

*”Kun asetun lähtötelineisiin, tunnen oloni virkeäksi, herkäksi
sekä hieman jännittyneeksi”*

Laadullinen tutkimus Lapin urheiluakatemian toisen asteen yksilöur-
heilijan tunnetaidoista kilpailutilanteessa

Alijoki Essi
Ylitalo Johanna

Opinnäytetyö
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Liikunnanohjaaja (AMK)

2016

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Tekijä	Essi Alijoki ja Johanna Ylitalo	Vuosi	2016
Ohjaaja(t)	Piia Similä		
Toimeksiantaja	Lapin urheiluakatemia		
Työn nimi	<i>"Kun asetun lähtötelineisiin, tunnen oloni virkeäksi, herkäksi sekä hieman jännittyneeksi"</i> : Laadullinen tutkimus Lapin urheiluakatemian toisen asteen yksilöurheilijan tunnetaidoista kilpailutilanteessa		
Sivu- ja liitesivumäärä	80 + 26		

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kartoittaa Lapin urheiluakatemian toisen asteen yksilöurheilijan tunnetaitoja. Tavoitteena on tuoda Lapin urheiluakatemialle empiiristä tietoa heidän yksilöurheilijoidensa tunnetaidoista ja siitä, miten ne ohjaavat urheilijan käyttäytymistä kilpailutilanteessa. Opinnäytetyömme tuloksia voidaan hyödyntää kehitettäessä psyykkistä valmennusta sekä Lapin urheiluakatemiassa että valtakunnallisella tasolla.

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, jonka aineisto kerättiin kahdessa osassa kyselylomakkeella sekä case-tutkimuksella. Kyselylomakkeen tarkoituksena oli kartoittaa koehenkilöiden tunnetaitoja yleisesti sekä kilpailutilanteessa. Case-osiolla pyrittiin saamaan syvempää sekä henkilökohtaisempaa tietoa urheilijoiden kilpailutilanteen optimaalisesta henkisestä suoritustilasta.

Analysoimme tutkimusaineiston käyttäen teorialähtöistä analyysiä ja tarkastellessa sitä omien näkökulmiemme pohjalta. Tuloksista käy ilmi urheilijoiden tunnetaitojen olevan melko hyvällä tasolla. Tunteiden säätely sekä mentaalisten tekniikoiden käyttäminen tapahtuvat osittain tiedostamattomasti, mikä saattaa heikentää kilpailusuoritusta. Kehittääkseen urheilijan tunnetaitoja ja itsesäätelymenetelmiä Lapin urheiluakatemian tulisi ottaa psyykinen valmennus osaksi päivittäistä toimintaa.

Avainsanat itsesäätelymenetelmät, kilpailutilanne, psyykinen valmennus, tunnetaidot, tunnetila, urheiluakatemia

School of Social Services, Health
and Sports
Degree Programme in Sports and
Leisure

Author	Essi Alijoki and Johanna Ylitalo	Year	2016
Supervisor	Piia Similä		
Commissioned by	Lapland Sports Academy		
Subject of thesis	<i>"When I settle to the starting line I feel myself alert, sensitive and a little bit excited":</i> The qualitative study of emotional skills in competition situation of secondary education –aged individual athletes in Lapland Sports Academy.		
Number of pages	80 + 26		

The purpose of this qualitative study was to survey emotional skills of secondary education -aged individual athletes in Lapland Sports Academy. The main goal was to produce empirical information to Lapland Sports Academy about emotional skills of their individual athletes and how emotions lead athletes' behavior in a competitive situation. The results of this study can be used when developing psychological coaching in Lapland Sports Academy and nationally.

This thesis is a qualitative study. The data was collected with a questionnaire and case study. The purpose of the questionnaire was to survey athletes' emotional skills generally and in a competitive situation. The purpose of the case study was to collect deeper and more personal information about athletes' optimal mental zone in a competitive situation.

The data is analyzed by theoretical analysis and from researchers opinions and experiences. The results show that emotional skills of the athletes are quite good. Regulation of emotions and mental techniques happen partly unconsciously. This can reduce athlete's competition performance. To develop athletes' emotional skills and self-regulation techniques should include psychological coaching to daily activity in Lapland Sports Academy.

Key words self-regulation techniques, competition situation, psychological coaching, emotional skills, emotional state, sports academy

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	7
2	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	9
3	TOISEN ASTEEN YKSILÖURHEILIJAJA.....	11
3.1	Toisen asteen yksilöurheilija Lapin urheiluakatemiassa	11
3.2	Yksilöurheilija valintavaiheessa	13
3.3	Nuoren kehitystehtävät	14
3.4	Yksilöurheilijan psyykinen valmennus.....	17
4	URHEILIJAN TUNNETAIDOT	19
4.1	Tunnetaidot käyttäytymistä ohjaavana tekijänä	19
4.2	Tunteiden tunnistaminen.....	20
4.3	Tunteiden käsittely	23
4.4	Tunteiden hallinta.....	25
4	TUNTEET KILPAILUTILANTEESSA	28
4.1	Optimaaliseen tunnetilaan pyrkiminen	28
4.2	Tunteiden käsittely kilpailutilanteessa.....	32
4.2.1	Keinoja tunteiden käsittelyyn	32
4.2.2	Itsesäätelymenetelmät	33
4.2.3	Sisäinen puhe	35
4.2.4	Rentoutuminen.....	37
4.2.5	Mielikuvat	39
4.2.6	Coping-menetelmät.....	42
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	45
5.1	Laadullisen tutkimuksen toteuttaminen	45
5.2	Koehenkilöiden valinta	45
5.3	Tutkimusmenetelmä ja aineistonkeruumenetelmä.....	46
5.3.1	Kyselytutkimus	48
5.3.2	Kyselylomakkeen pilotointi.....	49
5.3.3	Moni-case-tutkimus.....	50
5.4	Tutkimustulosten analysointi.....	51
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET TUTKIMUSTEHTÄVITTÄIN	53

6.1	Yksilöurheilijan tunnetaitojen kartoitus	53
6.1.1	Tunteiden tunnistaminen.....	53
6.1.2	Tunteiden säätely.....	54
6.1.3	Tunteet vuorovaikutustilanteessa	56
6.2	Tunnetaidot käyttäytymistä ohjaavana tekijänä kilpailutilanteessa	58
6.3	Tunteiden käsittely kilpailutilanteessa.....	60
6.3.1	Sisäinen puhe ja positiivinen ajattelu	61
6.3.2	Keskittyminen.....	63
6.3.3	Rentoutuminen.....	65
6.3.4	Mielikuvat	66
6.3.5	Coping-keinot.....	68
7	POHDINTA	71
7.1	Opinnäytetyöprosessi	71
7.2	Kyselylomakkeen ja case-osion muodostaminen	72
7.3	Johtopäätökset.....	73
7.4	Tutkimuksen luotettavuuden arviointi.....	76
7.5	Kehittämisehdotukset ja jatkotutkimusaiheet	78
7.6	Ihmisinä ja oppijoina kasvaminen	79
	LÄHTEET	81
	LIITTEET	87

KUVIOLUETTELO

KUVIOLUETTELO	6
Kuvio 1. Tunnetila suorituksen kannalta	31
Kuvio 2. Five-stage model.....	34
Kuvio 3. Tunteiden tunnistaminen.....	54
Kuvio 4. Tunteiden säätely.....	55
Kuvio 5. Tunteet vuorovaikutustilanteessa.....	57
Kuvio 6. Itsepuheen/ positiivisen ajattelun käyttäminen kilpailutilanteessa.....	62
Kuvio 7. Keskittyminen kilpasuorituksen aikana	64
Kuvio 8. Mielikuvien käyttäminen kilpailutilanteessa.....	67
Kuvio 9. Coping-keinojen käyttäminen kilpailutilanteessa.....	69

1 JOHDANTO

Suoritamme kolmannen vuosikurssin vaihtoehtoisten ammattiopintojen harjoittelun Lapin urheiluakatemiaan psykologian valmennuksen asiantuntijaryhmässä. Samaan aikaan käynnistimme opinnäytetyöprosessimme. Koimme, että harjoittelu ja opinnäytetyö olisi hyvä nivoa yhteen ja tehdä niitä limittäin. Näin pääsimme prosessin aikana kehittämään sekä itseämme että harjoitteluympäristöämme. Opinnäytetyömme toimeksiantajana on Lapin urheiluakatemia.

Työharjoittelussa vastuullamme on organisoida ja toteuttaa Lapin urheiluakatemiaan toisen asteen urheilijoiden psykologista valmennusta. Lajivalmentajien kanssa käydyissä keskusteluissa kävi ilmi tunnetaitojen olevan yksi keskeisistä asioista etenkin toisen asteen urheilijan psykologisessa valmennuksessa. Lisäksi psykologinen valmennus on ollut meidän molempien intohimo jo pitkään.

Toisella asteella harjoittelun intensiteetin kasvaessa myös psykologian valmennuksen merkitys kasvaa. (Kaski 2006, 77; Lintunen ym. 2012, 31). Monille urheilijoille urheilu on tunteellinen kokemus ja tunneskaala ilmenee niin harjoituskuin kilpailutilanteessa. Kilpailutilanne vaikuttaa urheilijoihin eri tavoin yksilöllisestä kasvusta ja kehityksestä riippuen. Useimmiten epäonnistuminen kilpailutilanteessa johtuu pääasiassa rajoittuneista psykologisista taidoista, kuten tunteiden käsittelyn ja hallinnan kyvyttömyydestä. (Jones 2003, 471; Weinberg & Gould 2007, 104, 250.) Tämän vuoksi keskitymme laadullisessa opinnäytetyössä selvitämään Lapin urheiluakatemiaan toisen asteen urheilijan tunnetaitoja.

Olympiakomitean tavoitteena on, että jokaisessa sen alaisessa urheiluakatemiassa olisi tarjolla psykologian valmennuksen asiantuntijapalveluita tavoitteellisesti harjoittelevien valintavaiheen urheilijoiden hyödynnettäväksi (Suomen Olympiakomitea 2013, 20). Opinnäytetyömme on siis myös valtakunnallisesti merkittävä, sillä yhtenä tavoitteenamme on, että Lapin urheiluakatemia sekä muut urheiluakatemit Suomessa voisivat hyödyntää tutkimuksemme tuloksia kehittäessään urheilijoidensa valmennusta.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kartoittaa Lapin urheiluakatemiaan toisen asteen yksilöurheilijan tunnetaitoja ja selvittää tunnetaitojen merkitystä urheilijan käyttäytymistä ohjaavana tekijänä kilpailutilanteessa. Opinnäytetyömme tavoitteena on tuoda Lapin urheiluakatemiaan empiiristä tietoa sen yksilöurheilijoiden tunnetaidoista sekä siitä, miten ne ohjaavat urheilijan käyttäytymistä kilpailutilanteessa. Toisena tavoitteena on selvittää, ymmärtävätkö urheilijat tunnetaitojen merkityksen käyttäytymistään ohjaavana tekijänä. Lisäksi kartoitamme opinnäytetyössämme, kuinka tutkimuksemme urheilijat säätelevät tunteitaan.

Aloitimme opinnäytetyömme tekemisen perehtymällä jo olemassa olevaan tietoon tunteiden merkityksestä nuorelle yksilölle ja urheilijalle. Rajasimme opinnäytetyömme aiheeksi Lapin urheiluakatemiaan toisen asteen yksilöurheilijan tunnetaidot, koska halusimme saada siitä mahdollisimman yksityiskohtaista tietoa. Lähteinä käytimme suomenkielisiä ja englanninkielisiä aineistoja.

Teoriatiedon perusteella loimme tutkimuksen kyselylomakkeen, joka pilotoitiin ennen varsinaista tutkimustilannetta. Lomakkeen lisäksi tutkimukseen kuului toinen osa, jossa kartoitettiin yksityiskohtaisemmin tutkittavien tunteiden säätelyn taitoja. Teemoitimme kyselymme molemmat osat tutkimustehtävien mukaan. Loimme tutkimustehtävät Lapin urheiluakatemiaan tarpeiden, oman kiinnostuksemme ja teoriatiedon pohjalta. Analysoimme tutkimusaineiston käyttäen teorialähtöistä analyysiä sekä tarkastellen sitä omien näkökulmiemme ja kokemustemme pohjalta. Tutkimuksen kohderyhmänä oli Lapin urheiluakatemiaan toisen asteen yksilöurheilijat. Valitsimme kohderyhmän valmentajien kanssa käytyjen keskustelujen sekä oman kokemuksemme ja kiinnostuksemme pohjalta.

2 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Suoritamme kolmannen vuosikurssin vaihtoehtoisten ammattiopintojen harjoittelun Lapin urheiluakatemiaan psyykkisessä valmennuksessa. Valmennuksemme ei ole sidonnainen yhteen tiettyyn lajiryhmään, vaan meidän vastuullamme on organisoida ja toteuttaa toisen asteen urheilijoiden psyykkinen valmennus. Lisäksi psyykkinen valmennus on ollut meidän molempien intohimo jo pitkään. Taustojemme sekä harjoittelun toteutuksen myötä on siis loogista, että myös opinnäytetyömme kohdistuu psyykkiseen valmennukseen ja toisella asteella opiskeleviin urheilijoihin.

Ennen aiheen valintaa keskustelimme Lapin urheiluakatemiaan urheilijoiden tilanteesta eri lajien valmentajien kanssa. Olimme jo etukäteen pohtineet, että kohderyhmämme olisi toisen asteen urheilijat. Tämä vahvistui keskusteltuaamme valmentajien kanssa ja huomattuamme heidänkin keskittyvän etenkin toisen asteen urheilijoiden valmennuksen kehittämiseen. Päätöstä tuki myös se, että toisella asteella valmennuksesta ja urheilemisesta tulee aiempaa kokonaisvaltaisempaa, jolloin myös psyykkisen valmennuksen merkitys korostuu. Moni toisen asteen urheilija kokee olevansa tällöin niin sanotussa murros- tai valintavaiheessa, jossa hänen tulisi päättää, kuinka paljon haluaa tulevaisuudessa panostaa urheilemiseen. Valmentajien kanssa käydyistä keskusteluista kävi ilmi muutamia tärkeitä psyykkisen valmennuksen osa-alueita, joista yhtenä tunnetaitojen kehittäminen. Lopulta päätimme valita opinnäytetyömme aiheeksi tunnetaidot, koska ne ovat meille yksi suurimmista kiinnostuksen kohteista psyykkisessä valmennuksessa.

Toimeksiantajana opinnäytetyöllämme on Lapin urheiluakatemia. Opinnäytetyömme tarkoituksena on kartoittaa Lapin urheiluakatemiaan toisen asteen yksilöurheilijan tunnetaitoja. Tarkoituksena on myös selvittää tunnetaitojen merkitys urheilijan käyttäytymistä ohjaavana tekijänä kilpailutilanteessa sekä ottaa selvää, kuinka urheilijat käsittelevät tunteitaan.

Yhtenä tavoitteenamme on, että Lapin urheiluakatemia saa empiiristä tietoa yksilöurheilijoiden tunnetaidoista ja miten ne ohjaavat urheilijan käyttäytymistä kilpailutilanteessa. Toisena tavoitteena on selvittää, ymmärtävätkö urheilijat tunnetaitojen merkityksen urheilijan käyttäytymistä ohjaavana tekijänä. Kolmantena tavoitteena on kartoittaa menetelmiä, joiden avulla urheilijat pyrkivät säätämään tunteitaan kilpailutilanteessa. Neljäs tavoite on, että Lapin urheiluakatemian valmentajat hyödyntävät tutkimustamme jatkossa suunnitellessaan yhä tarkemmin urheilijoidensa psyykkistä valmennusta.

Tutkimustehtävät ovat seuraavat:

1. Lapin urheiluakatemian toisen asteen yksilöurheilijan tunnetaitojen kartoitus
2. tunnetaidot käyttäytymistä ohjaavana tekijänä kilpailutilanteessa
3. tunteiden käsittely kilpailutilanteessa.

3 TOISEN ASTEEN YKSILÖURHEILIJAJA

3.1 Toisen asteen yksilöurheilija Lapin urheiluakatemiassa

Huippu-urheilumuutosryhmän vuoden 2012 loppuraportissa esitellään ohjeisto, jossa määritellään yleiset tavoitteet toiminnalle urheiluakatemioiden toiminnassa. Kaiken lähtökohdaksi on, että urheilija on toiminnassa keskiössä. Tällä pyritään varmistamaan yksilön kehittyminen sekä menestyminen urheilijana. Tärkeänä tavoitteena on myös pitää huolta urheilun, koulunkäynnin, opiskelun ja työelämän joustavasta yhdistämisestä. Urheiluakatemiat toiminnalla pyritään kasvattamaan urheilija ottamaan vastuu itsestään kokonaisvaltaisesti rakentaessaan tasapainoista elämänuraa. Lisäksi pyritään varmistamaan, että urheilijalla on käytettävissä osaava valmennus sekä siihen liittyvät erilaiset asiantuntijapalvelut. Urheiluakatemian avulla myös valmentajalle voidaan tarjota kehittymisen mahdollistava verkosto. Tavoitteena on ohjata toimijoita yhteistyöhön sekä lisätä aktiivisesti heidän osaamistaan. Olosuhteet toiminnalle ovat tavoitteiden mukaan toimivat, esteettömät ja hyvin saatavilla olevat. (Suomen Olympiakomitea 2012, 32–33.)

Lapin urheiluakatemia on Suomen Olympiakomitean hyväksymä huippu-urheiluakatemia. Se toimii Lapin ja Rovaniemen alueella oppilaitosten ja yhteistyötahojen verkostona. Lapin urheiluakatemian tärkein tehtävä on tehostaa huipulle tavoittelevien urheilijoiden sekä huippu-urheilijoiden valmennusta. Lapin urheiluakatemia on myös aktiivisesti mukana tukemassa urheilijoiden opiskelua. Päätoimijoina Lapin urheiluakatemiassa ovat lajivalmennusvastaavat, jotka toimivat johtajina lajien valmennusryhmissä. (Lapin urheiluakatemia 2016a.)

Kaikkeen Lapin urheiluakatemian toimintaan liittyy kiinteästi yhteistyö Lapin urheiluopiston valmennuskeskuksen kanssa (Lapin urheiluakatemia 2016a). Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen vuonna 2012 julkaiseman valmennuskeskusarvioinnin mukaan Lapin urheiluopisto on yksi kuudesta liikunnan koulutuskeskuksesta, joka voidaan luokitella valmennuskeskusyksiköksi. Sen tehtävä on rajattu kilpa- ja huippu-urheiluun ja johtajana toimii erikseen tehtävään nimitetty, opiston henkilökuntaan kuuluva valmennuskeskusjohtaja. Lapin

urheiluopiston tärkein tehtävä on palvella huippu-urheilijoita. Pyrkimyksenä on myös kehittää kokonaisvaltaista urheilutoimintaa niin kansallisella kuin kansainvälisellä tasolla. (Lämsä & Nummela 2012, 15.)

Lapin urheiluakatemia on saanut Olympiakomitealta erityistehtävän painottaen toiminnassaan lumilajeja. Painopistelajeina Lapin urheiluakatemiassa ovat siis maastohiihto, alppihiihto, mäkihyppy, yhdistetty ja freestylehiihto. Lisäksi Lapin urheiluakatemiassa on lajiryhmät jalkapalloon, lentopalloon, jääkiekkoon, yleisurheiluun sekä uintiin. Varsinaisten lajiryhmien lisäksi omassa lajissa on mahdollista saada valmennusta yleisvalmennuksen lajiryhmässä. Yleisvalmennuksen ryhmään kuuluu urheilijoita lajeista, joiden urheilijamäärät eivät riitä omaan, erilliseen lajiryhmään. (Lapin urheiluakatemia 2016a & Lapin urheiluakatemia 2016b.)

Lapin urheiluakatemia järjestää toimintaa myös yläkoulua käyville urheilijoille. Yläkouluakatemia toteutetaan leirimuotoisena, viikon mittaisten leirien jaksossa. Kuten Härkönen artikkelissaan Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen, Jyväskylän yliopiston, VALO ry:n ja Suomen Olympiakomitean kokoamassa Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyössä kirjoittaa, useimmissa lajeissa yläkouluvaiheessa aletaan vasta opetella ohjelmoituun harjoitteluun. Omatoimisen sekä omaehtoisen harjoittelun merkitys ovat kuitenkin yläkoululaisilla vielä tärkeässä osassa harjoittelun kokonaisuutta. (Härkönen 2014, 91; Lapin urheiluakatemia 2016c.)

Siirtyessään opiskelemaan toiselle asteelle, urheilija on yleensä jo tehnyt lajivalinnan. Viimeistään tässä vaiheessa valmentautuminen muuttuu aiempaa ohjelmoidummaksi sekä kokonaisvaltaisemmaksi. Nuoren urheilijan toimintaympäristö laajenee huomattavasti aiemmasta. Urheilu-uran mahdollistaviksi tahoiksi nousevat urheiluseurojen ja lajiliittojen rinnalle koulut, oppilaitokset sekä urheiluakatemit. (Paavolainen, Mononen, Aarresola, Nummela & Viitasalo 2013, 19.)

Suomen Olympiakomitea nimeää vuonna 2013 julkaisemassaan Urheiluakatemiatoiminnan ohjeistossa urheilijan psyykkisen hyvinvoinnin sekä kilpailutilan-

teissa ilmenevän henkisen vahvuuden tärkeimmiksi kehityskohteiksi osana urheilijan terveydenhuoltoa. Kuten monissa muissakin urheiluakatemioiden, toisen asteen urheilijoilla harjoittelu Lapin urheiluakatemiassa tapahtuu kolme kertaa viikossa aamuharjoitusten muodossa. Harjoittelu toteutetaan lajiharjoittelun lisäksi voima- ja taitoharjoitteluna erilaisia tukipalveluita, kuten fysioterapiaa ja psyykkistä valmennusta hyödyntäen. Olympiakomitean tavoitteena on, että jokaisessa sen alaisessa urheiluakatemiassa olisi tarjolla psyykkisen valmennuksen asiantuntijapalveluita tavoitteellisesti harjoittelevien valintavaiheen urheilijoiden hyödynnettäväksi. Lapin urheiluakatemiatoiminnassa toisen asteen urheilijoiden tukena ovat Ounasvaaran urheilulukio, Lapin urheiluopisto, Lapin ammattiopisto sekä Lapin matkailuopisto. (Suomen Olympiakomitea 2013, 20; Härkönen 2014, 91–92; Lapin urheiluakatemia 2016d.)

3.2 Yksilöurheilija valintavaiheessa

Suomalainen huippu-urheilu perustuu ”urheilija keskiössä” –ajattelu- ja toimintatapaan. Urheilijaa koskevat ratkaisut ja toimenpiteet johdetaan urheilijan tarpeista ilon, intohimon ja yhdessä tekemisen ilmapiirissä. Urheilijan polulla tarkoitetaan matkaa lapsuusvaiheesta huippu-urheilijaksi. Se jaetaan kolmeen eri vaiheeseen, lapsuusvaihe, valintavaihe sekä huippuvaihe. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen julkaisemassa asiantuntijatyössä valintavaiheeksi on määritelty ikävuodet 13–19. (Mononen ym. 2014, 8–9.) Tutkimuksemme toisen asteen urheilijat ovat siis urheilijan polun valintavaiheessa.

Valintavaiheessa urheilijaa motivoivat oma kehitys, kilpaileminen ja yhteenkuuluvuus. On myös tärkeää, että urheilija saa vaikuttaa itseään koskeviin asioihin ja pätevyyden tunnetta vahvistetaan onnistumisen kokemuksilla. Valintavaiheessa urheilijan innostuksen tulisi kasvaa intohimoksi ja monipuolisista liikuntataidoista muodostua vahvat lajitaidot. Lisäksi harjoittelun tulisi muuttua systemaattiseksi sekä urheilullisesta elämäntavasta syntyä terve urheilija. Tässä vaiheessa nuoren urheilijan harjoittelu tarkentuu systemaattiseksi ja sen määrä sekä laatu kasvavat progressiivisesti lajin vaatimusten mukaisesti. Urheilussa

toimivilta vaaditaan yhä enemmän osaamista psyykkisestä valmennuksesta. (Mononen ym. 2014, 11.)

Cóten mallin mukaan urheilijan polun vaiheet on jaettu monipuolisen kokeilemisen vuosiin (6–12 vuotta), erikoistumisen vuosiin (13–15 vuotta) ja kovan panostamisen vuosiin (+16 vuotta). Toisen asteen urheilijat ovat kovan panostamisen vaiheessa, jolloin harjoittelun tulisi olla organisoitua, tavoitteellista ja keskittyä vain yhteen lajiin. Tärkeimpiä ominaisuuksia ovat strategiset, kilpailulliset sekä taitoa kehittävät ominaisuudet. (Côte 1999, 408; Turpeinen 2012, 27.)

Yläkoulun jälkeen erityisesti päälajin tavoitteelliseen harjoitteluun käytetty aika lisääntyy entisestään (Aarresola & Konttinen 2012, 107). Harjoittelun intensiteetin koventuessa valintavaiheen aikana kasvaa myös psyykkisen valmennuksen merkitys. Psyykkisen valmennuksen tavoitteena on auttaa urheilijaa kohtaamaan intensiiviseen harjoitteluun liittyviä paineita ja parantamaan urheilusuorituksia. Sen avulla pyritään myös auttamaan urheilijaa pääsemään kohti asetettuja tavoitteita. Tavoitteena on opettaa urheilijalle itsesäätelymenetelmiä sekä psyykkisiä taitoja. (Kaski 2006, 77; Lintunen ym. 2012, 31.)

3.3 Nuoren kehitystehtävät

Kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen edellytyksenä on, että ihmistä voidaan tarkastella eri näkökulmista. Näitä näkökulmia ovat fyysinen, sosiaalinen sekä psyykinen näkökulma. Ne vaikuttavat vahvasti siihen, kuinka erilaisista lähtökohdista urheilijaksi kasvuun sekä urheilijan uraan vaikuttavia tekijöitä voidaan tarkastella. Perinteisesti urheiluvalmennus on perustunut pitkälti fyysiseen näkökulmaan. Kuten Suomen Olympiakomitean julkaisussa Tutkimuksesta käytäntöön ja päinvastoin: Tutkimus- ja kehittämistoiminta suomalaisen huippu-urheilun menestyksen vahvistajana 2013–2016 todetaan, viime aikoina urheilun yhteydessä on kuitenkin alettu ymmärtää yhä paremmin myös kasvatuksen sekä psyykkisen kehityksen prosessien tärkeys. (Paavolainen ym. 2013, 14.)

Nuoruusiässä ihminen siirtyy vähitellen lapsuudesta aikuisuuteen. Kehityskulku etenee useiden muutoksien johdattamana. Muutokset liittyvät yksilön fyysiseen kasvuun ja kehitykseen, sosiaaliin tekijöihin sekä ajattelun ja muiden tiedonkäsittelytaitojen kehittymiseen. Nuori ei ole ainoastaan fyysisen kasvun ja sosiaalisten tekijöiden armoilla, vaan alkaa yhä enenevässä määrin ohjata itse omaa kehitystään. Ajattelun kehittyessä nuori alkaa suunnitella ja ohjata toimintaansa aiempaa tavoitteellisemmin. Nuoruusiässä tehdyt valinnat esimerkiksi harrastusten tai urheilu-uran suhteen ohjaavat nuoren elämää eteenpäin kohti aikuisuutta. (Nurmi ym. 2008, 124, 135; Nurmi ym. 2010, 124.) Tämä näkyy selvästi myös urheilijan polun valintavaiheessa, jossa tutkimuksemme kohderyhmä on. Valintavaiheessa nuoren kiinnostuksen kohteita muokkaavat merkittävästi itsenäistymiseen, identiteetin muovautumiseen sekä maailmankatsomuksen avartumiseen liittyvät kehitystehtävät. Nuoret urheilijat pyrkivät aktiivisesti vaikuttamaan omaan toimintaansa ja sen seurauksiin. (Paavolainen ym. 2013, 18.)

Tutkimuksemme kohderyhmä on nuoruusiän keskivaiheilla, johon kuuluu muun muassa omien rajojen kokeilua sekä minäkokemuksen selkiinnyttämistä. Dunderfelt (2011, 84–92) kirjoittaa koko elämänkaaren kestävästä kehittymisestä ja oppimisesta, mutta korostaa näiden olevan erityisen kiihkeitä etenkin nuoruudessa. Vaikka yksilö ei vielä nuoruudessa saavutakaan niin sanottua parasta itseään, hän alkaa kuitenkin valmistautua siihen. Nuori saattaa olla monella tapaa jo varsin kypsä, mutta esimerkiksi tunnemaailma tarvitsee vielä paljon aikaa ja tukea kehittyäkseen.

Yksi tunnetuimmista ihmisen psykososiaalista kehitystä käsittelevistä teorioista on Erik H. Eriksonin teoria yksilön psykososiaalisista kehityskriiseistä. Psykososiaaliseen kehitykseen liittyy niin yksilön sosiaalisten taitojen, persoonallisuuden kuin tunne-elämän kehittyminen. Pääperiaatteena on, että ihminen kohtaa elämänkaarensa aikana kahdeksan psykososiaalista kriisiä. Mikäli kriisit jäävät selvittämättä, vaarana on myöhemmän kehityksen hidastuminen tai vaikeutuminen. Kriisien onnistunut selvittäminen edistää yksilön suotuisaa psykososiaalista kehitystä. (Dunderfelt 2011, 237.)

Nuoruudessa kehityskriisi johtaa epäonnistuuksaan roolien hajaannukseen. Yksilö saattaa jäädä tiettyyn rooliin tai vaihdella ristiriitaisten roolien välillä. Hänen saattaa myös olla vaikea nähdä elämänsä eri vaiheiden välillä ajallista jatku-
moa. Onnistuneen ratkaisun seurauksena nuori sen sijaan saavuttaa ehjäksi kehittyneen identiteetin ja pystyy luomaan selkeän käsityksen itsestään ja pysyvyydestään. (Dunderfelt 2011, 237.)

Kehityopsykologiaan erikoistunut James Marcia on johtanut Eriksonin teoriasta oman teorian nuoruuden identiteetin muodostumisen prosessista. Ensimmäisellä tasolla nuori tutkii aikuisuuden erilaisia rooleja ja toisella tasolla vähitellen sitoutuu niihin. Näiden kahden mekanismin myötä Marcia on erottanut neljä tasoa, joista identiteetin kehittyminen koostuu. Ensimmäisellä tasolla, epäselvän identiteetin vaiheessa nuori ei ole vielä sitoutunut mihinkään. Hän ei myöskään vielä aktiivisesti etsi omaa identiteettiään. Toisessa vaiheessa eli etsintävaiheessa nuori etsii identiteettiään kokeillen eri vaihtoehtoja. Hän ei kuitenkaan vielä sitoudu mihinkään löytämäänsä ratkaisuun. Kolmannelle tasolle, identiteetin lainaus- tai ajautumisvaiheelle ominaista on se, että nuori on jättänyt etsintävaiheen väliin ja sitoutunut jonkun roolimallinsa mukaiseen identiteettivaihtoehtoon. Neljänteen vaiheeseen päästyään nuori on käynyt läpi etsintävaiheen ja saavuttanut identiteettinsä. Hän on sinut itsensä kanssa ja sitoutunut valintoihinsa. (Nurmi ym. 2008, 143–144.)

Aiemmin nuoruutta on kuvattu psykologisessa kirjallisuudessa pitkälti kriisien ja myllerrysten näkökulmasta. Tästä näkökulmasta kehitystä tarkastelevat myös Erikson sekä Marcia. Uusimpaan tutkimustietoon pohjautuen voidaan kuitenkin osoittaa, että suurin osa nuorista ei käy läpi mitään erityistä kriisiä vaan kehitys on pikemminkin jatkuvaa ja asteittaista. (Nurmi ym. 2008, 124.)

Nuoren urheilusuorituksissa kehitystehtävien onnistunut lopputulos näkyy muun muassa hyvänä itsetuntona, vahvana pystyvyyden tunteena sekä korkeana itsetuottamuksena, jonka seurauksena nuori kykenee tunnistamaan omat vahvuutensa sekä kehittämiskohteensa. Nuori urheilija on myös henkisesti vahva ja pystyy säätelemään tunteitaan itselleen sopiviksi sekä omaa hyvän keskittymiskyvyn. Ajattelun kehittymisen myötä nuori kykenee tunnistamaan, käsittelemään

sekä hallitsemaan tunteitaan aiempaa kypsemmin. (Nurmi ym. 2010, 126–129; Paavolainen ym. 2013, 20.)

Urheilu-ura koostuu useista siirtymistä. Urheilijan tulee jatkuvasti pystyä sopeutumaan uusiin tilanteisiin. Valintavaiheessa nuoren siirtymiin kuuluu muun muassa lajivalinta ja sen seurauksena aiempaa intensiivisempi harjoittelu. Samaan aikaan nuoren urheilijan elämässä tapahtuu niin fyysisen kuin psyykkisen kasvun ja kehityksen tuomia muutoksia, joiden kohtaaminen saattaa olla hankalaa. Nuorten urheilijoiden kanssa toimiville valmentajille sekä urheilijoiden vanhemmille tulee lisätä tietoisuutta nuoren kehitysvaiheista ja -tehtävistä, jotta häntä voidaan tukea mahdollisimman hyvin. (Paavolainen ym. 2013, 20.)

3.4 Yksilöurheilijan psyykkinen valmennus

Nuori 16–19-vuotias on urheilijan polun nuoruusvaiheessa, jolloin identiteetin muovautuminen, itsenäistyminen ja maailmankatsomuksen avartuminen muokkaavat kiinnostuksen kohteita ja voivat saada nuoren kyseenalaistamaan urheiluharrastuksensa. Nuoruusvaiheesta voidaankin sanoa, että se toimii ikään kuin vedenjakajana urheilijan arvioidessa sitoutumistaan pitkäjänteiseen harjoitteluun. (Konttinen 2014, 18.)

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen julkaisemassa Urheilijan polku – tietopakettissa eritellään lajiryhmittäin tärkeimpiä teemoja, joihin tulee kiinnittää huomiota tietyssä ikävuodessa. Nuoruudessa, 16–19-vuotiaana psyykkisen valmennuksen suurimmiksi teemoiksi nousevat useissa yksilölajeissa kilpailutilanteen ja suorituksen hallinta, urheilijan kasvava vastuu, keskittyminen, itsetuottamus, tunteiden hallinta, positiivinen asenne ja elämänhallinta sekä urheiluharrastuksen ja arjen yhteensovittaminen. (Huippu-urheilun muutostyö 2016.)

Psyykkisten taitojen opettelua pidetään yhtenä tärkeimmistä valmennuksen psykologian aihealueista. Psyykkiset taidot ovat osa psykologisia prosesseja, joihin liittyvät myös psyykkisen valmentautumisen tekniikat. Psyykkisiä taitoja ovat motivaatio, tunteiden säätely, ajattelun ohjaus, keskittyminen, vuorovaiku-

tustaidot ja tietoisuustaidot. Psykkisiä taitoja voidaan harjoittaa psyykkisen valmentautumisen tekniikoiden avulla, joita ovat muun muassa tavoitteiden asettaminen, motivoiminen, vireystilan säätely, rentoutuminen, mielikuvien käyttö, itsepuhe, keskittyminen, erilaiset defenssit ja coping-keinot sekä kilpailutilanteen hallinta. (Lintunen ym. 2012, 31; Matikka 2012, 45–46.)

Sekä Bull, Shambrook, James ja Brooks (2005, 209) että Crust ja Azadi (2010, 43) ovat julkaisemissaan tutkimuksissa osoittaneet rentoutumisen, sisäisen puheen, tunteiden säätelyn sekä tavoitteen asettamisen aktiivisen käytön olevan positiivisesti korreloiva tekijä urheilijan menestyksen kanssa. Keskitymme tässä opinnäytetyössä psyykkisistä taidoista tarkemmin tunteiden käsittelyyn sekä sitä edistäviin psyykkisen valmentautumisen tekniikoihin kilpailutilanteessa. Kokonaisuuden ymmärtämiseksi on kuitenkin tärkeää tiedostaa psyykkisiä taitoja ja valmentautumisen tekniikoita olevan useampia.

Kärkkäinen (2013, 17) tutki urheilua nuoren psyykkisen ja sosiaalisen kasvun tukena. Urheilun parissa oppimiensa psyykkisten taitojen avulla nuori pärjää myös muilla elämänoilla. Erityisesti periksi antamattomuus ja keskittymiskyky näyttävät olevan psyykkisiä taitoja, joita nuoret hyödyntävät laajasti urheilun ulkopuolellakin. Opinnäytetyön mukaan urheilu tukee erityisesti nuoren minäkäsityksen ja itsetunnon muotoutumista. Urheilun luoma tuki psyykkisiin taitoihin näkyy myös siinä, että urheilijanuori osaa eritellä omia vahvuuksiaan sekä kehityskohteitaan.

Kärkkäisen kanssa samalla linjalla ovat myös Clough, Earle ja Sewell (2002, 32) julkaisemassaan tutkimuksessa, jossa osoitetaan psyykkisiä taitoja harjoitteluiden ihmisten olevan sosiaalisempia ja ulospäin suuntautuneempia. Lisäksi he ovat tutkimuksen mukaan rauhallisempia ja pystyvät rentoutumaan paremmin sekä ovat vähemmän levottomampia verrattuna ihmisiin, jotka eivät ole harjoittaneet psyykkisiä taitojaan. Tutkimus osoittaa heidän olevan myös verrokkiryhmäänsä kilpailuhenkisiä. Toisaalta he eivät kuitenkaan anna kilpailujen tai vastoinkäymisten lannistaa itseään. Tällaisilla ihmisillä on korkeampi itseluottamus ja he uskovat jokaisen olevan itse vastuussa omasta kohtalostaan.

4 URHEILIJAN TUNNETAIDOT

4.1 Tunnetaidot käyttäytymistä ohjaavana tekijänä

Lazarus määrittää tunteen ilmiöksi, joka on psykofyysinen reaktio ihmisen ollessa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Vuorovaikutus on yleensä interpersonallista, jolloin se tapahtuu avoimesti muiden ihmisten kanssa. Vuorovaikutus voi kuitenkin olla myös intrapersonallista, jolloin se tapahtuu yksilön päällä itsensä kanssa. (Lazarus 2000, 230.) Tunnetaidot ovat kykyä tunnistaa ja nimetä omia sekä muiden tunteita ja kykyä ymmärtää, mistä ne tulevat sekä miten ne vaikuttavat tunne käyttäytymiseen. Tunnetaidot ovat myös ongelmien ja aggressioiden käsittelyä, pettymysten sietoa sekä mielitekojen hallintaa. Tunnetaitava ihminen kykenee kohtaamaan aidosti ja suvaitsevasti muut ihmiset. (Jalovaara 2005, 95–98.)

Tunneäly on metataito, joka ohjaa muiden taitojen, kykyjen ja persoonallisuuden kokonaisvaltaista hyödyntämistä. Tunneäly voidaan jakaa vuorovaikutukseen oman itsensä sekä toisten kanssa. (Saarinen 2002, 19-20.) Tunneälyä kuvailaan myös jatkuvana tietoisuutena omista tunteista. Tietoisuus tunteista auttaa hallitsemaan mielitekoja sekä havaitsemaan muiden tunteet ja ottamaan ne huomioon. Itsehillintä, innostus, sisukkuus sekä taito motivoida ovat tunnetaitoja, joiden avulla ihminen pystyy käyttämään omia kykyjään paremmin. (Goleman 1997, 33–35.)

Monille urheilijoille urheilu on tunteellinen kokemus. Tärkeä voitto näkyy onnellisuutena, kun taas tappio ilmenee pettymyksenä ja suruna. Urheilijan tunneskaala näkyy kilpasuorituksissa ja vaikuttaa niin harjoituksissa kuin kilpailuun valmistautuessa. (Jones 2003, 471.) Tunteet ovat toiminnan lähtökohta urheilussa; niitä tarvitaan kun tavoitellaan tiettyä kohdetta tai virtauskokemusta eli flow-tilaa, keskitytään suoritukseen sekä päästään yli pettymyksistä. (Lazarus 2000, 231.)

Tunteet voivat joko ajaa yksilöä kohti tavoiteltua kohdetta tai saada hänet perääntymään. Esimerkiksi viha voi saada yksilön tavoittelemaan kohdetta yhä

voimakkaammin kun taas pelko ajaa hänet pois päin tilanteesta. Lisäksi tutkimusten mukaan levottomuuden tunne kilpailutilanteessa voi vahvistaa suorituskykyä; esimerkiksi anaerobinen voimantuottokyky voi kasvaa yksittäisissä yksinkertaisissa suorituksissa kuten voimannostolajeissa. Toisaalta tunteiden aiheuttamat fysiologiset reaktiot voivat myös heikentää kilpailusuoritusta. Hallitsemattomat tunteet voivat lisätä lihasjännitystä ja haitata koordinaatiokykyä, etenkin sorminäppäryyttä tai muita hienomotoriikkaa vaativia suorituksia. (Jones 2003, 475.)

Hallitsemattomat tunteet voivat myös alentaa yksilön kognitiivisia toimintoja. Tunteiden vallassa urheilija ei kykene tarkkailemaan ympäristöään riittävän laajasti, palauttamaan muistista tai painamaan mieleensä asioita. Mikäli urheilija ei pysty hallitsemaan tunteitaan, ne voivat vaikuttaa urheilusuorituksen lisäksi myös ajatteluun ja käyttäytymiseen. (Jones 2003, 475–476; Kokkonen 2012, 69.)

Tunteilla voi olla myös positiivisia vaikutuksia kuten kaiken huomion kanavoiminen tehtävään tai suoritukseen. Esimerkiksi lyhytaikainen stressi voi parantaa suoritusta, koska stressitilassa oleva ihminen käyttää enemmän psyykkisiä voimavaroja yhteen suoritukseen verrattuna yksilöön, joka ei ole stressitilassa. Pitkäaikainen stressitila vaikuttaa kuitenkin heikentävästi urheilijan kilpasuoritukseen. (Jones 2003, 476.)

4.2 Tunteiden tunnistaminen

Ekman, Friesen & Ellsworth (1982, 7–8) näyttivät tunteita käsittelevässä tutkimuksessaan tutkittavilleen erilaisia tunteita herättäviä videoita sekä valokuvia toisista ihmisistä. Tutkimusaineiston perusteella he päättelivät ihmisen perustunteita olevan viha, inho, pelko, onnellisuus, kiinnostuneisuus, suru sekä yllättyneisyys. Vallerand ja Blanchard (2000, 5) toteavat artikkelissaan muutamien tutkijoiden lisäävän joukkoon myös syyllisyyden, häpeän, stressin sekä kateuden, mustasukkaisuuden, ylpeyden, ahdistuksen, uskon, toivon, rakkauden sekä myötätunnon.

Cerin (2003, 223) tutki englantilaisia yksilöurheilijoita. Tutkimus toteutettiin kohderyhmälle juuri ennen kilpailutilannetta. Urheilijoiden täytyi verrata sillä hetkellä kokemiaan tunteita menneeseen tunnetilaan suorituksessa, jossa he olivat joskus onnistuneet ja epäonnistuneet. Tutkimuksen tuloksista käy ilmi urheilijoiden yleisimmin koettujen tunteiden olevan jännitys/kiinnostuneisuus, nautinto, suru, syyllisyys sekä itseviha.

Vallerand ja Blanchard (2000, 3–4) osoittavat tutkimuksessaan tunteilla olevan kolme pääelementtiä. Näitä pääelementtejä ovat fysiologiset muutokset, subjektiivinen kokemus sekä tunteesta aiheutuva käyttäytymisen suuntaaminen. Jonesin (2003, 473–474) mukaan fysiologisilla muutoksilla tarkoitetaan, että tietty tunne aiheuttaa tietyn fysiologisen reaktion, esimerkiksi nolostunut voi punastua ja pelästynyt mennä kalpeaksi. Toisen elementin mukaan ihmisen tunnetila on aina yksilöllinen kokemus. Eri ihmiset voivat kokea saman tunnetilan täysin eri tavalla. Kolmannen elementin mukaan tunnetila aiheuttaa yksilössä jonkinlaisen käyttäytymisen muutoksen, esimerkiksi nolostuminen voi aiheuttaa joukosta vetäytymisen.

Tunteet viestivät aina jostakin. Esimerkiksi turhautumisen tunne herää, kun yksilö haluaisi jotain, mutta ei ole kykenevä, kun taas innostuksen tunne herää ihmisen havaitessa uusia mahdollisuuksia. Häpeän tunne nousee, kun ihminen kokee, ettei oma toiminta tai olemus kelpaa, kun taas syyllisyyden tunne nousee, kun on tehnyt jotain, mikä on omien arvojen vastaista. Yksittäisen tunteen tunnistamista helpottaa, kun miettii, mitä tunne yrittää kertoa. (Rantanen 2015, 35–39.)

Tunteiden tunnistaminen on koko tunneälykkyyden perusta. Tietoisuus omista tunteista kehittää itsetuntemusta, jota ovat muun muassa omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen. (Goleman 1997, 33–35.) Tunteiden tunnistamista voi harjoitella kiinnittämällä niihin tietoisesti huomiota vuorovaikutus- tai suoritusilanteessa. Urheilijan on hyvä tunnistaa, millaisia tunteita missäkin tilanteessa esiintyy tai mitä tunnetiloja keskusteluiden kautta välittyy. Aluksi tunnetila täytyy tunnistaa, jonka jälkeen sitä voi alkaa hallita ja yrittää tarkastella sitä

hieman etäämpää ikään kuin tilanteen ulkopuolelta. Tämän jälkeen yksilö voi pohtia, kuinka käsittelisi tunnetilaa. (Rantanen 2015, 34–35; Oatley, Keltner & Jenkins 2006, 289–291.)

Useiden tutkijoiden mukaan ahdistuneisuus (*anxiety*) on merkittävin tunne kilpailutilanteissa. Ahdistuneisuus jaetaan piirreahdistuneisuuteen (*trait anxiety*) ja tilanteeseen sidottuun ahdistuneisuuteen (*state anxiety*). Piirreahdistuneisuudella tarkoitetaan yksilön persoonallisuuden piirrettä ahdistuneisuuteen. Yksilön ollessa taipuvainen ahdistukseen hän voi kokea vaarattomat tilanteet uhkaavana ja reagoida niihin ahdistumalla. Tilanteeseen sidottu ahdistuneisuus on subjektiivista ja aiheutuu usein levottomuudesta sekä jännityksestä. Se saattaa liittyä autonomisen hermoston kiihtymiseen. (Martens, Vealey & Burton 1990, 5–6.)

Ahdistuneisuuden määrittäminen on jokseenkin vaikeaa, koska urheilijat kokevat suoritukset subjektiivisesti. Ahdistuneisuus koetaan kuitenkin yleensä emotionaalisenä tilana, johon liittyy levottomuutta, pelkoa sekä fyysistä ja/tai henkistä pahaa oloa. Myös kielteinen minäkuva sekä liialliset vaatimukset itseltään liittyvät usein ahdistukseen laukaisemalla sen tunteen kilpailu- tai suoritustilanteessa. (Suopajarvi 2005, 5.)

Ahdistuneisuutta voidaan arvioida yksilön käyttäytymisestä sekä fysiologisten mittareiden (esimerkiksi sydämen syke, ihon sähkönjohtokyky ja stressitasot) että urheilijan itsearviointimenetelmän avulla. Piirreahdistuneisuuden sijaan on tärkeää arvioida mieluummin tilannesidonnaista ahdistuneisuutta tai ahdistuksen voimakkuutta tietyllä aikavälillä, sillä ahdistuksen voimakkuus voi vaihdella hyvinkin suuresti siihen taipuvaisilla henkilöillä. (Raglin & Hanin 2000, 93–94.)

Ahdistuneisuus käsitetään negatiiviseksi tunnetilaksi. Se voi liittyä kyseiseen hetkeen tai olla osa urheilijan persoonaa, tälle ominainen luonteenpiirre. Tietysti tilanteessa, esimerkiksi kilpailuun valmistautuessa esiintyvä ahdistuneisuus saattaa olla tietoista ja aiheuttaa urheilijalle negatiivisia tunteita. Ahdistuneisuus voi kuitenkin ilmetä myös tiedostamatta, jolloin se voi vaikuttaa esimerkiksi fyysiseen urheilusuoritukseen negatiivisesti. Kun urheilija kykenee käsittelemään ja

yhdistelemään erilaisia tunteitaan, kuten ahdistuneisuutta ja levottomuutta optimaalisesti, on tuloksena onnistunut kilpailuun valmistautuminen tai kilpailusuoritus. (Kaski 2006, 98–99; Weinberg & Gould 2007, 78–80.)

Viha on yksi monista tunteista, joita yksilö voi kokea. Urheilussa viha nousee usein stressin kasvaessa ja on yhteydessä kiihtymisen tunteeseen kilpailutilanteessa. Viha voi vaikuttaa suoritukseen häiritsemällä tarkkuutta ja keskittymiskykyä sekä hallitsemattomana johtaa urheilijan vahingoittamaan toista urheilijaa. Viha on tunnetila, vihamielisyys piirre ja aggressiivisuus näiden kahden ilmentymä. (Spielberger, Krasner & Solomon 1988, 89–108.) Eräässä artikkelissa vihan sanotaan kumpuavan yksilön persoonallisuuden ja tietyn yksittäisen tilanteen yhteisvaikutuksesta. Eri ihmiset reagoivat eri tavoin samaan tilanteeseen ja samat ihmiset saattavat reagoida eri tavoin samaan tilanteeseen eri ympäristössä. (Isberg 2000, 113–115.)

4.3 Tunteiden käsittely

Kyetäkseen käsittelemään tunteitaan kilpailutilanteessa tulee nuoren urheilijan osata ensiksi tunnistaa niitä. Kun urheilija kykenee tunnistamaan tunteitaan, hän voi ottaa ne omakseen ja hyväksyä ne osaksi itseään. (Kaski 2006, 98.) Kilpailutilanne ja siihen valmistautuminen vaikuttavat urheilijoihin eri tavoin riippuen yksilöllisestä kasvusta ja kehitymisestä. Esimerkiksi, mitä enemmän urheilija on kilpaillut, sitä varmemmin hän usein kykenee toimimaan kilpailutilanteessa. Useimmiten epäonnistuminen kilpailuissa ei johdu niinkään fyysisten kykyjen puutteellisuudesta, vaan rajoittuneista psyykkisistä taidoista, kuten tunteiden käsittelyn sekä hallinnan kyvyttömyydestä. (Weinberg & Gould 2007, 104, 250.)

On huomattu, että urheilusuorituksen aikana negatiivisiksi tulkitut mielentilat liittyvät läheisesti negatiivisiin ja rajoittaviin ajatuksiin. Jotta nämä ajatukset eivät vaikuttaisi suoritukseen sen tasoa alentaen, olisi niistä päästävä irti. Kun urheilija keskittyy tarkkailemaan suorituksensa vaikeita ja epäonnistuneita kohtia, kuvitelma niistä vain vahvistuu. Kun urheilija keskittyy sen sijaan ajattelemaan

suorituksensa onnistuneita osia, niiden ilmeneminen suorituksessa vahvistuu. (Frantsi 2012, 89.)

Nuoriin tenniksen pelaajiin kohdistuneessa tutkimuksessa huomattiin, että pelaajan itsetuottamus vahvistuu, kun onnistumisen kokemuksia on enemmän epäonnistumisen kokemuksiin verrattuna. Itsetuottamuksen vahvistumiseksi pelaajan tulee kuitenkin vielä itse tulkita onnistumisen kokemukset positiivisesti. Kyseisessä ilmiössä voidaan katsoa olevan kyse psyykkisestä taidosta, joka on osa yksilön kognitiivista toimintaa. Taidon automatisoituessa pelaaja saa itsetuottamusta vahvistavaa positiivista palautetta suorituksesta suoraan itseltään sekä keholtaan. On oletettavaa, että erityisesti kehon tuottama positiivinen palaute on merkittävää, koska se ei häiritse tekemisessä pysymistä, vaan ennemminkin vahvistaa sitä. Kognitiot eli mielen sisäiset toiminnot saattavat kuitenkin joissain tapauksissa toimia myös häiritsevinä tekijöinä, mikäli ne ohjaavat urheilijan tunteita ja ajatuksia negatiiviseen suuntaan. (Matikka 2013, 43-52.)

Tunteiden säätely on osa toimivaa itsesäätelyä, johon sisältyy kaikki tunteiden tunnistamisesta ja käsittelemisestä niiden hallintaan sekä tunteiden hyväksyminen osaksi itseä. Tällöin urheilija kykenee tietoisesti säätämään tunnekokemuksiaan sekä tunteiden ilmaisua. Tunteet muodostuvat urheilijalle kokemusten myötä. Epäonnistuneen suorituksen jälkeen tuntuu pahalta kun taas onnistunut suoritus johtaa hyvään mieleen. Urheilija kokee urallaan tunteita laidasta laitaan, mutta Kasken mukaan keskeisintä on kuitenkin se, tunnistaako ja hyväksyykö urheilija omat tunteensa. (Kaski 2006, 97–103.)

Tunteiden säätelyssä on kyse myös omien tunnetilojen säätelystä itselle sopivalle tasolle. Se on tärkeä osa urheilijan psyykkistä valmentautumista ja opittavissa oleva taito. Kanssakilpailijan onnistunut suoritus saattaa vaikuttaa heikentävästi urheilijan suoritukseen, mikäli tunteiden säätely on haparoivaa. Kun urheilija kykenee säätämään tunteitaan ja keskittymään omaan hyvään suoritukseensa, ei kanssakilpailijan suorituksella ole vaikutusta. Koska kaikki ulkopuoliset asiat, kuten esimerkiksi media, yleisö, tuomarit ja valmentaja vaikuttavat urheilijan tunteisiin, on omien tunteiden säätely usein haastavaa. (Kaski 2006, 97–103.)

4.4 Tunteiden hallinta

Nykypäivän maailmassa stressistä on tullut osa päivittäistä elämää. Esimerkiksi urheilun parissa paineet kilpailla yhä kovemmallalla tasolla ovat kasvaneet viime vuosina ja edellyttävät urheilijalta yhä tasapainoisempaa psyykettä. Yhteiskunnassa arvostetaan voittoa ja menestystä, mikä luo urheilijalle paineita yhä nuorempana. Yksilölle, jonka tunteiden käsittely sekä hallinta eivät ole vielä riittävän kehittyneet, kilpailutilanne saattaa olla todella stressaava ja ahdistava kokemus. (Weinberg & Gould 2007, 274.)

Menestyneille urheilijoille on yhteistä huomattavan kehittyneet psyykkiset taidot. Tunteiden hallinta ja sen myötä erilaisissa tilanteissa tyynenä pysyminen on yksi keskeisimmistä psyykkisistä taidoista, joka erottaa menestyneet urheilijat vähemmän menestyneistä. Menestyneet urheilijat kokevat pystyvänsä hallitsemaan ajatuksiaan ja tunteitaan. Heillä on myös pitkälle kehittyneet coping-menetelmät eli selviytymiskeinot, joiden avulla he kykenevät sopeutumaan kilpailuun valmistautuessa sekä itse kilpailutilanteessa kohtaaviinsa muuttuviin tekijöihin. (Weinberg & Gould 2007, 49.)

Tunteet liittyvät keskeisesti yksilön minään. Ne näyttävät toivottuina tai vähemmän toivottuina kaikessa toiminnassa. Kehittymisen kannalta on keskeistä, että urheilija oppii löytämään sekä hallitsemaan parempiin suorituksiin johtavia tunteita. (Frantsi 2012, 90–91.) Ensimmäinen askel tunteiden hallitsemiseksi on niiden tunnistaminen harjoituksissa ja kilpailutilanteessa. Urheilijan tulee oppia havaitsemaan, kuinka erilaiset tunnetilat vaikuttavat kilpailusuoritukseen. Ymmärtääkseen paremmin ajatusten, tunteiden sekä kilpailusuorituksen vaikutukset toisiinsa, nuoren urheilijan on hyvä tarkkailla itseään ja käyttäytymistään sekä tunteitaan erilaisten tapahtumien yhteydessä harjoituksissa. (Weinberg & Gould 2007, 291.)

Suorituksen kannalta parhaan mahdollisen tunnealueen hyödyntäminen vaatii urheilijalta paljon. Selvittääkseen tämän tunnealueensa, urheilijan tulee tarkkailla ajatuksiaan sekä käyttäytymistään. Urheilijan olisi hyvä olla kiinnostunut

omasta tunne-elämästäään sekä tarkastella rohkeasti omaa itseään ja sisintään. Itsetuntemus sekä itsetietoisuus ovat keskeisessä osassa tunteiden tunnistamisessa ja nimeämisessä. Keskeistä on myös tunteiden voimakkuuden arviointi sekä tunnekokemukseen liittyvien kehollisten tuntemusten havainnointi. Kun urheilija on riittävän tietoinen omakohtaisesta tunnekokemuksestaan, hän kykenee tunnistamaan, luokittelemaan, arvioimaan sekä vertailemaan tunnekokemuksiaan. (Kokkonen 2012, 69–74.)

Ajatusten vaikutus tunteisiin on yksi mentaalisen valmentautumisen perusoivaluksista. Urheilija toimii ikään kuin kapteenina omassa laivassaan. Hän on tekemiensä valintojen kautta vastuussa päätöksistään sekä niiden seurauksista. Päätöksenteon prosessi sijoittuu itseohjauksen ja ajattelun keskiöön, sillä elämä koostuu ulkoisista ja sisäisistä päätöksentekotilanteista. Esimerkiksi on urheilijan vastuulla päättää mennä harjoituksiin tai päättää olla menemättä. Koska ajatukset, tunteet ja kokemukset vaikuttavat vahvasti urheilijan suorituksiin, luo tehokas ja tietoinen mielen ohjaus urheilijalle vahvan pohjan menestyä. Urheilijana kehittyäkseen yksilön tulee olla rehellinen ja avoin omille tunteilleen sekä ajatuksilleen. Kaikki harjoitukset tulee ajatella paitsi kehon myös mielen harjoittamisena. Toisaalta nämä ajatusten herättämät tunteet ohjaavat urheilijan havaintoja ja muokkaavat tämän käsitystä tilanteesta. (Frantsi 2012, 88–94.)

”Nyt pitää ajatella, että nämä kisat ovat ennen kaikkea mahdollisuus. Pitää vain saada mieli vakaaksi, eikä pidä lähteä yrittämään liikoja”, kommentoi nuori suomalainen aitajuoksija Nooralotta Neziri ajatuksiaan tulevasta kilpailusta (Salo & Lehtojoki 2016, A21). Nuoren huippu-urheilijan kommentti osoittaa, kuinka paljon merkitystä mielen ja tunteiden hallinnalla on kilpailutilanteessa. Merkittävää on myös se, että kommentti liittyy ainoastaan tulevan kilpailutilanteen psyykkiseen kuntoon eikä Neziri pohdi juurikaan fyysistä kuntoaan. Nezirin ke-sän 2016 vahvat kilpailusuoritukset osoittavat, että fyysisen puolen lisäksi myös psyykkiseen kuntoon on kiinnitetty valmennuksessa paljon huomiota.

Negatiiviset tunteet kaventavat tarkkaavaisuutta ja laimentavat reaktioita, kun taas positiiviset tunteet avartavat kokemuksia. Positiiviset tunteet voivat johtaa uudistumiseen, itseensä tutustumiseen sekä uusien kykyjen löytämiseen, ja

nämä taas yksilön kehittymiseen. Lisäksi positiiviset tunteet ovat yhteydessä yksilön psyykkiseen joustavuuteen, luovuuteen, eheytyiskykyyn, tiedonkäsitte-lykykyyn sekä tehokkuuteen. (Judd 2016, 17–20; Kaasinen 2012, 6.)

Fredrickson (2000, 6–7) on tutkinut positiivisten tunteiden vaikutuksia yksilön käyttäytymiseen. Hän väitti aluksi, että positiiviset tunteet kumoaisivat negatiivisten tunteiden vaikutuksen. Yksinkertaisuudessaan asia ei kuitenkaan ole näin, vaan tutkimuksen pohjalta kehitettiin Broaden and Build -tunneteoria. Sen mukaan tunteet laajentavat yksilön tarkkaavaisuutta ja ohjaavat myönteistä käyttäytymistä. Tunteet ovat tärkeitä myös lajikehityksessä; ne avartavat älyllisiä, sosiaalisia ja ruumiillisia voimavaroja sekä auttavat suojautumaan uhkia vastaan.

Yritys hallita tunteita täydellisesti johtaa helposti ei-toivottujen tunteiden vahvistumiseen. Usein on jopa parempi antaa tunteiden tuntua ja näkyä ulospäin kunnes ne vähitellen asettuvat ja urheilija kykenee taas suuntaamaan huomionsa käsillä olevaan asiaan. Näin tunne tulee ikään kuin hyväksytyksi ja urheilija voi keskittyä prosessoimaan sitä, mitä oikeasti haluaa tehdä. Urheilijan on tärkeää hyväksyä, että tunteet kuuluvat urheiluun. Urheilun mielekkyydessä on kyse juurikin tunne-elämysten etsimisestä ja niiden tavoittamisesta. (Frantsi 2012, 91.)

4 TUNTEET KILPAILUTILANTEESSA

“Fail to prepare – prepare to fail” kuuluu urheilupsykologiassa usein käytetty lause, jolla tarkoitetaan sitä, että psyykinen kilpailuvalmius on yhtä tärkeää kuin fyysinen valmistautuminen kilpailuun. Kilpailuun valmistautumisella tarkoitetaan kaikkea toimintaa, jonka avulla urheilija valmistautuu kilpailutilanteeseen. Sen avulla pyritään suuntaamaan keskittyminen oleellisiin asioihin, luomaan tuttuuden tunne kilpailutilanteeseen sekä vahvistamaan urheilijan itseluottamusta ja pystyvyyden tunnetta. On tärkeää, että urheilija luottaa omiin kykyihinsä ja suhtautuu positiivisesti itseensä, suoritukseensa sekä kilpailutilanteeseen. Kilpailuun asetetut realistiset tavoitteet edistävät kilpailuun valmistautumista. (Granholm 2012, 217–218.)

On hyvä muistaa, että mitä tutummalta kilpailutilanne tuntuu, sitä helpompaa siellä on olla. Fysiologisten asioiden lisäksi on tärkeää muistaa myös psyykinen puoli. Toimivat käytännöt, rutiinit ja tietämys auttavat urheilijaa saavuttamaan tilanteessa tuttuuden tunteen. Kilpailuun valmistautumista helpottaa, kun urheilija oppii tuntemaan oman henkilökohtaisen tapansa valmentautua ja valmistautua kilpailuun. Urheilijan tulee tiedostaa, miten hän keskittyy parhaiten ja miten huomio suuntautuu tulevan kilpasuorituksen kannalta olennaiseen. Menestyneille urheilijoille on ominaista se, että he kykenevät tunnistamaan juuri itselleen ihanteellisen olo- ja tunnetilan kilpailussa. Olotilalla tarkoitetaan urheilijan senhetkistä kokonaisvaltaista kokemusta, johon kuuluvat muun muassa ajatukset tunteet sekä kehon tuntemukset. Tunnetilalla sen sijaan viitataan urheilijan kilpailuun valmistautuessa kokemiin tunteisiin. (Kaski 2006, 118–123.)

4.1 Optimaaliseen tunnetilaan pyrkiminen

Vireystilalla tarkoitetaan ihmisen aktivaatiotasoa matalasta korkeaan. Se heijastuu hormonitasoon sekä muihin kehon fysiologisiin tuntemuksiin, ja voi ilmetä esimerkiksi lihasten jännityksenä, aivokuoren aktivaatiotason kohoamisena, hengityksen tihenemisenä tai rauhoittumisena sekä hormonitoiminnassa. Huippusuoritukset vaativat urheilijalta optimaalisen vireystilan. Urheilijan tulee olla

fyysisesti ja psyykkisesti valmistautunut kilpailutilanteen aiheuttamaan hetkelliseen stressitilaan sekä kilpailutilanteen vaatimaan fyysiseen suoritukseen. Urheilijan tulee olla sopivan energinen; suorituksen kannalta sekä liian matala että liian korkea ovat haitallisia. Vireystilan ollessa matala urheilija ei saa itsestään tarpeeksi irti huippusuoritukseen nähden, kun taas liian energisen tai virittyneen urheilijan motoriiikka tai ajatuksenjuoksu voivat häiritä suoritusta. Jokainen urheilija hakee optimaalisen vireystilansa omalla tavallaan; sprintteri voi juosta muutaman nopea vedon, ja ottaa muutaman syvän hengityksen ennen lähtöteille asettumista, joku voi kuunnella musiikkia, kun taas autourheilija voi lausua rukouksen ennen rattiin astumista. Tapoja on yhtä monta kuin urheilijaa. Tärkeintä on kuitenkin, että löytää itselleen mieluisen tavan saavuttaa optimaalinen vireystila. (Zaichkowsky & Naylor 2004, 155–157; Kokkonen 2012, 74.)

Keskittyminen ja huomion suuntaaminen ovat osa urheilijan psyykkistä itsesääntelyä ja näin ollen myös keskessä osassa urheilijan pyrkiessä optimaaliseen tunne- ja suoritustilaan (Kaski 2006, 91). Urheilusuorituksen onnistumisen kannalta on tärkeää, että urheilija osaa keskittyä eli suunnata huomionsa siihen, mikä on juuri kyseisenä hetkenä olennaista. Huomion suuntaamisen lisäksi keskittymisen taitoon liittyvät läheisesti myös kyky säilyttää huomio halutussa kohteessa, kyky sulkea häiriötekijät pois mielestä sekä kyky palauttaa tarvittaessa keskittyminen tehokkaasti takaisin suoritukseen. (Arajärvi & Lehtoviita 2012, 206–210.)

Keskittyessään urheilijan on tärkeä ajatella tietoisesti sitä, miten ja mihin huomio tulisi suunnata. Koska jatkuva uusien ajatusten herääminen on luonnollinen osa ihmisen ajattelua, tarkoittaa keskittymisen taito erityisesti taitoa säädellä omaa keskittymiskykyä tietoisesti, ei niinkään taitoa ylläpitää huomiokykyä josakin tietyssä asiassa pitkiä aikoja. (Arajärvi & Lehtoviita 2012, 206–210.) Urheilijan kokemukselliseen muistiin jää mielikuvia ja jälkiä sekä onnistuneista että epäonnistuneista suorituksista. Mikäli urheilija ei kykene muuttamaan näitä kokemuksia riittävän tarkkaan käsitteelliseen muotoon, on hänen vaikea hahmottaa omaa keskittymiskykyään. Jos urheilija ei tiedä tai osaa nimetä itselleen sopivaa tapaa keskittyä, ei hän kykene tiukassa paikassa hakemaan sitä mielestään. (Kaski 2006, 91–92.)

Ihanteellinen suoritusvalmius on tila, jossa urheilija kykenee luovan toiminnan ja mielikuviin eläytymisen myötä rentoihin suorituksiin. Huippusuorituksissa ilmenee pitkälti samoja elementtejä. Mielen rauhoittuneisuus, rentouden tunne kehossa, itseluottamus, keskittyminen, vahvuuden ja energian tunne, mielen hallinta sekä ulkopuolisten ärsykkeiden poissulkeminen ovat tekijöitä, joiden on havaittu yhdistävän onnistuneimpia huippusuorituksia. (Liukkonen 2004, 230.)

Urheilussa koetut tunteet tulisi nähdä moniulotteisina ja sidonnaisina viiteen ulottuvuuteen, joiden avulla voidaan kuvata persoonallisia ilmiöitä, kuten urheilijan suoritustunteita sekä henkistä suoritus tilaa. Nämä viisi ulottuvuutta ovat muoto, sisältö, intensiteetti, aika ja konteksti eli asiayhteys. Erillisiä tunteita ja tunnekokemuksia tarkastellessa tulisi siis huomioida pelkkien tunteiden tarkastelun lisäksi urheilijan henkinen suoritus tila. Muodolla tarkoitetaan suorituksen, toiminnan tai reaktion ilmenemismuotoa, joita ovat kognitiot, tunteet, motiivit, kehon somaattisuus käyttäytyminen, toiminnallisuus sekä kommunikointi. Sisällöllä tarkoitetaan tunteiden laatua: positiivinen-negatiivinen, optimaalinen-heikentävä, optimaalinen- auttava, tehtävälle olennainen- tehtävälle epäolennainen. Intensiteetti kuvaa asteikkoa tai voimakkuutta. Aika käsittää tilanteet ennen suoritusta, sen aikana ja sen jälkeen, lyhyt- tai pitkäkestoisissa suorituksissa, menneisyydessä, nykyisyydessä tai tulevaisuudessa. Konteksti eli tapahtumaympäristö sisältää tilanteellisen, inter- tai intrapersonallisen, ryhmän sisäisen, ulkoisen tai ylikansallisen näkemyksen. (Hanin 2000, 73–74; Salmi 2003, 21–23).

Jokaisella urheilijalla on oma, yksilöllinen optimaalinen tunnealue, jolla hän kykenee parhaaseen mahdolliseen suoritukseen. Epäonnistuminen tarkoittaa, että yksilö ei ole saavuttanut optimaalista tunnetilaansa. Onnistuminen sen sijaan tarkoittaa, että yksilö on saavuttanut sisällöltään ja voimakkuudeltaan juuri itselleen optimaalisen tunnetilan. (Hanin 2000, 66–73; Kokkonen 2012, 69–70.) Optimaalinen tunnetila saadaan selville urheilijan arvioidessa omia harjoitus- ja kilpailusuorituksiin liittyviä tunteita. Arviointi voi olla ajankohtaisarviointia, retrospektiivistä eli jälkikäteen tapahtuvaa arviointia tai etukäteisarviointia. On arvioitu, että tietyt tunnetilat kuvaavan urheilijan tunnetilaa kilpailutilanteessa. Määri-

tellessään omaa optimaalista tunnetilaansa urheilija valitsee näistä parhaiten kuvaavat tunnetilat huippusuorituksen aikana sekä epäonnistuneen suorituksen aikana. Tunteet voidaan luokitella neljään eri osaan (Kuvio 1), jotka kuvaavat tunnetilaa suorituksen kannalta. (Hanin, 2000, 78–80.)

Positiiviset tunteet, jotka ovat hyödyllisiä suorituksen kannalta (P+).
Positiiviset, jotka ovat haitallisia suorituksen kannalta (P-).
Negatiiviset, jotka ovat hyödyllisiä suorituksen kannalta (N+).
Negatiiviset, jotka ovat haitallisia suorituksen kannalta (N-).

Kuvio 1. Tunnetila suorituksen kannalta

Teorian mukaan huippusuoritus on mahdollinen, kun urheilija itse tiedostaa oman optimaalisen suoritusalueensa sekä tunnistaa, mitkä tunteet vaikuttavat suoritukseen positiivisesti ja negatiivisesti, sekä kuinka voimakkaita urheilijan kokemat tunnetilat ovat. Tiedostamisen jälkeen urheilijan täytyy pystyä konkreettisesti saavuttamaan optimaalinen tunnetilansa sekä pysyä siellä koko kilpailusuorituksen ajan. Tämä vaatii urheilijalta kykyä tunnistaa omia tunteitaan ja kykyä arvioida tunteiden voimakkuutta jo ennen kilpailutilannetta, jotta ne pysyisivät optimaalisella alueella koko suorituksen ajan. (Robazza, Bellizzari & Hanin 2004, 381; Kokkonen 2012, 71–72.)

Tunteiden tunnistaminen, niiden nimeäminen ja omien tunnekokemusten tutkiminen vaativat urheilijalta rohkeutta, vankkaa itsetuntemusta sekä kiinnostusta tutkia omaa tunne-elämää. Mitä tietoisemmaksi urheilija tulee omista tunnekokemuksistaan, sitä helpompi hänen on arvioida, tunnistaa, luokitella sekä vertailla niitä. Tunteiden tutkistelu voi olla henkisesti hyvinkin raskasta, joten on tärkeää osoittaa itselleen ja omille tunteilleen empatiaa; tunteet ja tunnekokemukset täytyy hyväksyä ja niihin tulee suhtautua ymmärtäväisesti ja armollisesti. (Kokkonen 2012, 71–72.)

4.2 Tunteiden käsittely kilpailutilanteessa

4.2.1 Keinoja tunteiden käsittelyyn

Psyykkisen valmentautumisen tekniikoita ovat muun muassa tavoitteen asettelu, itseluottamus, itsepuhe, hengitysharjoitukset, rentoutuminen, mielikuvien käyttö, keskittyminen, kilpailuun valmistautuminen ja kilpailutilanteen hallinta sekä flow-tila. Kyky rentoutua, keskittyä, hyödyntää mielikuvaharjoittelua sekä käsitellä pettymyksiä rakentavasti ovat keskeinen osa urheilijan psyykkisiä taitoja (Liukkonen 2004, 221.) Opinnäytetyön rajauksen mukaisesti keskitymme kartoittamaan yksilöurheilijan tunteita ja niiden käsittelyä kilpailutilanteessa. Tämän vuoksi olemme valinneet tarkempaan käsittelyyn niitä psyykkisen valmentautumisen tekniikoita, joilla on mielestämme suurin merkitys tunteiden käsittelyn kannalta.

Urheilu- ja liikuntapsykologia on oma tieteenalansa, joka tutkii ihmisten käyttäytymistä urheilun ja liikunnan parissa. Urheilupsykologian tutkijoilla on kaksi tärkeää tutkimuksen kohdetta, jotka ovat ylitse muiden. Ensiksi, tarkoituksena on ymmärtää, kuinka psyykkiset tekijät vaikuttavat yksilön urheilusuoritukseen. Toinen urheilupsykologian tärkeimmistä tehtävistä on selvittää, kuinka yhdessä fyysisen aktiivisuuden kanssa on mahdollista kehittää yksilön psyykkisiä taitoja. (Weinberg & Gould 2007, 4–8.)

Kilpailutilanteen muodostaman stressitekijän tulkinta vaikuttaa urheilijan psykofysiologisiin reaktioihin. Parhaassa tapauksessa stressi auttaa urheilijaa hyvään suoritukseen, mutta liiallisena tai vääränlaisena se johtaa usein epäonnistumiseen. Epäonnistuminen selitetään tyypillisesti epävarmuutena, rentouden puutteena tai liikana yrittämisenä. Nuoren urheilijan kokema kyvykkyys suhteessa kilpailun vaativuuteen vaikuttaa hänen suhtautumiseensa kilpailuun. Vaikuttavia tekijöitä ovat myös muun muassa koettu kunto- sekä taitotaso, aiemmat kokemukset kilpailupaikasta ja -olosuhteista, kilpailun koettu haasteellisuus ja urheilijan lähipiiri sekä kilpailun yleisö. (Liukkonen 2004, 229.)

Psyykkisen valmennuksen avulla voidaan vaikuttaa urheilijan itseluottamukseen ja pätevyyden tunteeseen jo harjoituskaudella. Nuoren urheilijan on tärkeää op-

pia itse säätelemään mielensisäisiä reaktioitaan. Omien tunteiden hallinta vaatii pitkäjänteistä mentaalista harjoittelua, jossa keskeisessä osassa on mielikuva-harjoittelu. Mielikuvien avulla urheilija voi kehittää stressinsieto- ja rauhoittumiskykyään, käydä läpi erilaisia pelko- ja stressitilanteita, selvittää ahdistavien tuntemusten taustalla olevia tekijöitä sekä siirtää kilpailumielialaa kohti tulevaa kilpailua. Yksi keskeisimmistä psyykkisen valmennuksen tehtävistä onkin kehittää urheilijaa käsittelemään suoritustilanteiden stressikokemuksia yhä paremmin. Huippusuorituksille ominaista on suoritusten tapahtuminen automaattisesti, eräänlaisessa hurmostilassa. Hurmostilalle vastakkaista tilaa voidaan kuvailla sanoilla järkeilevä ja analyttinen. Tätä toimintatilaa Liukkonen kuvailee normaalin tajunnan tilaksi, jossa urheilija voi esimerkiksi suunnitella tarkkaan taktiikkaansa tulevaan kilpailuun. (Liukkonen 2004, 229–230.)

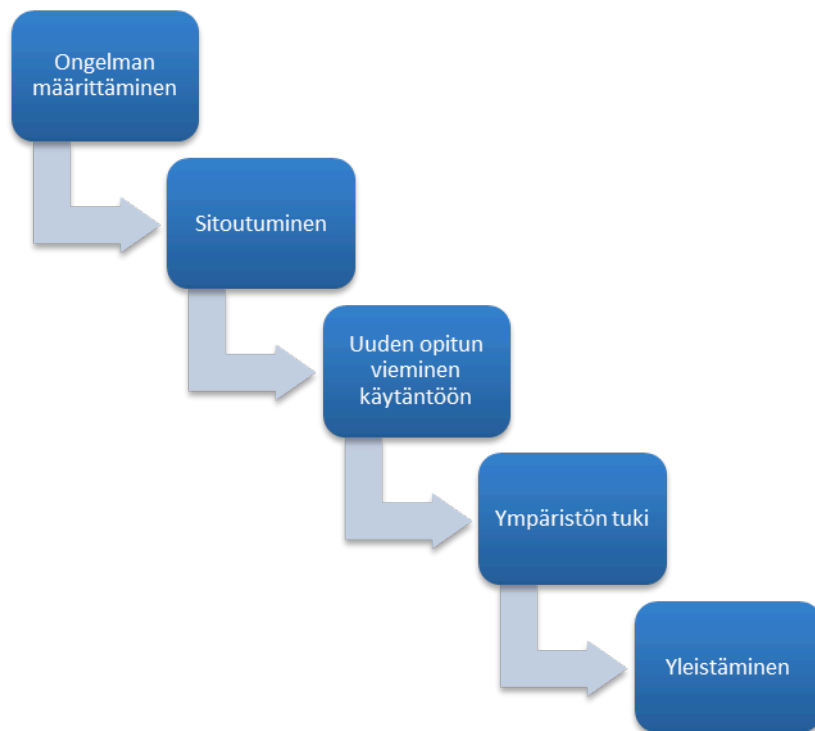
Eräässä tutkimuksessa tarkasteltiin huippu-urheilijoita sekä ihmisiä, jotka eivät olleet huippu-urheilijoita. Tarkoituksena oli selvittää, ovatko huippu-urheilijoiden kognitiiviset taidot ei-huippu-urheilijoita kehittyneempiä. Tutkimuksen tuloksista käy ilmi, että huippu-urheilijat tulkitsevat tunteitaan enemmän verrattuna ei-huippu-urheilijoihin. Huippu-urheilijoiden kognitiiviset taidot olivat siis ei-huippu-urheilijoiden kognitiivisia taitoja kehittyneempiä. Päästäkseen tavoitteidensa mukaisiin suorituksiin huippu-urheilijoiden tulee omata hyvät tunnetaidot, joten he kykenevät myös hyödyntämään niitä paremmin erilaisissa tilanteissa. (Hanton & Jones 1999, 1–2.) Urheilupsykologian ja psyykkisen valmennuksen tehtävänä on auttaa kehittämään urheilijan tunnetaitoja, jotta hän kykenisi tulkitsemaan sekä hallitsemaan tunteitaan positiivisesti. On tärkeää muistaa, että tunteista ei tarvitse päästä eroon, vaan niitä täytyy vain osata ymmärtää ja käsitellä. (Weinberg & Gould 2007, 275.)

4.2.2 Itsesäätelymenetelmät

Itsesäätelyllä tarkoitetaan sitä, että ihminen ohjaa ja muokkaa omia kokemuksiinsa sekä käyttäytymistään. Tavoitteena on säilyttää henkinen tasapaino eri tilanteissa muokkaamalla kokemuksia joko tietoisesti tai tiedostamattomasti. Kun urheilija tekee virheen tai epäonnistuu, hänen psyykkiset itsesäätelytaitonsa määräävät, miten hän suhtautuu epäonnistumiseen. On tärkeää, että yksi virhe

ei edusta urheilijalle kokonaisvaltaista epäonnistumista, vaan ainoastaan yhtä tapahtumaa isommassa kokonaisuudessa. Hyvien itsesäätelymenetelmien avulla urheilija voi suhtautua epäonnistumisiin yksittäisinä tapahtumina, joiden yli päästään ja jatketaan eteenpäin. Tunteiden säätely liittyy läheisesti itsekontrolliin, joka on osa itsesäätelymenetelmiä. (Kaski 2006, 87.)

Itsesäätelymenetelmillä tarkoitetaan keinoja hallita ajatuksia, tunteita ja käyttäytymistä pyrittäessä kohti lyhyen tai pitkän aikavälin tavoitteita. Kirschenbaum on kehittänyt viiden tason menetelmän (*Five-stage model*) urheilijoiden itsesäätelyyn (Kuvio 2). (Weinberg & Gould 2007, 257–259.)



Kuvio 2. Five-stage model

Ensimmäinen taso on ongelman määrittäminen (*problem identification*), joka tarkoittaa ongelman tunnistamista, tulevan muutoksen hyväksymistä sekä vastuun ottamista lopputuloksesta. Seuraava askel on muutokseen sitoutuminen (*commitment*) sekä siihen liittyvien asioiden hyväksyminen, kuten prosessin hitaus tai uusien psyykkisten taitojen opettelu. (Weinberg & Gould 2007, 257–259.)

Tärkein vaihe on uuden opitun vieminen käytäntöön (*execution*). Urheilija voi kohdata takaiskuja, jolloin on tärkeää muistaa tavoite ja pitää yllä ponnisteluita vaikeuksista huolimatta. On erittäin tärkeää huomioida fyysinen sekä sosiaalinen ympäristö, jotka vaikuttavat urheilijaan. Uusien keinojen luominen, joiden avulla voidaan suhtautua uudella tavalla fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön, kuten valmentajaan, yleisöön tai joukkuetovereihin, on neljäs askel oikeanlaiseen itsesääteelyyn. (Weinberg & Gould 2007, 257–259.)

Viimeinen askel on yleistäminen (*generalization*), jolla tarkoitetaan uuden opitun taidon tai mallin viemistä käytäntöön sekä uusiin ympäristöihin. Uusi malli tai taito on jo niin tuttu urheilijalle, että hän hallitsee sen ympäristöstä riippumatta. (Weinberg & Gould 2007, 257–259.)

4.2.3 Sisäinen puhe

Itsepuheella voidaan tarkoittaa sisäistä keskustelua, ajatuksia, dialogia tai yksittäisiä sanoja. Sisäisen puheen ei tarvitse välttämättä olla urheilijan itsensä sanoja tai ajatuksia vaan hän voi myös ajatella mielessään valmentajansa tai läheisen ihmisensä kannustuspuhetta. Itsepuhe on aktiivinen psyykkinen prosessi, johon urheilija voi ja johon hänen kannattaa vaikuttaa. Itsepuheen sisältö riippuu tilanteesta, urheilijan itseluottamuksesta sekä hänen aiemmista kokemuksistaan. Yleensä kielteinen itsepuhe heikentää suoritusta, kun taas positiivinen, kannustava itsepuhe ohjaa urheilijaa kohti onnistumista. Positiivinen itsepuhe on myös keino vahvistaa niitä osa-alueita, joihin urheilija haluaa energiansa suunnata. (Roos-Salmi 2012, 164–166.)

Itsesääteelykeinona urheilija voi hyödyntää itsepuhetta motivointikeinona, vireystilan säätelyssä, keskittymisen parantamisessa sekä kannustuskeinona. Itsepuhe on ohjaavaa, kun sen tavoitteena on auttaa tekniikan oppimisessa. Urheilija voi ydinsanojen avulla keskittää huomionsa suorituksen suoritustekniikkaan sen lopputuloksen sijaan. Tällöin urheilijan on helpompi pitää ajatukset tiiviisti varsinaisessa tekemisessä. Itsepuheen tyyli voi olla positiivista, neutraalia tai negatiivista ja sen sisällön määrä voi vaihdella tietyistä avainsanoista aina kokonaisuun virkkeisiin. (Roos-Salmi 2012, 164–166.) Hardy, Gammage ja Halls (2001,

313) tarkastelevat itsepuhetta kahden erilaisen tyylin perusteella. Nämä tyyli-
ovat ohjaava itsepuhe, esim. ”terävä hyppy” sekä motivoiva itsepuhe, esim.
”tsemppaa loppuun saakka”.

Eräässä artikkelissa pohditaan ympäristöstä tulevan kannustuspuheen vaiku-
tusta urheilijan innostukseen, motivaatioon sekä tunteisiin. Nykypäivän medias-
sa termejä innostus ja motivaatio käytetään usein toistensa synonyymeina.
Usein valmentajan innostavan kannustuspuheen katsotaan olevan lähde urheili-
jan motivaatioon. Ihmiset saattavat olettaa, että kannustuspuhe innostaa urheili-
jaa ja sitä kautta lisää siis myös tämän motivaatiota kilpailutilanteessa. Empiiri-
set tutkimukset eivät kuitenkaan ole kyenneet osoittamaan, että kyseinen oletus
olisi pätevä. (Gonzalez, Metzler & Newton 2011, 445–446.)

Ulkopuolelta tulevan kannustuspuheen vaikutusta urheilijan innostukseen ja
motivaatioon tutkittiin yhdysvaltalaisilla miesjalkapalloilijoilla siten, että puolet
tutkimusryhmästä näki elokuvan, jossa valmentaja piti joukkueelleen innosta-
van, tunteisiin vetoavan kannustuspuheen. Puheen lopussa valmentaja pyrki
vielä vaikuttamaan pelaajien tunteisiin mielikuvalla, joka nivoisi joukkueen jäse-
net entistä tiiviimmäksi ryhmäksi. Tutkimuksen toiselle ryhmälle näytettiin pätkä
elokuvaa, jossa valmentaja antoi ainoastaan ohjeita peliin. Tutkimukseen osal-
listuvien urheilijoiden keski-ikä oli noin 19 vuotta. Tuloksista voidaan nähdä, että
koeryhmä oli kontrolliryhmää innostuneempi ja sen pelaajat osoittivat pelissä
olevansa henkisesti vahvempia. Motivaatioon elokuvapätkä ei kuitenkaan vai-
kuttanut. (Gonzalez, Metzler & Newton 2011, 445–455.)

Tulevaisuudessa asiaa olisi hyvä tutkia myös naisurheilussa, muissa joukkuela-
jeissa ja yksilöurheilussa. Innostuneisuuden merkitys saattaa olla eri yksilöistä,
lajeista sekä sukupuolesta riippuen. (Gonzalez, Metzler & Newton 2011, 455.)
Tutkimusta ei siis voida suoraan tulkita tämän, yksilöurheilijoihin keskittyvän
tutkimuksen yhteydessä. Se antaa kuitenkin osiittaa siitä, että tunteisiin kilpai-
lutilanteessa vaikuttaa moni asia, eikä ole olemassa tarkkaa tietoa siitä, että
juuri tietynlainen kannustus tai muu ohjeistus vaikuttaisi suoraan urheilijan in-
nostukseen tai motivaatioon. Tunteiden hallinta on kuitenkin selvästi tavalla tai
toisella isossa osassa kilpailutilannetta.

Urheilijat käyttävät sekä harjoituksissa että kilpailutilanteessa sisäistä puhetta keinona innostua ja suoriutua onnistuneesti. Limin ja O’Sullivanin (2016, 239) tapaustutkimuksesta selvisi, että urheilija käytti onnistuneessa suorituksessaan itsepuhetta keinona tunteiden hallitsemiseen. Kun urheilija tunsu ahdistuneisuutta, hän alkoi ajatella positiivisia asioita ja uskoa niiden voimaan. Tämä auttoi urheilijaa kohti onnistunutta kilpailusuoritusta. Myös Mahoney ja Avener (1977, 135) sekä Gould, Eklund ja Jackson (1993, 198) ovat osoittaneet tutkimuksissaan, että menestyneimmät urheilijat käyttävät muita enemmän positiivista itsepuhetta.

4.2.4 Rentoutuminen

Menestyneet urheilijat käyttävät kilpailutilanteessa erilaisia psyykkisiä strategioita, joiden avulla he pyrkivät rentoutumaan urheilusuoritusta varten. Tunteakseen olonsa itsevarmaksi ja rentoutuneeksi kilpailutilanteessa, he harjoittelevat jo etukäteen suhtautumista mahdollisiin vastoinkäymisiin. Kokeakseen rentoutumisen urheilija keskittyy tulevaan kilpailuun ja sulkee pois mielestään kaikki suorituksen kannalta epäolennaiset tapahtumat ja ajatukset. Rentoutuakseen urheilijan on hyvä pyrkiä olemaan kiinnittämättä huomiota kilpakumppaneihinsa ja keskittymään sen sijaan asioihin, joihin hänen on mahdollista vaikuttaa. (Weinberg & Gould 2007, 45.)

Rentoutumisen taidon osaaminen toimii pohjana onnistuneelle mielikuvaharjoittelulle. Rentoutumisen keskeisimpiä tavoitteita ovat muun muassa palautumisen edistäminen, haitallisen kilpailujännityksen vähentäminen, stressin tunteen säätelyminen sekä erilaisten tunnetaitojen kehittäminen. Urheilijan oppiessa rentoutumaan, hänen on mahdollista saada kehonsa ja mielensä sopivan rentoutuneeseen tilaan kilpailutilanteessa. Rentoutuminen voi kestää viidestä sekunnista jopa kolmeenkymmeneen minuuttiin riippuen tilanteesta ja tavoitteesta. (Kaske 2006, 138–139.) Rauhoittumisen ja rentoutumisen ehdollistaminen uloshengitykseen toimii monilla urheilijoilla psyykkisen hallinnan sekä itsesäätelykyvyn lisääjänä (Liukkonen 2004, 231–232).

Rentoutumisen avulla urheilija voi poistaa kehostaan ylimääräiset jännitykset ja valmistaa sekä kehon että mielen tulevaa suoritusta varten. Rentoutumisella ei siis tarkoiteta ainoastaan lepoa tai lihasten ”löysyyttä”, vaan se on keskeinen osa urheilijan optimaalista vireys- ja olotilaa kilpailutilanteessa. Kilpailupäivän jälkeisessä kehon rentouttamisessa ja levossa taasen on kyse rentoutuneisuuden palauttavasta merkityksestä, joka on myöskin tärkeää urheilijan menestyksen kannalta. (Kaski 2006, 139; Kataja 2012, 181.)

Urheilijan on hyvä tiedostaa, että rentoutumisessa on ennen kaikkea kyse tuntemisesta: keho tuntuu rennolta. Kun urheilija ymmärtää tämän, hänen kehonsa rentoutuu myös fysiologisesti ja lihakset rentoutuvat. Rentoutuessaan urheilija oppii, miltä hänestä tuntuu hengityksen kulkiessa sekä energian virratessa vapaasti läpi kehon. Tämä auttaa urheilijaa tuntemaan kehoansa paremmin. Kun urheilija osaa rentoutua, hän voi tehdä mielikuvaharjoituksia ja latautua esimerkiksi tulevaa kilpasuoritusta varten sulkemalla hetkeksi muun todellisuuden mielestään. (Kaski 2006, 139.) Rentoutumisen avulla urheilija voi ohjaila ajatuksiin ja tunteitaan tavoitteensa mukaisesti (Kataja 2012, 181).

Suomalainen yleisurheilija, 400 metrin aitajuoksija Oskari Mörö juoksi vuoden 2016 Rio de Janeiron Olympialaisten alkuerissä Suomen ennätyksen. Noin kuukautta ennen kilpailua Mörö kommentoi tulevaa seuraavasti: ”pyrin lataamaan henkiset voimat kauden tiukimpaan kilpailuun. Vaarana siinä on, että lataus menee yli, eikä rentous säily. Treenaan paljon henkistä puolta ja teen mielikuvaharjoittelua”. (Salo 2016, A26–27.) Mörön kommentista voidaan huomata, että psyykinen valmentautuminen ja sen tekniikat ovat keskeisessä osassa huippu-urheilijoiden harjoituksissa. Kilpailutilanteen oikeanlainen keskittyminen ja rentous on mahdollista saavuttaa juurikin tunnetaitojen ja erityisesti tunteiden säätelyn avulla. Mörön tuloksien perusteella voidaan todeta, että rentoutumisen saavuttaminen on keskeisessä osassa onnistunutta suoritusta.

Rentouden oppimisessa keskeistä on systemaattinen harjoittelu. Rentoutumisen harjoittelun tulee olla säännöllistä ja kontrolloitua. Nuoren urheilijan on hyvä harjoitella rentoutumista erilaisten ja eripituisten rentoutumisharjoitusten avulla. Tärkeimpänä edellytyksenä optimaaliselle rentoutumiselle on saavuttaa keskit-

tyneisyyden tila, jonka myötä urheilija kykenee keskittymään tiettyyn asiaan kokonaisvaltaisesti ja osaa keskittää kaiken ajatustoimintansa itseensä. (Kataja 2012, 181–182.)

4.2.5 Mielikuvat

Mentaalinen harjoittelu on yksi psyykkisen valmennuksen keskeisimmistä osa-alueista. Nuori urheilija voi hakea erilaisia harjoitus- tai kilpailutilanteeseen liittyviä mielentiloja mentaalisten menetelmien avulla. Mentaalisella harjoittelulla tarkoitetaan erilaisiin tehtäviin liittyviä, mielen avulla tehtäviä harjoituksia. Mielikuvaharjoittelu on hyvä työkalu kehittämään urheilijan stressinsietokykyä sekä optimaalisen vireystilan säätelyä kilpailutilanteessa. Mielikuvien myötä yksilön on helpompi luoda pienistä, erillisistä osista yhtenäinen, tarkoituksenmukainen kokonaisuus. (Liukkonen 2004, 223–231; Weinberg & Gould 2007, 296; Burton & Raedeke 2008, 68–71; Kataja 2012, 199.)

Mielikuvien voidaan oikeastaan katsoa olevan yksi jäljittelyn tai mallinnuksen muoto, sillä ne ovat samankaltaisia kuin niiden ”esikuvat”, fyysisesti koetut tapahtumat. Jäljittelyllä ja mallinnuksella tarkoitetaan sitä, että urheilija pyrkii kilpailutilanteessa matkimaan aiemmin tekemäänsä onnistunutta urheilusuoritusta. Mielikuvien avulla nuori urheilija voi kokea uudelleen jonkin positiivisen kokemuksen tai valmistautua uuteen samankaltaiseen tilanteeseen. Mielikuvien sekä mentaalisen eli mielen sisäisen harjoittelun avulla yksilö voi pyrkiä luomaan jostakin tapahtuneesta kokemuksen mieleensä tai kuvittelemaan jo koetun tapahtuman uudestaan. (Liukkonen 2004, 223–231; Weinberg & Gould 2007, 296; Burton & Raedeke 2008, 68–71; Kataja 2012, 199.)

Useat tutkimukset osoittavat, että mielikuvia hyödyntämällä urheilija voi parantaa suoritustaan kilpailutilanteessa. Uudempien tutkimusten avulla on myös pystytty selvittämään yksityiskohtaisemmin mielikuvien käyttöä urheilijan harjoittelussa sekä kilpailutilanteessa. (Weinberg & Gould 2011, 296.) Sekä Salmonin, Hallin ja Haslamin (1994, 116) että Munroen, Giacobbin, Hallin ja Weinbergin (2000, 119) mukaan urheilijat hyödyntävät mielikuvia suurimmaksi osaksi sekä harjoitus- että kilpailutilanteissa. Kilpailussa ja erityisesti kilpailuun valmistautuessa mielikuvien käyttö on kuitenkin harjoitustilannetta yleisempää. Monissa

tutkimuksissa urheilijoiden on huomattu käyttävän mielikuvia hyödykseen enemmän kilpailuun valmistautuessa kuin itse kilpailutilanteen aikana tai sen jälkeen (Weinberg & Gould 2011, 296).

Mahoneyn ja Avenerin (1977, 135–141) toteuttama tutkimus yhdysvaltalaisista miesvoimistelijoista oli yksi ensimmäisistä urheilijoiden psyykkisiin taitoihin ja niiden ymmärtämiseen keskittyneistä tutkimuksista. Tutkimuksessa saatiin selville, että kilpajoukkueeseen päässeet voimistelijat selviytyivät joukkueen ulkopuolelle jääneitä urheilijoita paremmin ahdistuneisuuden tunteista ja vastoinkäymisestä käyttäen apunaan muita urheilijoita enemmän mielikuvia.

Mielikuvat voivat, ja niiden pitäisi, sisältää niin monta aistia kuin mahdollista. Kinesteettiset aistimukset ovat urheilijoille tärkeimpiä aistimuksia, sillä ne sisältävät kehon liiketuntemukset ja ovat erityiset hyödyllisiä suorituksen kehittämisen kannalta (Moran & MacIntyre 1998, 406). Useamman aistin yhtäaikainen hyödyntäminen auttaa urheilijaa luomaan yksityiskohtaisempia mielikuvia. Muita aistimuksia ovat visuaaliset eli näköaistimukset, kuuloaistimukset, tuntoaistimukset sekä hajuaistimukset. (Weinberg & Gould 2007, 297.)

Pavio (1985, 22–28) erottelee mielikuvien tehtävät tiedonkäsittelyn toimintoihin sekä motivaatioon. Mielikuvien avulla urheilija voi pyrkiä kilpailutilanteessa rauhoittamaan mielensä esimerkiksi kuvittelemalla itsensä hiljaiseen paikkaan. Urheilijan motivaatio parhaansa yrittämistä sekä tilanteesta nauttimista kohtaan kasvaa, kun mieli on rento. Toinen mielikuvien motivoiva tehtävä liittyy tavoiteorientoituneeseen toimintaan. Mielikuvien avulla urheilija voi esimerkiksi kuvitella itsensä kilpailun voittajaksi, mikä motivoi häntä antamaan kaikkensa ja johtaa siten usein myös menestykseen. Tiedonkäsittelyn toiminnoissa mielikuvia voidaan hyödyntää yleisesti koko tulevan kilpailun strategiaa laatiessa. Urheilija voi mielikuvien avulla kuvitella tarkemmin esimerkiksi jotakin yksittäistä taitoaan ja nähdä itsensä suorittamassa sen onnistuneesti kilpailutilanteessa.

Mielikuvaharjoittelun avulla, eläytyen mielikuvissa aiempiin onnistuneisiin suori-
tuksiin voidaan arvioida tarkasti urheilijan optimaalista kilpailuvirettä. Parhaan mahdollisen kilpailumielialan, psyykkisen vireystilan sekä yksittäisten tunnetilo-

jen löytämiseksi on hyvä käyttää erilaisia mentaalisia tekniikoita. Kilpailutilanteen optimaalista tunnetilaa voidaan voimistaa mentaalisen harjoittelun ja mielikuvien avulla. Tarkoituksena on tehostaa urheilijan keskittymistä suorituksiin sekä valmistautua ennalta kilpailutilanteen mahdollisiin psyyken tasapainoa horjuttaviin stressitekijöihin. (Liukkonen 2004, 215–217.) Parhaiten menestyneet huippu-urheilijat ja heidän valmentajansa sisällyttävät mielikuvaharjoittelua urheilijan harjoitusohjelmaan päivittäin. Lisäksi yhä useampi urheilija hyödyntää mielikuvaharjoittelua loukkaantumisesta toipuessaan. (Weinberg & Gould 2007, 297.)

Mentaaliset harjoitteet liittyvät vahvasti yksilön tunnetaitoihin ja niiden kehittämiseen. Mentaalisen harjoittelun yleisimpiä muotoja ovat erilaiset rentoutumisharjoitukset, mielikuvien avulla tulevan suoritustilanteen läpikäynti sekä ideomotorinen liikekuvittelu, joiden hyödyllisyys suoritusta parantavana toimintana on todettu lukuisissa tutkimuksissa. Mitä korkeammalla tasolla urheilija kilpailee, sitä yleisempää on erilaisten mentaalisten menetelmien käyttäminen. (Liukkonen 2004, 230–231; Kataja 2012, 201–202.)

Ankkuroinnilla tarkoitetaan ulkoisen tai sisäisen ärsykkeen tiedostamatonta kytkemistä tunnetilaan tai toimintaan. Tietty kokemus ikään kuin vangitaan uudelleen käytettäväksi. Ankkurina voi toimia esimerkiksi jokin valmistautumisrituaali, jota urheilija toistaa ennen jokaista harjoitusta ja kilpailua. Kun urheilija toistaa riittävän usein tiettyyn tunteeseen tai toimintaan liitettyä ärsykettä, syntyy ehdollinen eli opittu reaktio. Tämä mahdollistaa sen, että urheilija voi hyödyntää voimavarojaan varmistamaan onnistumisensa halutussa tilanteessa. (Kataja 2012, 203.) Kaiken lähtökohtana on rentoutumiskyky, sillä rentoutuneessa tilassa urheilija kykenee eläytymään tehokkaammin erilaisiin mielikuviin. Taidon kehittyessä urheilija voi esimerkiksi hakea aiemmista kokemuksista mielikuvia onnistuneista suorituksista ja käyttää niitä ankkurina valmistautuessaan kilpailuun. (Liukkonen 2004, 231–232.) Myös Kaski (2006, 136–138) painottaa, että mielikuvien avulla voidaan lisätä urheilijan tuttuuden ja turvallisuuden tunnetta sekä psyykkistä vahvuutta suoritusta varten. Onnistunut mielikuvien hyödyntäminen on pitkäjänteisen harjoittelun tulos.

Laadukkaan mielikuvaharjoittelun avulla urheilija voi etsiä itselleen sopivaa olo- ja tunnetilaa kilpailua varten. Urheilupsykologiassa korostetaan paljon laadukasta mielikuvaharjoittelua yhdessä urheilijan fyysisen harjoittelun kanssa. Tutkimukset ovat osoittaneet oppimistulosten olevan tällöin parempia. Mielikuvaharjoittelun myötä urheilijan keho saa myös riittävästi tarvitsemaansa lepoa fyysisestä harjoittelusta. Kilpailuun valmistautuessaan urheilija voi hyödyntää mielikuvaharjoittelua kuvitellessaan tulevaa suorituspaikkaa sekä kilpasuorituksen aikana ympäriltä mahdollisesti kuuluvia ääniä. Keskeisintä on kokea asia kokonaisvaltaisesti ja tuntea itsensä tekemässä. Yksittäisen harjoiteltavan asian miettiminen ei riitä, vaan urheilijan tulee saada aikaan kokonaisvaltainen kokemus. Kun kilpailutilanne on mielikuvaharjoittelun seurauksena tuttu, urheilija voi olla varmempi omasta osaamisestaan eikä häiriinny ympäristön häiriötekijöistä. (Kaski 2006, 136–138; Burton & Raedeke 2008, 68–71.)

4.2.6 Coping-menetelmät

Ihmiset luovat elämässään monia tavoitteita. Välillä niiden toteuttamisessa tulee vastaan vaikeuksia, jolloin omien tunteiden tai tilanteen käsittelemiseksi etsitään erilaisia selviytymis- tai hallintakeinoja. Näitä keinoja voidaan kutsua myös käsitteellä coping-menetelmät. Coping-menetelmillä tarkoitetaan ihmisen tietoista toimintaa itsesäätelyä vaativissa tilanteissa. Urheilija voi esimerkiksi kilpailutilanteessa tai siihen valmistautuessaan hyödyntää mielikuvaharjoittelua rauhoittaakseen itsensä. Coping-menetelmät ovat useimmiten aktiivista toimintaa ja tekemistä, jolloin itsesäätelyn henkinen taso yhdistyy fysiologiseen sekä sosiaaliseen tasoon. (Kaski 2006, 88.)

Coping-menetelmät voidaan jakaa esimerkiksi funktionaalisiin ja ei-funktionaalisiin menetelmiin. Funktionaalisten hallintakeinojen tarkoitus on käsitellä ongelmaa etsimällä siihen ratkaisua aktiivisesti. Tällöin keskitytään selvittämään, mistä ongelma johtuu. Funktionaaliselle menetelmälle on ominaista myös toisten ihmisten tuki sekä erilaisten ratkaisujen pohtiminen ja kokeileminen. Ei-funktionaalinen hallintakeino sen sijaan keskittyy kieltämään ongelman ja siihen liittyvä vahvasti keskittyminen emootioiden eli tunteiden säätelyyn. Tässä menetelmässä pyritään säätelemään ongelman aiheuttamaa tunnetta, ei itse ongelmaa. Nuoren edetessä kehityksessään pidemmälle, hän kykenee käyttä-

mään yhä monipuolisempia coping-menetelmiä. Useimmiten ei-funktionaaliset sekä tunnekeskeiset hallintakeinot yhdistetään alhaisempaan psyykkiseen hyvinvointiin kun taas funktionaalisia ja ongelmakeskeisiä selviytymiskeinoja käyttävät nuoret voivat keskimääräisesti paremmin. (Nurmi ym. 2010, 141–142.)

Ongelmakeskeiset sekä tunnekeskeiset selviytymiskeinot ovat kaksi tunnetuinta ja käytetyintä selviytymisstrategiaa urheilijoiden keskuudessa. Ongelmakeskeisiä selviytymiskeinoja ovat esimerkiksi tavoitteen asettelu sekä ajanhallinta. Ongelmakeskeisillä strategioilla pyritään kiinnittämään huomiota ongelmaan, joka aiheuttaa epämiellyttäviä tunteita, kuten stressiä ja levottomuutta esimerkiksi harjoitus- tai kilpailutilanteessa. Tunnekeskeisten keinojen avulla urheilijan sijaan pyrkii säätelemään tunteitaan stressiä aiheuttavaa ongelmaa kohtaan. Tunnekeskeisissä strategioissa itse ongelmaan ei kiinnitetä niin paljon huomiota. (Weinberg & Gould 2007, 285–291.)

Välttävillä selviytymisstrategioilla tarkoitetaan irrottautumista stressiä aiheuttavasta tilanteesta. Välttävät strategiat voivat liittyä joko tiedonkäsittelyyn esim. asian sulkeminen pois mielestä tai käyttäytymiseen esim. epämiellyttävästä tilanteesta pois käveleminen. Mitä luontevammin urheilija kykenee käyttämään hyväkseen erilaisia selviytymiskeinoja, sitä paremmin hän pystyy selviytymään erilaisista, yllättävistäkin tapahtumista. (Weinberg & Gould 2007, 285–291; Wong, Teo & Polman 2015, 2.)

Eräässä tutkimuksessa selvitettiin ammattilaiskeilaajien stressikokemuksia, selviytymisstrategioita sekä tunnereaktioita ennen pieniä ja isoja kilpailuja sekä niiden aikana. Tuloksista käy ilmi, että selviytymisstrategioiden käyttämisessä oli eroja riippuen siitä, oliko kyseessä pienempi vai isompi kilpailu. Pienemmissä kilpailuissa selviytymisstrategioiden hyödyntäminen oli isompia ja tärkeämpiä kilpailuita selkeästi helpompaa. Pienemmissä kilpailuissa tunnekeskeisiä selviytymiskeinoja käytettiin ongelmakeskeisiä keinoja enemmän. Isommissa ja tärkeämmissä kilpailuissa tunne- ja ongelmakeskeisten selviytymiskeinojen käyttäminen ilmeni päinvastaisesti. Pienemmissä kilpailuissa tunnekeskeiset selviytymisstrategiat olivat myös niiden välttämistä suositumpia verrattuna isompiin kilpailuihin. (Wong, Teo & Polman 2015, 1, 10.)

Keilaajatutkimuksen tuloksista voidaan päätellä, että tunteiden käsittely ja hallinta vaikeutuvat jopa ammattilaisurheilijoilla tärkeimpien kilpailujen yhteydessä. Yksittäisten kilpailujen erilaiset vaikutukset urheilijan tunnetaitoihin on siis tärkeää huomioida jo nuorten huippu-urheilijoiden psyykkisessä valmennuksessa.

Gouldin, Eklundin ja Jacksonin (1993, 198) tutkimuksen kohteena oli joukko yhdysvaltalaisia olympiapainijoita. Menestyneet urheilijat pystyvät tutkimuksen mukaan ajattelemaan positiivisemmin ja pysymään rauhallisempana johtuen automaattisiksi tulleista selviytymiskeinoista. Eubankin ja Collinsin (2000, 121) tutkimuksen mukaan yksilöt, jotka pystyvät suhtautumaan epämiellyttävimpiinkin tunteisiin mahdollisuutena ja positiivisesti, käyttävät muita enemmän ongelma- sekä tunnekeskeisiä selviytymiskeinoja.

Kuten Weinberg ja Gould (2007, 274) teoksessaan toteavat, on olemassa erilaisia coping- eli selviytymiskeinoja, joiden avulla urheilijat pyrkivät selviytymään kilpailukulttuurin paineista sekä epämiellyttävistä tunteista kilpailutilanteessa tai siihen valmistautuessa. Urheilijat kokevat kilpailutilanteen yksilöllisellä tavalla, joten myös selviytymisstrategiat ovat yksilöllisiä. Myös eri lajeihin liittyvät ominaisuudet vaikuttavat kyseisessä lajissa hyödyllisiin selviytymiskeinoihin. Jossain tapauksissa tunteisiin vaikuttaminen tahdonalaisen tiedonkäsittelyn kautta on tehokkaampaa kuin fyysisten reaktioiden hallitseminen ja toisinpäin.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Laadullisen tutkimuksen toteuttaminen

Laadullista tutkimusmenetelmää hyödynnetään, kun tavoitteena on ymmärtää tutkittavaa ilmiötä kokonaisvaltaisesti. Taustalla on halu ymmärtää ihmisten toimintaan vaikuttavia uskomuksia, kokemuksia, haluja sekä käsityksiä. (Vilka & Airaksinen 2003, 63.) Laadullisen tutkimuksen aineisto kootaan luonnollisessa, todellisessa tilanteessa. Laadullisen tutkimuksen avulla tutkittavien näkökulmat sekä ”ääni” pääsevät esille. Laadullisen tutkimuksen kohdejoukko on valittava tarkoituksenmukaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164.) Tutkimuksemme kohderyhmä määräytyi opinnäytetyömme toimeksiantajan, Lapin urheiluakatemiaan toiveiden ja tarpeiden mukaisesti ja on siten tarkoituksenmukainen.

Laadullinen tutkimus on hyvä valita tutkimusotteeksi etenkin silloin, kun tutkittavasta ilmiöstä tiedetään vähän (Kananen 2014, 16–17). Tunnetaidot ovat asia, josta Lapin urheiluakatemiassa on toistaiseksi melko vähän tutkittua tietoa. Siksi päätimme tutkia niitä tarkemmin omassa tutkimuksessamme laadullisin menetelmin. Laadullisessa tutkimuksessa käytännön toiminnan ja teorian suhde on induktiivinen eli tutkittava käytännön ilmiö pyritään yhdistämään teoriapohjaan. Laadullinen tutkimus on ikään kuin avain tutkittavan ilmiön ymmärtämiseen ja sen teoretisoimiseen. (Kananen 2015, 66–71.)

5.2 Koehenkilöiden valinta

Tutkimuksen kohderyhmäksi valitsimme Lapin urheiluakatemiaan toisen asteen yksilöurheilijat toimeksiantajan toiveesta. Kuten opinnäytetyömme teoriaosuudesta käy ilmi, toisella asteella urheilijan harjoitusten taso kovee. Lisäksi urheilija on valintavaiheessa, jossa hänen tulisi päättää, kuinka paljon hän haluaa tulevaisuudessa panostaa urheilemiseen. Psykkinen valmennus on valintavaiheessa keskeisessä osassa tukemassa urheilijan valintaa urheilla. Lisäksi psykkinen valmennus avulla voidaan tukea yksilön identiteetin ja ennen kaikkea urheilijaidentiteetin muodostumista. Toinen peruste kohderyhmän va-

linnalle on se, että meitä kiinnostaa enemmän urheilijoiden yksilölliset tunnetaidot. Joukkueurheilussa meidän olisi pitänyt ottaa huomioon ryhmädynamiikka ja sen vaikutukset yksittäisten urheilijoiden tunnetaitoihin.

Tutkimusotanta sisälsi toisen asteen yksilölajien edustajia Lapin urheiluakatemiasta. Lapin urheiluakatemian yksilölajien lajiryhmiä ovat yleisurheilu, alppiihiihto, maastohiihto, mäkihyppy ja yhdistetty sekä uinti. Lisäksi yleisvalmennuksen ryhmässä on eri yksilölajien urheilijoita. (Lapin urheiluakatemia 2016b.) Valitsimme Lapin urheiluakatemian toisen asteen yksilöurheilijoista satunnaisotantamenetelmää käyttäen 14 urheilijan ryhmän. He olivat tutkimuksemme koehenkilöt. Tutkimukseen osallistuvista urheilijoista poikia oli yhdeksän ja tyttöjä viisi. Jotta mahdollisimman moni urheilija saapuisi paikalle, muistutimme heitä tutkimusta edeltävänä päivänä tekstiviestillä.

5.3 Tutkimusmenetelmä ja aineistonkeruumenetelmä

Tunnetiloja voidaan mitata sekä behavioristisin keinoin, fysiologisin keinoin tai itsearviointin avulla (Engberg 2012, 16). Tässä tutkimuksessa tunteita mitattiin itsearviointin avulla. Tutkimus toteutettiin kahdessa osassa kahden viikon sisällä (viikot 36 ja 37). Tutkimuksen ensimmäisen osan jälkeen meillä oli viikko aikaa tarkastella kyselylomakkeen vastauksia ja luoda niiden pohjalta case-lomakkeen teemat.

Laadullisessa tutkimuksessa tiedonkeruumenetelmä voi olla joko primäärinen tai sekundäärinen. Primäärisellä tarkoitetaan havainnoinnin, kyselyn tai haastattelun avulla kentältä kerättyä aineistoa. Sekundäärisellä tiedonkeruumenetelmällä sen sijaan tarkoitetaan jo olemassa olevaa aineistoa, esimerkiksi erilaisia dokumentteja, kirjoja, tutkimuksia, muistioita tai tilastoja. (Kananen 2014, 64.)

Laadullisen ja määrällisen tutkimusotteen välinen raja on usein häilyvä ja niiden aineistonkeruumenetelmät voivat mennä osittain päällekkäin. Laadullisen tutkimuksen aineistoa voidaan tarkastella myös määrällisen tutkimuksen menetelmin. Määrällisessä tutkimuksessa käytetään usein kyselyä, jolla selvitetään ih-

misten mielipiteitä tai käyttäytymistä. Kysymykset ja vaihtoehdot ovat tällöin tekstimuodossa, mutta vastaukset pääosin lukuina. (Kananen 2015, 82.)

Tutkimuksen ensimmäinen osa oli kyselylomake, joka sisälsi strukturoituja, puolistrukturoituja sekä avoimia kysymyksiä. Kyselylomaketta laatiessamme hyödynsimme erilaisia tunnetaitoihin liittyviä tutkimuksia ja niiden kyselylomakkeita. Kyselyn teemat loimme tutkimuskysymyksiemme pohjalta. Teemat pohjautuivat tunnetaitojen määritelmään. Kyselylomakkeen teemat olivat tutkimustehtävien mukaiset

1. Lapin urheiluakatemiaan yksilöurheilijan tunnetaitojen kartoitus
2. Tunteet käyttäytymistä ohjaavana tekijänä kilpailutilanteessa
3. Tunteiden käsittely kilpailutilanteessa.

Loimme opinnäytetyömme tutkimustehtävät oman kiinnostuksemme sekä teoriatiedon pohjalta. Teemoitimme kyselylomakkeen osiot tutkimustehtävien mukaan. Tutkimustehtävien mukaiset teemat etenevät loogisessa järjestyksestä yksinkertaisesta haastavampaan. Ensimmäisen teeman tarkoituksena oli kartoittaa urheilijoiden kykyä tunnistaa ja nimetä omia sekä muiden tunteita. Toisessa teemassa urheilijat erittelivät sekä nimesivät omia kilpailutilanteessa kokemiaan tunteita sekä pohtivat, miten erilaiset tunteet vaikuttivat suoriutumiseen kilpailutilanteesta. Kolmannessa teemassa urheilijan tuli arvioida kykyään käsitellä tunteita erilaisin menetelmin.

Kyselylomakkeen tarkoituksena oli kartoittaa yleisemmällä tasolla Lapin urheiluakatemiaan toisen asteen yksilöurheilijan tunnetaitoja ja herätellä urheilijaa ajattelemaan kilpailusuorituksen aikaisia tunteita. Kyselylomakkeen alussa oli lyhyt määritelmä tunnetaidoista ja niiden merkityksestä kilpailutilanteessa. Tällä pyrimme herättämään urheilijoita aiheeseen sekä helpottamaan heidän vastaamistaan kyselylomakkeeseen. Lisäksi listasimme erilaisia positiivisia sekä negatiivisia tunteita helpottaaksemme kyselylomakkeeseen vastaamista.

Tutkimuksen case-osio suunniteltiin kyselylomakkeen vastauksien pohjalta. Se koostui kahdesta laajemmasta tapauksesta, joissa menttiin syvemmälle tunnetaitojen merkitykseen kilpailutilanteessa. Case-osion teemojen valintaan vaikuttivat kyselylomakkeen vastauksista nousseet asiat sekä tutkimuksemme teoriapohja. Kyselylomakkeen vastauksista käy ilmi, että urheilijoilla on psyykkisiä taitoja ja he pyrkivät käyttämään joitakin psyykkisen valmentautumisen tekniikoita kilpailutilanteessa. Myös teoriaosuuden tieto tukee sitä, että psyykkiset taidot ovat keskeisessä osassa kilpailutilannetta. Teemat olivat

1. Kilpailutilanteen kannalta ihanteellinen henkinen suoritustila
2. Kilpailutilanteen kannalta ihanteelliseen tunnetilaan pääseminen.

Mielestämme case-osa toimi loogisena jatkona tutkimuksen ensimmäiselle osalle. Siinä pyrittiin menemään niin sanotusti ”pintaa syvemmälle” ja selvittämään tarkemmin urheilijan omia tunnekokemuksia ja ajatuksia sekä menetelmiä, joiden avulla hän mahdollisesti säätelee tunteitaan kilpailutilanteessa. Kehotimme tutkittavia urheilijoita kirjoittamaan vastauksensa tarinamuodossa, jotta vastauksista tulisi mahdollisimman henkilökohtaisia.

Uskoimme, että tarinoista nousisi parhaiten esiin urheilijoiden omat kokemukset ja ajatukset. Ajatuksenamme oli, että tutkimuksen toisessa osassa urheilijat toisivat esille joko tietoisesti tai tiedostamattomasti keinoja säädellä tunteitaan kilpailutilanteessa. Olemme liittäneet tutkimustuloksiin suoria lainauksia urheilijoiden case-kertomuksista.

5.3.1 Kyselytutkimus

Valitsimme tiedonkeruuvälineeksi kyselyn, jotta koehenkilöillä on riittävästi aikaa miettiä ja muotoilla vastauksensa. Kun kyse on tunteista, joillekin yksilöille voi olla helpompi avata ne paperille kuin kertoa suullisesti. Kun yksilö saa arvioida itse omia tunnetilojaan, tulokset ovat mielestämme luotettavampia. Tutkimuksen luotettavuus voi kuitenkin vaihdella riippuen tutkittavien henkilöiden verbaalisista kyvyistä sekä itsetuntemuksesta ja osaamisesta analysoida omia tunteitaan.

Mielestämme tässä tapauksessa kyselyn avulla kerätyt vastaukset ovat todenmukaisempia verrattuna esimerkiksi haastattelun pohjalta saatuihin vastauksiin. Koska emme tunne tutkittavia urheilijoita ennestään, haastattelutilanne olisi saattanut arveluttaa heitä. Haastattelussa urheilijat olisivat saattaneet vastata yleisten uskomusten ja olettamusten mukaan tai meidän tutkijoiden ennakkoletusten mukaisesti. Lisäksi tutkimuksen aihe on arka, joten todenmukaisia ajatuksia voi olla hankala kertoa suullisesti.

Kyselylomakkeen (Liite 1) ensimmäisen ja kolmannen teeman kysymykset olivat strukturoituja. Vastaaminen tapahtui Likert-asteikon avulla. Likert-asteikko järjestää tutkittavat henkilöt samanmielisyyden määrän mukaan. Sitä voidaan kuvata myös käsitteellä järjestysasteikko, sillä muuttujan arvoilla on yksiselitteinen järjestys; toiseen suuntaan tutkittavien samanmielisyyks kasvaa ja toiseen vähenee. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2007.) Liitimme kyselylomakkeeseen tunnelistan helpottamaan urheilijoita tunnistamaan tunteitaan ja tuomaan niitä esille.

5.3.2 Kyselylomakkeen pilotointi

Pilotoimme tutkimuksen Lapin urheiluakatemiaan toisen asteen yksilöurheilijoille, jotka eivät valikoituneet varsinaisen tutkimuksen koehenkilöiksi. Tällä pyrimme siihen, että itse tutkimustilanteen järjestelyt olivat mahdollisimman sujuvat ja neutraalit. Pilotoinnin tarkoituksena oli selvittää tutkimuskysymysten selkeyttä ja ymmärrettävyyttä sekä niiden mahdollisia puutteita.

Pilotointiin kutsuttiin 11 urheilijaa, joista paikalle saapui viisi tyttöä ja kaksi poikaa. Pilotointitilanne sujui suunnitelman mukaisesti. Aluksi esittelimme itsemme ja kerroimme hieman tutkimuksestamme sekä siitä, mikä pilotoinnin tarkoituksena oli. Lisäksi pidimme pienen motivointipuheen, jonka avulla pyrimme herättelemään urheilijoita ja heidän ajatuksiaan kyselyyn vastaamista varten. Motivointipuheessa kerroimme lyhyesti tunteiden merkityksestä kilpaurheilussa. Kyselyyn vastaaminen aloitettiin yhtä aikaa ohjeistuksen jälkeen.

Kyselyn lopussa pyysimme urheilijaa kirjoittamaan palautetta pilotointilomakkeesta (Liite 3) sekä tutkimustilanteesta. Vastauksista kävi ilmi, että ohjeet olivat ymmärrettävät ja kysymykset selkeitä. Muutama vastaaja oli myös kommentoinut tutkimustilanteen olleen rento ja miellyttävä. Kaksi urheilijaa mainitsi palautteessaan kokeneensa kyselylomakkeen liitteenä olleen tunnelistan erittäin hyödylliseksi. Kun seurasimme urheilijoita heidän täyttäessään lomaketta, kaikki heistä käyttivät tunnelistaa vastatessaan kysymyksiin. Tästä päättelimme tunnelistan olevan tarpeellinen ja hyvä sisällyttää myös varsinaiseen tutkimukseen.

Pilotoinnin jälkeen muokkasimme kyselylomaketta ainoastaan siten, että jätimme puolistrukturoiduista vastausvaihtoehdoista pois neutraalin vaihtoehdon. Varsinaisen tutkimuksen kyselylomakkeessa käytimme siis edelleen Likertin asteikkoa, mutta skaalan 1–5 sijaan skaalaa 1–4. Halusimme sulkea pois neutraalin vastauksen vaihtoehdon. Halusimme varmistaa, että urheilija pohtii vastauksiaan ja tekee valinnan siitä, kumpaan suuntaan hän kallistuu enemmän. Lisäksi lisäsimme kyselylomakkeeseen vastausvaihtoehtojen 1–4 selitykset, jotka olivat

1= ei pidä lainkaan paikkansa

2= ei pidä paikkansa

3= pitää paikkansa

4= pitää täysin paikkansa.

5.3.3 Moni-case-tutkimus

Case- eli tapaustutkimukselle on hankala löytää yleisesti hyväksyttyä määritelmää alan kirjallisuudesta ja sille on ominaista monimenetelmäisyys. Usein case-tutkimuksen kohteena on vain yksi tapaus eli case, mutta se on mahdollista toteuttaa myös moni-case-tutkimuksena. Case-tutkimuksessa tarkoituksena on saada syvällinen sekä monipuolinen kuva tutkittavasta ilmiöstä. Aineisto kerätään ja analysoidaan usein hyödyntäen sekä laadullisen että määrällisen tutkimuksen menetelmiä. (Kananen 2015, 76.) Tutkimuksemme on moni-case-tutkimus, koska vastaajia on enemmän kuin yksi ja jokainen case-kertomus on omanlaisensa.

Case-lomakkeen (Liite 2) muodostimme niiden asioiden pohjalta, joista halusimme saada syvempää tietoa tutkimuksen ensimmäisen osan jälkeen. Halusimme selvittää, ymmärtääkö urheilija oman ihanteellisen henkisen suoritustilansa merkityksen onnistuneessa kilpailutilanteessa. Lisäksi halusimme selvittää, onko tällä tietoisia keinoja, joiden avulla hän pääsee ihanteelliseen henkiseen suoritustilaansa kilpailutilanteessa. Tarkoituksena oli myös selvittää, millaisia keinoja urheilija mahdollisesti hyödyntää saavuttaakseen tämän suoritustilan kilpailutilanteessa.

Ensimmäisessä casessa urheilijan tuli määrittää itselleen ihanteellinen henkinen suoritustila kilpailutilanteessa. Pyysimme urheilijaa kiinnittämään huomiota ainakin ajatuksiinsa itsestä ja ympäristöstä, omiin tunteisiinsa, fiilikseensä sekä kilpailumoodiinsa. Emme halunneet johdatella urheilijaa liikaa, mutta tehtävänannon avulla pyrimme ohjaamaan urheilijaa kiinnittämään huomiota casen kannalta olennaisiin asioihin.

Toisessa casessa urheilijan tuli pohtia, millä keinoin hän kykenee saavuttamaan ihanteellisen henkisen suoritustilansa. Pyysimme urheilijaa pohtimaan, millä keinoin hän pääsee kyseiseen tilaan jo tulevaan kilpailuun valmistautuessaan sekä pysymään siinä koko kilpailutilanteen ajan.

5.4 Tutkimustulosten analysointi

Teorialähtöistä analyysiä pidetään perinteisenä analyysimallina luonnontieteellisessä tutkimuksessa. Teorialähtöinen analyysi perustuu johonkin tiettyyn teoriaan, malliin tai ajattelutapaan, joka on esitelty tutkimuksessa. Teorialähtöisessä analyysissä tutkittava ilmiö siis määritellään jo jonkin tunnetun mukaan ja analyysiä ohjaa aiemman tiedon perusteella luotu teoreettinen viitekehys. Teoriaosassa on hahmotettu valmiiksi teemat, joihin tutkimuksen aineisto suhteutetaan. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 99–100.) Tutkimuksemme tulokset perustuvat teorialähtöiseen analyysiin. Tarkastelimme tutkimusaineistoa omien kokemusiemme sekä teoreettisen tietopohjamme avulla. Kokemuksiimme ovat vaikut-

taneet muun muassa oma kiinnostuksemme aihetta kohtaan, aiemmat opintomme psyykkisen valmennuksen aiheeseen liittyen sekä työharjoittelu Lapin urheiluakatemiaan psyykkisen valmennuksen ryhmässä.

Aloitimme tutkimuksen tulosten analysoimisen teemoittamalla tutkimuksen kysymykset teoriapohjan perusteella olennaisiin ryhmiin. Jaoimme kyselylomakkeen ensimmäisen teeman väittämät ryhmiin tunteiden tunnistaminen, tunteiden sääteleminen sekä tunteiden käsittely vuorovaikutustilanteessa. Jaoimme myös kyselylomakkeen kolmannen teeman väittämät ryhmiin, joita olivat itsepuhe, keskittyminen, rentoutuminen, mielikuvat sekä coping-keinot.

Aloitimme kyselylomakkeen toisen teeman analysoinnin sillä, että kokosimme yhteen kaikki tutkittavien mainitsemat tunteet. Tämän jälkeen keräsimme yhteen tunteet, jotka oli mainittu useammin kuin kerran. Tarkoituksena oli tehdä yleistys tutkittavien urheilijoiden koetuista tunteista kilpailutilanteessa ja peilata sitä tutkimuksemme teoriapohjaan.

Tutkimuksen case-osion analysoimme teorialähtöisen sisällönanalyysin avulla. Tarkastelimme case-osion tarinoita sen mukaan, miten ryhmittelimme kyselylomakkeen tulokset. Nostimme urheilijoiden kertomuksista heidän kilpailutilanteessa kokemiaan tunteita sekä käyttämiään itsesäätelymenetelmiä. Näin saimme syvempää tietoa kyselylomakkeen teemoihin. Esitämme tutkimuksemme tulososiossa kyselylomakkeen tuloksia syventäen niitä case-kertomuksilla. Esimerkiksi kyselylomakkeen vastauksista käy ilmi, että urheilijat kuvittelevat kilpailutilanteessa mielessään aiempaa onnistunutta suoritusta. Tätä tukee se, että eräs urheilija kirjoittaa case-kertomuksessaan kuvittelevansa ennen suoritusta omia vahvoja ja heikkoja puoliaan. Hän pohtii, mikä edellisessä kilpailussa meni huonommin ja mikä toisaalta onnistui.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET TUTKIMUSTEHTÄVITTÄIN

6.1 Yksilöurheilijan tunnetaitojen kartoitus

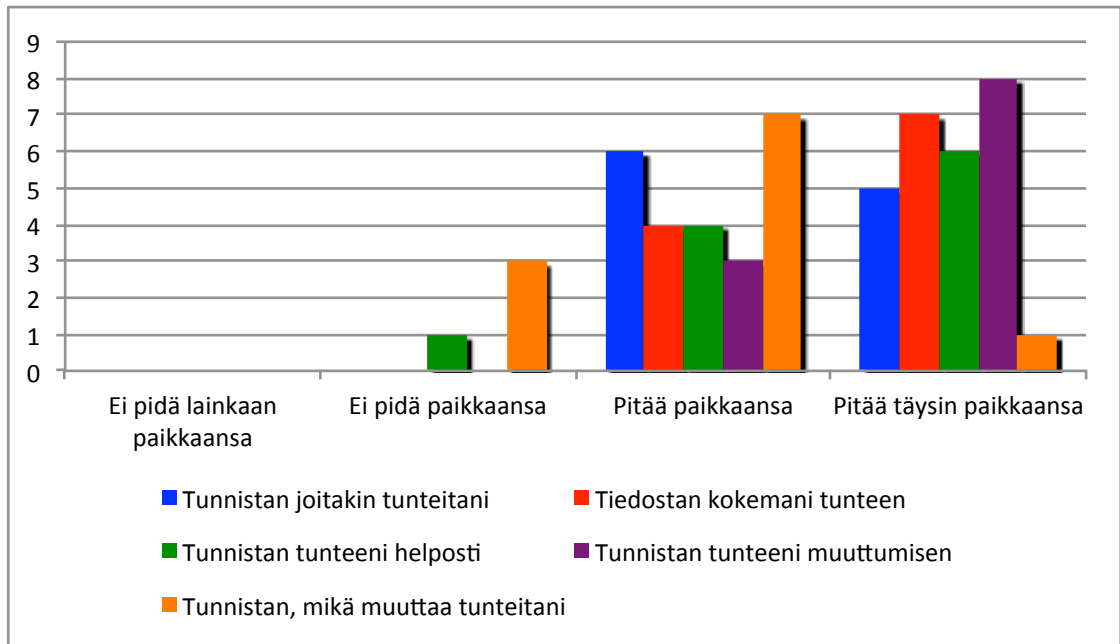
Tutkimuksen ensimmäisessä teemassa käsiteltiin tutkittavien Lapin urheiluakatemian toisen asteen yksilöurheilijoiden tunnetaitoja. Tässä osassa tunnetaitoja ei tarkasteltu kilpailutilanteen näkökulmasta vaan yleisellä tasolla. Laadimme väittämät teoriaosuudesta löytyvän tunnetaitojen määritelmän perusteella. Väittämiä oli ensimmäisessä teemassa kaiken kaikkiaan viisitoista. Urheilijan omien tunteiden tunnistamista selvitettiin viiden väittämän avulla. Tunteiden säätelystä oli kyselylomakkeessa neljä väittämää. Vuorovaikutusta selvitettiin kuuden väittämän avulla.

6.1.1 Tunteiden tunnistaminen

Kyselylomakkeen ensimmäisestä osiosta väittämien 1, 3, 4, 7 ja 8 avulla selvitettiin, kuinka tutkittavat urheilijat tunnistavat kokemiaan tunteita (Kuvio 3). Tutkittavien vastauksista selviää, että kaikki yksitoista tutkittavaa kykenevät tunnistamaan joitakin tunteitaan. He ovat myös tietoisia tunteistaan kokiessaan niitä. Lisäksi lähes kaikki tutkittavat kokivat tunnistavansa helposti, mikä tunne vallitsee itsessä sillä hetkellä, kun he kokevat tietyn tunteen. Yksi tutkittavista oli sitä mieltä, että hän ei tunnista helposti tunteitaan kokiessaan niitä. Lisäksi kaikki yksitoista tutkittavaa kokivat huomaavansa, kun heidän tunteensa muuttuvat. Sen tunnistaminen, mikä tunteita muuttaa, jakoi mielipiteitä tutkittavissa.

”Kun asetun lähtötelineisiin, tunnen oloni virkeäksi, herkäksi sekä hieman jännittyneeksi.”

”Häviö ei ole vihollinen – häviön pelko on, ja sitä mukaa ymmärrän, että turha määränpään miettiminen on aina turhasta”



Kuvio 3. Tunteiden tunnistaminen

Kyselylomakkeen toinen teema sekä tutkimuksen case-osio tukevat väittämien 1 ja 3 tuloksia siitä, että urheilijat pystyvät tunnistamaan joitakin tunteitaan ja ovat tunteistaan tietoisia kokiessaan niitä. Toisessa teemassa urheilijat kykenivät erittelemään kilpailutilanteessa kokemiaan tunteita. Tutkittavat myös mainitsivat yksittäisiä kokemiaan tunteita tutkimuksen case-osiossa. Aiemmista väittämistä käy ilmi, että kaikki tutkittavat kykenevät tunnistamaan tunteidensa muuttumisen, mutta kolme tutkittavaa ei kykene tunnistamaan, mikä muuttaa heidän tunteitaan. Kaikista viidestä tunteiden tunnistamiseen liittyvästä väittämästä käy ilmi, että tutkittavat urheilijat kykenevät tunnistamaan tunteitaan ja tunteiden tunnistaminen on heillä varsin hyvällä tasolla.

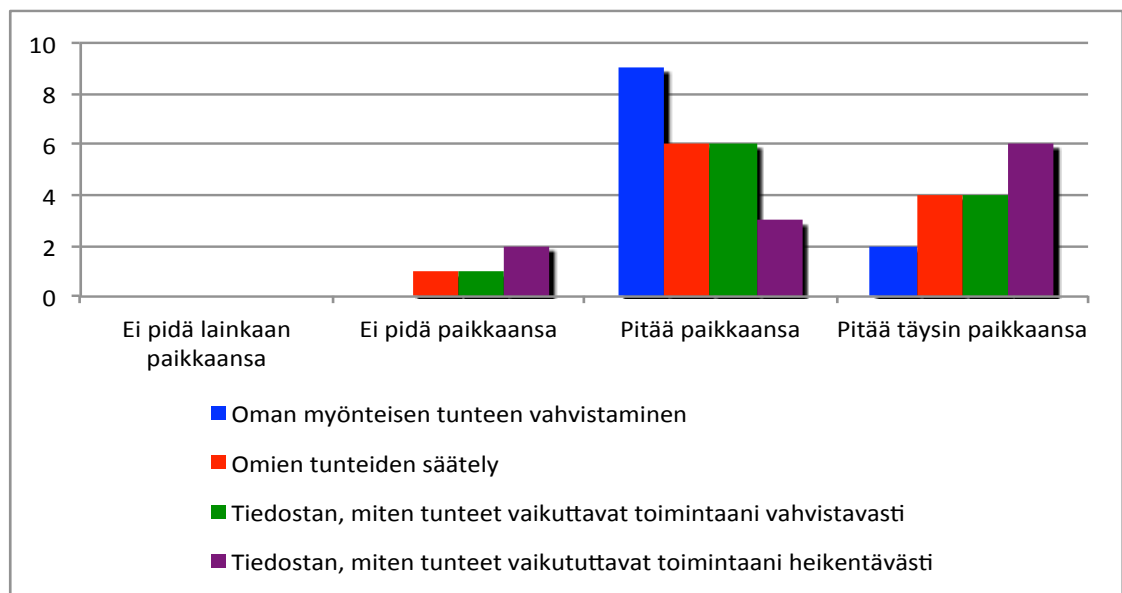
6.1.2 Tunteiden säätely

Väittämissä 9, 13, 14 ja 15 selvitettiin, osaavatko tutkittavat urheilijat säädellä kokemiaan tunteita (Kuvio 4). Kaikki tutkittavat kokivat osaavansa vahvistaa myönteistä tunnettaan tuntiessaan sen. Lisäksi lähes kaikki tutkittavat kokivat osaavansa säädellä tunteitaan. Ainoastaan yksi tutkittavista ei mielestään osaa säädellä kokemiaan tunteita. Väittämän 13 tulokset tukevat väittämän yhdeksän tuloksia tutkittavien kyvystä vahvistaa myönteistä tunnettaan. Tunteiden vahvis-

tamisen lisäksi tutkittavat kykenevät tarvittaessa myös laimentamaan koke-
maansa tunnetta.

Väittämässä 14 otettiin selvää, tiedostavatko urheilijat tunteidensa vahvistavan toimintaa. Väittämällä tarkoitetaan, että positiivista tai negatiivista tunnetta vahvistamalla yksilö voi päästä haluttuun päämäärään onnistuneesti. Lähes kaikki tutkittavista kokivat tiedostavansa, miten tunteet vahvistavat heidän toimintaansa. Yksi tutkittavista ei mielestään kykene tiedostamaan tunteidensa vahvistavaa vaikutusta toimintaan.

Väittämässä 15 selvitettiin, tiedostavatko tutkittavat tunteiden voivan vaikuttaa toimintaan myös sitä heikentäen. Tällä väittämällä puolestaan tarkoitetaan, että tietty positiivinen tai negatiivinen tunne voi vaikuttaa yksilön toimintaan myös heikentävästi, jolloin se ajaa yksilöä kauemmas päämäärästä. Yhdeksän vastaajista tiedostaa mielestään tunteiden heikentävän vaikutuksen toimintaan. Kaksi vastaajaa koki, etteivät he kykene tiedostamaan tunteidensa voivan vaikuttaa toimintaan heikentävästi.



Kuvio 4. Tunteiden säätely

”Liian vähäinen jännitys ei päästä tilanteeseen, jossa on valmis kilpailemaan, liiallinen jännitys johtaa tilanteeseen, jossa keskittyminen menee epäolennaisiin asioihin.”

Myös tutkimuksen case-osio tukee kyselylomakkeen tuloksia siitä, että tutkittavat urheilijat tiedostavat, millainen tunne heillä tulee olla, jotta suoritustila kilpailutilanteessa olisi optimaalinen. Tunteen vahvistaminen vahvistaa toimintaa ja auttaa siten urheilijaa pääsemään onnistuneesti päämääräänsä. Case-kertomuksista käy ilmi, että tutkittavat kykenevät säätelemään tunteitaan kilpailutilanteessa.

”en anna ajatusten harhautua miettimään kilpailun lopputulosta liikaa”

6.1.3 Tunteet vuorovaikutustilanteessa

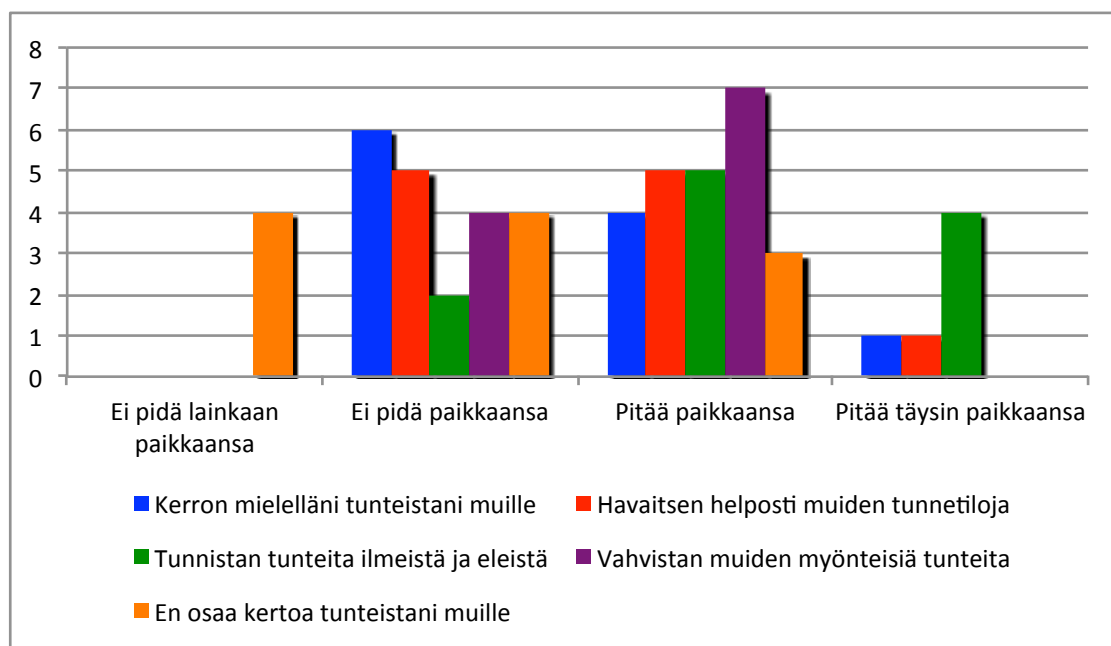
Väittämien 2, 5, 6, 10 ja 12 avulla otettiin selvää, kuinka tutkittavat pystyvät käsittelemään erilaisia tunteita vuorovaikutustilanteessa (Kuvio 5). Kuusi tutkittavaa ei mielellään kerro tunteistaan muille. Viisi tutkittavaa sen sijaan kertoo mielellään tunteistaan toisille ihmisille.

Väittämässä viisi selvitettiin, kokevatko tutkittavat pystyvänsä havaitsemaan helposti muiden ihmisten tunnetiloja. Luodessamme väittämää ajattelimme, että vuorovaikutuksen ei välttämättä tarvitse tapahtua kasvotusten, vaan se voi myös olla esimerkiksi puhelinkeskustelu. Tulokset ovat kuitenkin tulkinnanvaraisia ja tutkittavat ovat voineet tarkastella väittämää non-verbaalisesta näkökulmasta. Kahdeksan vastaajaa pystyy mielestään havaitsemaan muiden ihmisten tunnetiloja helposti. Kolme vastaajaa koki sen sijaan toisten ihmisten tunnetilojen havaitsemisen hankalaksi.

Väittämässä kuusi otettiin selvää, kykenevätkö tutkittavat tunnistamaan muiden tunteita heidän ilmeidensä ja eleidensä perusteella. Tässä väittämässä tulee esiin myös non-verbaalinen aspekti, sillä siinä tutkittavan ei tarvitse välttämättä

olla aktiivisena toimijana vuorovaikutustilanteessa. Lähes kaikki tutkittavat kokivat tunnistavansa toisten ihmisten tunteita heidän ilmeistään ja eleistään.

Suurin osa urheilijoista koki pystyvänsä vahvistamaan toisten ihmisten myönteisiä tunteita. Neljä vastaajaa koki, että väittämä ei pidä heidän kohdallaan paikkaansa. Kolme tutkittavaa eivät mielestään osaa kertoa tunteistaan toisille ihmisille.



Kuvio 5. Tunteet vuorovaikutustilanteessa

”Olen itsevarma. Oloni tuntuu vahvalta ja uskon hyvään suoritukseen. En mieti liikaa asioita. Pysin sulkemaan ympäristön ja turhat asiat pois mielestä.”

Myös tutkimuksen case-osio tukee havaintoa siitä, että tutkittavilla urheilijoilla on tunnetaitoja. He osaavat tunnistaa ja nimetä tunteitaan sekä eritellä niitä. Urheilijat ymmärtävät, kuinka tunteet vaikuttavat suoritustilaan ja kuinka niitä hallitsemalla voidaan päästä optimaaliseen suoritus- ja tunnetilaan.

Lisäksi tutkimuksemme urheilijat tietävät juuri itselleen sopivia ja heidän toimintaansa edistäviä käytänteitä. Urheilijat erittelevät case-osion kertomuksissaan erilaisia kilpailutilanteen kannalta ihanteellisia tunteita ja kertovat, miten pyrkivät

saavuttamaan ne. Case-osiosta näkyy, että urheilijoilla on tietoa tunteiden säätelystä. Joidenkin urheilijoiden kertomuksista käy ilmi, että heillä on tietoa tunteiden säätelystä, mutta he eivät osaa vielä viedä sitä käytäntöön ja hyödyntää sitä esimerkiksi kilpailutilanteessa.

Väittämää 11 ei yksiselitteisesti voida luokitella muiden väittämien tavoin tunnetaitojen osa-alueisiin. Tämän vuoksi sitä ei myöskään löydy kuvioista. Väittämä tarkastelee tunteiden ilmaisua yleisestä näkökulmasta ja jättää varaa tutkittavan omalle tulkinnalle, sillä siinä ei rajattu tunteiden ilmaisua mihinkään tiettyyn tilanteeseen. Kuudella tutkittavalla ei ole vaikeuksia ilmaista tunteitaan, kun taas viisi vastaajaa koki tunteiden ilmaisemisen haastavaksi.

6.2 Tunnetaidot käyttäytymistä ohjaavana tekijänä kilpailutilanteessa

Tutkimuksen toisessa teemassa otettiin selvää, kuinka tutkittavat Lapin urheilukatemian toisen asteen yksilöurheilijat ymmärtävät tunteiden merkityksen käyttäytymistä ohjaavana tekijänä kilpailutilanteessa. Toisen teeman ensimmäisessä osiossa tutkittavien tuli eritellä tunteita, joita he kokevat kilpailutilanteen eri vaiheissa. Kilpailutilanne koostui valmistautumisesta, itse suoritustilanteesta sekä onnistuneen ja epäonnistuneen suorituksen purkamisesta kilpailun jälkeen. Toisessa osiossa urheilijoiden tuli vertailla tunnetilaansa onnistuneessa ja epäonnistuneessa kilpailusuorituksessa.

Jokainen tutkittava tunnisti tunteitaan ja pystyi erittelemään niitä kilpailutilanteen eri vaiheissa. Tuloksista käy ilmi, että sukupuolten välillä oli joitakin eroja siinä, mitä tunteita kilpailutilanteen eri vaiheissa koettiin. Kilpailuun valmistautumiseen liittyen urheilijoiden yleisimmin koettuja tunteita ovat jännittyneisyys, latautuneisuus, virittynyt, innokas, motivoitunut sekä levottomuus. Kilpailuun valmistautuessa poikien yleisimmin koettuja tunteita ovat jännittyneisyys, innokkuus, latautuneisuus sekä motivoitunut. Kolme poikaa vastasi kokevansa kilpailuun valmistautuessaan epävarmuuden, epätietoisuuden tai hermostuneisuuden tunteita. Tyttöjen yleisimmin koettuja tunteita kilpailuun valmistautuessa ovat jännittynei-

syys ja odottava. Kolme tyttöä vastasi kokevansa epävarmuutta, levottomuutta ja kireyttä kilpailuun valmistautuessaan.

Kilpailutilanteessa urheilijat kokevat yleisimmin olevansa määrätietoisia, energisiä, innostuneita, latautuneita sekä tyyniä. Poikien yleisimmin koettuja tunteita kilpailutilanteessa ovat määrätietoisuus, energisyys sekä innostuneisuus. Poikien raportoimista tunnetiloista käy ilmi eräänlainen ”taistelutahto” tai mielentila, jossa kilpailu koetaan lähes taisteluna. Pojat ovat raportoineet kilpailutilanteessa koettujen tunteiden olevan päättäväinen, hyökkäävä, sähköinen, rivakka, suuttunut, tarmokas ja rohkea. Myös tutkimuksen case-osiossa eräs poika kertoo hakeneensa ”rähinäfiilistä” suoritukseensa. Olemme tulkinneet tutkittavan tarkoittavan kertomuksessaan samankaltaista päättäväisyyden ja hyökkäävyyden tunnetta, joka kävi ilmi myös tutkimuksen ensimmäisen osan tuloksista.

Tyttöjen tunteet ovat kilpailutilanteessa selkeästi rauhallisempia verrattuna poikien kokemiin tunteisiin. Tyttöjen kokemia tunteita ovat latautunut, tyyni, keskittyneisyys, levollisuus, itsevarmuus, luottavaisuus, valpas, energinen, jännittynyt ja innostunut. Tyttöjen raportoimista tunteista sekä heidän vastauksistaan tutkimuksen case-osiossa voidaan huomata, että tyttöjen kilpailusuorituksessa keskeistä on keskittyneisyys ja levollisuus.

Onnistuneen kilpailusuorituksen jälkeen urheilijoiden yleisimpiä tunteita ovat onnellisuus, tyytyväisyys, iloisuus ja levollisuus. Pääosin kaikki urheilijat raportoivat onnistuneen kilpailusuorituksen jälkeisten tunteiden olevan myönteisiä. Kaksi poikaa raportoi olevansa onnistuneen kilpailusuorituksen jälkeen motivoitunut ja keskittynyt kohti tulevaa. Epäonnistuneen kilpailusuorituksen jälkeen tutkittavien urheilijoiden yleisimmin koettuja tunteita ovat alakuloisuus, tyytymättömyys, itseviha, vihaisuus, häpeä sekä ärtyneisyys. Kaksi pojista raportoi olevansa epäonnistuneen kilpailusuorituksen jälkeen motivoituneempia.

Kuusi tutkittavaa yhdestätoista vastasivat kokemissaan tunteissa olevan eroa onnistuneen ja epäonnistuneen suorituksen välillä jo kilpailuun valmistautuessa. Viisi tutkittavaa vastasi tunteiden olevan valmistautumisen aikana samat sekä onnistuneessa että epäonnistuneessa kilpailusuorituksessa. Joidenkin tutkitta-

vien mielestä tunnetila kilpailuun valmistautuessa kertoo tulevan kilpailusuorituksen laadusta ja onnistumisesta. Esimerkiksi eräs tutkittava toteaa ärtyneisyyden ja rutiineista poikkeamisen vaikuttavan tunnetilaan ja sitä kautta kilpailusuoritukseen. Tutkittava ei kerro, miten ärtyneisyys ja rutiineista poikkeaminen vaikuttavat tunnetilaan ja kilpailusuoritukseen. Teoria- ja tutkimustiedon pohjalta voimme kuitenkin olettaa, että hän tarkoittaa niiden vaikutuksen olevan negatiivinen.

Kahdeksan tutkittavaa vastasivat kokemissaan tunteissa olevan eroa onnistuneen ja epäonnistuneen kilpailusuorituksen aikana. Kolme tutkittavaa vastasi tunnetilan olevan kilpailusuorituksen aikana sama sekä onnistuneessa että epäonnistuneessa suorituksessa. Ne tutkittavat, jotka kokevat tunteissa olevan eroa onnistuneen ja epäonnistuneen kilpailusuorituksen aikana, kertoivat fiiliksen olleen itsevarmempi ja positiivisempi onnistuneessa suorituksessa.

Kolme tutkittavaa ei koe tunteiden vaikuttavan millään lailla onnistuneeseen tai epäonnistuneeseen kilpailusuoritukseen. Muiden kahdeksan tutkittavan mielestä tunteilla on vaikutusta kilpailutilanteesta suoriutumiseen. Heidän vastauksiin käy ilmi yleinen kokemus siitä, että positiiviset tunteet johtavat todennäköisemmin onnistuneeseen suoritukseen verrattuna negatiivisiin tunteisiin.

Case-osio tukee kyselylomakkeesta saatuja tuloksia siitä, että tunnetaidot ohjaavat vahvasti urheilijan käyttäytymistä kilpailutilanteessa. Case-osion kertomukset osoittavat, että urheilijat kokevat tunnetilan olevan merkittävässä osassa kilpailutilanteessa. He pohtivat kokemiaan tunteita ja tuovat esiin, miten niiden käsitteleminen ja hallinta vaikuttavat kilpailutilanteesta suoriutumiseen.

6.3 Tunteiden käsittely kilpailutilanteessa

Tutkimuksen kolmannessa teemassa selvitettiin, kuinka tutkittavat Lapin urheiluakatemian toisen asteen yksilöurheilijat käsittelevät tunteitaan kilpailutilanteessa. Laadimme väittämät sen perusteella, mitkä itsesäätelymenetelmät valitsimme tarkempaan käsittelyyn teoriaosuuteen. Nämä itsesäätelymenetelmät

liittyvät mielestämme keskeisimmin tunnetaitoihin ja tunteiden käsittelyyn. Kolmannessa teemassa väittämiä oli yhteensä kahdeksantoista.

Tutkittavien itsepuheen ja positiivisen ajattelun hyödyntämistä kilpailutilanteessa tutkittiin viiden väittämän avulla. Keskittymiseen liittyi kolme väittämää. Rentoutumisesta oli kyselylomakkeessa kaksi väittämää. Mielikuvien käyttämistä kilpailutilanteessa selvitettiin viiden väittämän avulla. Coping-keinoja selvitettiin kolmessa väittämässä. Olemme tarkastelleet tutkittavien vastauksia peilaten niitä case-osioista tehtyihin huomioihin. Case-osiossa urheilijat kirjoittivat vapaamuotoisesti tunteiden säätelykeinoistaan kilpailutilanteessa.

6.3.1 Sisäinen puhe ja positiivinen ajattelu

Väittämien 1, 2, 3, 4 ja 8 avulla selvitettiin, käyttävätkö tutkittavat itsepuhetta tai positiivista ajattelua kilpailutilanteen aikana (Kuvio 6). Yli puolet tutkittavista käyttää kilpailusuorituksen aikana joitakin tiettyjä sanoja tai lauseita. Neljä tutkittavaa ei käytä vakiosanoja tai –lauseita kilpailutilanteessa.

”itseluottamus tulee positiivisesta itsepuhelusta”

Lähes kaikki tutkittavat käyttävät sisäistä puhetta eli puhuvat itselleen kilpailusuorituksen aikana sekä kannustavat itseään. Sisäistä puhetta koskevien väittämien vastaukset ovat hieman ristiriidassa toisiinsa verrattuna. Esimerkiksi väittämässä kaksi kahdeksan tutkittavaa on vastannut puhuvansa itselleen kilpailusuorituksen aikana. Väittämästä kolme käy kuitenkin ilmi, että yhdeksän tutkittavaa kannustaa itseään eli käyttää sisäistä puhetta. Tästä voidaan päätellä, että urheilijat eivät tiedosta käyttävänsä sisäistä puhetta kilpailusuorituksen aikana vaan tekevät sen tiedostamattomasti. Kun urheilija tiedostaa sisäisen puheen käyttämisen, hän kykenee harjoittelemaan sitä ja sen kautta hyödyntämään sitä kilpailutilanteessa tiedostetummin ja tarkoituksenmukaisemmin.

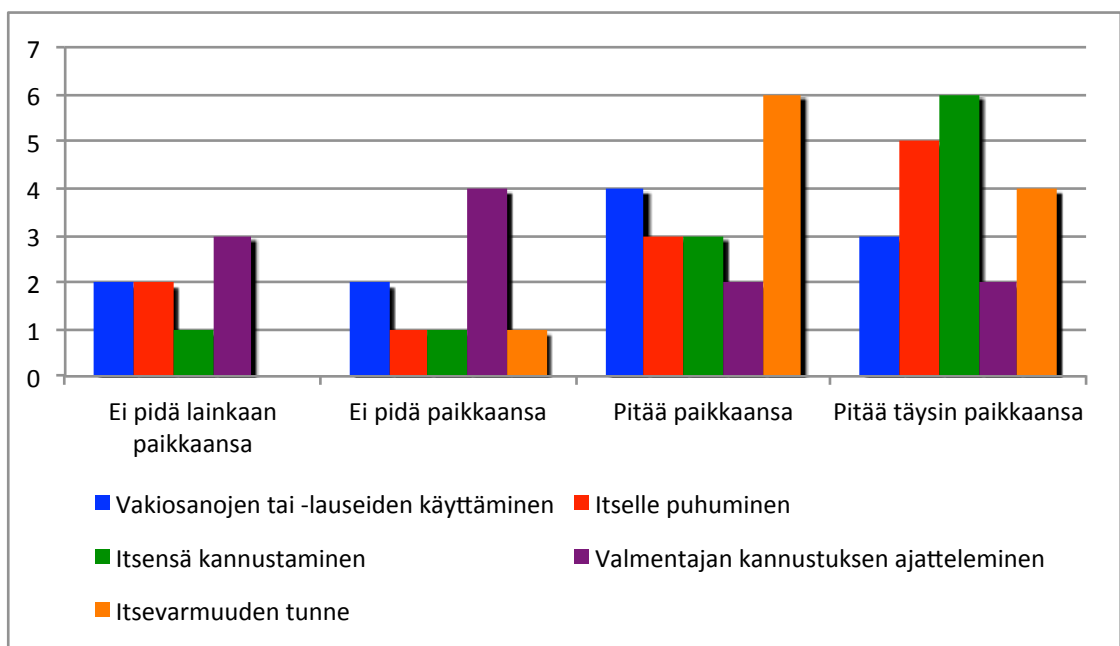
Väittämässä neljä selvitettiin, ajattelevatko tutkittavat urheilijat valmentajansa kannustusta kilpailusuorituksen aikana. Kuten opinnäytetyön teoreettisesta viitekehystä käy ilmi, itsepuhe ei välttämättä ole omaa puhetta, vaan voi olla

esimerkiksi ulkopuolisen ihmisen sanojen ajattelua. Seitsemän tutkittavaa ei ajattele kilpailusuorituksen aikana valmentajansa kannustusta. Neljän tutkittavan mielestä väite pitää heidän kohdallaan paikkansa. Case-osiosta ei kuitenkaan käynyt ilmi, että urheilijat ajattelisivat kilpailutilanteessa valmentajansa kannustusta. Lisäksi kyselylomakkeesta voidaan nähdä, että lähes kaikki urheilijat tuntevat olonsa itsevarmaksi kilpailutilanteessa.

”Ihanteellisin suoritus syntyy pienessä jännityksessä, mutta siinä pitää olla tietty itsevarmuus.”

”Jos kulkee huonosti tärkeintä on usko pelin paranemiseen.”

”tuntuu, että matsissa on enemmän voitettavaa kuin hävittävää”



Kuvio 6. Itsepuheen/ positiivisen ajattelun käyttäminen kilpailutilanteessa

”Mietin itsekseni omia heikkoja ja hyviä kohtia, joihin voisin keskittyä tässä kisassa enemmän kuin viime kisassa. Mietin mikä meni pieleen viime kisassa ja mikä toisaalta onnistui.”

Tutkimuksen case-osiosta käy ilmi että jokainen siihen osallistunut urheilija käyttää itsepuhetta ja positiivista ajattelua kilpailutilanteen aikana. Tutkimuk-

semme urheilijoiden sisäinen puhe on kannustavaa ja ohjailevaa. Urheilijat pyrkivät kannustamaan itseään kohti tulevaa kilpailusuoritusta ja ohjailevat itseään keskittymään kilpailutilanteen kannalta olennaisiin asioihin. Case-osiosta käy ilmi, että sisäisen puheen avulla pyritään elämään hetkessä ja saavuttamaan optimaalinen tunnetila kilpailutilanteessa. Kilpailuun valmistautuessa itsepuhe on laadultaan kannustavaa ja keskittyy huomioimaan positiivisia asioita. Sen sijaan kilpailusuorituksen aikana itsepuhe on ohjailevaa ja pyrkii keskittämään urheilijat ajatukset suoritukseen.

6.3.2 Keskittyminen

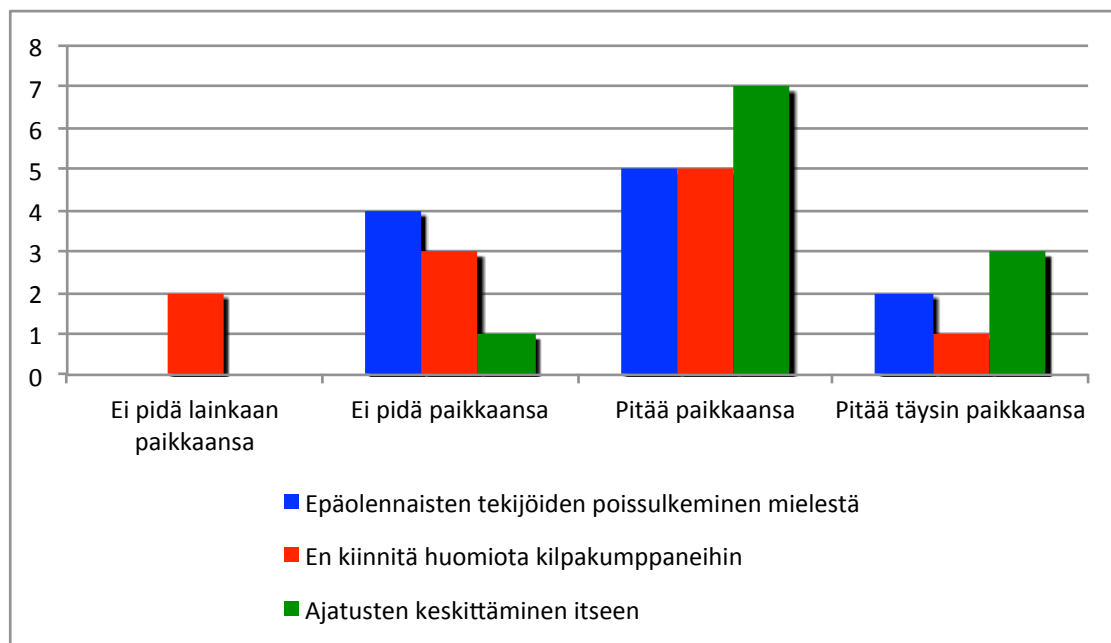
Väittämissä 5, 6, ja 10 selvitettiin, kuinka urheilijat pystyvät suuntaamaan huomionsa olennaisiin asioihin kilpailutilanteessa (Kuvio 7). Keskittyminen voidaan nähdä myös pidemmän ajan prosessina, sillä keskittymisen löytäminen vaatii joiltakin yksilöiltä enemmän aikaa. Sen saavuttaminen on yksilöllistä.

”Kun kisa lähestyy minun pitää alkaa hiljalleen keskittymään kisaan. Noin tunti ennen suoritusta olen sulkenut lähes kaikki häiriötekijät.”

Väittämissä viisi otettiin selvää, pystyvätkö tutkittavat sulkemaan pois mielestään kilpailusuorituksen kannalta epäolennaiset tekijät. Yli puolet tutkittavista ovat samaa mieltä väittämän kanssa. Huomion kiinnittäminen kilpakumppaneihin sen sijaan jakoi mielipiteet tutkittavien kesken. Kuitenkin lähes kaikki tutkittavat vastasivat keskittävänsä kaikki ajatuksensa itseensä kilpailusuorituksen aikana.

”Kilpailun aikana keskityn vain omaan suoritukseen, en mieti, mitä muut tekevät.”

”Musiikki on oikeastaan todella tärkeää minun valmistautumisessa. Sen avulla voin sulkea kaikki häiriötekijät, voin myös nollata kaikki ajatukset, jos alan miettimään liikaa.”



Kuvio 7. Keskittyminen kilpasuorituksen aikana

Case-osiosta käy ilmi, että tutkittavat urheilijat käyttävät erilaisia itsesäätelyn keinoja saavuttaakseen keskittyneen tilan. Keinot ovat erilaisia kilpailutilanteen vaiheesta riippuen. Esimerkiksi eräs urheilija käyttää rentoutumista ja tunneankkureita, kuten musiikin kuuntelemista keinona keskittymisen löytämiseen kilpailuun valmistautuessaan. Juuri ennen kilpailutilannetta hän pyrkii ainoastaan kohdistamaan ajatukset tulevaan suoritukseen ja sulkemaan kaiken muun pois mielestään. Erityisesti kilpailuun valmistautuessa urheilijat nostivat keskittymisen kannalta olennaisiksi asioiksi rutiinit ja suunnitelmallisuuden.

”Minun pitää luottaa siihen omaan tekemiseen. Sillä tavoin pysyn rauhallisena ja keskittyneenä.”

Jotkut urheilijat liittävät keskittymiseen vahvasti mielikuvien käyttämisen. Niiden avulla he pyrkivät käymään mielessään läpi tulevaa suoritusta ja ohjaamaan keskittymisensä suorituksen kannalta olennaisiin tekijöihin. Eräs urheilija kuvaillee pysyvänsä keskittyneenä ja rauhallisena silloin, kun hänellä on vahva luottamus omaan suoritukseen. Keskittymisen säätelyssä keinoja on yhtä monta kuin urheilijoitakin. Jokaisen urheilijan tulisi löytää oma, juuri itselleen sopiva keino keskittyä kilpailusuorituksen kannalta olennaisiin asioihin. Tämä näkyy

tuloksissa siinä, että jokainen case-kertomus oli erilainen ja urheilijat olivat kirjoittaneet asioita omien kokemustensa ja käytänteidensä pohjalta.

6.3.3 Rentoutuminen

Väittämät 7 ja 9 käsittelivät urheilijan kokemaa rentouden tunnetta kilpailutilanteessa. Väittämässä seitsemän selvitettiin enemmän kokonaisvaltaista rentouden olotilaa mielessä, kun taas väittämässä yhdeksän keskityttiin fyysiseen rentouden tunteeseen. Yksi tutkittava vastasi kokevansa sekä mielensä että fyysisen olotilansa täysin rennoksi kilpailutilanteessa. Viiden tutkittavan mielestä väitteet pitävät heidän kohdallaan paikkansa. Viisi tutkittavaa ei tunne itseään rentoutuneeksi kilpailutilanteessa.

”Rentoutuneen olotilan saavuttaminen on hieman hankalampaa, jännityksen takia. Itsevarmuus auttaa saamaan rentoutuneen olotilan.”

Tuloksia tarkastellessamme huomasimme urheilijoiden vastauksista rentoutumisessa olevan ristiriita. Lähes kaikki urheilijat kokevat rentouden saavuttamisen tärkeäksi ja pyrkivät siihen kilpailuun valmistautuessaan. Kyselylomakkeen vastauksista käy kuitenkin ilmi, että lähes puolet tutkittavista eivät pysty siirtämään rentoutuneisuuden tunnetta kilpailutilanteeseen. Vaikka urheilijat pyrkivät valmistautuessaan saavuttamaan rentoutuneen tilan, kyselylomakkeesta käy ilmi, että he eivät kilpailutilanteessa tunne mieltään ja kehoaan rennoksi.

”Tuntia ennen kisaa teen kisaverkan, jolloin pyrin olemaan rento ja hyväntuulinen, jopa niinä päivinä, kun juoksu ei kulje.”

”Ihanteellinen henkinen suoritus tilanne olisi juuri tuollainen, että saisin pidettyä itseni rauhallisena ja en miettisi liikaa asioita.”

Case-kertomusten mukaan rentouden tunteen saavuttaminen alkaa jo kilpailuun valmistautuessa edellisenä iltana tai viimeistään kilpailupäivän aamuna. Monet urheilijat nostivat esiin rutiinit. Rutiinien avulla valmistautuminen kilpailuun ta-

pahtuu samanlaisena kuin aiemmillakin kerroilla ja auttaa siten urheilijaa saavuttamaan rentouden tunteen. Rutiinien lisäksi tutkittavat urheilijat kertovat hyödyntävänsä rentouden saavuttamisessa mielikuvia. He käyvät mielikuvien avulla läpi tulevaa suoritusta ja siihen liittyvää fiilistä. Useat urheilijat käyttävät musiikin kuuntelemista tunneankkurina rentouden tunteen saavuttamiseksi.

Muutaman urheilijan kertomuksista käy ilmi, että toisaalta myöskään liiallinen rentoutuneisuuden tila ei ole hyvästä. Heidän mielestään kilpailutilanteessa sopiva jännitys auttaa pitämään yllä suoritusvireyttä. Myös rentouden tunteen saavuttamisessa käy ilmi urheilijoiden yksilöllisyys. Urheilijat käyttävät rentoutukseen erilaisia tekniikoita. Jotkin urheilijat kokevat rentoutuneisuuden tunnetta tärkeämmäksi tekijäksi kilpailuun valmistautuessa esimerkiksi vireystilan tai keskittymisen.

Eräs urheilija pohtii case-kertomuksessaan sisäistä motivaatiota, nauttimista sekä hetkessä elämistä. Hän toteaa, että ne ovat avain rentoutumiseen. Kilpailun merkityksen miettiminen saa urheilijan usein pelkäämään häviötä, jolloin rentous katoaa ja suorituksesta tulee pakonomainen. Tällöin suoritustaso on urheilijan mukaan heikompi.

6.3.4 Mielikuvat

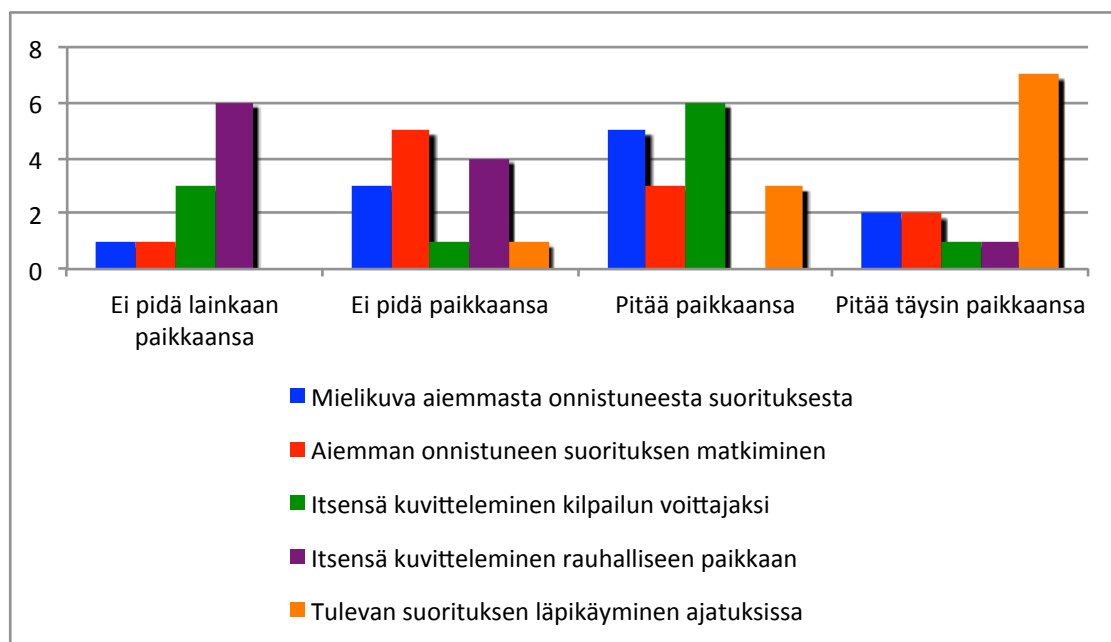
Väittämissä 11, 12, 13, 14 ja 15 selvitettiin urheilijoiden mielikuvien käyttämistä kilpailutilanteessa (Kuvio 8). Lähes kaikki tutkittavat luovat mieleensä kokemuksen aiemmasta onnistuneesta suorituksesta. Väittämässä 11 keskityttiin enemmän koettuun hyvään tunteeseen, kun taas väittäjä 12 käsitteli enemmän aiempaa fyysisesti onnistunutta suoritusta. Väittäjä 12 jakaa tutkittavat kahtia. Kuusi tutkittavaa ei hyödynnä mallintamisen tekniikkaa kilpailusuorituksensa aikana, kun taas loppujen viiden tutkittavan mielestä väite pitää heidän kohdallaan paikkansa.

”Olen miettinyt vastustajan jo valmiiksi, joten alkulämmittelyssä panostan itseeni ja pyrin miettimään omia fiiliksiä ja hakemaan positiivisia asioita.”

”Saatan miettiä, miltä suorituksen pitäisi tuntua ja näyttää”

Väittämän 13 avulla halusimme selvittää, kuvittelevatko tutkittavat itsensä voittamaan kilpailun. Seitsemän tutkittavaa yhdestätoista kuvitteli itsensä voittamaan kilpailun. Mielestämme väittämä kahdeksan liittyy läheisesti tähän väittämään. Siinä selvitettiin, tuntevatko tutkittavat olonsa itsevarmaksi kilpailutilanteessa. Kymmenen tutkittavaa vastasi tuntevansa olonsa itsevarmaksi kilpailutilanteessa. Vain yksi tutkittavista oli sitä mieltä, että hänen olonsa ei ole itsevarma kilpailutilanteen aikana. Myös tutkimuksen case-osion tulokset tukevat näitä väittämiä. Case-osion käy ilmi, että kun urheilijalla on itsevarmat ajatukset, myös suoritus on varmempi ja menestyminen todennäköisempää.

Kyselylomakkeen tuloksista selviää, että lähes kaikki tutkittavat urheilijat käyvät ajatuksissaan läpi tulevaa kilpailusuoritusta. Vain yksi tutkittava kuvittelee itsensä mielessään rauhalliseen paikkaan.



Kuvio 8. Mielikuvien käyttäminen kilpailutilanteessa

”Pääsen ihanteelliseen tunnetilaan katsomalla muiden urheilijoiden suorituksia esim. videoita ennen kilpailua.”

”kuten aina kisaa edeltävänä päivänä, visualisoidaan alkuverryttely”

Case-osion kertomuksista selviää, että kaikki urheilijat hyödyntävät mielikuvia jollakin tavalla joko kilpailuun valmistautuessa tai kilpailusuorituksen aikana. Tutkittavat urheilijat käyttävät mielikuvia suoritus- tai tunneprosessin läpikäymiseen. Jotkut urheilijat käyvät mielessään läpi tulevaa suoritusta kun taas jotkut urheilijat keskittyvät mielikuvissaan enemmän onnistumisiin ja vahvuuksiin ja niiden kautta hyvään tunnetilaan. Kaikki urheilijat pyrkivät kuitenkin mielikuvien avulla parantamaan itsevarmuuttaan ja luottamusta omaan suoritukseen. Onnistuessaan tämä näkyy itsevarmana tunteena ja varmoina otteina kilpailutilanteessa.

Yksi urheilija kuvailee itsevarmuuden löytämisen mielikuvien avulla auttavan häntä saavuttamaan rentouden tunteen ja sitä kautta optimaalisen suoritustilan kilpailuun. Tutkimuksen case-osiosta käy ilmi myös se, että urheilijat pyrkivät kilpailutilanteessa vain keskittymään suoritukseen sen sijaan, että kuvittelisivat itsensä jonnekin muualle kilpailusuorituksen aikana.

6.3.5 Coping-keinot

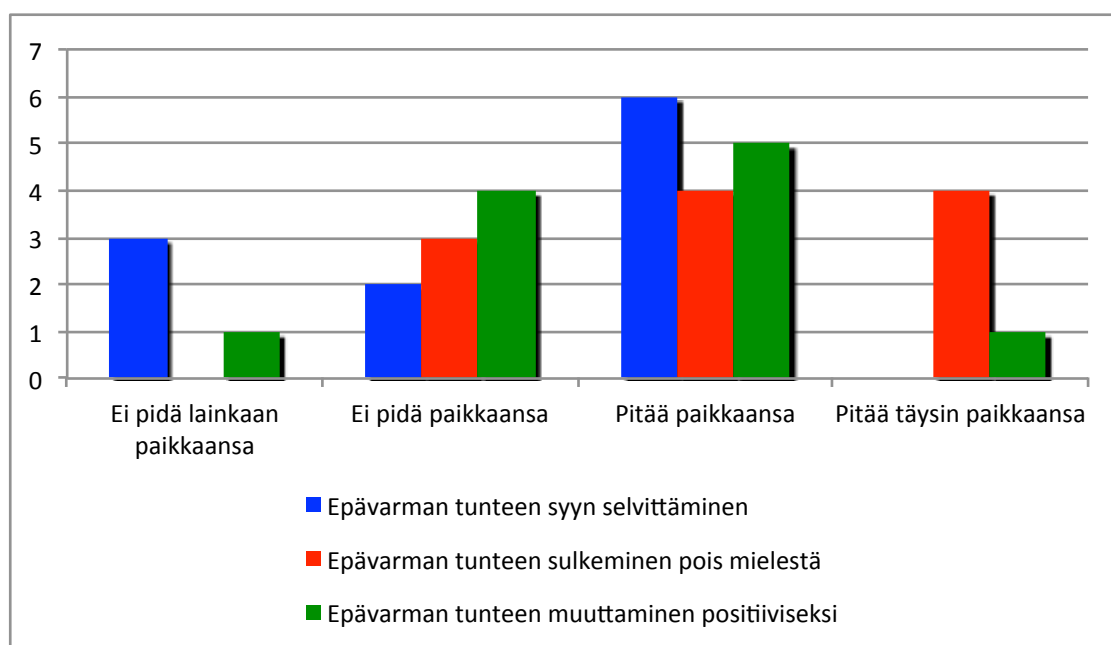
Väittämässä 16, 17 ja 18 selvitettiin urheilijoiden coping-keinojen käyttöä kilpailutilanteen aikana (Kuvio 9). Väittämässä 16 selvitettiin ongelmakeskeisen coping-keinojen käyttöä kilpailutilanteessa väitteellä ”tuntiessani oloni epävarmaksi kilpailutilanteessa, selvitän mistä se johtuu”. Kuusi tutkittavaa yhdestätoista pyrkii selvittämään, mistä epävarma tunne johtuu.

”Juuri ennen lähtöä kohdistan ajatukset pelkästään tekemiseen ja siirrän muut ajatukset sivuun.”

Väittämän 17 avulla selvitettiin välttävän coping-keinojen käyttämistä kilpailutilanteessa väitteellä ”tuntiessani oloni epävarmaksi kilpailutilanteessa, suljen sen pois mielestäni ja keskityn vain suoritukseen”. Kahdeksan tutkittavaa sulkee

pois epävarmuuden ja keskittyä vain suoritukseen. Kolme tutkittavaa ei käytä kilpailutilanteessa välttävää coping-menetelmää.

Väittämässä 18 ”tuntiessani oloni epävarmaksi kilpailutilanteessa yritän muuttaa epävarman oloni positiiviseksi” selvitettiin tunnekeskeisen coping-keinon käyttöä kilpailutilanteessa. Kuusi tutkittavaa vastasi yrittävänsä muuttaa epävarman olon positiiviseksi. Loput viisi tutkittavaa eivät koe käyttävänsä tunnekeskeistä coping-menetelmää kilpailutilanteessa. Myös case-osiosta käy ilmi, että urheilijat hyödyntävät ainakin jossain määrin tunteidensa säätelyssä kilpailutilanteessa coping-keinoja.



Kuvio 9. Coping-keinojen käyttäminen kilpailutilanteessa

”ennen lähtöä puhdistan ajatukseni, jotta voin keskittyä niihin vasta kisojen jälkeen”

Tutkimuksen case-osiosta käy ilmi, että tutkittavat urheilijat käyttävät kilpailutilanteessa coping-keinoja eri tavoin ja epäsuorasti. Kolme urheilijaa kuvailee pyrkivänsä sulkemaan ylimääräiset ajatukset pois mielestään ja keskittymään vain itse suoritukseen päästäkseen kilpailutilanteen kannalta ihanteelliseen tunnetilaan. Tämä voidaan tulkita coping-keinoksi. Meidän tulkinnan mukaan myös muut itsesäätelykeinot, kuten rentoutuminen ja rutiinit voidaan nähdä coping-

keinoina, sillä ne auttavat osaltaan urheilijaa selviytymään kilpailutilanteesta onnistuneesti.

7 POHDINTA

7.1 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessimme käynnistyi samoihin aikoihin keväällä 2016, kun aloimme ensimmäistä kertaa suunnitella kolmannen vuoden harjoitteluamme Lapin urheiluakatemiaan psykologisen valmennuksen ryhmässä. Me molemmat olemme aina olleet kiinnostuneita psykologiasta ja etenkin tunnetaidot ovat meitä molempia kiinnostava aihe.

Keskustellessamme Lapin urheiluakatemiaan lajivalmentajien kanssa tulevan vuoden harjoittelun sisällöstä, kartoitimme samalla heidän ajatuksiaan psykologisen valmennuksen tarpeista. Keskusteluissa kävi ilmi tunnetaitojen olevan yksi keskeisistä asioista etenkin toisen asteen urheilijan psykologisessä valmennuksessa. Näimme mahdollisuuden aloittaa prosessi, jonka aikana pääsisimme kehittämään sekä itseämme että harjoitteluympäristöämme ja toimeksiantajaamme Lapin urheiluakatemiaa.

Lapin urheiluakatemiaan toisen asteen urheilijoista valitsimme kohderyhmäksemme yksilöurheilijat, koska meitä kiinnosti enemmän urheilijoiden yksilölliset tunnetaidot. Tutkimuksen yleistettävyyttä olisi ollut parempi, mikäli olisimme tutkinut yleisesti Lapin urheiluakatemiaan toisen asteen urheilijoita. Tällöin teoriaosuudessa olisi pitänyt käsitellä myös ryhmädynamiikkaa ja kyselystä olisi pitänyt luoda sopiva kaikkien lajien urheilijoille. Työstä olisi kuitenkin tullut mielestämme liian laaja ja pintapuolinen, joten päätimme rajata opinnäytetyömme koskemaan Lapin urheiluakatemiaan yksilöurheilijoita. Tämä on vain yksi opinnäytetyö ja joku toinen voisi tehdä oman tutkimuksensa joukkuelajien yksilöiden tunnetaidoista tai vertailla tunnetaitoja joukkue- ja yksilölajien urheilijoiden välillä.

Teimme jo keväällä opinnäytetyöprosessin alkaessa yksityiskohtaisen suunnitelman aikataulusta. Suunnitelmassa oli helppo pysyä ja sen johdosta prosessi pysyi koko ajan aikataulussa. Tämä vähensi stressiämme työn valmistumisesta.

Aloitimme tutkimuksen teoriataustan kirjoittamisen jo keväällä yhdessä ja jatkoimme sitä erillään koko kesän ajan. Tavoitteena oli saada teoriaosuus valmiiksi kesän aikana, jotta voimme heti syksyllä aloittaa tutkimuksen tekemisen. Vietimme kesän eri paikkakunnilla ja jaoimme teoreettisen viitekehyksen puoliksi aihealueittain. Kesän lopussa muodostimme itsenäisesti tehdyistä osioista ensimmäisen yhteisen kokonaisuuden ja aloimme työstää opinnäytetyötä eteenpäin yhdessä.

7.2 Kyselylomakkeen ja case-osion muodostaminen

Aloimme rakentaa kyselylomaketta syksyllä koottuamme yhteen tutkimuksen teoriaosuuden. Kyselylomakkeen tekeminen sujui yllättävän vaivattomasti ja kokonaisuus sekä aihealueet olivat mielessämme jo hyvin varhaisessa vaiheessa. Kyselylomakkeen haasteet liittyivät pääasiassa yksittäisten kysymysten muodostamiseen niin, että tutkittavat urheilijat ymmärtäisivät ne meidän kanssamme samalla tavalla. Oli myös vaikeaa luoda kysymyksistä sellaisia, että ne mittaavat juuri sitä, mitä halusimme selvittää.

Mielestämme onnistuimme kyselylomakkeen muodostamisessa hyvin, mutta tuloksia analysoidessamme huomasimme muutaman kysymyksen jääneen hieman irrallisiksi. Esimerkiksi kyselylomakkeen ensimmäisen osan 11. väittämää ”minun on vaikea ilmaista tunteitani” olisi voinut tarkentaa lisäämällä siihen kontekstin, mihin väittämä liittyy. Konteksti olisi voinut olla esimerkiksi tunteiden ilmaiseminen vuorovaikutustilanteessa tai tunteiden ilmaiseminen jollakin tietyllä tavalla sen sijaan että niitä padottaisiin mielen sisälle. Nyt meidän oli hankala tarkastella väittämän vastauksia, sillä emme voineet olla varmoja, kuinka tutkittavat olivat tulkinneet väittämän. Muutamaa väittämää lukuun ottamatta olimme tyytyväisiä kyselylomakkeeseemme ja siitä saatuihin vastauksiin. Kyselylomakkeen liitteenä ollut tunnelista osoittautui tutkimustilanteessa hyödylliseksi. Jokainen urheilija käytti sitä apunaan kyselylomakkeeseen vastatessaan. Voi olla, että ilman tunnelistaa vastaukset olisivat jääneet suppeammiksi. Koemme, että tunnelista herätti urheilijoita ajattelemaan ja palauttamaan mieleensä asioita, joita heillä ei olisi ehkä tullut mieleenkään kirjoittaa ilman listaa.

Loimme tutkimuksemme toisen osan, case-osion tarkasteltuaamme hieman kyselylomakkeen vastauksia. Olemme tyytyväisiä siihen, sillä sen avulla saimme syvempää tietoa urheilijoiden tunnetaidoista kilpailutilanteessa. Case-kertomuksista saimme selville persoonallisempia sekä henkilökohtaisempia vastauksia, jotka toivat lisää perspektiiviä tulosten analysointiin. Lisäksi urheilijoiden kertomuksista käy vahvasti ilmi heidän omat ajatuksensa ja kokemuksensa sekä tärkeäksi kokemansa asiat.

7.3 Johtopäätökset

Kun urheilija kykenee tunnistamaan tunteitaan kilpailutilanteessa, hän voi hyväksyä ne ja säädellä niitä (Kaski 2006, 98). Opinnäytetyömme otsikko on suora lainaus erään tutkittavan urheilijan case-kertomuksesta. Mielestämme kyseinen virke kiteyttää hienosti yhteen koko opinnäytetyömme ajatuksen. Se osoittaa tunteiden olevan todella tärkeä osa kilpailutilannetta.

Tutkimuksen tuloksista on hieno huomata, että Lapin urheiluakatemiaan toisen asteen yksilöurheilijoilla on jo olemassa jonkinlaiset tunnetaidot. Heiltä puuttuu kuitenkin vielä jossain määrin tunteiden ymmärtämisen sekä niiden tietoisien säätelyn taidot. Itsesäätelyn toimiessa urheilija kykenee tietoisesti säätämään tunnekokemuksiaan sekä tunteidensa ilmaisua (Kaski 2006, 97–98).

Kaikki urheilijat eivät välttämättä ymmärrä tunteiden merkitystä urheilussa. Osa urheilijoista hyödyntää tunteiden säätelyn tekniikoita, mutta se ei vielä tapahdu täysin tietoisesti. Meillä on nyt psyykkisen valmennuksen harjoittelun aikana mahdollisuus alkaa kehittää urheilijoiden tietoista tunteiden säätelyä sekä tuoda heille konkreettisia työkaluja sen parantamiseksi. Menestyneille urheilijoille on ominaista huomattavan kehittyneet psyykkiset taidot. Tunteiden hallinta ja erilaisissa tilanteissa rauhallisena pysyminen on yksi keskeisimmistä psyykkisistä taidoista, joka erottaa menestyneet urheilijat vähemmän menestyneistä. (Weinberg & Gould 2007, 49.)

Tunnetaitojen kehittyminen on hieman eri vaiheessa urheilijasta riippuen. Tunteiden tunnistaminen on kaikilla tutkimukseen osallistuneilla urheilijoilla hyvällä tasolla. He pystyvät tunnistamaan omia tunteitaan ja kiinnittämään niihin huomionsa. Lisäksi urheilijat ymmärtävät tunteiden olevan osa kaikkea toimintaa. He tunnistavat tunteidensa muuttumisen, mutta kaikki eivät kykene tunnistamaan, mikä on syy niiden muuttumiselle.

Tuloksista käy ilmi, että tutkittavat urheilijat kokevat positiivisten tunteiden vahvistamisen haastavaksi. Tämä saattaa tarkoittaa sitä, että positiiviset tunteet ovat urheilijoille negatiivisia tunteita vieraampia. Positiiviset tunteet kyllä huomataan, mutta urheilijat eivät ajattele, että niitä tulisi vahvistaa ja muokata entistä positiivisemmaksi. Positiivisten tunteiden vahvistaminen helpottaisi niiden saavuttamisessa. Jotta urheilijat oppisivat vahvistamaan positiivisia tunteitaan, tulisi niihin keskittyä Lapin urheiluakatemiassa valmennuksessa aiempaa enemmän. Psykkistä valmennusta tulisi käyttää jo silloin, kun asiat ovat hyvin, ei ainoastaan ongelmien ratkaisemiseksi.

Oman myönteisen tunteen vahvistaminen on helpompaa kuin muiden. Jokaisella urheilijalla on jokin tiedostettu tai tiedostamaton keino, jonka avulla he pyrkivät pitämään yllä omaa myönteistä tunnettaan. Urheilijat kykenevät myös tunnistamaan, onko heidän tunnetilansa myönteinen vai kielteinen. Lisäksi tuloksista käy ilmi, että he osaavat säädellä negatiivisia tunteitaan myönteisen tunnetilan vahvistamiseksi. Myös tutkimuksen case-osio tukee tätä päätelmää. Urheilijoiden case-kertomuksista käy ilmi, että itsevarmat ajatukset johtavat itsevarmaan tunteeseen. Tästä seuraa itsevarmat otteet kilpailutilanteessa. Urheilijat tiedostavat, millainen tunnetila heillä tulee olla, jotta suoritustila olisi optimaalinen.

Tuloksista voidaan huomata, että ainakin yksilölajeissa huomion keskittäminen itseensä kilpailutilanteessa on hyvä asia. Toisaalta tämä voi myös aiheuttaa liiallista jännitystä, kun urheilija alkaa miettiä liikaa omia ajatuksiaan ja tuntemuksiaan. Huomion suuntaamista olennaiseen sekä tunteiden säätelyä tulisi harjoitella Lapin urheiluakatemiassa päivittäisessä valmennuksessa. Lajivalmentajat tuntevat valmennettavansa parhaiten, joten heillä on parhaat mahdolliset lähtö-

kohdat viedä psyykkisen valmentautumisen tekniikoita käytäntöön lajiharjoitukseen. Tällöin psyykkisen valmentautumisen tekniikat automatisoitusivat vähitellen ja jokainen urheilija voisi löytää juuri itselleen sopivat tekniikat säädellä tunteitaan. Kun itsesäätelyn tekniikoita kehitetään systemaattisesti harjoituksissa, urheilija pystyy hyödyntämään niitä myös kilpailutilanteessa.

Yhdessä väittämässä selvitettiin, kuvittelevatko tutkittavat urheilijat itsensä johonkin rauhalliseen paikkaan kilpailutilanteessa. Yhtä urheilijaa lukuun ottamatta kukaan urheilija ei kuvittele itseään rauhalliseen paikkaan. Monesta case-kertomuksesta nousi esiin hetkessä elämisen ja läsnäolon merkitys kilpailutilanteessa. Tästä voidaan päätellä, että itsensä kuvitseminen rauhalliseen paikkaan tai eri ympäristöön häiritsee liikaa hetkessä elämistä ja irrottaa urheilijan liikaa käsillä olevasta tilanteesta. Latautuneisuus, virittyneisyys ja energisyys saattavat kadota ja adrenaliinitaso laskea, jos urheilija kuvittelee itsensä jonnekin muualle.

Urheilijoiden vastauksista kyselylomakkeen väittämiin sekä case-kertomuksista käy ilmi, että he käyttävät kilpailutilanteessa erilaisia coping-keinoja. Niiden käyttäminen on kuitenkin vielä melko tiedostamatonta. Moni urheilija kertoi caseissa sulkevansa epävarmat tunteet pois mielestään ja keskittyvänsä vain suoritukseen. Kaikki tunteet olisi kuitenkin tärkeää käsitellä jälkikäteen eikä jättää niitä käsittelemättä. Myös tässä keskeisessä osassa ovat mielestämme Lapin urheiluakatemian valmentajat ja heidän päivittäinen toimintansa urheilijoiden kanssa. Harjoituksissa tulisi antaa urheilijoiden näyttää kokemansa tunteet avoimesti ja keskustella niistä heidän kanssaan. Harjoitusilmapiiriin tulisi olla avoin ja hyväksyvä, jolloin kaikenlaiset tunteet hyväksytään. Tunteiden saa ja pitää antaa näkyä, mutta myös niiden säätely tilanteen mukaisesti on tärkeä taito urheilussa.

Toisella asteella psyykkisen valmennuksen tarve urheilussa kasvaa. Toisen asteen urheilija on valintavaiheessa, jossa urheiluun käytetty aika lisääntyy. Sen myötä myös itsesäätelytaidot tulevat merkittävämmäksi osaksi urheilua ja menestymistä. Nuorten urheilun parissa toimivilta vaaditaan tällöin lajitiedon lisäksi osaamista myös psyykkisestä kehittämisestä sekä toimintaympäristöstä. (Mo-

nonen ym. 2014, 11.) Lapin urheiluakatemia tulisi toisen asteen urheilijoiden kanssa toimiessaan kiinnittää tulevaisuudessa yhä enemmän huomiota urheilijoiden henkisen kasvun tukemiseen ja tunnetaitojen kehittämiseen. Mielestämme keskeisimpiä asioita ovat itseluottamuksen vahvistaminen, epäonnistumisten käsittely, tunteiden säätelyn kehittäminen sekä itsesäätelytaitojen opettelu.

Mielestämme voimme olla tyytyväisiä tutkimuksemme lopputulokseen, sillä saimme vastaukset tutkimustehtäviimme. Lisäksi tämän tutkimuksen myötä Lapin urheiluakatemia saa tutkimustietoa toisen asteen yksilöurheilijoiden psyykkisten taitojen merkityksestä kilpailutilanteessa. Tutkimuksen avulla Lapin urheiluakatemia voi suunnitella yksityiskohtaisemmin urheilijoidensa psyykkistä valmennusta ja ymmärtää sen tärkeyden päivittäisessä valmennuksessa. Kuten tutkimuksen tuloksista käy ilmi, tutkittavat urheilijat ovat tunnetaidoiltaan melko hyvällä tasolla. Tunteiden tunnistaminen ja niiden säätely onnistuu, mutta pienillä muutoksilla tulokset voisivat olla vielä parempia.

7.4 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi

Tehdessämme opinnäytetyötämme pidimme mielessämme tutkimusetiikkaan liittyvät asiat. Tutkimuksen reliabiliteetin ja validiteetin tarkastelu tulee tehdä oman työn näkökulmasta (Kananen 2014, 160). Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi tulee tehdä tapauskohtaisesti. Luotettavuutta lisää se, että kaikki tutkimuksen toteuttamisen vaiheet on selostettu tarkasti ja totuudenmukaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 232.) Tämän opinnäytetyön luotettavuutta lisää se, että sekä tutkimuksen toteuttaminen että sen tulokset on raportoitu selkeästi ja totuudenmukaisesti. Lisäksi perustelemme valitsemamme aihekokonaisuudet peilaten niitä teorian tietoon sekä omiin kokemuksiimme.

Tutkimuksemme luotettavuutta lisää myös se, että tutkimustilanne on toistettavissa täysin samanlaisena. Tutkijoina ymmärrämme, että laadullisessa tutkimuksessa emme voi kuitenkaan olettaa, että esimerkiksi vuoden päästä saman tutkimuksen tulokset olisivat samat, kuin tässä tutkimuksessa. Eri yksilöillä on myös erilaiset lähtökohdat tutkimuksen aiheeseen, mikä saattaa vaikuttaa tut-

kimuksen tuloksiin. Tutkimuksemme kohteena on teema, jossa tutkimuksen kohderyhmä voi kehittyä tutkimuksen jälkeen.

Tutkimuksen reliabiliteettia ja validiteettia lisää se, että tutkimusaineiston tieto vastaa tutkimuskysymyksiin. Tulokset sekä johtopäätökset ovat tosia ja ne on johdettu aineistosta oikein. (Kananen 2014, 160.) Raportoidessamme tutkimuksen tuloksia olemme avanneet väittämät ja kysymykset niin, että kaikki lukijat voisivat tulkita tulokset samalla tavalla. Laadulliselle tutkimukselle tyypillisesti tutkimuksen tulosten analysointiin vaikuttaa meidän tutkijoiden tietopohja sekä omat kokemukset aiheeseen liittyen (Tuomi & Sarajärvi 2003, 131).

Tutkimuksen eettisyyttä lisää se, että tutkimus toteutettiin anonyyminä, jotta tutkittavia ei voitaisi tunnistaa heidän vastauksistaan. Tutkittavia pyydettiin kertomaan ainoastaan sukupuolensa sekä ikänsä. Nimeä ja lajia ei kysytty, jotta vastauksia ei voisi yhdistää jälkikäteen kehenkään tiettyyn Lapin urheiluakatemiaan toisen asteen yksilöurheilijaan. Uskoimme tämän lisäävän vastausten rehellisyyttä sekä luotettavuutta. Anonymiteettiä vahvistaaksemme kerroimme tutkimukseen osallistuneille urheilijoille etukäteen, että heidän vastauksensa tulevat ainoastaan meidän tutkimuksen tekijöiden luettavaksi ja ne hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

Tutkimuksen eettisyyttä lisää myös se, että olimme tutkittaviin yhteydessä jo ennen tutkimustilannetta. Kaikille tutkittaville jaettiin etukäteen lupalappu tutkimukseen osallistumisesta (Liite 4). Alle 18-vuotiaiden tuli pyytää allekirjoitus huoltajalta, täysi-ikäisiltä koehenkilöiltä riitti oma suostumus osallistua tutkimukseen. Myös pilotointiin valikoituneille urheilijoille toimitettiin etukäteen infokirje (Liite 5), jossa kerrottiin tulevasta tutkimuksesta ja pilotoinnin tarkoituksesta.

Tutkimustilanne toteutettiin niin, että molemmat tutkijat olivat läsnä. Ennen vastaamista tutkittaville kerrottiin sekä suullisesti että kirjallisesti tutkimuksen taustasta ja tavoitteista. Pyrimme tutkimustilanteessa kertomaan kaiken etukäteen, jotta tutkittavat ymmärtäisivät ohjeet samalla tavalla. Tutkittaville korostettiin sitä, että tilanne ei ole koetilanne, eikä kysymyksiin ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia. Kehotimme heitä myös kysymään meiltä tutkijoilta rohkeasti, mi-

käli jokin asia olisi epäselvä. Ennen kyselyyn vastaamista pyrimme motivaatiopuheen avulla herättelemään tutkittavat urheilijat aiheeseen. Tutkimustilanne toteutettiin neutraalissa ympäristössä luokkatilassa ja tutkittaville oli varattu riittävästi aikaa vastata kyselyyn. Tutkittavat saivat poistua tutkimuksesta omaa tahtiaan.

Pyrimme luomaan tutkimustilanteista mahdollisimman turvalliset ja neutraalit. Korostimme tutkittaville sitä, että heidän tulee vastata lomakkeiden kysymyksiin rehellisesti, omien aitojen tuntemustensa mukaisesti. Tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä lisää myös se, että tutkimushenkilöt valittiin satunnaisesti kaikista Lapin urheiluakatemiaan toisen asteen yksilöurheilijoista.

Tutkimusraportin tulee luoda selkeä kuva tutkitusta ilmiöstä ja tutkimusprosessista. Se helpottaa lukijaa arvioimaan tuloksia itsenäisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140–141.) Ennen tutkimusta sekä sen aikana tutustuimme laajasti erilaisiin aihetta käsitteleviin lähteisiin tarkastellen niitä kriittisesti. Käytännössä vertailimme eri lähteitä ja pyrimme etsimään saman asian useasta eri lähteestä. Tutkimuksen teoriaosuus sekä tutkimuksen tulokset on kirjoitettu huolellisesti ja totuudenmukaisesti. Lisäksi tuomme ilmi omia ajatuksiamme ja kokemuksiamme ilmiöstä.

7.5 Kehittämisehdotukset ja jatkotutkimusaiheet

Jos nykyisen tietopohjamme sekä kokemuksiemme pohjalta saisimme aloittaa opinnäytetyön tekemisen uudestaan, olisimme valmistaneet Lapin urheiluakatemiaan lajivalmentajia paremmin tulevasta tutkimuksestamme. Olisimme voineet suunnitella tutkimuksen toteuttamisen paremmin yhteistyössä valmentajien kanssa niin, että he olisivat tienneet koko ajan milloin ja mitä tulee tapahtumaan. Vaikka nytkin puhuimme asiasta alustavasti valmentajien kanssa jo keväällä, syksyllä meistä tuntui, että tutkimuksemme tuli valmentajille hieman yllätyksenä. Valitsimme tutkimuksen toteuttamisen ajankohdaksi urheiluakatemiaan yhden aamuharjoitukset viikoilla 36 ja 37, koska silloin urheilijat olivat mielestämme parhaiten tavoitettavissamme.

Joidenkin lajivalmentajien mielestä aamuharjoitukset tai ylipäätään harjoitukset eivät kuitenkaan olleet paras mahdollinen ajankohta tutkimuksen toteuttamiselle. Tästä johtuen osa satunnaisesti valikoiduista urheilijoista ei päässyt osallistumaan tutkimukseen ja jouduimme tekemään satunnaisotannon uudelleen. Ajankohta olisi siis voitu suunnitella paremmin yhteistyössä valmentajien kanssa, jolloin tutkimuksen toteuttaminen olisi tapahtunut sujuvammin. Näistä tekijöistä huolimatta saimme vietyä prosessin loppuun onnistuneesti ja tutkimus mittasi sitä, mitä halusimme tietää.

Jatkotutkimusaiheena tutkimuksellemme voisi olla opas valmentajille toisen asteen urheilijan tunnetaitojen harjoittamisesta ja niiden kehittämisestä. Liitteenä voisi olla konkreettisia työkaluja, joiden avulla voidaan harjoittaa käytännössä tunnetaitoja. Kun meidän tutkimuksemme koski toisen asteen urheilijoiden tunnetaitoja kilpailutilanteessa, voisi toisena jatkotutkimusaiheena olla tunnetaidot harjoituksissa. Mielestämme olisi hyvä selvittää, eroavatko tunnetaidot harjoitus- ja kilpailutilanteessa.

Kolmantena jatkotutkimusaiheena voisi olla pitkittäistutkimus, jossa ensin kartoitetaan urheilijan tunnetaitoja harjoitus- tai kilpailutilanteessa. Kartoituksen jälkeen tunnetaitoja alettaisiin harjoittaa systemaattisesti tietyn ajan, kuten yhden urheiluakatemiakauden ajan. Kauden lopussa kartoitettaisiin, onko tunnetaitojen harjoittamisesta ollut konkreettista hyötyä urheilijan suorituksen kehittymisessä. Koko opinnäytetyöprosessin ajan meille tuli mieleen jatkotutkimusaiheita liittyen asioihin, joita tähän tutkimukseen ei olisi voinut järkevästi mahdollistaa ilman, että työ olisi paisunut liian laajaksi.

7.6 Ihmisinä ja oppijoina kasvaminen

Olemme yhtä mieltä siitä, että opinnäytetyöprosessimme kehitti meitä ihmisenä, oppijana sekä psyykkisenä valmentajana. Ihmisenä opimme erittelemään omia vahvuksiamme ja kehittämisen kohteita sekä parantamaan vuorovaikutustaitojamme. Teoriaosuuden rakentaminen sekä tutkimuksen tekeminen kehittivät

meitä oppijoina. Lisäksi opimme meille optimaalisimpia tapoja toimia. Huomasimme myös, että vaikka aina ei huvittaisikaan tehdä joitakin asioita, toimintaan ryhtyminen on keskeisessä osassa työn etenemistä. Pienetkin askeleet vievät prosessia eteenpäin.

Lisäksi opimme prosessin aikana tarkastelemaan syvemmin omia työskentelytapojamme sekä kehittämään ryhmätyötaitojamme. Psykkisenä valmentajana kehityimme prosessin aikana todella paljon. Tietopohjamme lisääntyi ja tuli varmemmaksi ja ymmärsimme paremmin psyykkisen valmennuksen merkityksen urheilussa. Kun teimme tutkimuksen työharjoittelumme alussa, pystyimme paremmin suunnittelemaan sekä ohjelmoimaan harjoittelumme aikaista psyykkistä valmennusta kohderyhmälle eli Lapin urheiluakatemiaan toisen asteen urheilijoille sopivaksi.

Koettuamme opinnäytetyöprosessin aikana sekä itsenäisesti että yhdessä tekemistä, huomaamme molemmat yhdessä tekemisen miellyttävämmäksi sekä helpommaksi tavaksi toimia. Koemme vahvuudeksemme, että meidän välinen dynamiikka on ollut koko prosessin ajan jouhevaa ja toisiamme täydentävää. Yhteistyössämme kulminoituu se, että olemme jo yksilöinä hyviä ja tekemisen laatu on tasokasta, jolloin yhdessä tehdessämme työn jälki on vielä parempaa. Olemme kumpikin omanlaisiamme persoonia ja opimme arvostamaan tämän prosessin aikana erilaisuuttamme vahvuutena. Syksyyn toi tietynlaista haastavuutta koulun ja työharjoittelun alkaminen. Opinnäytetyötä tehdessämme saimme kuitenkin aina vietyä prosessia eteenpäin tehokkaasti ja laadukkaasti. Tämä toi luottamusta siitä, että saamme vietyä prosessin loppuun aikataulussa.

LÄHTEET

Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012. Nuorten yksilöurheilijoiden polkuja. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja nro 46. Helsinki: KIHU, 107.

Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2012. Keskittyminen. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Bull, S., Shambrook, C., James, W., & Brooks, J. 2005. Towards an Understanding of Mental & Toughness in Elite English Cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology* 17/2005, 209–227.

Burton, D. & Raedeke, T. D. 2008. *Sport Psychology for Coaches*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Cerin, E. 2003. Anxiety versus Fundamental Emotions as Predictors of Perceived Functionality of Pre-Competitive Emotional States, Threats, and Challenge in Individual Sports. *Journal of Applied Sport Psychology* 15/2003, .

Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. 2002. Mental toughness: the concept and its measurement. Teoksessa I. Cockerill (toim.) *Solutions in Sport Psychology*. London: Thomson, 32–43.

Côte, J. 1999. The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. *The Sport Psychologist* 13/1999, 395–417.

Crust, L. & Azadi, K. 2010. Mental Toughness and Athletes' Use of Psychological Strategies. *European Journal of Sport Science* 10/2010, 43-51.

Dunderfelt, T. 2011. *Elämänkaaripsykologia*. 14.–15. painos. Helsinki: WSOY-pro Oy.

Engberg, J. 2012. Kansallisen tason pikajuoksijoiden emootioiden intensiteetti ja yhteydet tavoitteisiin. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Ekman, P., Friesen, W. V. & Ellsworth, P. 1982. Conceptual ambiguities. Teoksessa P. Ekman (toim.) *Emotion in the human face*. 2. painos. New York: Cambridge University Press, 7–20.

Eubank, M. & Collins, D. 2000. Coping with Pre- and Inevent Fluctuations in Competitive State Anxiety: A Longitudinal Analysis. *Journal of Sports Sciences* 18/2000, 121–131.

Frantsi, P. 2012. Ajatusten ja mielikuvien ohjaus. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 88–94.

Fredrickson, B. L. 2000. Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-being. *Prevention and Treatment* 3/2000, 1–25.

Goleman, D. 1997. Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ. Bantam Books.

Gonzalez, S. P., Metzler, J. N. & Newton, M. 2011. The Influence of a Simulated 'Pep Talk' on Athlete Inspiration, Situational Motivation, and Emotion. *International Journal of Sports Science & Coaching* 6/2011, 445–459.

Gould, D., Eklund, R. & Jackson, S. 1993. Coping Strategies Used by U.S. Olympic Wrestlers. *Pediatric Exercise Science* 3/1993, 198–208.

Granholm, P. 2012. Kilpailuun valmistautuminen. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 217–219.

Hanin, Y.L. 2000. Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) Model. Emotion-performance relationships in Sport. Teoksessa Y.L. Hanin, Emotions in sport. Champaign, IL: Human Kinestics, 65–89.

Hanton, S. & Jones, G. 1999. The Acquisition and Development of Cognitive Skills and Strategies: 1. Making the Butterflies to Fly in Formation. *The Sport Psychologist*, 13/1999, 1–21.

Hardy, J., Gammage, K. & Hall, C. 2001. A Descriptive Study of Athlete Self-talk. *Sport Psychologist* 15/2001, 306–318.

Hardy, L., Jones, G. & Gould, D. 1996. Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers. Wiley.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Huippu-urheilun muutostyö. 2016. Huippu-urheilun muutostyö. Urheilijan polku. Viitattu 12.10.2016
<http://kihu.fi/urapolku/>

Härkönen, A. 2014. Oppilaitokset, urheiluakatemit ja puolustusvoimat valintoja ohjaavina järjestelminä. Urheiluakatemia. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Taavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja nro 46. Helsinki: KIHU, 90–93.

Isberg, L. 2000. Anger, Aggressive, Behavior, and Athletic Performance. Teoksessa Y. L. Hanin (toim.) Emotions in sport. Champaign: IL. Human Kinetics, 113–133.

Jalovaara, E. 2005. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Tampere: Pilot-kustannus.

Jones, M, V. 2003. Controlling Emotions in Sport. *The Sport Psychologist* 17/2003, 471–486.

Judd, M. W. 2016. The Moderating Effects of Positive and Negative Automatic Thoughts on the Relationship Between Positive Emotions and Resilience. *Electronic Theses & Dissertations*.

Kaasinen, S. 2012. Mindfulness-menetelmä tukena elämän kriiseissä. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 176. Jyväskylä.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 202. Jyväskylä.

Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Helsinki: Edita.

Kataja, J. 2012. Rentoutuminen. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 181–198.

Kokkonen, M. 2012. Tunteet ja niiden säätely kilpaurheilussa. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 69–88.

Konttinen, N. 2014. Nuoruvaiheen yleiset kehitystehtävät. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö*. KIHUn julkaisusarja nro 46. Helsinki: KIHU, 18–19.

Kärkkäinen, T. 2013. Urheilu nuoren psyykkisen ja sosiaalisen kasvun tukena. Laurea-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Lapin urheiluakatemia. 2016a. Viitattu 31.5.2016
<http://www.lapinurheiluakatemia.fi/urheiluakatemia/>

Lapin urheiluakatemia. 2016b. Viitattu 31.5.2016
<http://www.lapinurheiluakatemia.fi/lajit-ja-valmennus/>

Lapin urheiluakatemia. 2016c. Viitattu 31.5.2016
<http://www.lapinurheiluakatemia.fi/oppilaitokset-ja-opiskelu/>

Lapin urheiluakatemia. 2016d. Viitattu 31.5.2016
<http://www.lapinurheiluakatemia.fi/tukipalvelut/>

Lazarus, R. S. 2000. How Emotions Influence Performance in Competitive Sports. *The Sport Psychologist*, 14/2000, 229–252.

Lim, T. & O'Sullivan, D. M. 2016. Case study of Mental Skills Training for a Taekwondo Olympian. *Journal of Human Kinetics* volume 50/2016, 235–245.

Lintunen, T., Rovio, E., Haarala, S., Orava, M., Westerlund, E. & Ruiz, M. 2012. Urheilupsykologia, liikuntapsykologia ja valmennuksen psykologia. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 30–37.

Liukkonen, J. 2004. Urheilupsykologia. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) *Urheiluvalmennus. Kuormitusfysiologiset, ravintofysiologiset, biomekaaniset ja valmennusopilliset perusteet*. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy, 215–239.

Lämsä, J. & Nummela, A. 2012. Valmennuskeskusarviointi. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja nro 32. Jyväskylä: KIHU.

Mahoney, M. J. & Avenier, M. 1977. Psychology of the Elite Athlete: An Exploratory Study. *Cognitive Therapy and Research*, 1/1977, 135–141.

Martens, R. Vealey, R. S. & Burton, D. 1990. *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics Publisher.

Matikka, L. 2012. Psyykkiset taidot. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 45–47.

Matikka, L. 2013. Junioripelaajien itseluottamuksen kehittäminen kehonkielen harjoituksin tenniksessä – pilottitutkimus. Teoksessa Matikka, L., Nieminen, M. & Tanninen, J. *Noutopöytä. Psyykkisen valmennuksen työkaluja 1.0*. Suomen urheilupsykologinen yhdistys, 43–52.

Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. Urheilijan polun valintavaiheen tiivistelmä ja johtopäätökset. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä 2014*. KIHUn julkaisusarja nro 46. Jyväskylä: KIHU, 8–11.

Moran, A. & MacIntyre, T. 1998. There's More to an Image than Meets the Eye: A Qualitative Study of Kinesthetic Imagery among Elite Canoe-slalomists. *Irish Journal of Psychology*, 19/1998, 406–423.

Munroe, K., Giacobbi, P., Hall, C. & Weinberg, R. 2000. The 4 W's of Imagery Use: Where, When, Why and What. *The Sport Psychologist*, 14/2000, 119–137.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2008. Ihmisen psykologinen kehitys. 1.–3. painos. WSOY Oppimateriaalit Oy.

- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2010. Ihmisen psykologinen kehitys. 1.–4. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Oatley, K., Keltner, D. & Jenkins, J.M. 2006. Understanding Emotions. Blackwell Publishing.
- Paavolainen, L., Mononen, K., Aarresola, O., Nummela, A. & Viitasalo, J. 2013. Tutkimuksesta käytäntöön ja päinvastoin: Tutkimus- ja kehittämistoiminta suomalaisen huippu-urheilumenestyksen vahvistajana 2013–2016. Suomen Olympiakomitea.
- Pavio, A. 1985. Cognitive and Motivational Functions of Imagery in Human Performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences* 10/1985, 22–28.
- Raglin, J. S. & Hanin, Y. L. 2000. Competitive Anxiety. Teoksessa Y. L. Hanin (toim.) *Emotions in sport*. Champaign: IL. Human Kinetics, 93–112.
- Rantanen, J. 2015. Vaikuta tunteisiin! Lisää voimaa tekemiseen. Talentum Media Oy.
- Robazza, C., Pellizzari, M. & Hanin, Y.L. 2004. Emotion Self-regulation and Athletic Performance: An Application of the IZOF Model. *Psychology of Sport and Exercise*, 5/2004, 379–404.
- Roos-Salmi, M. 2012. Itsepuhe. Teoksessa L. Matikka & Roos-Salmi, M. (toim.) *Urheilopsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 164–169.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2007. KvantiMOT - Menetelmäopeituksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 17.10.2016
- Saarinen, M. 2002. Tunneälyn ja itsetuntemuksen työkirja. Helsinki: WSOY.
- Salmi, J. 2003. Kilpailun aikainen tunnetila ja kilpailusuoritus suomalaisilla huippusuunnistajilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntabiologian laitos. Pro gradu – tutkielma.
- Salmon, J., Hall, C. & Haslam, I. 1994. The Use of Imagery in Soccer Players. *Journal of Applied Sport Psychology* 6/1994, 116–133.
- Salo, T. 2016. ”Gepardi” kiiti Suomen ennätyksen aitakierroksella. *Aamulehti* 16.8.2016, A26–27.
- Salo, T. & Lehtojoki, M. 2016. Reetta Hurske yllättyi ennätysvauhdistaan. *Aamulehti* 7.7.2016, A21.
- Spielberger, C. D. 1966. Theory and Research on Anxiety. Teoksessa C. D. Spielberger (toim.) *Anxiety and Behaviour*. New York: Academy Press, 3–20.
- Spielberger, C. D., Krasner, S. S. & Solomon, E. P. 1988. The Experience, Expression, and Control of Anger. Teoksessa M. P. Janisse (toim.) *Health Psychology: Individual differences and stress*. New York: Springer-Verlag, 89–108.

Suomen Olympiakomitea. 2012. Suomalaisen huippu-urheilun muutos. Huippu-urheilun muutosryhmän loppuraportti 2012.

Suomen Olympiakomitea. 2013. Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto 2013.

Suopajarvi, T. 2005. Lukiolaisten kokema kouluahdistuneisuus, kouluilmapiiri ja hyvinvointi elämässä. Tampereen yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu – tutkielma.

Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Turpeinen, H. 2012. Kohti huippu-urheilijan uraa. Tutkimus nuorten urheilijoiden sosiaalisista, fyysisistä ja psyykkisistä taustatekijöistä ja heidän uraan vaikuttaneista ympäristötekijöistä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.

Vallerand, R. J. & Blanchard, C. M. 2000. The Study of Emotion in Sport and Exercise: Historical, Definitional, and Conceptual Perspectives. Teoksessa Y. L. Hanin (toim.) Emotions in sport. Champaign, IL: Human Kinetics, 3–37.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

Weinberg, R. S. & Gould, D. 2007. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 4. painos. Champaign, IL: Human Kinetics.

Weinberg, R. S. & Gould, D. 2011. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 5. painos. Champaign, IL: Human Kinetics.

Wong, R. S. K., Teo, E. W. & Polman, R. C. J. 2015. Stress, Coping, Coping effectiveness and Emotions in Malaysian Elite tenpin bowlers: Role of context and importance. International Journal of Sport and Exercise Psychology 2015. Routledge, 1–15.

Zaichkowsky, L. D. & Naylor, A. H. 2004. Arousal in Sport. Encyclopedia of Applied Psychology 1/2004, 155–161.

LIITTEET

- Liite 1. Kyselylomake
- Liite 2. Case-lomake
- Liite 3. Pilotointilomake
- Liite 4. Lupalappu tutkimukseen osallistumisesta
- Liite 5. Infokirje pilotointiin valikoituneille urheilijoille

I OSA: KYSELYTUTKIMUS

"Nyt pitää ajatella, että nämä kisat ovat ennen kaikkea mahdollisuus. Pitää vain saada mieli vakaaksi, eikä pidä lähteä yrittämään liikoja" – Nooralotta Neziri.

Nuoren suomalaisen huippu-urheilijan kommentti osoittaa, kuinka paljon merkitystä tunteiden hallinnalla on kilpailutilanteessa. Merkittävää on myös se, että kommentti liittyy ainoastaan tulevan kilpailutilanteen psyykkiseen kuntoon eikä Neziri pohdi juurikaan fyysistä kuntoaan.

Kiitos päätöksestäsi osallistua tutkimukseemme. Tutkimuksen tavoitteena on kehittää Lapin urheiluakatemia toimintaa yhä paremmaksi, ja sinä olet päätökselläsi osallistua tutkimukseen, viemässä tätä prosessia eteenpäin. Tarkoituksenamme on kartoittaa Lapin urheiluakatemia toisen asteen yksilöurheilijan tunnetaitoja. Tarkoituksena on myös selvittää tunnetaitojen merkitys urheilijan käyttäytymistä ohjaavana tekijänä sekä ottaa selvää, kuinka urheilijat hallitsevat tunteitaan.

Tutkimus koostuu kahdesta osasta: *tästä kyselylomakkeesta* sekä *case-osasta*. Kyselylomake täytetään kohta kohdalta annettujen ohjeiden mukaisesti omassa rauhassa, omia kokemuksia pohditen. Tutkimuksen toinen osa eli case-osa toteutetaan viikon päästä (**13. syyskuuta, klo 8:00 luokatila Rovassa**) ja tarkemmat ohjeet annetaan tällöin. Sinun ei tarvitse valmistautua toiseen osioon ennalta mitenkään.

Yksityisyyden suojaamiseksi kyselylomake täytetään nimettömänä ja se tulee vain tutkimuksen tekijöiden analysoitavaksi. Vastaathan kysymyksiin totuudenmukaisesti ja mahdollisimman huolellisesti. Toivomme, että uskallat kertoa rohkeasti tunnekokemuksistasi, sillä ne ovat erittäin tärkeä osa urheilua. Vastausten todenmukaisuus lisää tutkimuksen luotettavuutta ja hyödynnettävyyttä tulevaisuudessa Lapin urheiluakatemiassa.

Mikäli sinulla nousee minkäänlaisia kysymyksiä tai ajatuksia, kysythän rohkeasti neuvoa meiltä.

Ystävällisin terveisin,
Liikunnanohjaaja (AMK) -opiskelijat Essi Alijoki ja Johanna Ylitalo

Liite 1 2(10)

Monille urheilijoille urheilu on tunteellinen kokemus. Tärkeä voitto näkyy onnellisuutena, kun taas tappio ilmenee pettymyksenä ja suruna. Urheilijan tunneskaala näkyy kilpasuorituksissa ja vaikuttaa niin harjoituksissa sekä kilpailuun valmistauduttaessa. Tunteet ovat toiminnan lähtökohta urheilussa; niitä tarvitaan kun tavoitellaan tiettyä kohdetta tai vaikkapa virtauskokemusta eli flow-tilaa, keskitytään suoritukseen sekä päästään yli pettymyksistä.

Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä tunnistaa ja nimetä omia sekä muiden tunteita, ymmärtää mistä ne tulevat sekä miten ne vaikuttavat tunnekäyttäytymiseen. Tunnetaidot ovat myös ongelmien ja aggressioiden käsittelyä, pettymysten sietoa sekä mielitekojen hallintaa. Tunnetaitava ihminen kykenee kohtaamaan aidosti ja suvaitsevasti muut ihmiset.

Liitteenä on lista tunteista, joita yksilö voi kokea. Tunteita voi olla monia muitakin, listassa on vain osa. Kyselyä täyttäessäsi voit aina palata tunnelistaan ja halutessasi poimia sieltä sinua parhaiten kuvaavan tunteen kussakin tilanteessa. Huomioithan, ettei kyselyssä voi vastata väärin – ei ole olemassa vääränlaisia tunteita. Kohdista kuitenkin huomio rehellisesti vain omiin tunteisiisi kyselyyn vastatessa.

Ympyröi	a) sukupuoli	mies		nainen	
	b) ikä	16	17	18	19

I TEEMA: Lapin urheiluakatemia yksilöurheilijan tunnetaitojen kartoitus

I OSIO

Arvioi kuinka hyvin väittämät kuvaavat sinua. Lue jokainen kysymys huolellisesti. Ympyröi sinua parhaiten kuvaava vaihtoehto.

- 1= Ei pidä lainkaan paikkansa
 2= Ei pidä paikkansa
 3= Pitää paikkansa
 4= Pitää täysin paikkansa

1. Pystyn tunnistamaan joitakin tunteitani.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 Pitää täysin paikkansa

2. Kerron mielelläni tunteistani muille.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 Pitää täysin paikkansa

3. Olen tietoinen tunteistani silloin, kun tunnen niitä.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 Pitää täysin paikkansa

4. Tunnistan helposti tunteeni silloin, kun koen niitä.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 Pitää täysin paikkansa

5. Havaitsen helposti muiden ihmisten tunnetiloja.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 Pitää täysin paikkansa

6. Tunnistan toisten ihmisten tunteita heidän ilmeistään ja eleistään.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 Pitää täysin paikkansa

7. Tunnistan kun tunteeni muuttuvat.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 Pitää täysin paikkansa

8. Tunnistan, mikä muuttaa tunteitani.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 Pitää täysin paikkansa

9. Osaan vahvistaa omaa myönteistä tunnettani.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 Pitää täysin paikkansa

Liite 1 4(10)

10. Kykenen vahvistamaan toisten ihmisten myönteisiä tunteita.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 Pitää täysin paikkansa

11. Minun on vaikea ilmaista tunteitani.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 Pitää täysin paikkansa

12. En osaa kertoa tunteitani muille.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 Pitää täysin paikkansa

13. Osaan säädellä omia tunteitani.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 Pitää täysin paikkansa

14. Tiedostan, miten tunteet vaikuttavat toimintaani vahvistavasti.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 Pitää täysin paikkansa

15. Tiedostan, miten tunteet vaikuttavat toimintaani heikentävästi.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 Pitää täysin paikkansa

II TEEMA: Tunteet käyttäytymistä ohjaavana tekijänä kilpailutilanteessa

I OSIO

Kuvittele nyt, että sinulla on tänään lajisi kilpailu. Sinun täytyy valmistautua kilpailuun, suoriutua kilpailutilanteesta sekä arvioida suoritusta jälkeenpäin.

1. Erittele tunteita, joita koet valmistautuessasi tulevaan kilpailusuoritukseen. Voit halutesasi hyödyntää edellä mainittua tunnelistia.

2. Erittele tunteita, joita koet itse kilpailutilanteen aikana.

3. Erittele tunteita onnistuneen kilpailusuorituksen jälkeen

4. Erittele tunteita epäonnistuneen kilpailusuorituksen jälkeen

II OSIO

Nyt kuvittele sekä onnistunutta että epäonnistunutta kilpailusuoritusta.

1. Kun jälkikäteen mietit kilpailusuoritusta, oliko tunteissa valmistautumisen aikana eroavaisuuksia, kun vertailet näitä kahta kilpailutilannetta? Ympyröi

- a) ei
- b) kyllä

Jos vastasit kyllä, kerro miten

2. Oliko tunteissa eroavaisuuksia itse kilpailusuorituksen aikana, kun vertailet näitä kahta kilpailutilannetta? Ympyröi

- a) ei
- b) kyllä

Jos vastasit kyllä, kerro miten

3. Oliko tunteilla mielestäsi merkitystä onnistuneeseen tai epäonnistuneeseen kilpailusuoritukseen?

- a) ei
- b) kyllä

Jos vastasit kyllä, kerro miten

III TEEMA: Tunteiden käsittely kilpailutilanteessa

I OSIO

Arvioi kuinka hyvin väittämät kuvaavat sinua. Lue jokainen kysymys huolellisesti. Ympyröi sinua parhaiten kuvaava vaihtoehto.

1= Ei pidä lainkaan paikkansa

2= Ei pidä paikkansa

3= Pitää paikkansa

4= Pitää täysin paikkansa

1. Minulla on tiettyjä vakiosanoja/lauseita, joita hoen mielessäni kilpailusuorituksen aikana.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 Pitää täysin paikkansa

2. Puhun itselleni kilpailusuorituksen aikana.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 Pitää täysin paikkansa

3. Kannustan itseäni kilpailusuorituksen aikana.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 Pitää täysin paikkansa

4. Ajattelen valmentajani kannustusta kilpailusuorituksen aikana.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 Pitää täysin paikkansa

5. Pystyn sulkemaan kilpailusuorituksen kannalta epäolennaiset tekijät pois mielestäni.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 Pitää täysin paikkansa

6. En kiinnitä huomiota kilpakumppaneihini kilpailusuorituksen aikana.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 Pitää täysin paikkansa

7. Tunnen oloni rentoutuneeksi kilpailutilanteessa.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 Pitää täysin paikkansa

8. Tunnen oloni itsevarmaksi kilpailutilanteessa.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 Pitää täysin paikkansa

9. Kehoni tuntuu rennolta kilpailutilanteessa.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 Pitää täysin paikkansa

10. Keskitän kaikki ajatukseni itseni kilpailusuorituksen aikana.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 Pitää täysin paikkansa

11. Kilpailusuorituksen aikana pyrin luomaan mieleeni kokemuksen aiemmasta onnistuneesta suorituksesta.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 Pitää täysin paikkansa

12. Matkin kilpailusuorituksessani aiempaa onnistunutta suoritustani.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 Pitää täysin paikkansa

13. Kilpailutilanteessa kuvittelen itseni voittamaan kilpailun.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 Pitää täysin paikkansa

14. Kilpailutilanteessa kuvittelen itseni johonkin rauhalliseen paikkaan.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 Pitää täysin paikkansa

15. Käyn ajatuksissani läpi tulevaa suoritustani.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 Pitää täysin paikkansa

16. Tuntiessani oloni epävarmaksi kilpailutilanteessa, selvitän mistä se johtuu.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 Pitää täysin paikkansa

17. Tuntiessani oloni epävarmaksi kilpailutilanteessa, suljen sen pois mielestäni ja keskityn vain suoritukseen.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 Pitää täysin paikkansa

18. Tuntiessani oloni epävarmaksi kilpailutilanteessa, yritän muuttaa epävarman tunteen positiiviseksi.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 Pitää täysin paikkansa

Liite 1 9(10)

Kiitos osallistumisestasi! Nyt voit kirjoittaa meille vielä vapaamuotoisesti palautetta kyselylomakkeesta sekä kyselytilanteesta.

(esim. oliko jokin kysymys hankala ymmärtää, oliko vastaaminen helppoa/ hankalaa, miltä tutkimustilanne tuntui, ymmärsitkö ohjeet, yms.)

eloisa
pirteä
vilkas
energinen
tarmokas
vireä

rauhallinen
tyyni
luottavainen
varma
myötätunto
joustava

levoton
rauhaton
huolestunut
hätääntynyt
syyllisyys

halukas
innokas
huoleton
suruton
vapaa
hurmioitunut

määrätietoinen
päättäväinen
valpas
peloton
ylpeä

tyytymätön
hyökkäävä
ylimielinen
raivostunut
suuttunut

iki-ihastunut
hyvä
kiva
miellyttävä
hyväntuulinen
luova

innostunut
rohkea
uskalias
rivakka
sähkökä

itseviha
vihainen
jännittänyt
kireä
pingottunut

usko
iloinen
onnellinen
rakkaus
tyytyväinen
tehokas

ahdistunut
allapäin
apea
masentunut
epätietoinen
epävarma

kiihkeä
kiivas
murheellinen
onneton
surullinen

kiinnostunut
motivoitunut
latautunut
nautinto
virittyntyt

neuvoton
kateellinen
mustasukkainen
haluton
laiska

häpeä
närkästynyt
ärsyyntynyt
ärtynyt
nääntynyt

toivo
levännyt
mukava
rentoutunut
levollinen

veltto
levoton
inho
hermostunut
nolostunut

uupunut
väsynyt
pelokas
kauhistunut
yllättyntyt
säikähtänyt

II TUTKIMUSOSA

Tämä on opinnäytetyömme tutkimuksen toinen osa ja jatkoa ensimmäiselle osalle. Ensimmäinen osa toteutettiin viikko sitten kyselylomakkeen muodossa. Tässä osassa tarkoituksena on mennä pintaa syvemmälle tunteiden käsittelyssä kilpailutilanteessa. Tutkimuksen toinen osa koostuu kahdesta casesta eli tapauksesta, jotka liittyvät ajatuksiin ja tunteisiin sekä niiden säätelyyn kilpailutilanteessa.

Yksityisyyden suojaamiseksi kyselylomake täytetään nimettömänä ja se tulee vain tutkimuksen tekijöiden analysoitavaksi. Vastaathan kysymyksiin totuudenmukaisesti ja mahdollisimman huolellisesti. Toivomme, että uskallat kertoa rohkeasti tunnekokemuksistasi, sillä ne ovat erittäin tärkeä osa urheilua. Vastausten todenmukaisuus lisää tutkimuksen luotettavuutta ja hyödynnettävyyttä tulevaisuudessa Lapin urheiluakatemiassa.

Kiitos päätöksestäsi osallistua tutkimukseemme. Tutkimuksen tavoitteena on kehittää Lapin urheiluakatemia toimintaa yhä paremmaksi, ja sinä olet päätökselläsi osallistua tutkimukseen, viemässä tätä prosessia eteenpäin.

Mikäli sinulla nousee minkäänlaisia kysymyksiä tai ajatuksia, kysythän rohkeasti neuvoa meiltä.

Ystävällisin terveisin,
liikunnanohjaajaopiskelijat Essi Alijoki ja Johanna Ylitalo

Kiitos sinulle, että olit osana tutkimustamme. Tulemme hyödyntämään tutkimustuloksia meneillään olevan akatemiavuoden 2016-2017 psyykkisessä valmennuksessa. Voit nyt antaa palautetta tutkimustilanteista, tutkimuksista ja niihin vastaamisesta ym. Tsemppiä akatemiakaudelle!

I OSA: KYSELYTUTKIMUS

”Nyt pitää ajatella, että nämä kisat ovat ennen kaikkea mahdollisuus. Pitää vain saada mieli vaakaaksi, eikä pidä lähteä yrittämään liikoja” – Nooralotta Neziri.

Nuoren suomalaisen huippu-urheilijan kommentti osoittaa, kuinka paljon merkitystä tunteiden hallinnalla on kilpailutilanteessa. Merkittävää on myös se, että kommentti liittyy ainoastaan tulevan kilpailutilanteen psyykkiseen kuntoon eikä Neziri pohdi juurikaan fyysistä kuntoaan.

Kiitos päätöksestäsi osallistua tutkimukseemme. Tutkimuksen tavoitteena on kehittää Lapin urheiluakatemia toimintaa yhä paremmaksi, ja sinä olet päätökselläsi osallistua tutkimukseen, viemässä tätä prosessia eteenpäin. Tarkoituksenamme on kartoittaa Lapin urheiluakatemia toisen asteen yksilöurheilijan tunnetaitoja. Tarkoituksena on myös selvittää tunnetaitojen merkitys urheilijan käyttäytymistä ohjaavana tekijänä sekä ottaa selvää, kuinka urheilijat hallitsevat tunteitaan.

Tutkimus koostuu kahdesta osasta: *tästä kyselylomakkeesta* sekä *case-osasta*. Kyselylomake täytetään kohta kohdalta annettujen ohjeiden mukaisesti omassa rauhassa, omia kokemuksia pohditen. Tutkimuksen toinen osa eli case-osa toteutetaan viikon päästä (**13. syyskuuta, klo 8:00 luokkatila Rovassa**) ja tarkemmat ohjeet annetaan tällöin. Sinun ei tarvitse valmistautua toiseen osioon ennalta mitenkään.

Yksityisyyden suojaamiseksi kyselylomake täytetään nimettömänä ja se tulee vain tutkimuksen tekijöiden analysoitavaksi. Vastaathan kysymyksiin totuudenmukaisesti ja mahdollisimman huolellisesti. Toivomme, että uskallat kertoa rohkeasti tunnekokemuksistasi, sillä ne ovat erittäin tärkeä osa urheilua. Vastausten todenmukaisuus lisää tutkimuksen luotettavuutta ja hyödynnettävyyttä tulevaisuudessa Lapin urheiluakatemiassa.

Mikäli sinulla nousee minkäänlaisia kysymyksiä tai ajatuksia, kysythän rohkeasti neuvoa meiltä.

Ystävällisin terveisin,
liikunnanohjaajaopiskelijat Essi Alijoki ja Johanna Ylitalo

Liite 3 2(10)

Monille urheilijoille urheilu on tunteellinen kokemus. Tärkeä voitto näkyy onnellisuutena, kun taas tappio ilmenee pettymyksenä ja suruna. Urheilijan tunneskaala näkyy kilpasuorituksissa ja vaikuttaa niin harjoituksissa sekä kilpailuun valmistauduttaessa. Tunteet ovat toiminnan lähtökohta urheilussa; niitä tarvitaan kun tavoitellaan tiettyä kohdetta tai vaikkapa virtauskokemusta eli flow-tilaa, keskitytään suoritukseen sekä päästään yli pettymyksistä.

Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä tunnistaa ja nimetä omia sekä muiden tunteita, ymmärtää mistä ne tulevat sekä miten ne vaikuttavat tunnekäyttäytymiseen. Tunnetaidot ovat myös ongelmien ja aggressioiden käsittelyä, pettymysten sietoa sekä mielitekojen hallintaa. Tunnetaitava ihminen kykenee kohtaamaan aidosti ja suvaitsevasti muut ihmiset.

Seuraavalla sivulla on lista tunteista, joita yksilö voi kokea. Tunteita voi olla monia muitakin, listassa on vain osa. Kyselyä täyttäessäsi voit aina palata tunnelistaan ja halutessasi poimia sieltä sinua parhaiten kuvaavan tunteen kussakin tilanteessa. Huomioithan, ettei kyselyssä voi vastata väärin – ei ole olemassa vääränlaisia tunteita. Kohdista kuitenkin huomio rehellisesti vain omiin tunteisiisi kyselyyn vastatessa.

eloisa pirteä vilkas energinen tarmokas vireä	rauhallinen tyyni luottavainen varma myötätunto joustava	levoton rauhaton huolestunut häätäntynyt syyllisyys
halukas innokas huoleton suruton vapaa hurmioitunut	määrätietoinen päättäväinen valpas peloton ylpeä	tyytymätön hyökkäävä ylimielinen raivostunut suuttunut
iki-ihastunut hyvä kiva miellyttävä hyväntuulinen luova	innostunut rohkea uskalias rivakka sähkökkä	itseviha vihainen jännittänyt kireä pingottunut
usko iloinen onnellinen rakkaus tyytyväinen tehokas	ahdistunut allapäin apea masentunut epätietoinen epävarma	kiihkeä kiivas murheellinen onneton surullinen
kiinnostunut motivoitunut latautunut nautinto virittynyt	neuvoton kateellinen mustasukkainen haluton laiska	häpeä närkästynyt ärsyyntynyt ärtynyt nääntynyt
toivo levännyt mukava rentoutunut levollinen	veltto levoton inho hermostunut nolostunut	uupunut väsynyt pelokas kauhistunut yllättynyt säikähtänyt

Ympyröi	a) sukupuoli	mies		nainen	
	b) ikä	16	17	18	19

I TEEMA: Lapin urheiluakatemiaan yksilöurheilijan tunnetaitojen kartoitus

I OSIO

Arvioi kuinka hyvin väittämät kuvaavat sinua. Lue jokainen kysymys huolellisesti. Ympyröi sinua parhaiten kuvaava vaihtoehto.

1. Pystyn tunnistamaan joitakin tunteitani.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

2. Kerron mielelläni tunteistani muille.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

3. Olen tietoinen tunteistani silloin, kun tunnen niitä.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

4. Tunnistan helposti tunteeni silloin, kun koen niitä.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

5. Havaitsen helposti muiden ihmisten tunnetiloja.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

6. Tunnistan toisten ihmisten tunteita heidän ilmeistään ja eleistään.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

7. Tunnistan kun tunteeni muuttuvat.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

8. Tunnistan, mikä muuttaa tunteitani.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

9. Osaan vahvistaa omaa myönteistä tunnettani.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

10. Kykenen vahvistamaan toisten ihmisten myönteisiä tunteita.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

11. Minun on vaikea ilmaista tunteitani.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

12. En osaa kertoa tunteitani muille.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

13. Osaan säädellä omia tunteitani.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

14. Tiedostan, miten tunteet vaikuttavat toimintaani vahvistavasti.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

15. Tiedostan, miten tunteet vaikuttavat toimintaani heikentävästi.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

II TEEMA: Tunteet käyttäytymistä ohjaavana tekijänä kilpailutilanteessa

I OSIO

Kuvittele nyt, että sinulla on tänään lajisi kilpailu. Sinun täytyy valmistautua kilpailuun, suoriutua kilpailutilanteesta sekä arvioida suoritusta jälkeenpäin.

1. Erittele tunteita, joita koet valmistautuessasi tulevaan kilpailusuoritukseen. Voit halutesasi hyödyntää edellä mainittua tunnelistia.

2. Erittele tunteita, joita koet itse kilpailutilanteen aikana.

3. Erittele tunteita onnistuneen kilpailusuorituksen jälkeen

4. Erittele tunteita epäonnistuneen kilpailusuorituksen jälkeen

II OSIO

Nyt kuvittele sekä onnistunutta että epäonnistunutta kilpailusuoritusta.

1. Kun jälkikäteen mietit kilpailusuoritusta, oliko tunteissa valmistautumisen aikana eroavaisuuksia, kun vertailet näitä kahta kilpailutilannetta? Ympyröi

a) ei

b) kyllä

Jos vastasit kyllä, kerro miten

2. Oliko tunteissa eroavaisuuksia itse kilpailusuorituksen aikana, kun vertailet näitä kahta kilpailutilannetta? Ympyröi

a) ei

b) kyllä

Jos vastasit kyllä, kerro miten

3. Oliko tunteilla mielestäsi merkitystä onnistuneeseen tai epäonnistuneeseen kilpailusuoritukseen?

a) ei

b) kyllä

Jos vastasit kyllä, kerro miten

III TEEMA: Tunteiden käsittely kilpailutilanteessa

I OSIO

Arvioi kuinka hyvin väittämät kuvaavat sinua. Lue jokainen kysymys huolellisesti. Ympyröi sinua parhaiten kuvaava vaihtoehto.

1. Minulla on tiettyjä vakiosanoja/lauseita, joita hoen mielessäni kilpailusuorituksen aikana.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

2. Puhun itselleni kilpailusuorituksen aikana.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

3. Kannustan itseäni kilpailusuorituksen aikana.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

4. Ajattelen valmentajani kannustusta kilpailusuorituksen aikana.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

5. Pystyn sulkemaan kilpailusuorituksen kannalta epäolennaiset tekijät pois mielestäni.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

6. En kiinnitä huomiota kilpakumppaneihini kilpailusuorituksen aikana.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

7. Tunnen oloni rentoutuneeksi kilpailutilanteessa.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

8. Tunnen oloni itsevarmaksi kilpailutilanteessa.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

9. Kehoni tuntuu rennolta kilpailutilanteessa.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

10. Keskitän kaikki ajatukseni itseeni kilpailusuorituksen aikana.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

11. Kilpailusuorituksen aikana pyrin luomaan mieleeni kokemuksen aiemmasta onnistuneesta suorituksesta.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

12. Matkin kilpailusuorituksessani aiempaa onnistunutta suoritustani.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

13. Kilpailutilanteessa kuvittelen itseni voittamaan kilpailun.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

14. Kilpailutilanteessa kuvittelen itseni johonkin rauhalliseen paikkaan.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

15. Käyn ajatuksissani läpi tulevaa suoritustani.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

16. Tuntiessani oloni epävarmaksi kilpailutilanteessa, selvitän mistä se johtuu.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

17. Tuntiessani oloni epävarmaksi kilpailutilanteessa, suljen sen pois mielestäni ja keskityn vain suoritukseen.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

18. Tuntiessani oloni epävarmaksi kilpailutilanteessa, yritän muuttaa epävarman tunteen positiiviseksi.

Ei pidä lainkaan paikkansa 1 2 3 4 5 Pitää täysin paikkansa

Palaute

Kirjoita meille vapaamuotoisesti palautetta kyselylomakkeesta sekä kyselytilanteesta.

(esim. oliko jokin kysymys hankala ymmärtää, oliko vastaaminen helppoa/ hankalaa, miltä tutkimustilanne tuntui, ymmärsitkö ohjeet, yms.)

Liite 4. Lupalappu tutkimukseen osallistumisesta

Lupa tutkimukseen osallistumiselle

Hyvät toisen asteen urheilijat sekä huoltajat,

olemme Essi Alijoki ja Johanna Ylitalo, kolmannen vuosikurssin opiskelijat Lapin ammatti-korkeakoulusta Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelmasta. Teemme opinnäytetyötä Lapin urheiluakatemian toisen asteen yksilöurheilijoiden tunnetaidoista kilpailutilanteessa. Keräämme opinnäytetyöhömmme tutkimusaineistoa kyselylomakkeen avulla satunnaisesti valituilta toisen asteen yksilöurheilijoilta.

Luotettavuuden takaamiseksi ja yksityisyyden suojaamiseksi kyselylomake täytetään anonyyminä ja tutkimusaineisto tulee vain tutkimuksen tekijöiden eli Essi Alijoen ja Johanna Ylitalo analysoitavaksi. Tutkimusaineistoa käytetään vain tähän tutkimukseen. Tutkimus toteutetaan kahtena päivänä Lapin urheiluopisto Santasportilla akatemian aamuharjoitusten aikana eikä se vaadi osallistujalta erityistä valmistautumista.

Tutkimuksen ensimmäinen osa toteutetaan **tiistaina 6. syyskuuta, kello 8:00**. Paikkana on luokkatila **Rova** Lapin urheiluopiston toisessa kerroksessa.

Tutkimuksen toinen osa toteutetaan **tiistaina 13. syyskuuta, kello 8:00**. Paikkana on luokkatila **Rova** Lapin urheiluopiston toisessa kerroksessa.

Mikäli tarvitsette lisätietoja meidät tavoittaa numeroista 044-2926237 (Essi Alijoki) ja 040-5052736 (Johanna Ylitalo) tai sähköpostilla essi.alijoki@edu.lapinamk.fi ja johanna.ylitalo2@edu.lapinamk.fi.

_____ suostuu tutkimukseen

Alle 18-vuotias

_____ suostuu tutkimukseen

_____ Huoltajan allekirjoitus

Palautattehan lupalomakkeet akatemiavalmentajallenne, kiitos!

Ystävällisin terveisin

Essi Alijoki ja Johanna Ylitalo

Liite 5. Infokirje pilotointiin valikoituneille urheilijoille

Tutkimuksen pilotointi

Hyvät toisen asteen urheilijat sekä huoltajat,

Olemme Essi Alijoki ja Johanna Ylitalo, kolmannen vuosikurssin opiskelijat Lapin ammatti-korkeakoulusta Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelmasta. Teemme opinnäytetyötä Lapin urheiluakatemiaan toisen asteen yksilöurheilijoiden tunnetaidoista kilpailutilanteesta. Keräämme opinnäytetyöhömmme tutkimusaineistoa kyselylomakkeen avulla satunnaisesti valituilta toisen asteen yksilöurheilijoilta.

Luotettavuuden takaamiseksi, ja jotta Lapin urheiluakatemia hyötyisi tutkimuksestamme mahdollisimman paljon, pilotoimme tutkimuksemme ennen varsinaista tutkimustilannetta. Teidät, Lapin urheiluakatemiaan toisen asteen urheilija, on valittu tutkimuksemme pilotointiin satunnaisotoksella kaikista Lapin urheiluakatemiaan toisen asteen yksilöurheilijoista. Kyselylomake täytetään anonyyminä ja tutkimusaineisto tulee vain tutkimuksen tekijöiden eli Essi Alijoen ja Johanna Ylitalon analysoitavaksi. Teidän vastauksianne käytämme ainoastaan arvioimaan, tuleeko kyselylomakkeesta muuttaa jotakin ymmärrettävämpään muotoon itse tutkimusta varten. Haluamme myös selvittää, miltä tutkimustilanne teistä tutkittavista tuntuu. Tutkimuksen pilotointi toteutetaan yhtenä päivänä Lapin urheiluopisto Santasportilla akatemiaan aamuharjoitusten aikana eikä se vaadi osallistujalta erityistä valmistautumista.

Pilotointi tapahtuu **tiistaina 30.elokuuta, kello 8:00**. Paikkana on luokkatila **Rova** Lapin urheiluopiston toisessa kerroksessa.

Mikäli tarvitsette lisätietoja, meidät tavoittaa numeroista 044-2926237 (Essi Alijoki) ja 040-5052736 (Johanna Ylitalo) tai sähköpostilla essi.alijoki@edu.lapinamk.fi ja johanna.ylitalo2@edu.lapinamk.fi.

Ystävällisin terveisin,
liikunnanohjaajaopiskelijat Essi Alijoki ja Johanna Ylitalo