

MARJA KOKKONEN, PsT, LitM, dosentti
yliopistonlehtori, urheilupsykologi
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopiston
marja.kokkonen@jyu.fi

Urheilumenestyksen ytimessä



Menestys ei merkitse urheilijoille pelkästään mitaleita, vaan omalle huipputasolle yltämistä. Osa urheilijoista myös pelkää menestystä.

VAIKKA HUIPPU-URHEILUMENESTYS TAI huippu-urheilijoiden esimerkki eivät innosta ihmisiä liikkumaan, lisää heidän fyysistä aktiivisuuttaan (Lion ym. 2022) tai edistä terveyttään (Storm & Jakobsen 2024), kansakuntien välisessä kilpailussa urheilumenestyksellä on ollut oma roolinsa jo yli sadan vuoden ajan (Kokkonen 2008, 92). Poliitikkojen juhlapuheiden lisäksi urheilumenestyksen osoittimet ovat löytäneet tiensä taloustieteilijöiden yhtälöihin; maiden välisissä vertailuissa absoluuttisen urheilumenestyksen mittana on tavallisimmin käytetty erilaisia numeroin laskettavia saavutuksia, kuten mitaleita, pisteitä ja olympialaisiin päässeiden tai siellä finaaleihin edenneiden urheilijoiden määrää (De Bosscher ym. 2008).

Mitalitaulukoiden maajärjestystä kiinnostavampaa on kenties tarkastella eri maiden sosioekonomisen taustan huomioivaa suhteellista urheilumenestystä. Sen kannalta erityisen tärkeiksi ovat systeemiteoreettisesti tarkasteltuna paljastuneet urheilijoita ja heidän arkeaan lähellä olevat sekä mikrotason (urheilijan samaa suora tuki, terveydenhuolto) että mesotason (kansalliset linjaukset ja strategiat, harjoitteluolosuhteet, valmennus) taloudelliset tekijät (Gómez-Rodríguez ym. 2024). Menestystä ovat toistuvasti selittäneet myös maan runsas väkiluku sekä kotikenttäetu olympialaiset järjestävänä maana (Rewilak 2021), jolloin ylettömältä matkustusrasitukselta säästyneet urheilijat ovat päässeet tutuille ja suhteellisen lähellä sijaitseville suorituspaikoille, tuttuihin sääolosuhteisiin ja heitä kannustavan ja toisinaan tuomaripäätöksiäkin paineistavan kotiyleisön eteen.

Paraurheilun menestyksellisyys liittyy pitkälti samoihin taustatekijöihin kuin vammattomienkin urheilun, aina kotikenttätuetta myöten (Wilson & Ramchandani 2017). Paraurheilumenestyksen takaamiseksi panostusta toivotaan erityisesti kahtaalle: vammoihin, toimintarajoitteisiin ja paraurheilun erityisosaamiseen liittyvän tiedon sisällyttämiseen maiden urheilujärjestelmien kaikille tasoille sekä paraurheilijoiden selkeään, asiantuntevaan ja koordinoituun kansalliseen luokittamiseen (Pankowiak ym. 2023).

Kovia painijoita toukokuussa 2024. Painiliiton toiminnanjohtajana työskentelevä Pasi Sarkkinen (vas.) saavutti urallaan kuusi SM-mitalia. Jonni Sarkkinen on voittanut nuorten EM-kultaa ja hänet on valittu Pariisin olympiajoukkueeseen. Akseli Yli-Hannuksela on paininut EM-kisoissa. Marko Yli-Hannuksela on voittanut MM-kultaa. Olympiahopeaa hän saavutti Ateenassa ja pronssia Sydneyssä.

Kuva: Juha Laitalainen

Tulosurheilua, jossa pelkkä voitto ei riitä

Joukkuelajeissa menestyksestä kertovat esimerkiksi joukkueiden arvoturnaussijoitukset ja kansainvälisten lajiliittojen A-maajoukkueiden paremmuusjärjestystä kuvaavat listaukset (ns. rankinglistat). Yksilölajeissa kilpaurheilijan menestystä kuvaa muun muassa se, kilpaileeko hän kansallisella vai kansainvälisellä tasolla (Allen ym. 2013) ja kuinka paljon rankingpisteitä hän on onnistunut saamaan eri kilpailuista. Laskennallisten menestysmittareiden antamaa kuvaa syventää John G. Nichollsin (1984) ajatus- ja tutkimustyö siitä, mikä ihmistä motivoi suorittamaan asioita ja millaisia tavoitteita kohti hän suuntautuu.

Urheilututkimukseen sovellettuna tämä on tuottanut tietoa urheilijoiden tavoista määrittää menestystä. Vahvasti kilpailusuuntautuneet urheilijat ammentavat motivaation- ja toisten voittamisesta ja mieltävät urheilumenestyksen kilpakumppaneihin vertautuvan paremmuutensa kautta. Vaikka itse kilpailutilanteessa niin yksilö- kuin joukkuelajienkin urheilijat ovat toisinaan näyttäneet olevan yhtä kilpailusuuntautuneita (van de Pol & Kavussanu 2012), tutkimusnäytön perusteella vahva kilpailusuuntautuneisuus vaikuttaa kuitenkin olevan tyyppillisempää yksilölajien urheilijoille (Hanrahan & Cerin 2009; Lochbaum ym. 2016), joiden ajat, metrit, pisteet ja sijoitukset voivat tuntua keskenään vertailukelpoisilta menestyksen mittareilta.

Huippu-urheilijoille ”pelkkä” voitto ei kuitenkaan riitä menestymisen mitaksi. Urheilijoiden tiedetään määrittävän urheilumenestyksen omakohtaiseksi emotionaaliseksi ja keholliseksi (Podlog & Eklund 2009) kokemukseksi, kun urheilija kokee sisäisen mittapuunsa mukaan ylittäneensä tavoitteensa ja suorittaneensa hyvin (Conroy ym. 2001). Kilpailullisen tavoitteen sijaan täyttymistään hakeva tavoite voi olla esimerkiksi henkilökohtainen ennätys, uuden taidon oppiminen tai ihmisenä kasvaminen.

Erityisesti tehtäväsuuntautuneesti urheilu-urallaan etenevä, omasta kehittymisestään motivoitunut urheilija ajattelee menestyksensä johtuvan ennen kaikkea kovasta yrityksestä ja suhtautuu takapakkeihin oppimiskokemuksina ja mahdollisuuksina parantaa taitojaan (Elbe ym. 2023).

Kuten Schmid ym. (2021) tutkimuksiinsa pohjautuen toteavat, sisäisesti motivoituneet, vahvasti tehtäväsuuntautuneet ja urheilullisiin tavoitteisiin ja menestymismahdollisuuksiinsa toiveikkaasti suhtautuvat niin yksilö- kuin joukkue-lajienkin urheilijat menestyvät muita todennäköisemmin kansainvälisellä tasolla.

Urheilussa toteutuessaan menestyksestä viestivät tavoitteet voivat olla myös sosiaalisia (Hodge ym. 2008; Qian ym. 2023): elinikäisiä ystäviä, joukkuehenkeen panostamista ja yhteenkuuluvuuden tunteita joukkuekavereiden kesken (Carless & Douglas 2012). Erityisesti loukkaantumisesta johtuvalta kilpailualueelta kilpailujen pariin palaavilla urheilijoille urheilumenestyksen merkinä saattaa olla se, että omasta puolikuntoisuudestaankin huolimatta pysyy antamaan oman panoksensa joukkueen menestykseen (Podlog & Eklund 2009). Joillain menestykseen voi nivoutua kuuluisuus taloudellisine etuisuuksineen ja sen tavoittelu urheilun kautta (Dziubinski 2024; Mann & Rich 2020).

Menestyksen pelko kilpakumppanina

Toisinaan menestyvän urheilijan pitää voittaa muutakin kuin kilpakumppaninsa – hänen pitää selittää oma menestyksen pelkonsa. Menestyksen pelon (engl. fear of success; Ogilvie 1968) on ajateltu estävän urheilijaa menestymästä, koska menestyminen herättää sosiaalista ja emotionaalista yksinäisyyttä sekä kilpailuissa itsensä ja kyvykkyytensä puolustamisesta seuraavaa syyllisyyttä. Menestystä pelkäävän urheilijan on esitetty tuntevan myös omien todellisten menestysmahdollisuuksiensa löytämisen pelkoa, painetta yltää samoihin tai entistä parempiin suorituksiin tyydyttäkseen yleisöä ja mediaa sekä ihaillun urheilijan aieman ennätyksen rikkomisen aiheuttamaa ahdistusta.

Menestystä pelkäävien urheilijoiden, jotka Andren ja Metzlerin (2011) tutkimuksessa olivat tyypillisemmin miehiä kuin naisia, rasitteena ovat myös menestyksen pelon liitännäishaasteet, kuten ahdistus, omien kykyjen ja kehittymismahdollisuuksien kyseenalaistaminen sekä keskittymisvaikeudet. Akateemisissa yhteyksissä menestystä pelkäävien opiskelijoiden on raportoitu menestyvän huonommin saatuaan myönteistä palautetta menestyksestään ensimmäisessä testitilanteessa (Pappo 1983). Tämä on herättänyt huolta siitä, voisivatko urheilijatkin osin tiedostamattaan sabotoida omaa uraansa, vetäytyä kilpailuista, arkailla ennätysten rikkomisia tai odottaa itseltään liian vähän silkasta menestyksen pelosta.

Tervetuloa, urheilumenestys!

Kuinka urheilijan tulisi suhtautua menestykseen ymmärtäessään, että sitä mitataan hyvin monella tapaa? Kaikki menestyksen avaimet eivät ole ensinnäkään hänen omista käsissään. Ja toisinaan menestys voi pelottaa, ehkä jopa enemmän kuin häviö. Ja mitä pitäisi ajatella siitä, että joillakin urheilijoilla menestys johtaa itsen yliarviointiin ja yli-

mieliseen, ylenpalttiseen, toisia väheksyvään ylpeyteen (ns. hybrikseen), huolimattomuuteen, vähäiseen yrittämiseen ja lopulta ehkä urheilemisen lopettamiseen (Iancheva & Kuleva 2017; Tracy & Robins, 2007)?

Kaikista kysymysmerkeistä huolimatta tutkimuksen valossa näyttää sille, että urheilumenestystä ei kannata väistellä. Menestyksennälkäiset, omia taitojaan mielellään kilpailutilanteissa testaavat ja kilpailuihin sekä itselleen aavistuksen verran liian haastavien urheilullisten tavoitteiden äärelle hakeutuvat jalkapalloilijat näyttävät etenevän myöhemmin ammattilaisuralle (U17 -pojat; Wachsmuth ym, 2024) eivätkä ahdistu ennen tärkeitä otteluita (huippunaisjalkapalloilijat; Madsen ym. 2022). Juniorivuosien menestys saattaa avata urheilijan silmät omille kyvyille ja muuttaa aiempaa ajattelutapaa siten, että ammattilaisura näyttää täysin mahdolliselta (jääkiekko; Pankow ym. 2021).

Menestyksen tiedetään myös ruokkivan harjoitteluhalukkuutta, luottamusta valmentajaan, valmennusohjelmaan ja toimivaksi osoittautuneeseen kilpailuvalmistautumiseen (Connaughton ym.

2010). Menestyksen myötä vahvistuvat myös usko omaan kykyihin, omien suoritusten edelleen kehittymiseen ja siihen, että menestystä on tulossa myös tulevaisuudessa (Iancheva & Kuleva 2017). Lisäksi oman yrittämisen ja panostuksen kautta saavutetun urheilumenestyksen synnyttämä aito ylpeys liittyy erottamattomasti sisukkuuteen, sitkeään yrittämiseen ja intohimoon pitkän aikavälin tavoitteita kohtaan (Gilchrist ym. 2018). Menestys saattaa myös ajan kuluessa kohentaa itsetuntoa (Tracy & Robins 2007).

Jotta urheilijat pystyisivät ottamaan menestyksen vastaan ja senkin jälkeen haaveilemaan vielä suuremmasta menestyksestä, heidän tukiverkostoonsa kuuluvat ihmiset voivat valmistaa urheilijoita menestyksen varalle. Koska urheilijoilla – erityisesti miehillä ja korkealla tasolla kilpaillevilla – on tapana ajatella menestyksen johtuvan omista henkilökohtaisista kyvyistä, omasta joukkueesta tai omasta joukkuepanoksesta, ylipäättään omassa vaikutuspiirissä olevista tekijöistä (Allen ym. 2020), urheilijoita lähimpänä olevien ihmisten kannattaa muistuttaa urheilijoita siitä, että menestys riippuu myös kilpakumppaneista, olosuhteista, terveystilanteesta ja monista pienistä sattumista, jotka eivät ole täysin kenenkään hallittavissa.

Valmennusohjelmiin on tarpeen jättää tilaa urheilijan itsensä asettamille, ei-kilpailullisille tavoitteille ja varmistaa, että valmennustavoitteet ovat vähitellen vaikeutuvia, aina riittävän haastavia ja urheilijan kanssa suunniteltuja. Oma merkityksensä on myös sillä, että urheilijoilla on riittävästi urheilupsykologisia keinoja osatakseen asettaa realistisia tavoitteita, tehdäkseen myönteisiä havaintoja omasta edistymisestään ja pystyäkseen säätämään menestyksen aiheuttamia tunteita. Toivottavasti tuleva kesä tarjoaa menestyksen huumaa! ♦

- Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. 2013. Personality in sport: a comprehensive review. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 6(1), 184–208.
- Allen, M. S., Robson, D. A., Martin, L. J., & Laborde, S. 2020. Systematic review and meta-analysis of self-serving attribution biases in the competitive context of organized sport. *Personality and Social Psychology Bulletin* 46(7), 1027–1043.
- André, N., & Metzler, J. N. 2011. Gender differences in fear of success: A preliminary validation of the Performance Success Threat Appraisal Inventory. *Psychology of Sport & Exercise* 12(4), 415–422.
- Carless, D., & Douglas, K. 2012. Stories of success: Cultural narratives and personal stories of elite and professional athletes. *Reflective Practice* 13(3), 387–398.
- Conroy, D. E., Poczwadowski, A., & Henschen, K. P. 2001. Evaluative criteria and consequences associated with failure and success for elite athletes and performing artists. *Journal of Applied Sport Psychology* 13(3), 300–322.
- Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. 2010. The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist* 24(2), 168–193.
- De Bosscher, V., Heyndels, B., De Knop, P., & Van Bottenburg, M. 2008. The paradox of measuring success of nations in elite sport. *Belgeo* 2(9), 1–18.
- Dziubinski, Z. 2024. The prestige of martial arts and combat sports from a sociological perspective. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology* 24(2), 11–18.
- Elbe, A.M., Schüler, J., Sivaramakrishnan, H., Thøgersen-Ntoumani, C. 2023. Motivation and goals in the context of sport and movement. *Teoksessa: J. Schüler, M. Wegner, H. Plessner & R. C. Eklund (toim) Sport and exercise psychology. Cham: Springer, 145 – 170.*
- Gilchrist, J. D., Fong, A. J., Herbison, J. D., & Sabiston, C. M. 2018. Feelings of pride are associated with grit in student-athletes and recreational runners. *Psychology of Sport & Exercise* 36, 1–7.
- Gómez-Rodríguez, J., Seguí-Urbaneja, J., Teixeira, M. C. & Cabello-Manrique, D. 2024. How countries compete for success in elite sport: a systematic review. *Social Sciences* 13(1), 31.
- Hanrahan, S. J., & Cerin, E. 2009. Gender, level of participation, and type of sport: Differences in achievement goal orientation and attributional style. *Journal of Science and Medicine in Sport* 12(4), 508–512.
- Hodge, K., Allen, J. B., & Smellie, L. 2008. Motivation in Masters sport: Achievement and social goals. *Psychology of Sport and Exercise* 9(2), 157–176.
- Iancheva, T. & Kuleva, M. 2017. Cope with success in sport. *Journal of Applied Sports Sciences* 1, 46–57.
- Kokkonen, J. 2008. Kansakunta kilpasilla: Urheilun kansallismielinen kanavana ja lähteenä Suomessa 1900–1952. *Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.*
- Lion A, Vuillemin A, Léon F, Delagardelle C, van Hoya A. 2022. Effect of elite sport on physical activity practice in the general population: a systematic review. *Journal of Physical Activity and Health* 13;20(1), 77–93.
- Lochbaum, M., Çetinkalp, Z. K., Graham, K.-A., Wright, T., & Zazo, R. 2016. Task and ego goal orientations in competitive sport: A quantitative review of the literature from 1989 to 2016. *Kinesiology* 48(1), 3–29.
- Madsen, E. E., Hansen, T., Thomsen, S. D., Panduro, J., Ermidis, G., Krustrup, P., Randers, M. B., Larsen, C. H., Elbe, A., & Wikman, J. 2022. Can psychological characteristics, football experience, and player status predict state anxiety before important matches in Danish elite-level female football players? *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 32, 150–160.
- Mann, M., & Rich, J. 2020. Developing a measure to predict fame and success. *Psychology Research* 10(6), 213–230.
- Nicholls, J. G. 1984. Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review* 91, 328–346.
- Ogilvie, B. C. 1968. The unconscious fear of success. *Quest* 10(1), 35–39.
- Pankow, K., Fraser, S. N., & Holt, N. L. 2021. A retrospective analysis of the development of psychological skills and characteristics among National Hockey League players. *International Journal of Sport & Exercise Psychology* 19(6), 988–1004.
- Pankowiak, A., Brockett, C., De Bosscher, V., & Westerbeek, H. 2023. National Paralympic sport policies influencing a country's Paralympic success. *International Journal of Sport Policy and Politics* 15(3), 435–455.
- Podlog, L., & Eklund, R. C. 2009. High-level athletes' perceptions of success in returning to sport following injury. *Psychology of Sport and Exercise* 10(5), 535–544.
- Pappo, M. 1983. Fear of success: The construction and validation of a measuring instrument. *Journal of Personality Assessment* 47(1), 36–41.
- Qian, J., Wang, K., & Sun, K. 2023. Relationships among the achievement goals, social goals, and sports ethics of young Chinese athletes. *Social Behavior & Personality: An International Journal* 51(11), 1–11.
- Rewilak, J. 2021. The (non) determinants of Olympic success. *Journal of Sports Economics* 22(5), 546–570.
- Schmid, M. J., Charbonnet, B., Conzelmann, A., & Zuber, C. 2021. More success with the optimal motivational pattern? A prospective longitudinal study of young athletes in individual sports. *Frontiers in Psychology*, 11.
- Storm, R. K., & Jakobsen, T. G. 2024. Does international elite sporting success or hosting major events affect self-rated health? An examination of potential positive externalities related to international sporting tournaments. *Managing Sport & Leisure* 29(2), 187–204.
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. 2007. Emerging insights into the nature and function of pride. *Current Directions in Psychological Science* 16(3), 147–150.
- Wachsmuth, S., Feichtinger, P., Bartley, J., & Höner, O. 2024. Psychological characteristics and future success: A prospective study examining youth soccer players at different stages within the German talent development pathway. *Journal of Applied Sport Psychology* 36(2), 276–300.
- van de Pol, P. K. C., & Kavussanu, M. 2012. Achievement motivation across training and competition in individual and team sports. *Sport, Exercise, and Performance Psychology* 1(2), 91–105.
- Wilson, D., & Ramchandani, G. 2017. An investigation of home advantage in the Summer Paralympic Games. *Sport Sciences for Health* 13(3), 625–633.