

Sinu täis tass

vaimse tervise hoidmisest sportlastele

Vaimse tervise riskitegurid spordis:

- Pingeline aja- ning treeningkava
- Väljakutsed sportlaselu ja muude kohustuste (kool, pereelu, sõbrad, töö) ühildamisel
- Sage reisimine
- Võistluspingega toimetulek
- Vigastused, ületreening, läbipõlemine
- Suhted tiimis ja treeneritega
- Surve meedialt
- Muutustega toimetulek (liikumine uude klubisse, välismaale, karjääri lõpetamine)
- Levinud arvamus, justkui vaimse tervise probleemidega tuleb ise hakkama saada

Vaimse tervise kaitsetegurid spordis:

- Oskus aega juhtida ning prioriteete seada
- Toetavad suhted tiimis, treenerite ja tugipersonaliga
- Füüsilise aktiivsuse kasu pingete maandamiseks ja tuju tõstmiseks
- Uute kogemuste ja kultuuride kogemine
- Mitmesuguste takistuste ületamine, mis kasvatab vastupidavust
- Toetus lähedastelt
- Spordis omandatavate oskuste rakendamine mujal eluvaldkondades

Une olulisus spordis

Täiskasvanu jaoks peetakse ebapiisavaks uneks alla 7 tunni magamist. Noored vajavad igal öösel 9-10 tundi und. Une kehv kvaliteet kahjustab sportlikku sooritust paljudel spordialadel. Une parandamine seevastu toob kaasa parema suutlikkuse. Piisav uni on vajalik ületreeningu vältimiseks ja treeningkasu maksimeerimiseks, reguleerides kehas testosterooni ja kasvuhormooni. Unisus ja väsimus on seotud halbade sportlike tulemustega ning ohuga oma võimeid valesti hinnata.

Mida unehügieeni heaks teha?

- Kasutada unepäevikut.
- Treeningplaanide koostamisel võib arvesse võtta sportlase uneharjumusi.
- Leppida kokku veebisuhtluse "tervislikud" ajad (mitte kirjutada liiga hilja õhtul) ning pärastlõunal "vaikne tund".
- Treenerid saavad näidata head eeskuju enda unehügieeni jälgides ning rõhutades une vajalikkust enne võistlusi.
- Kujundada tervislik und toetav kultuur, sealhulgas jälgides, kuidas unest ja magamatusest räägitakse.

Suurvõistluste järgne tühjusetunne

Sportlasi valdab sageli pärast suurvõistlusi kõikehõlmav tühjusetunne. Oodatud võistlustel (sh olümpial) osalemine on enamasti olnud elu suurim unistus, saavutus, mille pärast on käidud aastaid trennis, toodud ohvreid ja palju kannatatud. Nüüd, kui see kogemus on saadud, peaks olema justkui rahulolu ja rõõm, aga sportlast võib haarata hirm, ebakindlus ja ärevus – kuidas nüüd edasi?

Sellest tühjusetundest saab aegamööda välja kasvada. Just aegamööda, mitte üle saada ega seda ka ignoreerida.

- **Suhtuda endasse sõbralikult ning anda endale aega.** Nagu igasuguse leinaga, vajab edasiliikumine aega ja ka luba endal tunda igasuguseid tundeid skaalade eri otstest.
- **Leida inimene, kellega usalduslikult rääkida.** Enda raskusi ja kõhklusi võib jagada kas psühholoogile, hingehoidjale, kaplanile või lihtsalt heale sõbrale, kes oskab kuulata.
- **Teha igas päevas midagi tähenduslikku.** See ei pea olema midagi suurt ja elumuutvat, vaid võibki olla väike heategu kellelegi, kompliment lähedasele või tänutunde väljendamine.

Kasutatud materjale:

<https://olympics.com/athlete365/mentally-fit/>

<http://www.recognizetorecover.org/mental-health#mental-health-resources>

<https://spordikaplan.ee/blogi/igal-medalil-on-kaks-kulge/>

Töölehe on koostanud Elina Kivinukk, spordikaplan, kes pakub sportlastele hingehoidliku, erapooletu ja konfidentsiaalse vestluse võimalust.

Ühendust võib võtta spordikaplan@spordikaplan.ee.

Lähemalt <https://spordikaplan.ee/>



Eesti spordikaplan