

Psyykkisen valmennuksen verkkokurssi

Onnistumisen resepti

Lilli Merinen



Tekijä(t) Lilli Merinen	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Psyykkisen valmennuksen verkkokurssi Onnistumisen resepti	Sivu- ja liitesivumäärä 44
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä psyykkisen valmennuksen verkkokurssi – Onnistumisen resepti. Opinnäytetyön aiheet rajattiin kilpaurheiluun. Teoria koostuu motivaatiosta, tavoitteenasettelusta, keskittymisestä, flowsta, rentoutumisesta, vireystilasta sekä mielikuvaharjoittelusta. Onnistumisen resepti -verkkokurssi on suunnattu nuorille urheilijoille, noin 13-19-vuotiaille. Verkkokurssin materiaali sisältää teoriaa ja harjoituksia, jotka soveltuvat lajista riippumatta.</p> <p>Toimeksiantajana oli LiMe Liikunta. Tarve kehittää nuorien urheilijoiden psyykkisiä taitoja ja ominaisuuksia on noussut esille omassa valmennustyössä. Tiettyjen aiheiden, kuten tavoitteenasettelun syvempi pohtiminen harjoituksissa on usein mahdotonta. Valmentajan aika ei välttämättä riitä urheilijoiden henkilökohtaisiin tapaamisiin tai osa valmennettavista saattaa asua etäällä ja käydä harjoituksissa vain harvakseltaan.</p> <p>Tavoitteena olikin kehittää kevääksi 2018 psyykkisen valmennuksen palvelu, joka tukee urheiluvälennusta. Verkkokurssin materiaalin kautta urheilijat voivat tutustua ensin lyhyesti aiheiden teoriaan ja pohtia sitten omaa tilannettaan harjoitusten kautta. Harjoitusten avulla urheilijat voivat käydä keskustelua aiheesta oman valmentajansa tai LiMe Liikunnan kanssa. Työn tuloksena syntyi viisi teoriavideota ja 27 harjoitusta.</p>	
Asiasanat Psyykinen valmennus, psyykkiset taidot, valmennus, urheilu	

Sisällys

1 Johdanto	1
2 Urheilupsykologia	3
3 Kilpailuihin valmistautuminen	4
4 Motivaatio	8
4.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	11
4.2 Tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuus	14
5 Tavoitteenasettelu	16
6 Keskittyminen	20
7 Rentoutuminen ja vireystila	25
8 Flow	30
9 Mielikuvaharjoittelu	33
10 Psykkisen valmennuksen verkkokurssi – Onnistumisen resepti	36
10.1 Työn tavoitteet	36
10.2 Työn vaiheet	36
10.3 Työn tuotos	37
11 Pohdinta	38
Lähteet	40

1 Johdanto

Ihmisten menestystä selittävät monet psykologiset ominaisuudet ja taidot (Liukkonen 2017, 15). Ihmisillä on yksilöllinen tapa kerätä tietoa ympäristöstä, tähän vaikuttavat myös oppimistyylit (Nuori Suomi 2018). Psykkiset ominaisuudet tarkoittavat jokaisen ihmisen yksilöllisiä ja yleensä myös synnynnäisiä luonteenpiirteitä, kuten sinnikkyys ja päättäväisyys (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 335-336; Liukkonen 2017, 15). Psykkisillä taidoilla tarkoitetaan asioita, jotka eivät ole synnynnäisten ominaisuuksien kanssa juuri lainkaan tekemisissä. Ne ovat taitoja, jotka ovat opeteltavissa ja harjoitettavissa. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 335-336.) Niitä ovat muun muassa keskittymiskyky, mielen rauhoittamiskyky, häiritsevien ärsykkeiden poissulkeminen mielestä, stressinhallinta, paineensieto, huomion suuntaaminen, mielikuviin eläytyminen, myönteinen itsepuhelu, ajatusten kontrollointi, tavoitteenasettelu, suoritusautomaatio, tunteiden hallinta, rentoutumiskyky, tehokas aktivoituminen, mentaalinen suoritus suunnittelu, stressin käsittelytaidot ja mentaalinen optimaaliseen vireystilaan valmistautuminen (Liukkonen 2017, 15). Myös psyykkisiä ominaisuuksia voidaan harjoittaa, mutta niiden oppiminen on usein hitaampaa (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 335-336; Liukkonen 2017, 15).

Urheiluvalmennus keskittyy usein lähinnä fyysisten ominaisuuksien ja taitojen kehittämiseen varsinkin nuorten urheilussa. Valmennustyössä on tarkoitus kasvattaa ja tukea nuoren kehitystä kokonaisvaltaisesti. Olen kuitenkin itsekin kohdannut haasteen, että syvempi psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen kehittäminen on vaikeaa esimerkiksi joukkuetta valmentaessa. Sanonta kuitenkin kuuluu ”Kilpailut voittaa paras kilpailija, ei paras urheilija”. Varsinkin huipulla kaikki ovat niin hyviä, että voittajaksi nousee usein psyykkisesti vahva urheilija. Kenen keskittyminen pysyy olennaisessa, esimerkiksi pitkän golf-turnauksen ajan.

Laajaan ja monipuoliseen harjoitussisältöön perustuvat opetusohjelmat voivat parhaimmillaan keventää opettajien työtaakkaa kouluissa. Opetusmateriaalin tulee olla tarpeeksi valmista, hyvin jäsennettyä, heti hyödynnettävää ja helposti käyttöön otettavaa. Tietokoneavusteisen oppimateriaalin tulisikin helpottaa ja palvella opetuksen tavoitteita ja oppijoita. (Ala-Nikula 2006, 28.) Oppimisolustalle voidaan tuoda opetusmateriaali ja sen avulla tuetaan yksilöllistä tai yhteisöllistä oppimista. Termejä oppimisympäristö, opiskeluympäristö ja opiskelutyökalu voidaan käyttää myös verkko-opetuksen opetusympäristöstä. (Vainionpää 2006, 92.) Jotta oppimistuloksia saavutetaan, tulee onnistuneen opetussovelluksen pedagogisen toteutuksen olla oppijaa motivoiva, mielenkiintoinen ja tarpeeksi haasteellinen. Helppokäyttöisyys on keskeinen kriteeri, mutta erilaiset oppijat ja oppimistyylit

tulisi myös huomioida opetusmateriaalia suunniteltaessa. Parhaimmillaan tietokoneavusteinen opetus voi elävöittää ja monipuolistaa opetusta sekä oppimista. Sillä eri aisteja samanaikaisesti stimuloiva opetus voi tuottaa yllättävänkin hyviä oppimistuloksia. Esimerkiksi erilaisten oppimisvaikeuksien kanssa kamppailevat ovat saaneet opiskelumotivaatiota eri oppimistyyliä tukevien sovellusten avulla. (Ala-Nikula 2006, 28-29.) Verkko-opiskelussa vuorovaikutus on usein viivästettyä ja jonkun välityksellä tapahtuvaa, siksi verkko-opiskelussa ja opettamisessa käsitteet ohjaus ja opettaminen voidaan ymmärtää synonyymeiksi. Opettamiseen liittyvät rutiinit tehdään suurilta osin etukäteen, kun esimerkiksi opetusmateriaali kootaan. (Vainionpää 2006, 50.)

Verkkokurssin avulla myös kilpailu-uraansa aloittelevat ja jo kokeneemmat nuoret urheilijat voivat ottaa psyykkisen valmennuksen menetelmät käyttöönsä. Urheilupsykologin tapaukset ovat usein liian arvokkaita nuorelle urheilijalle. Verkkokurssin avulla urheilijat pystyvät tutustumaan psyykkisen valmennuksen aiheisiin. Harjoitusten avulla he voivat miettiä omaa elämäänsä ja kehittää omia taitojaan, kuten keskittymiskykyä. Verkkokurssin etuna on helppous, edullisuus ja mahdollisuus viestimiseen etänä.

Verkkokurssin materiaalin tavoitteena oli huomioida erilaiset oppijat ja oppimistyyli. Videoissa on tekstin lisäksi puhetta ja kuvia. Urheilija voi käydä materiaalia läpi itsenäisesti. Esimerkiksi kotimatalla harjoituksista tai myös kauempana asuva valmennettava pystyy hyödyntämään palvelua. Halutessaan urheilija voi lähettää harjoitukset kommentointiin valmentajalle. Jos valmentajalla ei ole aikaa tai osaamista, voi urheilija lähettää harjoitukset LiMe Liikunnan kommentointiin.

Opinnäytetyön tavoitteena olikin tehdä psyykkisen valmennuksen verkkokurssi, jossa aiheet rajattiin kilpaurheiluun. Toki teoria ja harjoitukset palvelevat myös harrastajaa. Teoria koostuu motivaatiosta, tavoitteenasettelusta, keskittymisestä, rentoutumisesta, vireystilasta, flowsta ja mielikuvaharjoittelusta.

2 Urheilupsykologia

Urheilupsykologia on nopeasti kehittyvä tieteenala, joka hyödyntää psykologian lisäksi urheilijoiden ja liikunnan harrastajien kanssa toimimisesta saatua kokemustietoa tukenaan erityisesti liikunta-, kasvatusta- ja yhteiskuntatieteiden tutkimukset. Käsitteistö on vielä hajanainen, puhutaan urheilupsykologiasta, liikuntapsykologiasta ja valmennuksen psykologiasta. (Matikka 2012, 23.) Urheilupsykologia käsitetään perinteisesti urheilijan suoritusta edistävien psyykkisten taitojen opettamisena sekä urheilusuorituksiin liittyvien psyykkisten ongelmien hoitona (Lintunen, Rovio, Haarala, Orava, Westerlund & Ruiz 2012, 30-31). Nykyisin urheilupsykologia nähdään tavoitteellisena ja käytännönläheisenä toimintana, jonka perimmäisenä tarkoituksena on parantaa suorituskykyä ja lisätä hyvinvointia (Matikka 2012, 23).

Urheilupsykologia syntyi 1960- ja 1970-luvuilla halusta ymmärtää ja parantaa urheilijoiden suorituksia. 1980-luvulla kiinnostus suuntautui liikunnan psyykkisten vaikutusten tutkimiseen sekä liikuntaharrastuksen tarkasteluun ja näin syntyi liikuntapsykologia. Se tarkoittaa ihmisten ja heidän käyttäytymisensä tieteellistä tutkimista liikuntaympäristössä sekä tiedon soveltamista käytäntöön. (Lintunen ym. 2012, 30.)

Valmentautumisen psykologiassa kiinnostuksen kohteena on ihmisen valmentautuminen urheilussa. Voidaan tutkia, miten urheilija valmistautuu kilpailuihin ja mitä hän tekee keskittyessään itse suoritukseen. Keskeistä on löytää tekijät, jotka auttavat ja tukevat urheilijaa parhaiten urheilu-uralla sekä elämässä. (Kaski 2006, 13.) Valmennuksen psykologialla tarkoitetaan kokonaisvaltaista prosessia. Se sisältää yhteisö-, ryhmä- ja yksilötason menetelmiä. Valmennukseen liittyviä ratkaisuja, jotka tukevat urheilijoiden ja valmentajien psyykkistä hyvinvointia, persoonallisuuden kehittymistä, harjoittavat psyykkisiä urheilussa sekä elämässä tarvittavia taitoja. Näitä ovat muun muassa keskittymiskyky, rentoutuminen ja mielikuvaharjoittelu, jotka auttavat kohtaamaan esimerkiksi urheiluun liittyviä stressilanteita. (Lintunen ym. 2012, 31.)

3 Kilpailuihin valmistautuminen

Kilpailuun valmistautuminen kattaa laajasti monenlaisia menetelmiä ja tekijöitä. Olennaista on laadukas ja pitkäjänteinen harjoittelu. Valmistautumisen tarkoituksena on suunnata keskittyminen suorituksen kannalta oleellisiin asioihin, luoda tuttu tunne kilpailutilanteesta sekä vahvistaa uskoa ja pystyvyyden tunnetta. Vahva luottamus omaan osaamiseen ja positiivinen asenne ovat tärkeitä tekijöitä urheilijan onnistumisessa. Urheilijan on opeteltava tunnistamaan itselleen hyödylliset tunteet. Hänen on harjoiteltava pääsemään optimaaliseen tunnetilaan myös kilpailutilanteessa. Urheilija tarvitsee myös kykyä reagoida nopeisiin havainto- ja ajatusprosesseihin, ympäristön muutoksiin kilpailuissa sekä tarkkaavaisuuden intensiteetin mahdollisimman hyvää hallintaa eri tilanteissa. Urheilumuodosta riippumatta urheilijan tärkeitä ominaisuuksia ovat periksiantamattomuus, stressin ja pettymysten sietokyky, luovuus, rentoutumis- ja rauhoittumiskyky, rohkeus sekä kyky ylittää itsensä painetilanteissa. (Granholm 2012, 218; Heino 2000, 251; Liukkonen 2016, 215.) Keskeisestä kilpailuun valmistautuessa on realistiset tavoitteet ja hyvä harjoittelukausi. Urheilijan on helpompi mennä kilpailuihin, kun hän kokee menevänsä tekemään tasokasta rutiinisuoritusta. (Kaski 2006, 118.) Suhtautuminen kilpailemiseen, voittamiseen ja häviämiseen on yksi keskeinen taito, jolla voi olla merkittävä vaikutus urheilijan optimaaliseen suorituskyykyyn paineiden alla (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 367).

Ihminen on lähtökohdiltaan tavoitteellinen ja ohjaa itseään oman ajattelunsa kautta. Kilpa- ja huippu-urheilussa tavoitteellinen toiminta on menestymisen ytimessä. Jatkuva itsensä haastaminen ja edistymisestä iloitseminen on urheilun liekki. Itseohjauksen ja ajattelun keskiössä on päätöksenteon prosessi. Elämä on täynnä sisäisiä ja ulkoisia päätöksentekotilanteita, esimerkiksi urheilija voi päättää mennä harjoituksiin. Hän on vastuussa urastaan ja elämästään tekemiensä valintojen kautta. Päätäväiset ihmiset onnistuvat tavoitteidensa saavuttamisessa. Menestyjät säilyttävät tavoitteensa mielessään kirkkaana, peloista, ahdistuksesta ja vastuksista huolimatta. Suhtautumalla tekemiseen ja tavoitteisiin intohimoisesti sekä säilyttämällä myönteisen asenteen, urheilija kehittyä ja mahdollistaa tavoitteiden saavuttamisen. (Frantsi 2012, 88.) Motivaatio vaikuttaa keskeisesti siihen, sitoutuuko urheilija harjoitteluun ja urheilumenestyksen vaatimaan elämäntapaan. Motivaatio harjoitteluun taas syntyy tavoitteista. Tavoitteet ovat unelmia, joiden tulisi olla selkeitä, portaittain eteneviä ja itsetuntoa vahvistavia. (Liukkonen 2016, 210.)

Pitkän aikavälin kilpailuihin valmistautumisen tavoitteena on laadukas ja tasainen kokonaisvaltainen harjoittelu. Sen tuloksena urheilija kokee innostusta ja luottavaisuutta tulevia kilpailuja kohtaan. Psykkisistä taidoista kehitetään urheilijan vireystilaa, keskittymistä ja itseluottamusta. Lyhyen aikavälin kilpailuihin valmistautumisen tavoite on, että urheilija

saa itsestään irti optimaalisen suorituksen oikealla hetkellä. Optimaalisen suoritustunteen tunnistaminen ja siihen pääseminen vaativat systemaattista psyykkistä harjoittelua sekä suunnittelua ja toistoa. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 366-367.)

Kilpailurutiinit tarkoittavat niitä tapoja tai rituaaleja, joita urheilija on tottunut tekemään kilpailuun valmistautuessaan. Ne auttavat urheilijaa virittäytymään tulevaan ja tuovat tuttuuden ja turvallisuuden tunteita, luovat kilpailupäivään rakennetta ja helpottavat stressin käsittelyä. Kilpailurutiinit voivat liittyä esimerkiksi pukeutumiseen, musiikkiin, verryttelyyn ja niitä kannattaa myös luoda kilpailua edeltävään päivään ja viikkoon, kuten rentoutumista ja mielikuvaharjoittelua. (Granholm 2012, 219; Kaski 2006, 119-120.) Kilpailurutiinien avulla hallinnan tunne ja varmuus omasta toiminnasta vahvistuvat. Henkilökohtainen optimaalinen suoritustunne voidaan rakentaa tietoisesti kerrasta toiseen. Millaisia harjoituksia urheilija tekee ennen kilpailua, miten kilpailupäivänä etenee ja millainen on itse kilpailusuoritus? Jos eteen tulee hankaluuksia, auttavat rutiinit selviytymään. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 366-367.)

Onnistunut suoritus syntyy monien osatekijöiden summana. Siihen vaikuttavat muun muassa osaaminen, vuorovaikutus, tunteet, tahto, kokemukset, persoonallisuus, sopeutuminen ja tausta. (Heino 2000, 231-232.) Tutkimuksissa on vertailtu menestyneitä ja menestymättömiä urheilijoita. Heidän harjoittelua, kilpailua sekä siviilielämää on tutkittu. Niistä on voitu löytää joitakin elementtejä, joilla on keskeinen vaikutus uran kehitykseen. Tekijät voidaan jakaa inter- ja intrapsyykkisiin eli urheilijan ulkopuoliseen maailmaan ja sisäiseen maailmaan liittyviin tekijöihin, joita voivat olla esimerkiksi ihmissuhde-, talous- tai opiskeluongelmat. Vaikka urheilijan sosiaalisen elämän tekijät olisivatkin kunnossa. Mutta urheilijan mentaaliset taidot eivät ehkä ole riittävät, hän ei välttämättä pysty esimerkiksi prosessoimaan rakentavasti epäonnistumisen kokemuksiaan. (Liukkonen 2016, 213.)

Urheilija voi kokea suoritusilanteessa monenlaisia suorituspaineita. Stressiä voivat aiheuttaa omat henkilökohtaiset asiat, elämäntilanne tai taustalta tulevat paineet. (Heino 2000, 237.) Nuoret urheilijat asettavat itselleen joskus kohtuuttomia menestysodotuksia, kun valmistavat kilpailut ovat sujuneet hyvin. Erinomaisen suorituksen odottaminen tärkeässä kilpailussa saattaa haitata suoritusilannetta. Jos urheilijan paineensietokyky ei ole kovin hyvä, urheilijan itselleen luomat menestyspaineet tuhoavat urheilusuoritusta erityisesti. (Heino 2000, 241.)

Urheilijoiden subjektiivisten kokemusten tutkimus on painottunut ennen enemmän negatiivisiin kokemuksiin, kuten stressiin ja kilpailujännitykseen (Matikka 2012, 235). Kilpailujän-

nitys on luonnollinen osa kilpailemista ja kertoo siitä, että tilanne koetaan tärkeäksi ja merkitykselliseksi. Parhaimmillaan se auttaa urheilijaa virittymään suoritukseen ja helpottaa keskittymisen suuntaamisessa olennaisiin asioihin. Kilpailujännitys voi käännyä myös negatiiviseksi, jolloin se heikentää suoritusta. Urheilija kokee, että jännitystä on liikaa ja hänen on vaikeaa hallita sitä. Liiallinen jännitys voi ilmentyä esimerkiksi pinnallisena hengityksenä, fyysisenä jännittyneisyytenä tai apaattisuutena, keskittymisen vaikeuksina tai negatiivisina ajatuksina. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 367.)

Huippusuorituksiin pääsemistä taas edistävät suoritusilanteisiin valmistautuminen, itse suoritusilanne ja sen jälkikäsitteily. Nämä helpottavat taitojen harjoittelun kohdentamista ja osittamista. Huipulle tähtääminen, huippusuorituksen tekeminen ja huipulla pysyminen vaativat erilaisia elämäntaitoja ja henkilökohtaisia ominaisuuksia, joita voidaan kehittää harjoittelun avulla. Hyviin tuloksiin johtavat laadukas, pitkäjänteinen ja suunnitelmallinen harjoittelu. Sanotaan, että huipulla paremmuuden ratkaisee monissa lajeissa yli 90 prosenttisesti psyykkiset taidot. Siksi psyykkisten taitojen harjoittelu olisi syytä aloittaa varhaisessa vaiheessa kokonaissuoritukseen yhdistettynä. (Matikka 2012, 232-233.)

Huipulle kulkeminen on kehitysprosessi. Siinä kehittyvät niin persoonallisuus, itseluottamus ja toiminnanohjauksen taidot. Urheilija saavuttaa oppimisprosessissa kokemuksen, että suoritukset syntyvät uskomalla omaan tekemiseen ja osaamiseen. Pitkä tie huipulle vaatii sitkeyttä, periksiantamattomuutta, optimistisuutta, kykyä havainnoida, analysoida ja tulkita omia edistysaskeleitaan. Tärkeää on myös oppia muilta, ottaa vastaan ohjeita, tukea sekä kannustusta, selvitä vastoinkäymisistä ja nauttia urheilusta. Huippusuorittajan persoonallisuuden piirteet ja psyykkiset taidot ovat yhteisiä kaikkien alojen huipuille. Näin ollen psyykkisen valmennukseen kehitetyt menetelmät soveltuvat myös muille elämäntiloille. (Matikka 2012, 234.)

Huippukokemus on hetki, jolloin urheilija kokee voimakasta onnellisuutta. Tietoinen keskittyneisyys johtaa täydelliseen tehtävään uppoutumiseen, tunteeseen itsensä ja ympäristönsä täydellisestä hallinnasta. Urheilija kokee ylivoimaisuuden, jossa hänellä on tunne toiminnan ja tietoisuuden täydellisestä yhdistymisestä. Huippukokemus ei ole sidoksissa toimintaan tai suoritukseen. (Matikka 2012, 236-237.) Huippu-urheilijat ovat kokeneet, että huippusuorituksiin liittyy fyysinen ja psyykinen rentous, luottavaisuus, nykyhetken keskittyminen, korkea energiataso, ilo, nautinto, optimistisuus, paineettomuus, vahva läsnäolo ja kontrollin tunne. Osa kokee olevansa erillään ympäristöstä ja sen häiriötekijöistä huippusuoritusta tehdessään. (Matikka 2012, 236.) Urheilija voi olla hyvässä fyysisessä kun-

nossa, mutta henkiset tekijät voivat estää häntä tekemästä huippusuorituksen. Taas hyvässä henkisessä vireessä oleva urheilija voi päihittää fyysisesti itseään paremman urheilijan. (Kaski 2006, 14.)

Kilpailuihin valmistautumiseen kuuluu myös, että urheilija käy vähintään mielessään läpi tulevan kilpailupaikan sekä –olosuhteet (Kaski 2006, 122-123). Suoritusilanteet ovat luonnollisesti kilpailu- tai ottelutilanteita, mutta myös harjoitukset tai jopa esimerkiksi yhteistyökumppanitulaisuudet voidaan mieltää kriittisiksi tilanteiksi (Forssell 2012, 285-286). Virittämiseen kuuluu myös muutakin kuin fyysinen lämmittely. Harjoittelu, ruoka, uni ja muu lepo vaikuttavat vireeseen. Myös mielikuvat, sanat, fokuksen kohteet ja tunnetilat virittävät meitä tiettyyn energia-, tunne- ja suoritustilaan. (Forssell 2012, 292.) Suoritusilanteissa keskittymistämme voivat herpaannuttaa tai vahvistaa muun muassa vireen hallinta, henkisen rytmin vaihtelu, yllättävät muutokset, onnistumiset sekä virheet (Forssell 2012, 299). Jokainen suoritusilanne jättää muistijäljen, joka voi olla vahvistava tai heikentävä. Usein olisi tärkeää keskittyä suoritusilanteiden jälkeen positiivisten muistijälkien vahvistamiseen ja mahdollisten negatiivisten jälkien nollaamiseen. (Forssell 2012, 311.)

Uuden oppiminen ja syväoppiminen mahdollistuu vain käytännön kokemuksen ja käsitteellistämisen eli teoreettisen kiteytyksen vuoropuheluna. Harvoin pelkkä kokemus, niin sanottu ahaa-elämys riittää siirtämään oppimista uusiin tilanteisiin. Jokaisella urheilijalla on yksilölliset vahvuudet ja heikkoudet. Tärkeää olisi tunnistaa omat vahvuutensa ja kehittää sekä pyrkiä hyödyntämään niitä. Lisäksi tulee tunnistaa omat heikkoutensa ja kehittää selviytymismenetelmiä, jolloin kehitetään heikompia ominaisuuksia ja taitoja. (Kaski 2006, 19.)

4 Motivaatio

Motivaatio-sana on lähtöisin latinan kielen sanasta motus, joka tarkoittaa liikettä. Motivaatio saa ihmisen liikkeelle sekä pitää yllä mielenkiintoa ja kiinnostusta tekemiseen. (Kaski 2006, 142.) Se antaa suunnan ja voimakkuuden tekemiseen. Urheilussa voimme nähdä useita motivaation muotoja, suoriutumismotivaation sekä sisäisen ja ulkoisen motivaation. (Weinberg & Gould 2015, 51-52.) Motivaatio toimii energian lähteenä saaden toimimaan tietyllä tavalla ja innokkuudella. Mitä motivoituneempi urheilija on harjoitteluun, sitä todennäköisemmin se näkyy yksittäisissä harjoituksissa ja harjoitustilanteissa. Tällöin puhutaan ”upside-down” efektistä. Vastaavasti ”bottom-up” efekti tarkoittaa sitä, että luomalla innostavia tilanteita harjoituksissa valmentaja voi voimistaa urheilijan sitoutumista. Motivaatiota tarkastellessa peruskysymys on aina ”Miksi?”, esimerkiksi, miksi osallistumme johonkin toimintaan? (Liukkonen & Jaakkola 2012, 48-49; Liukkonen 2017, 31.)

Käsitys motivaatioon vaikuttavista tekijöistä on muuttunut viimeisen sadan vuoden aikana. Näkökulmat voidaan karkeasti jakaa mekanistisiin, ihminen passiivisena omiin asioihinsa vaikuttamisessa, ja organistisiin, ihminen aktiivinen toimija sosiaalisessa ympäristössä. Mekanististen teorioiden mukaan ihmisen motivaatiota ohjaavat erilaiset fysiologiset tarpeet ja ulkoapäin tulevat ärsykkeet, kuten palaute, kannustus ja moite, jotka vaikuttavat suoraan käyttäytymiseen. Organististen mallien mukaan ihminen osallistuu toimintaan omasta vapaasta tahdostaan. Näin ihmisen motivaatio syntyy sisäisistä lähtökohdista. (Liukkonen 2017, 33.)

Motiivit eli toiminnan ärsykkeet vaikuttavat käyttäytymiseemme ja tunteisiimme. Motivaatio on monimutkainen ja dynaaminen prosessi. Siinä yhdistyvät ihmisen persoonallisuus, tunteenomaiset ja järkiperäiset tekijät, sosiaalinen ympäristö, arvot sekä arvostukset. (Jaakkola 2015, 109-110.) Motivaatioon vaikuttavat henkilökohtaiset tekijät, kuten persoona, tarpeet, mielenkiinnon kohteet ja tavoitteet sekä tilannetekijät, kuten valmentajan johtamistyylit, aikaisemmat suoritukset vastaavassa tilanteessa ja tilanteen mielekkyys (Weinberg & Gould 2015, 52-53). Motivaatioon vaikuttavat monet tekijät ja motivaatioteorioita on kehitetty useita (kuvio 1). Alla olevassa kuviossa on havainnollistettu niistä osa.

vaikuttavat taas siihen, missä asioissa ihmisen on mielestään tärkeä onnistua. Onnistumisarvo koostuu tehtävän koetusta tärkeydestä, mielenkiinnosta, hyödyllisyydestä ja vaadittavasta panostuksen määrästä. Tekijät ovat käänteisessä suhteessa toisiinsa nähden, kun onnistumisen todennäköisyys on pieni, niin samaan aikaan onnistumisen arvo on suuri. Siksi ihmiset suosivatkin keskivaikeita tehtäviä. Motivaatiota tarkastellessa on kehittynyt neljä suoritusmotivaation teoriaa, joita ovat suoriutumistarve-, attribuutio-, saavutusmotivaatio- ja pätevyysmotivaatioteoria. (Liukkonen 2017, 37; Liukkonen & Jaakkola 2017.)

Grit eli sinnikkyys on Angela Duckworthin tutkimia pitkäjännitteisyyden käsite. Yhteistä sinnikkyuden määritelmässä on ajatus, reagoida positiivisesti myös epäonnistumisiin tai vastoinkäymisiin. Sinnikkyys ennustaa menestystä lahjakkuuden lisäksi. Mutta sinnikkyys ja lahjakkuus eivät ole yhteydessä täysin toisiinsa, tai ovat käänteisesti yhteydessä. Kaikki lahjakkaat ihmiset eivät ole kuitenkaan sisuttomia. Löytyy kunnianhimoisia ja menestyneitä ihmisiä, jotka työskentelevät ahkerasti. (Perkins-Gough 2013, 14-19.)

Duckworthin ajattelussa on paljon yhteistä Carol S. Dweckin kanssa. Hän on tunnistanut ihmisiltä kasvun ajattelun ja muuttumattoman ajattelun. Tutkimukset ovat osoittaneet, että ihmisen itsestään omaksuma näkemys vaikuttaa merkittävästi tapaan, jolla hän elää. Ihmiset, jotka uskovat, että omat ominaisuudet ovat pysyviä, todistavat niiden olemassaoloa itselleen yhä uudestaan. Dweck kutsuu tällaista muuttumattomuuden asenteeksi, fixed mindset. Kasvun asenne, growth mindset, perustuu taas uskomukseen, jonka mukaan ihmisen perusominaisuuksia voidaan kehittää harjoittelemalla. Tämä synnyttää intohimoa oppimiseen haastavissakin tehtävissä. (Dweck 2016, 25-28.) Ihmisillä on usein piirteitä molemmista asenteista ja he voivat omaksua erilaisen asenteen elämän eri osa-alueilla (Dweck 2016, 91).

Asenteet ovat voimakkaita uskomuksia, joista jokainen voi valita, mihin uskoo. Muuttumattomien piirteiden maailmassa menestys merkitsee oman fiksuuden ja lahjakkuuden osoittamista sekä vahvistuksen saamista itselle. Kun taas muuttuvien ominaisuuksien maailmassa menestyksessä on kyse itsensä kehittämisestä ja uuden oppimisen tavoittelemisesta. (Dweck 2016, 41.) Kasvun asenteen omaksuneet tarttuvat usein haasteisiin, koska se merkitsee heille kehittymistä ja venymistä. Muuttumattomuuden asenteen omaksuneet välttävät paljastamasta heikkouksiaan ja tekevät mielellään tuttuja tehtäviä, jotka jo osaa. (Dweck 2016, 43-44.) He kukoistavat, kun asiat ovat turvallisesti heidän hyppysissään. Kasvun asenteen omaksuneet kukoistavat, kun he joutuvat venymään. (Dweck 2016, 52.) He ajattelevat, että vie aikaa ennen kuin ihminen saa kaiken potentiaalinsa käyttöönsä ja voi kukoistaa (Dweck 2016, 61).

Epäonnistuminen voi tuottaa tuskaa myös kasvun asenteen omaksuneelle. Se ei kuitenkaan määrittele häntä ihmisenä, vaan on vain ongelma, joka on kohdattava ja käsiteltävä. (Dweck 2016, 69.) Jos kasvun asenteen omaksunut epäonnistuu esimerkiksi kokeessa, hän päättää opiskella seuraavaa koetta varten lujemmin. Muuttumattomuuden asenteen omaksunut taas sanoo opiskelevansa vähemmän. Hän ajattelee, ettei tuhlaa aikaansa, jos hänellä ei ole kykyjä. Hän myös yrittää kohentaa itsetuntoaan, esimerkiksi hakeutumalla huonommin pärjäävien seuraan, eikä yritä oppia epäonnistumisistaan. (Dweck 2016, 73.) Muuttumattomuuden asenteen omaksuneet urheilijat syyttävät usein tappioista muita tai olosuhteita. Koska vika ei ole heissä, heidän ei tarvitse harjoitella esimerkiksi parempaa keskittymiskykyä. (Dweck 2016, 74.)

Suuret urheilijat kumpuavat kasvun asenteesta, keskittyen kehittämään itseään, motivoitumiseen ja vastuullisuuteen. Heillä on luonne, sydän ja mestarin mieli kohdillaan. Vaikka urheilijat ovat hyvin kilpailullisia ja haluavat olla parhaita, suuruus ei kumpua muuttumattomuuden asenteesta. (Dweck 2016, 186.) Urheilijoista voi huomata eroja, kun he puhuvat haastattelussa suorituksen jälkeen, puhuvatko he me- vai minä-muodossa. Kaikki lajit ovat eräällä tavalla joukkueurheilua. Yksilölajeissa suurilla urheilijoilla on joukkue, valmentajat, managerit, mentorit. (Dweck 2016, 181-182.)

Valmentajat ja vanhemmat luovat toiminnallaan ja vuorovaikutustyyllillään psykologisen ilmaston, joka voi tukea tai haitata elämässä menestymiseen ja huippusuorituksiin tarvittavien ominaisuuksien kehittymisestä (Liukkonen 2017, 51). Motivaatioilmasto tarkoittaa toiminnan yksilöllistä ja kokemuksellista sosioemotionaalista ilmapiiriä. Valmennuksen pitäisi tukea oppimista, viihtymistä, psyykkistä hyvinvointia ja ennen kaikkea sisäistä motivaatiota. Näiden tulisi olla valmennuksen keskeisiä tavoitteita. (Liukkonen 2017, 51; Liukkonen 2016, 221; Liukkonen & Jaakkola 2017.)

4.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Motivaatio voidaan nähdä ulko- tai sisäsyntyisenä (Kaski 2006, 144). Kun toimintaan osallistutaan sen itsensä vuoksi, on kyse sisäisestä motivaatiosta. Motiiveina toimivat ilo ja myönteiset tunnekokemukset, mitä toiminta herättää. Jos toimintaan osallistutaan esimerkiksi palkkioiden tai pakotteiden vuoksi, puhutaan ulkoisesta motivaatiosta. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 50-51.)

Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan toimintaa, joka on voimakkaasti ulkoapäin kontrolloitua ja ristiriidassa henkilökohtaisen hyvinvoinnin kanssa. Sitä kuvaavat komentaminen,

rangaistukset ja palkkiot, jotka muodostuvat vähitellen käyttäytymisen motiiveiksi. Lyhyellä aikavälillä tällaiset ulkoiset motiivit voivat olla tehokkaita. Pidemmän ajan kuluessa ne eivät ole kuitenkaan yhtä tehokkaita kuin sisäinen motivaatio. (Jaakkola 2015, 111-112; Liukkonen 2017, 39.)

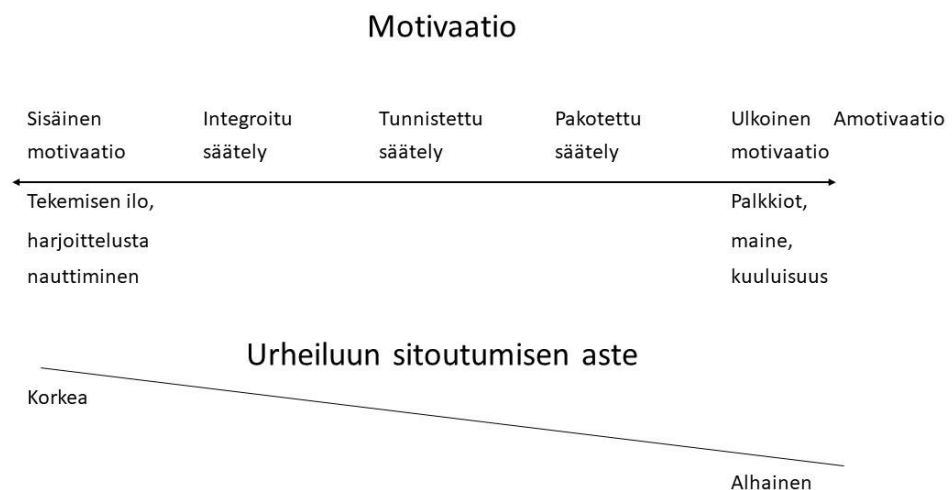
Ihmisen ollessa sisäisesti motivoitunut itsensä kehittämiseen ja harjoitteluun, hänen itsemääräämisen eli autonomian kokemuksensa ja psyykkisen hyvinvointinsa on korkeimmillaan. Sisäisesti motivoitunut urheilija jaksaa harjoitella, vaikka kohtaisi vastoinkäymisiä, epäonnistumisia tai loukkaantumisia. Suoritustilanteissa hän kokee vähemmän paineita, koska hän osallistuu toimintaan sen itsensä takia, eikä pelkästään saavuttaakseen palkintoja ja kunniaa. Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että mitä enemmän toiminta on sisäisesti motivoitunutta, sen voimakkaampaa on sitoutuminen toiminnan jatkamiseen. Motivaatio voidaan nähdä jatkumona itsemääräämisteorian mukaan, joka toisessa päässä on puhdas sisäinen motivaatio ja toisessa motivaation täydellinen puuttuminen eli amotivaatio, välillä on eriasteisia ulkoisen motivaation muotoja. (Liukkonen 2017, 40-41.) Amotivaatiosta kärsivät urheilijat tuntevat epäkyvykkyyttä ja hyvin vähäistä motivaatiota urheiluun (Vallerand 2004, 429).

Urheilun suoritusmotivaation ymmärtämisessä voidaan pitää viitekehyksenä itsemääräämisteoriana, josta puhutaan myös itsemääräämismalli ja itseohjautuvuusteoria nimillä. Motivaatio nähdään muodostuvan sosiaalisten ja kognitiivisten tekijöiden yhteisvaikutuksena. Motivaatioprosessi alkaa motivaatioilmastosta. Motivaatioilmasto voi tyydyttää tai ehkäistä kolmea psykologista perustarvetta, autonomian, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja kyvykkyyden kokemista. (Liukkonen & Jaakkola 2017.) Syntyneen motivaation tuloksena on kognitiivisia, affektiivisia ja käyttäytymiseen liittyviä seurauksia, kuten osallistumishalukkuus, viihtyminen ja yrittäminen. Jos perustarpeet tyydyttävät ja urheilijan itsemäärääminen muodostuu positiiviseksi, se edistää sisäisen motivaation syntymistä. (Liukkonen 2016, 219.) Teorian mukaan jatkumolla on amotivaatiosta, ulkoiseen motivaatioon, pakotettuun säätelyyn, tunnistettuun säätelyyn, integroituun säätelyyn sekä sisäiseen motivaatioon (kuvio 2) (Jaakkola 2015, 111; Lavalley ym. 2004, 58; Vallerand 2004, 428). Alla olevassa kuviossa esitetään urheiluun sitoutumisen aste motivaation jatkumolla.

Pakotettu säätely on ulkoisen motivaation jälkeen jatkumolla. Se tarkoittaa toimintaan osallistumista ilman vaihtoehtoja, mutta samanaikaisesti toiminta on urheilijalle tärkeää. Urheilija saattaa tulla esimerkiksi harjoituksiin sairaana, koska poisjääminen aiheuttaisi syyllisyyttä. Keskimmäisenä autonomiajatkumolla on tunnistettu säätely. Se on kohtuullisen autonomista ja siihen liittyy positiivisia arvoja. Urheilija on arvottanut toiminnan henki-

lökohtaisesti tärkeäksi. (Jaakkola 2015, 111-112.) Integroitu säättely on ulkoisen motivaation muodoista kaikkein autonomisin. Urheilusta on tullut tärkeä osa urheilijan persoonallisuutta. Urheilija osallistuu toimintaan, esimerkiksi, koska kokee urheilun kuuluvan osaksi terveellisiä elämäntapoja. Integroitunut säättely on hyvin positiivinen motivaation lähde, vaikka kuuluukin ulkoisen motivaation muotoihin. Sillä sen on todettu edistävän urheilusta saatavia positiivisia kokemuksia. (Jaakkola 2015, 111-112; Vallerand 2004, 429.)

Silloin, kun urheilija kokee eniten autonomiaa, hän on sisäisesti motivoitunut harrastukseensa. Sisäinen motivaatio lisää sitoutumista toimintaan ja suuntaa urheilijan valintoja. Sillä on todettu olevan ainoastaan positiivisia vaikutuksia urheilijan kokemuksiin, suoriutumiseen ja hyvinvointiin, koska urheilija kokee itse kontrolloivansa täysin toimintaa. (Jaakkola 2015, 111-112.) Sisäisen motivaation syntymisessä tärkeä tekijä on viihtyminen ja sillä on merkittävä vaikutus urheilusta luopumisen eli drop-outin ehkäisyssä (Liukkonen & Jaakkola 2012, 49; Vallerand 2004, 433). Sisäinen motivaatio mahdollistaa inspiroivien unelmien luomisen, tavoitteiden mukaisen kehittymisen ja nautinnon kokemisen. Myös ulkoiset motivaatiotekijät voivat vahvistaa sisäistä motivaatiota, mutta ne eivät voi korvata sitä. (Forsell 2012, 199.)



Kuvio 2. Urheiluun sitoutuminen motivaation jatkumolla (mukaeltu, Liukkonen & Jaakkola 2012, 50)

Sisäisen motivaation tekijöitä ovat itsemääräämisteorian mukaan kolme psykologista perustarvetta, koettu autonomia, pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Valmentajan tu-

lisi rakentaa harjoittelutilanteista ja –ympäristöstä sellaisia, että ne tukevat urheilijan autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemuksia. Ihmiset kokevat saman toiminnan hyvin yksilöllisesti. (Jaakkola 2015, 112-115; Liukkonen 2017, 43.)

Koetulla pätevyydellä tai kyvykkyydellä tarkoitetaan luottamusta omiin kykyihin ja parhaimmillaan urheilu tukee itsearvostuksen suotuisaa kehittymistä. Urheilu voi tarjota kyvykkyyden kokemuksia lajin taidoissa, fyysisessä kunnossa, kehonkuvassa, sosiaalisissa taidoissa ja tunnetaidoissa. Valmennuksessa onkin tärkeää korostaa itsevertailua, yrittämistä ja uuden oppimista normatiivisen eli muihin vertailun sijaan. (Liukkonen 2017, 46; Liukkonen & Jaakkola 2017.) Kaikessa suoritusperusteisessa toiminnassa, kuten urheilussa, pääasiallinen toiminnan motiivi on pätevyyden kokeminen (Liukkonen 2016, 220).

Koettu autonomia kuvaa sitä, missä määrin koemme, että meillä on mahdollisuus tehdä valintoja elämässämme ja kontrolloida omaa toimintaamme. Kuinka paljon saamme osallistua omaan toimintaan eli työhön, opiskeluun, urheiluun ja harrastuksiin liittyviin päätöksiin ja ratkaisuihin? Motivaation säilymisen kannalta autonomian kokemuksilla on merkittävä vaikutus. (Jaakkola 2015, 112-115; Liukkonen 2017, 47.) Itsemääräämisteorian mukaan koetun autonomian määrä ratkaisee, kehittykö motivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi, siksi urheilijoiden on hyvä saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin, jotta mielenkiinto urheiluun kasvaisi (Liukkonen 2016, 219). Autonomiaa korostavassa motivaatioilmastossa valmentaja ottaakin urheilijat mukaan harjoitusten suunnitteluun ja toteutukseen (Liukkonen & Jaakkola 2017).

Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne tarkoittaa yksilön pyrkimystä etsiä kiintymyksen ja läheisyyden tunnetta. Se kuvastaa sidettä koko tiimiin, joiden kanssa toimitaan tai harjoitellaan yhdessä. Yhteenkuuluvuudella taas tarkoitetaan turvallisuuden ja hyväksytyksi tulemisen tunnetta ryhmässä, jolla on parhaimmillaan hyvin motivoiva vaikutus. Jos yhteenkuuluvuutta ja yhteen hiileen puhaltamisen kokemusta ei synny, toiminta ei tunnu tällaisessa ryhmässä mielekkäältä. (Jaakkola 2015, 112-115; Liukkonen 2017, 47; Liukkonen 2016, 219; Liukkonen & Jaakkola 2017.)

4.2 Tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuus

Tavoiteorientaatiomallissa perusolettamus on, että tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuus ohjaavat kaikkea suoritusperusteista toimintaa, kuten urheilua (Jaakkola 2015, 115-116). Urheilijat voivat olla motivaatiosuuntautuneita urheiluun ja omaan itseensä, toiset taas enemmän kilpailuun ja vertailuun. Psykologiassa motivaation suuntautuminen jaetaan toisinaan minä- eli kilpailu- ja tehtäväsuuntautuneisuuteen. Jos urheilija on kiinnostunut

enemmän omien taitojensa vahvistamisesta, on hän tehtäväsuuntautunut. (Kaski 2006, 145; Liukkonen & Jaakkola 2017.)

Urheilija, joka on tehtäväsuuntautunut, kokee itsensä päteväksi silloin, kun hän yrittää kovasti, kehittyy omissa taidoissaan ja tekee parhaansa. Pätevyyden kokeminen perustuu itsevertailuun. Urheilija näkee myös virheet hyödyllisinä oppimiskokemuksina ja ne auttavat häntä suuntaamaan tulevaa harjoittelua. Tehtäväsuuntautunut urheilija keskittyy enemmän yrittämiseen, oppimisprosessiin ja kehittymiseen kuin siihen, millainen suoritus on suhteessa toisten suorituksiin. Tehtäväsuuntautuneisuus on yksi tärkeimmistä urheilijan psykologisista ominaisuuksista. Se on erityisen tärkeää jokapäiväisissä harjoitustilanteissa, sillä se synnyttää sisäistä motivaatiota toimintaa kohtaan ja suuntaa harjoittelua kehittävään suuntaan. (Jaakkola 2015, 116; Liukkonen & Jaakkola 2012, 54.)

Kilpailu- tai minäsuuntautuneet urheilijat kokevat pätevyyttä, kun menestyvät suhteessa muihin tai saavuttavat hyvän tuloksen. Kilpailusuuntautunut urheilija keskittyy lopputulokseen, eikä harjoittelun laatuun ja pyrkii suoriutumaan varman päälle. Tällainen orientaatio yhdistettynä kokemukseen heikosta kyvykkyydestä lisää urheilijan riskiä kykyjään heikompaan suoritukseen sekä kokemaan itsensä epätäydelliseksi. (Jaakkola 2015, 116-117; Liukkonen & Jaakkola 2012, 55; Liukkonen & Jaakkola 2017.)

Tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuus eivät sulje toisiaan pois, vaan kaikissa urheilijoissa on molempia piirteitä. Motivaation, kehittymisen ja suoritusten kannalta on tärkeää tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuuden suhde, sillä mikäli kilpailullisuus korostuu voi urheilija kokea motivaatio-ongelmia. (Jaakkola 2015, 116-117.) Motivaation kannalta ongelmallisimpia ovat kilpailusuuntautuneet nuoret, jotka ovat vertailua korostavassa valmennusilmapiirissä. Valmennuksen tulisi tutkimusten mukaan tukea tehtäväorientaatiota ja näin tukea nuorten motivaatiota urheiluun. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 55.) Myös lapsen ja nuoren vanhemmat vaikuttavat tavoiteorientaatioon voimakkaasti, seuraamalla ja kommentoimalla lapsen harjoitus- ja kilpailutoimintaa (Liukkonen 2016, 221-222).

5 Tavoitteenasettelu

Tavoite on kohde tai toiminnan päämäärä, jota yksilö tai ryhmä yrittää saavuttaa (Jaakkola & Rovio 2012, 138). Tavoitteilla on suuri vaikutus ja tavoitteenasettelu suuntaa käyttäytymistämme. Se vaikuttaa näin myös kokonaisvaltaiseen hyvinvointiimme. Tavoitteet saavat meidät toimimaan tehokkaammin ja laadukkaammin, kun rupeamme käyttämään optimaalisia suoritusstrategioita. (Liukkonen 2017, 125-126.) Tavoitteiden tulisi olla riittävän haasteellisia, mutta kuitenkin realistia ja niiden saavuttamiseen on uskottava. Vaikeat tavoitteet johtavat parempaan suoritukseen. Jos tavoitteet on asetettu liian alhaisiksi, niin kyvyt jäävät hyödyntämättä. (Jaakkola & Rovio 2012, 139.) Tavoitteet tulisi suunnata voimavaroihin ja vahvuuksiin. Näin tavoitteet saavutetaan paremmin. Voimavarat kohdistetaan liian usein heikkouksien tunnistamiseen. (Jaakkola & Rovio 2012, 140.)

Ryhmissä tulisi asettaa ryhmä- sekä yksilötavoitteita. Ryhmä- ja yksilötavoitteiden tulisi tukea toisiaan. (Jaakkola & Rovio 2012, 141; Virolainen & Virolainen 2017, 173.) Ensin pitäisi asettaa ryhmän yhteinen pidemmän aikavälin tavoite. Joukkueen jäsenten tulisi osallistua tavoitteenasetteluun. Joukkueen unelma puretaan lyhyemmän aikavälin tavoitteiksi. Sen jälkeen urheilijoiden tulisi asettaa omat tavoitteensa. (Burke, Davies & Carron 2014, 156.)

Tavoitteenasettelun tulisi tukea urheilijan pystyvyyden tunnetta. Palaute onnistuneista suorituksista on tärkeää pystyvyyden tunteen kannalta. Taitotasolle sopivat harjoitteet mahdollistavat onnistumisen kokemuksia. Jos harjoite on liian vaikea, vahvistetaan vain pätemättömyyttä. Tunnetilat vaikuttavat myös pystyvyyden tunteeseen. Näin ollen urheilijan tulisi tunnistaa pystyvyyttä edistäviä tunnetiloja. (Jaakkola & Rovio 2012, 139-140.) Pystyvyyden tunne tarkoittaa henkilön uskomusta siitä, että hän kykenee saavuttamaan tavoitteensa (Jaakkola & Rovio 2012, 138).

Täsmälliset ja selkeät tavoitteet johtavat parempaan suoritukseen kuin epäselvät ja yleiset ”tee parhaasi” –tavoitteet. Tällöin tavoitetta pystytään arvioimaan ja seuraamaan. Siitä voidaan antaa tavoitteiden suuntaista palautetta. Täsmälliselle tavoitteelle voidaan määritellä suunta, laatu ja aikaraja. Konkreettiseen ja täsmälliseen tavoitteeseen ei sisälly enää kysymyksiä. (Jaakkola & Rovio 2012, 139.) Tavoitteenasettelussa olisi hyvä huomioida myös seuranta, arviointi ja palautteen antaminen. Arvioinnin tulisi olla säännöllistä ja seurantaohjelman riittävän yksinkertainen. Tavoitteenasettelun tulisi edistää myös sitoutumista, esimerkiksi yhteistyössä asetetut tavoitteet sitouttavat. (Jaakkola & Rovio 2012, 140.)

Tärkein asia tavoitteenasettelussa on asettaa ylipäättään tavoitteita ja kirjoittaa ne ylös. Tutkimuksissa on todettu, että on hyödyllistä asettaa lyhyemmän sekä pidemmän aikavälin tavoitteita. Lyhyemmän aikavälin tavoitteita ovat yksittäiset ottelut, kilpailusuoritukset tai harjoitukset. Pidemmän aikavälin tavoitteita ovat vuoden, Olympiadin tai koko uran mittaiset tavoitteet. Näiden tavoitteiden tulisi tukea toisiaan. (Jaakkola & Rovio 2012, 141.)

Tavoitteenasettelussa on tärkeää tunnistaa tavoitteen asettajan lähtötaso, jotta voidaan varmistaa tavoitteiden tarkkuus, mitattavuus, saavutettavissa olevuus, täsmällisyys ja aikaan sidottavuus (Jaakkola & Rovio 2012, 141-142). Yksilölliset erot ovat tärkeä huomioida tavoitteenasettelussa (Liukkonen 2017, 134). Tavoitteenasettelussa on usein hankalaa välttää lopputulostavoitteita. Paras tapa voittaa kilpailuja on kuitenkin omien suoritus- ja prosessitavoitteiden saavuttaminen. (Jaakkola & Rovio 2012, 141-142.)

Tulevaisuuden mielikuvat muodostavat vision ja se kertoo, mitä unelmoimme. Visio lähtee kysymyksestä, mikä on elämämme tarkoitus. Visiota voidaan perustella järki- sekä tunneperäisesti. Mielikuva päämäärästä synnyttää mielihyvän tunteita ja saa meidät toimimaan päämäärän suuntaan. Kun tiedostamme, mitä haluamme ja mikä on päämäärämme, syntyy motivaatio. Mitä vähemmän ajattelemme tulevaisuutemme päämääriä, sitä heikompi on motivaatiomme toimia päämäärän suuntaisesti. (Liukkonen 2017, 123.) Tavoitteenasettelussa pyritään selkiyttämään yksilön tai ryhmän päämäärä, suunta sekä koordinoida toimintaa asettamalla tavoitteita (Jaakkola & Rovio 2012, 138). Mitä tarkempia ja puhuttelevampia tavoitteita ja niihin liittyviä mielikuvia muotoilemme. Sitä helpommaksi teemme itsellemme niitä kohti matkaamisen. Liian yksityiskohtaiset tavoitteet voivat kadottaa fokuksen ja yritämme tehdä liikaa yhdellä kerralla. Tavoitteiden tulee olla positiivisesti muotoiltuja ja aikamuodoltaan nykyhetkessä. (Forssell 2012, 190-191.)

Urheilupsykologi Willi Railo kehottaa asettamaan kahdenlaisia tavoitteita, alhaisimmat tavoitteet, joiden toteutumiseen urheilija olisi vielä tyytyväinen sekä rajoja murtavia tavoitteita. Tavoitteiden väliin sijoittuva alue antaa urheilijalle pelivaraa ja saattaa antaa hänelle vapaamman tunteen, etteivät tavoitteet ole mustavalkoisia ja absoluuttia. (Forssell 2012, 179-180.) Urheilija tai joukkue asettaa tavoitteet itseään varten ja valmentaja auttaa hahmottamaan, mitä niiden saavuttamiseen tarvitaan käytännössä (Kaski 2006, 68). Tavoitteiden jatkuva arvioiminen kuuluu valmennusprosessiin. Kauden lopuksi tulisi varata myös aikaa arvioinnille. Silloin voidaan tarkastella toimintaa kokonaisuutena ja arvioida, mitkä valinnat olivat onnistuneita ja mitä olisi pitänyt tehdä toisin. (Kaski 2006, 72-73.)

Tavoitteenasettelu on yksi tärkeimmistä ja käytetyimmistä psykologisista keinoista, kun pyrimme parempiin saavutuksiin ja tuloksiin. Se on perustana motivaatiolle. (Liukkonen

2017, 122-125.) Tavoitteenasettelu tutkimuksissa on kuitenkin havaittu muutamia yleisiä ongelmia, jotka ovat haitanneet tavoiteohjelmien onnistumista. Epämääräisesti määritellyä tavoitetta on vaikea mitata, jolloin edistymisen seuranta on hankalaa. Tavoitteet tulisikin asettaa sellaisiksi, että ne sisältävät konkreettisia ja tarkkoja päämääriä. (Liukkonen 2017, 134.) Joskus ongelmana on, että asetetaan liian monia tavoitteita samanaikaisesti ja silloin niiden seuranta vaikeutuu (Liukkonen 2017, 134). Jos tavoitteita ei muokata tilanteiden, olosuhteiden tai resurssien muuttuessa, eikä niitä seurata, motivaatio laskee helposti. Uudelleenarvioilla pidetään motivaatiota yllä. (Liukkonen 2017, 134.) Yleinen tavoitteenasettelun ongelma on suoritus- ja prosessitavoitteiden unohtaminen. Keskitytään vain lopputulostavoitteiden arviointiin. (Liukkonen 2017, 134.) Mikäli lopputulostavoitteita ei saavuteta, voi se heikentää urheilijan itseluottamusta, motivaatiota, intoa harjoitella ja näin vaikuttaa negatiivisesti suoritukseen. Lopputulostavoitteet saattavat myös aiheuttaa paineita ja lisätä stressiä sekä ahdistusta, jotka häiritsevät suoritusta. (Jaakkola & Rovio 2012, 141-142; Virolainen & Virolainen 2017, 169.) Tämän takia tulisi määritellä useampia prosessi- ja suoritustavoitteita, jotka johtavat lopputulostavoitteeseen (Jaakkola & Rovio 2012, 141-142).

Ei ole vain yhtä tavoitetyyppiä, joka olisi mahdollisimman tehokas käyttäytymisemme suuntaajana (Liukkonen 2017, 127). Tavoitteet voidaan jakaa subjektiivisiin ja objektiivisiin tavoitteisiin. Subjektiiviset tavoitteet ovat henkilökohtaisesti koettuja ja objektiiviset taas yksityiskohtaisia ja tarkemmin määriteltyjä. Objektiiviset tavoitteet voidaan jakaa tulos-, suoritus- ja prosessitavoitteisiin. (Virolainen & Virolainen 2017, 168; Weinberg & Gould 2003, 330.) Parastulos saavutetaan, jos asetetaan samaan aikaan näitä kaikkia. Lopputulos- ja suoritustavoitteet motivoivat harjoittelemaan, kun taas prosessitavoite parantaa suorituksen laatua. (Jaakkola & Rovio 2012, 139.) Tavallisesti lopputulostavoitteet ovat pitkän aikavälin tavoitteita. Suoritustavoitteet voivat olla lyhyen tai pidemmän aikavälin ja prosessitavoitteet ovat lyhyen aikavälin tavoitteita (Jaakkola & Rovio 2012, 139.)

On tärkeää irrottaa saavutuksiin ja lopputuloksiin tähtäävät tavoitteet esimerkiksi oppimiseen ja kehittymiseen liittyvistä tavoitteista. Tavoitteet, jotka eivät ole suorassa vaikutusvallassamme toimivat useilla urheilijoilla arjessa tärkeinä unelmien muistuttajina, inspiraation lähteenä ja kompassina. (Forssell 2012, 180.) Unelmat ja etappitavoitteet ovat esimerkiksi saavutuksia, tuloksia, rooleja, tehtäviä tai sopimuksia. Unelmat ja niihin vievät etapit ovat päämääriä. Unelma on jokin tavoitekuva, joka syyttää kipinän ja joka saattaa tuntua jopa uskomattomalta saavutukselta. On tärkeää pohtia, miten unelmamme istuvat muuhun elämäämme. Etappitavoitteet vievät unelmaa kohti ja niitä on tärkeää päivittää matkan varrella. (Forssell 2012, 183-184.) Tavoitteet on hyvä purkaa tavoiteportaisiin, jossa korkeimmalla tasanteella on pitkántähtäimen tavoite, unelma. Portailta ovat lyhyemmän

aikavälin välitavoitteet, jotka tukevat unelman saavuttamista. (Weinberg & Gould 2003, 337.)

Tulostavoitteilla tarkoitetaan lopputulokseen liittyvää tavoitetta, esimerkiksi kilpailun voittamista. Lopputulostavoitteen saavuttaminen riippuu usein vastustajasta tai muista ulkopuolisista tekijöistä. Siksi se vaatii jonkinasteista vertailua. Lopputulostavoitteet eivät yksinään ole riittäviä, koska ne voivat tuottaa epärealistisia odotuksia. Se voi johtaa taas tehottomiin suoritusstrategioihin. (Jaakkola & Rovio 2012, 138; Liukkonen 2017, 128; Virolainen & Virolainen 2017, 168; Weinberg & Gould 2003, 330.)

Suoritustavoitteet liittyvät suoritusten parantamiseen mitattavan kriteerin mukaan. Suoritustavoite on suorituksen lopputulos ja se voidaan saavuttaa itsenäisesti riippumatta muista, esimerkiksi jääkiekossa laukauksien tarkkuuden parantaminen. (Jaakkola & Rovio 2012, 138; Liukkonen 2017, 128; Virolainen & Virolainen 2017, 168; Weinberg & Gould 2003, 331.)

Prosessitavoite on suorituksen aikana yksilön ylläpitämä suorituksen muoto, tekniikka tai strategia, esimerkiksi muutamia avainasioita, kuten oikea laukaisutekniikka (Jaakkola & Rovio 2012, 138). Prosessitavoitteet liittyvät siihen, millä tavalla suoritus tulee tehdä, jotta saavutetaan tietty lopputulos. Ne ovat konkreettisia toimenpiteitä, jotka vievät urheilijaa kohti lopullista tavoitetta, kuten harjoitella 5 kertaa viikossa lajinomaisesti ja 2 kertaa viikossa voimaharjoittelua. (Liukkonen 2017, 128; Virolainen & Virolainen 2017, 169; Weinberg & Gould 2003, 331.)

Urheilijat asettavat tavoitteensa yleensä siirtymäkaudella tai peruskuntokaudella. Tavoitteet kannattaa kirjoittaa ylös. Näin niihin palaaminen on helpompaa kauden aikana. Tavoitteista on tärkeää puhua myös ääneen, jotta tavoitteet muodostuvat riittävän konkreettiseksi ja niiden toteutumista voidaan arvioida. Ne saattavat muuttua toki kauden aikana, esimerkiksi loukkaantumisen takia. (Kaski 2006, 66.)

6 Keskittyminen

Keskittyminen ja huomion suuntaaminen eli keskittymiskyky ovat osa meidän henkistä it-sesäätelytaitoamme. Ne ovat avain suorituksen onnistumisessa. Optimaalinen suoritus edellyttää paneutumista ja keskittymistä olennaiseen. Epäolennaiset asiat tulee kyetä sul-kemaan pois mielestä. Urheilijat harjoittelevat usein huomaamattaan keskittymistä ja huo-mion suuntaamista. Kokemukselliseen tietopankkiin jää mielikuvia ja muistijälkiä suorituk-sista. (Kaski 2006, 91; Liukkonen 2017, 77.) Keskittyminen tarkoittaa mielen kohdistamista tai kiinnittämistä, fokusoimista johonkin ulkoiseen tai mielen sisäiseen ärsykkeeseen voimakkaasti (Liukkonen 2017, 79). Fokus tarkoittaa kohtaa tai asiaa, johon huomio on keskittynyt (Matikka 2012, 95). Kun urheilija onnistuu keskittymään, on hänen huomionsa suunnattu oikealla hetkellä, tavalla ja oikeisiin asioihin. Huomio säilyy suorituksen loppuun asti. Keskittymisen häiriintymiseen voivat vaikuttaa sisäiset tai ulkoiset tekijät. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 348.) Keskittymiskykyä voivat heikentää muun muassa väsymys, yksilöllinen vuorokausirytmä, liian korkea vireystila, stressi, epävarmuus, lämpötila, melu, valais-tus, motivaation puute, kokemattomuus, valmistautumisen puute, jännitys, uusi ympäristö ja keskittyminen epäolennaiseen. Keskittymisen ytimenä onkin se, millä tavalla suunnata tarkkaavaisuus käsillä olevaan tehtävään, niin etteivät epäolennaiset ärsykkeet häiritse sitä. (Liukkonen 2017, 77-79.)

Ulkoisia kohteita ovat ympäristön ihmiset, esineet, tapahtumat, tila tai äänimaailma, kuten kameran salamavallo. Sisäisiä kohteita ovat taas omat ajatukset, tunteet ja kehon tuntemukset, kuten kipu. (Lavallo ym. 2004, 105; Matikka 2012, 99.) Viime kädessä kaikki häiriötekijät ovat sisäisiä, koska ne vievät ajatuksia, tunteita ja tuntemuksia muualle. Jotkut urheilijat pystyvät keskittymään jopa paremmin, kun ympärillä on ärsykeitä. Tärkeää on kuitenkin huomata keskittymisen herpaantuminen mahdollisimman nopeasti. Esimerkkejä keskittymisen puutteesta, urheilija ajattelee aikaisempia virheitä tai urheilijan ajatukset ovat vahvasti tulevaisuudessa. (Forsell 2012, 155.) Ajatustemme sisältö vaikuttaa tunteiden ja fysiologian kautta keskittymiseemme. Esimerkiksi negatiivinen sisäinen puhe voi aiheuttaa huolestumista tai ahdistumista. Tunteet voivat nostaa sydämen lyöntitiheyttä, hengitystahtia ja lihasjännitystä. Nämä vaikuttavat usein kielteisesti hienomotoriikkaan. (Forsell 2012, 156.)

Keskittymiskyky on taito, jota on mahdollista kehittää jatkuvasti systemaattisella harjoittelulla (Arajärvi & Lehtoviita 2012, 215). Keskittymiskyvyssä voidaan havaita persoonallisuuden sekä suoritustilanteisiin liittyviä piirteitä. Persoonallisuus on pitkälti perittyä, mutta tilanteisiin liittyvät piirteet taas opittuja. Osalle on ominaista havainnoida laaja-alaisesti ympäristöään ja toisille taas on ominaista keskittyä kapea-alaiseen fokuointiin. (Liukkonen

2017, 82.) Suoritustilanteissa tarvitaan usein joustavasti suunnattua keskittymistä, välillä laaja-alaisesti, toisinaan ainoastaan yhteen kohteeseen keskittymisen suuntaamista (Liukkonen 2017, 81).

Alla olevassa kuviossa esitetään tarkkaavaisuuden eri ulottuvuudet. Keskittymistyyliä on neljä, laaja ja kapea ulkoinen sekä laaja ja kapea sisäinen (kuvio 3). Urheilijalle on tärkeää, että hän pystyy suuntaamaan huomionsa, aistinsa ja tarkkaavaisuutensa suoritusta edesauttaviin tekijöihin. Laaja ulkoinen keskittymistyyli auttaa urheilijaa saamaan paljon erilaista tietoa ympäristöstään. Tilanteen muuttuessa nopeasti on tärkeää tarkkailla monia asioita ympärillä ja analysoida tilanne. Kun laajassa ulkoisessa keskittymistyyliässä kerätään useita tärkeitä avainhuomioita ympäriltään, kapeassa ulkoisessa keskittymistyyliässä rajataan keskittyminen muutamaan avainasiaan. Esimerkiksi koripallossa ja muissa vastaavissa heitto-, lyönti- tai potkuhetkissä urheilijan tulee suunnata fokusointialueensa kapeaksi. Urheilijan keskittäessä huomionsa sisäänsä laajasti on huomio hänen omilla ajatuksissaan, tunteissaan ja kehonsa tuntemuksissa. Kapeassa sisäisessä keskittymistyyliässä urheilija hyödyntää samoja huomiota, mutta suuntaa huomionsa vain yhteen tai kahden asiaan nykyhetkessä. Ajatukset eivät suuntaudu menneeseen tai tulevaan, kuten ne voivat suuntautua laajassa sisäisessä keskittymistyyliässä. Urheilija voi kuitenkin harjoitella mielikuvissaan jotain yksittäistä suoritusta. Tärkeää on, että urheilija osaa vaihdella eri keskittymistyylien välillä, sillä kaikissa tyyliissä on omat heikkoutensa ja vahvuutensa. (Forssell 2012, 157-160.)



Kuvio 3. Tarkkaavaisuuden ulottuvuudet (Matikka 2012, 99)

Assosiativista kognitiivista strategiaa käyttävä urheilija suuntaa huomionsa sisäisiin kehon tuntemuksiin, kuten hengitykseen tai askeltamiseen. Dissosiativista kognitiivista strategiaa käyttävä urheilija taas siirtää huomionsa pois kehonsa tuntemuksista joko ulkoiseen kohteeseen tai sisäisiin mielikuviinsa. Tärkeää olisi tietää, kumpi strategia kannattaisi milloinkin valita suorituksen optimoimiseksi. (Matikka 2012, 100.) Urheilijan keskittymistyyliin voidaan jakaa myös sisäiseen ja ulkoiseen keskittymistyyliin. Sisäisen keskittymistyylin omaavat rajaavat keskittymisensä täysin omaan suoritukseensa. Jos he keskustelevat harjoituksissa tai kilpailuissa suoritusten välillä muusta kuin urheilusuorituksesta, he kokevat sen suoritusta häiritsevänä tekijänä. Ulkoisen keskittymistyylin urheilijat keskittyvät suoritukseensa täysin. Kilpailu- ja harjoitus-suoritusten väleissä, he laajentavat huomionsa mielellään johonkin muuhun kuin urheiluun. (Virolainen & Virolainen 2017, 183.)

Keskittyminen tarkoittaa lähes samaa kuin tarkkaavaisuus. Siihen sisältyvät valikoiva tarkkaavaisuus, tarkkaavaisuuden kohdistaminen tehtävän suorittamisen kannalta riittävän pitkään valittuun kohteeseen, tilannetaju eli tietoisuuden ylläpitäminen sekä huomion kohteen vaihtaminen joustavasti tehtävän vaatimuksen mukaan (Matikka 2012, 97). Tarkkaavaisuudella tarkoitetaan dynaamista prosessia, jossa huomio siirretään pois joistakin asioista. Näin voidaan käsitellä tehokkaammin muita asioita. Tarkkaavaisuus voi siirtyä jatkuvasti ärsykejoukosta toiseen. (Matikka 2012, 95.) Jotta urheilija pääsee hyvään keskittymisen tilaan, hän voi tarvita myös poissulkemisen taitoa. Sillä tarkoitetaan sisäisiin ja ulkoihin ärsykkeisiin kiinnittyvän huomion ja tietoisuuden vähentämistä, joko osittain tai kokonaan. Urheilija, joka hallitsee tämän taidon, pystyy esimerkiksi sulkemaan pois omia ajatuksiaan tai ympäristön ääniä, jotka muuten häiritisivät häntä. Kun olemme hyvin keskittyneitä, olemme täysin uppoutuneita siihen, mitä teemme. Näin olemme samalla rentoutuneissa sekä energisessä tilassa. Parhaimmillaan tila lähentelee niin sanottua flow'ta tai optimaalista suoritustilaa. Ajatukset ovat silloin nykyhetkessä. (Forsell 2012, 147.)

Valikoivan tarkkaavaisuuden avulla urheilija valikoi osan suuresta aistiärsykejoukosta tarkempaan käsittelyyn. Se voi tapahtua joko tietoisesti tai tiedostamatta. Puhutaan myös kontrolloidusta ja automaattisesta prosessoinnista. Kontrolloitu prosessointi on hidasta ja vaivalloista. Automaattinen prosessointi on nopeaa sekä tehokasta eli urheilussa ihanteellista. Tarkkaavaisuusprosessi onnistuu parhaiten, kun valikoinnin avulla on kyetty ottamaan käsittelyyn rajallinen määrä suorituksen kannalta tärkeää informaatiota. Kokemuksen myötä urheilija oppii valikoimaan oleellisen tiedon automaattisesti. (Matikka 2012, 98-99.)

Vireystilan kasvaessa meillä on taipumus toimia itsellemme tyypillisellä keskittymisen tavalla. Jos keskittyminen siirtyy epäolennaisiin asioihin, mieli tulisi suunnata optimaalisiin

keskittymisen kohteisiin. Tähän voivat auttaa tietyt avainsanat, jotka muistuttavat sopivasti keskittymisestä, kuten ”pidä katse kiintopisteessä”, ”laske kymmeneen” tai ”minä osaan”. Vireystila vaikuttaa olennaisesti keskittymiseen, siksi olisi hyvä hallita rentoutumisen ja psyykkisen säätelyn tekniikat. On tärkeä tunnistaa, mikä on optimaalinen vireystila suoritusta ennen ja sen aikana. (Liukkonen 2017, 85-86.) Urheilija keskittyy keskittyneessä suorituksessa olennaiseen eli itse tekemiseen ja se vie hänet mennessään. Jokaisen olisi-kin tärkeä löytää oma tapansa keskittyä ja vahvistaa sitä. Osalla urheilijoista ei ole mitään mielessään itse suorituksen aikana. (Kaski 2006, 94.) Toisia auttavat ydinsanat, kuva tai lause mielessään, kun hän tekee suoritustaan. Itsepuheen tulisi olla myönteistä ja minää tukevaa. Epäonnistuneessa keskittymisessä itsepuhe on usein itseä vähättelevää tai epäilevää, kuten ”sinä typerys, mikä tyhmä virhe”. (Kaski 2006, 94; Lavallee ym. 2004, 114.)

Suoritukseen vaikuttavat monet taustatekijät, kuten vuorovaikutus, osaaminen, tausta, sopeutuminen, persoonallisuus, kokemukset, tahto ja tunteet. Urheilija voi kokea suoritustilanteissa monenlaisia paineita, jotka voivat olla sisäsyntyisiä, kuten kunnianhimo tai ulkoisia, kuten media. Eri tekijät voivat häiritä urheilijan keskittymistä itse suoritukseen. (Heino 2000, 232-240.) Keskittyminen voi mennä myös ylikeskittymiseksi, silloinkin mieli ja keho ovat jännittyneessä tilassa (Virolainen & Virolainen 2017, 188). Urheilijat pohtivat usein myös ennen kilpailua vastustajansa tasoa ja omia mahdollisuuksiaan voittaa. Erittäin taitavan vastustajan kohtaaminen ei usein sisällä erityisiä suorittamisen paineita. Hieman taitavammat vastustajat luovat positiivisen onnistumisen paineen, koska urheilija haluaisi onnistua ja voittaa. Urheilija ahdistuu helposti, kun vastassa on hieman heikompi vastustaja, joka pitäisi pakosti voittaa. Keskittyminen ja psykologinen latautuminen on entistä vaikeampaa, kun kohtaa selvästi heikomman vastustajan. (Heino 2000, 240-241.)

Olympiakisoihin valmistautuminen kestää useita vuosia ja edellyttää pitkäjänteistä keskittymistä tavoitteen saavuttamiseksi. Tällöin voidaan puhua fokuosoinnista. Tavoite on toiminnan keskiössä ja elämänsisällön jatkuva keskittäminen kurinalaisesti, mutta mielekkäästi. Tutkija Orlickin mukaan korkealaatuinen fokuointi edistää oppimista, tuottaa iloa, parantaa suorituksia ja säätelee päivää sekä elämää. Näin se kokoaa huippusuorituksen tarvittavat elementit. (Matikka 2012, 101.) Jos tavoitteena on yltää mestaruuteen, tarvitaan harjoituksia myös kilpailuiden tunnetiloissa, kuten paineiden ja kilpailustressin alaisena. Ajattelun, tunteiden ja vireystilojen säätely ovat vaativia psyykkisiä taitoja, jotka vaativat myös harjoittelua. (Arajärvi & Lehtoviita 2012, 210.)

Tavoitteiden asettaminen vaikuttaa lähes jokaisella urheilijalla iästä ja tasosta riippumatta myönteisesti keskittymisen laatuun. On tärkeää, että urheilija oppii ymmärtämään keskittymisen merkityksen tavoitteiden saavuttamisen kannalta. Välitavoitteiden saavuttamisen

kautta urheilija saa jatkuvasti onnistumisen kokemuksia. (Arajärvi & Lehtoviita 2012, 210.) Jokaisella urheilijalla on omat tapansa valmistautua psyykkisesti kilpailuun tai harjoitukseen. Keskittyminen tapahtuu parhaimmillaan ilman erityisiä toimenpiteitä, välillä keskittymisen saavuttaminen vaatii kuitenkin tietoista ohjausta. Tietoisen keskittymisen välineinä voi käyttää rentoutumista, mielikuvaharjoittelua ja erilaisia keskittymismalleja. (Heino 2000, 231.)

Keskittyminen on läsnäoloa. Hyvälle keskittymiselle olennaista onkin, että ajatukset eivät harhaile, vaan pysyvät tehtävässä. Keskittymisen onnistuessa tehtävä tuntuu tapahtuvan automaattisesti, jolloin luottamus omaan kehoon ja taitoihin kasvaa. Mitä automatisoituneemmat taidot urheilija omaa, sitä helpommin ja laadukkaammin keskittyminen yleensä onnistuu. Kun keskittyminen onnistuu lähes automatisoituneesti, sitä vähemmän tarkkaavaisuustoiminnot kuormittuvat. Tällöin jää huomiokykyä suunnattavaksi uudenlaisiin kohteisiin. (Arajärvi & Lehtoviita 2012, 206-207.)

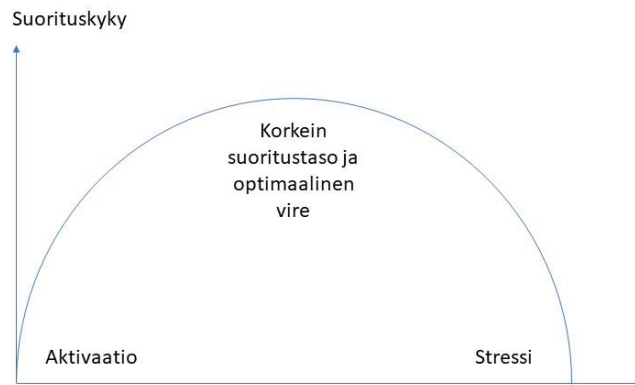
7 Rentoutuminen ja vireystila

Rentoutuminen on vireystasojen vaihtelua ja sen avulla opitaan säätelemään autonomisen hermoston toimintaa. Autonominen hermosto säätelee vireystasoja ja vaikutus näkyy esimerkiksi kilpailujännityksenä. Rentoutumisen taito antaa mahdollisuuden oman mielen ohjaukselle. Urheilija voi jättää ulkopuoliset tekijät sivuun ja samalla henkiset akut latautuvat. (Kataja 2012, 181.) Vireystilalla kuvataan ihmisen aktiivisuuden tai energisyyden astetta. Energisyyks voi ilmetä mielen sisäisenä tunteena tai autonomisen hermoston aktivoitumisesta syntyvinä fysiologisina tuntemuksina. Urheilusuorituksen kannalta liian alhainen sekä korkea vireystila ovat haitallisia. (Kokkonen 2012, 74.)

Rentoutuminen voidaan nähdä tajunnan tilan laskemisena alemmille vireystilan tasoille, joko psykofysiologisena tilana tai metodina alentaa aktiivisuutta ja tietoisuutta. Rentoutumistapojen yhteinen vaikutus on muutos hermojärjestelmämme säätelyyn. Autonominen tai vegetatiivinen hermosto säätelee elintoimintoja, joihin emme pysty tahdollamme vaikuttamaan. Se muodostuu sympaattisesta ja parasympaattisesta osasta. Ne säätelevät keskeisten elintemme, sydämen, verisuoniston, sileän lihaksiston, hengitysteiden ja rauhasen toimintaa. Sympaattinen eli energisoivaosa aktivoituu niin sanotuissa taistele tai pakene – tilanteissa, joita voivat olla voimakas kipu, tunnekuohu tai stressi. Parasympaattinen eli rauhoittava hermoston osa toimii päinvastoin. Rentoutuminen vähentää lihasjännitystä, lihasten lämpötila nousee, hengityksen rytmi tasaantuu ja rauhoittuu, sydämen lyöntitiheys harvenee, verenpaine alenee, aivojen sähköinen aktiviteetti laskee, hermojen ja lihasten yhteistyö tehostuu, kiputuntemukset vähentyvät, mielihyvää tuottavien hormonien tuotanto lisääntyy, tietoisuus ympäristöstä alenee, mielenrauha lisääntyy, lepotila ja palautuminen nopeutuvat, keskittyminen paranee, omien reaktioiden tuntemus lisääntyy, suggestioherkkyys lisääntyy, aika vääristyy, aistimusmuutoksia esiintyy, innovatiivisuus ja oivallusten tuottaminen lisääntyvät sekä painavuuden, keveyden tai puutuneisuuden tuntemuksia ilmenee. (Kataja 2012, 182; Liukkonen 2017, 66-68; Virolainen & Virolainen 2017, 191-192.) Voimme vaikuttaa tietoisesti jossain määrin autonomisen hengityksen säätelyyn. Hengityksen kiihdyttäminen aktivoi autonomisen hermoston sympaattista järjestelmää, koska se valmistaa elimistöä taistelemiseen ja pakenemiseen. Rauhallinen hengitys auttaa taas palautumisessa fyysisestä rasituksesta ja rauhoittaa mieltä sekä elimistön stressioireita. (Tuomola 2012, 171-172.)

Urheilijat pyrkivät ennen suoritusta mahdollisimman hyvään kilpailuvireeseen. Räjähävissä ja hyvin nopeissa suorituksissa vireen löytäminen on ratkaisevan tärkeää, kun taas pitkissä suorituksissa urheilijan mieliala ehtii heilahdella useita kertoja erilaisten tapahtu-

mien johdosta. Alla olevassa kuviossa havainnollistetaan suoritustasoa ja optimaalista viirettä. Ihanteellista olisi säilyttää kilpailuvire optimialueella koko ajan (kuvio 4). Jos urheilijan vire putoaa esimerkiksi suorituksen alun virheen takia, olisi tärkeää hallita rentoutumiseen perustuva ”nollaus”-tekniikka ja harjoiteltu keskittymismalli, jolla saa taas suorituksesta hallinnan. (Heino 2000, 252.)



Kuvio 4. Suorituskyky (mukaeltu, Heino 2000, 264)

Urheilu suorituksen rentous voidaan määrittää fyysisenä ja psyykkisenä olotilana. Urheilijan kokema liiallinen jännitys on aina oire suoritustilanteeseen liittyvästä hallinnan puutteesta ja siksi tulee pyrkiä vaikuttamaan myös syihin rentoutumisen opetteluun lisäksi. Fyysisellä rentoudella tarkoitetaan työskentelevien lihasten optimaalista jännitystilaa ja työskentelemättömien lihasten mahdollisimman alhaista jännitystilaa. Urheilutilanteissa psyykkisellä rentoudella tarkoitetaan ylimääräisten ärsykkeiden sulkemista pois ajatuksista. Keskittyminen on ohjattu tavoitteeseen ja tapaan, jolla se saavutetaan sekä positiivisia tekijöitä korostetaan. (Heino 2000, 263-264; Pusa & Pusa 2016, 59.) Rentoutuminen voidaan nähdä myös lihaksiston olotilana. Rentous on yleistä, kun koko keho rentoutuu ja paikallista, kun vain tietty lihas tai lihasryhmä rentoutuu. Paikallinen ja yleinen rentous voivat olla täydellistä tai epätäydellistä. Osittainen rentous on niiden lihasten rentouttamista, joita ei tarvita tehtävän suorittamiseen. (Kataja 2012, 181.)

Rentoutumismenetelmiä on käytössä lukuisia. Psyykkisten menetelmien vaikutus on laajalaisempi, koska ne vaikuttavat psyykeen ja fysiikkaan. Fyysisten menetelmien vaikutus on vaisumpaa. Rentoutumisen harjoittelu etenee vaiheittain rentoussuggestioista rentou-

den kautta aktivaatioon. Rentoutumisen oppimiseen kuluu runsaasti aikaa, noin 3-6 kuukautta. Rentoutumisharjoituksia käytetään usein apuna stressin hallintaan kilpailutilanteissa. Siitä on myös hyötyä henkisessä ja fyysisessä palautumisessa. Tutkimuksissa on todettu, että 10-15 minuutin rentoutumisharjoitus edistää fyysistä palautumista harjoitusten jälkeen yhtä paljon kuin tunnin oleskelu. Henkinen palautuminen on tärkeää, varsinkin lajeissa, missä voi olla samana päivänä useita otteluita. Rentoutumisharjoitukset auttavat myös univaikeuksissa. Urheilijoiden univaikeudet johtuvat usein raskaista iltaharjoituksista tai mieleen nousevista positiivisista tai negatiivisista ajatuksista. (Heino 2000, 267-275; Pusa & Pusa 2016, 61.)

Urheilijat kokevat eri asiat rentouttaviksi, toinen kävelyn luonnossa, toinen musiikin kuuntelun. Oleellista on tunnistaa, mikä rentoutumistapa toimii itsellä. Tutkimuksissa on havaittu, että menestyneet urheilijat käyttävät rentoutumisharjoittelua enemmän hyväkseen kuin vähemmän menestyneet. (Virolainen & Virolainen 2017, 24.) Rentoutusharjoittelun olisi hyvä olla säännöllistä ja sen vaikutuksia on hyödyllistä seurata itsearvioinnin sekä fysiologisten mittausten avulla (Liukkonen 2017, 68). Rentoutumisharjoittelun avulla voidaan ehdollistaa eli ankkuroida mielen rauhoittuminen esimerkiksi uloshengitykseen. Ankkuroinnilla tarkoitetaan ulkoisen tai sisäisen ärsyksen alitajuista kytkemistä tunnetilaan tai toimintaan, kuten kilpailuun valmistautumisrutiinit voivat toimia tunnetila-ankkureina. (Liukkonen 2016, 227.)

Passiivinen uloshengitys tapahtuu vapaasti. Tähän voidaan liittää ajatuksia ja mielikuvia hellittämisestä ja irti päästämisestä. Aktiivisessa uloshengityksessä hengitetään voimalla puhaltaen ulos, sihisten hampaiden välistä. Aktiiviseen uloshengitykseen voi liittää liikkeen sekä mielikuvan, esimerkiksi jännityksestä irti päästäminen. Sisään hengityksessä voidaan symbolisesti sisäistää jokin itselle tärkeä asia. Jos sisään hengittäminen vaikeutuu se aiheuttaa ahdistusta, tärkeää olisi hengittää rauhassa sisään, niin sanotusti pohjalle saakka. Esimerkiksi kilpailujännitys voi aiheuttaa puristusta rintakehässä, kehon jännittymistä ja levottomuutta. On hyvä hyväksyä jännitys ja hengittää samaan aikaan. Keskittyminen tietoisesti hengittämiseen sekä miellyttävät mielikuvat rauhoittavat vähitellen. Osa ajatuksista ei tule edes tietoisuutemme, automaattiset ajatukset. Ne vaikuttavat kuitenkin kehoomme. Ajatusten takana voi olla uskomuksia, kuten ”jos epäonnistun, olen huono”. Kun urheilijan automaattisissa ajatuksissa on syytös itselle, hänen hengityksestään tulee epätasapainoista. Stressaava ajatus saa elimistön reagoimaan ja hätääntynyt, ihminen hengittää suun kautta. Tärkeää on hyväksyä tunteet, eikä yrittää taistella epämiellyttäviä tuntemuksia vastaan. Vähitellen on mahdollista myös tunnistaa omia automaattisia ajatuksia ja muuttaa niitä. Hengitys rauhoittaa kehoa, mieltä, lisää keskittymistä, läsnäoloa sekä vahvistaa voimavarojamme. (Tuomola 2012, 176-179.)

Urheilussa rentoustan käyttötarkoituksia ja hyötyjä ovat lisääntyneet stressinhallinta ja luovuus, mielikuvaoppiminen, mentaaliharjoittelun tehostaminen, fyysisen palautumisen nopeutuminen, keskittymiskyvyn lisääntyminen, lepo ja voimien kerääminen, voimavarjojen vahvistaminen sekä itsehallinnan oppiminen (Kataja 2012, 182-183). Tutkimuksissa on todettu, että stressi lisää urheiluvammojen syntymistä. Rentoutumisharjoittelun on todettu vähentävän ahdistusta ja näin myös vähentävän urheiluvammoja. (Virolainen & Virolainen 2017, 23.)

Urheilupsykologian perusteellisimmin tutkittuja tunteita tai psykofyysisiä tiloja, joihin hupusuoritukset kaatuvat, ovat vireystila, ahdistus, stressi ja pelko. Näiden voidaan ajatella kytkeytyvän urheilijaan itseensä kääntyviin ajatuksiin, jotka yksin tai yhdessä ulkoisten tekijöiden kanssa häiritsevät urheilijan automatisoitunutta suoritusta. (Kokkonen 2012, 74.) Suoritustilanteessa esiintyy useita asioita, kuten odotukset ja olosuhteet, näihin urheilija ei voi vaikuttaa. Urheilija voi kuitenkin vaikuttaa itseensä ja tapaansa reagoida näihin, yllättäviinkin asioihin. Mieli voi ajautua menneeseen tai tulevaan ja tuottaa sieltä tunteen, silloin on välittömästi palautettava itsensä nykyhetkeen ja tuoda ajatukset tekemiseen. (Liukkonen 2017, 144.)

Stressitekijöiden käydessä ylivoimaisiksi alkaa urheilijan suoritus heikentyä (kuvio 4). Liiallinen stressi voi ilmentyä ylijännityksenä tai starttiapatiana. Ylijännitystilassa urheilija on hyvin energinen, mutta ei pysty liiallisen jännityksen vuoksi hallitsemaan suoritustaan. Starttiapatiassa urheilija ei taas saa omista voimavaroistaan kovin paljon irti, vaikka ulospäin vaikuttaakin rauhalliselta. Useimmiten voimakkaaseen stressin kokemiseen liittyy piirteitä kummastakin reagoitavasta. (Heino 2000, 264-265.)

Kaikilla on tiettyjä tilanteita, omaa suoritustasoamme ja muita ihmisiä koskevia odotuksia. Odotukset vaikuttavat meihin eri tavoilla sen mukaan, miten tulkitsemme ne. Toisten vähäiset odotukset saavat osan urheilijoista näyttämään osaamisensa. Isot odotukset jännittävät monia, mutta toiset taas nauttivat odotusten tuomasta lisäjännityksestä ja tarvitsevat paineita, jotta saavat itsestään kaiken irti. (Forsell 2012, 269.) Stressi merkitseeikin parhaassa tapauksessa valmistautumista hyvään suoritukseen. Usein käy myös päinvastoin eli tapahtuu epäonnistuminen, joka voi johtua esimerkiksi liiasta yrittämisestä, epävarmasta tunnetilasta tai rentouden puutteesta. Suhtautuminen suoritukseen riippuu omasta koetusta kyvykkyydestä verrattuna suoritustapahtuman vaativuuteen ja suoriutumistilanteen tulkintaan. Siihen vaikuttavat yksilöllisesti muun muassa koettu taitotaso, suoritustapahtuman koettu haasteellisuus, aikaisemmat kokemukset suorituspaikasta ja –olosuh-

teista sekä suorituksia seuraava yleisö tai läheiset henkilöt. (Liukkonen 2017, 142; Liukkonen 2016, 225.) Voimme oppia itse säätämään stressireaktioitamme psyykkisen säätelyn harjoitusten avulla (Liukkonen 2017, 143). Stressiä aiheuttavat asiat voivat olla akuutteja, kuten kilpailutilanteet tai kroonisia, kuten loukkaantumiset. Kohtalainen stressi saattaa toimia alkuun panevana tai käynnissä pitävänä psyykkisenä voimana, joka edistää esimerkiksi tavoitteiden saavuttamista. Liian voimakas ja pitkäkestoinen stressi kuitenkin kuormittaa elimistöä. (Bull 2002, 34; Kokkonen 2012, 76-77.)

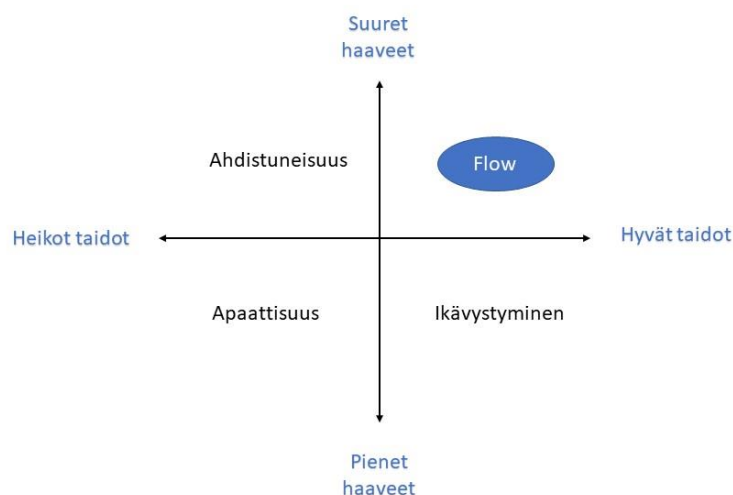
Jännityksen ollessa optimaalinen ja huomion ollessa suunnattuna oikeaan paikkaan, suorituksen liikeratoja kontrolloi tehokas ja automaattinen motorinen muisti. Huomion kääntyessä sisäänpäin kontrollointi siirtyy usein aivojen tietoiseen ajattelukeskukseen, jolloin urheilija alkaa yrittää tietoisesti hallita suoritustaan. Silloin liikkeistä tulee hitaampia, kömpelömpiä, epäyhtenäisempiä ja liikeratoihin syntyy helpommin virheitä. Näin käydessä kehon eri osiin syntyy lisää jännitystä ja kokeneet urheilijat voivat taantua noviisien tasolle. (Forssell 2012, 257.)

Monien on helpompaa nostaa jännitystä kuin rentoutua. Suhtautuminen kilpailuihin muuttuu usein kokemusten karttuessa. Jokaisella on oma optimaalinen jännitysalue. Jos urheilijalla on tarve lisätä omaa jännitystä, hän voi käyttää esimerkiksi virittävää puhetta, mielikuvia, tuoretta fokusta, energisoivia tunteita, eri aistien aktivointia, mieli-keho-koordinaatioharjoituksia, jännittää nopeasti pieniä lihaskimppuja, ylikorostaa nopeaa rytmiä tai käyttää ulkoisia paineenlisäajia. (Forssell 2012, 261-264.) Silloin taas, kun urheilijalla on tarve vähentää jännitystä voi tilanteeseen auttaa rauhoittava puhe, tynnet mielikuvat, selkeä ja tuttu fokus, rauhoittavat ja rentouttavat tunteet, eri aistien rauhoittaminen, mieli-keho-rentoutumisharjoitukset, ylikorostetun hidas rytmi sekä ulkoiset rauhoittajat (Forssell 2012, 265.) Optimaalisen jännitystilän tavoittelussa tunteet ovat yksilöllisiä, positiivisia tai negatiivisia. Toinen tarvitsee aggressiivisuutta ja toista hyödyttävät taas levolliset tunteet. (Forssell 2012, 267.)

8 Flow

Mihály Csíkszentmihályin lanseeraama flow-käsite kuvaa positiivista tilaa, johon ihminen on päässyt uppoutuessaan täysin johonkin tehtävään ja sulkiessaan pois kaikki muut ajatukset ja tunteet. Flow-tilassa kaikki sujuu helposti, ilman suurempaa ponnistusta ja urheilija on täysin syventynyt tehtävään. Tunteet, ajatukset ja keho toimivat ilman tietoista ohjausta ja saumattomasti yhdessä tavoitteeseen pääsemiseksi. (Forssell 2012, 151-153; Matikka 2012, 237; Matikka 2013, 15; Stavrou & Zervas 2004, 161.) On löydetty viitteitä, että flow-tilalla on myönteisiä vaikutuksia liikkeisiimme. Tahdonalaisesti sekä automaattisesti toimivien lihastemme refleksit toimivat paremmassa yhteistyössä ja parantavat näin koordinaatiotamme flow-tilassa. (Forssell 2012, 151-153; Matikka 2012, 237.)

Flow-tila tarkoittaa äärimmäistä sisäisen motivaation tai viihtymisen tilaa. Silloin urheilija on täydellisessä keskittyneisyyden tilassa ja ohjaa suorituksiaan tiedostamattomasti sekä automaattisesti (Jaakkola 2015, 118; Stavrou & Zervas 2004, 177.) Flow-tilan yksi tunnusmerkki on ajantajun muuttuminen. Aika voi tuntua kuluvan joko nopeasti tai hitaasti, esimerkiksi maratonilla aika voi kulua kuin siivillä. (Forssell 2012, 154.) Alla olevassa kuviossa on havainnollistettu flow-tilaan pääsyä. Urheilijan kyvyt ja tehtävän asettamat haasteet ovat tasapainossa (kuvio 5). Urheilija suorittaa tehtävää äärimmäisellä osaamisensa rajalla ja keskittyy suoritukseensa niin intensiivisesti, että ajan ja paikan taju hämärtyvät sekä tietoisuus ja toiminta sulautuvat yhteen. Todennäköisyys flow-kokemukselle lisääntyy, jos toiminnassa on mukana haaste, inspiraatio, päättäväisyys tai intensiteetti, viihtymistä, positiivista ajattelua, luottamusta omiin kykyihin, keskittymistä, kontrollin tunnetta, henkistä rauhoittumista ja vain vähäinen määrä ahdistuneisuutta (Jaakkola 2015, 118; Matikka 2013, 39; Stavrou & Zervas 2004, 162).



Kuvio 5. Flow-tila. (Matikka 2012, 237)

Urheilijat kokevat flow-tilan, kun tavoitteet ovat selkeitä, palaute on välitöntä ja yksiselitteistä. Flow-tilaa edistää ajatus, että kilpailu koetaan haastavaksi, muttei uhkaavaksi. Urheilijan odotukset ja käsitys, miten hän selviytyy tilanteesta vaikuttavat asiaan. Minä-suuntautunut ja tehtäväsuuntautunut urheilija kokevat tilanteet eri tavalla. Tehtäväsuuntautunut voi kokea oppivansa haasteista ja saavuttaa useammin flow-tilan. Tutkimuksessa todettiin, että tavoitesuuntautumisesta riippuen, sillä voi olla positiivinen tai negatiivinen vaikutus flow-tilan kokemisessa. (Stavrou, Psychountaki, Georgiadis, Karteroliotis & Zervas 2015.)

Flow-kokemuksessa yhdistyvät monet elementit, jotka saavat erilaisen painoarvon urheilijasta riippuen. Jacksonin tutkimuksessa urheilijoista noin 80% olivat sitä mieltä, että he voivat omalla toiminnallaan kontrolloida flow-tilaa, silloin kun kaikki tarvittavat elementit ovat vaikuttamassa. Hän myös laati tutkimuksen pohjalta suosituksia asioista, joihin olisi syytä kiinnittää huomiota flow-tilaan pääsemiseksi. Flow-tilaan pääsemistä ja sen ylläpitämistä edistävät suoritusmotivaatio, optimaalinen vireystila, kilpailuun valmistautumis- ja kilpailusuunnitelma, optimaalinen valmistautuminen fyysisesti, optimaaliset ympäristö- ja tilannetekijät, hyvältä tuntuvan suorituksen ja edistymisen tunnistaminen, fokus oikeissa asioissa, luottamus omiin suorituksiin, positiivinen asenne ja vuorovaikutus sekä kokeneisuus. (Matikka 2012, 239-241.) Vireystilan mielikuva on yhteydessä fysiologiseen vireyteen ja tunnetilaan. Se sisältää myös vireystilan säätelyn omalle henkilökohtaiselle optimaaliselle tasolle. (Matikka 2013, 30-31.)

Kaikki tekijät, jotka edistävät flow-tilaan pääsyä, eivät ole psyykkisiä ja joihinkin urheilija ei voi itse vaikuttaa. Tärkeää on kuitenkin tunnistaa itselleen merkitykselliset flow-tilaa edistävät tekijät ja pyrkiä vahvistamaan niitä. (Matikka 2012, 239-241.) Jos haluaa luoda flowta omaan elämäänsä, kannattaa lähteä liikkeelle määrittelemällä, mitkä asiat ovat itselle tärkeitä. Omien arvojen pohdinta auttaa määrittelemään omia päämääriä. Itsetuntemuksen kysymykset tai itsensä tarkastelu toiminnassa auttavat löytämään itseä kiinnostavia haasteita ja sitten opetella vastaamaan niihin. (Matikka 2013, 16-17.)

9 Mielikuvaharjoittelu

Mielikuva sisältää ajatuksia, tunteita, toimintamalleja, havaintoja sekä muistoja eletystä elämästä. Se onkin ajatusten konkreettisempi muoto, tarjoamalla reitin ja mahdollisuuden vaikuttaa mielen sisäiseen maailmaan. Myönteiset mielikuvat auttavat urheilijaa ja kielteiset estävät etenemästä kohti päämäärää. Mielikuviiin liittyviä ajatuksia, tunteita ja kokemuksia voidaan avata niistä puhumalla ja samalla mahdollistuu niiden muokkaaminen myönteisempään suuntaan. (Frantsi 2012, 90.)

Mielikuvaharjoittelu on yksi laajimmin käytetyistä ja tutkituista psykologian menetelmistä. Vaikuttavuus on todettu useissa tutkimuksissa. (Liukkonen 2017, 87; Pusa & Pusa 2016, 67.) Sillä tarkoitetaan mielen avulla tehtäviä harjoituksia, jotka liittyvät suoritukseen joko menneisyydessä, nykyisyydessä tai tulevaisuudessa. Mielikuvaharjoittelu voi kohdistua suoritusprosessiin, osasuoritukseen tai urheilijan tunnetiloihin. (Kataja 2012, 199.) Mielikuvaharjoittelu tarkoittaa siis liikeradan, taktisen toimintamallin tai sopeutumisen opettelamista tai parantamista mielikuvien avulla. Urheilija keskittyy tehokkaasti ajattelemaan suoritusta ja luo siitä samalla mielikuvia, johon eläytyy voimakkaasti. (Heino 2000, 275; Lavallee ym. 2004, 47.) Termi mielikuvaharjoittelu viittaa visuaalisen kokemuksen luomiseen, mutta meidän on mahdollista tuottaa kaikilla aistikanavillamme mielteitä, näkö, kuulo, kehon tuntemukset, haju- ja maku. Urheilija voi kehittää taitoaan eläytyä mielessään kuviin urheilusuorituksesta, kuulla suorituksen aikaiset äänet, tuntea lihastuntemuksiaan, oman hengityksensä ja tunnistaa tutut tuoksut ja maut. (Kataja 2012, 199; Liukkonen 2017, 90; Weinberg & Gould 2003, 284.)

Kaikki tavat toteuttaa mielikuvaharjoittelua ovat tärkeitä. Niillä on erilaiset tehtävät, mutta esimerkiksi omaa vahvaa aistikanavaa kannattaa hyödyntää mielikuvaharjoittelussa. (Kataja 2012, 199; Liukkonen 2017, 91-92.) Mielikuvaharjoittelu on hyvä toteuttaa alkuun hiljaisessa ja rauhallisessa ympäristössä. Lopputavoitteena on, että urheilija pystyy toteuttamaan mielikuvaharjoituksia missä tahansa, ennen harjoituksia tai kilpailuja, hälinässä ja suorituspainneiden alla. (Kataja 2012, 200; Liukkonen 2017, 101.) Mielikuvat voivat olla joko sisäisiä tai ulkoisia. Urheilija kokee mielikuvissaan itsensä suorittamassa oman kehonsa sisäpuolelta käsin, kun eläytyy sisäisesti. Ulkoisessa mielikuvassa urheilija näkee itsensä suorittamassa tehtävää oman kehonsa ulkopuolelta. (Liukkonen 2016, 228.) Ulkoinen perspektiivi on helpompi aloittelijalle. Urheilija voi myös kuvitella tapahtuman ikään kuin kamera olisi kypärässä ja liike tapahtuisi koko ajan etenevänä kuvana. Kun tehtävä sisältää teknisiä tai taktisia yksityiskohtia, käytetään ulkoista perspektiiviä. Sisäistä perspektiiviä käytetään, kun urheilija valmistautuu tulevan suorituksen tuntemuksiin. (Kataja

2012, 199-200; Liukkonen 2017, 91-92.) Hyödyllistä on myös katsoa videolta omia onnistuneita suorituksiaan ja toistaa ne sitten mielikuvissa (Weinberg & Gould 2003, 301).

Mielikuvaharjoitusten yhteydessä syntyy eläytymisestä johtuen samoja fyysisiä reaktioita kuin normaalisti suorituksen aikana, kuten verenpaineen muutoksia, hermoimpulsseja aivojen ja suorittavien lihasten välillä, sydämen lyöntien tihentymistä, keuhkoventilaation kasvua. Hermoimpulssien liikkuminen aivojen ja suorittavien lihasten välillä on hyödyllistä tekniikan oppimisen kannalta ja parantaa näin liikkeen automaatiota. (Heino 2000, 275.) Esimerkiksi loukkaantuneena voidaan mielikuvaharjoittelua hyödyntää taidon ylläpidossa. Tekniikan oppimisessa, uuden liikkeen opettelussa ja liikesuorituksen tekniikkavirheen työstämisessä mielikuvaharjoittelusta on myös hyötyä. (Heino 2000, 276.) Mielikuvaharjoitusten avulla urheilija pystyy elämään lukuisia kertoja tilannetta läpi, jossa häneltä vaaditaan uudenlaisia taktisia ratkaisuja. (Heino 2000, 279.) Sopeutuminen kilpailuolosuhteisiin vaatii myös usein harjoittelua. Mielikuvaharjoittelulla voidaan valmistautua esimerkiksi pelkoihin, huoliin kilpailuolosuhteista ja vastustajan tyyliin. (Heino 2000, 281.) Mielikuvaharjoituksessa on suositeltavaa nähdä tapahtumat kilpailupaikalla tapahtuvina tilanteina, näin kilpailupaikka alkaa tuntua jo tutulta urheilijalle (Virolainen & Virolainen 2017, 205).

Mielikuvaharjoittelulla voidaan vaikuttaa muun muassa itseluottamukseen, sisäiseen motivaatioon, vireystilaan, rentouteen ja keskittyneisyyteen (Liukkonen 2017, 87). Yleisimpiä mentaalisiin harjoittelun muotoja ovat rentoutusharjoitukset, menneen ja tulevan suoritustilanteen läpikäyminen mielikuvissa, aiempien traumaattisten kokemusten poisheristäminen sekä ideomotorinen liikekuvittelu. Tutkimuksissa on raportoitu mentaalisten harjoitusten suoritusta parantavia vaikutuksia ja mitä ylemmällä tasolla toimitaan, sitä yleisempää on niiden käyttö. (Liukkonen 2017, 88; Liukkonen 2016, 228.) Positiivisten muistijälkien vahvistamisesta voi tehdä itselleen rutiinin. Onnistuneen suorituksen jälkeen eläydyt siihen mielikuvissasi, kuin se tapahtuisi uudestaan. (Forssell 2012, 312.) Mielikuvaharjoittelun perustana on rentoutumiskyvyn opetteleminen. Rentoutuneessa tilassa keskittyminen ja mielikuviiin eläytyminen tehostuvat. (Liukkonen 2017, 88.) Mielikuvaharjoittelusta saadaan sitä enemmän hyötyä, mitä elävämpiä ja kontrolloidumpia mielikuvia pystytään tuottamaan. Mielikuvakyky on opeteltavissa oleva ominaisuus, mutta se vaatii aikaa ja paremmat tulokset tulevat pitkäjänteisellä harjoittelulla. Eri aistikanavien tuottamaan eläytymistä tulisi harjoitella ottamalla ne mukaan päivittäiseen mielikuvaharjoitteluun. (Liukkonen 2017, 94; Virolainen & Virolainen 2017, 204.)

Ideomotoriseksi harjoitteluksi kutsutaan mielikuvaharjoittelua, jossa kuvitellaan liikesuoritusta mielessä ja tehdään samalla pieniä liikettä muistuttavia liikkeitä. Kun harjoittelu suoritetaan riittävän syvässä keskittyneisyyden tilassa, aivojen motorisella alueella tapahtuu

vastaavaa verenkierron vilkastumista kuin liikettä oikeasti suorittaessa sekä myös lihaskännitys ja hermosolujen sähkökemiallinen aktiviteetti kasvavat. Liikesuorituksen automaatio voimistuu, liikkeen oppiminen nopeutuu ja liikevarmuus kasvaa. Vaikka muutokset ovat heikompia kuin fyysisen harjoittelun aikana, on niistä tärkeä hyöty esimerkiksi kuntoutuksessa. Ideomotorisen harjoittelun etuna on myös, että voimme tehdä täydellisen suorituksen mielikuvissamme, kun normaalisti harjoiteltaessa osa liikesuorituksista ei aina onnistu optimaalisesti. Tutkimuksissa on todettu, että urheilijat, jotka yhdistävät ideomotorisen harjoittelun fyysiseen harjoitteluun, kehittyvät taidoissaan paremmin, kuin ne, jotka tekevät pelkästään fyysistä harjoittelua tai mielikuvaharjoittelua. (Kataja 2012, 201; Liukkonen 2017, 97-98.)

Kilpailutilanteissa urheilijan tulisi unohtaa tietoinen suorituksen ohjaus. Teknisiin yksityiskohtiin keskittyminen haittaa suoritusta. Sillä silloin ei pystytä tekemään suoritusta automaattisesti ja rennosti. Liiallinen analysointi saattaa luistaa urheilijan pois optimaalisesta suoritustilasta ja hän alkaa kontrolloida liikkeitä tietoisesti. Urheilijan tulisi saavuttaa vapautunut, hyvä tunne ja kokonaisvaltainen tilanteen hallinta. (Forssell 2012, 303; Heino 2000, 283.)

10 Psyykkisen valmennuksen verkkokurssi – Onnistumisen resepti

Onnistumisen resepti -verkkokurssi on suunnattu nuorille urheilijoille, noin 13-19 -vuotiaille. Verkkokurssi sisältää teoretietoa ja harjoituksia motivaatiosta, tavoitteenasettelusta, keskittymisestä, rentoutumisesta, vireystilasta, flowsta ja mielikuvaharjoittelusta. Se soveltuu urheilulajista riippumatta. Harjoitusten avulla urheilija pääsee pohtimaan omaa elämäänsä, halutessaan hän voi kommunikoida harjoituksista valmentajalleen tai LiMe Liikunnalle. Näin hän saa lisää uusia ajatuksia aiheesta.

10.1 Työn tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä psyykkisen valmennuksen verkkokurssi, jonka aiheet rajattiin kilpaurheiluun. Opinnäytetyöprosessissa oli tavoitteena paneutua psyykkiseen valmentamiseen ja sen menetelmiin yhä tarkemmin. Aiheiksi valikoituivat motivaatio, tavoitteenasettelu, keskittyminen, rentoutuminen, vireystila, flow ja mielikuvaharjoittelu. Tarkoitus oli kerätä verkkokurssia varten teoretietoa ja harjoituksiin ideoita näistä aiheista. Tavoitteena oli luoda teoretiedon pohjalta yksinkertainen, eri lajeille sopiva, eri oppijoita ja oppimistyyliä tukeva psyykkisen valmennuksen verkkokurssi.

Toiveena oli saada omaa valmennustyötä helpottava psyykkisen valmennuksen palvelu, jota voi myös myydä muiden lajien harrastajille. Verkkokurssin eduiksi nousivat helpous, edullisuus ja mahdollisuus viestimiseen etänä.

10.2 Työn vaiheet

Opinnäytetyön aihe syntyi urheiluvalmennuksen havainnoista ja haasteista. Tarve kehittää nuorien urheilijoiden psyykkisiä taitoja ja ominaisuuksia on noussut esille myös omassa valmennustyössä. Tiettyjen aiheiden, kuten tavoitteenasettelun syvempi pohtiminen harjoituksissa on usein kuitenkin mahdotonta. Omassa valmennusryhmässäni saattaa olla eri tasoisissa ja ikäisiä urheilijoita. Harjoiteltaessa hevosella, se tuo vielä lisähaastetta valmennustilanteeseen. Olen ollut kiinnostunut jo pitkään psyykkisestä valmennuksesta ja opinnäytetyö antoi hienon mahdollisuuden paneutua aiheeseen vielä syvemmin.

Halusin tehdä työn omalle yritykselleni LiMe Liikunnalle, koska haluan käyttää palvelua oman valmennukseni tukena ja mahdollisesti myydä sitä myös muiden lajien urheilijoille. Opinnäytetyön aiheen rajaus kypsyi pitkään, ensimmäisen suunnitelman palautin keväällä 2016. Silloin ajatuksena oli tehdä psyykkisen valmennuksen mobiilisovellus. Mobiilisovelluksen koodaukseen olisin kuitenkin tarvinnut ammattilaisen ja hänen palkkaukseensa rahaa. Myöhemmin syntyi ajatus verkkovalmennuksesta.

Ajatuksena oli rakentaa kolmeosainen psyykkisen valmennuksen verkkovalmennus. Opin-
näytetyöhön valitsin niistä aluksi kaksi, joista rajausta syntyi lopulta yhteen kilpaurheilua kä-
sittelevään osioon. Se tuntui luonnolliselta kilpa- ja huippu-urheiluun suuntautumisen ja
valmennustyön johdosta. Syksyllä 2017 palautin päivitetyn suunnitelman.

Opinnäytetyön teoriaosaa varten aloin lukemaan kirjoja kesällä 2017. Aktiivinen kilpailu-
kesä pitkitti kuitenkin kirjoittamisen aloittamista syksyyn. Talven ja kevään 2018 aikana
opinnäytetyö rakentui.

10.3 Työn tuotos

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi psyykkisen valmennuksen verkkokurssi – Onnistumisen
resepti. Opinnäytetyö ja verkkokurssin materiaali käsittelevät kilpailuihin valmistautumista,
motivaatiota, tavoitteenasettelua, keskittymistä, rentoutumista, vireystilaa, flowta ja mieli-
kuvaharjoittelua. Verkkokurssissa on lyhyesti käsitelty aiheiden teoriaa tekstin ja puheen
avulla. Teoria on koottu viiteen videoon. Harjoitusten avulla urheilijat pääsevät mielti-
mään omaa elämäänsä. Tehtäviä on yhteensä 27, jokaisesta alueesta 4-5 harjoitusta.
Osasta harjoituksista voi halutessaan kysellä kommentointia valmentajalta tai LiMe Liikun-
nalta, jos haluaa näkökulmia omaan pohdintoihin.

Ajatuksena on tulevaisuudessa hyödyntää verkkokurssia omassa valmennustyössä sekä
laittaa se mahdollisesti myyntiin myös muille, siksi se ei ole opinnäytetyön liitteenä.

11 Pohdinta

Opinnäytetyössä onnistuttiin paneutumaan psyykkiseen valmentamiseen ja rakentamaan psyykkisen valmennuksen verkkokurssi – Onnistumisen resepti. Tämä opinnäytetyö toimii valmentajille ja kaikille aiheesta kiinnostuneille hyvänä tietoperustana. Verkkokurssin materiaalissa on huomioitu erilaiset oppijat ja oppimistyyli. Verkkokurssin teoria koostuu tekstistä, puheesta ja kuvista. Se haluttiin pitää tiiviinä. Harjoitukset antavat taas aihetta syvempää pohdintaa. Verkkokurssi on kohdistettu erityisesti nuorille valintavaiheen urheilijoille, mutta se sopii lajista riippumatta muillekin. Psyykkiseen valmennukseen kehitetyt menetelmät soveltuvat myös muille elämäntilanteille, koska huippusuorittajan persoonallisuuden piirteet ja psyykkiset taidot ovat yhteisiä kaikkien alojen huipuille (Matikka 2012, 234).

Valintavaihe sijoittuu lapsuus- ja huippuvaiheen välille, noin ikävuosien 13-19 välille, riippuen lajista ja yksilöllisestä vaihtelusta. Ikävuodet 13-19 ovat nuorelle suurten muutosten aikaa, koska nuori kehittyy murrosikäisestä aikuiseksi ja tähän ajankohtaan ajoittuu myös tyypillisesti nuoren urheilijan valinta urheilu-uran panostamisesta. Nuoren huipulle tähtävän urheilijan on harjoiteltava suunnitelmallisesti ja harjoittelun määrän sekä laadun tulee kasvaa asteittain. Tämä vaatii nuorten urheilussa toimivilta osaamista. Lajiharjoittelun lisäksi tulee tietää henkisestä kehittämisestä ja urheilun toimintaympäristöstä. Valintavaiheessa suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus lisääntyvät päälaajin valinnan tapahduttua. (Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu 2015, 34; Mononen 2016, 31-33.)

Monissa lajeissa yli 90 prosenttisesti paremmuuden ratkaisee urheilijoiden psyykkiset taidot (Matikka 2012, 233). Psyykkinen valmentaminen onkin ajankohtainen ja tärkeä aihe. Psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen kehittämiseen on Suomessa herätty lähivuosina. Monet urheilijat ja joukkueet hyödyntävätkin nykyisin urheilupsykologien palveluita. Nuorien urheilijoiden kohdalla psykologin palveluiden hinta voi olla este niiden hyödyntämiselle. Tietysti psyykkisen valmennuksen harjoitteita löytyy kirjoista ja internetistä. Suurimassa osassa harjoiteoppaita hinnat ovat kuitenkin korkeita, eikä niihin sisälly kommentointi mahdollisuutta. Ulkopuolisen sanat voivat auttaa nuorta näkemään esimerkiksi asioiden monet eri puolet. Isompia haasteita kohdatessaan myös nuoren urheilijan pitää kääntyä psykologin puoleen. Verkkovalmennus toimii, kun halutaan vahvistaa ja kehittää psyykkisiä taitoja ja ominaisuuksia.

Valmentajan tulisi pyrkiä tukemaan nuoren kokonaisvaltaista kehittymistä kohti aikuisuutta, mutta usein urheiluvallennuksessa keskitytään fyysisten ja taidollisten ominaisuuksien kehittämiseen. Tavoitteenasettelua on esimerkiksi mahdotonta pohtia harjoituksissa, joissa on monia urheilijoita. Usein sali-, halli- tai jääaika on käytettävä tehokkaasti.

Muita valmennuksen haasteita voivat olla eri tasoiset ja ikäiset valmennettavat sekä osa valmennettavista voi asua etäällä. Valmentajalla ei välttämättä ole aikaa henkilökohtaisiin tapaamisiin, missä pohdittaisiin urheilijan psyykkisiä ominaisuuksia ja taitoja sekä niihin liittyviä kehitysalueita. Psyykkisen valmennuksen verkkokurssi onkin nuorelle edullinen ja helppo palvelu tutustua aiheeseen sekä kehittää omia psyykkisiä taitojaan ja ominaisuuksiaan, vaikka kotimatalla harjoituksista. LiMe Liikunnalta voi saada kommentointia harjoituksiin, jos oma valmentaja ei siihen pysty.

Opinnäytetyöprosessi antoi mahdollisuuden syventyä yhä paremmin psyykkiseen valmentamiseen. Koko projekti oli opettavainen opinnäytetyön aiheen rajauksesta, kirjojen lukemiseen, tekstin tuottamiseen, verkkokurssin suunnitteluun sekä toteutukseen. Työn tekemiseen olisi tarvinnut varata enemmän päiviä, jolloin olisi keskittynyt vain opinnäytetyöprojektiin. Tämä ei kuitenkaan mahdollistunut, joten projektin edistäminen tuntui välillä haastavalta. Into ja halu rakentaa hyödyllinen ja laadukas verkkokurssi ajoivat jatkamaan projektia sitkeästi. Näistä syistä opinnäytetyön valmistuminen venyi.

Opinnäytetyön rajaus kilpaurheiluun ja nuoriin urheilijoihin oli onnistunut. Aktiivinen nuorten valmennustyö sekä aiempi perehtyneisyys psyykkiseen valmentamiseen auttoi projektissa. Aiheet motivaatio, tavoitteenasettelu, keskittyminen, rentoutuminen, vireystila, flow ja mielikuvaharjoittelu muodostavat hyvän kokonaisuuden. Ne liittyvät vahvasti toisiinsa, esimerkiksi tavoitteenasettelu tukee urheilijan sisäistä motivaatio. Aiheet olivat mielenkiintoisia ja verkkovalmennus tulee varmasti käyttöön sekä hyödyksi. Viisi teoriavideota kestivät jokainen noin 10 minuuttia. Osassa äänen laadun kanssa oli mikistä ja flunssasta johtuen ongelmia, mutta äänet voidaan nauhoittaa uudelleen ennen verkkokurssin julkaisemista. Tehtävien valintaan käytettiin aikaa ja onnistuttiin löytämään jokaisesta 4-5 harjoitusta. Harjoituksia on yhteensä 27 ja niistä saatiin positiivista palautetta.

Jatkossa Onnistumisen resepti -verkkokurssille osallistuneiden kokemuksia voisi esimerkiksi tutkia. Verkkokurssin sisältöä voi kehittää palautteiden pohjalta. Opinnäytetyön rajauksesta ja suunnitelmaa tehdessä syntyi myös idea kahdesta muusta psyykkisen valmennuksen verkkokurssista. Nämä kolme verkkokurssia toimisivat yksittäin, mutta muodostaisivat yhdessä kokonaisuuden monista psyykkistä ominaisuuksista ja taidoista. Joten jatkoa on mahdollisesti luvassa, koska intoa psyykkisen valmennukseen löytyy.

Lähteet

Ala-Nikula, M. 2006. E-oppimisbuumi jyllää. Opettaja, 41, s. 28-29.

Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2015. Harjoituksia psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen kehittämiseksi. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 348-375. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2015. Mitä on valmennuksen psykologia? Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 335-342. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2012. Keskittyminen. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s.206-216. Tammerprint Oy. Tampere.

Block, S. 2014. Kehon ja mielen yhteys – stressinkäsittelyn työkirja. Viisas Elämä, Basam Books Oy. Helsinki.

Bull, S. 2002. Sport Psychology A Self-Help Guide. The Crowood Press. Marlborough.

Burke, S., Davies, K. & Carron, A. 2014. Group cohesion in sport and exercise settings. Teoksessa Beauchamp, M. & Eys, M. Group dynamics in exercise and sport psychology, s.156. New York. Luettavissa: https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=5gqLAWAAQ-BAJ&oi=fnd&pg=PA147&dq=goal+setting+sport&ots=mZCM3g7nYk&sig=5v1wNx8OT-BRfJXgf5z8ACfArxu4&redir_esc=y#v=onepage&q=goal%20setting%20sport&f=false Luettu: 9.4.2018

Dweck, C. 2016. Mindset menestymisen psykologia. Viisas Elämä Oy. Helsinki.

Frantsi, P. 2012. Ajatusten ja mielikuvien ohjaus. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s.88-94. Tammerprint Oy. Tampere.

Forssell, C. 2012. Huipulle! Henkinen valmentautuminen urheilussa. Tietosanoma Oy. Helsinki.

Granhholm, P. 2012. Kilpailuihin valmistautuminen. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s.217-222. Tammerprint Oy. Tampere.

Hanin, J. & Hanina, M. 2012. Kilpailutilanteiden hallinta. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s.223-231. Tammerprint Oy. Tampere.

Heino, S. 2000. Valmentautumisen psykologia ”Iloisemmin, rohkeammin, keskittyneemmin”. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. 2016. Urheilijan polku – lasten ja nuorten urheilun suomalainen malli. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s.26-42. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Jaakkola, T. 2015. Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s.109-120. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Jaakkola, M. & Rovio, E. 2012. Tavoitteiden asettaminen. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s.137-147. Tammerprint Oy. Tampere.

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

Kataja, J. 2012. Rentoutuminen. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s.181-198. Tammerprint Oy. Tampere.

Kataja, J. 2012. Mielikuvien käyttö. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s.199-204. Tammerprint Oy. Tampere.

Kokkonen, M. 2012. Tunteet ja niiden säätely kilpaurheilun keskiössä. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s.69-87. Tammerprint Oy. Tampere.

- Lavallee, D., Kremer, J., Moran, A. & Williams, M. 2004. Sport Psychology Contemporary Themes. Palgrave Macmillan. New York.
- Lintunen, T., Rovio, E., Haarala, S., Orava, M., Westerlund, E. & Ruiz, M. 2012. Urheilopsykologia, liikuntapsykologia ja valmennuksen psykologia. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilopsykologian perusteet, s.30-38. Tammerprint Oy. Tampere.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Suoritusmotivaatio urheilussa. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Hurmi, J. (toim.). Mikä meitä liikuttaa Motivaatiopsykologian perusteet. PS-Kustannus. Jyväskylä. Luettavissa: <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789524517966> Luettu: 8.3.2018
- Liukkonen, J. 2017. Psykkinen vahvuus Mielen taitojen harjoituskirja. PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Liukkonen, J. 2016. Psykkiset tekijät urheilussa ja niiden analysointi. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. Huippu-urheiluvalmennus – Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa, s.209-229. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilopsykologian perusteet, s.48-65. Tammerprint Oy. Tampere.
- Matikka, L. 2013. Flow Anna mennä ja onnistu. Docendo Oy. Jyväskylä.
- Matikka, L. 2012. Keskittyminen, fokuointi ja tarkkaavaisuus. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilopsykologian perusteet, s.95-103. Tammerprint Oy. Tampere.
- Matikka, L. 2012. Mitä urheilopsykologia on? Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilopsykologian perusteet, s.23. Tammerprint Oy. Tampere.
- Mononen, K. 2016. Urheilijanpolku. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. Huippu-urheiluvalmennus – Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa, s.29-34. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Nuori Suomi ry. 2018. Erilaiset oppijat. Luettavissa: http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuorisuomi/Lapsi/Erilaiset+oppijat.htm Luettu: 15.3.2018

Perkins-Gough, D. 2013. The Significance of Grit: A Conversation with Angela Lee Duckworth. Educational Leadership. September, s. 14-20. Luettavissa:

<http://www.ascd.org/publications/educational-leadership/sept13/vol71/num01/The-Significance-of-Grit@-A-Conversation-with-Angela-Lee-Duckworth.aspx> Luettu: 12.12.2017

Pusa, S. & Pusa, H. 2016. Urheilijan mieliharjoittelu. Sun Text Oy. Lappeenranta.

Stavrou, NA., Psychountaki, M., Georgiadis, E., Karteroliotis, K. & Zervas, Y. 2015. Flow theory – goal orientation theory: positive experience is related to athlete's goal orientation. Front. Psychol. 09, October. Luettavissa:

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2015.01499/full> Luettu: 20.2.2018

Stavrou, NA. & Zervas Y. 2004. Confirmatory factor analysis of the flow state scale in sports. Journal of Sport and Exercise Psychology. Vol 2, s. 161-181. Meyer & Meyer Sport. Luettavissa:

<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1612197X.2004.9671739> Luettu: 20.2.2018

Tuomola, M. 2012. Hengitys kehon ja mielen siltana. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s.170-180. Tammerprint Oy. Tampere.

Vainionpää, J. 2006. Erilaiset oppijat ja opetusmateriaalit verkko-opiskelussa. Akateeminen väitöskirja. Tampereen Yliopisto. Tampere. Luettavissa:

<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67572/951-44-6553-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu: 15.3.2018

Vallerand, R. 2004. Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport. Encyclopedia of Applied Psychology. Vol 2, s. 427-435. Elsevier Inc. Luettavissa:

file:///C:/Users/Omis-taja/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/Intrinsic%20and%20extrinsic%20motivation%20in%20sport.pdf Luettu: 8.3.2018

Virolainen, I. & Virolainen, H. 2017. Mielen voima urheilussa. Viisas Elämä Oy. Helsinki.

Weinberg, R. & Gould, D. 2015. Foundations of sport and exercise psychology. Human Kinetics. Yhdysvallat.

Weinberg, R. & Gould, D. 2003. Foundations of sport and exercise psychology. Human Kinetics. Yhdysvallat.