



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Maria Bonsdorff

Urheilijan keinot esiintyjän apuna

Urheilun psyykkisen valmentamisen keinot esiintymisvalmentautumisessa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi (Yamk)

Musiikin tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

14.5.2019



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Tekijä Otsikko	Maria Bonsdorff Urheilijan keinot esiintyjän apuna
Sivumäärä Aika	64 sivua 14.5.2019
Tutkinto	Musiikkipedagogi (Yamk)
Tutkinto-ohjelma	Musiikin tutkinto-ohjelma (Yamk)
Suuntautumisvaihtoehto	Musiikkipedagogiikka
Ohjaaja	lehtori Susanna Mesiä
<p>Tämän opinnäytetyön aiheena on muusikon psyykkinen esiintymisvalmennus. Tavoitteena oli tutkia, minkälaisia keinoja urheilun psyykkinen valmennus käyttää ja voisivatko nämä keinot auttaa muusikon esiintymisvalmentautumisessa. Työtä varten haastateltiin viittä urheilun psyykkisen valmennuksen asiantuntijaa.</p> <p>Tunne ohjaa ajatusta ja ajatus puolestaan toimintaa. Teoriapohjassa esitelläänkin ajatusten, tunteiden ja kehon merkityksiä sopivan latautuneen suoritusosan löytämiseksi. Keskittymisen kohdentaminen olennaiseen, automaattisten ajatusten kyseenalaistaminen ja positiivinen itsepuhe auttavat latautumaan ajatuksen tasolla. Tunteet vaikuttavat monella tavalla suoritukseen ja niitä tarvitaan suorituksen apuna. Se, minkälainen tunnetila on optimaalinen kenellekin urheilijalle, on yksilöllistä ja riippuu myös lajista ja jopa suorituksen eri vaiheista. Niin kuin suoritusta tukevat tunnetilat, niin myös ne keinot, joilla nämä tunteet saadaan aktivoitua, ovat yksilöllisiä. Ne löytyvät analysoimalla aikaisempia kilpailu- tai harjoituskokemuksia ja löytämällä yhtäläisyyksiä onnistuneiden suoritusten tunnetiloissa. Keho muistaa traumakokemukset. Traumamuiston aktivoituminen samalta vaikuttavassa tilanteessa, kuten kilpailutilanteessa, aiheuttaa taistele tai pakene -reaktion, joka on kilpailutilanteeseen nähden ylimitoitettu stressireaktio. Purkamalla näitä muistoja keho saadaan rentoutettua toimimaan. Kehon asennoilla voidaan pyrkiä vaikuttamaan myös mieleen. Avoin ja itsevarma asento viestittää mielelle, että osaamme asiamme ja olemme voimakkaita.</p> <p>Haastatteluissa tuli vahvasti ilmi koko lähiympäristön merkitys suorituksen tukemisessa. Koko lähiympäristö pitäisi saada tukemaan urheilijan kehitystä ja suoritusosaa. Myös keinojen yksilöllisyys tuli esiin yksimielisesti. Valmiita listoja ei voi antaa, vaan jokaisen on kokeiltava ja analysoinnin kautta löydettävä itselleen sopivat keinot ja tarkistettava tilannetta uransa edetessä. Motivaation kannalta olennaista on itsemääräytymisteorian mukaisesti autonomian, pystyvyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteet. Olennaisena pidettiin myös läsnäolon taitoa.</p> <p>Urheilun keinoista on paljon hyötyä esiintyjälle. Ajatusten, tunteiden ja kehon olotilojen hallintaan liittyvistä keinoista löytyy paljon apua esiintymistilanteeseen. Ensimmäisenä askeleena tulee kuitenkin olla suoritusympäristön muokkaaminen muusikkoa tukevaksi.</p>	
Avainsanat	psyykkinen valmennus, esiintymisvalmennus, urheilupsykologia, urheilun psyykkinen valmennus, musiikki, esiintyminen.

Author Title	Maria Bonsdorff Peak Music Performance – Mental Coaching for Musicians with the Means of Sports Psychology
Number of Pages Date	64 pages 14 May 2019
Degree	Master of Music
Degree Programme	Music
Specialisation Option	Music Pedagogy
Instructor	Susanna Mesiä, MMus
<p>This thesis examines new means of mental training for performing musicians. I looked for these means in the field of sport psychology. My thesis includes three parts: 1) literature review, 2) report on the results of five interviews with five experts in sport psychology and 3) discussion on how the results could be applied in performance coaching.</p> <p>Feelings affect thinking and thoughts affect action. In the theory part of this thesis, I discuss the role of thoughts, feelings and the human body in situations where you are trying to find the right mode to be able to achieve the best results. In sports or performing arts, which thoughts or feelings help the athlete or artist depends on the person. Also, the means to activate the right thoughts and feelings, are individual. You can find them by analysing your previous competitions, matches and performances. Our body remembers all the traumas we have experienced. In a stressful situation, the stress reaction from the trauma is activated and causes a disproportionate reaction, stress and bodily tension. When you release these tensions, you get your body to work the way you need it to work. You can also affect your mind through your body. An open pose makes your mind think that everything is under control and you know what you are doing.</p> <p>The whole surroundings and all the people near the athlete or artist should help them to create a suitable atmosphere for success. For the athlete or artist's motivation, feelings of autonomy, competence and relatedness are highly important and have a huge effect on the performance. For example, mindfulness is a way to cope with all the distractions, to focus on the right things and to be present in the moment.</p> <p>The results and discussion show that music performance coaching has a lot to learn from sport psychology. The key things to focus on are: creating supportive atmosphere for peak performance, style of communicating and manner of giving feedback. From the performer's perspective, crucial elements are self-knowledge and analysis of individual reactions to a performance situation. For example, one needs to identify their own distractions and the thoughts, feelings and energy level that help one to overcome the distractions.</p> <p>I hope my work will benefit performing musicians and teachers.</p>	
Keywords	Sport psychology, mental training, performance coaching, music, performance, mental training for musicians.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Työn tavoitteet ja metodit	3
2.1	<i>Tutkimuskysymykset</i>	3
2.2	<i>Kvalitatiivinen tutkimus</i>	4
2.3	<i>Teemahaastattelu</i>	7
3	Tietopohja	9
3.1	<i>Ajatus</i>	10
3.2	<i>Tunne</i>	14
3.3	<i>Keho</i>	17
4	Haastatteluiden tulokset	19
4.1	<i>Ympäristön vaikutukset</i>	23
4.1.1	<i>Vaatimustaso</i>	25
4.1.2	<i>Turvallinen suoritusympäristö</i>	27
4.2	<i>Suoritusta tukeva kokonaisuus</i>	28
4.2.1	<i>Tunteiden vaikutukset</i>	29
4.2.2	<i>Ajatusten vaikutukset</i>	32
4.2.3	<i>Kehon vaikutukset</i>	34
5	Pohdinta – Urheilijan keinot esiintyjän apuna	37
5.1	<i>Esiintyjää tukeva ympäristö</i>	39
5.1.1	<i>Esiintymistä tukeva ohjelmisto</i>	41
5.1.2	<i>Esiintymistilanteen harjoittelu</i>	44
5.2	<i>Esiintymistä tukeva kokonaisuus</i>	45
5.2.1	<i>Tunteet esiintyjän tukena</i>	46
5.2.2	<i>Ajatukset esiintyjän tukena</i>	47
5.2.3	<i>Keho esiintyjän tukena</i>	50
5.3	<i>Opittava taito</i>	51
6	Johtopäätökset	52
6.1	<i>Kuinka tutkimus onnistui?</i>	53
6.2	<i>Entä sitten?</i>	55
	Lähteet	57

1 Johdanto

Laulajana haluaisin saada esiintyessä mahdollisimman hyvän kontaktin kappaleeseen, tekstiin ja yleisöön. Esiintyjänä on hienoa tuntea, kuinka ilmapiiri yleisössä tiivistyy sen eläytyessä tulkitsemaani kappaleeseen. Aina en tätä kontaktia kuitenkaan tavoita. Keskittyminen harhailee, ajatukset toistavat paniikkia nostattavia lauseita ja huolella harjoiteltu tekniikka ja tulkinta ovat kateissa. Tästä syystä tein opinnäytetyöni ammattikorkeakouluun esiintyjän psyykkisestä valmentautumisesta (Bonsdorff 2014). Minulla ei ollut keinoja saada itseäni sopivan latautuneeseen tilaan esiintyessäni enkä useinkaan saanut osaamistani esille. En ollut saanut musiikinopinnoistani apua tai välineitä valmentautua esiintymiseen psyykkisesti. Samankaltaisia opetuksen haasteita ovat huomanneet lukuisat muutkin opinnäytetyönkirjoittajat (mm. Milja Kannas 2016, Meeri Paavilainen 2017, Jenni Taari 2016, Sonja Turtinen 2018). Mielenhallinta ja oma suhde laulamiseen ja esiintymiseen vaikuttavat huomattavasti siihen, miten esiintymistilanteesta suoriutuu. Pelkkä tekninen osaaminen ei riitä. Siksi lähdin ammattikorkeakoulun opinnäytetyössäni etsimään keinoja, joilla voisin auttaa itseäni ja oppilaitani esiintymisen henkisessä valmentautumisessa. Tavoitteenani oli löytää välineitä, joilla saa itsensä ennen jokaista esiintymistä siihen latautuneeseen tilaan, jolla kontakti teokseen ja yleisöön saavutetaan ja jolla esiintyjä suoriutuu teknisesti osaamisensa mukaisesti.

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyössäni (Bonsdorff 2014) haastattelin neljää esiintyjää eri aloilta, sirkustaiteilija Karoliina Turkkaa, näyttelijä-hahmoterapeutti Hans Stigzeliusta, oopperalaulaja-laulunopettaja Jorma Hynnistä ja teatteripedagogiikan opettaja Kaija Kangasta. Haastattelujen ja tutkimuskirjallisuuden pohjalta havaitsin, että katse olisi syytä kääntää omasta suorituksesta esitettävään teokseen ja yleisöön. Sen sijaan, että esiintyjä keskittyy omiin teknisiin taitoihinsa tai niiden riittämättömyyteen, hän keskittyykin teoksen sisältöön, esitettävään tarinaan ja antamaan yleisölle elämyksiä ja kokemuksia. Tässä ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyössä haluan jatkaa tämän aiheen tutkimista ja syventää osaamistani ja ymmärrystäni aiheesta. Lähdin hakemaan uutta näkökulmaa ja tietoa urheilupsykologiasta.

Miksi Kaisa Mäkräinen menestyy huomattavasti paremmin Maailman cupin kilpailuissa kuin arvokisoissa? Sertifioidun urheilupsykologin Antti Järvisen (Seppä, 2019) mukaan kyse on paineiden ja odotusten käsittelykyvystä.

– Se on se, miten pystyy paineet ja odotukset käsittelemään, kun on vain se yksi kisa. Maailmancup on siinä mielessä helpompi, että kisoja tulee koko ajan ja pystyy paikkaamaan yhden heikosti menneen kisan, hän sanoo. – Odotuksia ja paineita tulee myös ulkopuolelta. Kun Kaisa on yksinäinen huippu, niin yhdelle ihmiselle tulevat koko kansakunnan paineet harteilleen. Tunteet, ajatus ja käyttäytyminen liittyvät toimintaan. Sieltä se vastaus on kaivettavissa. Tunteet vaikuttavat ajatteluun ja ajattelu vaikuttaa käyttäytymiseen, Järvinen toteaa. (Seppä, 2019.)

Urheilupsykologi Leena Matikan (Seppä, 2019) mukaan kunkin lajin kriittinen hetki on ratkaisevassa asemassa onnistunutta suoritusta haettaessa. Ampumahiihdossa tämä hetki on usein ampumasuoritus. Kriittinen hetki on juuri ennen suorituksen alkua.

Kriittinen hetki alkaa yleensä sekunnin pari ennen varsinaista suoritusta. – Kyse on tapahtumaketjusta, mitä aivoissa ja kehossa tapahtuu, kun tulee lajin kriittinen hetki ja miten kriittisestä tilanteesta selviytyy. –Urheilijan kanssa voidaan opetella [...] rytmittämään ja järjestelemään suoritusta niin, että urheilija pystyy itse säätämään aivotoimintaansa, jotta olo on mahdollisimman rauhallinen ja suoritus optimaalinen. Kyse on siis psyykkisestä taidosta, miten selviää paineen alaisena, Matikka kertoo. Paljon puhutulla itseluottamuksella ei psykologin silmin ole isoa roolia. – Itseluottamuksella ei ole paljon tekemistä lajin kriittisellä hetkellä. Kyse on enempi taidosta. (Seppä, 2019.)

Urheilijoiden kilpailuun valmistautumista seurattessani kiinnitin huomiota, kuinka saman tyyppisessä stressitilanteessa urheilijat ovat suoritukseen lähtiessään ja suorituksensa aikana kuin esiintyjät. Suurella työllä harjoiteltu taito tulisi saada esiin yksittäisessä usein hyvin paineisessa ja stressaavassa tilanteessa. Onnistumiseen vaikuttavat merkittävästi urheilijan henkiset kyvyt hallita tilanne eli psyykkisen valmentautumisen taidot.

Urheilun kilpailusuorituksen ja esiintymisen yhtäläisyyksistä johtuen kiinnostuin tutki-
maan, löytyisikö urheilun psyykkisen valmentamisen keinoista apua myös esiintyjälle. Kansainvälisesti urheilun puolella on jo vuosia ymmärretty psyykkisen puolen merkitys suoritusten onnistumiseen ja psyykinen valmentautuminen onkin ollut tärkeä osa urheilijan kilpailuihin valmistautumista. Suomessa sen arvo on alettu huomata vasta muutamia vuosia sitten, eli huomattavasti myöhemmin kuin esimerkiksi USA:ssa, Kanadassa tai Ruotsissa. Suomessa on sertifioitu psyykkisiä valmentajia vasta vuodesta 2013 asti. Kiinnostus psyykkistä valmennusta kohtaan on kuitenkin kasvussa, ja nykyisin psyykinen valmentaja on olennainen osa ainakin huippu-urheilijoiden valmennustiimiä. (Ronkainen 2019.)

Aihe on tietysti hyvin laaja. Yksilön esiintymisvalmiuksiin vaikuttavat hyvin monet asiat, kuten esimerkiksi itsetunto ja elämän varrella kehittynyt suhde esiintymiseen tai omaan instrumenttiin. Näin laajoja osa-alueita ihmisen kokemusmaailmasta ei toki voi käsitellä kovin yksinkertaisilla keinoilla. Alun perin aion rajata aiheeni koskemaan sitä hetkeä,

kun urheilija on lähdössä suoritukseen tai esiintyjä nousemassa lavalle, mutta tutkimuksen edetessä kävi ilmi, että kyse on pidempiaikaisesta prosessista. Rajasin työni aluksi myös käsittelemään vain ajatusten vaikutusta suoritukseen, mutta ajatukset osoittautuivatkin vain osaksi suurempaa kokonaisuutta. Aiheeni onkin lopulta rajattu käsittelemään urheilun psyykkisen valmentamisen keinoja erotuksena syvemmän tason, esimerkiksi itsetunnon tai muut psyykkiset taustasyyt, huomioon ottavalle urheilupsykologialle. Keskityn siis käytännön psyykkisen valmennuksen taitoihin, joilla voi löytää keinoja saavuttaa sellainen suorituksen tila, jolla suorituksesta tulee paras mahdollinen stressaavassakin tilanteessa.

Työni etenee niin, että luvussa kaksi kerron työni tavoitteista ja haastattelusta tiedonhankinnan välineenä. Luvussa kolme esittelen tutkimuskirjallisuuden avulla lähestymistapoja urheilun psyykkiseen valmentautumiseen. Luvussa neljä käyn läpi aiheesta tekemäni haastatteluiden tulokset. Luvussa viisi pohdin, miten esiintyjä voisi hyödyntää psyykkisessä valmennuksessaan näitä haastatteluissa esiin nousseita urheilun psyykkisen valmennuksen keinoja. Luku kuusi vetää yhteen johtopäätökset tutkimuksestani.

2 Työn tavoitteet ja metodit

Tässä luvussa esittelen työni tavoitteet ja käyttämäni metodit. Kerron tutkimuksen laadusta ja teemahaastattelusta tiedonhankinnan välineenä.

2.1 Tutkimuskysymykset

Tein ammattikorkeakoulun opinnäytetyöni muusikon psyykkisestä esiintymisvalmentautumisesta. Näkökulmani oli esiintymisen ammattilaisten kokemus aiheesta. Tämän ylemmän ammattikorkeakoulutyön tavoitteena on syventää tietoa tästä aiheesta ja löytää uusia keinoja valmentautua henkisesti esitykseen. Tässä tutkimuksessa halusin etsiä näitä keinoja urheilupsykologian puolelta. Tavoitteenani on selvittää, voisiko urheilupsykologian keinoista olla apua esiintymisvalmentautumiseen. Tutkimuskysymykseni ovat seuraavat:

- 1) Minkälaisia keinoja urheilussa käytetään psyykkiseen valmentautumiseen?
- 2) Miten esiintyjä voisi hyödyntää näitä keinoja?

Aion vastata näihin kysymyksiin tutustumalla aiheesta julkaistuun tutkimukseen ja käyttämällä informantteina viittä urheilun psyykkisen valmennuksen asiantuntijaa.

Muusikoiden psyykkistä valmentautumista tutkineen Päivi Arjaksen (1997, 37–38) mukaan psyykinen valmennus tarkoittaa kaikkea muuta harjoittelua ja valmistautumista paitsi itse fyysistä harjoittelua. Urheilupsykologia voi Leena Matikan (2012, 31) mukaan liittyä kilpailuun psyykkisesti valmentautumisen lisäksi myös urheilijan kaikkeen muuhun urheiluun liittyvään henkiseen hyvinvointiin tai esimerkiksi arkiliikkujan motivoitumiskykyyn. Keskityn tässä työssäni urheilupsykologian osa-alueista vain psyykkisen valmennuksen keinoihin eli etsin keinoja, joita urheilussa käytetään kilpailuihin psyykkisesti valmistautumisessa. Tavoitteenani on selvittää, miten esiintyjä voi hyötyä näistä keinoista. Lähdän liikkeelle oletuksesta, että esiintyjä on tehnyt parhaansa ja harjoitellut tekniset ja tulkinnalliset osa-alueet huippukuntoon. Minua kiinnostaa, mitä tapahtuu, kun nämä taidot pitää saada käyttöön esiintymistilanteessa. Työni ei keskity esiintymisjännitykseen, vaikka se aihepiiriä sivuaakin, vaan tarkoituksena on löytää välineitä, joilla esiintyjä pääsee itselleen sopivaan suoritustilaan ja saa osaamisensa esiin.

2.2 Kvalitatiivinen tutkimus

Tutkimukseni on luonteeltaan laadullista. Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus kuvaa terminä tutkimuksen aineiston ja sen analyysin muotoa: tutkimus on siis ei-numeraalista. Jari Eskolan ja Juha Suorannan (2014, 13–14) mukaan kvalitatiivinen tutkimus esitetään usein kvantitatiivisen eli numeraalisen tutkimuksen vastakohtana. Ne eivät aina kuitenkaan ole toisiaan poissulkevia, koska laadullisessa tutkimuksessa voidaan käyttää myös numeraalisia tutkimustapoja eivätkä rajat tutkimustapojen välillä ole aina selkeitä. Laadullisessa tutkimuksessa menetelmä valikoituu tutkimusongelman mukaisesti, ongelmaan sopivaksi.

Eskolan ja Suorannan (2014, 15–18) mukaan yksinkertaistetusti voidaan sanoa, että laadullisen tutkimuksen aineistona on jonkin muotoinen teksti, valmis tai esimerkiksi haastatteluilla tuotettu. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2013, 164) mukaan aineistossa

suositaan ihmistä tiedon lähteenä. Tutkimusmetodeilla pyritään saamaan tutkittavan ääni kuuluviin. Haastattelut ovat tästä tyypillisin esimerkki. Tämän työn aineistona on neljä asiantuntijahaastattelua ja työn alkuvaiheessa käydyt keskustelut yhden informantin kanssa. Uskoin, että haastattelut olivat luonteva tapa saada tehokkaasti tietopohjaa täydentävää tietoa sekä käytännön esimerkkejä ja kokemuksia aiheestani.

Laadullisessa tutkimuksessa aineisto koostuu Eskolan ja Suorannan (2014, 18) mukaan usein melko pienestä otannasta, jota koetetaan ymmärtää mahdollisimman tarkasti. Aineiston harkinnanvaraisuus vaatiikin, että tutkija perustelee valintansa ja sen edustavuuden ja kattavuuden mahdollisimman tarkasti. Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2013, 164) nostavat esiin, että laadullisessa tutkimuksessa aineisto on tarkoin valittu edustamaan tarkoitustaan. Valitsin haastateltavani Suomen Olympiakomitean sertifioidujen urheilun psyykkisten valmentajien ja urheilupsykologien joukosta. Koetin valita mahdollisimman laajasti erilaisia lajeja edustavia informantteja. Joukossa on niin yksilö- kuin joukkuelajien psyykkisiä valmentajia. Pidän myös tärkeänä, että sain mukaan arvostelulajien valmennuksen näkökulman. Arvostelulajeissa on vielä enemmän yhteneväisyyksiä esiintymiseen, koska selkeitä mitattavia kriteerejä tuloksille ei ole. Sen lisäksi, että kilpailija koettaa hallita omia kilpailuun liittyviä tunteitaan, hänen on myös tuotava yleisölle esiin teoksen tunnetiloja. Lisäksi valitsin haastateltavaksi urheilun psyykkisiä keinoja käyttävän laulun lehtorin tuomaan esiintyjän näkökulman aiheeseen.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkijalla on paljon vapautta ja joustavuutta tutkimuksen suunnittelussa ja toteutuksessa (Eskolan & Suoranta 2014, 20). Tutkimussuunnitelma voi jopa muuttaa muotoaan tutkimuksen edetessä. Tutkimuksen vaiheet vaikuttavat toisiinsa, jolloin asetelua tulee tarkastaa aineistonkeruun ja tutkielman kirjoittamisen edetessä. Työni lähtökohta oli alun perin ajatusten ratkaisevan tärkeä merkitys psyykkisessä valmentautumisessa. Olin itse kokenut omat ajatukseni suoritustani häiritsevinä, jopa sabotoivina tekijöinä. Uskoin siis tutkimusta aloittaessani, että nämä häiritsevät ajatukset kääntämällä ratkaisisin esiintymisongelmani. Työni edetessä kävi kuitenkin nopeasti ilmi, että pelkkä ajatuksiin keskittyminen ei riitä, kyse on kokonaisuudesta, johon kuuluu ajatusten lisäksi myös tunteet ja kehon olotilat. Tutkimukseni laajeni siis tämän tiedon myötä koskemaan näitä kaikkia osa-alueita ja muutti muotoaan ratkaisevasti.

Eskolan ja Suorannan (2014, 15–18) mukaan suurimmassa osassa laadullista tutkimusta tutkija on jollakin tasolla osallinen tutkimuksessa. Tutkijan täydellinen objektiivisuus ei ole silloin mahdollista. Voisi tietysti kysyä, onko se täydellisesti mahdollista missään tutkimustavassa tai -asetelmassa. Eskolan ja Suorannan mukaan tutkijan

”objektiivisuus syntyy nimenomaan oman subjektiivisuutensa [...] tunnistamisesta”. Tutkijan ja tutkittavan välinen suhde on omanlaisensa sosiaalisen kanssakäymisen muoto. (Eskola & Suoranta 2014, 15–18.) Olin osallinen tutkimuksessani haastattelijan roolissa. Puolistrukturoiduissa haastatteluissa (ks. luku 2.3) keskustelu eli ja rakenne muokkautui haastateltavien puheen mukaan. Kysymykset olivat kaikille samat. Aiemmat käsitykseni vaikuttivat väistämättä kysymysteni muodostamiseen. Koska haastateltavani pyrkivät vastaamaan esittämiini kysymyksiin, vaikuttivat kysymykseni siihen, mitkä teemat nousivat esille. Eri kysymyksillä olisi saattanut nousta eri teemoja. Pysin suhtautumaan aiheeseen kuitenkin avoimesti ja antamaan haastateltaville mahdollisimman paljon tilaa puhua vapaasti. Käsitykseni aiheesta oli kehittynyt omien kokemusteni, ammattikorkeakoulun opinnäytetyön, tutkimuskirjallisuuden ja edeltävien haastattelujen pohjalta. Haastattelut muuttivat merkittävästi tutkimukseni kulkua ja näkemystäni aiheesta, mikä sekin osoittaa, että taustalla oli vahvoja ennakkokäsityksiäni, mutta toisaalta kertoo myös avoimuudestani uusille näkökulmille.

Laadullinen tutkimus voi lähteä aineistosta käsin, jolloin teoria muodostetaan empiirisestä aineistosta. Aineiston hankintaa voi myös edeltää hypoteesin asettaminen. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan tulisi kuitenkin löytää uutta ja ennalta-arvaamatonta tietoa eikä vain vahvistaa ennakoajatusta, joten tästä syystä lähtökohtana on yleensä aineisto teorian tai hypoteesin sijaan. (Eskola ja Suoranta 2014, 19–20; Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2013, 164.) Schreierin (2012, 84–85, 87–88, 89–90) mukaan tutkimusta voi lähestyä kolmesta eri suunnasta. Aihetta voi lähteä tutkimaan omien ennako-oletustensa pohjalta aiempien tutkimusten kautta. Tämä on teorialähtöistä tutkimusta, jota kutsutaan myös konseptilähtöiseksi tutkimukseksi. Toinen vaihtoehto on lähteä liikkeelle aineistosta. Tätä lähtökohtaa kutsutaan aineistolähtöiseksi. Puhtaasti aineisto- tai teorialähtöistä tutkimusta on käytännössä kuitenkin hankala toteuttaa, ja usein nämä lähtökohdat yhdistyvätkin tutkimuksessa. Schreierin jaottelun kolmas lähtökohta onkin aineisto- ja teorialähtöisen tavan yhdistelmä. Työni tavoitteena oli löytää urheilupsykologian keinoja esiintymisvalmentautumiseen. Etsin näitä keinoja ensin tutustumalla tutkimuskirjallisuuteen. Lähdin siis liikkeelle konseptilähtöisesti. Minulla oli ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ja oman kokemukseni pohjalta syntynyt ennakkokäsitys, jonka pohjalta lähdin tutustumaan kirjallisuuteen. Saadakseni paremman kuvan aiheesta tarvitsin tietoa käytännön psyykkistä valmennusta urheilijoiden kanssa harjoittavilta asiantuntijoilta. Keräämästäni aineistosta nousi lukuisia uusia näkökulmia. Tämän seurauksena muokkasini tutkimukseni rakennetta ja täydensin teoriaosiota, jolloin tutkimukseni kääntyi laadulliselle tutkimukselle tyypillisemmäksi aineistolähtöiseksi tutkimukseksi. Lopputulos onkin yhdistelmä teorialähtöistä ja aineistolähtöistä tutkimusta.

2.3 Teemahaastattelu

Käytin tässä työssä tutkimusmetodinani aiempaan tutkimustietoon tutustumisen lisäksi haastatteluja. Hirsjärven ja Hurmeen (2009, 11–12, 41–42) mukaan haastattelu on käytetyimpiä tiedonhankinnan menetelmiä, koska joustavuudessaan se soveltuu monenlaiseen tutkimukseen ja sillä saadaan syvällistä tietoa. Tutkijan tehtävänä on välittää kuva haastateltavan näkemyksistä. Haastattelu tähtää ennalta suunniteltuun ja määriteltyyn tiedon keräämiseen. Päädyinkin omassa tutkimuksessani haastatteluun saadakseni syvempää tietoa aiheestani ja lisänäkökulmia kirjallisuudesta saamaani tietoon. Toivoin haastattelujen tuovan konkretiaa tutkimustiedon vastapainoksi ja kokonaiskuvaa psykisestä valmentamisesta käytännössä. Sainkin informanteiltani paljon lisätietoa, ja haastattelut laajensivat käsitystäni aiheestani ja ohjasivat työtäni aivan uuteen suuntaan.

Haastattelut voidaan jakaa strukturoituihin ja strukturoimattomiin. Ruusuvuoren & Tiittulan (2005, 11–12) mukaan haastattelumallien strukturoidummassa ääripäässä ovat lomakehaastattelut, joissa kysymykset ja vastausvaihtoehdot on valmiiksi muotoiltu ja kaikille haastateltaville samat ja joissa on tarkoituksena poistaa haastattelijan vaikutus haastateltavien vastauksiin. Täysin strukturoimaton haastattelu taas etenee haastateltavan ohjaamana ja on luonteeltaan lähellä vapaata keskustelua. Puolistrukturoiduissa haastatteluissa näkökulma on valmiiksi päätetty. Tästä tutuin muoto on teemahaastattelu, jossa kaikilta haastateltavilta kysytään kysymyksiä samoista teemoista, mutta kysymysten muoto ja järjestys saattavat vaihdella. Kaikissa muodoissaan haastattelussa on huomioitava, että molemmat osapuolet, sekä haastateltava että haastattelija, vaikuttavat väistämättä tuotettavaan tietoon.

Tämän työn haastattelut olivat puolistrukturoituja teemahaastatteluja. Jokaiselle haastateltavalle oli samat kysymykset, mutta esitysjärjestys ja sanamuoto vaihtelivat eri haastatteluissa. Annoin haastateltavien puhua mahdollisimman vapaasti, jotta sain mahdollisimman paljon itselleni uutta tietoa ja näkökulmaa aiheesta. Välillä kysyin tarkentavia kysymyksiä. Saatoin myös pohjustaa kysymyksiäni esimerkeillä omista kokemuksistani psykisen valmentautumisen tilanteista. Tiedostan myös sen, että kysymykseni, teemani ja tapani esittää asiat vaikuttavat siihen, minkälaista tietoa saan ja mistä teemoista. Koska halusin mahdollisimman paljon uutta tietoa ja koska olin jo saanut huomata, että ennakkokäsitykseni aiheesta oli hyvin rajallinen, pyrin siihen, että haastateltavat voisivat mahdollisimman vapaasti tuoda esiin näkemyksiään ja vaikuttaisin niihin mahdollisimman vähän.

Hirsjärvi ja Hurme (2009, 35) huomauttavat, että haastattelun tuloksiin liittyy aina tulkin-taa ja että haastattelut ovat aina tilannesidonnaisia. Virheiden mahdollisuus on suuri, sillä sekä haastattelija että haastateltava ovat inhimillisiä toimijoita, jotka voivat sanoa, kirjoittaa tai tulkita asioita eri tavoin. Vastauksiin voi vaikuttaa myös sosiaalinen paine. Myös Ruusuvuori ja Tiittula (2005, 10–11) muistuttavat, että haastattelututkimuksessa onkin otettava aina huomioon, kuinka esitetyt kysymykset ovat vaikuttaneet haastatelta-van vastauksiin. Haastattelu on keskustelutilanne, joten tutkimusta tehdessä on syytä ymmärtää haastattelijan vaikutus keskustelun kulkuun.

Tiedostin, että haastateltava tiedonlähteenä on inhimillinen yksilö, joten tiedon objektiivisuuteen ja edustavuuteen tulisi suhtautua varauksella. Koetin varmistaa aineiston edustavuuden valitsemalla tarpeeksi monta haastateltavaa, koska yhden haastateltavan näkemys ei olisi tuonut mielestäni vielä uskottavaa tutkimustietoa. Haastateltaviani oli neljä, ja lisäksi työni alkuvaiheessa oli viides informantti, jolta sain näkemyksiä aiheeseen. Mielestäni tämä määrä oli sopiva tämän kokoiseen työhön, sillä haastattelujen tulokset vahvistivat toisiaan ja uusia merkittäviä teemoja ei viimeisimmissä haastatte-luissa enää noussut esiin. Kirjallisuudesta ja jo tehdyistä haastatteluista saamani käsi-tykset vaikuttivat väistämättä kysymyksiini ja ennakkokäsityksiini aiheista. Onneksi haas-tateltavat eivät kuitenkaan kokemukseni mukaan myötäilleet käsityksiäni, vaan vastasi-vat kysymyksiin omien näkemystensä pohjalta ja usein ohjasivatkin omia näkemyksiäni ja tutkimustani uuteen suuntaan.

Ruusuvuori ja Tiittula (2005, 17–18) muistuttavat, että tutkimuseettiseltä kannalta on otettava huomioon haastateltavan ja haastattelijan välisen suhteen luottamuksellisuus ja tutkimusluvut. Haastateltavan on selvitettävä haastattelun tarkoitus ja käsiteltävä saa-mansa aineistoa asianmukaisesti, esimerkiksi pidettävä huolta luottamuksellisuudesta ja anonymiteetistä tarvittaessa. Asiantuntijahaastatteluissa anonyymiyys ei ole välttämä-töntä. Haastateltaville on hyvä myös antaa mahdollisuus tarkastaa oma osuutensa val-miista tekstistä ja jopa perua osallisuutensa halutessaan. Kaikki haastateltavani osallis-tuvat tutkimukseeni omilla nimillään. He saivat kysymykset etukäteen ja saivat tarkistaa osuutensa valmiista tekstistäni. Aihe ei ollut kovin henkilökohtainen ja kaikki puhuivat omasta ammatistaan käsin, joten luottamuksen rakentamisen haastattelijan ja haasta-teltavan välillä ei tuottanut ongelmia.

Nauhoitin kaikki haastattelut vähintään kahdella laitteella. Litteroin haastattelut koko-naan, jotta minulta ei menisi ohi tutkimuksen kannalta olennaista tietoa. Jätin pois vain sellaisia yksittäisiä pieniä pätkiä, jotka koskivat aiheen ulkopuolisia asioita tai jotka

tuottivat taustatietoa haastattelutilanteessa. Koska kyseessä ei ollut kielenkäyttöön keskittyvä tutkimus, jätin litteroinnista pois tautot, äänenpainot, toistot ja välillä myös ylimääräiset lisäsanat. Litteroin siis KvaliMOTV:n (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006) määritelmän mukaan d-tasoisesti, sanasta sanaan, mutta hieman editoiden.

Tiedonlähteenäni oli viisi urheilun psyykkisen valmentamisen asiantuntijaa. Varsinaiset haastateltavani valikoin Olympiakomitean sertifioitujen psyykkisten valmentajien ja urheilupsykologien joukosta. He edustavat niin joukkue-, yksilö- kuin arviointilajeja, joten uskoin näin saavani kattavan kuvan erilaisissa ympäristöissä esiintyvistä ilmiöistä. Markus Arvaja on liikuntatieteilijä ja Olympiakomitean sertifioima psyykkinen valmentaja, joka toimii tällä hetkellä muun muassa naisten jääkiekkomaajoukkueen ja Suomen tennisjoukkueen psyykkisenä valmentajana sekä Haaga-Helia ammattikorkeakoulun urheilupsykologiasta vastaavana lehtorina. Hannaleena Ronkainen on urheilu- ja liikuntapsykologi ja Olympiakomitean päätoiminen urheilupsykologi, joka toimii huippu-urheilijoiden ja -valmentajien kanssa muun muassa maastohiihdossa ja uinnissa. Paula Thesleff on urheilupsykologi, jonka yritys Valmennustiimi SportFocus toimii mm. Olympiakomitean koordinoiman Pääkaupunkiseudun urheiluakatemiaa kautta monien eri lajien parissa. Hänen oma taustansa on voimistelussa ja tanssissa. Matti Henttinen on urheilun mentaalivalmentaja ja meritoitunut urheilun henkisessä valmennuksessa muun muassa muodostelmaluistelun ja cheerleadingin MM-kultajoukkueiden sekä alppihiihtäjien, yleisurheilijoiden, tennispelaajien ja Suomen Kansallisopperan balettitanssijoiden kanssa. Hän ei ollut varsinaisen haastateltavani, vaan toimi työni alkuvaiheessa informanttina, jolta sain paljon taustatietoa ja uutta suuntaa työlleni. Sirkka Parviainen on laulunopettaja, jonka oppilaat menestyivät muun muassa Lappeenrannan laulukilpailuissa vuonna 2019. Hän käyttää oppilaitaan valmentaessaan urheilutaustastaan saamiaan psyykkisen valmentautumisen keinoja. Hän toimi sillanluojana urheilun ja esiintymisen maailman välillä ja toi perspektiiviä ja näkemystä urheilun ja esiintymisen yhtäläisyyksistä ja eroista.

3 Tietopohja

Työni keskittyy siihen, miten saada itsestä esiin osaaminen paineisessa ja stressaavassa tilanteessa. Esittelen tässä luvussa kirjallisuudesta löytyviä urheilupsykologian näkökulmia siihen, miten urheilija voisi päästä juuri sopivasti latautuneeseen tilaan, jolloin suoritus onnistuu kilpailupaineenkin alla. Lisäksi käytän rinnalla lähteenäni Arjaksen (1997 & 2013) esittelemiä näkemyksiä esiintyjän psyykkisestä valmentautumisesta.

Käsittelen ensin ajatusten ja itsepuheen vaikutusta urheilijan suoritukseen (3.1). Luvussa 3.2 käsittelen tunteiden vaikutusta ja luvussa 3.3. esittelen vielä kehollisen näkökulman aiheeseen.

3.1 Ajatus

Työni alkuperäisenä tavoitteena oli löytää keinoja vaikuttaa ajatuksiin siten, että niistä tulisi suoritusta tukevia. Sen sijaan, että urheilija tai esiintyjä toistaa mielessään paniikkia lisääviä ja itsetuntoa laskevia sekä suoritusta häiritseviä ajatuksia, hän saa käännettyä nämä ajatukset suoritusta tukeviksi ja kilpailutilanteeseen lataaviksi.

Uskomukset itsestämme ohjaavat vahvasti elämäämme. Stanfordin yliopiston psykologian professori Carol Dweckin (2008, ix, 4–5, 8) mukaan suuri osa siitä, mikä estää saavuttamasta täyttä potentiaaliaamme johtuu siitä, miten näemme persoonamme. On olemasta, pidämmekö ominaisuuksiamme, kykyjämme ja älykkyytämme pysyvinä vai ajattelemmeko, että voimme kehittää niitä. Näkemystä, jossa lahjakkuus nähdään pysyvänä ominaisuutena, Dweck (2008, ix, 4–5, 8) kutsuu muuttumattomuuden asenteeksi (*fixed mindset*). Tämän ajatuksen mukaan ihminen on siis fiksu, hyvä urheilussa, hyvä kilpailutilanteissa tai hyvä esiintymään – tai sitten ei ole. Ja nämä ominaisuudet ovat pysyviä. Dweckin mukaan toinen vaihtoehto on nähdä ihminen kehittyvänä ja muuttuvana yksilönä. Tätä näkemystä hän kutsuu kasvun asenteeksi (*growth mindset*). Ihminen voi tämän näkemyksen mukaan kehittää taitojaan ja muokata ominaisuuksiaan, jolloin lahjakkuus tai älykkyys eivät ole vain joidenkin yksilöiden ominaisuuksia, vaan kaikki voivat kehittää itseään hankkimalla lisää tietoa tai harjoittelemalla uusia taitoja.

Fixed mindsetin (Dweck, 2008) mukaisesti taitonsa ja ominaisuutensa näkevä ihminen kokee suorituksensa epäonnistuttua itsensä epäonnistujaksi. Ihminen, joka pitää lahjakkuutta muuttumattomana ominaisuutena, kokee helposti pettymyksen kohdistuvan koko identiteettiinsä. Epäonnistuminen siis kertoo hänelle, ettei hän ole tarpeeksi lahjakas tai taitava. Näin ajatteleva näkee, että hänen arvonsa ihmisenä on kiinni suorituksesta. Onnistunut suoritus ja kehu sen jälkeen puolestaan osoittavat hänelle, että hän on arvokas ja erityinen. Fixed mindsetin mukaan ajatteleva ihminen valitsee mieluummin helppoja ja varmoja suorituksia, jolloin epäonnistumisen uhka on pienempi. Haasteeksi muodostuu, että tällöin harvemmin tapahtuu myöskään kehitystä. Joidenkin yksilöiden kohdalla epäonnistumisten pelko estää henkilöä altistamasta itseään epäonnistumisen

mahdollisuuksille kokonaan, jolloin esimerkiksi urheilija saattaa jättää kilpailut tai koko kilpailemisen väliin.

Dweckin (2008) näkemyksen mukaan growth mindsetin mukaisesti ominaisuutensa näkevä tuntee olevansa kehitysvaiheessa ja keskellä oppimisprosessia. Hän haluaa haastaa itseään vaikeammalla materiaalilla oppiakseen uutta ja kehittyäkseen. Uuden haasteen selättäminen tuntuu hänestä palkitsevalta siitäkin huolimatta, että suoritus ei välttämättä saa kehuja tai onnistu täydellisesti. Epäonnistumiset ovat myös hänelle pettymyksiä, mutta hän osaa nähdä ne oppimisenkin paikkoina.

Virolainen ja Virolainen (2017, 70–72) korostavat, että alitajuinen minäkuva säätelee urheilijan toimintaa ja voi häiritä suoritusta. Urheilija voi kuvitella, että ei ole tarpeeksi hyvä tai ei ansaitse menestystä tai että menestyminen aiheuttaisi muissa kateutta. Pettymyksen ja epäonnistumisen pelko voivat tällöin estää yrittämästä kunnolla. Näin kokevalla urheilijalla menestys on ristiriidassa minäkuvan kanssa ja siksi mahdotonta. Urheilija voi näin tiedostamattaan sabotoida tekemisiään ja alisuorittaa. Muusikoiden psyykkistä valmentamista tutkinut Sibelius-Akatemian lehtori Arjas esittelee kirjassaan *Iloa esiintymiseen* (1997) kognitiivisen esiintymisteorian, jossa keskitytään esiintyjän ajatusten vaikutukseen suoritukseen. Kognitiivisessa esiintymisjännitysteoriassa puhutaan ns. automaattisista ajatuksista, jotka usein ovat itseä ja omaa osaamista arvostelevia käsityksiä ja jotka tulevat automaattisesti mieleen tietyissä tilanteissa. Ne eivät usein pidä todellisuudessa paikkaansa, vaikka ihminen pitääkin niitä totuuksina. Automaattisilla ajatuksilla on kuitenkin suuri vaikutus suoriutumiseen, sillä epäily tai käsitys omista puutteista muodostuu helposti itseään toteuttavaksi. (Arjas 1997, 20–21.)

Jotta haitalliset automaattiset ajatukset voi purkaa, on syytä selvittää, mistä ne ovat kehittyneet. Väitteiden totuudellisuus tulee kyseenalaistaa, ja niiden vaikutusta käyttäytymiseen näin vähentää. Näin aivot ja lihakset pääsevät tekemään saumatonta yhteistyötä. Haasteena on, että monet automaattiset ajatukset ovat syntyneet jopa lapsuudessa ja juurtuneet syväälle alitajuntaan, jolloin niiden tunnistaminen voi olla hankalaa. Omiin ajatusmalleihinsa voi kuitenkin vaikuttaa ja siten kehittää esiintymistä tukevia ajatuksia. (Arjas 2013, 30.) Näitä haitallisia ajattelutapoja voidaan muuttaa esimerkiksi kognitiivisella uudelleenrakentamisella. Ensin ajattelutavat tulisi tiedostaa, sen jälkeen niiden tarkoituksenmukaisuus kyseenalaistetaan ja ne muutetaan paremmin todellisuutta vastaaviksi. (Arjas 1997, 63–64.)

Urheilupsykologi Päivi Frantsin (2012, 88–89) mukaan tietoinen ja tehokas mielenohjaus on välttämätöntä urheilussa menestymiseksi. Ajatukset vaikuttavat tunteisiin, jotka puolestaan vaikuttavat käsityksiimme tilanteesta. Liian korkeat tavoitteet aiheuttavat pelkoa ja epäilyä, joista puolestaan aiheutuu yliyrittämistä ja fyysisiä lukkoja. Arjaksen (1997, 19) mukaan kauhukuvat siitä, mikä kaikki voi mennä pieleen, tai muuten negatiiviset käsitykset tulevasta suorituksesta muodostuvat usein suurimmiksi esitystä haittaaviksi tekijöiksi. Vääränlaiset ajatukset ennen suoritusta lisäävät paniikkia ja jännityksen haittavaikutuksia. Virolainen ja Virolainen (2017, 41–47) tuovat esiin, että pessimistisyys lisää urheilijoilla masennuksen todennäköisyyttä vastoinkäymisten edessä sekä alisuoriutumista ja avuttomuuden tunnetta stressitilanteissa. Jos urheilija ei usko omiin kykyihinsä, hänen itsetuntonsa ja menestymismahdollisuutensa yleensä huonontuvat. Rajoittavat uskomukset rajoittavat yleensä myös sitä määrää, mitä omasta osaamisestaan käyttää, ja estävät toimimasta parhaalla mahdollisella tavalla. Koko potentiaali ei pääse käyttöön, jos urheilija ei usko mahdollisuuksiinsa. Rajoittavista uskomuksista luopuminen vaikuttaa kehon fysiologiaan, ajatteluun, tunteisiin ja näin itse suoritukseen. Optimistiset urheilijat ovat ratkaisukeskeisiä tavoitteidensa saavuttamiseksi eivätkä luovuta niin helposti (Virolainen ja Virolainen 2017, 70–72.) Frantsin (2012, 88–89) mukaan negatiiviset kokemukset vaikuttavat vahvemmin kuin positiiviset. Ennen kilpailua tai esitystä kannattaakin tietoisesti palauttaa mieleen onnistumisen hetkiä. Myönteinen suhtautuminen ja itseluottamus auttavat saavuttamaan rennon ja hallitun suorituksen.

Arjas (1997, 65) muistuttaa, että se, miten mielessään puhuu itselleen, vaikuttaa suuresti käyttäytymiseen. Myös Virolaisen ja Virolaisen (2017, 111) mukaan liika ajattelemisen ja turha, varsinkin kritisoiva sisäinen puhe, ovat hyvän suorituksen este. Urheilupsykologi Martina Roos-Salmen mukaan kielteinen itsepuhe laskee yleensä itsetuntoa ja itseluottamusta ja heikentää näin suoritusta. Sisäistä kritisoivaa ääntä käsittelee myös urheilupsykologi Tim Gallwey. Hän erottaa kirjassaan *The Inner Game of Tennis* (1974) kaksi minää. Gallwey huomasi, että toinen minä, jota hän kutsuu *minä ykköseksi*, puhuu monilla hänen seuraamillaan tennispelaajilla jatkuvasti kritisoivia ja suoritusta arvostelevia asioita suorittavalle minälle, *minä kakkoselle*. Tämä kritisoiva itsepuhe muodostui helposti itseään toteuttavaksi laskemalla urheilijan luottamusta omaan suoritukseensa ja osaamiseensa. Jos minä ykkösen kritisoivan äänen saa vaiennettua, minä kakkonen, eli suorittava minä, saa rauhassa tehdä sen minkä osaa ja suoriutua huolella harjoitellusta taidostaan. (Gallwey 2015, 16–17.)

Itsepuhe vaikuttaa Roos-Salmen (2012, 164–165) mukaan ajatuksiimme, jotka puolestaan vaikuttavat tunteisiimme ja sitä kautta vahvasti toimintaamme. Hänen mukaansa

itsepuheeseen voi ja kannattaa vaikuttaa. Positiivinen itsepuhe auttaa onnistumaan suorituksessa paremmin. Virolaisen ja Virolaisen (2017, 74–76, 79) mukaan positiivisen itsepuheen tavoitteena on edistää suoritusta, lisätä uskoa omiin kykyihin, lisätä keskittymistä, nostattaa vireystasoa tai ohjeistaa suoritusta. Urheilijat, joilla on hyvä itseluottamus, hyötyvät positiivisesta itsepuheesta. Niitä, joilla on huono käsitys osaamisestaan, itsepuhe ei useinkaan auta, koska he eivät usko puheeseensa. On tärkeää, että itsepuheen saa käännettyä nykyistä positiivisemmiksi. Mutta olennaista on myös, että positiivisempaan itsepuheeseen kykenee uskomaan. Negatiivinen itsepuhe kannattaa katkaista heti, kun se on nousemassa mieleen. Itsepuhe voi olla ohjaavaa tai motivoivaa. Virolaisen ja Virolaisen (2017, 74–76) mukaan hienomotorisissa suorituksissa ohjeita antava puhe on tehokkaampaa kuin motivoiva. Voimaa ja kestävyyttä vaativissa suorituksissa motivoiva puhe auttaa parhaiten. Itsepuhetta ei kuitenkaan tule käyttää jatkuvasti, koska se vie keskittymistä pois itse suorituksesta ja näin heikentää sitä. Roos-Salmen (2012, 164–165) mukaan esimerkiksi ydinsanat voivat auttaa keskittymään olennaiseen kohtaan suorituksessa. Tehokasta on erityisesti myönteinen, realistinen ja ytimekäs itsepuhe. Aivot eivät ymmärrä kielto sanoja, joten negatiivisen kautta muotoiltu itsepuhe vahvistaa juuri sitä, mitä koetat korjata tai välttää. Virolainen ja Virolainen (2017, 78) muistuttavat, että usein urheilija ei tunnista omaa itsepuhettaan. Ensimmäinen askel onkin tutustua omaan itsepuheeseensa ja jos se on negatiivista, kääntää se positiivisemmaksi.

Arjaksen (1997, 63–64) mukaan jännittäjien ja ei-jännittäjien fyysisissä reaktioissa ei ole eroja ennen jännittävää tilannetta. Ero näkyy siinä, miten he kokevat tilanteen. Jännittäjät kiinnittävät huomiota reaktioihinsa ja hätäntyvät niistä, jolloin ne korostuvat ja häiritsevät suoritusta. Ei-jännittäjät ohittavat oireensa ja jättävät ne omaan arvoonsa, jolloin he suoriutuvat tehtävästään hyvin jännitysoireista huolimatta. Jännittyneimpien opiskelijoiden on todettu myös kokevan mahdolliset epäonnistumiset uhkaavimpina. Jos tulevan esityksen näkee uhkana, siihen liittyvät ajatukset ovat sen mukaisia, ja esiintyjä alkaa epäillä osaamistaan tai onnistumistaan. Nämä ajatukset aiheuttavat epävarmuutta ja lisäävät jännitystä kehossa. Virolainen ja Virolainen (2012, 41–47) muistuttavat, että ajatukset voivat myös vaikuttaa urheilijan yrittämiseen. Jos epäilee onnistumistaan, voi luovuttaa jo ennen kuin yrittää kunnolla, tai kokee, ettei yrittäminen edes kannata. Jos kilpailun näkee mahdollisuutena, tunnetilansa saa käännettyä rennommaksi ja itseluottamus pysyy vahvempana. Suorituksesta tulee varmempi ja vahvempi. Tilanne pysyy samana, mutta sen, miten siihen suhtautuu, voi itse päättää.

Arjas (1997, 54) muistuttaa, että esiintyessä onnistuu harvoin mikään, mikä ei muuallakaan onnistu. Oikeisiin asioihin keskittymistä olisi siis syytä harjoitella jo harjoitusvaiheessa. Harjoitustilanteessa harhailemaan tottuneet ajatukset harhailevat helposti myös esiintyessä. Tällöin mieleen pyrkii epäolennaisia asioita soittoympäristöstä tai omasta soitosta, ja soitto kärsii. Myös harjoitellessa on olennaista kyetä keskittymään siihen, mitä tekee, jotta toistetut liikeradat olisivat oikeita, harjoittelemisen olisi tehokasta ja osaaminen todella kehittyisi. (Arjas 1997, 54.)

Ajatukset siis vaikuttavat suuresti suoritukseemme, mutta tutkimukseni edetessä kävi ilmi, että ne eivät ole ainoa suoritukseen vaikuttava tekijä. Seuraavaksi esittelen tunteiden vaikutuksia suoritukseen.

3.2 Tunne

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyössäni keskityin pitkälti siihen, miten ajattelu vaikuttaa suoritukseen. Vääränlaisilla ajatuksilla voi lietsoa paniikkiaan ja näin sabotoida omaa onnistumistaan. Tämän opinnäytetyön aineistosta nousi kuitenkin esiin, että kyse on laajemmasta kokonaisuudesta. Pelkkä yhden osa-alueen huomioiminen, esimerkiksi pelkkä ajatusten kääntäminen toimivimmiksi, ei riitä, vaan tarvitaan kokonaisvaltaisempaa näkemystä, jossa otetaan huomioon mahdollisimman laajasti suoritukseen mahdollisesti vaikuttavat tekijät. Ajatuksiin vaikuttavat tunteet, ja ajattelu vaikuttaa puolestaan käyttäytymiseen, joten nämä kaikki kolme osa-aluetta on huomioitava. Seuraavaksi käsittelemme tunteiden merkitystä suoritukseen latautumisessa.

Urheilupsykologi Marja Kokkosen (2012, 69–70, 74) mukaan urheilija tarvitsee erilaisia tunteita avukseen, jotta hän jaksaa sitkeästi pyrkiä kohti päämääriään ja pystyy keskittymään suoritukseensa. Merkityksellisimpiä tunteita ja psyykkisiä tiloja urheilusuorituksen kannalta ovat vireystila, ahdistus, stressi ja pelko. Kaikilla esiin nousevilla tunteilla ei ole suotuisa vaikutus urheilijan ajatuksiin ja suoritukseen. Haitalliset tunteet, kuten liika jännitys, pelko tai stressi, voivat lisätä jännityksiä kehossa ja heikentää hienomotoriikkaa. Tunteet voivat myös vaikuttaa ajatuksiin negatiivisesti sekä heikentää huomio- ja keskittymiskykyä. Tunteet vaikuttavat myös urheilijan käyttäytymiseen. Jos urheilija ei saa negatiivisia tunteitaan hallintaan, voivat ne aiheuttaa käytöstä, josta seuraa esimerkiksi rangaistuksia ja loukkaantumisia peleissä.

Urheilijan jännitys nousee usein epäonnistumisen pelosta. Virolaisen ja Virolaisen (2017, 224–225) mukaan kokemus siitä, että tilanteen vaatimukset ylittävät omat kyvyt, saa tilanteen näyttämään uhkaavalta, mikä puolestaan aiheuttaa pelkoa, ahdistusta ja epävarmuutta. Pienellä jännityksellä on usein positiivisia vaikutuksia, mutta liiallinen jännitys vaikuttaa lihasten toimintaan, haittaa koordinaatiokykyä ja hienomotoriikkaa ja häiritsee näin suoritusta. Marja Kokkonen (2012, 78) nostaa esille, kuinka uhka epäonnistumisesta saa urheilijan pelkäämään myös häpeää ja hylätyksi tulemistä. Jos kokee, että epäonnistuessaan joutuu häpeämään itseään, voi urheilija alkaa karttaa tilanteita, joissa kokee epämiellyttävien kokemusten kuten häviämisen uhkaa. Virolainen ja Virolainen (2017, 224–225) muistuttavat, että tulosten ja odotusten sijaan urheilijan tulisi keskittyä hyvään suoritukseen. Jos tilanteen saa mielessään näyttämään uhan sijasta positiiviselta haasteelta, voi urheilijassa herätä innostus itse suoritusta kohtaan. Tavoitteena on, että tilanteesta voi jopa nauttia.

Richard Ryanin ja Edward L. Decin (2000, 68) *itseääräytymisteoria* tutkii ihmisen motivaatiota ja psyykkisiä perustarpeita. Teorian mukaan ihmisen psyykkistä hyvinvointia ja sisäistä motivaatiota edistävät erityisesti kolme osa-aluetta: kyvykkyyden (*competence*), omaehtoisuuden (*autonomy*) ja yhteisöllisyyden (*relatedness*) tunteet. Urheilun puolelle sovellettuna Liukkosen ja Jaakkolan (2012, 51, 53–54) mukaan kyvykkyyden tunteella tarkoitetaan sitä, että urheilija voi kokea olevansa hyvä lajissaan ja luottaa kykyihinsä. Autonomialla tarkoitetaan tunnetta siitä, että urheilija voi tehdä itse valintoja oman urheilunsa suhteen. Yhteisöllisyyden tunteella tarkoitetaan urheilijan yhteenkuuluvuuden tunnetta siihen ryhmään, jonka ympäröimänä hän lajiansa harjoittaa. Ryanin ja Decin (2000, 68–69) teoria tuottaa tietoa ihmisen käyttäytymisestä mutta myös keinoja parantaa sosiaalisia ympäristöjämme, jotta voimme optimoida ihmisten kehityksen, suorituksen ja hyvinvoinnin. Motivaatioon kannattaa kiinnittää erityistä huomiota, sillä motivaatio tuottaa tulosta.

Liukkonen ja Jaakkola (2012) muistuttavat, että lähiympäristön ilmapiirillä on suuri vaikutus motivaatioon ja toiminnan mielekkyyden kokemukseen. Ryhmän yhteenkuuluvuuden tunne ja aito toistensa kannustaminen luovat suoritusta tukevan ilmapiirin. Valmentajalla on merkittävä rooli ilmapiirin luomisessa. Ilmapiiri voi joko tukea tai haitata urheilijan kehitystä ja hyvinvointia. Positiivinen vahvistaminen auttaa urheilijaa viihtymään urheilun parissa ja saa hänet sisäisesti motivoituneeksi. Hänen pätevyiden kokemuksensa kehittyvät myönteiseksi ja vahvistaa itsearvostusta ja itseluottamusta. Sisäinen motivaatio nostaa autonomian ja psyykkisen hyvinvoinnin tasoa. Näin urheilija jaksaa harjoitella

vastoinkäymisistä huolimatta ja on sitoutunut kehittämään uraansa. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 49–51, 53–54.)

Edellä käsittelin suoritukselle haitallisia tunteita. Oikeat tunnetilat voivat auttaa urheilijaa latautumaan suoritukseen ja löytämään suoritusta tukevan optimaalisen suorituksen tilan. Sosiaali- ja urheilupsykologi Juri Hanin ja urheiluvalmentaja Muza Hanina (2012) huomauttavat, että urheilijat saattavat olla huippukunnossa fyysisesti, mutta eivät onnistu hyödyntämään potentiaaliaan. He voivat onnistua harjoituksissa tai lämmittelyssä, mutta eivät kilpailuissa. He voivat myös onnistua hyvin ensimmäisissä yrityksissä, mutta eivät enää seuraavissa, tai he voivat epäonnistua juuri pääkilpailussaan. Syyt ovat hyvin yksilöllisiä ja voivat johtua liiallisesta jännittämisestä, huonosta itseluottamuksesta, yliryttämisestä tai tekniikan epäonnistumisesta. Ensimmäinen askel olisi tunnistaa, mitkä syyt juuri kyseisellä urheilijalla vaikuttavat alisuorittamiseen. Syiden löytyminen auttaa rakentamaan Haninin ja Haninan esittelemän yleispätevän kilpailutilanteiden perusmallin sekä kilpailijan oman yksilöllisen menestymisen mallin. Urheilijan tulee analysoida jokainen kilpailunsa, jotta hän havaitsee, mitkä tekijät vaikuttavat hänen suoritukseensa. Tämän jälkeen harjoittelua tulisi muokata analyysissä ilmenneiden tarpeiden mukaisesti. Urheilijan on opittava itse tunnistamaan, minkälaisilla tunnetiloilla hän onnistuu kilpailuissa parhaiten, ja tietoisesti vahvistamaan tai heikentämään näitä tunne- tai vireystilojaan. (Hanin & Hanina 2012, 223–225.)

Haninin (2000, 66–68) mukaan jokaisella urheilijalla on omanlaisensa optimaalinen tunnealue, joka auttaa häntä pääsemään parhaaseen mahdolliseen suoritukseensa. Hyödylliset tunteet tuottavat juuri sopivasti energiaa, motivaatiota ja keskittymistä tukeakseen suoritusta. Haitalliset tunteet tuottavat joko liian vähän tai liikaa energiaa, ja suoritus voi kärsiä. Urheilijan on tunnistettava itselleen toimivat tunnetilat ja niiden voimakkuuden aste. Tunnistamisen lisäksi tunteita on kyettävä säätelemään, jotta ne pysyvät optimaalisella tasolla suorituksen ajan. Kullekin urheilijalle toimivat erilaiset tunteet ja energiatasot. Haninin (2000, 66–68, 78–79) kehittämällä optimaalisen suorituskyvyn mallilla yksilö voi analysoida itselleen ihanteelliset tunnealueet. On yksilöllistä, mitkä tunteet auttavat suorituksessa, ja eri kohdissa suoritusta voi tarvita myös hyvin erilaisia tunteita. Valmiita ratkaisumalleja tai kaikille toimivia tunnetiloja ei siis voi listata, vaan urheilijan tulee itse analysoida kokemustensa perusteella, mikä hänelle on toimivin tunnealue missäkin kohtaa suoritusta. Suorituksen kannalta hyödylliset tunteet eivät tarkoita vain mukavia tunteita. Joskus urheilija voi kokea negatiivisena pidetyn tunteen, kuten vaikka vihan, hyödylliseksi, ja toisaalta miellyttävänä pidetyn tunteen, kuten rauhallisuuden, suoritukselle haitallisena. Sopivilla tunteilla urheilija saa aktivoitua sopivan vireystilan.

Virolainen ja Virolainen (2017, 209, 223) muistuttavat, että tarvittavat tunnetilat ovat erilaisia kilpailuun valmistauduttaessa, juuri ennen kilpailua ja kilpailun aikana. Tärkeintä on tulla tietoisiksi näistä eri tilanteissa esiintyvistä tunteista ja saada ne hallintaan ja ohjattua kutakin tilannetta parhaiten palveleviksi. Kokkonen (2012, 72) tuo esille, että oikeiden tunnetilojen löydyttyä urheilija tarvitsee vielä kyvyn säädellä tunteitaan. Näin oikeat tunteet saa aktivoitua silloin, kun niitä tarvitsee, ja haitalliset tunteet saa pois häiritsemästä suoritusta. Tunteiden säätely on välttämätöntä henkisen hyvinvoinnin kannalta, jotta jaksaa motivoitua itsensä harjoittelemaan, pystyy keskittymään ja selviytyy jatkuvasta omien kykyjen mittaamisesta, arvostelusta ja pettymyksistä. Frantsi (2012) huomauttaa, että tunteita ei voi kontrolloida. Niitä voi kuitenkin ohjata suoritusta paremmin tukeviksi. Sen sijaan, että koettaa hallita tunteitaan ja niihin keskittymällä vain vahvistaa niitä, voisi antaa niiden tulla ja hetken päästä laantua, jolloin keskittymisen voi tunteidensa sijaan siirtää itse tekemiseen. (Frantsi 2012, 91.)

Tunne ohjaa ajatusta, joka puolestaan ohjaa käytöstä. Siksi suorituksen aikaiset tunteet on hyvä saada suoritusta tukeviksi. Tunteet eivät vaikuta pelkästään mielessämme, niillä on vahva yhteys kehomme toimintaan. Käsittelen tätä mielen ja kehon yhteyttä seuraavassa luvussa.

3.3 Keho

Somaattisella eli kehollisella lähestymistavalla tarkoitetaan mielen ja kehon yhteistyötä. Käyrätorvitaitelija, Pilates-ohjaaja ja *Soiva keho* -kirjan kirjoittaja Tommi Hyytinen (2018, 14, 74) muistuttaa, että mieli on aina läsnä kehollisessa toiminnassa ja voi lukkiuttaa tai vapauttaa kehoa. Siksi on tärkeää huomioida, kuinka ajattelemme ja tunnemme ennen suoritusta. Urheilupsykologi Merja Tuomolakin (2012, 128) nostaa esiin, että kehomme on tallentunut aiemmin kokemiamme stressireaktioita, osa jopa hyvin varhaiselta ajalta lapsuudestamme. Hyytisen (2018, 75–77) mukaan keho muistaa kokemansa. Stressaavassa tilanteessa nämä traumamuistot ja niihin liittyvät ajatukset, tunteet ja käytös aktivoituvat, mikä voi aiheuttaa tilanteeseen nähden ylimitoitettun reaktion.

Hyytisen (2018) mukaan kaikki elolliset lajit kokevat stressiä. Stressireaktio on kehittynyt evoluutioprosessin myötä, jolloin olemme oppineet reagoimaan henkeämme uhkaaviin tilanteisiin. Mieli viestittää keholle uhkaavasta vaarasta, ja keho alkaa tuottaa adrenaliinia. Syntyy taistele tai pakene -reaktio, jonka tarkoituksena on saada keho toimimaan

nopeasti vaarallisessa tilanteessa. Sama reaktio aktivoituu nykyään vähemmän hengen-vaarallisissakin tilanteissa, kuten kilpaillessa tai esiintyessä. Kehossa reaktio stressiin näkyy ja tuntuu jännityksenä. Keho jännittyy ja muuttaa asentoa sulkeutuneemmaksi. Kehossa on luontainen refleksi palautua stressitilanteen jälkeen, mutta jäädessämme kiinni ajatuksiin, esimerkiksi virheen jälkeen, palautuminen häiriintyy ja lihakset jäävät jännittyneiksi. Kun tällaiset tilanteet toistuvat, keho oppii jännittymään jo ennen stressaavaa tilannetta, mikä puolestaan sekoittaa vielä enemmän luontaista palautumiskykyä. Stressireaktiosta aiheutuva lihaksiston jännitys vaikeuttaa lihaksiston koordinaatiota ja hengitystä. Vatsalihasten jännittyessä kyljet jäävät uloshengitysasentoon. Myös pallea jännittyy, jolloin lihasten jännittyneisyyden ja hienomotoriikan rajoittuneisuuden lisäksi hengityksestä tulee hyvin rajoittunutta. Adrenaliinin vaikutuksesta sydämen lyönnit tiheenevät ja hengityksestä tulee tiheämpää. Pinnallinen hengitys aiheuttaa pidempään jatkuaan fysiologisen stressitilan. Tämän takia on syytä pyrkiä purkamaan haitallisten ajatusten ja tunteiden lisäksi kehon jännitystiloihin ja kehoon jääneitä lukkoja, jotta ne eivät haittaisi suoritusta. (Hyytinen 2018, 75–77, 85.)

Arjas (1997, 16–17) muistuttaa, että parhaimmillaan jännityksen aiheuttama adrenaliinin lisääntyminen auttaa aisteja toimimaan terävämmin sekä parantaa keskittymistä, voimaa ja nopeutta. Elimistö kehittää valmiustilan maksimaaliseen suoritukseen, mikä auttaa suorituksessa. Mutta jännitys voi myös aiheuttaa ylireagoimista, jolloin esiintyjä tai kilpailija menee lukkoon jännitysoireista eikä kykene suoriutumaan tasollaan.

Edellä esitelty kertoo, kuinka mielen lukot voivat vaikuttaa kehon jännityksiin, mutta viesti kehon ja mielen välillä kulkee kuitenkin myös toiseen suuntaan. Kehon tuntemukset ja asennot voivat vaikuttaa siihen, kuinka tunnemme. Sosiaalipsykologi Amy Cuddyn (2016) mukaan tunnekokemukset jäävät kehoon, mutta on myös mahdollista, että tunnemme tunteita, koska kehomme kokee jotain tai toimimme tietyllä tavalla. Trauman kohtaamisen jälkeen keho tulkitsee maailman uhkaavana. Koska trauman jäljet ovat traumamuistona kehossa, ne tulisi parantaa kehoa hoitamalla. Sympaattinen hermostomme säätelee stressireaktioitamme, parasympaattinen rentoutumisreaktioita, ja yhdessä ne säätelevät aktiivisuutta kehossa. Kiertäjähermo kuljettaa tietoa aivojen ja useiden elinten välillä. Sen tehtävänä on hidastaa sydämenlyöntejä ja syventää hengitystä, mikä rauhoittaa kehoa. Stressireaktiossa tai tilanteessa, jossa tarvitaan korkea vireystila ja adrenaliinia, sympaattinen hermosto aktivoituu ja laukaisee taistele tai pakene -reaktion eikä kiertäjähermo voi toimia kunnolla. Vireystila, tiheä hengitys ja sydämensyke eivät silloin rauhoitu ja häiritsevät esimerkiksi kilpailusuoritusta. Viesti kiertäjähermon kautta kulkee kuitenkin myös elimiltä aivoille. Voimme siis vaikuttaa vireystilaamme ja

stressitilaamme kehomme kautta. Parasymptaattisen hermoston saa aktivoitua hitailla uloshengityksillä, jolloin verenpaine laskee ja sydämen syke hidastuu, stressin, ahdistuksen ja masennuksen tunteet helpottuvat, ja optimismi, tunteiden hallinta ja kivunsietokyky lisääntyvät. (Cuddy 2016, 197, 219, 228–229, 236–238.)

Kehonkielellä pyritään usein vaikuttamaan siihen, miten muut meidät kokevat. Valta-asema pyritään ottamaan ryhdillä ja avoimella asennolla. Cuddyn (2016, 197, 247–248) mukaan kehonkieleemme ei vaikuta vain muihin, vaan se puhuu myös omalle mielellemme. Kun tunnemme itsemme voimattomiksi, kutistamme kehomme kasaan vetämällä hartiat kumaraan, luhistamalla rintakehämme ja vetämällä raajat lähemmäs kehoamme. Tuntiessamme itsemme voimakkaiksi esimerkiksi voitonhetkellä avaamme kehomme ja nostamme kädet ylös. Cuddy (2016) esittääkin, että tämä voisi toimia myös toisin päin; laajentamalla kehoamme voisimme tuntea itsemme voimakkaiksi. Avaamalla asen-
tomme ja nostamalla ryhtimme saamme avatuksi mielemme ja näin kykymme, luovuutemme ja rohkeutemme käyttöön. Tutkimusten mukaan yksittäinen asento voi vaikuttaa merkittävästi hormonitasoihin, jotka vaikuttavat itsevarmuuteen ja ahdistukseen. Koetulo-
loksissa voima-asennoissa olevien koehenkilöiden testosteronitaso kohosi ja kortisolitaso laski. Muutokset kehossa aiheuttivat siis muutoksen voimantunteessa ja siinä, mitä ajattelemme itsestämme, mitkä puolestaan vaikuttivat ihmisen käyttäytymiseen, rohkeuteen, itsevarmuuteen ja riskinoton valmiuteen. (Cuddy, 2016, 252, 254–256.)

4 Haastatteluiden tulokset

Käyn tässä luvussa läpi haastatteluistani saamiani tuloksia. Teoriaosiossa, luvussa 3, esittelin kirjallisuudesta esiin noussutta tietopohjaa urheilun psyykkisestä valmentamisesta, ja tässä luvussa esittelen haastateltavien näkemyksiä samasta aiheesta. Haastatteluissani nousi esiin tunteiden, ajatusten ja kehollisuuden vaikutuksen suoritusta tukevan henkisen tilan löytymisessä. Kuten luvussa 3, esittelen tässäkin luvussa nämä eri osa-alueet. Haastatteluissa nousi vahvasti esiin myös koko lähipiirin vaikutus urheilijaan ja sitä kautta hänen suoritukseensa, joten siksi sekin saa oman alalukunsa. Esittelen aluksi, mitä tarkoitetaan psyykkisellä valmentajalla ja urheilupsykologilla ja kuinka prosessi asiakkaan kanssa etenee.

Suomessa ei vielä ole varsinaista urheilupsykologin koulutusta. Psykologin tai liikunta-tieteilijän pohjakoulutuksella voi suorittaa kaksivuotisen kansainvälisen maisteriohjelman

Jyväskylän yliopiston liikuntatieteen laitoksella, josta valmistuu liikuntatieteen maisteriksi erikoistumisalana urheilupsykologia. Lisäksi avoimessa yliopistossa ja yksityisellä puolella on joitakin opintokokonaisuuksia ja Haaga-Helia ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajan koulutuksen alla muutamia urheilupsykologian kursseja. Sertifioidut urheilun psyykkiset valmentajat jaetaan kahteen kategoriaan pohjakoulutuksensa mukaisesti. Liikuntatieteestä pohjakoulutuksensa hankkineet henkilöt sertifioituvat psyykkisiksi valmentajiksi. Ne, jotka ovat pohjakoulutukseltaan psykologeja, valmistuvat urheilupsykologeiksi.

Urheilupsykologi Paula Thesleff (2019) tuo esiin, että urheilun psyykkisen valmentajan työssä kohtaavat aina sekä pintataso että syvätaaso. Syvemmän tason kerroksia ovat hänen mukaansa esimerkiksi itsetunnon ongelmat, masennusoireet tai identiteettiin liittyvät lukot. Syvätaaso on työssä aina läsnä, koska jokaisella ihmisellä on oma taustansa ja kokemuksensa, jotka vaikuttavat kaikkeen tekemiseen ja kokemiseen. Pintatason voi ajatella tarkoittavan sitä, että urheilija esimerkiksi tulee vastaanotolle toiveenaan saada enemmän irti urheilemisestä tai päästä irti joissakin tietyissä urheiluun liittyvissä tilanteissa ilmaantuvista lukoista. Psyykkisen valmennuksen voi siis ajatella keskittyvän pintatasoon erotuksena kliiniseen psykologiaan, joka keskittyisi syvätaason ongelmiin. (Thesleff 2019.)

Psyykinen valmennus tähtää taitojen kehittämiseen, kompastumisten ennaltaehkäisemiseen ja hyvinvoinnin edistämiseen, kun taas psykologin- tai psykoterapeutin vastaanotto on terveydenhuoltoa, joka tähtää yksilön psyykkistä terveyttä heikentävien oireiden lieventymiseen ja toimintakyvyn palautumiseen. (Thesleff 2019.)

Tässä työssäni keskityn pintatasoon eli psyykkisen valmentamisen keinoihin, vaikka tiedostankin syvätaason vaikuttavan koko ajan kaikkeen inhimilliseen toimintaan. Urheilun psyykinen valmentaja Markus Arvaja (2019) muistuttaakin, että on oltava tarkkana, jos huomaa, että urheilija tarvitsisi psyykkisen valmennuksen sijaan ennemminkin kliinistä psykologia. Tällaisia tapauksia ovat esimerkiksi urheilijat, joilla on selvästi oireita masennuksesta tai syömishäiriöistä. Nämä urheilijat tulee ohjata psykologille. Urheilijalle tulee kertoa, miten psyykinen valmentaja voi häntä auttaa, ja olla tarkkana, ettei lähde hoitamaan sellaisia asioita, joihin ei ole kompetenssia. (Arvaja 2019.)

Psyykinen valmennus perustuu usein erilaisten psyykkisten taitojen, esimerkiksi keskittymisen tai tunteidensäätelyn, harjoitteluun. Urheilija tehdään ensin tietoiseksi suoritustaan haittaavista häiriötekijöistä ja niiden vaikutuksesta suoritukseen. Seuraavaksi miettään, minkälaiset keinot voisivat auttaa häntä. Urheilija saa erilaisia keinoja

kokeiltavakseen, ja kun hän tulee takaisin vastaanotolle, kokemuksia keinoista käydään yhdessä läpi. (Thesleff 2019.)

Kun psyykkinen valmentaja Arvaja (2019) kohtaa uuden asiakkaan, hän kartoittaa aluksi kokonaiskuvan urheilijan lähtötilanteesta. Hän selvittää, minkälaisessa ympäristössä urheilija toimii ja minkälainen valmentajasuhde, aikaisemmat kokemukset ja tulevaisuuden tavoitteet hänellä on. Hän selvittää myös, miten urheilija aikoo saavuttaa nämä tavoitteet ja minkälaisia haasteita niiden tiellä on. (Arvaja 2019.) Urheilupsykologi Hannaleena Ronkainen (2019) lähtee uuden asiakkaan kanssa liikkeelle voimavarakeskeisesti. Hän kartoittaa ensin, mitkä ovat urheilijan vahvuuksia, ja etenee prosessissa niiden kautta. Tavoitteena on itsetuntemuksen lisääminen, jotta asiakas ymmärtää, minkälainen urheilija hän on ja mitkä ovat hänen vahvuuksiaan. Seuraavaksi Ronkainen kartoittaa, minkälaisissa tilanteissa urheilijan haasteet tulevat esille. Tyypillisesti haasteet ovat kilpailutalannesidonnaisia. Ronkaisen työskentelyssä korostuvat paineen- ja tunteidensäätely sekä omien ajatustapojen tutkiminen. (Ronkainen 2019.)

Alkukartoituksen jälkeen Arvaja (2019) käy urheilijan kanssa läpi perusteita eri psyykkisen valmennuksen teorioista, jotta tämä ymmärtää, mistä esimerkiksi jännittäminen tai suoritusvarmuus syntyvät. Seuraavaksi selvitetään, mistä esimerkiksi suoritusten ailahtelu voisi johtua ja miten tilannetta voisi parantaa. Mitään ei voi luvata, eikä hokuspokkuseinoja ole. Ensin urheilija siis saa tietoa, mistä on kyse ja mitä viimeisin tutkimus sanoo ja sitten katsotaan, miten tavoitteeseen voi päästä, miten harjoittelua voi muuttaa tai mitä keinoja voi kokeilla esimerkiksi jännityksen hallintaan. On tärkeä ymmärtää, minkälaisessa ympäristössä urheilija toimii: luovatko esimerkiksi valmentaja tai vanhemmat paineita tai täytyykö urheilijan toimintaympäristössään pelätä virheitä. (Arvaja 2019.)

Ronkainen (2019) pyrkii työssään siihen, että prosessi olisi valmentajan ja urheilijan välinen avoin tapahtuma. Valmentajalla on paljon tärkeää tietoa urheilijan tilanteesta, mikä auttaa psyykkisen valmentajan työssä, ja yhteisten tavoitteiden ymmärtäminen ja asettaminen on tärkeää, jotta kaikki työskentelevät samaan suuntaan. Kun tavoitteet on asetettu, työ jatkuu urheilijan kanssa. (Ronkainen 2019.) Thesleff (2019) lähtee myös mieluummin selvittämään tilannetta ylhäältä alaspäin eli valmentajan kautta urheilijalle tai jopa vielä ylempää johtotasolta, jotta valmennus olisi oikeasti vaikuttavaa (Thesleff 2019).

Thesleffin (2019) mukaan usein niin urheilijoilla kuin valmentajillakin on harhakäsitys siitä, että psyykkinen valmennus pystyisi antamaan listan keinoista, joita käyttämällä kaikki jännitys katoaisi ja alisuoriutuminen häviäisi. Psyykkinen valmennus on kuitenkin pidempi prosessi. Aiempia kokemuksia analysoimalla etsitään ja testataan psyykkisen valmentajan avustuksella keinoja, jotka voisivat sopia juuri kyseiselle urheilijalle. Urheilijalla pitää olla itsellään kiinnostus tutustua itseensä. (Thesleff 2019.) Erilaisia keinoja latautua ja löytää sopiva rentous tai vireystila voi mainita muun muassa -tyyppisesti, mutta kaikille sopivia keinoja ei voi antaa. Yksilöstä riippuu, mikä on hänelle sopiva suorituksen tila. Keinoissa voi olla yksilönkin kohdalla paljon vaihtelua, ja uran edetessä tarpeet voivat muuttua, joten tämän puolen analysointia on syytä pitää yllä koko ajan. (Ronkainen 2019.)

Se on usein vähän harhakäsitys ehkä, että meillä on viikon päästä kisat ja mua jännittää niin paljon, että tuu ratkaisemaan tää tilanne. Se on usein edelleen se tilanne, mistä lähdetään, mutta [...] ainakin ne, jotka on tässä meidän piirissä, ymmärtää jo, että se on prosessi ja ei ole taikasanoja [...]. Urheilijalla pitää olla se kiinnostus itsellä tutustua itseän. (Thesleff 2019.)

Mentaalivalmentaja Matti Henttisen (2018) mukaan sen lisäksi, että osaa luoda itselleen sopivan suorituksen tilan, olennaista on, osaako siihen myös palata, kun tilanteeseen tulee häiriötekijöitä. Häiriöksi koetut tekijät ovat hyvin yksilöllisiä. (Henttinen 2019.) Ronkaisen (2019) mukaan onkin tärkeää tunnistaa omat häiriötekijänsä. Mitkä asiat häiritsevät juuri kyseistä urheilijaa, ja miten niihin kannattaisi suhtautua? Olennaista ei ole, mitä tapahtuu, vaan miten tapahtumiin suhtautuu ja minkälaisia työkaluja häiriötekijöiden työstämiseen löytyy. Dweckin (ks. luku 3.1) esittelemässä growth mindset -ajattelussa sen sijaan, että urheilija näkee omat kykynsä ja ominaisuutensa lukkoon lyötyinä, hän voi nähdä itsensä kehittyvänä ihmisenä, joka on tietystä kehitysvaiheessa. Virheet ja epäonnistumiset voi nähdä oppimisen paikkoina. Ronkainen (2019) muistuttaa, että oli suoritus sitten erittäin onnistunut tai erittäin epäonnistunut, se on olennaista analysoida ja siitä on syytä koettaa oppia.

Thesleffin (2019) mukaan psyykkisen valmentajan työssä on haastavaa juuri se, että asiat ovat hyvin monimutkaisia ja kerroksellisia. Kaikki, mitä on koettu ja opittu varhaisesta vuorovaikutussuhteesta lähtien, vaikuttaa myös siihen, miten suhtaudumme urheilu-suoritukseen. Asiakkaat haluavat nopeita ratkaisuja ja vastauksia, mutta prosessi ei ole niin helposti yksinkertaistettavissa. Psyykkisessä valmentautumisessa tulee ottaa huomioon keho, tunteet ja ajatukset. (Thesleff 2019.) Esittelenkin tässä luvussa näistä kolmesta osa-alueesta haastatteluilissa esiinnoitettuja tekijöitä. Aloitan haastattelujen tulosten käsittelyn kuitenkin suoritusympäristön merkityksestä.

4.1 Ympäristön vaikutukset

Urheilu tai kilpaileminen eivät ole irti muusta elämästämme todellisuudesta. Henttinen (2018) muistuttaa, että kokemuksemme, taustamme, arkihuolestamme, ihmissuhteemme ja tapamme olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa vaikuttavat myös kilpailutilanteessa. Läsä ei ole pelkkä urheilijan taitotaso, vaan muukin todellisuus. Kaikki, mikä koskettaa kyseistä urheilijaa kilpailun ulkopuolella, on vaikuttamassa urheilusuoritukseenkin. Nämä ilmiöt tulisi Henttisen (2018) mukaan tehdä näkyviksi, jotta saadaan selville juuri kyseisen urheilijan reaktioihin vaikuttavat tekijät. Arvaja (2019) puhuikin olosuhteiden luomisesta suoritusta tukeviksi. Koko urheilijan ympäristö tulisi rakentaa tukemaan urheilijan kasvua ja itseluottamusta, ja olosuhteet pitäisi saada juuri kyseiselle urheilijalle sopiviksi. Tämä vaatii kaikilta osallisilta samaa tavoitetta. Kaikkien urheilijan ympärillä tulisi tukea positiivista ilmapiiriä, jotta ulkoiset paineet ja tuomitukset tulemisen pelko eivät lukitsisi urheilijaa ja heikentäisi suoritusta. Turvallisessa ympäristössä, jossa koko ympäristö tukee urheilijaa, ei tarvitse jännittää. (Arvaja 2019.)

Parhaimmillaan [psykkinen valmennus] on sitä, että koko ympäristö rakennetaan niin että se tukee urheilijan kasvua ja itseluottamuksen kehittymistä. Tavallaan vähemmän tarvitsee jännittää jos [...] se on turvallinen se ympäristö. (Arvaja 2019.)

Thesleffin (2019) mukaan suoritusta tukevan ilmapiirin luomisen pitäisi lähteä valmentajatasolta. Psykkinen valmennus tarvitsee muun valmennuksen tuen tavoitteilleen ollakseen tehokasta. Tällöin kaikki työskentelevät samaan suuntaan, samoilla tavoitteilla. Yksittäistä vastaanotolle tulevaa urheilijaa voidaan kyllä auttaa, mutta apu on usein riittämätöntä, jos muu ympäristö, kuten valmennus ja koti, ei tue tavoitteita. Myös esimerkki vuorovaikutustavoille tulee valmennuksesta. Ilmapiiriin tai valmentaja ja valmennettava -suhteeseen vaikuttamalla valmentajakin tulee tietoisiksi siitä, miten ja mitä puhuu. Jo se on merkittävää, että ylipäätään osoittaa, että on kiinnostunut urheilijasta ja siitä, millä urheilijasta tuntuu. (Thesleff 2019.)

Tämä on miksi me halutaan tavoittaa mahdollisimman ylintä tahoja että sieltä se viesti lähtee, sieltä se vuorovaikutus lähtee, se on se esimerkki, että miten täällä puhutaan ja miten täällä toimitaan. Että sitten kun se yksittäinen urheilija tulee meidän vastaanotolle, niin voidaan auttaa häntä, mutta se on usein riittämätöntä. Ja sitten tietenkin koti on yksi varsinkin nuorten urheilijoiden kanssa.” (Thesleff 2019.)

Menestyksekkäässä naisten jääkiekon maajoukkueessa on tehty paljon työtä sen eteen, että koko ympäristö on saatu rakennettua Ryanin ja Decin (ks. luku 3.2) itsemääräämisteorian mukaiseksi. Joukkueen psykkinen valmentaja Arvaja (2019) pyrki yhdessä valmentajien kanssa saamaan joukkueeseen ilmapiirin, jossa jokainen pelaaja voisi kokea

pätevyyttä, itsenäisyyttä ja yhteenkuuluvuutta. Valmennusta muutettiin urheilijakeskeisemmäksi ja urheilijan tarpeet yksilöllisesti huomioivammaksi. Kukin pelaaja sai enemmän yksilöllistä huomiota, ja pelaajan vahvuuksia pyrittiin tuomaan esiin. Ilmapiiristä pyrittiin tekemään sellainen, jossa pelaajan ääni tulee kuuluviin ja jossa pelaaja voi itse vaikuttaa harjoitusten tapahtumiin. Yhteenkuuluvuuden tunnetta vahvistettiin kertomalla, miksi juuri kyseinen pelaaja on haluttu tähän joukkueeseen. Tällä osoitettiin, että yksilöstä välitetään ja häntä arvostetaan. Myös vuorovaikutuksen tapaan, eli siihen, miten urheilijalle puhutaan, kiinnitettiin huomiota. Arvaja (2019) huomauttaakin, että keinot rakentaa suoritusta ja urheilijaa tukeva ympäristö ovat melko yksikertaisia, mutta niihin ei usein muisteta kiinnittää huomiota.

Joukkueessa kaikilla jäsenillä on erilaiset tarpeet, mikä tuottaa haasteita yksilöllisten psyykkisen valmistautumisen tarpeiden huomioimisessa. Thesleff (2019) kokeekin, että mitä isommasta joukkueesta on kyse, sitä haastavampi tilanne on ja sitä kevyemmäksi psyykkinen valmennus väkisinkin jää. Joukkueprosesseissa on yleensä määritelty yhteinen tavoite – esimerkiksi, että tällä kaudella kehitetään itseluottamusta. Tavoitteena on enemmänkin taidon kehittäminen. (Thesleff 2019.) Esimerkiksi hiihtäjiä valmentava Ronkainen (2019) huomauttaa, että samat haasteet koskevat yksilölajejakin. Joukkueet matkustavat niin paljon yhdessä, että joukkueen kesken on erittäin tärkeää luoda ilmapiiri, jossa kaikki voivat hyvin ja joka tukee urheilijoita. Haasteena on luoda kaikkia joukkueen jäseniä yksilöinä tukevat olosuhteet, kun kaikilla on omat yksilölliset tarpeensa. (Ronkainen 2019.)

Thesleffin (2019) mukaan valmennuksen olisi tärkeä tiedostaa, että harjoitustilanteessa valmentajat ovat usein läsnä ja tukemassa urheilijaa, mutta kun urheilija menee suorituksen äärelle, hän on yhtäkkiä aivan yksin. Kilpailutilanteessa koko turvaverkko jää valmistautumisalueelle. Jos tuki on tullut aina ulkoapäin valmentajalta, urheilijalle ei ole kehittynyt lainkaan itseohjautuvuutta ja kykyä vastata omasta suoritustilastaan. Stressireaktio ymmärrettävästikin aktivoituu tällaisissa tilanteissa. Alisuoriutuminen johtuu monella turvattomuudentunteesta, kun urheilija löytääkin itsensä yksin toisten silmien alta arvosteltavana. Itsensä paneminen alltiiksi onnistumiselle, epäonnistumiselle ja arvostelemiselle on hyvin raadollinen tilanne. Jo valmistautumisvaiheessa tulisi siis harjoitella itseohjautuvuutta, jotta kun urheilija on kilpailutilanteessa, ero harjoitustilanteeseen ei olisi niin suuri. (Thesleff 2019.)

Thesleffin (2019) mielestä olisi hyvä, että jo nuorena syntyisi oikeanlainen vuorovaikutuskulttuuri, jossa psyykkisistä valmiuksista puhutaan ja jossa urheilijalta kysytään, miltä

häneestä tuntui ja miten hän koki suorituksensa. Urheilija oppisi näin palautteen annon kautta itse tiedostamaan tuntemuksiaan ja olutilojaan. Vuorovaikutus psyykkisten asioiden äärellä on usein ylipäättään hyödyllistä, koska siinä ei ole vastauksia eikä edes tarvitse olla, vaan silloin ollaan kiinnostuneita muustakin kuin suorituksen onnistumisesta, viilauksesta ja virittämisestä. Vuorovaikutuksen lisääminen onkin yksi psyykkisen valmennuksen iso tavoite. Thesleff (2019) on huomannut, että valmentajilla on helposti tarve tietää ja osata ja löytää ratkaisu urheilijan kysymyksiin ja ongelmiin. Tärkeintä on kuitenkin kysyä kysymyksiä ja auttaa urheilijaa itse oivaltamaan. Hyvin autoritäärisessä ja ulkoa ohjautuvassa valmennuskulttuurissa urheilija odottaa ohjeita ja toimii niiden mukaan. Muutos siihen, että istutaan piirissä ja keskustellaan ja kysytään urheilijan kokemuksia, voi tuntua hyvin hämmentävältä ja jännittävältä. Tähänkin tarvitaan psyykkisten valmentajien tukea, jotta valmentaja oppii sietämään hiljaisuutta ja ei-tietämistä ja pysähtyy silti viikon päästä uudestaan sama kysymyksen äärelle. Turvallisuus, luottamus ja halu jakaa syntyvät ajan kanssa. (Thesleff 2019.)

4.1.1 Vaatimustaso

Ihmiset reagoivat eri tavoin tilanteisiin, joissa kokevat olevansa uhattuina. Uhan kokemus aktivoi stressireaktion. Henttinen (2018) muistuttaa, että stressin tunne syntyy, kun kokemus omista taidoista ja tiedoista ei kohtaa tilanteen vaatimustasoa. Jos uskoo, että omat resurssit riittävät vaadittavaan tehtävään, ei ole syytä huolestua (Henttinen 2018). Thesleffin (2019) mukaan niin urheilijalta itseltään kuin ulkoakin tulevat vaatimukset ovat jännitystä lisääviä tekijöitä. On tärkeää, että tavoitteenasettelu on realistinen. Usein valtava jännitys johtuu juuri siitä, että odottaa itseltään jotain, mikä ei ole vielä vakiintunutta. (Thesleff 2019.)

Henttisen (2018) mukaan on hyvä miettiä, onko tavoite onnistua vai oppia, eli onko urheilija siis *be good*- vai *get better* -mindsetissä. *Be good* -mindsetissä urheilija toimii varman päälle ja tekee asioita, joista saa varmasti onnistumisen kokemuksia. Rima pysyy sellaisella tasolla, että urheilija aina varmasti onnistuu. Kehittymisen kannalta tulisi välillä kuitenkin haastaa itseään. Tällöin altistaa itsensä epäonnistumisen kokemuksille. *Get better* -mindsetissä tavoitteena on oppia uutta, mutta myös ymmärtää, että on kehitysvaiheessa ja taito on keskeneräinen. Täydellinen suoritus ei olekaan siis edes tavoitteena.

Thesleffin (2019) mukaan onnistumisen kokemukset ovat tärkeitä kilpailu- tai esiintymisuhteen kannalta. Urheilijan täytyy löytää sopiva tasapaino tutun ja varman suorituksen tuoman turvallisuudentunteen ja toisaalta uuden vielä epätäydellisen taidon välillä. Kilpailuohjelmassa olisi hyvä olla sopivasti vähän vielä haastavia, kilpailuihin sisään ajettavassa vaiheessa olevia liikkeitä tai suorituksia, mutta myös niitä, joista voi saada pätevyyden ja onnistumisen kokemuksen. Urheilijalta vaatii paljon itsetutkiskelua löytää se, mikä itselle on sopivaa. Jos kokemukset ovat aina lannistavia, voisi olla syytä madaltaa omia odotuksia. (Thesleff 2019.) Henttinen (2018) kuvaa taidon kehitystä neljän vaiheen kautta: Ensin on kognitiivinen vaihe, jossa tietoisesti muutamme ja kokeilemme, testaamme ja harjoitteleme. Seuraavaksi on kypsytysvaihe, jossa osaaminen alkaa yhdenmukaistua. Sitä seuraa automaatiovaihe. Viimeisessä vaiheessa taito alkaa kestää häiriöitä. Harjoittelukopissa onnistunut suoritus, joka ei kuitenkaan esiintymistilanteessa tai kilpailussa onnistu, ei ole vielä häiriöitä kestävällä taidon tasolla. Tavoitteita tulisi tällöin tarkastaa. (Henttinen 2018.) Lähtökohta on, että kilpailutilanteessa ei voi odottaa itseltään mitään, mihin ei pystyisi rutiinisuurituksella treeneissä. Ihmiset ovat kuitenkin tässäkin erilaisia. Toiset nauttivat juuri siitä, että odotukset ovat vähän liian korkealla ja on vähän painetta. Toiset tarvitsevat turvallisuudentunteen ja tiedon siitä, että rutiinisuuritus riittää. (Thesleff 2019.)

Rutiinisuurituksen on riitettävä kaikille osapuolille, niin itselle kuin myös valmentajille ja vanhemmille. Lähipiirin vaatimuksilla ja sanomisilla on suuri merkitys. Esimerkiksi vanhempien varomattomat kommentit voi muistaa vielä 20 vuoden päästä, ja ne usein jäävät valmentajan tai opettajan yrityksistä huolimatta vaikuttamaan urheilijan mieleen. Tämän takia urheilun psyykkiset valmentajat toimivat paljon myös vanhempien kanssa. Vanhemmille opetetaan, kuinka puhua treeneistä tai kilpailusta tulevalle urheilijalle. Olennaisempaa kuin se, tuliko maaleja, on, oliko kivaa ja missä lapsi onnistui. (Thesleff 2019.)

Miksi [moni huippu-urheilija] on päässyt huipulle, niin ne haluaa tehdä niin viimeisen päälle, että on tätä perfektionistin vikaa. Niin sitten käydä niitten kanssa läpi, että tämä on hieno piirre, että haluat tehdä asiat huolella ja hyvin, mutta sitten sen ymmärtäminen, että pitää oppia olemaan armollinen itselleen, että aina ei voi vetää täydellistä suoritusta. Ja sitten sen hoksaaminen, että sä olet yhtä rakastettava, arvostettava persoona tai ihminen, vaikka se nyt meni pieleen. Niin tavallaan se pitäisi olla viesti itseltään, mutta muiltakin. (Arvaja 2019.)

Usein suurimmat paineet tulevat kuitenkin urheilijalta itseltään (Thesleff 2019). Arvaja (2019) näkee, että monilla huippu-urheilijoilla on perfektionistin piirteitä, mikä luo liiallisia paineita suoritukselle. Usein syy siihen, miksi huippu-urheilija on päässyt huipulle, on se, että hän on halunnut tehdä kaiken mahdollisimman hyvin ja jaksanut sitkeästi pyrkiä paremmaksi. Liiallinen vaatimustaso kuitenkin lukkiuttaa niin mieltä kuin kehoa ja

vaikeuttaa suorituksen onnistumista, ja toki se voi myös laskea urheilijan henkistä hyvinvointia. Olisi hyvä oppia olemaan vähän armollisempi itselleen ja ymmärtää, että ihmisarvo ei riipu suorituksen onnistumisesta. Vaikka suoritus menisi kuinka pieleen, on silti yhtä rakastettava ja arvostettava persoona ja ihminen. Tämä viesti pitäisi tulla myös urheilijan ympäristöstä, niin valmentajilta kuin kotoakin. (Arvaja 2019.)

Toisaalta herää kysymys, mikä on onnistunut suoritus. Entisenä voimistelijana ja tanssijana Thesleff (2019) nostaa esiin, että arvostelulajien haasteena on selkeiden mitattavien kriteerien puuttuminen. Miten silloin määritellään, oliko suoritus onnistunut vai epäonnistunut? Kyseessä saattaa olla tuomarin tai raadin jäsenen henkilökohtainen mieltymys. Suorituksen mitattavuuden haastavuuden vuoksi suorittaminen on paljon henkilökohtaisempaa ja palaute menee helposti ihon alle. Suorituksen ja itsensä erottaminen toisistaan voi olla vaikeaa. (Thesleff 2019.) Henttisen (2018) mukaan olisikin hyvä pohtia, mikä on riittävän hyvä suoritus itselle, koska ihminen ei aina voi olla parhaimmillaan. Tulisi löytää sellainen riittävä taso, jossa voi kokea nauttivansa, olevansa tyytyväinen ja vähän ylpeäkin suorituksestaan. (Henttinen 2018.)

4.1.2 Turvallinen suoritusympäristö

Yksi haastatteluissa esiin noussut puute urheilussa oli kilpailunomaisen harjoittelun vähyys. Monissa lajeissa kilpailutilanteita on harvoin. Harjoittelun määrä verrattuna kilpailumisen määrään on täysin epäbalanssissa. Thesleff (2019) huomauttaa, että valmennuksessa usein unohdetaan ottaa huomioon, kuinka erilainen tilanne kilpailu on. Henttisen (2018) mukaan urheilijat herkästi harjoittelevat harjoittelemista, eli harjoittelevat erilaisessa ympäristössä kuin kilpailevat. Harjoituksista puuttuu kilpailutilanteen tuomia häiriötekijöitä ja stressiä. Harjoitustilanteessa on tarkoitus oppia, hioa taitoja ja tulla paremmaksi. Siinä saa toistoja ja uusintoja. Kilpailutilanteessa sen sijaan tulisi onnistua yhdellä yrittämällä paineen ja häiriötekijöiden alla. (Henttinen 2018.) Thesleff (2019) suosittelee kilpailunomaisen harjoittelun määrän lisäämistä: pyydetään yleisöä ja luodaan kilpailunkaltaiset puitteet. Urheilijat saisivat näin kokemusta kilpailunomaisesta tilanteesta ja työkaluja selvittää kilpailuissa. Vaikka urheilija on kuinka taitava ja osaa kaikki keinot, keinoja on vaikea saada käyttöön, jos ei ole harjoitellut nimenomaan kilpailutilannetta. (Thesleff 2019.)

Thesleffin (2019) mukaan toinen ydinkysymys on, miten saadaan kilpailukokemus mahdollisimman turvalliseksi. Urheilijan tulisi kokea olevansa psyykkisesti turvassa. Kilpailutilanne ei saisi tuntua uhalta, vaan jännityksen pitäisi olla ennemminkin hyvää ja kutkutavaa. Valmennuksella on tässä tärkeä tehtävä. Valmennuksen tulisi luoda ymmärrystä siitä, että ihminen on aina yhtä arvokas eikä hänen arvonsa ole riippuvainen suorituksesta. Suorituksen äärellä urheilijan tulee voida kokea, että hänellä on tarvittavat taidot ja että hän itse tietää, miten haluaa valmistautua, mitä osaa ja mihin haluaa keskittyä. (Thesleff 2019.)

Mä ainakin urheilijoita valmennan siihen, että ei kisoja ole olemassa eikä me koskaan epäonnistuta, me onnistutaan tai opitaan, se on oppimistilanne. Se ajatus on se, et me järjestetään juhlat. [...] Siihen tulee sellaista mukavaa jännitystä, hyvää jännitystä [...] Kun me mennään kisoihin, niin me mennään järjestämään niille ihmisille bileet, se on parasta mitä me voidaan tarjota. Koko se alue ja aika ja kaikki on varattu meille, ja me järjestetään niille ihmisille hienot juhlat. (Henttinen 2018.)

4.2 Suoritusta tukeva kokonaisuus

Seuraavaksi käsittelen haastatteluissa esiin nousseita keinoja, joilla urheilija voi latautua ja löytää sopivan suoritustilan itsessään ennen kilpailuja ja kilpailun aikana. Haastateltavat kertoivat, että kaikille sopivaa listaa toimivista keinoista, joilla jokainen pääsisi juuri oikeaan suoritustilaan, ei voi antaa. On täysin yksilöllistä, minkälaiset tekijät urheilija kokee häiriöinä ja minkälaiset keinot auttavat selviämään häiriötekijöistä ja pääsemään itselleen sopivaan latautuneeseen suoritustilaan. Jokainen joutuu itse analysoimaan aiempien suoritustensa perusteella, minkälaiset ajatukset, tunteet ja keinot juuri itsellä haittaavat ja minkälaiset puolestaan edistävät suoritusta. Lisäksi täytyy vielä selvittää, millaisilla keinoilla suoritusta tukevat olotilat saisi aktivoitua juuri silloin, kun niitä tarvitsee. Tämä selvitysvaihe vaatii useampia kilpailuja ja niiden analysoimista. (Arvaja 2019, Henttinen 2018, Parviainen 2019, Ronkainen 2019, Thesleff 2019.) Psykkinen valmentaja auttaa hahmottamaan, mitkä seikat voisivat olla urheilijan ongelmana ja mitkä keinot voisivat auttaa. Silti juuri kyseiselle yksilölle sopivat keinot löytyvät yrityksen ja erehdyksen kautta. (Arvaja 2019.)

Hannaleena Ronkainen (2019) aloittaisi keinojen etsimisen itsetuntemuksesta eli tunnistamalla ensin, miten urheilija reagoi eri tilanteisiin. On myös hyvä, että urheilija tunnistaa oman kehonsa fysiologisia reaktioita ja ymmärtää, ettei niitä tarvitse säikähtää. Urheilijan on myös tärkeää hyväksyä itseluottamuksen vaihtelu, koska itseluottamus ei aina

välttämättä ole tapissaan, mutta sen ei tarvitsekaan olla. Ronkainen muistuttaa, että tarvittavat keinot riippuvat yksilöstä ja urheilulajista. Eri lajit tarvitsevat erilaisia keskittymis- ja vireystiloja. Toisissa lajeissa, kuten esimerkiksi jääkiekossa, energiatasoja täytyy nostaa, kun taas toisissa, kuten tenniksessä, mieluummin laskea. Moniosaisissa suorituksissa, kuten telinevoimistelussa tai ampumahiihdossa, tarvitsee erilaisia suoritusiloja urheilusuorituksen eri vaiheissa. Latautumisen keinot ja tarpeet voivat vaihdella myös uran edetessä ja kokemuksen karttuessa. Tarpeitaan tulisi siis seurata jatkuvasti. (Ronkainen 2019.)

4.2.1 Tunteiden vaikutukset

Esittelen tässä luvussa, kuinka tunteiden vaikutus suoritukseen nousi esiin haastatte- luissa. Tunteilla on haastateltavien mukaan moninainen vaikutus urheilusuoritukseen. Saadaksesen itsensä sopivasti latautuneeseen tilaan urheilija voi hyödyntää erilaisia tun- netiloja. Kilpailutilanteesta suoriutuakseen urheilijan on kyettävä myös hallitsemaan stressin ja jännityksen tunteita. Tunteiden säätelyn taito on siksi olennainen psyykkisen valmennuksen taito. Tunteita on kyettävä säätelemään myös, jotta välttyttäisiin rangais- tuksilta ja loukkaantumisilta. Myös tunteet itsenäisyydestä, pätevydestä ja yhteenkuu- luvuudesta ovat olennaisessa osassa urheilijan motivaatiota ja henkistä hyvinvointia. Ar- vaja (2019) kokee edellä mainittujen tunteiden olevan merkittävimmässä rooleissa luo- massa suoritusta tukevaa ympäristöä. Ympäristön tuella taas on olennaisin vaikutus suo- rituksen onnistumiseen. (Arvaja 2019.)

Arvaja (2019) käyttää työssään paljon Ryanin ja Decin (ks. luku 3.2) itsemääräytymis- teoriaa. Hänen mielestään kaikkein tärkein psyykkisen valmentajan tehtävä on olla apuna luomassa motivoivaa suoritussympäristöä. Itsemääräämisteorian mukaan ihmi- sellä on kolme perustarvetta: pätevyden, kuulumisuuden ja autonomian tunteen kokemi- nen. Ympäristössä, jossa nämä kolme tarvetta toteutuvat, urheilija kokee vähemmän jännitystä, stressiä ja uupumusta. Motivoiva ilmapiiri parantaa urheilijan kehitystä ja suo- ritusta. Vuorovaikutuksella, urheilija-valmentajasuhteella ja koko ryhmädynamiikalla tue- taan sitä, että urheilija todella kokee olevansa hyvä siinä, mitä tekee, tuntee, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa omaan tekemiseensä, ja kokee, että hänestä välitetään. Pä- tevyden tunteen kasvattamisessa ympäristön tuella ja realistisella vaatimustasolla on taas suuri merkitys. Liian korkeat tavoitteet luovat helposti paineita ja vievät kauemmas pystyvyyden tunteesta. Harjoittelemalla voi nostaa pätevyden tunteen sellaiselle

tasolle, että suoritusilanteeseen mennessään urheilija voi luottaa osaamiseensa ja tietää roolinsa. Voi olla, että hän ei ole yhtä taitava tai yhtä nopea kuin joku toinen, mutta omassa roolissaan hän voi olla maailman paras. Maailmalla itsemääräämisteoria on jo yleisesti käytössä, ja Arvaja (2019) uskookin, että valmennus on menossa enemmän autonomiaa ja urheilijan tarpeita tukevaan suuntaan.

Arvajan (2019) mukaan urheilijan jännitys syntyy pelosta joutua häpeän kohteeksi, jos hän epäonnistuu. Tällöin urheilija näkee yleisönsä ja lähipiirinsä ihmiset arvostelevina. Jos sekä lähipiiri että urheilija itse kykenevät omaksumaan Dweckin (ks. 3.2) growth mindset -ajatuksen ihmisestä ja taidoista muuttuvina ja kehittyvinä, häpeän tunteen pelko lievenee. Urheilija näkee itsensä ja kykynsä kehittyvinä, ei lukkoon lyötyinä ja pysyvinä ominaisuuksina. Epäonnistumiset ja virheet kuuluvat kehitysprosessiin eikä niitä tarvitse hävetä ja pelätä. Tällöin yleisökin näyttäytyy enemmän kannustavana ja neuvovana. (Arvaja 2019.)

Henttinen (2018) muistuttaa, ettei jännitys ole pelkästään psykologisesti periytynyttä. Pelko ja ahdistus voivat ehdollistua ja ne saattavat olla kokemuksellisenä kehossa. Ihmiselle tärkeintä on selvittää hengissä, tunnistaa vaarat, muistaa ne ja ennakoita. Ennakointi johtaa siihen, että ihminen alkaa kokea vaaroja ja uhkia sielläkin, missä niitä ei ole. Jos urheilija kokee, että hänen kykynsä ja taitonsa eivät ole tarpeeksi korkealla tasolla suhteessa vaatimuksiin, elimistö tulkitsee sen uhaksi. Kilpailutilanteeseen mentäessä nämä pelot voivat aktivoitua ja urheilija kokee olevansa tilanteessa, jossa hänen on joko taisteltava tai paettava. (Henttinen 2018.)

Thesleff (2019) tarkentaa, että Hanin (ks. luku 3.2) puhui optimaalisen suoritusosan ajatuksessaan tunteita laajemmista suoritusolosuhteista, biopsykososiaalisista tunneolosuhteista, kuten esimerkiksi motivaatiosta. Nämä olotilat voivat olla fyysisiä, psyykkisiä tai sosiaalisia. (Thesleff 2019.) Keinot optimaaliseen suorituksen tilaan pääsemiseksi ovat hyvin yksilöllisiä. Arvaja (2019) näkee optimaalisen suoritusosan hakemisen etsimisenä ja löytämisenä. Tarvittavat tunnetilat ovat yksilöllisiä ja löytyvät analysoinnin ja itsetutkimuksen kautta. Samalla lailla sopivaan tunnetilaan pääsemisen keinot ovat yksilöllisiä. Parhaimmillaan urheilija itse innostuu etsimään itselleen sopivia keinoja. Ideaali Arvajan mukaan on, että psyykinen valmentaja onnistuu tekemään itsensä hyödyttömäksi. Arvaja muistuttaa, että keinot riippuvat myös urheilulajista. Esimerkiksi rugbyssä tarpeet ovat aivan erilaiset kuin keilailussa. Joissain lajeissa tarvitaan intensiivisempää viireystilaa ja pientä aggressiota, toisissa lajeissa taas tarvitaan rauhaa ja miellyttävämpiä tunnetiloja. Arvajan mukaan toimivat keinot löytyvät kokeilemisen kautta. Koska

keinot täytyy löytää ja analysoida aikaisemmista kokemuksista itse, vaatii tämä kilpailukokemusten hankkimista ja myös epäonnistumisten kohtaamista. Mikään keino ei tietenkään takaa, ettei epäonnistumisia tulisi koskaan. Joka tapauksessa on hyväksyttävä keskeneräisyytensä ja hankittava kilpailukokemusta, jotta voi löytää itselleen sopivia keinoja kokemusten analysoinnin pohjalta. Arvaja toteaa, että tämä prosessi vaatii uskallusta heittäytyä. Alkuun täytyy hyväksyä, että voi jännittää paljon ja kokee usein epävarmuuden tunteita, mutta kokemuksen myötä kilpailuihin on aina helpompi mennä.

Arvaja (2019) sanoo olevansa myös hieman kriittinen joitakin yleisesti käytettyjä keinoja kohtaan. Asiakkaalle annettavien ehdotusten tulee hänen mukaansa perustua joko toimintaympäristön tuntemukseen, kokemukseen kilpaurheilijana tai tutkimustietoon. Thesleff (2019) muistuttaa, että keinojen tarve ja hyödyllisyys on urheilijasta ja lajista kiinni. Moni löytää sopivat ja lajiinsa toimivat vireys- ja tunnetilat esimerkiksi Haninin optimaalisen suoritusmallin (ks. luku 3.2) avulla. Joillekin malli on oikein hyväkin työkalu. Varsinkin lajeissa, joissa on monta erilaista suoritusta, eri vaiheissa kokonaisuutta on hyvin erilaiset vaatimukset, jolloin vaaditaan myös psyykkisesti hyvin erilaista latautumista ja erilaista vireystilaa. Haninin mallin avulla urheilija itse oppii tunnistamaan, mitä tunnetilaa tarvitsee missäkin. Usein häiriötekijöiden ja keinojen jäsentäminen ja pohtiminen on hyödyllistä, ja se, että urheilijat tulevat tietoisiksi omista tarpeistaan. Thesleff (2019) suhtautuu malliin kuitenkin varauksella. Se saattaa hänen mukaansa kääntyä itseään vastaan. Riskinä on, että urheilijan mieli jumittuu liikaa optimaalisen suoritusmallin ja onnistuneen suorituksen yhteyteen. Jos urheilijalla on liian kapeakatseinen tavoite saavuttaa optimaalinen suoritusolosuhteita, hän voi hätäntyä, jos ei ennen suoritusta saa suoritusmalliaan aktivoitua, ja kokea, että suoritus on automaattisesti tuomittu epäonnistumaan. Urheilijan hätäily vie keskittymistä väärään kohteeseen. Ideana olisi kuitenkin se, että voi tuntua miltä vaan, suoritus voi silti onnistua. Kun tuntemuksensa hyväksyy, vapautuu energiaa keskittyä siihen, mikä on tärkeää suorituksen onnistumisen kannalta, muistaa omat keskittymisen kohteensa ja tavoitteensa ja sen, mikä on juuri tässä hetkessä olennaista. Tunnetila saa olla se mikä se on, suoritus voi silti onnistua. Urheilija voi kokea huojentuneisuutta siitä, että ei tarvitse tavoitella mitään, vaan huolellinen valmistautuminen riittää ja siihen voi luottaa. Ideana on ottaa vastaan ja hyväksyä se, mitä on. Mitä tahansa tapahtuukin, urheilija voi luottaa, että on harjoitellut ja tietää, mihin tähtää. (Thesleff 2019.)

Mitä enemmän siihen tutustuu, niin sitä enemmän tulee semmoinen ristiriitainen olo siitä, että mä voin vaikka mitä tehdä ja pumpata että mä pääsisin mun suoritusolosuhteisiin, mutta ei se siltikään välttämättä onnistu tai mä en välttämättä pääse siihen. Toisaalta semmoinen psyykinen joustavuus ja sietokyky, että mä voin

luottaa siihen, että ihan sama millainen fiilis mulla on niin mä voin silti onnistua mun suorituksessa. Jotenkin semmoisen hyvin toisenlaisen lähestymistavan kautta. (Thesleff 2019.)

Mindfulness, joka on noussut urheilussa kansainvälisesti hyvin suosituksi metodiksi, tarjoaa toisenlaisen tavan suhtautua suoritustilan hakemiseen. Thesleff (2019) kokee mielen joustavuuden ja luottamuksen siihen, että erilaisista tuntemuksista huolimatta suoritus voi onnistua, hedelmällisempänä ja luotettavampana tapana latautua suoritukseen. Mindfulnessissa on kyse siitä, että hyväksyy vallitsevan tunteen ja olosuhteet eikä yritä tavoitella mitään tai päästä mihinkään. (Thesleff 2019.) Seuraavaksi esittelenkin ajatusten vaikutusta suoritukseen. Samassa yhteydessä tuon tarkemmin esille läsnäolon suoritusta tukevana taitona.

4.2.2 Ajatusten vaikutukset

Ajatuksillaan voi vaikuttaa merkittävästi suorituksensa onnistumiseen tai epäonnistumiseen. Ajatuksensa kääntämällä suoritusta häiritsevistä suoritusta edistäviksi tai suuntaamalla keskittymisen olennaiseen voi vähentää haitallisten ajatusten häiritsevää vaikutusta ja saavuttaa paremmin latautuneen suorituksen tilan.

Kilpailusuoritusta voivat häiritä esimerkiksi urheilijan haittaavat käsitykset itsestään. Thesleffin (2019) mukaan haitalliset uskomukset omista kyvyistä ja ominaisuuksista vaikuttavat mielessä sekä laskevat itseluottamusta ja suoritusvarmuutta. Psykkisen valmentajan tehtävänä on selvittää, mistä uskomukset juontavat juurensa. Esimerkiksi siirtyminen ylempään sarjaan tai uudelle valmentajalle saattaa muuttaa omia odotuksia ja paineita. Kyseessä voi olla myös kehitysvaihe, jolloin urheilija saattaa tulla tiedostavammaksi ja kriittisemmäksi. (Thesleff 2019.) Uskomukset voivat tulla myös kauempaa. Arjaksen (ks. luku 3.1) esittelemät automaattiset ajatukset, mielessä tiedostamatta vaikuttavat käsitykset itsestä, ovat voineet kehittyä jo lapsuudessa. Nämä uskomukset tulee tunnistaa, purkaa ja muuttaa vastaamaan todellisuutta, jotta ne eivät häiritse suoritusta. Ronkaisen (2019) mukaan on tärkeää tunnistaa myös itsepuheen sävy: puhuuko urheilija itselleen kriittisesti ja omia negatiivisia uskomuksiaan vahvistaen. Negatiivisella itsepuheella on suuri vaikutus suoritukseen, koska se voi helposti muuttua itseään toteuttavaksi. Haitallinen itsepuhe tulee kääntää suoritusta tukevaksi. Ronkaisen (2019) mukaan on tärkeää myös analysoida, mihin urheilija keskittyy. Tuloksen ajattelemisen on haitallista. Mielessä tulisi mieluummin olla onnistunut suoritus kuin lopputulos, koska

lopputulos on yleensä sivutuote onnistuneesta suorituksesta. Kun on tiedossa, mihin pitää keskittyä, on helppo myös tunnistaa, kun keskittyminen harhautuu väriin asioihin.

Urheilijalla on Ronkaisen (2019) mukaan kaksi vaihtoehtoa ladata mielensä suoritukseen. Urheilija voi lähteä hakemaan tilaa, jossa on kuin kuplassa, rajaa keskittymistä ja fokusoi mielen itseensä. Tällöin ulkoiset tekijät ja joskus ajantajukin saattavat hämärtyä. Toisille voi toimia eräänlainen ”rokkistarameininki”, jossa he saavat energiaa yleisöstä ja enemminkin laajentavat keskittymistä. Riippuu urheilijasta, minkälainen valmistautuminen hänelle sopii. Suurimmalle osalle on selkeästi hyötyä siitä, että he ovat juuri ennen suoritusta omassa kuplassaan ja läsnä siinä. Kun pystyy olemaan läsnä eikä ajattele liikaa, toiminnasta tulee automaattisempaa. (Ronkainen 2019.)

Arvajan (2019) mukaan mielikuvaharjoittelusta, eli siitä, että on käynyt mielikuvissaan läpi, mitä kentällä tulee tapahtumaan, on tutkitusti hyötyä. Suorituksen lähtiessä liikkeelle urheilija voi luottaa, että kaikki valmistautuminen on tehty huolella ja hän voi keskittyä itse tehtävään. Riippuu lajista, kuinka paljon urheilija pystyy vaikuttamaan suorituksen kuluun. Joka tapauksessa on hyvä tehdä suunnitelma, kuinka aikoo toimia. Lähti suoritus käyntiin hyvin tai huonosti, tulisi luottaa suunnitelmaansa ja siihen, että on aikaa adaptoitua. Arvaja suosittelee, että juuri ennen urheilusuoritusta kannattaa kerrata, mihin aikoo keskittyä, ja sen jälkeen luottaa valmistautumiseensa ja suunnitelmaansa. Kaikkein tärkeintä on pysyä läsnä hetkessä. (Arvaja 2019.)

Moni haastateltava puhui läsnäolon taidosta (mm. Arvaja 2019, Ronkainen 2019, Thesleff 2019). Arvaja (2019) ja Thesleff (2019) arvioivat, että usein auttaa se, ettei koeta tukahduttaa tai pyrkiä pois jostakin tunnetilasta, kuten jännityksestä, vaan mieluummin pyrkii jotakin toista tunnetilaa kohti. Kun urheilija hyväksyy jännityksen olemassaolon ja sen tuomat tunnetilat, hän voi suunnata keskittymisensä olennaisempaan, käsillä olevaan tehtävään. (Arvaja 2019, Thesleff 2019.)

[...] sen että ei lähde sitä jännitystä tukahduttamaan ja sulkemaan pois että [...] nyt ajattelet positiivisesti. Mä en oikein usko, että se on se paras tapa. Ehkä se enempi tulee sitä kautta, että hyväksyt, että nyt mua jännittää, tämä on ihan ok, että voi jännittää, moni kokee tällaiset tilanteet pelottavana. Mutta sen jälkeen, että vaikka se jännitys on siinä, [...] niin miten sä tulkitset sitä jännitystä, niin sillä on iso merkitys. (Arvaja 2019.)

Arvajan (2019) mukaan sillä, miten jännityksen tulkitsee, on suuri merkitys. Kahdella ihmisellä voi olla yhtä paljon perhosiä vatsassa, mutta toinen tulkitsee jännittämisen hyvänä asiana, joka kuuluu osaksi kilpailuun valmistautumista, ja toinen hätäännyy näistä

tuntemuksista. Thesleffin (2019) mukaan urheilijat usein lankeavat juuri siihen, että häntäntyessään koettavat kieltää itseään jännittämästä. Tällöin jää helposti jumiin jännityksen ajatteluun ja tiedostamattaan lietsoo jännitystä entisestään. Kun erilaiset olotilansa hyväksyy ja antaa niiden olla, vapautuu energiaa ja keskittymiskykyä siihen, mikä on olennaista. Ajatuksia ohjataan näin suoritusta tukeviksi. Ajatuksia viedään siis aktiivisesti pois jännityksen ajattelusta esimerkiksi keskittymällä yhteen tai kahteen tekniseen asiaan, joiden kokee auttavan suorituksessa. (Thesleff 2019.) Arvaja (2019) suosittelee myös, että urheilijalla olisi jokin selkeä toiminnallinen kohde, johon keskittyä. Thesleff (2019) huomauttaa, että ajatuksiaan tai aistejaan ei voi lukita, eli ei voi esimerkiksi olla kuulematta yleisön reaktiota. Kilpailutilanteessa tulee hyväksyä, että kaikkea voi tapahtua, erilaisia ääniä voi kuulua tai vaikka tavaraa lentää katsomosta, ja siitä huolimatta muistaa, mihin on tähtäämässä ja keskittymässä. Mitä enemmän yrittää välttää jotain, sitä enemmän ajatukset jäävät jumiin juuri siihen. (Thesleff 2019.)

Siitä voi tulla myöskin sellainen tosi väkevä itseluottamuksen kokemus, että ihan sama, mitkä on ne puitteet, ihan sama, keitä muita siellä on, ihan sama, mitä mä kuulen, mitä mä näen. Mä oon harjoitellut tätä, ja mä tiedän, mikä mulle toimii ja mikä on mulle tärkeää. (Thesleff 2019.)

4.2.3 Kehon vaikutukset

Suoritustilan löytymiseen eivät vaikuta vain edellä esitellyt tunteet ja ajatukset. Mielellä ja keholla on yhteys toisiinsa, joten mielen tuntemukset näkyvät kehossa ja päinvastoin. Aina ei siis riitä, että saa keskittymisensä ja ajatuksensa suunnattua oikein tai aktivoitua oikeat tunnetilat. Usein tarvitaan kehon lukkojen avaamista, minkä avulla saadaan mielen lukkoja avattua ja keho työskentelemään vapaasti.

Henttinen (2018) muistuttaa, että pelko ja ahdistus voivat ehdollistua kehoon. Keho muistaa aiemmat kokemukset, ja kun ihminen päätyy samankaltaiseen tilanteeseen, nämä reaktiot aktivoituvat. Uhkaavassa tilanteessa aktivoituu taistele ja pakene -reaktio, minkä tarkoituksena on alun perin ollut pitää ihminen hengissä. Tämä reaktio aktivoituu helposti kilpailutilanteessa, mutta sen voimakkuus on ylimitoitettu uhkaan nähden. Stressireaktio (ks. luku 3.3) aiheuttaa sekä mielen että kehon jännityksiä, jotka hankaloittavat suoritusta. Avaamalla kehon lukkoja saadaan mieli rentoutumaan ja keho rentoon suorituksen tilaan. (Henttinen 2018.)

Mieli vaikuttaa kehoon, mutta yhteys toimii myös toisinpäin. Arvaja (2019) toi esille Cuddyn (ks. luku 3.3) tutkimukset, joissa kehonkielellä on huomattu olevan vaikutusta ihmisen mieleen ja käsitykseen itsestään ja kyvyistään. Arvaja muistuttaa, että kehonasennon hyödyistä on kiistanalastakin tutkimusta. Jotkut urheilijat kuitenkin saavat näistä keinoista apua. Cuddyn ajatuksena on, että se, miten ihminen kantaa itseään, vaikuttaa siihen, minkälaisen viestin kehon asento antaa aivoille. Kehon asento voi viestiä mielelle esimerkiksi epävarmuutta tai sitten sitä, että urheilija tietää mitä tekee. Aivoja voi koettaa huijata pitämällä liikkeensä ja hengityksensä rauhallisina. Hyvä ryhti ja hymy viestivät aivoille itsevarmuudesta. (Arvaja 2019.)

Kaikki haastattelemani psyykkiset valmentajat korostivat, ettei kaikille toimivaa ”keino-pankkia” voi antaa. Jokaiselle urheilijalle toimivat omanlaisensa tunteet, ajatukset, kehon olotilat ja olosuhteet, ja jokaisella urheilijalla on omanlaisensa keinot näiden saavuttamiseksi. Kyse on kokonaisuudesta, jossa kaikki esittelemäni osa-alueet tulisi ottaa huomioon. Henttisen (2018) mukaan on myös syytä erotella ihmisen eri kokemusjärjestelmät. Ihminen voi kokea tilanteet kognition kautta eli ymmärtäen järjellä. Kokemus voi ilmetä myös tunteen tasolla tai kehossa. Henttisen mukaan olisi tärkeä paikallistaa, missä kokemusjärjestelmässä kyseisen henkilön kyseinen kokemus on, jottei ongelmaa yritetä ratkaista väärässä järjestelmässä. Esimerkiksi kehossa ilmenevää traumamuistoa ei voi ratkaista ajatuksia kääntämällä. (Henttinen 2018.)

Me tehdään kaikki ne asiat niin, että kun on se hetki, joka ratkeaa aina sattumaan, niin se sattuma on meidän puolella. Mutta ei me mitenkään varmisteta [...] ei koskaan voi tietää etukäteen. (Henttinen 2019.)

Thesleff (2019) toivoo urheiluvalmennukseen itsestään selvästi kuuluvan fysiikkapuolen rinnalle psyykkisten taitojen harjoittelua. Psyykinen valmennus on pitkä prosessi, joka vaatii suunnitelmallisuutta, systemaattisuutta ja sitoutumista pidemmällä aikavälillä. Thesleff toivoo, että psyykinen valmennus olisi ennalta ehkäisevää ja vastaanotolle tul-taisiin hakemaan psyykkistä osaamista jo silloin, kun kaikki on hyvin. (Thesleff 2019.)

Thesleff (2019) muistuttaa, että tavoitteena on, että urheilija itse oppii tunnistamaan ja tiedostamaan tarpeensa. Psyykinen valmentaja tarjoaa välineitä, joista urheilija itse analysoimalla tunnistaa, mitkä toimivat juuri hänelle. Psyykkisen valmentajan ei tarvitse olla jokaisen lajin asiantuntija. Urheilija on lajinsa asiantuntija, ja keskustellen ja yhdessä tutkien psyykinen valmentaja ja urheilija koettavat löytää ja harjoitella toimivia keinoja. Vaikka keskittymisen vaatimukset ovat esimerkiksi ammunnessa ja purjehduksessa erilaisia, keskittymisen taidon kehittäminen on samanlaista kaikille. Kyse on

yksilökohtaisista kokemuksista, eikä ole lajiriippuvaista, miten ihminen reagoi. Psykkisessä valmennuksessa on kyse yleisinhimillisistä ilmiöistä, joten psykkinen valmennuksen taitoja voi soveltaa melkein mille tahansa inhimilliselle elämän alueelle. Näitä taitoja voi kuka tahansa harjoitella. (Thesleff 2019.)

Psykinen valmennus toimii niin urheiluun kuin taiteisiin mutta samalla tavalla myös yritysmaailmaan. Kyseessä on yleisinhimilliset ihmisen psyykeen liittyvät asiat. Helposti ajatellaan vaan, että joku on syntynyt voittajaksi tai joku on syntynyt esiintyjäksi, mutta ei se pidä paikkaansa. Toki temperamentilla on eroa, mutta näitä voi harjoitella, nämä ovat nimenomaan taitoja, joita voi harjoitella ja kehittää, että se on ehkä tärkein viesti tästä. (Thesleff 2019.)

Työssäni pohdin, miten esiintyjä voisi hyötyä urheilun psykkinen valmentautumisen keinoista. Laulunopettaja Sirkka Parviaisen (2019) mukaan myös esiintyjien henkinen valmistautuminen esimerkiksi tärkeään kilpailuun on hyvin yksilökohtaista. Mentaalisia keinoja ei voi kukaan muu kuin esiintyjä itse selvittää omassa päässään, ja opettaja voi olla vain tukena ja kuuntelemassa. Jossakin vaiheessa laulaja löytää itselleen työkalut, joilla saa esityksen sujumaan muusta elämästä huolimatta. Parviainen korostaakin laulajien itseohjautuvuuden tärkeyttä. Opettaja ei voi tulla lavallekaan laulamaan kenenkään puolesta. (Parviainen 2019.)

Parviainen (2019) kehottaa olemaan armollinen itselleen ja opettelemaan vähän nauramaankin virheilleen. Itsensä piiskaaminen ei auta, se päinvastoin saattaa häiritä kehitystä. Hänen mukaansa on olennaista, miten hyvä olo esiintyjällä on lavalla. Esiintymisestä pitäisi ehdottomasti nauttia, koska kun esiintyjä nauttii, nauttii yleisökin.

Sun pitää nauttia siitä sitten, koska silloinhan nauttii myös jengi. [...] Ehdottomasti pitää nauttia siitä, aivan kertakaikkisesti rakastaa sitä touhua. Sää haluat jakaa ne asiat ja riemut ja juhlat. (Parviainen 2019.)

Parviainen (2019) luo suoritusta tukevaa ilmapiiriä luokallaan käyttämällä ”ryhmäpsykkausta”, jossa kaikki kannustavat toisiaan.

[S]itä semmoista ryhmäpsykkausta mun luokalla me ainakin tehdään paljon, että me niin kun kannustetaan toisiamme [...], jos joku pärjää, niin se olisi ihan kuin olisi itsekin pärjännyt. (Parviainen 2019.)

Mieli ei rupea levottomasti ohjailemaan tai kritisoimaan, kun laulaja keskittyy tekstiin ja ilmaisuun. Hän näkee tekstilähtöisyyden laulussa olennaisena mielen ohjaamisen kannalta. Tekniikan on oltava lihasmuistissa ja toimittava itsestään, jotta voi keskittää ajatukset olennaiseen. Tämä vapauttaa laulajan ilmaisulle. Parviainen muistuttaa, että

ilmaisu on se, mitä ihmiset tulevat katsomaan. Lipun ostanutta yleisöä ei kiinnosta laulajan jännitys, terveydentila tai muut elämänvaikeudet. (Parviainen 2019.)

Parvialaisen (2019) mukaan mentaalivalmennusta täytyy tehdä ennen esitystä mutta myös koko harjoittelukauden ajan. Mieli on syytä harjoittaa etukäteen niin, ettei ajatus eksy esiintyessä epäolennaisuuksiin. Hän ohjeistaa käymään päässä läpi tulevaa esitystä ja koettamaan sitten itse tilanteessa toimia juuri niin kuin on mentaaliharjoittelussaan kuvitellut. Parviainen neuvoo oppilaitaan vetäytymään ennen esitystä omiin oloihinsa. Rauhasa omassa kuplassa esityksen kertaaminen mielessä ja hengittely auttavat mieltä pysymään rauhallisena, jolloin voi toimia lavalla juuri niin kuin on harjoitellut. Parviainen neuvoo myös yksin harjoittelukopissakin harjoittelemaan kuin esiintyisi suurelle yleisölle. Tällöin ne mielikuvat, joita lavalla aikoo käyttää, tulevat varmoiksi jo harjoitusvaiheessa. Valmistautumisprosessissa on syytä olla myös kausi, jolloin ei oikeastaan laula mitään, vaan ainoastaan käy asioita läpi mielessään. Parviainen muistuttaa, että koko ajan sata lasissa harjoitteleminen alkaa syödä suoritusta. Täytyy antaa itselleen rauha asioiden kypsyä. (Parviainen 2019.)

Se neuvo mulla on aina, että ei muuta, kun latu jatkuu eteenpäin, että ei jähmety siihen. Se tuntuu itsestä ihan hirvittävän suurelta. Ole armollinen. (Parviainen 2019.)

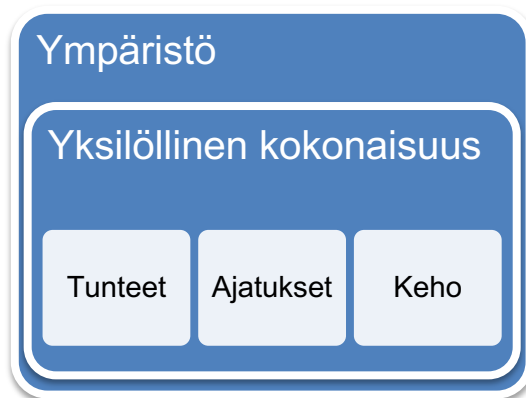
5 Pohdinta – Urheilijan keinot esiintyjän apuna

Esittelin edellä urheilun psyykkisten valmentajien haastatteluista saamiani tuloksia. Lähdin tekemään tätä tutkimusta ajatukseni keskittyä ajatusten vaikutukseen suoritukseen. Olin itse kokenut haitalliset ajatukset merkittävänä häiritsevänä tekijänä esiintymisessäni ja toivoin löytäväni apua tähän ongelmaan. Kävi kuitenkin ilmi, että kyse on laajemmasta kokonaisuudesta. Suoritukseen valmistautumiseen vaikuttaa useampi asia. Tunteet vaikuttavat ajatteluun ja ajattelu käyttäytymiseen, joten näihin kaikkiin osa-alueisiin tulee kiinnittää huomiota, jotta ne saadaan tukemaan suoritusta. Näiden lisäksi koko ympäristö, jossa urheilija tai esiintyjä toimii, pitää saada tukemaan suoritusta.

Sain haastatteluista paljon uusia näkökulmia psyykkisen valmentamisen eri osa-alueisiin (ks. luku 3). Tässä luvussa pohdin haastatteluista saamaani aineistoa ja sovelletin sitä muusikon esiintymisvalmentautumiseen. Sovellin muusikon psyykkisen valmennuksen periaatteita ensin luvuittain yleisemmällä tasolla ja annan sitten jokaisen luvun lopuksi

muutaman käytännön esimerkin keinoista, joilla haluttua tunnetilaa, ajatusta tai kehon vireystilaa voi hakea. Käytännön keinoja keskittymisen taidon, tunteiden hallinnan ja kehon vireystilan muokkaamiseen on paljonkin kirjallisuudessa, siksi tuon tässä työssä esiin vain muutamia keinoja esimerkin omaisesti ja kerron joitakin lähteitä käytännön harjoitusten löytämiseksi. Esimerkiksi lähteenäni paljon tässä työssä käyttämäni *Urheilopsykologian perusteet* (2012, 135–247) esittelee hyvin perusteellisesti eri osa-alueita koskevia psyykkisen valmentautumisen tekniikoita. Myös Hyytinen (2018) esittelee konkreettisia keinoja muusikolle esiintymisvalmentautumiseen kirjassaan *Soiva keho* (2018, 87–102). Arjas (1997) esittelee kirjassaan *Iloa esiintymiseen psyykkisen valmentautumisen perustaitoja* (1997, 45–55). Minna Marshin (2014) *Miksi maali ei synny?* esittelee koko kirjan verran erilaisia harjoituksia, joilla ohjata ajattelua tai tunnetiloja tai hallita stressiä.

Seuraavassa kuviossa 1 olen kuvannut yksinkertaistetusti mallin psyykkisen valmentautumisen osa-alueista.



Kuvio 1: Psyykkisen valmentautumisen osa-alueet

Kaikki haastattelemani valmentajat sekä kirjalliset lähteet korostivat, että ympäristö pitää saada tukemaan suoritusta. Ilmapiiri pitää siis saada luotua sellaiseksi, että urheilija kokee olonsa turvalliseksi ja voi luottaa siihen, ettei tule hylätyksi, jos epäonnistuu. Haastateltavieni mukaan urheilijan tulee analysoida omista kokemuksistaan yksilöllinen kokonaisuus keinoja, jotka tukevat hänen suoritustaan. Näissä keinoissa on otettava huomioon niin itselleen toimivat tunteet, ajatukset kuin kehon olotilatkin. Seuraavissa luvuissa esittelen nämä eri osa-alueet ja pohdin niiden mahdollisuuksia esiintymiseen valmentautumisessa.

5.1 Esiintyjää tukeva ympäristö

Ensimmäinen askel psyykkisessä valmentamisessa on ympäristön muokkaaminen suoritusta tukevaksi. Musiikissa tämä edellyttää, että esimerkiksi musiikkioppilaitosten ilmapiiri, pedagogiikka ja arviointitavat olisivat suoritusta tukevia. Opiskelijan tulee voida kokea, että häntä kunnioitetaan ihmisenä ja että hän on osa yhteisöä. Hänen ihmisarvonsa tulisi olla riippumaton suorituksen onnistumisesta tai virheiden määrästä. Ympäröivät ihmiset ja toimintaympäristön suoritusta tukeva ilmapiiri mahdollistaisivat siis esimerkiksi musiikinopiskelijalle tai muulle musiikkialan yhteisöön kuuluvalla henkilöllä autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteiden kokemisen Ryanin ja Decin (ks. luku 3.2) itsemääräytymisteorian mukaisesti.

Ne haastateltavani, jotka olivat suorittaneet instrumenttitutkintoja, olivat kokeneet musiikin tutkintotilanteet kaikkea muuta kuin kannustaviksi. Suorittaminen raadin ja opettajan arvostelevan katseen alla voi olla kaukana soittamisen ilosta, ja tällaisissa tilanteissa voi olla vaikea saada parasta osaamistaan esiin. Esiintyjän ympäristö ei näissä tilanteissa ole suoritusta tukeva.

Kuten valmentaja-urheilijasuhdetta, opettaja-oppilassuhdetta ja siinä esiintyvää vuorovaikutusta on syytä tarkastella suoritusta tukevan ilmapiirin näkökulmasta. Haastattelemani sertifioidut psyykkiset valmentajat ja urheilupsykologit lähtevät uuden asiakkaan kanssa liikkeelle niin, että asiakkaan valmentaja on mukana alkukartoituksessa. Joskus näiden suhteiden dynamiikka ja vuorovaikutus tuottavat suorituspaineita tai laskevat motivaatiota ja itsetuntoa. Urheilupsykologien työnkuvaan kuuluu myös valmentajien ohjaaminen urheilijaa tukevan ympäristön rakentajiksi. Esiintyjän lähipiirissä tämä tarkoittaa esimerkiksi instrumenttiopettajaa. Lähipiiriin kuuluvat toki myös perhe ja vanhemmat, joiden vuorovaikutuksella on suuri merkitys esiintyjän käsitykseen itsestään ja kyvyistään. Yksikin varomaton lause, vaikka se nousisi tietämättömydestä, voi jäädä urheilijan tai esiintyjän mieleen vaikuttamaan vuosikymmeniksi. Opettajana olen monesti kokenut turhauttavana tällaisten negatiivisten lauseiden painoarvon oppilailleni. Opettajan näkökulmasta oppilas on saattanut kehittyä valtavasti ja onnistua hienosti konsertissa, mutta silti jokin lähipiirin varomaton ja paikkaansa pitämätön lause on se, joka tästä kokemuksesta jää oppilaan mieleen.

Urheilun psyykkiset valmentajat neuvovat myös urheilijoiden lähipiiriä siinä, kuinka lapselle tulisi puhua urheiluharrastuksesta. Maalien määrää tärkeämpää on kysyä, oliko kentällä kivaa. (Thesleff 2019.) Musiikin puolella tulisi yhtä lailla auttaa esiintyjän

vanhempia suoritusta tukevan vuorovaikutuksen ja ilmapiirin luomisessa. Avainasemassa ovat kuitenkin opettajat, oppilaitosten yleinen ilmapiiri ja vuorovaikutuksen laatu. Musiikkioppilaitosten uusi opetussuunnitelma pyrkii vaikuttamaan juuri näihin kohtiin ja toivon, että onnistuu tässä pyrkimyksessä.

Ympäristöön ei kuitenkaan voi aina vaikuttaa, eikä ympäristö ole aina esiintyjän puolella. Jalkapalloilijan on onnistuttava vieraspelin rangaistuslaukauksessa, vaikka kymmenet tuhannet vastapuolen kannattajat buuaavat. Muusikoilla on harvemmin näin dramaattista tilannetta, mutta silti ei aina voi luottaa, että yleisö on esiintyjän puolella. Joukossa saattaa olla ihmisiä, jotka odottavat ja toivovatkin esiintyjän epäonnistumista. Arvostelevaan valmiin raadinkaan läsnäolo ei välttämättä luo suoritusta tukevaa ilmapiiriä esiintymiseen. Olen pohtinut suurta kritiikkiä saaneiden artistien kykyä selviytyä monesta suunnasta tulevasta murskapalautteesta. Voin kuvitella, että sillä on pitkäkestoisia vaikutuksia. Tällaisessa ilmapiirissä suoriutumisen voi nähdä osana ammattitaitoa. Esiintyjältä vaaditaan vahvaa mielenhallintaa, keskittymistä ja läsnäoloa tilanteessa. Suorituksen mahdollistamiseksi esiintyjällä pitäisi kuitenkin olla käytettävissä välineitä haasteellisista ilmapiireistä selviytymiseksi, ja taustajoukkojen ilmapiirin pitäisi olla esiintyjää tukeva ja eteenpäin kannustava. Esiintyjän kannattaa kerätä ympärilleen ihmisiä, jotka tukevat häntä ja ovat hänen puolellaan. Tällaisia tukijoukkoja voivat olla yhtä lailla opettajat ja bändin jäsenet kuin oma perhe.

Usein muusikko ei toimi yksin vaan esiintyy bändin tai orkesterin jäsenenä. Samoin kuin urheilujoukkueessa, bändissä on erilaisia psyykkisen valmentautumisen tarpeita, jotka pitäisi sovittaa yhteen niin, että jokainen jäsen pystyisi valmistautumaan tarvitsemallaan tavalla. Koska keinot ovat hyvin yksilöllisiä, samat keinot eivät aina toimi ryhmän kaikkien jäsenten kohdalla. Yhdelle toimii leppoisan musiikin kuuntelu, toiselle energisemmän musiikin kuuntelu, kolmas kaipaa hiljaista rauhoittumista ja neljäs haluaa purkaa ylimääräistä energiaansa olemalla sosiaalinen. Hiljaista keskittymistä kaipaavan valmistautuminen voi mennä pieleen, jos joukkueen tai bändin muu jäsen tarvitseekin juttuseuraa ja levottomuuden purkua itseänsä aktivoimalla. Ryhmän tarpeiden ja keinojen tunnistamisen lisäksi on huolehdittava, että jokainen yksilö pystyy valmistautumaan omalla tavallaan.

Kuinka ympäristön kannustavuutta voidaan kartoittaa ja kehittää? Liukkonen ja Jaakkola (2012, 64) esittelevät mallin, jossa kysytään asteikolla 1–5 valmennettavan viihtymisestä sekä hänen näkemyksestään valmentajien ja muiden urheilijoiden asenteista ja rooleista. Kysymykset pyrkivät kartoittamaan motivaatioilmastoa, kilpailusuuntautunei-

suutta, tehtäväsuuntautuneisuutta, yhteenkuuluvuutta ja autonomian kokemusta. Liukkonen ja Jaakkola ohjeistavat valmentajaa ottamaan urheilijat mukaan päätöksentekoon. He kannustavat ottamaan huomioon urheilijoiden yksilölliset kyvyt ja antamaan yksilöllistä palautetta kehittymisestä sekä ottamaan urheilijat mukaan arviointiin ja tukemaan yhteisöllisyyttä ja henkilökohtaisia tavoitteita. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 63.) Musiikkiopistoissa voisi tehdä saman mallin mukaan kyselyn, missä kartoitettaisiin oppilaiden mm. viihtymistä, motivaatiota, suhdetta esiintymiseen, kokemusta nähdäksi ja kuulluksi tulemisesta ja yhteenkuuluvuudesta.

5.1.1 Esiintymistä tukeva ohjelmisto

Kuinka moni muusikko on epäonnistunut pääsykokeissa, koelaulussa tai tutkinnossa, vaikka harjoitteluluokassa suoritus onnistui? Uskomus siitä, ansaitseeko opiskelupaikan, roolin tai menestyksen, tai alitajuinen pelko pärjäämisestä, jos paikan saa, voivat aiheuttaa alisuoriutumista. Myös liian kovat vaatimukset, liian vaikea ohjelmisto ja liian kovat tavoitteet luovat stressiä ja jännitystä esiintymistilanteeseen. Erilaisia vaatimuksia voi tulla valmentajilta, vanhemmilta tai muilta ulkopuolisilta tahoilta, mutta yleensä suurimmat vaatimukset omaa suoritusta kohtaan tulevat urheilijasta tai esiintyjästä itsestään. Monella menestyneellä urheilijalla on täydellisyyden tavoittelun piirteitä. Ilman vahvaa halua, sinnikkyyttä ja päämäärätietoisuutta moni ei ehkä olisi päässyt huipputasolleen, mutta perfektionismi voi kääntyä myös esteeksi. Myös musiikin puolella menestyminen vaatii samalla tavalla päämääräistä työskentelyä ja sinnikkyyttä, halua kehittää itseään koko ajan eteenpäin. Liian korkeat vaatimukset voivat lukkiuttaa mieltä ja kehoa sekä vaikuttaa häiritsevästi suoritukseen.

Olen itse toistuvasti tehnyt sen virheen, että valitsen tutkintoon tai muuhun esitykseen liian haastavaa materiaalia. Usein ohjelmisto on ollut sellaisessa vaiheessa, että olen onnistunut kovan harjoittelun jälkeen saamaan sen onnistumaan harjoittelukopissa. Se ei kuitenkaan ole tuntunut varmalta, mistä on seurannut valtavasti painetta ja stressiä esitykseen, koska olen joutunut jännittämään, onnistunko tällä kertaa vai en. Taitoni ei siis ole ollut vielä Henttisen (ks. luku 4.1.1) määritelmän mukaisesti häiriöitä kestäväällä tasolla. Tätä tutkimusta tehdessäni minulle oli suuri oivallus, että esiintymisen tavoitteena ei tarvitse olla mahdollisimman haastava ohjelmisto vaan mahdollisimman varma ohjelmisto, jolloin paineet ja jännitys laskevat jo pelkällä ohjelmistovalinnalla. Liian vaikealla ja vielä epävarmalla ohjelmistolla esiintyminen aiheuttaa liikaa jännitystä ja

paineita, jotka puolestaan aiheuttavat lukkoja mieleen ja kehoon. Ne puolestaan altistavat epäonnistumisille, mikä taas tuottaa lisää jännitystä seuraavaa esiintymistä kohtaan ja luo edelleen negatiivista kuvaa esiintymisestä. Esiintyjä ajautuu negatiiviseen esiintymiskiarteeseen ja voi helposti alkaa nähdä itsensä ihmisenä, joka aina epäonnistuu esiintyessään. Sen sijaan varmemmalla ohjelmistolla olo ennen esitystä on varmempi ja rennompi. Esiintyjä voi ehkä jopa nauttia esiintyessään ja pääsee positiiviseen esiintymiskiarteeseen.

Varmemmalla ohjelmistolla saa luotua positiivisemmän suhteen esiintymiseen, mutta tällöin täytyy kuitenkin pystyä hyväksymään oma keskeneräisyytensä, eli se, että on vielä kehitysvaiheessa ja että itselle asetettuja vaatimuksia ei ole vielä tavoitettu. Esiintyjän tulisi sisäistää Dweckin (ks. luku 3.1) esittelemä ihmisenäkemyks, jossa nähdään, että kaikki ihmiset voivat kehittyä ja ovat aina jossakin kehitysvaiheessa. Lahjakkuus ei siis ole pysyvä ominaisuus, joka joillakin on ja joillakin ei, vaan kaikki voivat kehittää itseään. Toisaalta Dweckin (ks. luku 3.1) mukaan ne, jotka ymmärtävät ihmisen oppivaksi ja kehittyväksi, eivät siis joko lahjakkaaksi tai lahjattomaksi, valitsevat yleensä nimenomaan haastavampia ohjelmistoja ja ottavat raadin tai tuomariston palautteen apuna kehittyä eteenpäin. Ideaalitulanteessa näin olisikin, mutta harva esiintyjä uskaltaa valita raadille esitettäväksi haastavaa ja vielä epävarmaa ohjelmistoa. Vaikka tutkintojen pitäisi olla oppimistapahtumia, huonossa ilmapiirissä ne eivät sitä ole, vaan palaute voi olla joskus kovinkin epäreilua ja lyttävää. Huono ilmapiiri ei kannusta haastamaan itseään tai tuomaan osaamistaan esiin, ei suuntaa positiiviseen esiintymiskiarteeseen eikä luo esiintyjälle optimaalista suorituksen tilaa.

Suurimmat vaatimukset tulevat yleensä esiintyjältä itseltään, mutta myös lähipiiri vaikuttaa paineisiin. Ympäristön eli läheisten ja opettajien käsitys taidon pysyvyydestä vaikuttaa esiintyjän suoritukseen sekä käsitykseen itsestään ja kehityskelpoisuudestaan. Vaikka esiintyjä itse näkee itsensä kehittyvänä, voi läheisten päinvastainen näkemys luoda paineita, varsinkin jos tulee epäonnistumisellaan tuottaneeksi pettymyksen muille. Jos epäonnistuttuaan menettää läheisten silmissä arvonsa, vaatii aikamoista itsetuntoa kyetä suhtautumaan taitoihinsa ja suoritukseensa kehityksen näkökulmasta. On vaikea ylläpitää tällaista käsitystä itsestään yksin. Siksi koko ympäristön pitää ymmärtää, miten kommunikoida ja suhtautua, jotta he pystyvät tukemaan esiintyjän suoritusta.

Jotta voin pohtia onnistumista, pitää määritellä, mikä on onnistunut suoritus. Esimerkiksi arvostelulajeissa urheilija voi päästä juuri omalle tasolleen teknisesti ja tulkinnallisesti, mutta pisteet jäävät huonoiksi. Joko osaaminen eli oma paras ei riitä tai suoritus tai esitys

eivät tällä kertaa miellyttäneet tuomaristoa. Arvostelulajeissa voivat vaikuttaa hyvinkin henkilökohtaiset mieltymykset. Onko suoritus tällöin epäonnistunut? Jos tulostavoitetta ei saavutettu, voiko urheilija olla pettynyt suoritukseen vai vain tulokseen? Onko tulos ainoa onnistumisen mittari? Usein penkkiurheilijoina odotamme urheilijoiltamme mitalia, ja vain mitali kertoo onnistuneesta suorituksesta. Entä jos urheilija onkin tehnyt juuri oman uransa parhaan suorituksen tai parhaan tuloksen, mutta ei vain vielä ole mitaleille yltäneiden urheilijoiden tasolla? Onko hänen suorituksensa epäonnistunut, kun me penkkiurheilijat olemme pettyneitä sijoitukseen?

Esiintymisessä on sama onnistuneen suorituksen määrittelyn vaikeus. Musiikki tyypillisesti vastaa urheilun arvostelulajeja. Selkeitä mitattavia kriteereitä ei ole, ja esimerkiksi tutkintoraadin mieltymykset ja henkilökohtaiset näkemykset vaikuttavat vahvasti palautteeseen ja arviointiin. Monet muusikot ovat kertoneet saaneensa joskus epäreilua palautetta, josta he eivät ole tunnistaneeet itseään ja jota ei ole annettu rakentavassa, eteenpäin auttavassa ja ohjaavassa tarkoituksessa. Tämän tunnistivat myös ne tähän tutkimukseeni haastatteleman psyykkiset valmentajat, jotka olivat joskus suorittaneet musikin instrumenttitutkintoja.

Tunne omasta suorituksesta voi myös olla aivan erilainen kuin yleisön kokemus tai kilpailun tulos. Esiintyjä voi kokea epäonnistuneensa täysin, jos joku yksittäinen ääni ei onnistunut niin kuin halusi tai tuntuma keikkapaikan akustiikkaan oli erilainen eikä niin hallittava kuin harjoitellessa. Esiintyjä voi olla maansa myynyt, mutta yleisö silti täysin tyytyväinen. Näissä tapauksissa yleisön maku ja vaatimukset voivat olla erilaiset kuin esiintyjällä itsellään, virhe on voinut jäädä yleisöltä kokonaan huomaamatta tai esiintyjän kokemus omasta suorituksesta ei vastaa todellisuutta. (Dweck 2008, 24). Makuja ja näkemyksiä on yhtä monta kuin on ihmisiä. Toisten toiveiden arvailu on hyvin vaikeaa, ja kaikkien makujen miellyttäminen on mahdotonta. Siksi esiintymisen muodoissa, joissa ei ole selkeitä kriteerejä, lähtökohtana omalle tekemiselle voivat olla mielestäni vain oma estetiikka ja omat standardit, joihin verrata onnistumista, kehittämiskohteita ja tavoitteita. Haastatteleman urheilun psyykkisen valmentamisen asiantuntijat (ks. luku 4.4.1) painottivat myös, miten tärkeää on osata olla armollinen itselleen. Vaatimustasosta hellittäminen rentouttaa jännityksiä ja vapauttaa kehon suoriutumaan entistä paremmin tehtävästään. Toki olisi myös yleisen hyvinvoinnin kannalta tärkeää nähdä itsensä arvokkaana ihmisenä suorituksista riippumatta.

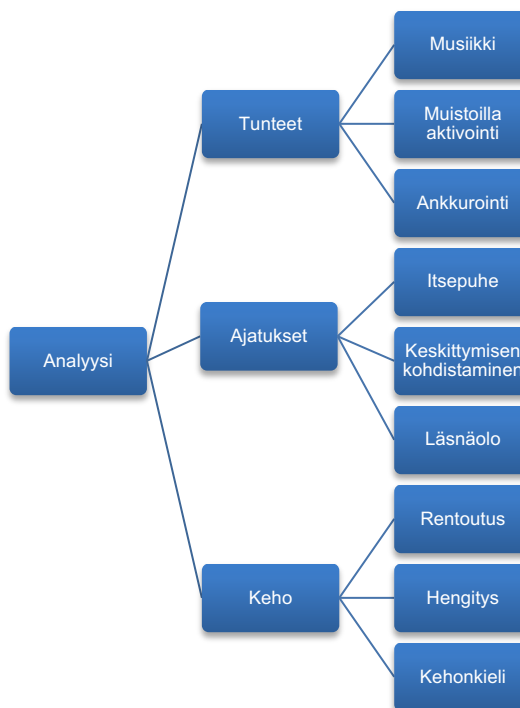
5.1.2 Esiintymistilanteen harjoittelu

Onnistuminen treenikopissa ei takaa onnistumista esiintyessä paineen alla. Toki treenikopissa voi harjoitella taidon niin varmasti lihasmuistiin, että todennäköisyys onnistua eri tilanteissa vahvistuu, mutta voiko harjoittelukopissa oppia suoriutumaan esiintymistilanteessa ilman esiintymistilanteen tuomaa stressiä? Thesleff (2019) painotti kilpailunomaisen harjoittelun tärkeyttä. Kilpailutilanteet ja harjoitustilanteet ovat hyvin erilaisia. Kilpailuissa suoriutuminen on erilainen taito kuin harjoituksissa suoriutuminen, joten sitä tulisi voida harjoitella. Kilpailunomaiset puitteet kannattaisikin luoda harjoituksiin, jotta kilpailuolosuhteissa toimimista pääsisi harjoittelemaan. Tästä johtuen esiintymistilanteisiin valmistautumiseen olisi hyvä kuulua esiintymistilanteiden harjoittelua, jossa paikalle kutsutaan yleisöä ja simuloidaan mahdollisia häiriötekijöitä, kuten että mikrofoni ei toimi, bändin jäsenet lähtevätkin soittamaan eri kappaleita, sanat unohtuvat tai yleisö häiriköi. Harjoittelu mahdollistaa selviytymiskeinojen miettimisen etukäteen. Tyypillisesti musiikkioppilaitoksissa on tutkintoja pari kertaa vuodessa ja parhaassa tapauksessa järjestetään muutama muu esitys. Esiintyjälle ei kerry kovin paljoa kokemusta, ja kun esiintymistilanne vihdoon tulee, opiskelija suorittaa tutkintoa ja kokee pakkoa onnistua. Esiintymisenomaisia tilanteita voisi järjestää jopa viikoittain vaikka ryhmätunneilla, jotta tutkinto ei olisi ainoa esiintymiskokemus.

Ohjelmisto, joka toimii harjoitustilanteessa mutta ei esiintyessä, ei vielä ole häiriöitä kestävässä vaiheessa. Se vaatii siis lisää harjoitusta ja varmuutta. Jotta uuden taidon saa toimimaan esiintymistilanteessa, pitää sitä harjoitella esiintymistilanteessa. Tällöin edellisessä luvussa esittelemäni ajatus positiivisten esiintymiskokemusten hankkimisesta varmallalla ohjelmistolla ei toimi. Jotta uusi taito siirtyy uuteen tilanteeseen, täytyy altistaa itsensä väistämättä epävarman materiaalin esittämiseen ja epäonnistumisen mahdollisuuteen. Avain tähän voisi olla ohjelmisto, jossa on sopivassa suhteessa varmaa ja turvallista sekä uutta ja epävarmaa materiaalia, jotta esitettävään ohjelmistoon saataisiin tuotua uutta, mutta jotta luottavainen olo esitykseen säilyisi. Myös ajatus itsestä arvokkaana ihmisenä epäonnistumisista huolimatta ja ajatus itsestä kehittymään kykenevänä yksilönä voivat laskea paineita ohjelmiston täydellisestä onnistumisesta. Onko virheettömyys edes tavoiteltavan arvoinen asia? Onko suorituksen onnistuminen kiinni virheettömyydestä? Onko virheettömyys kiinnostavaa?

5.2 Esiintymistä tukeva kokonaisuus

Tukevan ympäristön lisäksi sopivan latautuneen suoritustilan aikaansaamiseksi tarvitaan erilaisia ajatuksia, tunteita ja kehon olotiloja. Nämä kaikki muodostavat kokonaisuuden, joka luo juuri kyseiselle esiintyjälle sopivan suoritustilan. On hyvin yksilöllistä, mitkä keinot kenellekin sopivat, ja esiintyjän täytyy analysoida omista kilpailu- tai esiintymiskokemuksistaan itselleen sopiva tila.



Kuvio 2: Henkilökohtaisen esiintymisanalyysin prosessi.

Kuviossa 2 kuvaan yhden henkilökohtaisen analyysin prosessin mallin. Esiintyjän tulisi analysoida esiintymiskokemuksistaan, minkälaiset ajatukset, tunteet ja kehon olotilat muodostuvat suorituksen esteeksi tai haitaksi, ja minkälaiset häiriötekijät ovat esteenä. Kun häiriötekijät on analysoitu, tulee esiintyjän vielä analysoida onnistuneiden suoritus-ten tunnetiloja, ajatuksia ja kehontiloja, jotka puolestaan ovat tukeneet sopivaa latautumisen tilaa esiintyessä. Tämän jälkeen haetaan keinoja, joilla häiriötekijöitä saa poistettua, lievennettyä tai käsiteltyä niin, että keskittyminen suuntautuu olennaiseen eikä häiriötekijään. Sitten esiintyjä hakee keinoja, jotka auttavat aktivoimaan tarvittavat ajatukset, tunteet ja kehontilat ja pääsemään sopivasti latautuneeseen suoritustilaan.

Tämä prosessi vaatii uskallusta kohdata epäonnistuneetkin suoritukset. Jotta itselle sopivat keinot löytyvät, vaaditaan useampia esiintymisiä, joista osa väistämättä

epäonnistuu. Seuraavaksi esittelen näitä osa-alueita, tunteita, ajatuksia ja kehon olotiloja, käytännössä esiintyvän muusikon valmistautumisen kannalta. Annan myös joka osion lopussa muutaman esimerkkikeinon, joista toivottavasti löytyy apua tunteiden, ajatusten tai kehon olotilojen hallintaan.

5.2.1 Tunteet esiintyjän tukena

Erilaisilla tunnetiloilla on suuri vaikutus suorituksen onnistumiseen. Niillä voi saada laddattua itsensä esityksen vaatimaan mielentilaan ja vireystasoon, mutta ne voivat myös olla häiriötekijöitä ja haitata suoritusta. Liian voimakas pelko voi estää rennon suorituksen, koko esiintymisen, joskus jopa koko uran. Stressireaktion aktivoituminen lukitsee niin mielen kuin kehonkin. Itse koen, että pieni jännitys tuo hyvää intensiteettiä ja virtaa esitykseen. Joskus olen myös kokenut, että tarvitsen pienen aggression, jonka avulla saan itsevarmuutta. Turvallisuuden tunne voisi omalla kohdallani tulla sopivasta ohjelmistosta ja siitä, että saan valmistautua ja keskittyä minulle sopivalla tavalla. Minun tulee voida luottaa, että ääneni on auki, ja että ehdin hetken aikaa olla omissa oloissani. Saan mielestäni tunnetilat helposti päälle, kun olen analysoinut kappaleiden tekstit tarpeeksi hyvin ja miettinyt ne omakohtaisen kokemuksen kautta. Esitystilanteessa keskittymisen ja ajatusten harhautuminen hankaloittavat tunteiden aktivointia.

Esiintyjä tarvitsee usein aivan eri tunnetiloja ja energiatasoja eri kohdissa konserttia ja eri kappaleiden kohdalla niin tulkinnan kuin tekniikankin kannalta. Esiintyjä tarvitsee nopeita keinoja vaihtaa tunnetilasta toiseen kappaleiden väleissä. Yhdelle toimii selkeä mielikuva kappaleen tarinasta, yksityiskohtaisesti luotu kuva, joka visuaalisena on helppo saada nopeasti mieleen, ja toinen löytää tarvittavan tunteen aivan kappaleeseen liittymättömistä asioista, kuten ajattelemalla lapsenlapsen riemua jossain vahvasti mieleen jääneessä tilanteessa. Kolmannelle toimii trigger-lause eli lause siitä, mitä on tapahtunut, mitä joku tehnyt tai sanonut, jotta pääsee sisään juuri tähän tarinaan. Samalla kun esiintyjä koettaa hallita omia esiintymiseen liittyviä tunteitaan, hän myös koettaa tuoda esiin kappaleen vaatimia tunnetiloja. Näissä esimerkeissä laulaja toimii tarinankertojana, joka pyrkii tuomaan esiin tietyn tunteen. On myös näkemyksiä, joiden mukaan laulajan tunteilla ei ole merkitystä, vaan hänen tehtävänsä on melko neutraalisti tai universaalein elein luoda pohja yleisön tunteille, kuten esimerkiksi aasialaisessa teatteriperinteessä.

Esiintyjä voi kartoittaa tunteita myös Haninin (ks. luku 3.2) optimaalisen suorituskyvyn alueiden mallin mukaan, jossa suorituksen yhteydessä ilmenneet tunteet jaetaan toisaalta miellyttäviin ja epämiellyttäviin ja toisaalta hyödyllisiin ja haitallisiin. Epämiellyttävätkin tunteet voivat olla hyödyllisiä suorituksen kannalta. (Kokkonen 2012, 71.) Sopivia tunteita voi myös ankkuroida, jotta ne ovat helposti herätettävissä tarpeen vaatiessa. Ankkurointi tapahtuu ehdollistamalla haluttu tunne johonkin toiseen asiaan. Tunne haetaan vahvaksi mieleen muistelemalla onnistunutta suoritusta ja siihen liittyvää tunnetta. Sitten se ankkuroidaan esimerkiksi painamalla peukalo ja etusormi yhteen. Haluttu tunnetila voidaan näin palauttaa tarvittaessa painamalla peukalo ja etusormi yhteen. Ankkuroimiseen voi käyttää myös esimerkiksi musiikkia. Kun halutaan herättää tietty tunnetila, voidaan hyrällä mielessä tai kuunnella tiettyä kappaletta. Tämän voi harjoituksissa ankkuroida kuuntelemalla sopivaa kappaletta aina onnistuneen suorituksen yhteydessä. (Virolainen ja Virolainen 2017, 237–238.)

Granholm (2012, 218) suosittelee kertaamaan onnistumisia ja niihin johtaneita tunnetiloja ennen suoritusta. Marsh (2014) esittelee yksinkertaisen tavan ohjata tunteitaan. Jos esimerkiksi ajattelee minuutin voimakkaasti jotain mennyttä ikävää tapahtumaa, huomaa, että se aktivoi ikävän tunnetilan. Vastaavasti, jos ajattelee minuutin voimakkaasti jotakin positiivista mennyttä tapahtumaa, aktivoituu hyvä tunnetila. Tunteita voi ohjata näinkin yksinkertaisella harjoituksella, positiivisia tilanteita kertaamalla. Tunteita on vaikea hallita, mutta niitä voi esimerkiksi tällä tavalla ohjata. (Marsh 2014, 52–53.)

5.2.2 Ajatukset esiintyjän tukena

Aloitin tämän opinnäytetyöni oletuksella, että käsittelen ajatuksen vaikutusta suoritukseen. Olin itse kokenut haitalliset ajatukset ja keskittymisen hajaantumisen merkittävänä häiriötekijänä. Aihe laajeni kuitenkin merkittävästi, kun oivalsin, että ajatukset ovat osa isompaa kokonaisuutta. Niillä on silti merkittävä vaikutus suoritukseen. Esiintyjä saattaa esimerkiksi panikoida itseään hätäilemällä omaa jännitystään ja sen mahdollisia haittavaikutuksia kertaamalla mielessään kaikkea, mikä voi mennä pieleen. Tai että keskittyy yleisön reaktioihin tai hätäilee teknisesti haastavissa kohdissa. Haitallista on myös itsepuhe, jolla molla tai epäilee itseään. Esimerkkinä häiritsevää ajatusjumista on taipumus toistaa itselleen tiettyjä asioita niitä koskaan kyseenalaistamatta tai tarkistamatta. Olen vuosikymmeniä toistanut itselleni ja itsestäni, että kuulun niihin ihmisiin, jotka eivät voi esiintyä, ja kokenut olevani pahin jännittäjä. Sain kuitenkin huomata Yamk-

opiskeluvuoteni yhteydessä, että tämä ei pidä lainkaan paikkaansa. En jännittänyt yhtään esitystä enkä esitelmää – sen sijaan seurasin vierestä, kuinka moni opiskelijakollega stressasi esiintymistä. Havaitsin, etten kuulukaan kovimpien jännittäjien joukkoon. Eräs erittäin sulkeutunut ja hätäntynyt oppilaani jäi kurssin jälkeen keskustelemaan, kuinka hänen liiallinen jännittämisensä oli pilannut koko hänen suorituksensa. Mutta keskittyessään omaan jännitykseensä hän ei ollut edes huomannut, että melkein kaikkia muitakin kurssilaisia oli jännittänyt ja moni heistä oli puhunutkin siitä oman vuoronsa alussa. Keskittymällä omaan jännittämiseensä esiintyjä helposti keskittyy vain lisäämään paniikkia, jolla sabotoi esitystään.

Arjas (1997, 52–53) muistuttaa, että ajatuksia ei voi rajoittaa, mutta niitä voi hallita suuntaamalla ne juuri sillä hetkellä olennaiseen asiaan. Tätä kannattaa harjoitella, jotta oppii varmemmin suuntaamaan ajatuksiaan esiintymistilanteessa ja harjoittelustakin tulee näin keskittyneempää ja tehokkaampaa. Häiriötekijöiden lieventämisestä auttaa usein keskittyminen olennaiseen häiriötekijän sijaan. Sen sijaan, että yrittää pois jostain, eli yrittää poistaa huomion häiriötilasta, suuntaakin jotain kohti, eli keskittyy käsillä olevaan tehtävään. Laulaja voi esimerkiksi keskittyä hengitykseen tai kohdistaa ajatuksensa tekstin tulkintaan. Ajatukset voi myös keskittää johonkin tiettyyn tekniseen seikkaan, jonka kokee olennaiseksi onnistumisen kannalta. Keskittymällä huolellisesti voi päästä kuplaan, jossa häiriötekijät sulkeutuvat ulkopuolelle. Häiriötekijöitä ei yleensä voi poistaa, joten niiden olemassaolo kannattaa vain hyväksyä ja keskittää ajatuksensa olennaiseen eli itse tekemiseen. Kymmentuhatpäinen yleisö saattaa buuata rangaistuspotkuun keskittävälle jalkapalloilijalle, muusikon yleisössä tutkintoraati voi luoda jäätävän ilmapiirin tai yleisö olla levotonta. Näitä tekijöitä ei voi poistaa, joten ratkaiseva on, miten niihin suhtautuu. Yleisön eleiden, ilmeiden ja liikkeiden tulkitseminen kesken esityksen hajottaa keskittymisen ja ohjaa mielen pois olennaisesta. Yleisön reaktioihin ei myöskään voi vaikuttaa eikä heidän ajatuksiaan oikeasti tietää.

Yksi tapa selvittää ilmapiirissä, joka ei tue suorituksen onnistumista, on nähdä itsensä Dweckin (ks. luku 3.1) kuvaaman kasvuajattelun mukaisesti kehittyvänä ja oppivana yksilönä, jonka arvo ihmisenä ei ole kiinni suorituksista. Tärkeää on myös muistaa, että esiintyjä on paikalla yleisöä varten (Bonsdorff 2014). Katse tulisi suunnata siihen, minäkäläisen elämyksen ja tulkinnan teoksesta haluaa mahdollistaa yleisölle. Yleisö usein hakee kokemuksia ja elämyksiä itselleen eikä niinkään ole kiinnostunut esiintyjän tuntemuksista tai jännityksestä. Tietynlainen asiakaspalveluasenne on auttanut minua suuntaamaan keskittymisen yleisöön ja teokseen omien hätäilyjeni sijaan. Yleisön voisi pyrkiä näkemään uhan sijasta positiivisena ja voimaa-antavana. Yleisöltä saa usein positiivista

energiaa omaan esiintymiseensä. Tämän yleisökontaktin saaminen olikin yksi alkuperäisiä syitä, miksi lähdin tutkimaan esiintymisvalmennuksen keinoja.

Erilaisilla keskittymis- ja hengitysharjoituksilla voi opetella ajattelun ja keskittymisen suuntaamista olennaiseen sekä arvostelevien sisäisten äänten hiljentämistä. Kyse on siis Gallweyn (ks. luku 3.1) mainitsemaasta kritisoivasta ykkösminästä, joka estää kakkosminää suoriutumasta, toisin sanoen negatiivisesta itsepuheesta. Sen voisi ajatella yhdeksi häiriötekijäksi, jonka voi jättää omaan arvoonsa hyväksymällä sen olemassaolon ja keskittämällä ajatukset johonkin olennaisempaan käsillä olevaan tehtävään. Itsepuheen voi myös koettaa kääntää positiivisemmaksi ja suoritusta tukevaksi. Ajatuksensa saa tukemaan suoritusta puhumalla itselleen tilanteesta tavalla, jolla tilanne näyttää positiiviselta. On kyseenalaistettava tilanteeseen liittyvät haitalliset ajatusmallit ja käännettävä ne suoritusta hyödyttäviksi. Esimerkiksi jos-sanan vaihtaminen kun-sanaan, mutta-sanan vaihtaminen ja-sanaan, pakko- ja täytyy-sanojen korvaaminen voida- ja pystyä-sanoilla muuttavat ajatukset suoritusta tukevammiksi. En pysty tai tämä on mahdotonta -ajatukset kannattaa katkaista. (Virolainen ja Virolainen 2017, 41–47.) Toinen itsepuhetta kääntävä keino voisi olla ajatusleikki, jossa kuvittelet, miten maailman paras valmentaja tai muusikon tapauksessa opettaja ohjaisi sinua. Mitä hän sinulle sanoisi? Näistä kuvitelluista sanoista voi vielä poimia ydinsanoja, joita voi käyttää kannustamaan itseään tärkeällä hetkellä. (Roos-Salmi 2012, 167.)

Keskittyminen olennaiseen ja olosuhteiden hyväksyminen on mindfulnessin perusajatuksia. Tällaisen hyväksyvän läsnäolon löytämiseksi on lukuisia harjoituksia. Yksi esimerkki voisi olla Hyytisen (2018, 100) esittelemä mielen rentoutusharjoitus, jossa aivoihin suhtaudutaan kuin lihakseen. Vapaasti hengittämällä rentoutetaan mielessä ensin aivojen oikea puoli, jolloin myös vasen hartia rentoutuu. Sitten rentoutetaan vasen puoli aivoista, jolloin myös oikea hartia rentoutuu. Sitten rentoutetaan aivojen etuosa, keskiosa ja takaosa. Tavoitteena on mielen hiljentäminen. Näin nopean harjoituksen ehtii tehdä vaikka juuri lavalle lähtiessään.

Mielikuvilla on tehokas vaikutus suorituksen onnistumiseen. Yksi esimerkki tällaisesta harjoituksesta voisi olla Jukka Katajan (2012, 200–201) esittelemä harjoitus, jossa rentoutuneessa tilassa ensin palautetaan mieleen jokin turvallinen tilanne menneisyydestä. Kun tämä tilanne on saatu voimakkaasti mieleen, siirrytään mielikuvassa elokuvateatteriin katsomaan elokuvaa, jossa katsoja itse on pääosan esittäjä. Hahmo onnistuu suorituksessaan varmasti ja hyvin. Kun elokuva jatkuu, se liukuukin kuvaamaan tulevaa

kilpailua tai esitystä. Kaikki sujuu edelleen hienosti, yhtä hyvin kuin aiemmassa kokemuksessa. Mieleen nousevat tunteet, joita tarvitaan onnistuneessa suorituksessa.

5.2.3 Keho esiintyjän tukena

Stressi aiheuttaa kehossa jännitystiloja. Keho valmistautuu uhkaavaan tilanteeseen, jolloin taistele tai pakene -reaktio aktivoituu. Tämä reaktio on toki ylimitoitettu esiintymistilanteessa, koska mitään todellista hengenvaaraa ei ole, mutta siitä huolimatta keho jännittyy, lihasten koordinaatiokyky huononee, hengitys vaikeutuu, hienomotoriikka huononee ja sydämenlyönnit tihenevät. Jos nämä reaktiot haittaavat urheilijan suoritusta, niin haittaavat ne myös muusikkoa, koska soittaminen ja laulaminen vaativat yhtä lailla koordinaatiokykyä, sorminäppäryyttä ja hienomotoriikkaa. Hengityksen huonontuminen häiritsee selvimmin laulajilla ja puhaltajilla, mutta haittaa kokevat toki kaikki soittajat. Siksi kehon jännitysten purkaminen on tärkeää ennen esitystä.

Kehonkielellä voi viestittää omalle mielelle. Kun olemme epävarmoja ja jännittyneitä, pienennämme vartalomme ja ryhtimme painuu kasaan. Muuttamalla asentomme avoimeksi viestitämme sekä yleisölle että omalle mielellemme, että olemme vahvoja, varmoja ja osaavia, jolloin suoritusta haittaavia ajatuksia saa käännettyä suoritusta tukeviksi.

Kehon jännityksiä voi poistaa erilaisilla rentoutustekniikoilla. Arjaksen (1997, 49) mukaan sopiva rentoutustekniikka olisi sellainen, joka toimisi missä vaan, koska usein esiintymiseen valmistautuminen ei tapahdu rentoutumisen kannalta ideaaliolosuhteissa. Tekniikoita on lukuisia. Yksi helposti toteutettava keino on esimerkiksi progressiivinen rentoutus, jossa lihaksia jännitetään yksi osa-alue kerrallaan äärimmilleen, jonka jälkeen jännityksen annetaan laueta, jolloin lihakset ovat vapautuneempia. (Arjas 1997, 49.)

Hengityksellä voi keskittymisen ohjaamisen lisäksi vaikuttaa kehon vireystasoon. Kiihdyttämällä hengitystä saadaan sydämen sykettä ja kehon vireystasoa nousemaan. Sympaattinen hermosto aktivoituu ja herättää taistele tai pakene -reaktion. Vastaavasti rauhoittamalla hengitystä parasympaattinen hermosto aktivoituu ja stressitila helpottaa. (Tuomola 2012, 171–172.) Hyytinen (2018, 97) esittelee harjoituksen, jossa hengityksen mukaan rentoutetaan kehonosia yksi kerrallaan. Esimerkiksi uloshengityksellä ajatellaan ensin vasen jalka rennoksi ja painavaksi, sitten oikean jalka, sitten lantion seutu ja tällä tavalla ylöspäin käydään läpi koko keho. (Hyytinen 2018, 97.)

Cuddy (ks. luku 3.3) on tutkimuksissaan todennut kehonkielellä olevan suuri vaikutus mieleemme ja siihen, miten koemme itsemme ja kykymme. Hän kehottaa valmistautumaan tärkeisiin tilanteisiin, kuten esiintymiseen, isoilla asennoilla. Näillä voi viestittää mielelleen, että on vahva, itsevarma ja osaa asiansa. Esiintymiseen valmistautuessa kannattaa olla mahdollisimman avoimessa asennossa ja käyttää niin paljon tilaa kuin miellyttävästi pystyy ja pitää jalat tukevasti maassa. Kannattaa mieluummin kävellä tai seistä kuin istua. Jos mahdollista, kannattaa liikkua ennen esiintymistä esiintymistilassa, jolloin siitä tekee omansa. Avoin asento kannattaa pitää, toki hillitymmin, koko esiintymisen ajan. (Cuddy 2016, 300–305.)

5.3 Opittava taito

Koko urheilijan ympäristö pitää saada tukemaan hänen suoritustaan. Sama toimii myös esiintyjälle. Tavoite on, että kaikki ympärillä olevat ihmiset tukevat suoritusta ja yleinen ilmapiiri on esiintyjää tukeva. Minkälainen vaikutus olisi muusikon suoriutumiseen ja osaamiseen, jos virheisiin keskittyvän palautteenannon tai opettamisen sijaan keskityttäisiin onnistumisiin ja kannustavalla asenteella autettaisiin ja rohkaistaisiin oppilasta eteenpäin? Tämä ei tarkoita ainakaan oman oppilaskokemukseni mukaan sitä, etteikö oppilaalle opetettaisi uusia asioita – päinvastoin, opettaja keskittyy oppilaan kehittämiseen eteenpäin eikä virheiden osoittamiseen. Tällaisessa ilmapiirissä syntyy rohkeus kokeilla uutta, joka on kuitenkin uuden oppimisessa olennaista. Varovaisuudesta syntyvät fyysiset esteet poistuvat, ja itseluottamuksen nousu auttaa tuomaan esiin ja hyödyntämään esiintyjän täyden potentiaalin. Itseluottamuksen lasku voi johtaa potentiaalinhukkaamiseen, epäonnistumisen pelkoon ja varovaiseen puolivaloilla suorittamiseen tai jopa koko urasta luopumiseen. Positiivinen ympäristö voisi auttaa myös negatiivisen itsepuheen ja kritisoivan ykkösminän äänien vaimenemiseen. Positiivisuutta ja itsetuntoa on vaikea ja raskas pitää yksin yllä, jos ympäristö kertoo päinvastaista. Myös ympäristön vaihto voi auttaa löytämään itseä tukevat ihmiset ympärilleen.

Esiintymisen liika stressaavuus ja epämiellyttävyys laskee merkittävästi työhyvinvointia. Moni onkin luopunut esiintymisongelmien takia urastaan, mutta parempi olisi, jos lopettamisen sijaan suhdetta esiintymiseen saisi muutettua miellyttävämmäksi. Vaikka kaikki taidot ja taustajoukkojen tuki olisivat kohdillaan, takeita onnistuneesta suorituksesta tai huipputuloksesta saa. Maailman huiputkin epäonnistuvat monta kertaa kauden ja uransa aikana. Tavoitteena haastattelemillani psykologisen valmennuksen asiantuntijoilla onkin

suorituksesta nauttiminen ennemminkin kuin tulos. Nauttiessa olo on rento ja fyysisiä esteitäkin suoritukselle vähemmän. Yleisökin voi nauttia, jos esiintyjä nauttii. Työhyvinvointikin paranee, kun lavalla viihtyy. Rohkaisevaa on myös, että kyseessä on opetettava taito. Psykkisen valmentautumisen taitoja voi opetella kuka vaan. Esiintymistaito ei siis ole pysyvä ominaisuus, joka toisilla on synnynnäisesti, ja muut ovat tuomittuja epäonnistumaan ja alisuorittamaan esiintyessä. Psykkinen valmennus koostuu psyykkisistä taidoista, joita analysoimalla ja harjoittelemalla esiintymisessä suoriutuminen muuttuu helpommaksi ja hallittavammaksi.

6 Johtopäätökset

Lähdin tässä työssä etsimään uusia keinoja valmentautua psyykkisesti esitykseen. Havaitsin, kuinka samanlaisessa stressitilanteessa urheilijat ovat ennen kilpailusuoritustaan, ja kiinnostuin tutkimaan, voisiko urheilupsykologian puolelta löytää apua myös esiintyjälle. Tutkimuskysymykseni olivat, minkälaisia keinoja urheilun psyykkinen valmennus käyttää ja miten esiintyjä voisi hyödyntää niitä. Esittelin erilaisia keinoja tutkimuskirjallisuuden pohjalta luvussa 3. Luvussa 4 esittelin urheilun psyykkisen valmennuksen asiantuntijoilta saamiani keinoja. Löysin tutkimukseeni valitsemallani metodilla hyvin vastauksia ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni. Toiseen tutkimuskysymykseen vastasin luvussa 5, jossa pohdin, kuinka esiintyjä voisi hyötyä näistä urheilupsykologian välineistä.

Esiin nousseista keinoista on paljon hyötyä niin kenelle tahansa esiintyjälle kuin musiikki- tai laulopedagogeille opetuksen avuksi ja omaankin esiintymisvalmentautumiseen. Esiin nostetut psyykkiset taidot ovat yleisinhimillisiä taitoja, joita voi hyödyntää erilaisissa ihmiselämässä vastaan tulevilla tilanteilla. Psykkisen valmennuksen keinoja käytetään urheilun ja esiintymisen lisäksi myös esimerkiksi yritysten johtajia valmennettaessa. Itse olen saanut näistä keinoista esiintymisen ja opetuksen lisäksi apua jokapäiväisiin tilanteisiin, kuten esimerkiksi lentopelkoon. Huomasin, että sen sijaan, että lisään paniikin tunnetta ennen lentoa toistamalla omia hätääntyneitä ajatuksia mielessäni, suuntaankin keskittymiseni johonkin muualle ja pysäytän mieleen nousevat häiritsevät ajatukset korvaamalla ne rauhoittavammilla ajatuksilla. Huomasin myös, että en edes ollut pelokkain lentomatrustaja. Olin vain sanonut niin itselleni tarkastamatta totuutta. Saman huomasin esiintymisessäni. Olen aina keskittynyt niin paljon omaan esiintymisesteeseeni, etten ole huomannut, että ympärilläni olevista kollegoista moni jännittää paljon enemmän. Tämä

kertoo ajatuksen voimasta. Olen kasvattanut ja juurruttanut itseäni käsityksen omasta esiintymisestääni toistamalla itselleni ajatusta, joka ei edes pidä paikkaansa. Koen, että työssäni esittelemistäni keinoista voi hyötyä esiintymisen ja opetuksen ammattilaisten lisäksi kuka tahansa, joka kokee tarvitsevansa keinoja mielen hallintaan.

6.1 Kuinka tutkimus onnistui?

Urheilua televisiosta katsellessani huomioin, että kaikilla urheilijoilla oli selvästi harjoiteltuja keinoja, joilla he koettivat löytää itselleen sopivan suoritustilan lähtöviivalla. Uskoin myös, että urheilun puolella psyykkinen valmentaminen olisi jo vuosia ollut itsestään selvä osa kilpailuihin valmistautumista. Kävi kuitenkin ilmi, että Suomessa urheilupsykologian perinteet ovat vielä melko nuoret eikä psyykkinen valmennus ole vielääkään itsestään selvä osa valmennusta. Psyykkisen valmentajan koulutustakaan ei varsinaisesti vielä ole tarjolla lukuun ottamatta liikuntatieteen maisteriohjelmia Jyväskylässä, jossa voi erikoistua urheilupsykologiaan. Kiinnostus psyykkistä valmennusta kohtaan on kuitenkin kasvamassa, koska muualla maailmassa perinteet ovat pidemmät.

Tietolähteinäni tutkimukseni aineistossa oli viisi urheilun psyykkisen valmennuksen asiantuntijaa. Haastattelin heistä neljää, ja yksi toimi alkuvaiheen informanttina, jolta sain paljon taustatietoa aiheeseen ja uusia näkökulmia. Haastattelut muuttivat merkittävästi tutkimukseni suuntaa. Vaikka kaikki haastateltavani olivat hyvin samankaltaisia näkemyksiltään, omat ennakkokäsitykseni osoittautuivat vääriksi tiedonhankinnan edetessä. Alkuperäinen ajatukseni oli rajata tutkimukseni siihen hetkeen, kun urheilija on lähdössä suorittamaan kilpailusuoritustaan tai esiintyjä on astumassa lavalle, ja niihin keinoihin, joita tässä tilanteessa tarvitsee sopivan suoritustilan löytämiseksi. Tarkoitukseni tutkimuksen alussa oli keskittyä ajatusten vaikutukseen ja suoritusta tukevien ajatusten löytämiseen. Haastatteluista kävi kuitenkin nopeasti ilmi, että psyykkinen valmennus vaatii pitkäaikaisen prosessin, jossa urheilija analysoi ensin tarpeensa ja harjoittelee sitten psyykkisiä taitoja vastaamaan niihin. Myöskään pelkkä ajatuksiin keskittyminen ei riitä. Psyykkiset taidot muodostuvat yksilöllisestä kokonaisuudesta, jossa tulee ottaa huomioon ajatusten lisäksi myös tunteiden ja kehon olotilojen vaikutus. Lisäksi sillä, minkälaisessa ympäristössä ja ilmapiirissä urheilija toimii, on suuri merkitys.

Toinen harhakuvitelmani tätä työtä aloittaessani oli, että voisin kerätä konkreettisten keinojen listan, joilla saisin aina juuri sopivasti latautuneen esityksen ja jotka voisin opettaa

myös oppilailleni. En ollut yksin tämän käsityksen kanssa. Haastattelemani psyykkisen valmennuksen ammattilaiset olivat kohdanneet saman uskomuksen ja toiveen useilta asiakkailtaan. Myös tästä työstä saamissani kollegoiden kommentteissa toivottiin konkreettisia keinoja. Niitä ei kuitenkaan ollut saatavilla. Psyykkinen valmentautuminen on pidempi ja monitasoisempi prosessi. Välineitä toki on olemassa, ja onnistuin myös saamaan ja esittelemään niitä, mutta ne ovat luonteeltaan hyvin erilaisia kuin tutkimukseni alussa kuvittelin. Keinot ja niiden toimivuus ovat hyvin yksilöllisiä ja jokaisen täytyy selvittää itselleen sopivat tavat. Psyykkinen valmentaja voi ehdottaa erilaisia välineitä, joita urheilija voi sitten kokeilla ja katsoa, mikä juuri hänelle toimii. Vaikka käsitykseni tässä kohden ei osunutkaan kohdilleen, asiantuntemusta ja keinoja oli kuitenkin saatavilla. Haastatteluistani sain paljon uutta informaatiota, jota saatoin helposti soveltaa esiintymiseen. Urheilijoiden tilanteet, tuntemukset ja ajatukset olivat hyvin tunnistettavia ja tuttuja. Urheilijan valmentautumisessa kilpailusuoritukseen on hyvin paljon samoja piirteitä kuin muusikon valmistautumisessa esitykseen.

Haastateltavieni käsitykset olivat hyvin yhteneväisiä. Tämä saattoi johtua siitä, että Suomessa alaa voi opiskella vain yhdessä yliopistossa, ja sertifioiduilla haastateltavillani oli hyvin samankaltainen koulutustausta urheilupsykologiasta. Toki osa heistä oli opiskellut myös ulkomailla, ja heidän taustakoulutuksensa ennen urheilupsykologian maisterikoulutusta vaihteli: osa oli taustaltaan psykologeja ja osa liikuntatieteilijöitä. Näkemysten yhteneväisyys saattoi olla myös sattumaa, vaikka haastateltavia valitessani yritin valita heitä mahdollisimman laajalta alalta: eri urheilulajeista, yksilö- ja joukkuelajeista sekä arvostelulajeista. On myös mahdollista, että psyykkisessä valmennuksessa maailmalla ja Suomessa vain vallitsee tällainen konsensus. Työni on toki pintaraapaisu aiheesta, jolloin näkemuserot eivät välttämättä nousekaan vielä esiin. Alan tuoreudesta Suomessa kertoo mielestäni myös se, että haastateltavani olivat tyytyväisiä kuullessaan, että muilla oli ollut samansuuntaisia näkemyksiä. Ehkä keinot eivät vielä ole niin vakiintuneita, että niistä olisi syntynyt omia koulukuntia ja suuntauksia. Joka tapauksessa, sain tiedonlähteiltäni paljon uutta tietoa, keinoja ja näkökulmia työhöni.

Löydän aiheesta monia kohtia, joihin olisi kiinnostava tutustua tarkemmin jatkotutkimuksena. Voisin tutustua tarkemmin esimerkiksi tunteiden, ajatusten ja kehollisuuden vaikutukseen suoritukseen valmistautuessa. Näistä kaikista osa-alueista saisi aihetta kokonaisuun opinnäytetöihin tai laajempiinkin tutkimuksiin. Itseäni jäi erityisesti kiinnostamaan kehon traumamuistojen vaikutus ja purkamisen sekä kehon asentojen vaikutus mieleen. Näiden tutkiminen toisi paljon uusia välineitä esiintymisvalmentamiseen. Myös tunteiden esiintyminen eri kohdissa kehoa sekä tämän vaikutus tulkintaan ja fyysisesti

laulutekniikkaan ja hengitykseen on kiinnostava tutkimuskohde. Lisäksi hengityksen vaikutus tunteisiin ja sitä kautta laulutapahtumaan on mielenkiintoinen tutkimuksen kohde. Tarkentavia kysymyksiä on herännyt työni eri vaiheissa myös urheilijan ja esiintyjän reaktioihin vaikuttavista perimmäisistä syistä, joita Thesleffiä (2019) mukaillen voisi kutsua syvätason ongelmiksi. Jätin nämä aiheet kuitenkin psykologian ammattilaisille ja keskityin tässä työssä esiintyjän psyykkiseen valmentautumiseen eli niin sanottuihin pintatason ilmiöihin. Perimmäiset syyt, itsetunnon, motivaation, tunteiden käsittelyn ongelmien ja stressireaktion vaikutukset, ansaitsivat kyllä aivan oman tutkimuksensa – elleivät useampiakin. Syytä olisi myös tutkia oppilaitosten ilmapiiriä ja sitä, kuinka niistä saisi paremmin suoritusta ja oppilaiden henkistä hyvinvointia tukevia.

6.2 Entä sitten?

Psyykkisen valmennuksen taidot ovat niin olennaisessa osassa musiikkiuran luomisessa ja muusikon työhyvinvoinnissa, että ammattiopintoihin tulisi mielestäni liittää psyykkisen valmennuksen opintoja. Mäkelänrinteen urheilulukiossa tällainen valinnainen kurssi jo urheilijoille onkin. Tilanne, jossa oma työ, eli esiintyminen, aiheuttaa merkittävän määrän stressiä, jännitystä ja epäonnistumisen pelkoa, on pidemmän päälle kestävä. Moni luovuttaa uransa suhteen liiallisen esiintymisahdistuksen vuoksi. Tämän takia olen pitänyt tavoitteenani ei vain kyetä esiintymään ja suoriutumaan kunnialla, vaan jopa oppia nauttimaan esiintymisestä. Aineistossani nousi esiin useammalta suunnalta, että tavoitteena kuuluukin olla esiintymisestä tai tekemisestä nauttiminen. Tällöin ihminen toimii rennommin, kehon jännitykset rentoutuvat ja keho voi suorittaa ilman esteitä sen, minkä jo osaa. Esiintyjän henkinen hyvinvointi paranee, ja yleisökin voi nauttia esityksestä, kun ei tarvitse jännittää esiintyjän puolesta. Opettajana ajattelen, että mitä aikaisemmin oppilas saa näitä taitoja, sen vahvemmin ne olisivat hallussa myöhemmin uralla ja sitä vähemmän ehtisi syntyä suurempia häiritseviä lukkoja. Olisi hienoa, jos näitä taitoja opettaisiin jo aivan varhaisesta musiikkiharrastuksesta saakka.

Ilmapiirin vaikutus suorituksen onnistumisessa korostui aineistossani. Onnistuminen vaatii uskallusta yrittää epäonnistumisenkin uhalla. Se vaatii luottamusta omaan osaamiseen ja ilmapiiriä, jossa ei tarvitse pelätä tulevansa hylätyksi ihmisenä, vaikka tekisi virheitä. Virheiden pelkääminen johtaa merkittäviin suorituspaineesiin, mikä puolestaan johtaa henkisiin ja fyysisiin lukkoihin. Tällaisessa tilassa on lähes mahdoton saada itseltään ulos teknistä, fyysistä osaamistaan, ja myös tulkinta, omien tunteiden esille

tuominen, on hyvin vaikeaa. Merkittävimpiä tekijöitä suorituksen onnistumisessa onkin, että koko ympäristö ja lähipiiri tukevat suoritusta. Turvallisessa, virheet sallivassa, yksilöä arvostavassa ympäristössä muusikoiden taidot saadaan esiin. Opiskelijat kasvavat kulttuuriin, jossa voi rohkeasti yrittää uutta, haastaa itseään ja tuoda koko potentiaalinsa esiin.

Suuressa roolissa tämän ympäristön luomisessa ovat opettajat. Jos ”lahjakkaat” oppilaat on jo valittu, opetus keskittyy virheiden osoittamiseen tai ilmapiiri on muuten epäkannustava ja tuomitseva, esiintyjän on vaikea saada itsestään ulos paras osaamisensa, saati uskaltaa ylittää rajojaan ja antaa itsestään mitään henkilökohtaista, kuten tulkintaa tai improvisointia. Tällaisessa ilmapiirissä ei myöskään anneta tilaa ajatukselle ihmisestä kehittyvänä ja oppivana yksilönä. Saako opettaja määritellä oppilaan potentiaalın ja muokata opetusta ja kannustusta sen mukaisesti? Eivätkö kaikki oppilaat ansaitsisi saman tasoisen kannustuksen ja opetuksen? Monia historian nerojakin on pidetty koulussa lahjattomina. Silti edelleen kouluissa helposti erotetaan potentiaalisina pidetyt oppilaat muista tai käydään keskusteluja siitä, miten erottaa musiikkioppilaitosten opiskelijoista ne kaksi prosenttia, jotka jatkavat ammattilaisiksi, jotta saadaan tuettua heitä parhaalla mahdollisella tavalla. Useinhan menestys on kiinni sinnikkydestä ja työmäärästä, eikä siis ole nähtävissä vielä lapsena. Kouluissa menestyjät eivät myöskään ollenkaan aina ole oikean elämän menestyjiä.

Oman oppilaskokemukseni mukaan saan ehdottomasti enemmän osaamistani käyttöön sellaisilla laulutunneilla tai yhteysoittotilanteissa, missä opetus ei perustu virheiden osoitteluun, vaan lähtökohtana ovat oppilaan vahvuudet, joista sitten lähdetään kehittämään osaamista eteenpäin. Yhtään negatiivista kommenttia ei tarvita. Edistyminen on tehokasta, koska ilmapiirissä uskaltaa yrittää uusia ratkaisuja eikä tarvitse pelätä virheitä. Vanhat taidotkin pääsevät vapaammin esille, kun ei tarvitse virheiden pelossa peitellä osaamistaan tai kokeilla vain varovasti. Positiivinen, vahvuudet tunnistava pedagogiikka on ainakin oman kokemukseni mukaan ollut tehokkain tapa kehittyä ja saada jo osaa-mansa taidot käyttöön. Lisäksi oppilaan itsetunto kehittyy vahvaksi, jolloin hän kestää paremmin väistämättä vastaan tulevat takaiskut. Uusi opetussuunnitelma pyrkii ja toivotavasti onnistuu oppilaslähtöisemmässä pedagogiikassa ja palautteenannon tavassa. Ensimmäinen askel psyykkisen valmennuksen tuomisessa musiikkioppilaitoksiin ja musiikin ammattiopintoihin olisi luoda suoritusta ja kehitystä tukeva toimintaympäristö, ilmapiiri ja vuorovaikutuskulttuuri.

Lähteet

Arjas, Päivi 1997. Iloa esiintymiseen. Muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä: Atena.

Arjas, Päivi 2013. Varmasti lavalle. Muusikoiden esiintymisvalmennus. Helsinki: Atena.

Bonsdorff, Maria 2014. Katse yleisöön ja sanomaan. Välineitä psyykkiseen valmentautumiseen. Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö. Joensuu: Karelia-ammattikorkeakoulu.

Cuddy, Amy 2016. Vahvasti läsnä. Taltuta pelko ja opi luottamaan itseesi. Helsinki: Viisas elämä.

Dweck, Carol S. 2008. Mindset. The New Psychology of Success. New York: Ballantine Books.

Eskola, Jari & Juha Suoranta 2013. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Frantsi, Päivi 2012. Ajatusten ja mielikuvien ohjaus. Matikka, Leena & Roos-Salmi, Martina (toim.): Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 169. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura. s. 88–94.

Gallwey, Timothy W. (2015). The Inner Game of Tennis. The Ultimate Guide to the Mental Side of Peak Performance. London: Pan Books. Julkaistu alun perin vuonna 1974.

Hanin, Juri 2000. Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) Model: Emotion-Performance Relationships in Sport. Hanin, Juri (toim.): Emotions in Sport. Champaign IL: Human Kinetics. s. 65–90.

Hanin, Juri & Muza Hanina 2012. Kilpailutilanteiden hallinta. Matikka, Leena & Roos-Salmi, Martina (toim.): Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 169. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura. s.223–231.

Hirsjärvi, Sirkka & Helena Hurme 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, Sirkka, Pirkko Remes & Paula Sajavaara 2013. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hyytinen, Tommi 2018. Soiva keho. Uusi metodi muusikoille kehon ja mielen harjoittamiseen. Helsinki: Blosari Kustannus.

Kannas, Milja 2016. Laulajan psyykkinen valmistautuminen esiintymisiin. Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö: Lahden ammattikorkeakoulu.

- Kataja, Jukka 2012. Mielikuvien käyttö. Matikka, Leena & Roos-Salmi, Martina (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 169. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura. s. 199–205.
- Kokkonen, Marja 2012. Tunteet ja niiden käsittely kilpaurheilussa. Matikka, Leena & Roos-Salmi, Martina (toim.): Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 169. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura. s.69–87.
- Liukkonen, Jarmo & Jaakkola, Timo 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa Leena Matikka & Martina Roos-Salmi (toim.). Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry. s. 48–68.
- Matikka, Leena & Roos-Salmi, Martina (toim.) 2012. Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 169. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- Marsh, Minna 2014. Miksi maali ei synny? Helsinki: Gummerus.
- Paavilainen, Meeri 2017. "Miä en esiinny enää ikinä!" Laulunopettajan keinoja laulunharrastajien huonojen esiintymiskokemusten käsittelyyn. Ammattikorkeakoulun opinäytetyö: Metropolia ammattikorkeakoulu.
- Roos-Salmi, Martina 2012. Itsepuhe. Matikka, Leena & Roos-Salmi, Martina (toim.): Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 169. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura. s. 164–169.
- Tiittula, Liisa & Johanna Ruusuvuori 2005. Johdanto. Ruusuvuori, Johanna & Liisa Tiittula (toim.). Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino. s. 9–21.
- Ryan, Richard. M. & Edward. L. Deci 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78.
- Saaranen-Kauppinen, Anita & Anna Puusniekka 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkajulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. <<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>. (Viitattu 25.4.2019.)
- Schreier, Margit 2012. *Qualitative Content Analysis in Practice*. Los Angeles: Sage.
- Seppä, Petri 2019. Psykologian tohtori Kaisa Mäkäräisen arvokisamysteristä: ratkaisu liittyy suoritusta edeltävään sekuntien kriittiseen hetkeen. <<https://www.is.fi/ampumahiihto/art-2000006032098.html>> (Viitattu 12.3.2019).
- Taari, Jenni 2016. ”Esiintymistä pitää harjoitella, mutta se ei saa olla matikkaa.” Kokeuksia pop- ja jazzlaulun harrastajien esiintymisen opettamisesta. Ammattikorkeakoulun opinäytetyö: Metropolia ammattikorkeakoulu.

Tuomola, Merja 2012. Hengitys kehon ja mielen siltana. Matikka, Leena & Roos-Salmi, Martina (toim.): Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 169. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura. s. 170–180.

Tuomola, Merja 2012. Kehollisuudesta itsen kuunteluun ja hyväksyvään läsnäoloon. Matikka, Leena & Roos-Salmi, Martina (toim.): Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 169. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura. s. 126–134.

Turtinen, Sonja 2018. Hengitä, rentoudu, ajattele positiivisesti: Muusikon psyykinen valmentautuminen esiintymiseen. Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö: Oulun ammattikorkeakoulu.

Virolainen, Ilkka & Harri Virolainen 2017. Mielen voima urheilussa. Helsinki: Viisas elämä.

Haastattelut

Arvaja, Markus 2019. Psyykinen valmentaja (sert.). Haastattelu: 21.3.2019.

Henttinen, Matti 2018. Mentaalivalmentaja. Haastattelut: 12.10.2018 ja 19.10.2018.

Parviainen, Sirkka 2019. Laulumusiikin lehtori. Taideyliopiston Sibelius-Akatemia. Haastattelu: 22.1.2019.

Ronkainen, Hannaleena 2019. Urheilupsykologi (sert.). Olympiakomitea. Haastattelu: 2.4.2019.

Thesleff, Paula 2019. Urheilupsykologi (sert.). SportFocus Oy. Haastattelu: 11.4.2019.