

Psyykkisen valmennuksen koulutusmateriaali Suomen Cheerleadingliitolle

Kia Snellman



Tekijä(t) Snellman Kia	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Psyykkisen valmennuksen koulutusmateriaali Suomen Cheerleadingliitolle	Sivu- ja liitesivumäärä 37 + 46
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena on toimia pohjana Suomen Cheerleadingliiton psyykkisen valmennuksen koulutusmateriaalille. Tavoitteena oli luoda valmis produkti eli koulutusmateriaali psyykkiseen valmennukseen liittyen, joka sisältää teoriaosuuden sekä käytännöosuuden. Suomen Cheerleadingliitolla ei ole psyykkiseen valmennukseen keskittyvää koulutusta, joten tästä syystä kyseinen tuotos on todella ajankohtainen ja tulee tarpeeseen.</p> <p>Suomen Cheerleadingliitolle tehty koulutusmateriaali pohjautuu Crespon ym. (2006) tekemään käsitteelliseen jakoon psyykkisistä taidoista ja psyykkisen valmennuksen tekniikoista. Työssä esitellään psyykkisiä taitoja sekä valmentautumisen tekniikoita, joiden avulla valmentaja voi kehittää urheilijoiden psyykkisiä taitoja.</p> <p>Psyykkisinä taitoina käsitellään motivaatiota, tunteiden käsittelyä kilpaurheilussa, keskittymistä sekä ajatuksia ja mielikuvia. Psyykkisen valmentautumisen tekniikoista materiaalissa esitellään tavoitteiden asettaminen, itseluottamus, itsepuhe, hengitys ja rentoutuminen, mielikuvat, kilpailuun valmistautuminen, kilpailutilanteiden hallinta sekä huippusuoritukset ja flow.</p> <p>Isompana kokonaisuutena tuotoksessa nostetaan myös esiin vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet. Cheerleading on joukkuelaji, jossa lähes kaikki tehdään yhdessä. Materiaalissa tarkastellaan joukkuehengen luomista ja sen merkitystä sekä valmentajan ja urheilijan välistä ihmissuhdetta.</p> <p>Opinnäytetyön lopputuotos eli psyykkisen valmennuksen koulutusmateriaali tarjoaa kattavan ja monipuolisen tietopankin cheerleading valmentajille sekä konkreettisia harjoitteita, joiden avulla valmentajat voivat kehittää joukkueen ja urheilijoiden yksilöllisiä psyykkisiä taitoja. Koulutuksen on tarkoitus toimia hyvänä perustana psyykkisten taitojen ja tekniikoiden harjoittamiseen. Koulutuksen on tarkoitus sopia kaikkien ikäryhmien ja tasojen valmentajille.</p> <p>Psyykkisen valmennuksen materiaali on tarkoitus ottaa käyttöön vuoden 2020 alusta. Koulutukseen voivat osallistua kaikki aiheesta kiinnostuneet cheerleading valmentajat. Tavoitteena on lisätä valmentajien tietämystä psyykkisestä valmennuksesta sekä tarjota valmentajille käytännönharjoitteita, joita he voivat viedä eteenpäin urheilijoille.</p>	
Asiasanat Psyykinen valmennus, cheerleading, psyykkiset taidot, psyykkisen valmentautumisen tekniikat, joukkuehenki	

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Mitä on urheilupsykologia.....	4
3	Cheerleading lajina.....	5
4	Psyykinen valmennus.....	6
4.1	Psyykkiset taidot	7
4.1.1	Motivaatio	7
4.1.2	Tunteiden käsittely kilpaurheilussa	10
4.1.3	Keskittyminen	11
4.1.4	Ajatukset ja mielikuvat.....	12
4.2	Psyykkisen valmentautumisen tekniikat.....	13
4.2.1	Tavoitteiden asettaminen	14
4.2.2	Itseluottamus	15
4.2.3	Itsepuhe	16
4.2.4	Hengitys ja rentoutuminen.....	17
4.2.5	Mielikuvat.....	18
4.2.6	Kilpailuun valmistautuminen.....	19
4.2.7	Kilpailutilanteiden hallinta	20
4.2.8	Huippusuoritukset ja flow	21
5	Vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet.....	23
5.1	Joukkuehenki	23
5.2	Valmentajan ja urheilijan välinen ihmissuhde	25
6	Opinnäytetyön lopputuotoksen tavoitteet.....	27
7	Opinnäytetyön toteutus	28
7.1	Tuotos	28
7.2	Arviointi ja kehittäminen.....	29
8	Pohdinta	31
	Lähteet	35
	Liitteet.....	38
	Liite 1. Psyykkisen valmennuksen koulutusmateriaali - teoria	38
	Liite 2. Psyykkisen valmennuksen koulutusmateriaali - käytäntö	30

1 Johdanto

Cheerleading on monipuolinen ja tehokas joukkueurheilulaji, jossa korostuu taito- ja teho-ominaisuudet. Cheerleadingin osa-alueisiin kuuluu pyramidit, nostot ja korkeat heitot eli ilma-akrobatia, permantoakrobatia sekä kannustushuuto (Suomen Cheerleadingliitto). Koen, että cheerleadingissa psyykinen valmentautuminen on erittäin tärkeää, sillä laji on todella vaativa niin psyykkisesti kuin fyysisestikin ja voi olla jopa vaarallista, jos urheilijan fyysiset tai psyykkiset taidot eivät ole riittävällä tasolla.

Psyykkisellä valmennuksella tarkoitetaan tietoisesti valittuja menetelmiä, joiden avulla voidaan vaikuttaa urheilijan psyykkisten taitojen ja ominaisuuksien kehittämiseen, harjoittelun ja kilpailemisen laatuun sekä urheilijan hyvinvointiin ja viihtymiseen. Psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen avulla urheilija pyrkii tavoitteitaan kohti joko tietoisesti tai tiedostamatta. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 335-336).

Psyykkiset ominaisuudet ovat muodostuneet urheilijalle jo lapsena ja voivat osaltaan olla myös synnynnäisiä eli ominaisuuksia voi olla hankalampi muuttaa. Psyykkiset taidot eivät juurikaan ole synnynnäisten ominaisuuksien kanssa tekemisissä, joten tästä syystä psyykkisiä taitoja on helpompaa ja nopeampaa oppia. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 335-336).

Tässä työssä on hyödynnetty Crespon, Reidin ja Quinnin (2006) käsitteellistä jakoa psyykkisiin taitoihin ja psyykkisen valmentautumisen tekniikoihin, vaikka urheilupsykologiassa onkin vaikea erottaa, mikä on taito ja mikä on tekniikka. Jaon avulla koitan selkiyttää koulutukseen osallistuville valmentajille taitoja ja tekniikoita Crespon ym. (2006) mallia hyödyntäen.

Psyykkisinä taitoina käsitellään motivaatiota, tunteiden käsittelyä kilpaurheilussa, keskittymistä sekä ajatuksia ja mielikuvia. Psyykkisen valmentautumisen tekniikoista materiaalisissa esitellään tavoitteiden asettaminen, itseluottamus, itsepuhe, hengitys ja rentoutuminen, mielikuvat, kilpailuun valmistautuminen, kilpailutilanteiden hallinta sekä huippusuoritukset ja flow. Psyykkisten valmentautumisen tekniikoiden avulla voidaan parantaa yhtä tai useampaa psyykkistä taitoa (Matikka 2012, 45).

Psyykkisistä taidoista motivaatiota ja sisäisen motivaation syntymistä käsitellään Itsemääräytymisteorian mukaan. Tämän teorian mukaan motivaatioilmaston luomisessa tulee ottaa huomioon kolme psykologista perustarvetta, jotka ovat autonomia, sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja koettu pätevyys. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 290). Nämä kolme psykologista perustarvetta ovat ensisijaisia tärkeitä urheilijan sisäisen motivaation

kehittymisen kannalta (Liukkonen & Jaakkola 2012, 48). Lisäksi sisäiseen motivaatioon vaikuttavaa tehtäväsuuntautuneen harjoitusilmapiirin luomista käsitellään TARGET-mallin avulla (Liukkonen & Jaakkola 2017, 293).

Cheerleadingin ollessa joukkuelaji, jossa lähes kaikki tehdään yhdessä myös sosiaalisilla suhteilla ja vuorovaikutuksella on merkitystä psyykkisten taitojen kehittymisessä. Joukkueen yhteispeli on todella tärkeää menestymisen kannalta ja joukkueen ilmapiiri ja sosiaalinen tuki vaikuttavat myönteisesti esimerkiksi suorituksen onnistumiseen (Weinberg & Gould 2019, 182).

Valmentajan ja urheilijan välinen ihmissuhde on yksi tärkeimmistä suhteista urheilussa ja tämä ihmissuhde vaikuttaa esimerkiksi urheilijan tyytyväisyyteen, itseluottamukseen ja suorituksen saavuttamiseen. Hyvänä perustana valmentajan ja urheilijan väliselle ihmissuhteelle ovat Jowettin (2007) mallin mukaan läheisyys, sitoutuminen ja yhteinen näkemys siitä, mihin suuntaan ollaan menossa. (Jowett 2007, 18; Weinberg & Gould 2019, 255).

Urheilupsykologisesta näkökulmasta on mielenkiintoista, että monet valmentajat ajattelevat, ettei urheilijan psyykkisille taidoille voi tehdä mitään, vaikka psyykkisiä taitoja voidaan oppia ja opettaa aivan, kuten fyysisiä taitojakin (Matikka & Roos-Salmi 2012, 11-12; Gould & Weinberg 2015, 264). Psyykkisten taitojen harjoittaminen säännöllisesti auttaa urheilijaa saavuttamaan potentiaalin ja maksimoimaan omat kykynsä (Gould & Weinberg 282, 2019).

Psyykkinen valmennus saattaa jäädä tekemättä, jos tietämystä psyykkisten taitojen harjoittamisesta on liian vähän, tuntuu, ettei aikaa ole riittävästi tai on väärinymmärryksiä aiheesta (Gould & Weinberg 2015, 264). Tavoitteena on, että tämän tuotoksen pohjalta valmentajat ymmärtävät psyykkisen puolen merkityksen ja osaavat kehittää joukkueen ja urheilijoiden psyykkisiä taitoja eri tekniikoiden avulla.

Suomen Cheerleadingliitto toimii toimeksiantajana tälle työlle. Suomen Cheerleadingliitto, tutummin SCL, on vuonna 1995 perustettu valtakunnallinen lajiliitto. Liiton tarkoituksena on edistää, kehittää ja valvoa cheerleading toimintaa. Tänä vuonna 2019 Suomen Cheerleadingliittoon kuuluu 56 jäsenseuraa, joissa lajin harrastajia on yhteensä yli 12 000. Cheerleadingin harrastajien määrää Suomessa kasvaa tasaisesti joka vuosi. (Suomen Cheerleadingliitto).

Suomen Cheerleadingliitolla ei ole tarjota omaa psyykkisen valmennuksen koulutusta, joten tämä opinnäytetyö toimii pohjana psyykkisen valmennuksen koulutusmateriaalille.

Cheerleading on lajina vaativa niin fyysisesti kuin psyykkisestikin, joten tämän materiaalin luominen Suomen Cheerleadingliitolle tulee tarpeeseen. Tuotoksen avulla haluan kehittää cheerleading valmentajien osaamista ja urheilijoiden psyykkisiä taitoja, jonka avulla myös lajitaidot ja kilpailuissa onnistuminen kehittyvät.

2 Mitä on urheilupsykologia

Urheilupsykologian tarkoituksena on parantaa urheilijan suorituskykyä ja/tai lisätä hyvinvointia. Urheilupsykologia on toiminnaltaan tavoitteellista ja käytännönläheistä. Esimerkiksi urheilumaailmassa tavoitteet liittyvät usein urheilijan tai joukkueen menestymiseen. Valmentajan on hyvä muistaa, että psykologinen elementti on mukana jokaisessa valmennustilanteessa suoritusasosta riippumatta. Psykologiset elementit voivat olla mukana valmennustilanteessa joko tietoisesti ja perustellusti tai valmentaja voi toimia aiempien kokemusten mukaan. Silloin valmentaja saattaa toimia niin, kuin häntä itseään on valmennettu. (Matikka 2012, 23).

Urheilupsykologia syntyi halusta ymmärtää urheilijoita, sekä parantaa heidän suorituksiaan. (Lintunen ym. 2012, 30). Urheilupsykologiassa tutkijat keskittyvät selvittämään miten ajatukset, tunteet, käytös ja ympäristölliset tekijät ovat vuorovaikutuksessa. Urheilupsykologit yrittävät vaikuttaa urheilijoiden ajatuksiin, tunteisiin ja käytökseen, jotta urheilijat voivat nauttia osallistumisesta enemmän, parantaa suoritusta tai saavuttaa muita hyötyjä, kuten hyvinvoinnin parantamista. (Tod 2014, 2). Urheilupsykologiassa halutaan ymmärtää, miten psyykkiset ominaisuudet vaikuttavat yksilön fyysiseen suoritukseen (Gould & Weinberg 2015, 4).

Liikuntapsykologiassa keskiössä ovat fyysinen aktiivisuus, harjoitus ja terveysvaikutukset (Tod 2014, 5). Liikuntapsykologiassa halutaan ymmärtää, miten osallistuminen liikuntaan vaikuttaa ihmisen psyykkiseen kehitykseen, terveyteen ja hyvinvointiin. Tavoitteena on saada kaikki ihmiset liikkumaan riittävästi sekä auttaa heitä tyytyväisyyteen ja kehittymiseen liikunnan avulla (Gould & Weinberg 2015, 4).

3 Cheerleading lajina

Cheerleading on monipuolinen ja tehokas joukkueurheilulaji, jossa korostuu taito- ja teho-ominaisuudet. Cheerleading voidaan jakaa kahteen alalajiin, joita ovat cheerleading ja cheertanssi. Cheerleading on kilpaurheilulaji, jossa voi kilpailla kolmessa eri ikäluokassa: lapset 7-13-vuotiaat, juniorit 12-16-vuotiaat ja aikuiset yli 15-vuotiaat. Lisäksi jäsenseurat tarjoavat myös harrastetoimintaa muille lajista kiinnostuneille. (Suomen Cheerleadingliitto).

Cheerleadingin osa-alueisiin kuuluu pyramidit, nostot ja korkeat heitot eli ilma-akrobatia, permantoakrobatia sekä kannustushuuto. Kilpailusäännöt määrittelevät kilpailuohjelmasta löytyvät pakolliset elementit jokaiselle ikäryhmälle ja taitotasolle. Arvosteluperusteina ovat mm. tekninen vaikeus, suorituspuhtaus ja esittäminen. Kilpailuohjelman pituus on 2.30 minuuttia + huuto, joka saa olla maksimissaan 45 sekuntia. Kilpailuohjelma suoritetaan 14m x 16m cheerleadingille tyypillisellä turvamatolla. (Suomen Cheerleadingliitto).

Cheertanssiin puolestaan sisältyy monipuoliset ja vaativat tanssitekniikat, kuten cheer- ja tanssihypyt, piruetit, pom-tekniikka eli motionit, erilaiset notkeuselementit sekä pienet tanssinostot. Kilpailusäännöt määrittelevät kilpailuohjelmasta löytyvät pakolliset elementit jokaiselle ikäryhmälle ja taitotasolle. Arvosteluperusteina ovat mm. tekninen vaikeus ja suorituspuhtaus. Kilpailuohjelman pituus on 2.30 minuuttia ja ohjelma suoritetaan 14m x 16m parketilla tai tanssimatolla. (Suomen Cheerleadingliitto).

Cheerleadingissa kaikille ikäryhmille ja kilpailutasoille järjestetään vuoden aikana vain muutamia kilpailuja, johon voi osallistua. Esimerkiksi SM-tason joukkueiden liiton järjestämät kilpailusarjat, joihin voi vuoden aikana osallistua Suomessa ovat Summer cheer cup -kilpailut, Syyskilpailut, SM-karsintakilpailut ja mahdolliset SM-kilpailut. Aloittelijasarjoille järjestetään kaksi pääkilpailua: May Madness -kilpailu keväällä ja Winter Wildness -kilpailu talvella. Edistyneet tason sarjoille järjestetään myös kaksi kilpailua: Summer cheer cup kesällä ja Syyskilpailut talvella. Liiton järjestämien kilpailujen lisäksi jäsenseurat järjestävät aluekisoja vuoden aikana. (Suomen Cheerleadingliitto).

4 Psyykinen valmennus

Psyykkisellä valmennuksella tarkoitetaan tietoisesti valittuja menetelmiä, joiden avulla voidaan vaikuttaa urheilijan psyykkisten taitojen ja ominaisuuksien kehittämiseen, harjoittelun ja kilpailemisen laatuun sekä urheilijan hyvinvointiin ja viihtymiseen (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 335-336). Psyykkisten taitojen harjoittaminen kannattaa tehdä järjestelmällisesti ja johdonmukaisesti. Tarkoituksena on parantaa suoritusta, lisätä nautinnollisuutta ja/tai saavuttaa parempaa fyysistä hyvinolontunnetta. (Gould & Weinberg 282, 2015).

Tieto psyykkisten taitojen harjoittamisesta pohjautuu tutkimuksiin sekä käytännön kokemuksiin. Jotta urheilija kehittyy, psyykkisten taitojen kehittäminen vie aikaa ja vaatii harjoitusta. Psyykkisten taitojen harjoittaminen ei tee kenestäkään hetkessä huippua, mutta se auttaa urheilijaa saavuttamaan potentiaalin ja maksimoimaan omat kykynsä. (Gould & Weinberg 282, 2015).

Psyykinen valmennus saattaa jäädä tekemättä, jos tietämystä psyykkisten taitojen harjoittamisesta on liian vähän, tuntuu, ettei aikaa ole riittävästi tai on väärinymmärryksiä aiheesta. Moni valmentaja ei välttämättä tiedä kuinka harjoittaa psyykkisiä taitoja. Psyykkisiä taitoja voidaan kuitenkin oppia ja niitä voidaan kehittää. (Gould & Weinberg 2015, 264).

Wrisberg ja kollegat (2010) löysivät tutkimuksessaan, että urheilijat ovat avoimia psyykkiselle valmennukselle. Joukkuelajien urheilijat olivat enemmän kiinnostuneita ryhmädynamiikasta ja joukkueen yhteishengestä, kun taas yksilölajien urheilijoita kiinnosti enemmän psyykinen valmennus, joka kehittää suoritusta niin harjoituksissa kuin kilpailuissakin (Gould & Weinberg 2015, 265).

Kranen ja Williamsin (2015) tutkimus huippu-urheilijoista osoittaa, että paremmin suoriutuneet urheilijat olivat itsevarmempia, heillä oli parempi tunteiden säätelykyky, he keskittyivät paremmin ja urheilijoiden asenteena oli ”hallinnassa, mutta ei pakolla”. Lisäksi paremmin suoriutuneet urheilijat ajattelivat positiivisesti, käyttivät mielikuvia ja olivat päättäväisempiä ja sitoutuneita. Lopputulos tutkimukselle oli, että menestyneet urheilijat saavuttivat onnistuneen suorituksen psyykkisten taitojen avulla. Menestyneet urheilijat käyttivät apunaan tavoitteen asettelua, mielikuvia, kiihtymisen hallintaa sekä psyykkisten valmistautumisen rutiineja. Heillä oli vahva kontrolli, kunnianhimoinen suunnitelma ja hyvä elämähallinta. Menestyvät urheilijat erottuvat muista sillä, kuinka kehittyneitä heidän psyykkiset taitonsa ovat. (Gould & Weinberg 2015, 266).

Psyykkisen valmennuksen kolme vaihetta:

Koulutus = Oppia psyykkisten taitojen tärkeys

Tiedon hankinta = Oppia tietoa psyykkisistä taidoista

Harjoittelu = Käyttää psyykkisiä taitoja harjoituksissa -> ennen kuin käyttää niitä kilpailuissa. (Gould & Weinberg 2015, 283).

4.1 Psyykkiset taidot

Tämän opinnäytetyön rakenteessa on sovellettu Urheilupsykologian perusteet -kirjassa käytettyä Crespon, Reidin ja Quinnin (2006) käsitteellistä jakoa psyykkisiin taitoihin ja psyykkisen valmentautumisen tekniikoihin (kuva 1). Psyykkiset taidot ovat asioita, joita voi fyysisten ominaisuuksien tapaan harjoitella ja opetella. Psyykkiset ominaisuudet ovat ihmisen yksilöllisiä ja osaltaan myös synnynnäisiä piirteitä, kun taas psyykkiset taidot eivät juurikaan ole tekemisissä synnynnäisten ominaisuuksien kanssa. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 335-336).

Psyykkiset taidot	Psyykkisen valmentautumisen tekniikat
Urheilijan motivaatio	Tavoitteiden asettaminen
Tunteiden käsittely kilpaurheilussa	Itseluottamus
Keskittyminen	Itsepuhe
Ajatukset ja mielikuvat	Hengitys ja rentoutuminen
Vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet	Mielikuvat
	Kilpailuun valmistautuminen
	Kilpailutilanteiden hallinta
	Huippusuoritukset ja flow

Kuva 1. Psyykkiset taidot ja psyykkisen valmentautumisen tekniikat (mukaillen Crespo ym. 2006)

4.1.1 Motivaatio

Motivaatiota tarkastellessa peruskysymys on aina miksi. Esimerkiksi miksi osallistumme toimintaan, miksi urheilija välillä yrittää parhaansa harjoituksessa tai miksi urheilija ei joskus halua osallistua lainkaan toimintaan. Motivaation edistämiseksi huomion tulee kiinnittyä yrittämiseen, uuden oppimiseen ja vertailun tulee kohdistua urheilijan omiin suorituksiinsa. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 130). Motivaatio näkyy urheilijoiden käyttäytymisessä kahdella eri tavalla. Motivaatio toimii energian lähteenä urheilijalle, mikä näkyy innokkuudessa toimia. Toiseksi motivaatio suuntaa urheilijan käyttäytymistä.

Motivoitunut urheilija yrittää muita enemmän, sitoutuu harjoitteluun, keskittyy paremmin ja näiden avulla suoriutuu laadukkaammin tehtävistä. (Liukkonen & Jaakkola 2015, 48).

Itsemääräytymisteorian mukaan motivaatioilmaston luomisessa tulee ottaa huomioon kolme psykologista perustarvetta: autonomia eli urheilijoilla on päätösvaltaa ja valinnanvaraa harjoituksen suhteen, sosiaalinen yhteenkuuluvuus eli urheilijoilla on vahva tunne kuulua ryhmään sekä koettu pätevyys eli urheilija luottaa omaan kykyihinsä (Liukkonen & Jaakkola 2017, 290). Nämä psykologiset perustarpeet eli autonomia, sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja koettu pätevyys ovat ensisijaisen tärkeitä, jotta urheilijan sisäinen motivaatio kehittyy (Liukkonen & Jaakkola 2012, 48). Valmentaja voi vaikuttaa urheilijan sisäisen motivaation kehittymiseen korostamalla omassa toiminnassaan näitä kolmea psykologista perustarvetta (Liukkonen & Jaakkola 2012, 54).

Itsemääräämismallin mukaan motivaatio on jatkumo, jonka toisessa päässä on puhdas sisäinen motivaatio ja toisessa päässä puhdas ulkoinen motivaatio. Sisäisen ja ulkoisen motivaation välissä on kolme ulkoisen motivaation tasoa. Nämä motivaatioluokat eroavat toisistaan autonomialtaan. Autonomia kasvaa jatkumolla edetessä ulkoisesta motivaatiosta kohti sisäistä motivaatiota. (Jaakkola 2015, 120).

Motivaatiota voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäisen motivaation omaava urheilija osallistuu toimintaan sen itsensä vuoksi. Tällöin urheilijan motiiveina ovat ilo, innostus ja positiiviset tunnekokemukset. Sisäisesti motivoitunut urheilija kokee autonomiaa harjoituksessa ja hänen psyykinen hyvinvointinsa on huipussaan. Sisäisesti motivoitunut urheilija jaksaa harjoitella vastoinkäymisistä tai loukkaantumisista huolimatta. Lisäksi urheilija on valmis tekemään elämässä valintoja, jotka tukevat urheilu-uran kehittymistä. Vaarana on, että sisäisesti motivoitunut urheilija innostuu harjoittelemaan liikaa, mistä seuraa ylikunto ja palautumisesta huolehtiminen unohtuu. Valmentajan on erityisen tärkeä tietää keinoja, joiden avulla sisäistä motivaatiota voi harjoittaa (Liukkonen & Jaakkola 2012, 50-51).

Ulkoisen motivaation omaava urheilija puolestaan osallistuu toimintaan palkkioiden tai pakotteiden vuoksi. Tällöin toiminta on vahvasti ulkoapäin kontrolloitua, mikä voi vaikuttaa urheilijan hyvinvointiin. Ulkoisina palkkioina voivat olla esimerkiksi maine, arvostuksen lisääntyminen muiden silmissä tai kilpailumenestys. Pakotteita toimintaan osallistumiseen voivat olla esimerkiksi valmentajan tai vanhempien mielipiteet. Ulkoiset motivaation lähteet voivat olla lyhyellä aikavälillä tehokkaita, mutta pitemmällä tähtäimellä motivaation lähteenä tulee olla sisäinen motivaatio. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 51).

Suoritusperäinen toiminta, kuten cheerleading voidaan jakaa kahteen suoritusstilanteessa hallitsevaan tavoiteperspektiiviin, jotka määrittävät miten menestys koetaan ja miten

kyvykkyys arvioidaan. Nämä tavoiteperspektiivit ovat minä- ja tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 54). Valmennuksessa tulee korostaa itsevertailua, yrittämistä ja uuden oppimista, jotta urheilijan positiiviset kokemukset vahvistuvat. Jokainen urheilija voi kokea olla taitava, jos suoritusta vertaa omiin aikaisempiin suorituksiin. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 52). Tehtäväsuuntautuminen tarkoittaa koettua pätevyyttä esimerkiksi suoritetusta tehtävästä tai oman suorituksen parantamisesta.

Tehtäväsuuntautunut urheilija keskittyy yrittämiseen, oppimisprosessiin ja kehittymiseen, eikä vertaile itseään ja suorituksiaan muihin. Virheet nähdään hyödyllisinä kokemuksina, joiden avulla suoritusta voidaan parantaa. Urheilijaa ei haittaa, vaikka sijoitus kilpailuissa olisi huonompi, vaan on tyytyväinen, jos suoritus on aiempaa suoritusta parempi. Tehtäväsuuntautunut valmennusympäristö korostaa uuden oppimista, oman suorituksen parantamista, laadukkaita suorituksia sekä jatkuvaa osallistumista. (Liukkonen & Jaakkola 2012 54-55).

Minäsuuntautunut urheilija puolestaan vertaa itseään muihin ja sitä kautta määrittää oman kyvykkyuden tunteen. Kyvykkyuden tunne on yhteydessä suorituksen sosiaaliseen vertailuun. Urheilija on tyytyväinen, jos hänen suorituksensa on parempi kuin muiden tai hän pärjää pienemmällä ponnistelulla kuin muut. (Liukkonen & Jaakkola 2012,55). Minäsuuntautunut urheilija kokee pätevyyttä voittaessaan toiset ja kova yrittäminen ei välttämättä takaa onnistumisen kokemuksia. Tutkimukset osoittavat johdonmukaisesti, että korostunut minäsuuntautunut ilmapiiri on yhteydessä huonoon viihtyvyyteen ja itseluottamukseen. Urheilijat myös sitoutuvat harjoituksiin heikommin ja tuntevat ahdistusta kilpailutilanteissa (Liukkonen & Jaakkola 2012, 54-56).

Miten voin valmentajana vaikuttaa urheilijan motivaatioon? Valmentajan tehtävä on luoda harjoitustilanteen ilmapiiri sellaiseksi, mikä tukee urheilijan sisäisen motivaation kehittymistä. Tehtäväsuuntautunutta ilmapiiriä korostamalla valmentaja voi tukea urheilijoiden autonomiaa, koettua pätevyyttä ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta, mitä kautta sisäinen motivaatio kasvaa. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 62). TARGET-mallia apuna käyttäen valmentaja voi luoda harjoitustilanteesta tehtäväsuuntautuneen. TARGET-mallin nimi tulee sanoista Task, Authority, Rewarding, Grouping, Evaluation ja Timing. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 293). Alla olevassa taulukossa on esitetty tarkemmin TARGET-mallia sekä esimerkit, miten toiminta muuttuu minäsuuntautuneen ja tehtäväsuuntautuneen ilmaston välillä TARGET-mallia hyödyntäen.

	Minäsuuntautunut ilmasto	Tehtäväsuuntautunut ilmasto
Tehtävät/resurssit	Samanlaiset kaikille; vain lahjakkaat huomioidaan	Eriytyneitä urheilijoiden edellytysten mukaisesti; jokainen tärkeä ryhmässä
Ohjaustapa	Autoritatiivinen, kontrolloiva	Vastuullisuutta ja valinnan mahdollisuuksia korostava
Palkitseminen	Julkista, kilpailumenestykseen perustuvaa	Yksityistä, yksilölliseen kehittymiseen ja yrittämiseen perustuvaa
Ryhmittely	Kilpailullisiin tehtäviin	Yksilöllisiin/yhteistoiminnallisiin tehtäviin
Arviointi	Normatiivista ja julkista; huomio lopputulokseen; virheistä moititaan; keskinäistä kilpailua arvostetaan	Yksilölliseen kehitykseen perustuvaa; huomio prosessiin; virheet osa oppimista; yhteistyötä arvostetaan
Ajankäyttö	Suoritus aika rajattua, kaikille sama aika oppimiseen	Suoritus aika ja oppimiseen käytettävä aika joustavaa

Kuva 2. Valmennustoiminnan motivaation tunnuspiirteet (mukaillen Ames 1992; Duda & Balaguer 2007; Epstein 1989)

4.1.2 Tunteiden käsittely kilpaurheilussa

Mihin urheilijat tarvitsevat tunteita? Urheilijat tarvitsevat tunteita, jotta jaksavat työskennellä omien tavoitteidensa eteen ja keskittyä herpaantumatta suoritettavaan tehtävään. Tunteiden avulla urheilija ei luovuta niin helposti ja urheilijalla on mahdollisuus saavuttaa flow-tila. Innostusta tarvitaan tavoitteiden saavuttamiseksi. Kiinnostus auttaa uuden opettelussa ja opittujen asioiden muistamisessa. Kiintymystä tarvitaan ryhmässä toimimisessa. Pelon avulla vältämme ikäviä asioita. Hermostuneisuus ja epävarmuus auttavat meitä huomaamaan uhkaavia asioita. Kateudesta saa voimaa taistella omien oikeuksien eteen. Urheilijoille tunteet toimivat polttoaineena toiminnalleen. (Kokkonen 2015, 69).

Kun urheilija oppii tunnistamaan tunteensa, hän pystyy vaikuttamaan tunteisiinsa haluamallaan tavalla. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että urheilija pystyy tietoisesti muuttamaan omaa ajatteluaan ja tunteitaan siihen suuntaan, että harjoituksissa ja suorituksissa saadaan onnistumisia. Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan kykyä hallita omia tunteitaan esimerkiksi, kuinka pitkään tai voimakkaasti tunneimme. Kyky muuttaa ajattelua ja tunteita suorituksen onnistumisen kannalta oikeaan suuntaan on hyvä perusta onnistua juuri oikealla hetkellä esimerkiksi kilpailuissa. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 355, Kokkonen 2015, 69).

Pelon myöntäminen itselleen, kertoo siitä, että urheilijalla on voimaa oppia hallitsemaan pelkotilojaan. Jos urheilijalla on haasteita myöntää pelkoaan tai muita tunteitaan, hänen

energiansa kuluu väärin asioihin. (Hämäläinen 2012, 208). Esimerkiksi akrobatiasa voi ilmentyä pelkotiloja ja blokkeja, joita aiheuttavat taaksepäin suoritettavat akrobatialiikkeet, mielen ja kehon ristiriitaisuus, paineet ja negatiivinen itsepuhe (Lawrence 2016, 32).

Tunne syntyy yksilöllisesti siitä, miten urheilija tilanteen kokee ja tulkitsee. Kun kehitetään tunnetaitoja, on oleellista, että tunteita tarkastellaan ja kaikki tunteet hyväksytään ja kieltämisen sijaan tunteita opetellaan säätelemään. Ilmapiirin on tärkeä olla sellainen, jossa kaikki tunteet ovat sallittuja. Jos tietynlaiset tunteet kielletään kokonaan tai ne yritetään tukahduttaa, niin nämä kyseiset tunteet yleensä vain voimistuvat. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 355).

4.1.3 Keskittyminen

Keskittyminen on psyykkistä työtä ja pitkäaikainen keskittyminen kuluttaa aivojen energiavarastoja. On parempi, jos urheilija osaa keskittymisen herpaannuttua keskittyä uudelleen tehtävään kuin pitää huippuluokan keskittymistä yllä koko ajan.

Keskittymiskykyä voidaan parantaa vähentämällä huomion kohdistumista epäolennaisiin asioihin tai lisäämällä huomion kohdistumista tärkeisiin ärsykkeisiin. (Matikka 2012, 98-99).

Urheilijan tulee osata valikoida runsaasta informaatiosta ne asiat, jotka ovat suorituksen kannalta tärkeitä ja keskittyä niihin. Esimerkiksi väsyneenä keskittyminen voi herpaantua epäolennaisiin asioihin suorituksen kannalta. Tällöin aivoille tulee liikaa informaatiota, joita aivot eivät pysty käsittelemään. Urheilijan huomio voi suuntautua joko sisäisiin kohteisiin, kuten häiritseviin ajatuksiin tai ulkoisiin kohteisiin, kuten yleisöön tai välineisiin. (Matikka 2012, 98-99).

Keskittymisellä tarkoitetaan sitä, että urheilija onnistuu kiinnittämään huomionsa oikealla tavalla, oikeisiin asioihin ja oikealla hetkellä. Valmentajan tavoitteena on tarjota urheilijoille mahdollisuuksia kehittää omaa keskittymistä. Kehittymistä keskittymisessä edistää, kun urheilija huomaa pystyvänsä ajattelulla vaikuttamaan keskittymiseen ja sitä kautta parantamaan omaa suoritustaan. Lajiharjoittelu on tehokas tapa harjoittaa lajinomaista keskittymistä. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 348-350). Keskittymiskyky voidaan jakaa viiteen harjoitettavaan osataitoon:

Keskittymiskyvyn osataidot:
1. Taito tunnistaa omaan keskittymiseen liittyviä piirteitä ja ymmärtää keskittymisen merkitys.
2. Taito suunnata tarkkaavaisuus olennaisiin asioihin ja säilyttää huomio oikeissa asioissa riittävän pitkään
3. Taito vaihtaa huomion kohdetta tai tapaa tehokkaasti ja tarkoituksenmukaisesti
4. Taito sulkea häiriötekijät ulkopuolelle
5. Taito huomata keskittymisen häiriintyminen nopeasti ja palauttaa keskittyminen tehtävään tehokkaasti

Kuva 3. Keskittymiskyvyn osataidot. (Mukaillen Arajärvi & Lehtoviita 2015)

4.1.4 Ajatukset ja mielikuvat

Kaikki harjoitukset ovat myös mielen harjoitusta, sillä urheilija ei voi sulkea omia ajatuksiaan ja tunteitaan pois päältä. Ajatukset, tunteet ja kokemukset näkyvät urheilijan suorituksessa joko positiivisesti tai negatiivisesti. Esimerkiksi myönteiset onnistumisen ajatukset näkyvät rentona ja hyvin hallittuna suorituksena, kun taas pelko ja epäluottamus näkyvät varovaisuutena tai yliyrittämisenä. Mielenohjauksen avulla urheilija pystyy hallita tunteitaan. Mielenohjaus vaatii urheilijalta halua havainnoida ja tarkkailla omaa sisäistä mielen maailmaa. Sisäisten ajatusmallien avulla voi tehostaa omaa osaamistaan. Ongelmatilanteessa mielen tarkastelu saattaa avata mahdollisia solmukohtia ja johtaa positiiviseen muutokseen urheilijan suorituksessa. (Frantsi 2012, 88-89).

Attribuutio on psykologinen käsite, millä tarkoitetaan, miten urheilija selittää suorituksen onnistumisen tai epäonnistumisen. Valmentajan tehtävä on tarkkailla ja korjata urheilijoiden tekemiä päätelmiä omista suorituksistaan. Moni urheilija ajattelee epäonnistuneen suorituksen jälkeen olevansa huono tai lakkaa kokonaan yrittämästä, sillä kokee ettei kuitenkaan saa suoritusta onnistumaan. (Weinberg & Gould 2019, 73-74).

Valmentajan on hyvä kohdistaa ajattelu niin, että epäonnistuminen ei johdu urheilijan kyvyistä vaan yrittämisen vähyydestä. Valmentajan on hyvä luoda positiivia tunteita ja odotuksia onnistumisen jälkeen ja välttää epäonnistumisen jälkeen vähäisiin kykyihin johtavaa ajattelua. Jos urheilija onnistuneen suorituksen jälkeen ajattelee, että se johtui tuurista, tulee valmentajan muistuttaa, että onnistuminen johtui kovasta harjoittelusta, ei tuurista. Vielä tärkeämpää on korjata urheilijan ajattelua epäonnistumisen jälkeen. On tärkeää saada urheilija ajattelemaan sen sijaan, "ettei ikinä opi", että ahkeralla harjoittelulla ja toistoilla urheilija tulee vielä oppimaan. (Weinberg & Gould 2019, 73-74).

Mielikuvien avulla urheilija voi luoda positiivisia kokemuksia tai kuvia, jotka valmistavat urheilijaa henkisestä suoritukseen. Mielikuviin tulee sisällyttää eri aisteja niin paljon kuin mahdollista. Käyttämällä enemmän kuin yhtä aistia, mielikuvista tulee vahvempia ja tekee kokemuksesta aidomman. Mielikuvan aikana urheilija luo uusia ajatuksia ja tunteita, jotka auttavat hallitsemaan tunteita suoritusta tehdessä. Cumming ja Williams (2012) esittävät viisi avain kohtaa mielikuva prosessissa. Ensimmäisenä kohtana on aistit, joita mielikuvissa voi käyttää – visuaalinen, auditiivinen, kinesteettinen. Toisena perspektiivi, joka voi olla joko sisäinen tai ulkoinen. Sisäisessä mielikuvassa urheilija näkee itsensä suorittamassa esimerkiksi kilpailusuoritusta kehon sisäpuolelta, kun taas ulkoisessa mielikuvassa suoritusta katsotaan kehon ulkopuolelta (Kataja 2012, 199). Kolmantena kulma eli kun mielikuva on ulkoisesta perspektiivistä tehty, niin katsooko urheilija itseään ylhäältä, takaa, edestä vai sivulta. Neljäntenä kohtana on toiminta ja viidentenä pohdinta. (Weinberg & Gould 2019, 310-311).

4.2 Psyykkisen valmentautumisen tekniikat

Psyykkisten valmentautumisen tekniikoiden avulla voidaan kehittää äsken läpikäytyjä psyykkisiä taitoja. Urheilijan ja joukkueen valmennukseen tulisi kuulua psyykkisten taitojen harjoittamista fyysisten ominaisuuksien ja lajitaitojen lisäksi. Tekniikoiden avulla voidaan kehittää useaakin psyykkistä taitoa, sillä tekniikat ulottuvat moneen eri alueeseen samanaikaisesti. Esimerkiksi tavoitteenasettelu vahvistaa itseluottamusta ja sitä kautta myös motivaatio ja keskittymiskyky paranee. Vastaavasti heikko keskittymiskyky voi vaikuttaa negatiivisesti itseluottamukseen. Psyykkiset taidot kehittyvät yhteistyössä ja vuorovaikutuksessa valmentautumisen tekniikoiden kanssa. Itseluottamus ja keskittymiskyky voidaan luokitella tekniikoiden lisäksi myös taidoiksi. (Roos-Salmi 2012, 135-136)

Psyykkisiä taitoja ja tekniikoita voi hyödyntää kaiken ikäisille. Lapsien on helpompi oppia psyykkisiä taitoja ja tapoja, sillä heille ei ole ehtinyt vielä kehittyä vakiintuneita ajatusmalleja. Lapsille psyykkisten taitojen harjoittaminen on hyvä aloittaa leikkien muodossa ja luonnollisena osana harjoittelua. Jo viisivuotiaille voidaan toteuttaa psyykkistä harjoittelua, kuten mielikuviin tutustumista, itsepuheen harjoittelua ja itseluottamuksen vahvistamista. Motivaation kehittäminen vaatii aivoilta jo kehittyneempää kypsyystasoa, joten sitä on parempi toteuttaa 15-vuotiaasta eteenpäin. 20-vuotiaana aivojen alueet ovat täysin kehittyneet. Psyykkisessä harjoittelussa tulee ottaa huomioon ikäkaudet ja valmiudet samaan tapaan kuin fyysisessäkin harjoittelussa. (Roos-Salmi 2012, 135).

4.2.1 Tavoitteiden asettaminen

Tavoitteenasettelu on yksi tehokkaimmista tavoista ja menetelmistä parantaa suoritusta urheilussa. Tavoitteet parantavat urheilijan tai joukkueen suoritusta, sillä silloin huomio ja toiminta keskittyy oleellisiin asioihin. Tavoitteet myös auttavat urheilijaa pysymään motivoituneena. Tavoitteenasettelussa on hyvä käyttää apuna SMART-mallia. SMART tulee sanoista: Specific, Measurable, Action oriented, Realistic, Timely ja Self-determined. Tavoitteiden tulee olla tarkkoja ja mitattavissa olevia. Tavoitteet saavat olla haastavia, mutta niiden pitää kuitenkin olla toteutettavissa olevia eli realistisia. Tavoitteiden on hyvä olla aikasidonnaisia ja niitä tulee asettaa lyhyelle sekä pitkälle aikavälille. Urheilijan ja joukkueen tulee saada vaikuttaa tavoitteisiin. Valmentajan on tärkeä huolehtia siitä, että urheilija on valmis sitoutumaan sovittuihin tavoitteisiin. Urheilija saattaa tarvita valmentajalta tukea, välitavoitteita ja palkitsemista, jotta urheilija jaksaa pysyä motivoituneena työskennellessään tavoitteidensa eteen. (Jaakkola & Rovio 2012, 146; Weinberg & Gould 2019, 375).

Tavoitteet voivat liittyä joko lopputulokseen, suoritukseen tai suoritusprosessiin. Paras tulos saadaan, kun tavoitteita asetetaan näihin kolmeen kategoriaan yhtä aikaa. Lopputulos tavoite motivoi harjoittelemaan erityisesti yksitoikkoisen harjoittelukauden aikana eli kilpailukauden aikana. Tavoitteen saavuttamiseen vaikuttaa oman tekemisen lisäksi ulkopuoliset tekijät, kuten vastustajat ja joukkueiden välille saattaa syntyä vertailua. Lopputulostavoitteita voivat olla esimerkiksi Suomen mestaruus tai mitalisijoille pääseminen. Kilpailun aikana tai juuri ennen kilpailua lopputulostavoitteeseen keskittyminen usein lisää ahdistuneisuutta ja ajatukset häiriintyvät. Silloin urheilija alkaa huolehtia liikaa voittamisesta, eikä keskity riittävästi itse suoritukseen. (Jaakkola & Rovio 2012, 138-139; Weinberg & Gould 2019, 362).

Suoritustavoitteilla saadaan harjoituksen tulokset näkyviin ja kyse on suorituksen määrällisestä arvioinnista. Suoritustavoite voidaan saavuttaa itsenäisesti eli siihen eivät vaikuta muiden joukkueiden suoritukset. Urheilija vertaa suoritusta omaan aikaisempaan suoritukseensa, joten tavoite on paremmin urheilijan omassa kontrollissa. (Jaakkola & Rovio 2012, 138-139; Weinberg & Gould 2019, 362). Suoritustavoitteita cheerleadingissä voivat olla esimerkiksi stuntisarjojen parempi onnistuminen, kilpailuohjelman meneminen puhtaasti harjoituksissa tai akrobatian onnistuminen kilpailuohjelmaan harjoituksissa.

Prosessitavoite on suorituksen aikana urheilijan ylläpitämä suorituksen muoto tai tekniikka, mikä auttaa urheilijaa suoriutumaan tehtävästä hyvin. Prosessitavoitteilla parannetaan suorituksen laatua. (Jaakkola & Rovio 2012, 138-139). Cheerleadingissä urheilijalla voi olla muutamia avainasioita mielessä suoritusta tehdessä, joita hän yrittää ylläpitää ja joihin hän kiinnittää huomiota. Cheerleadingissä tyypillisiä avainasioita

esimerkiksi akrobatiaa tehdessä voivat olla jalkojen pitäminen yhdessä tai hyvä hartiatyöntö.

4.2.2 Itseluottamus

Itseluottamuksella tarkoitetaan urheilijan käsitystä omista taidoistaan ja kyvyistään suhteessa suoritettavaan tehtävään tai tavoiteltuun lopputulokseen. Keskeistä on, että urheilija uskoo voivansa saavuttaa tavoitteen. (Roos-Salmi 2012, 150). Tehtävä voi olla esimerkiksi stuntti, akrobatiataito tai osallistuminen harjoitukseen. Itseluottamus ei ole muuttumaton ominaisuus, vaan sitä voidaan harjoittelun avulla vahvistaa.

Itseluottamukseen vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi ympäristö, kokemukset ja sosiaalinen vuorovaikutus. Itseluottamukseen sekoitettava lähikäsite itsetunto tarkoittaa urheilijan peruskäsitystä omasta arvokkuudestaan. Itsetunto on melko muuttumaton persoonallisuuden osa, joka muotoutuu jo lapsena. Itsetunnolla kuvataan sitä, miten urheilija arvostaa ja kokee itsensä. Kilpaurheilussa itsetunto voi nojautua kapeasti siihen, miten urheilija suoriutuu tietystä tehtävästä. Tällöin puhutaan suorituskeskeisestä itsetunnosta. (Roos-Salmi 2012, 150).

Hyvän itseluottamuksen omaava urheilija on keskittynyt, motivoitunut, ajattelee tehokkaammin, selittää voitot ja tappiot tekijöillä, joihin voi itse vaikuttaa, ottaa vastuun omasta kehittämisestä, on positiivinen ja ajattelee positiivisesti tiukoissakin tilanteissa. Hyvä itseluottamus vaikuttaa positiivisesti myös suoritukseen ja vähentää kilpailujännitystä. Itseluottamus tulisi säilyttää optimaalisella tasolla, sillä liian vahva itseluottamus sekä heikko itseluottamus heikentävät suoritustasoa. Urheilija saattaa myös esittää olevansa itsevarma tai saattaa uskoa olevansa parempi kuin oikeasti on. Tällöin itsevarmuus ei ole sidoksissa hyvään suoritukseen, jolloin on riski heikompaan esitykseen. Heikon itseluottamuksen omaava urheilija ajattelee kielteisesti omista suorituksistaan ja hänellä voi olla itsesyytöksiä. (Roos-Salmi 2012, 152).

Joukkueen pätevyyden tunne määräytyy joukkueen urheilijoiden yhteiskäsityksestä. Urheilija saattaa luottaa luottaa itseensä, mutta hänen joukkueellaan voi olla puolestaan heikompi itseluottamus. Lisäksi valmentajalla voi olla heikko itseluottamus, joka heikentää joukkueen suoritusta. Valmentajan itseluottamukseen vaikuttaa tietämys, kokemus, valmistautuminen, aiempi menestys, ympäristön tuki, urheilijoiden taitotaso sekä urheilijoiden suoriutuminen. Hyvän itseluottamuksen omaava valmentaja kannustaa ja kehuu urheilijoita, luottaa suunnitelmiin, motivaatioon ja tekniikkaan. Itsevarma valmentaja lisää joukkueen itsevarmuutta, mutta yksittäisen urheilijan itsevarmuuden nousuun, sillä ei ole havaittu suoraa vaikutusta. (Roos-Salmi 2012, 153-154).

Miten itseluottamusta voi parantaa? Onnistuneet suoritukset ovat yksi tärkeimmistä itseluottamusta parantavista tekijöistä. Saman tasoisen urheilijan onnistunut suoritus voi myös lisätä itseluottamusta muilla, sillä ajatuksella, että jos hänkin pystyy, niin minäkin pystyn. Valmentajan tulee vahvistaa urheilijoiden onnistumisen kokemuksia heti onnistuneen suorituksen jälkeen. Psykkisen valmennuksen tekniikoista itseluottamusta vahvistavat mielikuvat ja itsepuhe. Harjoitusilmapiiriin tulee olla positiivinen ja kaikkia urheilijoita tulee kohdella yksilöllisesti. Valmentajan tärkein urheilijan itseluottamusta tukeva tekijä on aito kohtaaminen ja vuorovaikutus valmennettavien kanssa. Hyvään itseluottamukseen vaikuttaa myös laadukas harjoittelu, valmistautuminen, taitotason kehittäminen, valmentajan ohjaus, yleinen tuki, ympäristön turvallisuus ja tilanteen mielekkyys sekä laadukas, korjaava ja kehittävä palaute. Itseluottamuksen kehittymistä kannattaa seurata esimerkiksi harjoituspäiväkirjan avulla, jonne urheilija voi merkata numerolla arvion itseluottamuksen tasosta harjoituksessa. (Roos-Salmi 2012, 154-156.).

4.2.3 Itsepuhe

Itsepuhe on ihmisen mielessä tapahtuvaa sisäistä keskustelua, ajatuksia tai yksittäisiä sanoja. Ihminen käy joka päivä mielessään sisäistä keskustelua ja sen tietoinen hyödyntäminen lisää motivaatiota ja itseluottamusta. Haluammeko vaikuttaa ajatuksiimme, vai haluammeko antaa ajatusten vaikuttaa toimintaamme? Itsepuhe vaikuttaa ajatuksiin, ajatukset vaikuttavat tunteisiin ja tunteet vaikuttavat käyttäytymiseen. Positiivinen itsepuhe ohjaa toimintaa kohti onnistumisia, kun taas negatiivinen itsepuhe heikentää suoritusta ja vähentää itseluottamusta. (Roos-Salmi 2012, 164).

Itsepuheella voidaan vahvistaa itseluottamusta. Itsepuhe voi vahvistaa omaa tunnetta, tilanteen luonnetta tai kerrata harjoitushistoriaa. Esimerkkejä itseluottamusta parantavista itsepuheesta ovat ”olen itsevarma”, ”kilpailuohjelma tulee onnistumaan puhtaasti” tai ”olen harjoitellut ahkerasti ja laadukkaasti”. Itsepuhetta voidaan käyttää myös apuna tekniikan oppimisessa. Tällöin itsepuhe on ohjaavaa ja huomio kiinnitetään suoritustekniikkaan ydinsanojen avulla. Ydinsanat voivat ohjata keskittymistä suorituksen tempoon tai tekniikan avainkohtiin. Esimerkkejä tempoon liittyvistä ydinsanoista voivat olla ”yhdenaikaisesti” tai ”rauhassa” ja tekniikkaan liittyvistä ”kädet tiukkana”, ”nopeat jalat” tai ”pidä katse ylhäällä”. Tutkimusten mukaan etenkin hienomotoriikkaa vaativissa liikkeissä ohjaavasta itsepuheesta on hyötyä. (Roos-Salmi 2012, 165).

Itsepuhe voi olla myös motivoivaa, neutraalia, positiivista tai negatiivista. Kielteiset ajatukset on hyvä kitkeä heti pois, ettei ne vakiinnu uskomuksiksi mielessä. Mieli ei myöskään ymmärrä kielto sanoja, vaan itsepuhe kuten ”älä katso alas” vahvistaa sitä asiaa, mitä urheilija haluaa välttää. Perusharjoitus itsepuheen tunnistamiseen on pysähtyä

kuuntelemaan omaa itsepuhetta ja mahdollisimman nopeasti harjoituksen tai kilpailun jälkeen pohtia millaista itsepuhetta tilanteessa tapahtui. (Roos-Salmi 2012, 165-166).

Valmentaja voi omalla toiminnallaan vaikuttaa myönteiseen itsepuheeseen. Harjoitustapahtuma tulee lopettaa vahvistamalla asioita, jotka sujuivat hyvin. Valmentaja voi opettaa itsepuheen merkityksen urheilijalle ja kannustaa hyödyntämään itsepuhetta niin harjoituksissa, kilpailuissa kuin arjessakin. Joukkueelle on hyvä luoda omaa, vahvistavaa ydinsanastoa, mikä on yhteydessä fyysiseen tekemiseen. (Roos-Salmi 2012, 166).

4.2.4 Hengitys ja rentoutuminen

Hengityksen avulla voi työstää esimerkiksi kilpailujännitystä. Kun urheilija tietoisesti keskittyy hengitykseen, hän alkaa vähitellen rauhoittumaan. Jännittämiseen vaikuttavat asiat, kuten epäonnistumisen pelko tai paine sijoittua hyvällä sijalle tulee hyväksyä. Urheilijan on hyvä ajatella, että saa jännittää, eikä se haittaa ja sanoa itselleen, ettei ole mitään hätää. Hengitykseen keskittyminen saa urheilijan rauhoittumaan ja onnistumiseen liittyvät mielikuvat auttavat pääsemään pois jännittyneestä olotilasta. Valmentajan rauhoitteleva ja jännityksen hyväksyvä suhtautuminen auttaa urheilijaa rauhoittumaan ja pääsemään yli jännittyneestä olotilasta. Valmentajan on tärkeä luoda ilmapiiri, jossa negatiivisetkin tunteet ovat sallittua. Sitä kautta turvallisuus ja luottamus lisääntyy. (Tuomola 2012, 177-178).

Rentoutumisen avulla opitaan säätelmään autonomisen hermoston toimintaa, joka säätelee esimerkiksi kilpailujännitystä ja vireystasoja. Rentoutuneessa olotilassa urheilijan mieli kääntyy sisäänpäin ja huomio ulkoisiin asioihin vähenee. Tällöin urheilija pystyy kohdistamaan ajatukset paremmin tavoitteiden mukaiseen suuntaan. Rentoutuminen voi kohdistua myös pelkästään lihaksistoon, jolloin tavoitteena on lihasten rentouttaminen. Rentoutumisharjoittelussa kannattaa tehdä eripituisia ja erilaisia harjoituksia, jotta rentoutumisharjoittelu tehostuu. (Kataja 2012, 181-182).

Rentoutumisharjoituksia on eritasoisia ja niillä on erilaisia käyttötarkoituksia. Lyhyt rentoutuminen (1-4min) rauhoittaa mielen ja auttaa suuntaamaan ajatukset haluttuun kohteeseen. Lyhyt rentoutuminen ennen aktiivista mielikuvaharjoittelua auttaa keskittymään. Rauhoittumiset ja rentoutumiset (5-8min), joita voidaan käyttää ennen mentaaliharjoittelua. Pidempi rentoutumisharjoitus (15-25min) antaa syvän levon ja auttaa palautumisessa sekä unen saamisessa. Syvät rentoutumisharjoitukset ja hypnoosi (15-35min) auttavat pelkojen kanssa ja tehostavat oppimista. Aktiiviset harjoitukset auttavat tunnistamaan jännittyneen ja rennon lihaksen eroja. (Kataja 2012, 182).

Rentoutumisen aikana ja rentoutumisen jälkeen kehossa tapahtuu keskeisiä muutoksia, joita ovat esimerkiksi keskittymiskyvyn paraneminen, jännitystilan väheneminen, itsetuntemuksen lisääntyminen sekä voimavarojen lisääntyminen. Rentoutumistilan hyötyjä ovat edellisten lisäksi myös lisääntynyt stressinhallinta, mielikuvaoppiminen tehostuu ja fyysinen palautuminen nopeutuu. Rentouden oppimisessa harjoittelun tulee olla säännöllistä ja harjoitus tekee mestarin. Urheilija, joka osaa keskittää ajatukset itseensä ja käsillä olevaan tehtävään, pystyy helposti rentoutumaan. (Kataja 2012, 182-183).

4.2.5 Mielikuvat

Urheilijat voivat käyttää mielikuvia monella tapaa kehittääkseen sekä fyysisiä että psyykkisiä taitoja. Mielikuvilla on monta käyttötarkoitusta, kuten parantaa motivaatiota, vähentää ahdistusta, rakentaa itseluottamusta, auttaa keskittymään, auttaa palautumaan loukkaantumisesta, ratkaisemaan ongelmatilanteita ja harjoittelemaan jotain tiettyä taitoa. Teorioita mielikuvien toimimisesta on useita ja nämä teorit tukevat aiheesta tehtyjä tutkimuksia. (Weinberg & Gould 2019, 332). Mielikuvaharjoittelu on mielen avulla tehtävää harjoittelua, jotka liittyvät suoritukseen nykyisyydessä, tulevaisuudessa tai menneisyydessä. Mielikuvaharjoittelu tehdään usein rentoutuneessa tai keskittyneessä tilassa. (Kataja 2012, 199).

Mielikuvaharjoittelun toteuttamiselle on useita tilanteita. Harjoittelua voidaan toteuttaa joukkueelle yhteisesti, jolloin jokainen urheilija on rentoutuneessa tilassa ja esimerkiksi makaa lattialla. Urheilijan harjoitellessa taitoa, mielikuvia voidaan tehdä suoritusten tai ohjelmien välissä ja urheilija voi tehdä mielikuvia myös kotona. Mitä enemmän mielikuvaharjoittelua on alettu toteuttaa jo kauden alussa, sitä helpompi mielikuvia on käyttää kauden edetessä ja kilpailupäivinä. Urheilija voi tehdä mielikuvia myös huonommin onnistuneen stuntin, heiton, pyramidin tai akrobatian jälkeen. Tällöin urheilija voi kuvitella mielessä onnistuneen suorituksen ja sitä kautta ymmärtää paremmin, mikä edellisessä suorituksessa meni pieleen. Mielikuvan jälkeen urheilija voi yrittää tehdä saman taidon onnistuneesti ja tuntee olonsa miellyttävämmäksi ja turvallisemmaksi suorituksen tekoa kohtaan. (Grimaud 2012, 73).

Ideomotorisella harjoittelulla tarkoitetaan mielikuvaharjoittelua, jossa kuvitellaan liikesuoritusta mielessä ja samalla tehdään pieniä liikettä muistuttavia liikkeitä (Kataja 2012, 201). Cheerleadingissa ideomotorista harjoittelua on esimerkiksi lämmittelyn yhteydessä ja kilpailuohjelmaa opeteltaessa käytettävä markkeeraus. Kun ideomotorista harjoittelua tehdään riittävän keskittyneessä tilassa, niin verenkierto aivojen motorisella alueella vilkastuu (sama tapahtuu, kun liikettä suoritetaan oikeastikin), lihasjännitys kasvaa ja hermosolujen sähkökemiallinen aktiviteetti kasvaa. Tämän seurauksen liikesuoritus automatisoituu, liikkeen oppiminen nopeutuu ja varmuus liikkeestä paranee. Ideomotorisella harjoittelulla on monta käyttötarkoitusta, joita ovat esimerkiksi suoritustekniikoiden oppiminen, itseluottamuksen

lisääminen ja vääränlaisen tekniikan korjaaminen. Markkeerausliikkeet tulee muistaa tehdä oikealla liikenopeudella, sillä hitaammin suoritettavat markkeerausliikkeet hidastavat ja heikentävät suoritusta. (Kataja 2012, 201-202).

4.2.6 Kilpailuun valmistautuminen

Kilpailuun valmistautumista tulee yhtä lailla harjoitella kuin itse kilpailutilannetta tai kilpailusuoritustakin. Urheilupsykologiassa käytetty sanonta "fail to prepare - prepare to fail" muistuttaa valmistautumisen tärkeydestä. Eli, jos epäonnistunut valmistautumisessa, niin valmistaudu epäonnistumaan. Kilpailuun valmistautuminen on kaikki etukäteen tehtävä työ, jonka avulla urheilija ja valmentaja valmistautuu kohtaamaan kilpailutilanteen. Valmistautuminen on valmentajan ja urheilijan yhteispeliä. Oleellista on hyvä harjoittelu kauden aikana, sillä kun tietää harjoitelleensa hyvin on luottavainen olo myös kilpailutilanteessa. (Granholm 2012, 217-218).

Valmistautumisen tavoitteena on suunnata keskittyminen suorituksen kannalta keskeisiin asioihin, vahvistaa pystyvyyden tunnetta ja luoda tuttuuden tunnetta kilpailutilanteeseen. Kun valmistautuminen on tehty hyvin, niin silloin itseluottamus ja keskittyminen ovat kohdillaan. Valmentajan kanssa kannattaa käydä läpi kilpailemiseen liittyviä tunnetiloja. Aikaisempien kokemusten pohjalta voi urheilija yhdessä valmentajan kanssa pohtia, mitkä tunnetilat johtivat onnistumiseen ja mitkä epäonnistumiseen. Näiden pohjalta voidaan pohtia, miten jatkossa tulisi toimia. (Granholm 2012, 218).

Kilpailuihin valmistautuminen voidaan jakaa pitkälle ja lyhyelle aikavälille. Pitkän aikavälin tavoitteena on luoda innostusta ja luottamusta kilpailuihin laadukkaasti kokonaisvaltaisen harjoittelun avulla. Lyhyen aikavälin tavoitteena on löytää urheilijan optimaalinen suoritustila kilpailua varten. Optimaalisen suoritustilan löytäminen vaatii psyykkistä harjoittelua. Haluttuun suoritustilaan päästään sitä varmemmin, mitä paremmin edeltävät harjoitukset ovat sujuneet ja, kuinka hyvin harjoitukset on suunniteltu. Lisäksi suoritustilaan vaikuttavat, miten kilpailupäivän kulku on suunniteltu sekä kuinka paljon kilpailupäivän ja kilpailuohjelman kaltaisia samanlaisia toistoja on tehty jo harjoituksissa. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 366-367).

Kilpailurutiinit auttavat urheilijaa oikean suoritustilan saavuttamisessa, sillä rutiinit lisäävät hallinnan tunnetta ja varmuutta omasta tekemisestä. Rutiinien avulla urheilija voi tietoisesti rakentaa optimaalisen suoritustilan kerta toisensa jälkeen. Kilpailurutiinien avulla urheilija selviytyy kilpailupäivänä hankalista tai poikkeavista tilanteista tehokkaammin ja pystyy keskittämään ajatukset takaisin suunnitelmaan. Rutiinit ovat yksilöllisiä ja valmentajan tehtävänä on löytää jokaisella urheilijalla oma ihanteellinen tapa kilpailuun valmistautuessa. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 366-367).

Yksi keskeinen taito urheilijan optimaalisen suorituskyvyn saavuttamiseen paineen alla on urheilijan suhtautuminen kilpailemiseen sekä voittamiseen ja häviämiseen. Urheilijan ollessa tietoinen omista ajatuksistaan kilpailemiseen liittyen, hän pystyy muokkaamaan tai vahvistamaan ajatuksiaan suoritusta tukeviksi. Kilpailemista kannattaa pitää juhlapäivänä ja poikkeuksena arjesta, sillä silloin urheilija ja joukkue pääsee testaamaan sen hetkistä osaamista suhteessa muihin joukkueisiin sekä omaan aiempaan suoriutumiseen. Lisäksi kilpailusta saa tärkeää informaatiota, jonka avulla saadaan kehitettyä toimintaa kohti tulevia tavoitteita. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 367).

4.2.7 Kilpailutilanteiden hallinta

Kilpailemisen idea on lajista riippumaton. Kilpailutilanteessa urheilija ja joukkue haluaa saavuttaa parhaan mahdollisen suorituksen omaa osaamista hyödyntäen. Urheilijan on hyvä luoda itselleen toimiva menestymisen malli, jossa keskiössä on urheilijan yksilölliset vahvuudet ja heikkoudet kilpailutilanteeseen liittyen. Kilpailuissa voi menestyä yksilöllisillä ominaisuuksilla ja osaamisella, jotka voivat olla täysin erilaiset kuin joukkuekaverilla. (Hanin & Hanina 2012, 223).

Yksilöllisten vahvuuksien avulla urheilija menestyy kilpailutilanteessa heikkouksista huolimatta. Vahvuuksien tunnistaminen auttaa urheilijaa hyödyntämään vahvuuksiaan kilpailuissa sekä kehittämään niitä. Heikkouksien tunnistaminen auttaa urheilijaa kehittämään selviytymiskeinoja, jotta heikkoudet jäävät taka-alalle kilpailuissa sekä kehittää heikompia ominaisuuksia haluttuun suuntaan. Vaikka kilpailu on kaikille sama, niin yksilölle kilpailutilanne on yksilöllinen kokemus, johon vaikuttaa urheilijan tunteet ja ajatukset. Saavuttaakseen kilpailuissa parhaan mahdollisen suorituksen urheilijan tulee tiedostaa omat vahvuutensa ja heikkoutensa. Urheilijan tulee osata kontrolloida tunnetilojaan ja vahvistaa kilpailun kannalta hyödyllisiä tunteita ja jättää haitalliset tunteet sivuun. (Hanin & Hanina 2012, 224).

Kilpailujännitys on tyypillinen osa kilpailemista ja se kertoo urheilijalle, että tilanne on hänelle tärkeä ja merkityksellinen. Kilpailujännitys voi olla positiivista tai negatiivista. Positiivinen jännitys auttaa urheilijaa virittymään ja keskittämään ajatukset suorituksen kannalta oleellisiin asioihin. Negatiivinen jännitys puolestaan heikentää urheilijan suoritusta ja urheilijasta voi tuntua vaikealta hallita jännitystä, jos sitä on liikaa. Liiallisen jännityksen voi huomata esimerkiksi pinnallisesta hengityksestä, fyysisestä jännittyneisyydestä, keskittymisvaikeuksista tai negatiivisista ajatuksista. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 367). Kilpailujännitystä pystyy vähentämään esimerkiksi tunteiden ja keskittymisen hallinnan avulla, itsevarmuuden ja suoritusvarmuuden kehittämisen avulla

sekä mielikuvaharjoittelun avulla. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 367; Hanin & Hanina 2012, 218).

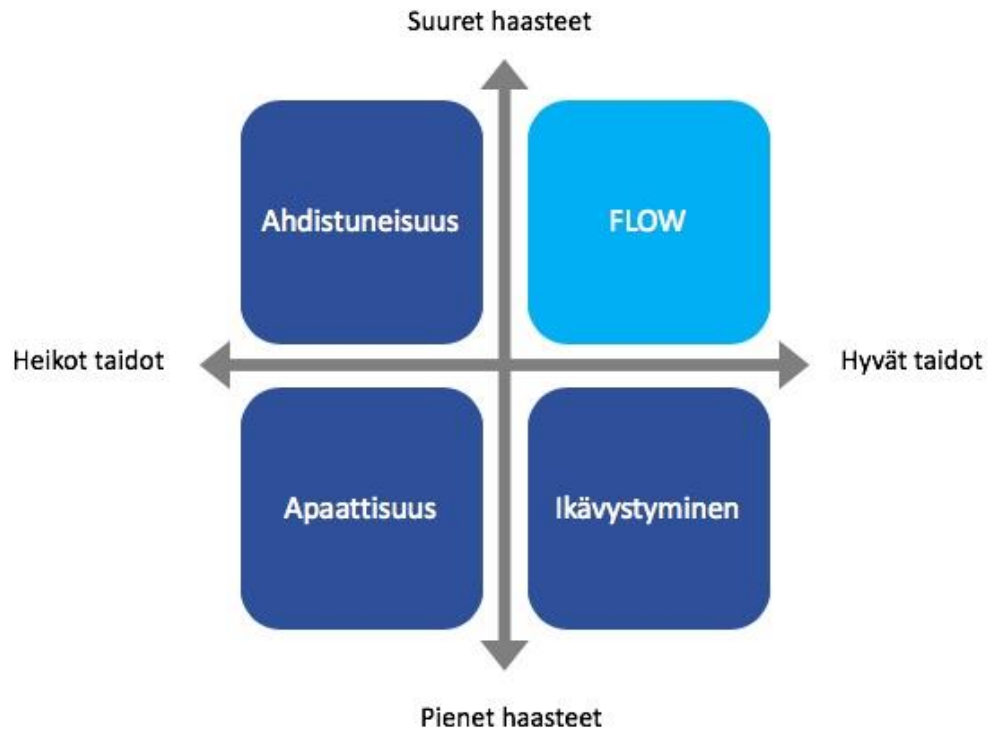
4.2.8 Huippusuoritukset ja flow

Urheilupsykologiassa on esitelty kaksi eri näkökulmaa saavuttaa huippusuoritus. Osa uskoo, että huippusuoritukseen päästään pitkänlinjan mukaan, kun taas osa uskoo, että huippusuoritukseen päästään hetkeen keskittymällä. Parhaaseen tulokseen päästään yhdistämällä nämä kaksi näkökulmaa eli pitkänlinjan työskentely ja hetkeen keskittyminen. Pitkänlinjan ajattelun keskeisiä piirteitä ovat elämäntavan korostaminen sekä ajattelutavan ja persoonallisuuden jatkuva kehittäminen. Hetkeen keskittyjät puolestaan pyrkivät selvittämään, miten urheilijan sen hetken käyttäytyminen, ajattelu ja tunteet vaikuttavat huippusuorituksen saavuttamiseen. (Matikka 2012, 233-234).

Huippusuorituksella tarkoitetaan urheilijan optimaalista suoritusta kilpailutilanteessa, joka ylittää yksilön todennäköisen suorituksen laadun ja urheilija hyödyntää mahdollisuudet täysin. Tutkimustulokset ovat osoittaneet ainakin sen, että huippusuoritukseen päästessä urheilijan ajatukset ja tunteet ovat äärimmäisen positiivisia. Huippu-urheilijat ovat raportoineet myös olleensa muun muassa rentoutuneita psyykkisesti ja fyysisesti, luottavaisia, nykyhetkeen keskittyviä ja paineettomia. Huippukokemuksessa urheilija tuntee valtavaa onnellisuutta. Huippukokemuksessa urheilija uppoaa tehtävään, tuntee hallitsevan itsensä ja saavuttaa ylivoimaisuuden kokemuksen. Ylivoimaisuuden kokemuksessa urheilijan toiminta ja tietoisuus yhdistyvät täydellisesti. Huippukokemus siis tuottaa äärimmäisen onnellisuuden ja tyydytyksen tunteen, eikä välttämättä ole sidoksissa suorituksen onnistumiseen. (Matikka 2012, 236-237).

Flow-tilan tärkeimpänä määritelmänä Csikszentmihalyin mukaan on, että urheilijan kyvyt ja tilanteen haastavuus ovat tasapainossa (kuva 4). Flow-tilassa urheilija uppoutuu tehtävään, eikä mieti muita asioita. Ajatukset ovat ainoastaan cheerleadingissä. Tavoitteet ovat selkeänä mielessä ja urheilija tietää tarkasti, mitä pitää tehdä. Flow-tilassa tehtävä ja valppaus sulautuvat yhteen. Urheilijan ei tarvitse ajatella, mitä tekee, vaan kaikki tapahtuu kuin itsestään. Urheilijalla on hyvä tunne tehtävästä ja ainoa asia, mitä hän ajattelee, on suorituksessa onnistuminen. Urheilijan keskittyminen on täysin käsillä olevassa tehtävässä, eikä esimerkiksi yleisön äänet tai vastustajat häiritse ollenkaan. Flow-tilassa myös ajantaju katoaa ja suoritus tulee kuin itsestään, eikä sitä malttaisi lopettaa, kun se sujuu niin hyvin. (Weinberg & Gould 2019, 143-144).

Flow-tilan saavuttamiseen ja ylläpitämiseen vaikuttavia tekijöitä ovat Jacksonin tutkimuksen mukaan suoritusmotivaatio, optimaalisen vireystilan saavuttaminen, hyvä kilpailuun valmistautuminen, optimaalinen fyysinen valmistautuminen, suoritusvalmius, keskittyminen oikeisiin asioihin, luottamus omiin suorituksiin, positiivinen asenne, joukkuehenki ja kokeneisuus. (Matikka 2012, 240-241).



Kuva 4. Flow-tila (Mukaiillen Matikka 2012)

5 Vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet

Jokaisella ryhmällä on toimintaa toteuttaessa kaksi tavoitetta, joista toinen on toimintaan liittyvä tavoite ja toinen ryhmän yhtenäisyyteen liittyvä tunnetavoite. Toimintaan liittyvä tavoite on perusta sille, miksi joukkue on yhdessä esimerkiksi cheerleadingin harjoittelu, kehittyminen tai joukkueena menestyminen. Tunnetavoitteella tarkoitetaan joukkueen yhtenäisyyttä ja joukkuelaisten välisiä tunnesuhteita. Nämä kaksi tavoitetta eli joukkueen kaksoistavoite on yhteinen kokonaisuus, sillä tehtävän onnistuminen riippuu joukkueen yhtenäisyydestä ja yhtenäisyys osaltaan riippuu siitä ovatko joukkueen jäsenet tyytyväisiä suoritukseen. Mielekkään toiminnan perusta on kaksoistavoitteen toteutumisen arviointi. (Rovio 2012, 322-323).

Valmentajan työ on vaativaa ihmissuhdetyötä ja onnistuminen urheilijan kohtaamisessa edellyttää valmentajalta hyvää itsetuntemusta, halua ymmärtää ja kuunnella urheilijaa sekä tasavertaista asennetta urheilijoita kohtaan. Ongelmatilanteissa valmentajan on hyvä käyttää apuna minäviestejä ja eläytyvää kuuntelua. Valmentajan käyttäessä minäviestiä, hän kertoo urheilijalle miltä urheilijan käytös tuntuu hänelle itselleen ja miten se vaikuttaa valmentajan toimintaan. Tällöin urheilijalla on mahdollisuus kehittyä empatian taidoissaan kuuntelemalla valmentajan olotilaa. Useimmiten ongelmaan tarttuvat minäviestit auttavat urheilijaa yhteistyöhaluisimmiksi ja muuttaa toimintaa rakentavaksi ilman tunnekuohua tai kinastelua. Minäviestit eivät aina ratkaise ongelmatilannetta, mutta niitä käyttämällä on mahdollista saavuttaa tunteiden aito ja rakentava ilmaiseminen. (Koski & Kuusela 2012, 117-122).

Ongelmatilanteessa eläytyvä kuuntelu auttaa urheilijaa ymmärtämään itseään paremmin ja on halukkaampi muuttamaan itseään. Tällöin urheilija tuntee olonsa ymmärretyksi ja hyväksytyksi ja kuulluksi tuleminen lisää myös urheilijan motivaatiota harjoitteluun. Eläytyvässä kuuntelussa urheilijan kertoma asia sanotaan urheilijalle takaisin, jolloin vastuu ongelmanratkaisusta siirtyy urheilijalle. Esimerkiksi, jos urheilija haluaa jättää yhden harjoitukset väliin kiireiden takia, vastaus on ratkaisun tai neuvon sijaan ymmärrys siitä, että urheilijalle menee kaksi tärkeää juttua päällekkäin. Tämä reagointi lisää urheilijan osallistumista päätökseen, mikä vahvistaa urheilijan kokemaa autonomiaa. (Koski & Kuusela 2012, 118-124).

5.1 Joukkuehenki

Joukkueen yhteispeli on todella tärkeää menestymisen kannalta. Joukkue kokee itsensä ryhmäksi, sillä heillä on yhteinen tavoite ja yksilöt määrittävät itsensä ryhmään kuulumisen kautta (Oliver 2010, 106). Urheilujoukkueella on neljä tyypillistä tuntomerkkiä, jotka ovat me-henki, yksilölliset roolit, sovitut tavat kommunikoida ja säännöt, jotka ohjaavat

urheilijoita. Ryhmän jäsenten väliset roolit ja ryhmän säännöt vaikuttavat erityisesti siihen, että joukkueesta tulee vahva yhtenäinen joukkue. (Weinberg & Gould 2019, 176-177).

Roolilla tarkoitetaan joukkueessa sellaista urheilijan käyttäytymistä tai osallistumistapaa, jota muut häneltä odottavat (Honkanen 2012, 107). Valmentajalta esimerkiksi odotetaan harjoitusten organisointia, opettamista ja roolimallina olemista. Jokaisessa joukkueessa esiintyy virallisia ja epävirallisia rooleja. Viralliset roolit ovat ennalta määrättyjä tai yhdessä sovittuja, kuten valmentajat ja joukkueen kapteenit. Epäviralliset roolit kehittyvät ja muodostuvat joukkueen jäsenten vuorovaikutuksen avulla. Cope, Eys, Beauchamp ja Schinke havaitsi yksitoista erilaista epävirallista roolia, joita ovat muun muassa koomikko, inspiroija, negatiivinen urheilija, mentori, sanaton ja sanallinen johtaja, joukkueen tähtiurheilija ja joukkuehengen luoja. Joukkueen kauteen vaikuttaa millaisia epävirallisia rooleja joukkueeseen syntyy ja kuinka paljon. (Weinberg & Gould 2019, 177-179).

Joukkueen ilmapiiri syntyy siitä, miten joukkueen urheilijat mieltävät keskinäisen suhteensa. Valmentajalla on kuitenkin viimeinen sana joukkueen ilmapiirin muodostumisessa. Ilmapiiriin vaikuttavista asioista osa on helpommin muutettavissa kuin toiset. Kaikkeen voidaan kuitenkin vaikuttaa ryhmän toiminnalla. Joukkueen ilmapiiriin vaikuttavat sosiaalinen tuki, urheilijoiden läheisyys, joukkueen omanlaatuisuus, reiluus, samankaltaisuus joukkuekavereiden välillä ja riippuvaisuus toisista. Sosiaalinen tuki on yhteydessä joukkueen ilmapiiriin parantumiseen ja sosiaalinen tuki vaikuttaa myönteisesti esimerkiksi stressiin, suoritukseen ja loukkaantumisesta parantumiseen. (Weinberg & Gould 2019, 182).

Joukkuehengen luomisessa sosiaalinen tuki voi olla esimerkiksi yksilön kuuntelua ilman neuvonantoa tai syyttävää kommenttia tai tunteeseen perustuvaa tukemista, kuten lohdutusta. Urheilijat tutustuvat ja lähentyvät toisiaan esimerkiksi leireillä ja bussimatkoilla ja joukkueen omanlaatuisuutta korostavat esimerkiksi joukkueasut ja joukkueen omat kannustushuudot. Urheilijan on tärkeä tuntea tulleensa kohdelluksi reilusti ja, että oma panos on yhtä tärkeä kuin muiden. Valmentajan tulee kohdella urheilijoita rehellisesti, avoimesti ja reilusti, sillä reiluus voi tuoda joukkuetta yhteen tai epäreiluus viedä joukkueen erilleen. Joukkuehengen kehittymisen kannalta on tärkeää, että urheilijoiden asenne, tavoitteet ja sitoutuminen on samankaltaista. Menestyminen tapahtuu yhdessä ja riippuu kaikista joukkueen jäsenistä. Tämä keskinäinen riippuvuus auttaa hallitsemaan konflikteja joukkueen jäsenten välillä, jos joukkueella on korkea luottamus ja avoimuus toisiaan kohtaan. (Weinberg & Gould 2019, 182-185).

5.2 Valmentajan ja urheilijan välinen ihmissuhde

Valmentajan ja urheilijan välinen ihmissuhde on yksi tärkeimmistä suhteista urheilussa. Tämä ihmissuhde vaikuttaa urheilijan tyytyväisyyteen, itseluottamukseen ja suorituksen saavuttamiseen. Hyvänä perustana suhteelle ovat läheisyys, sitoutuminen, yhteinen näkemys siitä, mihin suuntaan ollaan menossa sekä vastavuoroisuus. (Jowett 2007, 18; Weinberg & Gould 2019, 255). Läheisyys on tunteellinen osa valmennussuhdetta ja merkkejä siitä ovat toisesta pitäminen, luottamus ja kunnioitus. Sitoutumisessa urheilija ja valmentaja ovat sitoutuneet toisiinsa ja molemmat luottavat menestymiseen. Urheilija uskoo menestyvänsä valmentajan avulla ja valmentaja uskoo menestyvänsä urheilijan kanssa. (Jowett 2007, 18). Yhteinen näkemys syntyy, kun joukkue on vakiintunut ja tavoitteet, arvomaailma ja odotukset tulevalle kaudelle käydään yhdessä läpi joukkueen ja valmentajan kanssa. Avoin vuorovaikutus helpottaa yhteisten näkemyksen kehittymistä. Vastavuoroisuus näkyy valmentajan ja urheilijan toiminnassa ja heidän vuorovaikutuksessaan. (Weinberg & Gould 2019, 255).

Hyvä valmentajan ja urheilijan välinen ihmissuhde on sellainen, joka tuottaa positiivisia kokemuksia. Kun ilmapiiri on välittävä, niin urheilija nauttii enemmän, suhtautuu joukkuekavereihin ja valmentajaan positiivisesti, omistautuu lajille ja lisäksi urheilija käyttäytyy muita kohtaan huomaavaisemmin. Välittävän ilmapiirin luomiseksi valmentajan tulee vastata urheilijoiden tarpeisiin kuuntelemalla sekä suhtautua urheilijoihin empaattisesti ja hyväksyvästi. Ympäristö, joka tukee ja arvostaa lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Hyvä valmennussuhde tuottaa hyviä urheilutuloksia ja luo positiivista pohjaa urheilijan kehittymiselle. (Hämäläinen 2015, 147).

Valmentajan ja urheilijan välille voi syntyä erilaisia rooleja, jotka voivat ajan myötä ja valmennussuhteen jatkuessa muuttua. Tutkimusaineiston perusteella löydettiin esimerkiksi rooleja, joissa valmentaja nähdään kurin ja rajojen luojana, valmentaja nähdään ankarana, valmentaja toimii idolina urheilijalle, valmentaja on kuin vanhempi tai valmentaja on urheilijan ystävä. (Hämäläinen 2015, 147-152). Nämä roolit eivät kuitenkaan ole luokitteluja millainen valmentajan tulisi olla, mutta niissä saattaa olla jotain tunnistettavaa omasta valmennustoiminnasta (Hämäläinen 2012, 243).

Eri roolit vaikuttavat urheilijaan eritavoin. Valmentajan ollessa kurin ja rajojen luoja, harjoituksissa valmentajalla on ylin päätäntävalta, vastuuta ei anneta urheilijoille ja harjoittelutahti on tiukkaa. Urheilijalla saattaa olla turvallinen olo, sillä valmentaja on päättäväinen ja osoittaa kurilla välittävän, mitä urheilijat harjoituksissa tekevät. Ankaran valmentajan kohdalla urheilijan päällimmäinen tunne on pelko ja valmentajalle tärkein asia on menestyminen. Urheilija pelkää epäonnistumisia ja kasvaa siihen, ettei virheet ole

sallittuja. Kun urheilija näkee valmentajan idolina, harjoittelu sujuu, harjoituksia leimaa innostus ja valmentaminen on mukavaa. Urheilija haluaa miellyttää valmentajaa ja valmentajaa matkitaan, niin hyvässä kuin pahassakin. Tämä valmennussuhde voi aiheuttaa urheilijalle alemmuuden tunteen, jos urheilija ei saavuta haluttuja tavoitteita. Valmentajan ollessa urheilijalle, kuin vanhempi, niin valmentaja toimii kokonaisvaltaisena kasvattajana. Valmennussuhde on lämmin ja läheinen. Valmentajan ollessa urheilijan ystävä tasa-arvoisuus ja kumppanuus korostuu. Joukkueen muut urheilijat saattavat kokea epäarvoisuutta ja tuntevat jäävänsä ulkopuolelle. Ystävyys voidaan laittaa harjoitusten ajaksi syrjään, mutta tämä aiheuttaa ristiriitoja, sillä urheilija tasapainoilee eri roolien välillä. (Hämäläinen 2015, 147-152).

6 Opinnäytetyön lopputuotoksen tavoitteet

Opinnäytetyön päätavoite on luoda psyykkisen valmennuksen koulutusmateriaali Suomen Cheerleadingliitolle. Koulutus on tarkoitettu Suomen Cheerleadingliiton jäsenseurojen valmentajille, jotka haluavat kehittää omaa osaamistaan. Psyykinen valmennus on käsitteenä laaja, joten koulutusmateriaali keskittyy vahvasti psyykkisiin taitoihin, psyykkisen valmentautumisen tekniikoihin sekä sosiaalisten suhteiden ja vuorovaikutuksen merkitykseen.

Lopputuotoksen eli psyykkisen valmennuksen koulutusmateriaalin tavoitteena on tarjota valmentajille avaimet kehittää joukkueen ja yksilöiden psyykkistä valmiutta ja ymmärtää miksi psyykinen valmennus on tärkeää ja mitä hyötyä sen harjoittamisesta on. Tavoitteena on luoda mahdollisimman selkeä ja monipuolinen koulutusmateriaali. Koulutusta ei ole rajattu erikseen taso- tai ikäryhmiin vaan koulutuksen on tarkoitus sopia mahdollisimman monelle valmentajalle.

Koulutusmateriaali sisältää teoriaosuuden ja käytännön osuuden. Teoriaosuuden tavoitteena on luoda valmentajille perusta, miksi psyykinen valmennus on tärkeä osa harjoituksia ja mitä kaikkea psyykinen valmennus pitää sisällään. Käytännön osuudessa tavoitteena on harjoitella psyykkisen valmentautumisen tekniikoita käytännössä. Käytännön osuudessa käydään läpi konkreettisia harjoitteita ja tekniikoita, joita valmentajat voivat hyödyntää omalle joukkueelle, yksilöille ja itselleen.

Kokonaisuudessaan koulutusmateriaalin tavoite on kehittää cheerleading valmentajien osaamista psyykkisen valmennuksen saralla ja sitä kautta kehittää urheilijoiden, joukkueen sekä valmentajien psyykkisiä taitoja. Lisäksi tavoitteena on viedä lajitaitoja eteenpäin, parantaa viihtyvyyttä harjoituksissa ja lisätä onnistumisia kilpailuissa. Tavoitteena on luoda laadukasta cheerleading toimintaa ja viedä koko lajia eteenpäin.

7 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyön lopputuotoksena tein psyykkisen valmennuksen koulutusmateriaalin Suomen Cheerleadingliitolle. Olin työharjoittelussa keväällä 2019 Suomen Cheerleadingliitolla ja siellä vahvistui ajatus siitä, että haluan tuottaa psyykkiseen valmennukseen keskittyvän koulutusmateriaalin ja että kyseiselle koulutukselle on tarvetta. Idea lähti minun omasta halustani ja ideasta tuottaa kyseinen koulutus. Liiton puolesta apuna koulutuksen sisällön suunnittelussa ja pohdinnassa toimi Nita Rikström, joka toimii liiton koulutussuunnittelijana. Cheerleadingliitolla ei ole ollut tarjota aiemmin psyykkiseen valmennukseen keskittyvää koulutusta valmentajille. Koen, että psyykinen valmentautuminen on ajankohtainen ja tärkeä aihe cheerleadingissa.

Aihe varmistui keväällä 2019 työharjoitteluni yhteydessä. Siellä ollessa aloin suunnittelemaan alustavaa sisällysluettelo koulutukselle. Pääsin myös tutustumaan liiton muihin koulutusmateriaaleihin, kuten Ohjauksen perusteet ja Fysiikkaharjoittelun vaiheet, joista sain hieman ideoita ja suuntaa lisää. Harjoittelun yhteydessä pidimme Nita Rikströmin kanssa suuntaa antavan palaverin ja keväällä tapasin myös opinnäytetyötä ohjaavan opettajani. Kesän aikana suunnittelin opinnäytetyön ja koulutuksen rakennetta sekä tutustuin aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen ja artikkeleihin.

Syksyllä 2019 aloitin kirjoittamaan opinnäytetyötä ja koulutuksen sisältö alkoi samalla muotoutua lopulliseen muotoonsa. Syksyllä pidimme Nita Rikströmin kanssa uuden palaverin, jossa kävimme sisällysluettelo ja viimeisiä pohdintoja läpi. Lisäksi sain hyviä vinkkejä psyykkisen valmennuksen asiantuntijalta ja cheerleading valmentajalta Jonna Järvelältä, joka kertoi omista kokemuksistaan psyykkiseen valmentautumiseen liittyen.

7.1 Tuotos

Tekemässäni koulutusmateriaalissa käytin sisällön runkona Crespon (2006) käsitteellistä jakoa psyykkisiin taitoihin ja psyykkisen valmentautumisen tekniikoihin. Vaikka Crespon käsitteellinen jako on tehty tennikseen liittyen, koen että samat asiat toimivat hyvänä rakenteena tälle psyykkisen valmennuksen koulutukselle. Psyykkisten taitojen ja psyykkisten valmentautumisen tekniikoiden lisäksi halusin nostaa isompana teemana esiin vuorovaikutuksen ja sosiaaliset suhteet. Cheerleading on joukkuelaji ja lähes kaikki asiat tehdään yhdessä joukkueena.

Koulutusmateriaali on tehty saman mallin mukaan, kuin liiton muutkin materiaalit eli koulutus sisältää teoria- ja käytännönsuuden. Koulutusmateriaalin teoriaosuus on tehty tämän opinnäytetyön tietoperustan pohjalta. Teoriaosuudessa käydään läpi psyykkisiä taitoja, psyykkisen valmentautumisen tekniikoita sekä sosiaalisten suhteiden merkitystä.

Ajatuksena on, että koulutukseen saavat osallistua Suomen Cheerleadingliiton alaisuuteen kuuluvien jäsenseurojen valmentajat, mutta tarpeen mukaan koulutusta voidaan järjestää muillekin.

Käytännön osuudessa harjoitellaan psyykkisen valmennuksen tekniikoita, joita valmentajat voivat hyödyntää omalle joukkueelle, yksilöille ja itselleen. Käytännön osuudessa valmentajat pääsevät itse kokeilemaan eri tekniikoita, jolloin myös valmentajien omat psyykkiset taidot kehittyvät ja valmentajien on helpompi viedä harjoitteet käytäntöön, kun ovat kokeilleet niitä myös itse. Käytännön osuudessa valmentajat pääsevät myös ohjaamaan psyykkisen valmennuksen tekniikoita muille koulutukseen osallistuneille valmentajille.

Tämä opinnäytetyö ja sitä kautta koulutus on rajattu keskittymään erityisesti suoritukseen, harjoitukseen, kilpailuun ja joukkuehenkeen liittyvissä asioissa. Elämänhallintaa tämä työ ei juurikaan käsittele, sillä koen, että silloin materiaalista olisi tullut liian laaja. Tällä hetkellä liitolla ei ole tarjota mitään psyykkiseen puoleen keskittyvää koulutusta, niin tämän työn pohjalta liitto saa materiaalin, jonka avulla valmentajat ja urheilijat voivat kehittyä psyykkisissä taidoissaan ja sitä kautta myös lajitaidoissa sekä kilpailutilanteissa.

7.2 Arviointi ja kehittäminen

Psyykkisen valmennuksen koulutusmateriaali otetaan käyttöön ensi vuodesta 2020 lähtien. Ideana on, että toimin itse kouluttajana kyseiselle materiaalille, sillä olen perehtynyt aiheeseen ja pääsen kouluttaessa näkemään, miten materiaali toimii käytännössä.

Koulutukseen osallistuneilta valmentajilta kerätään kyselylomakkeella palautetta koulutuksesta ja sitä kautta saamme tärkeää informaatiota. Valmentajien antaman palautteen pohjalta pääsemme arvioimaan psyykkisen valmennuksen koulutusmateriaalia. Tällä hetkellä koulutuksen arviointia ei voi juurikaan tehdä, mutta ensi vuonna järjestettyjen koulutusten pohjalta saamme tärkeää palautetta koulutuksen sisällöstä.

Valmentajien antaman palautteen perusteella pääsemme kehittämään koulutusmateriaalia eteenpäin. Lisäksi kouluttajana pääsen näkemään heti koulutustilanteessa, mitkä aiheet herättävät eniten mielenkiintoa ja keskustelua ja mitkä aiheet ovat jo tuttuja tai mitkä aiheet täysin uusia. Odotan myös mielenkiinnolla millaista psyykkistä valmennusta valmentajat ovat tehneet ennen koulutusta vai onko joukkue keskittynyt vain fyysiseen puoleen. Psyykinen puoli on kuitenkin mukana joka harjoituksessa ja tilanteessa, niin on tärkeää, että valmentajat jatkossa tiedostavat sen.

Valmentajien antaman palautteen lisäksi olisi tärkeää saada palautetta suoraan urheilijoilta. Merkityksellistä olisi, että tieto ja tekniikat siirtyvät valmentajien välityksellä urheilijoille, jolloin urheilijoiden psyykkiset taidot kehittyvät. Tämä koulutusmateriaali on Suomen cheerleading liiton ensimmäinen psyykkiseen valmennuksen tuotos, joten uskon, että tästä on paljon hyötyä valmentajille ja urheilijoille.

8 Pohdinta

Koen, että cheerleadingissa psyykkinen valmentautuminen on erittäin tärkeää, sillä laji on todella vaativa psyykkisesti monellakin tapaa. Cheerleadingin lajitaidoista esimerkiksi stuntit, pyramidit ja heitot sekä akrobatia vaativat monia psyykkisiä taitoja. Urheilijan tulee olla keskittynyt suoritukseen, luottaa itseensä sekä joukkuekavereihin ja urheilijan tulee osata hallita omat tunteensa. Harjoituksissa uuden stuntin, heiton tai pyramidin opetteleminen voi olla jopa vaarallista, jos urheilijan fyysiset tai psyykkiset taidot eivät ole riittäväällä tasolla.

Tässä kappaleessa esitetyt pohdinnat ovat muodostuneet oman lajitaustani ja tämän opinnäytetyön teoriaosuuden pohjalta. Pohdinnassa olen lisäksi hyödyntänyt käymiäni keskusteluja Suomen Cheerleadingliiton koulutussuunnittelijan Nita Rikströmin kanssa sekä muiden cheerleadingin parissa toimivien kanssa käytyjä keskusteluja.

Vuoden aikana cheerleading kilpailuja järjestetään joukkueille melko vähän ja kilpailusuoritus on pituudeltaan lyhyt, joten tämä asettaa urheilijoille omat haasteensa. Kilpailuohjelma kestää 2 minuuttia ja 30 sekuntia sekä huudon, joka saa maksimissaan olla 45 sekunnin pituinen. Kilpailuohjelma tehdään kilpailuissa vain kerran, joten on todella tärkeää, että joukkue yltää parhaimpaan suoritukseen kilpailutilanteessa. SM-kilpailuissa jaetaan myös edustuspaikkoja kansainvälisiin kilpailuihin ensimmäiselle ja toiselle sijalle tulleille joukkueille. Onnistuminen kilpailuissa on siis äärimmäisen tärkeää kilpailuiden vähyyden ja ohjelman lyhyiden vuoksi sekä siksi, että menestyminen vaikuttaa joukkueiden ensi vuoden kilpailuihin. Psyykkisen valmentautumisen tekniikoista korostuu kilpailuihin valmistuminen, kilpailutilanteiden hallinta ja optimaaliseen suoritustilaan pääseminen.

Kilpailuissa tuomareilta saatuihin pisteisiin vaikuttaa suoritustekniikka, vaikeus, yhdenaikaisuus, varmuus, suorituspuhtaus ja innostavuus. Cheerleadingin tulee näyttää yleisölle ja tuomareille helpolta, innostavalta ja itsevarmalta. Joukkuehenki on isossa roolissa, sillä kilpailuissa joukkueen tulee toimia hyvin yhteen. Kilpailuissa joukkueen ja urheilijan itseluottamus näkyy tuomareille, joten itseluottamuksen ja itsepuheen harjoittelu on erittäin tärkeää.

Kilpailuissa helposti tapahtuu ohjelman alisuorittamista, jota voitaisiin ehkäistä psyykkisten taitojen ja tekniikoiden avulla. Harjoitusolosuhteiden muokkaaminen kilpailutilanteen kaltaiseksi, voisi auttaa urheilijoita suoriutumaan kilpailutilanteessa paremmin. Kilpailut ovat joukkueille tarkasti suunniteltavissa etukäteen. Kilpailuohjelma on etukäteen tehty ja tiedossa, eikä esimerkiksi vastustajat voi fyysisesti vaikuttaa oman joukkueen

suoritukseen. Ainoastaan oman joukkueen tekemisellä on merkitystä. Kilpailuissa usein lämmitellään vastustajien kanssa samassa paikassa, joten huomion suuntaaminen ja keskittyminen omaan tekemiseen korostuu.

Cheerleadingissa tehdään lähes aina kaikki yhdessä. Joukkueessa harjoittelee yleensä noin 32 urheilijaa, joten joukkuehenki ja urheilijoiden väliset keskinäiset suhteet ovat myös isossa roolissa. Valmentajan ja urheilijan välinen ihmissuhde on myös keskeisessä roolissa. Cheerleadingissa toiminta saattaa olla helposti valmentajakeskeistä sekä joukkueen etuja ajavaa ja yksilön tarpeet ja huomiointi saattaa jäädä taka-alalle. Hyvä joukkuehenki lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta, joka vaikuttaa sisäisen motivaation syntymiseen. Valmentajakeskeisyyden sijaan olisi hyvä pyrkiä urheilijakeskeiseen toimintaan, sillä silloin yksilön autonomian kokemus vahvistuu, mikä myös vaikuttaa sisäiseen motivaatioon.

Tunteiden käsittely ja niiden hallinta on myös iso osa cheerleadingia. Pettymyksiä cheerleadingissa voi tulla kilpailuissa, harjoituksissa, lajitaitoa opeteltaessa kuin joukkuevalinnoissa. Kilpailuissa pettymys voi olla suuri koko joukkueelle, jos haluttuun tavoitteeseen ei päästy. Pettymys voi olla erityisen suuri yksilölle tai stuntiryhmälle, jolla suoritus kilpailutilanteessa ei mennytkään nappiin. Niin kuin aiemmin on jo tullut esiin, niin kilpailuja on vähän ja kilpailuissa onnistuminen on äärimmäisen tärkeää. Kilpailuohjelmassa voi myös esiintyä kiellettyjä liikkeitä, joista joukkuetta rokotetaan ja tämä voi tuottaa ison pettymyksen tunteen niin urheilijoille kuin valmentajillekin.

Harjoituksissa pettymyksiä ja negatiivisia tuntemuksia voi syntyä, jos kokee ettei onnistu ja muut osaa. Valmentajan onkin äärimmäisen tärkeä tukea tehtäväsuuntautunutta ilmapiiriä, sillä cheerleadingissa vertailee itseään todella helposti muihin. Ilmapiiriin olisi hyvä olla harjoituksessa sellainen, että urheilijat innostuvat joukkuekavereiden onnistumisista ja inspiroituvat niistä.

Lajitaitoja opeteltaessa pettymystä ja turhautumista voi syntyä, jos taitoa ei meinaa millään oppia tai jos aiemmin osattu taito ei enää onnistukaan eli tulee takapakkeja oppimiseen. Näissä tilanteissa positiivinen itsepuhe, mielikuvat ja tunteiden käsittely sekä ilmapiiri vaikuttavat urheilijan suhtautumiseen. Joukkuevalinnoissa urheilija joutuu myös koetukselle, sillä pettymyksiä saattaa syntyä, kun haluttuun joukkueeseen ei pääsekään. Loukkaantumiset vaikuttavat urheilijan tunteisiin ja yhden joukkuelaisen loukkaantumisella voi olla suuri vaikutus koko joukkueen kilpailuohjelmaan ja tunnetilaan. Loukkaantuminen voi estää urheilijan osallistumisen kauden pääkilpailuun, takapakkeja taidon oppimiseen voi syntyä tai urheilijan halu osallistua toimintaan voi laskea.

Kaikkien näiden pohdintojen perusteella psyykkisen valmennuksen koulutusmateriaali tulee aivan varmasti tarpeeseen ja psyykkiseen puoleen keskittyminen kehittää urheilijoita, valmentajia ja koko lajia parempaan suuntaan Suomessa. Mielestäni sain koulutusmateriaaliin koottua oleelliset asiat psyykkiseen valmennukseen liittyen riittävän tiiviissä ja selkeässä muodossa. Pidän myös koulutuksen rakennetta hyvänä, että aluksi käydään asiat läpi teoriassa ja sen jälkeen käytännössä. Kun itse pääsen kouluttamaan valmentajille tätä materiaalia, niin saan jatkokehitettyä koulutusta tehokkaasti valmentajien ja urheilijoiden kommenttien ja palautteen pohjalta.

Tietoperustaa tehdessä opin valtavan paljon uutta minua kiinnostavasta aiheesta eli psyykkisestä valmennuksesta. Sain syvennettyä omaa tietämystä aiheeseen liittyen ja kirjallisuudesta löysin paljon hyödynnettävää tietoa. Opin hakemaan tietoa erilaisista lähteistä, kuten kirjoista, artikkeleista ja tutkimuksista. Urheilupsykologia on valtavan iso kokonaisuus, joka pitää sisällään useita erilaisia näkemyksiä, teorioita ja aihealueita, joten tietoa aiheeseen löytyi paljon. Opinnäytetyötä tehdessä opin hyödyntämään luotettavia lähteitä ja sain mielestäni teoriapohjaan oleelliset asiat koottua. Jatkossa osaan etsiä lisää tietoa aiheeseen liittyen ja kehittää koulutusmateriaalia ja omaa osaamista vielä enemmän.

Koulutusmateriaalia tehdessä pidin koko ajan mielessä kohderyhmän, joille koulutusta tehdään. Koulutuksen tavoitteena on sopia kaikille cheerleading valmentajille, joka on melko laaja käsite. Sain koottua materiaalin tärkeimmät perusteet psyykkisestä valmennuksesta sekä käytännön harjoitteita, joita valmentajien on helppo viedä eteenpäin joukkueelle. Opin myös yhteistyötaitoja työelämän ja muiden cheerleadingin parissa toimivien kanssa, sillä pidimme minun ehdotuksestani palavereja psyykkiseen valmennukseen liittyen. Tämä opetti minulle vastuun ottoa ja rohkeutta pyytää lisää näkökulmia koulutusmateriaalin sisältöön.

Koulutusmateriaalia työstäessäni sain myös itselleni harjoitteita ja tekniikoita, joita hyödynsin omassa akrobatiavalmennuksessa. Yhtenä esimerkkinä oli itsepuheen tarkkaileminen ja muokkaaminen positiiviseen suuntaan. Vaikka psyykinen valmennus ei kenestäkään tee huippua hetkessä, niin huomasin silti muutoksia valmennettavissani jo yhden harjoitteen jälkeen. Itsepuheen tarkkailu ja muokkaaminen lisäsi aikuisilla valmennettavillani itseluottamusta, rohkeutta yrittää ja ajatukset suuntautuivat suorituksen onnistumisen kannalta parempaan suuntaan. Opin siis viemään teoriaa käytäntöön ja sitä kautta opin myös itse käyttämään harjoitteita valmennustilanteessa.

Kaiken kaikkiaan opin ja kehityin paljon opinnäytetyötä tehdessäni. Prosessi opetti minulle tärkeitä taitoja, kuten tiedonhakua, yhteistyötaitoja, aikatauluttamista ja itsensä johtamista.

Koen, että tiedän psyykkisen valmennuksen perusteet ja olen valmis pitämään kyseistä koulutusta muille cheerleading valmentajille. Sain opinnäytetyön tehtyä suunnitellussa ajassa ja melko itsenäisesti. Odotan myös, että pääsen kehittämään koulutusta ja omaa osaamistani, kun koulutusta aletaan ensi vuonna järjestämään ja saan tärkeää palautetta koulutukseen osallistuvilta valmentajilta.

Lähteet

Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2015. Harjoituksia psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen kehittämiseksi. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s.348-375. VK-kustannus oy. Lahti.

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

Grimaud, J. T. 2012. Mental training manual for collegiate cheerleading coaches. California State University. Sacramento. Luettavissa: <http://hdl.handle.net/10211.9/1915>.
Luettu: 29.10.2019.

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

Honkanen, S. 2012. Sosiaalisten suhteiden ja tilanteiden hallinta. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s.105-116. Liikuntatieteellinen seura ry. Tampere.

Hämäläinen, K. 2015. Lapsen ja valmentajan välinen ihmissuhde. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s.145-153. VK-kustannus Oy. Lahti.

Hämäläinen, K. 2012. Urheilijan ja valmentajan välinen ihmissuhde. Teoksessa Mero, A., Uusitalo, A., Hiilloskorpi, H., Nummela, A. & Häkkinen, K. (toim.). Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus, s. 243. VK-kustannus Oy. Lahti.

Hämäläinen, P. 2012. Voittoon – Mentaalivalmennusta jääkiekkoilijoille ja muille tavoitteellisille. Kirjapaja. Helsinki.

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

Jaakkola, T. 2015. Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s.109-123. VK-kustannus oy. Lahti.

Jowett, S. 2007. Interdependence Analysis and the 3+1Cs in the Coach-Athlete Relationship. Teoksessa Jowett, S & Lavallee, D. (toim.). Social Psychology in Sport, S.18. Human Kinetics. USA.

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

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

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

Koski, S. & Kuusela, M. 2012. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s.117-125. Liikuntatieteellinen seura ry. Tampere.

Lawrence, E. M. 2016. A Phenomenological Investigation of Cheerleaders' Lived Experiences of Mental Blocks. Georgia Southern university. Georgia. Luettavissa: <https://digitalcommons.georgiasouthern.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2478&context=etd>. Luettu: 29.10.2019.

Lintunen, T., Rovio, E., Haarala, S., Orava, M., Westerlund, E. & Ruiz, M. 2012. Urheilupsykologia, liikuntapsykologia ja valmennuksen psykologia. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s.30-38. Liikuntatieteellinen seura ry. Tampere.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s.48-69. Liikuntatieteellinen seura ry. Tampere.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. s. 298-313. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Matikka, L. 2012. Huippusuoritukset, huippukokemukset ja flow. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s.232-246. Liikuntatieteellinen seura ry. Tampere.

Oliver, E. J. 2010. Group cohesion. Teoksessa Tod, D., Thatcher, J. & Rahman, R. Sport Psychology, s. 106. Palgrave macmillan. United Kingdom.

Roos-Salmi, M. 2012. Itseluottamus. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s.149-162. Liikuntatieteellinen seura ry. Tampere.

Roos-Salmi, M. 2012. Itsepuhe. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s.164-169. Liikuntatieteellinen seura ry. Tampere.

Rovio, E. 2012. Ryhmäilmiöt. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s.309-325. Liikuntatieteellinen seura ry. Tampere.

Suomen Cheerleadingliitto. Cheerleading. Luettavissa: <https://scl.fi/liitto/cheerleading/>. Luettu: 10.10.2019.

Suomen Cheerleadingliitto. Kilpailut. Luettavissa: <https://scl.fi/kilpailutoiminta/>. Luettu: 10.10.2019.

Suomen Cheerleadingliitto. Liitto. Luettavissa: <https://scl.fi/liitto/>. Luettu: 5.11.2019.

Tod, D. 2014. Sport Psychology the basics. Routledge. London.

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

Weinberg, R.S. & Gould, D. 2019. Foundations of sport and exercise psychology – Seventh edition. Human Kinetics. USA.

Liitteet

Liite 1. Psyykkisen valmennuksen koulutusmateriaali - teoria



Psyykkisen valmennuksen koulutusmateriaali

Teoria osuus - Suomen Cheerleadingliitto

Kia Snellman
Haaga-Helian AMK
Vierumäki
2019



SUOMEN CHEERLEADINGLIITTO



SCL

PSYKKINEN VALMENNUS

Teoria osuus

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Mitä on urheilupsykologia.....	2
3	Cheerleading lajina.....	3
4	Psyykinen valmennus.....	4
4.1	Psyykkiset taidot	5
4.1.1	Motivaatio	5
4.1.2	Tunteiden käsittely kilpaurheilussa	8
4.1.3	Keskittyminen	9
4.1.4	Ajatukset ja mielikuvat.....	10
4.2	Psyykkisen valmentautumisen tekniikat.....	11
4.2.1	Tavoitteiden asettaminen	12
4.2.2	Itseluottamus	13
4.2.3	Itsepuhe	14
4.2.4	Hengitys ja rentoutuminen.....	15
4.2.5	Mielikuvat.....	16
4.2.6	Kilpailuun valmistautuminen.....	17
4.2.7	Kilpailutilanteiden hallinta	19
4.2.8	Huippusuoritukset ja flow	20
5	Sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus.....	22
5.1	Joukkuehenki	22
5.2	Valmentajan ja urheilijan välinen ihmissuhde	24
6	Muistilista valmentajalle	26
	Lähteet	27

1 Johdanto

Psyykkisellä valmennuksella tarkoitetaan tietoisesti valittuja menetelmiä, joiden avulla voidaan vaikuttaa urheilijan psyykkisten taitojen ja ominaisuuksien kehittämiseen, harjoittelun ja kilpailemisen laatuun sekä urheilijan hyvinvointiin ja viihtymiseen. Valmentajien on myös tärkeää muistaa, että psykologinen elementti on mukana jokaisessa valmennustilanteessa suoritustasosta riippumatta.

Urheilupsykologisesta näkökulmasta on mielenkiintoista, että monet valmentajat saattavat ajatella, ettei urheilijan psyykkisille taidoille voi tehdä mitään, vaikka psyykkisiä taitoja voidaan oppia ja opettaa aivan, kuten fyysisiä taitojakin. Psyykkinen valmennus saattaa jäädä tekemättä, jos tietämystä psyykkisten taitojen harjoittamisesta on liian vähän, tuntuu, ettei aikaa ole riittävästi tai on väärinymmärryksiä aiheesta.

Psyykkisten taitojen harjoittaminen säännöllisesti auttaa urheilijaa saavuttamaan potentiaalin ja maksimoimaan omat kykynsä. Tavoitteena on, että tämän koulutuksen pohjalta valmentajat ymmärtävät psyykkisen puolen merkityksen ja osaavat kehittää joukkueen ja urheilijoiden psyykkisiä taitoja eri tekniikoiden avulla.

Tässä koulutuksessa on hyödynnetty Crespon, Reidin ja Quinnin (2006) käsitteellistä jakoa psyykkisiin taitoihin ja psyykkisen valmentautumisen tekniikoihin, vaikka urheilupsykologiassa onkin vaikea erottaa, mikä on taito ja mikä on tekniikka. Tekniikoiden avulla voidaan parantaa yhtä tai useampaa psyykkistä taitoa. Cheerleadingin ollessa joukkuelaji, koulutuksessa käsitellään myös sosiaalisiin suhteisiin ja vuorovaikutukseen liittyviä asioita.

Koulutuksen teoriaosuudessa käydään läpi psyykkisen valmennuksen perusteita, psyykkisiä taitoja ja tekniikoita sekä sosiaalisia suhteita. Käytännönsuudessa tehdään psyykkisiä taitoja kehittäviä harjoitteita, joita valmentajat voivat viedä eteenpäin omalle joukkueelle ja urheilijoille. Lisäksi käytännönsuudessa on harjoitteita, joita valmentajat voivat hyödyntää omalle joukkueelle ja urheilijoille, kuten motivaatioilmastokysely ja kilpailuanalyysi.

2 Mitä on urheilupsykologia

Urheilupsykologian tarkoituksena on parantaa urheilijan suorituskykyä ja/tai lisätä hyvinvointia. Urheilupsykologia on toiminnaltaan tavoitteellista ja käytännönläheistä. Esimerkiksi urheilumaailmassa tavoitteet liittyvät usein urheilijan tai joukkueen menestymiseen. Valmentajan on hyvä muistaa, että psykologinen elementti on mukana jokaisessa valmennustilanteessa suoritustasosta riippumatta. Psykologiset elementit voivat olla mukana valmennustilanteessa joko tietoisesti ja perustellusti tai valmentaja voi toimia aiempien kokemusten mukaan. Kun valmentaja toimii aiempien kokemusten mukaan, niin hän toimii usein siten, kuin häntä itseään on valmennettu. Urheilupsykologia syntyi halusta ymmärtää urheilijoita, sekä parantaa heidän suorituksiaan.

Urheilupsykologiassa tutkijat keskittyvät selvittämään miten ajatukset, tunteet, käytös ja ympäristölliset tekijät ovat keskenään vuorovaikutuksessa. Urheilupsykologit yrittävät vaikuttaa urheilijoiden ajatuksiin, tunteisiin ja käytökseen, jotta urheilijat voivat nauttia osallistumisesta enemmän, parantaa suoritusta tai saavuttaa muita hyötyjä, kuten oman hyvinvoinnin parantamista. Urheilupsykologiassa halutaan ymmärtää, miten psyykkiset ominaisuudet vaikuttavat yksilön fyysiseen suoritukseen.

Liikuntapsykologiassa keskiössä ovat fyysinen aktiivisuus, harjoitus ja terveysvaikutukset. Liikuntapsykologiassa halutaan ymmärtää, miten osallistuminen liikuntaan vaikuttaa ihmisen psyykkiseen kehitykseen, terveyteen ja hyvinvointiin. Tavoitteena on saada kaikki ihmiset liikkumaan riittävästi sekä auttaa heitä tyytyväisyyteen ja kehittymiseen liikunnan avulla.

3 Cheerleading lajina

Cheerleading on monipuolinen ja tehokas joukkueurheilulaji, jossa korostuu taito- ja teho-ominaisuudet. Cheerleading voidaan jakaa kahteen alalajiin, joita ovat cheerleading ja cheertanssi. Cheerleading on kilpaurheilulaji, jossa voi kilpailla kolmessa eri ikäluokassa: lapset 7-13-vuotiaat, juniorit 12-16-vuotiaat ja aikuiset yli 15-vuotiaat. Lisäksi jäsenseurat tarjoavat myös harrastetoimintaa muille lajista kiinnostuneille.

Cheerleadingin osa-alueisiin kuuluu pyramidit, nostot ja korkeat heitot eli ilma-akrobatia, permantoakrobatia sekä kannustushuuto. Kilpailusäännöt määrittelevät kilpailuohjelmasta löytyvät pakolliset elementit jokaiselle ikäryhmälle ja taitotasolle. Arvosteluperusteina ovat mm. tekninen vaikeus, suorituspuhtaus ja esittäminen. Kilpailuohjelman pituus on 2.30 minuuttia + huuto, joka saa olla maksimissaan 45 sekuntia. Kilpailuohjelma suoritetaan 14m x 16m cheerleadingille tyypillisellä turvamatolla.

Cheertanssiin puolestaan sisältyy monipuoliset ja vaativat tanssitekniikat, kuten cheer- ja tanssihyppy, piruetit, pom-tekniikka eli motionit, erilaiset notkeuselementit sekä pienet tanssinostot. Kilpailusäännöt määrittelevät kilpailuohjelmasta löytyvät pakolliset elementit jokaiselle ikäryhmälle ja taitotasolle. Arvosteluperusteina ovat mm. tekninen vaikeus ja suorituspuhtaus. Kilpailuohjelman pituus on 2.30 minuuttia ja ohjelma suoritetaan 14m x 16m parketilla tai tanssimatolla.

Cheerleadingissa kaikille ikäryhmille ja kilpailutasoille järjestetään vuoden aikana vain muutamia kilpailuja, johon voi osallistua. Esimerkiksi SM-tason joukkueiden liiton järjestämät kilpailusarjat, joihin voi vuoden aikana osallistua Suomessa ovat Summer cheer cup -kilpailut, Syyskilpailut, SM-karsintakilpailut ja mahdolliset SM-kilpailut. Aloittelijasarjoille järjestetään kaksi pääkilpailua: May Madness -kilpailu keväällä ja Winter Wildness -kilpailu talvella. Edistyneet tason sarjoille järjestetään myös kaksi kilpailua: Summer cheer cup kesällä ja Syyskilpailut talvella. Liiton järjestämien kilpailujen lisäksi jäsenseurat järjestävät aluekisoja vuoden aikana.

4 Psyykkinen valmennus

Mitä sinulla tulee mieleen psyykkisestä valmennuksesta?

Psyykkisen valmennuksen tarkoituksena on parantaa suoritusta, lisätä nautinnollisuutta ja/tai saavuttaa parempaa fyysistä hyvinvointitunnetta. Psyykkisten taitojen harjoittaminen kannattaa tehdä järjestelmällisesti ja johdonmukaisesti. Tieto psyykkisten taitojen harjoittamisesta pohjautuu tutkimuksiin sekä käytännön kokemuksiin. Jotta urheilija kehittyä, psyykkisten taitojen kehittäminen vie aikaa ja vaatii harjoitusta. Psyykkisten taitojen harjoittaminen ei tee kenestäkään hetkessä huippua, mutta se auttaa urheilijaa saavuttamaan potentiaalin ja maksimoimaan omat kykynsä.

Psyykkinen valmennus saattaa jäädä tekemättä, jos tietämystä psyykkisten taitojen harjoittamisesta on liian vähän, tuntuu, ettei aikaa ole riittävästi tai on väärinymmärryksiä aiheesta. Moni valmentaja ei välttämättä tiedä kuinka psyykkisiä taitoja tulisi harjoittaa. Psyykkisiä taitoja voidaan kuitenkin oppia ja niitä voidaan kehittää. Wrisberg ja kollegat (2010) löysivät tutkimuksessaan, että urheilijat ovat avoimia psyykkiselle valmennukselle. Joukkuelajien urheilijat olivat enemmän kiinnostuneita ryhmädynamiikasta ja joukkueen yhteishengestä, kun taas yksilölajien urheilijoita kiinnosti enemmän psyykkinen valmennus, joka kehittää suoritusta niin harjoituksissa kuin kilpailuissakin.

Kranen ja Williamsin (2015) tutkimus huippu-urheilijoista osoittaa, että paremmin suoriutuneet urheilijat olivat itsevarmempia, heillä oli parempi tunteiden säätelykyky, he keskittyivät paremmin ja urheilijoiden asenteena oli ”hallinnassa, mutta ei pakolla”. Lisäksi paremmin suoriutuneet urheilijat ajattelivat positiivisesti, käyttivät mielikuvia ja olivat päättäväisempiä ja sitoutuneita. Lopputulos tutkimukselle oli, että menestyneet urheilijat saavuttivat onnistuneen suorituksen psyykkisten taitojen avulla. Menestyneet urheilijat käyttivät apunaan tavoitteen asettelua, mielikuvia, kiihtymisen hallintaa sekä psyykkisten valmistautumisen rutiineja. Heillä oli vahva kontrolli, kunnianhimoinen suunnitelma ja hyvä elämähallinta. Menestyvät urheilijat erottuvat muista sillä, kuinka kehittyneitä heidän psyykkiset taitonsa ovat.

Psyykkisen valmennuksen kolme vaihetta:

1. Koulutus = Oppia psyykkisten taitojen tärkeys
2. Tiedon hankinta = Oppia tietoa psyykkisistä taidoista
3. Harjoittelu = Käyttää psyykkisiä taitoja harjoituksissa -> ennen kuin käyttää niitä kilpailuissa

4.1 Psyykkiset taidot

Koulutuksen rakenteessa on sovellettu Urheilupsykologian perusteet -kirjassa käytettyä Crespon, Reidin ja Quinin (2006) käsitteellistä jakoa psyykkisiin taitoihin ja psyykkisen valmentautumisen tekniikoihin (kuva 1). Psyykkiset taidot ovat asioita, joita voi fyysisten ominaisuuksien tapaan harjoitella ja opetella. Psyykkiset ominaisuudet ovat ihmisen yksilöllisiä ja osaltaan myös synnynnäisiä piirteitä, kun taas psyykkiset taidot eivät juurikaan ole tekemisissä synnynnäisten ominaisuuksien kanssa.

Psyykkiset taidot	Psyykkisen valmentautumisen tekniikat
Urheilijan motivaatio	Tavoitteiden asettaminen
Tunteiden käsittely kilpaurheilussa	Itseluottamus
Keskittyminen	Itsepuhe
Ajatukset ja mielikuvat	Hengitys ja rentoutuminen
Vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet	Mielikuvat
	Kilpailuun valmistautuminen
	Kilpailutilanteiden hallinta
	Huippusuoritukset ja flow

Kuva 1. Psyykkiset taidot ja psyykkisen valmentautumisen tekniikat (mukaillen Crespo ym. 2006)

4.1.1 Motivaatio

Millainen on motivoitunut urheilija?

Motivaatiota tarkastellessa peruskysymys on aina miksi. Esimerkiksi miksi osallistumme toimintaan, miksi urheilija välillä yrittää parhaansa harjoituksessa tai miksi urheilija ei joskus halua osallistua lainkaan toimintaan. Motivaation edistämiseksi huomion tulee kiinnittyä yrittämiseen, uuden oppimiseen ja vertailun tulee kohdistua urheilijan omiin suorituksiinsa.

Motivaatio näkyy urheilijoiden käyttäytymisessä kahdella eri tavalla. Motivaatio toimii energian lähteenä urheilijalle, mikä näkyy innokkuudessa toimia. Toiseksi motivaatio suuntaa urheilijan käyttäytymistä. Motivoitunut urheilija yrittää muita enemmän, sitoutuu harjoitteluun, keskittyy paremmin ja näiden avulla suoriutuu laadukkaammin tehtävistä.

Itsemääräytymisteorian mukaan motivaatioilmaston luomisessa tulee ottaa huomioon kolme psykologista perustarvetta: autonomia eli urheilijoilla on päätösvaltaa ja valinnanvaraa harjoituksen suhteen, sosiaalinen yhteenkuuluvuus eli urheilijoilla on vahva tunne kuulua ryhmään sekä koettu pätevyys eli urheilija luottaa omiin kykyihinsä. Nämä psykologiset perustarpeet eli autonomia, sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja koettu pätevyys ovat ensisijaisen tärkeitä, jotta urheilijan sisäinen motivaatio kehittyy.

Valmentaja voi vaikuttaa urheilijan sisäisen motivaation kehittymiseen korostamalla omassa toiminnassaan näitä kolmea psykologista perustarvetta. Itsemääräämismallin mukaan motivaatio on jatkumo, jonka toisessa päässä on puhdas sisäinen motivaatio ja toisessa päässä puhdas ulkoinen motivaatio. Sisäisen ja ulkoisen motivaation välissä on kolme ulkoisen motivaation tasoa. Nämä motivaatioluokat eroavat toisistaan autonomialtaan eli sillä, kuinka paljon urheilijalla on päätösvaltaa. Autonomia kasvaa jatkumolla edetessä ulkoisesta motivaatiosta kohti sisäistä motivaatiota.

Motivaatiota voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäisen motivaation omaava urheilija osallistuu toimintaan sen itsensä vuoksi. Tällöin urheilijan motiiveina ovat ilo, innostus ja positiiviset tunnekokemukset. Sisäisesti motivoitunut urheilija kokee autonomiaa harjoituksessa ja hänen psyykinen hyvinvointinsa on huipussaan. Sisäisesti motivoitunut urheilija jaksaa harjoitella vastoinikäymisistä tai loukkaantumisista huolimatta. Lisäksi urheilija on valmis tekemään elämässä valintoja, jotka tukevat urheilu-uran kehittymistä. Vaarana on, että sisäisesti motivoitunut urheilija innostuu harjoittelemaan liikaa, mistä seuraa ylikunto ja palautumisesta huolehtiminen unohtuu. Valmentajan on erityisen tärkeä tietää keinoja, joiden avulla sisäistä motivaatiota voi harjoittaa.

Ulkoisen motivaation omaava urheilija puolestaan osallistuu toimintaan palkkioiden tai pakotteiden vuoksi. Tällöin toiminta on vahvasti ulkoapäin kontrolloitua, mikä voi vaikuttaa urheilijan hyvinvointiin. Ulkoisina palkkioina voivat olla esimerkiksi maine, arvostuksen lisääntyminen muiden silmissä tai kilpailumenestys. Pakotteita toimintaan osallistumiseen voivat olla esimerkiksi valmentajan tai vanhempien mielipiteet. Ulkoiset motivaation lähteet voivat olla lyhyellä aikavälillä tehokkaita, mutta pidemmällä tähtäimellä motivaation lähteenä tulee olla sisäinen motivaatio.

Suoritusperäinen toiminta, kuten cheerleading voidaan jakaa kahteen suoritusilanteessa hallitsevaan tavoiteperspektiiviin, jotka määrittävät miten menestys koetaan ja miten kyvykkyys arvioidaan. Nämä tavoiteperspektiivit ovat minä- ja tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto. Valmennuksessa tulee korostaa itsevertailua, yrittämistä ja uuden oppimista, jotta urheilijan positiiviset kokemukset vahvistuvat. Jokainen urheilija voi kokea olla taitava, jos suoritusta vertaa omiin aikaisempiin suorituksiin.

Tehtäväsuuntautunut urheilija keskittyy yrittämiseen, oppimisprosessiin ja kehittymiseen, eikä vertaile itseään ja suorituksiaan muihin. Virheet nähdään hyödyllisinä kokemuksina, joiden avulla suoritusta voidaan parantaa. Urheilijaa ei haittaa, vaikka sijoitus kilpailuissa olisi huonompi, vaan on tyytyväinen, jos suoritus on aiempaa suoritusta parempi. Tehtäväsuuntautunut valmennusympäristö korostaa uuden oppimista, oman suorituksen parantamista, laadukkaita suorituksia sekä jatkuvaa osallistumista.

Minäsuuntautunut urheilija puolestaan vertaa itseään muihin ja sitä kautta määrittää oman kyvykkyden tunteen. Kyvykkyden tunne on yhteydessä suorituksen sosiaaliseen vertailuun. Urheilija on tyytyväinen, jos hänen suorituksensa on parempi kuin muiden tai hän pärjää pienemmällä ponnistelulla kuin muut. Minäsuuntautunut urheilija kokee pätevyyttä voittaessaan toiset ja kova yrittäminen ei välttämättä takaa onnistumisen kokemuksia. Tutkimukset osoittavat johdonmukaisesti, että korostunut minäsuuntautunut ilmapiiri on yhteydessä huonoon viihtyvyyteen ja itseluottamukseen. Urheilijat myös sitoutuvat harjoituksiin heikommin ja tuntevat ahdistusta kilpailutilanteissa.

Miten voin valmentajana vaikuttaa urheilijan motivaatioon?

Valmentajan tehtävä on luoda harjoitustilanteen ilmapiiri sellaiseksi, mikä tukee urheilijan sisäisen motivaation kehittymistä. Tehtäväsuuntautunutta ilmapiiriä korostamalla

valmentaja voi tukea urheilijoiden autonomiaa, koettua pätevyyttä ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta, mitä kautta sisäinen motivaatio kasvaa. TARGET-mallia apuna käyttäen valmentaja voi luoda harjoitustilanteesta tehtäväsuuntautuneen. TARGET-mallin nimi tulee sanoista Task, Authority, Rewarding, Grouping, Evaluation ja Timing.

Alla olevassa taulukossa on esitetty tarkemmin TARGET-mallia sekä esimerkit, miten toiminta muuttuu minäsuuntautuneen ja tehtäväsuuntautuneen ilmaston välillä TARGET-mallia hyödyntäen.

	Minäsuuntautunut ilmasto	Tehtäväsuuntautunut ilmasto
Tehtävät/resurssit	Samanlaiset kaikille; vain lahjakkaat huomioidaan	Eriytyneitä urheilijoiden edellytysten mukaisesti; jokainen tärkeä ryhmässä
Ohjaustapa	Autoritatiivinen, kontrolloiva	Vastuullisuutta ja valinnan mahdollisuuksia korostava
Palkitseminen	Julkista, kilpailumenestykseen perustuvaa	Yksityistä, yksilölliseen kehittymiseen ja yrittämiseen perustuvaa
Ryhmittely	Kilpailullisiin tehtäviin	Yksilöllisiin/yhteistoiminnallisiin tehtäviin
Arviointi	Normatiivista ja julkista; huomio lopputulokseen; virheistä moititaan; keskinäistä kilpailua arvostetaan	Yksilölliseen kehitykseen perustuvaa; huomio prosessiin; virheet osa oppimista; yhteistyötä arvostetaan
Ajankäyttö	Suoritus aika rajattua, kaikille sama aika oppimiseen	Suoritus aika ja oppimiseen käytettävä aika joustavaa

Kuva 2. Valmennustoiminnan motivaation tunnuspiirteet (mukaillen Ames 1992; Duda & Balaguer 2007; Epstein 1989)

4.1.2 Tunteiden käsittely kilpaurheilussa

Mihin urheilijat tarvitsevat tunteita? Urheilijat tarvitsevat tunteita, jotta jaksavat työskennellä omien tavoitteidensa eteen ja keskittyä herpaantumatta suoritettavaan tehtävään. Tunteiden avulla urheilija ei luovuta helposti ja urheilijalla on mahdollisuus saavuttaa flow-tila. Innostusta tarvitaan tavoitteiden saavuttamiseksi. Kiinnostus auttaa uuden opettelussa ja opittujen asioiden muistamisessa. Kiintymystä tarvitaan ryhmässä toimimisessa. Pelon avulla vältämme ikäviä asioita. Hermostuneisuus ja epävarmuus auttavat meitä huomaamaan uhkaavia asioita. Kateudesta saa voimaa taistella omien oikeuksien eteen. Urheilijoille tunteet toimivat polttoaineena toiminnalleen.

Kun urheilija oppii tunnistamaan tunteensa, hän pystyy vaikuttamaan tunteisiinsa haluamallaan tavalla. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että urheilija pystyy tietoisesti muuttamaan omaa ajatteluaan ja tunteitaan siihen suuntaan, että harjoituksissa ja suorituksissa saadaan onnistumisia. Tunne syntyy yksilöllisesti siitä, miten urheilija tilanteen kokee ja tulkitsee.

Pelon myöntäminen itselleen, kertoo siitä, että urheilijalla on voimaa oppia hallitsemaan pelkotilojaan. Jos urheilijalla on haasteita myöntää pelkoaan tai muita tunteitaan, hänen energiansa kuluu väärin asioihin. Esimerkiksi akrobatiasa voi ilmentyä pelkotiloja ja blokkeja, joita aiheuttavat taaksepäin suoritettavat akrobatialiikkeet, mielen ja kehon ristiriitaisuus, paineet ja negatiivinen itsepuhe.

Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan kykyä hallita omia tunteitaan esimerkiksi, kuinka pitkään tai voimakkaasti tunnetta. Kyky muuttaa ajattelua ja tunteita suorituksen onnistumisen kannalta oikeaan suuntaan on hyvä perusta onnistua juuri oikealla hetkellä, esimerkiksi kilpailuissa. Ilmapiiirin on tärkeä olla sellainen, jossa **kaikki tunteet ovat sallittuja**. Jos tietynlaiset tunteet kielletään kokonaan tai ne yritetään tukahduttaa, niin nämä kyseiset tunteet yleensä vain voimistuvat.

4.1.3 Keskittyminen

Keskittyminen on psyykkistä työtä ja pitkäaikainen keskittyminen kuluttaa aivojen energiavarastoja. On parempi, jos urheilija osaa keskittymisen herpaannuttua keskittyä uudelleen tehtävään kuin pitää huippuluokan keskittymistä yllä koko ajan.

Keskittymiskykyä voidaan parantaa vähentämällä huomion kohdistumista epäolennaisiin asioihin tai lisäämällä huomion kohdistumista tärkeisiin ärsykkeisiin.

Urheilijan tulee osata valikoida runsaasta informaatiosta ne asiat, jotka ovat suorituksen kannalta tärkeitä ja keskittyä niihin. Esimerkiksi väsyneenä keskittyminen voi herpaantua epäolennaisiin asioihin suorituksen kannalta. Tällöin aivoille tulee liikaa informaatiota, joita aivot eivät pysty käsittelemään. Urheilijan huomio voi suuntautua joko sisäisiin kohteisiin, kuten häiritseviin ajatuksiin tai ulkoisiin kohteisiin, kuten yleisöön tai välineisiin.

Keskittymisellä tarkoitetaan sitä, että urheilija onnistuu kiinnittämään huomionsa oikealla tavalla, oikeisiin asioihin ja oikealla hetkellä. Valmentajan tavoitteena on tarjota urheilijoille mahdollisuuksia kehittää omaa keskittymistä. Kehittämistä keskittymisessä edistää, kun urheilija huomaa pystyvänsä ajattelulla vaikuttamaan keskittymiseen ja sitä kautta parantamaan omaa suoritustaan. Lajiharjoittelu on tehokas tapa harjoittaa lajinomaista keskittymistä.

Keskittymiskyky voidaan jakaa viiteen harjoitettavaan osataitoon:

Keskittymiskyvyn osataidot:
1. Taito tunnistaa omaan keskittymiseen liittyviä piirteitä ja ymmärtää keskittymisen merkitys.
2. Taito suunnata tarkkaavaisuus olennaisiin asioihin ja säilyttää huomio oikeissa asioissa riittävän pitkään
3. Taito vaihtaa huomion kohdetta tai tapaa tehokkaasti ja tarkoituksenmukaisesti
4. Taito sulkea häiriötekijät ulkopuolelle
5. Taito huomata keskittymisen häiriintyminen nopeasti ja palauttaa keskittyminen tehtävään tehokkaasti

Kuva 3. Keskittymiskyvyn osataidot. (Mukaillen Arajärvi & Lehtoviita 2015)

4.1.4 Ajatukset ja mielikuvat

Kaikki harjoitukset ovat myös mielen harjoitusta, sillä urheilija ei voi sulkea omia ajatuksiaan ja tunteitaan pois päältä. Ajatukset, tunteet ja kokemukset näkyvät urheilijan suorituksessa joko positiivisesti tai negatiivisesti. Esimerkiksi myönteiset onnistumisen ajatukset näkyvät rentona ja hyvin hallittuna suorituksena, kun taas pelko ja epäluottamus näkyvät varovaisuutena tai yliyrittämisenä. Mielenohjauksen avulla urheilija pystyy hallita omia tunteitaan. Mielenohjaus vaatii urheilijalta halua havainnoida ja tarkkailla omaa sisäistä mielen maailmaa. Sisäisten ajatusmallien avulla voi tehostaa omaa osaamistaan. Ongelmatilanteessa mielen tarkastelu saattaa avata mahdollisia solmukohtia ja johtaa positiiviseen muutokseen urheilijan suorituksessa.

Attribuutio on psykologinen käsite, millä tarkoitetaan, miten urheilija selittää suorituksen onnistumisen tai epäonnistumisen. Valmentajan tehtävä on tarkkailla ja korjata urheilijoiden tekemiä päätelmiä omista suorituksistaan. Moni urheilija ajattelee epäonnistuneen suorituksen jälkeen olevansa huono tai lakkaa kokonaan yrittämästä, sillä kokee ettei kuitenkaan saa suoritusta onnistumaan.

Valmentajan on hyvä kohdistaa ajattelu niin, että epäonnistuminen ei johdu urheilijan kyvyistä vaan yrittämisen vähyydestä. Valmentajan on hyvä luoda positiivia tunteita ja odotuksia onnistumisen jälkeen ja välttää epäonnistumisen jälkeen vähäisiin kykyihin johtavaa ajattelua. Jos urheilija onnistuneen suorituksen jälkeen ajattelee, että se johtui tuurista, tulee valmentajan muistuttaa, että onnistuminen johtui kovasta harjoittelusta, ei tuurista. Vielä tärkeämpää on korjata urheilijan ajattelua epäonnistumisen jälkeen. On tärkeää saada urheilija ajattelemaan sen sijaan, "ettei ikinä opi", että ahkeralla harjoittelulla ja toistoilla urheilija tulee vielä oppimaan.

Mielikuvien avulla urheilija voi luoda positiivisia kokemuksia tai kuvia, jotka valmistavat urheilijaa suoritukseen. Mielikuviin tulee sisällyttää eri aisteja niin paljon kuin mahdollista. Käyttämällä useampaa kuin yhtä aistia, mielikuvista tulee vahvempia ja tekee kokemuksesta aidomman. Mielikuvan aikana urheilija luo uusia ajatuksia ja tunteita, jotka auttavat hallitsemaan tunteita suoritusta tehdessä.

Cumming ja Williams (2012) esittävät viisi avain kohtaa mielikuva prosessissa. Ensimmäisenä kohtana on aistit, joita mielikuvissa voi käyttää – visuaalinen, auditiivinen, kinesteettinen. Toisena perspektiivi, joka voi olla joko sisäinen tai ulkoinen. Sisäisessä mielikuvassa urheilija näkee itsensä suorittamassa esimerkiksi kilpailusuoritusta kehon sisäpuolelta, kun taas ulkoisessa mielikuvassa suoritusta katsotaan kehon ulkopuolelta. Kolmantena kulma eli kun mielikuva on ulkoisesta perspektiivistä tehty, niin katsooko urheilija itseään ylhäältä, takaa, edestä vai sivulta. Neljäntenä kohtana on toiminta ja viidentenä pohdinta.

4.2 Psyykkisen valmentautumisen tekniikat

Psyykkisten valmentautumisen tekniikoiden avulla voidaan kehittää äsken läpikäytyjä psyykkisiä taitoja. Urheilijan ja joukkueen valmennukseen tulisi kuulua psyykkisten taitojen harjoittamista fyysisten ominaisuuksien ja lajitaitojen lisäksi. Tekniikoiden avulla voidaan kehittää useaakin psyykkistä taitoa, sillä tekniikat ulottuvat moneen eri alueeseen samanaikaisesti. Esimerkiksi tavoitteenasettelu vahvistaa itseluottamusta ja sitä kautta myös motivaatio ja keskittymiskyky paranee. Vastaavasti heikko keskittymiskyky voi vaikuttaa negatiivisesti itseluottamukseen. Psyykkiset taidot kehittyvät yhteistyössä ja vuorovaikutuksessa valmentautumisen tekniikoiden kanssa. Itseluottamus ja keskittymiskyky voidaan luokitella tekniikoiden lisäksi myös taidoiksi.

Psyykkisiä taitoja ja tekniikoita voi hyödyntää kaiken ikäisille. Lapsien on helpompi oppia psyykkisiä taitoja ja tapoja, sillä heille ei ole ehtinyt vielä kehittyä vakiintuneita ajatusmalleja. Lapsille psyykkisten taitojen harjoittaminen on hyvä aloittaa leikkien muodossa ja luonnollisena osana harjoittelua. Jo viisivuotiaille voidaan toteuttaa psyykkistä harjoittelua, kuten mielikuviin tutustumista, itsepuheen harjoittelua ja itseluottamuksen vahvistamista. Motivaation kehittäminen vaatii aivoilta jo kehittyneempää kypsyytasoja, joten sitä on parempi toteuttaa 15-vuotiaasta eteenpäin. 20-vuotiaana aivojen alueet ovat täysin kehittyneet. Psyykkisessä harjoittelussa tulee ottaa huomioon ikäkaudet ja valmiudet samaan tapaan kuin fyysisessäkin harjoittelussa.

4.2.1 Tavoitteiden asettaminen

Millaisia tavoitteita sinulla, joukkueella tai urheilijoillasi on?

Tavoitteenasettelu on yksi tehokkaimmista tavoista ja menetelmistä parantaa suoritusta urheilussa. Tavoitteet parantavat urheilijan tai joukkueen suoritusta, sillä silloin huomio ja toiminta keskittyy oleellisiin asioihin. Tavoitteet myös auttavat urheilijaa pysymään motivoituneena. Tavoitteenasettelussa on hyvä käyttää apuna SMART-mallia. SMART tulee sanoista: Specific, Measurable, Action oriented, Realistic, Timely ja Self-determined. Tavoitteiden tulee olla tarkkoja ja mitattavissa olevia.

Tavoitteet saavat olla haastavia, mutta niiden pitää kuitenkin olla toteutettavissa olevia eli realistisia. Tavoitteiden on hyvä olla aikasidonnaisia ja niitä tulee asettaa lyhyelle sekä pitkälle aikavälille. Urheilijan ja joukkueen tulee saada vaikuttaa tavoitteisiin. Valmentajan on tärkeä huolehtia siitä, että urheilija on valmis sitoutumaan sovittuihin tavoitteisiin. Urheilija saattaa tarvita valmentajalta tukea, välitavoitteita ja palkitsemista, jotta urheilija jaksaa pysyä motivoituneena työskennellessään tavoitteidensa eteen.

Tavoitteet voivat liittyä joko lopputulokseen, suoritukseen tai suoritusprosessiin. Paras tulos saadaan, kun tavoitteita asetetaan näihin kolmeen kategoriaan yhtä aikaa. Lopputulos tavoite motivoi harjoittelemaan erityisesti yksitoikkoisen harjoittelukauden aikana eli kilpailukauden aikana. Tavoitteen saavuttamiseen vaikuttaa oman tekemisen lisäksi ulkopuoliset tekijät, kuten vastustajat ja joukkueiden välille saattaa syntyä vertailua. Lopputulostavoitteita voivat olla esimerkiksi Suomen mestaruus tai mitalisijoille pääseminen. Kilpailun aikana tai juuri ennen kilpailua lopputulostavoitteeseen keskittyminen usein lisää ahdistuneisuutta ja ajatukset häiriintyvät. Silloin urheilija alkaa huolehtia liikaa voittamisesta, eikä keskity riittävästi itse suoritukseen.

Suoritustavoitteilla saadaan harjoituksen tulokset näkyviin ja kyse on suorituksen määrällisestä arvioinnista. Suoritustavoite voidaan saavuttaa itsenäisesti eli siihen eivät vaikuta muiden joukkueiden suoritukset. Urheilija vertaa suoritusta omaan aikaisempaan suoritukseensa, joten tavoite on paremmin urheilijan omassa kontrollissa.

Suoritustavoitteita cheerleadingissä voivat olla esimerkiksi stuntisarjojen parempi

onnistuminen, kilpailuohjelman meneminen puhtaasti harjoituksissa tai akrobatian onnistuminen kilpailuohjelmaan harjoituksissa.

Prosessitavoite on suorituksen aikana urheilijan ylläpitämä suorituksen muoto tai tekniikka, mikä auttaa urheilijaa suoriutumaan tehtävästä hyvin. Prosessitavoitteilla parannetaan suorituksen laatua. Cheerleadingissä urheilijalla voi olla muutamia avainasioita mielessä suoritusta tehdessä, joita hän yrittää ylläpitää ja joihin hän kiinnittää huomiota. Cheerleadingissä tyypillisiä avainasioita esimerkiksi akrobatiaa tehdessä voivat olla jalkojen pitäminen yhdessä tai hyvä hartiatyöntö.

4.2.2 Itseluottamus

Itseluottamuksella tarkoitetaan urheilijan käsitystä omista taidoistaan ja kyvyistään suhteessa suoritettavaan tehtävään tai tavoiteltuun lopputulokseen. Keskeistä on, että urheilija uskoo voivansa saavuttaa tavoitteen. Tehtävä voi olla esimerkiksi stunti, akrobatiataito tai osallistuminen harjoitukseen. Itseluottamus ei ole muuttumaton ominaisuus, vaan sitä voidaan harjoittelun avulla vahvistaa. Itseluottamukseen vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi ympäristö, kokemukset ja sosiaalinen vuorovaikutus.

Itseluottamukseen sekoitettava lähikäsite itsetunto tarkoittaa urheilijan peruskäsitystä omasta arvokkuudestaan. Itsetunto on melko muuttumaton persoonallisuuden osa, joka muotoutuu jo lapsena. Itsetunnolla kuvataan sitä, miten urheilija arvostaa ja kokee itsensä. Kilpaurheilussa itsetunto voi nojautua kapeasti siihen, miten urheilija suoriutuu tietystä tehtävästä. Tällöin puhutaan suorituskeskeisestä itsetunnosta.

Millainen on itsevarma urheilija?

Hyvän itseluottamuksen omaava urheilija on keskittynyt, motivoitunut, ajattelee tehokkaammin, selittää voitot ja tappiot tekijöillä, joihin voi itse vaikuttaa, ottaa vastuun omasta kehitymisestä ja ajattelee positiivisesti tiukoissakin tilanteissa. Hyvä itseluottamus vaikuttaa positiivisesti myös suoritukseen ja vähentää kilpailujännitystä. Itseluottamus tulisi säilyttää optimaalisella tasolla, sillä liian vahva itseluottamus sekä heikko itseluottamus heikentävät suoritustasoa. Urheilija saattaa myös esittää olevansa itsevarma tai saattaa uskoa olevansa parempi kuin oikeasti on. Tällöin itsevarmuus ei ole sidoksissa hyvään suoritukseen, jolloin on riski heikompaan esitykseen. Heikon itseluottamuksen omaava urheilija ajattelee kielteisesti omista suorituksistaan ja hänellä voi olla itsesyytöksiä.

Millainen on itsevarma valmentaja?

Joukkueen pätevyyden tunne määräytyy joukkueen urheilijoiden yhteiskäsityksestä. Urheilija saattaa luottaa itseensä, mutta hänen joukkueellaan voi olla puolestaan heikompi itseluottamus. Lisäksi valmentajalla voi olla heikko itseluottamus, joka heikentää joukkueen suoritusta. Valmentajan itseluottamukseen vaikuttaa tietämys, kokemus, valmistautuminen, aiempi menestys, ympäristön tuki, urheilijoiden taitotaso sekä urheilijoiden suoriutuminen. Hyvän itseluottamuksen omaava valmentaja kannustaa ja kehuu urheilijoita, luottaa suunnitelmiin, motivaatioon ja tekniikkaan. Itsevarma valmentaja lisää joukkueen itsevarmuutta, mutta yksittäisen urheilijan itsevarmuuden nousuun, sillä ei ole havaittu suoraa vaikutusta.

Miten itseluottamusta voi parantaa? Onnistuneet suoritukset ovat yksi tärkeimmistä itseluottamusta parantavista tekijöistä. Saman tasoisen urheilijan onnistunut suoritus voi myös lisätä itseluottamusta muilla, sillä jos ”häinkin pystyy, niin minäkin pystyn”. Valmentajan tulee vahvistaa urheilijoiden onnistumisen kokemuksia heti onnistuneen suorituksen jälkeen. Psykkisen valmennuksen tekniikoista itseluottamusta vahvistavat mielikuvat ja itsepuhe. Harjoitusilmapiiriin tulee olla positiivinen ja kaikkia urheilijoita tulee kohdella yksilöllisesti. Valmentajan tärkein urheilijan itseluottamusta tukeva tekijä on aito kohtaaminen ja vuorovaikutus valmennettavien kanssa. Hyvään itseluottamukseen vaikuttaa myös laadukas harjoittelu, valmistautuminen, taitotason kehittäminen, valmentajan ohjaus, yleinen tuki, ympäristön turvallisuus ja tilanteen mielekkyys sekä laadukas, korjaava ja kehittävä palaute.

Itseluottamuksen kehittymistä kannattaa seurata esimerkiksi harjoituspäiväkirjan avulla, jonne urheilija voi merkata numerolla arvion itseluottamuksen tasosta harjoituksessa.

4.2.3 Itsepuhe

Itsepuhe on ihmisen mielessä tapahtuvaa sisäistä keskustelua, ajatuksia tai yksittäisiä sanoja. Ihminen käy joka päivä mielessään sisäistä keskustelua ja sen tietoinen hyödyntäminen lisää motivaatiota ja itseluottamusta. Haluammeko vaikuttaa ajatuksiimme, vai haluammeko antaa ajatusten vaikuttaa toimintaamme? Itsepuhe vaikuttaa ajatuksiin, ajatukset vaikuttavat tunteisiin ja tunteet vaikuttavat käyttäytymiseen. Positiivinen itsepuhe ohjaa toimintaa kohti onnistumisia, kun taas negatiivinen itsepuhe heikentää suoritusta ja vähentää itseluottamusta.

Itsepuheella voidaan vahvistaa itseluottamusta. Itsepuhe voi vahvistaa omaa tunnetta, tilanteen luonnetta tai kerrata harjoitushistoriaa. Esimerkkejä itseluottamusta parantavista itsepuheesta ovat ”olen itsevarma”, ”kilpailuohjelma tulee onnistumaan puhtaasti” tai ”olen harjoitellut ahkerasti ja laadukkaasti”.

Itsepuhetta voidaan käyttää myös apuna tekniikan oppimisessa. Tällöin itsepuhe on ohjaavaa ja huomio kiinnitetään suoritustekniikkaan ydinsanojen avulla. Ydinsanat voivat ohjata keskittymistä suorituksen tempoon tai tekniikan avainkohtiin. Esimerkkejä tempoon liittyvistä ydinsanoista voivat olla ”yhdenaikaisesti” tai ”rauhassa” ja tekniikkaan liittyvistä ”kädet tiukkana”, ”nopeat jalat” tai ”pidä katse ylhäällä”. Tutkimusten mukaan etenkin hienomotoriikkaa vaativissa liikkeissä ohjaavasta itsepuheesta on hyötyä.

Itsepuhe voi olla myös motivoivaa, neutraalia, positiivista tai negatiivista. Kielteiset ajatukset on hyvä kitkeä heti pois, ettei ne vakiinnu uskomuksiksi mielessä. Mieli ei myöskään ymmärrä kielto sanoja, vaan itsepuhe kuten ”älä katso alas” vahvistaa sitä asiaa, mitä urheilija haluaa välttää. Perusharjoitus itsepuheen tunnistamiseen on pysähtyä kuuntelemaan omaa itsepuhetta ja mahdollisimman nopeasti harjoituksen tai kilpailun jälkeen pohtia millaista itsepuhetta tilanteessa tapahtui.

Valmentaja voi omalla toiminnallaan vaikuttaa myönteiseen itsepuheeseen. Harjoitustapahtuma tulee lopettaa vahvistamalla asioita, jotka sujuivat hyvin. Valmentaja voi opettaa itsepuheen merkityksen urheilijalle ja kannustaa hyödyntämään itsepuhetta niin harjoituksissa, kilpailuissa kuin arjessakin. Joukkueelle on hyvä luoda omaa, vahvistavaa ydinsanastoa, mikä on yhteydessä fyysiseen tekemiseen.

Millaista kannustavaa ydinsanastoa teidän joukkueellanne on?

4.2.4 Hengitys ja rentoutuminen

Hengityksen avulla voi työstää esimerkiksi kilpailujännitystä. Kun urheilija tietoisesti keskittyy hengitykseen, hän alkaa vähitellen rauhoittumaan. Jännittämiseen vaikuttavat asiat, kuten epäonnistumisen pelko tai paine sijoittua hyvällä sijalle tulee hyväksyä. Urheilijan on hyvä ajatella, että saa jännittää, eikä se haittaa ja sanoa itselleen, ettei ole mitään hätää. Hengitykseen keskittyminen saa urheilijan rauhoittumaan ja onnistumiseen liittyvät mielikuvat auttavat pääsemään pois jännittyneestä olotilasta. Valmentajan rauhoitteleva ja jännityksen hyväksyvä suhtautuminen auttaa urheilijaa rauhoittumaan ja

pääsemään yli jännittyneestä olotilasta. Valmentajan on tärkeä luoda ilmapiiri, jossa negatiivisetkin tunteet ovat sallittua. Sitä kautta turvallisuus ja luottamus lisääntyy.

Rentoutumisen avulla opitaan säätelemään autonomisen hermoston toimintaa, joka säätelee esimerkiksi kilpailujännitystä ja vireystasoja. Rentoutuneessa olotilassa urheilijan mieli kääntyy sisäänpäin ja huomio ulkoisiin asioihin vähenee. Tällöin urheilija pystyy kohdistamaan ajatukset paremmin tavoitteiden mukaiseen suuntaan. Rentoutuminen voi kohdistua myös pelkästään lihaksistoon, jolloin tavoitteena on lihasten rentouttaminen. Rentoutumisharjoittelussa kannattaa tehdä eripituisia ja erilaisia harjoituksia, jotta rentoutumisharjoittelu tehostuu.

Rentoutumisharjoituksia on eritasoisia ja niillä on erilaisia käyttötarkoituksia. Lyhyt rentoutuminen (1-4min) rauhoittaa mielen ja auttaa suuntaamaan ajatukset haluttuun kohteeseen. Lyhyt rentoutuminen ennen aktiivista mielikuvaharjoittelua auttaa keskittymään. Rauhoittumiset ja rentoutumiset (5-8min), joita voidaan käyttää ennen mentaaliharjoittelua. Pidempi rentoutumisharjoitus (15-25min) antaa syvän levon ja auttaa palautumisessa sekä unen saamisessa. Syvät rentoutumisharjoitukset ja hypnoosi (15-35min) auttavat pelkojen kanssa ja tehostavat oppimista. Aktiiviset harjoitukset auttavat tunnistamaan jännittyneen ja rennon lihaksen eroja.

Rentoutumisen aikana ja rentoutumisen jälkeen kehossa tapahtuu keskeisiä muutoksia, joita ovat esimerkiksi keskittymiskyvyn paraneminen, jännitystilän väheneminen, itsetuntemuksen lisääntyminen sekä voimavarojen lisääntyminen. Rentoutumistilan hyötyjä ovat edellisten lisäksi myös lisääntynyt stressinhallinta, mielikuvaoppiminen tehostuu ja fyysinen palautuminen nopeutuu. Urheilija, joka osaa keskittää ajatukset itseensä ja käsillä olevaan tehtävään, pystyy helposti rentoutumaan.

4.2.5 Mielikuvat

Urheilijat voivat käyttää mielikuvia monella tapaa kehittääkseen sekä fyysisiä että psyykkisiä taitoja. Mielikuvilla on monta käyttötarkoitusta, kuten parantaa motivaatiota, vähentää ahdistusta, rakentaa itseluottamusta, auttaa keskittymään, auttaa palautumaan loukkaantumisesta, ratkaisemaan ongelmatilanteita ja harjoittelemaan jotain tiettyä taitoa. Mielikuvaharjoittelu on mielen avulla tehtävää harjoittelua, jotka liittyvät suoritukseen nykyisyydessä, tulevaisuudessa tai menneisyydessä. Mielikuvaharjoittelu tehdään usein rentoutuneessa tai keskittyneessä tilassa.

Mielikuvaharjoittelun toteuttamiselle on useita tilanteita. Harjoittelua voidaan toteuttaa joukkueelle yhteisesti, jolloin jokainen urheilija on rentoutuneessa tilassa ja esimerkiksi makaa lattialla. Urheilijan harjoitellessa taitoa, mielikuvia voidaan tehdä suoritusten tai ohjelmien

välissä ja urheilija voi tehdä mielikuvia myös kotona. Mitä enemmän mielikuvaharjoittelua on alettu toteuttaa jo kauden alussa, sitä helpompi mielikuvia on käyttää kauden edetessä ja kilpailupäivinä. Urheilija voi tehdä mielikuvia myös huonommin onnistuneen stuntin, heiton, pyramidin tai akrobatian jälkeen. Tällöin urheilija voi kuvitella mielessä onnistuneen suorituksen ja sitä kautta ymmärtää paremmin, mikä edellisessä suorituksessa meni pieleen. Mielikuvan jälkeen urheilija voi yrittää tehdä saman taidon onnistuneesti ja tuntea olonsa miellyttävämmäksi ja turvallisemmaksi suorituksen tekoa kohtaan.

Ideomotorisella harjoittelulla tarkoitetaan mielikuvaharjoittelua, jossa kuvitellaan liikesuoritusta mielessä ja samalla tehdään pieniä liikettä muistuttavia liikkeitä (Kataja 2012, 201). Cheerleadingissa ideomotorista harjoittelua on esimerkiksi lämmittelyn yhteydessä ja kilpailuohjelmaa opeteltaessa käytettävä markkeeraus. Kun ideomotorista harjoittelua tehdään riittävän keskittyneessä tilassa, niin verenkierto aivojen motorisella alueella vilkastuu (sama tapahtuu, kun liikettä suoritetaan oikeastikin), lihasjännitys kasvaa ja hermosolujen sähkökemiallinen aktiviteetti kasvaa. Tämän seurauksen liikesuoritus automatisoituu, liikkeen oppiminen nopeutuu ja varmuus liikkeestä paranee. Ideomotorisella harjoittelulla on monta käyttötarkoitusta, joita ovat esimerkiksi suoritustekniikoiden oppiminen, itseluottamuksen lisääminen ja vääränlaisen tekniikan korjaaminen. Markkeerausliikkeet tulee muistaa tehdä oikealla liikenopeudella, sillä hitaammin suoritettavat markkeerausliikkeet hidastavat ja heikentävät suoritusta.

4.2.6 Kilpailuun valmistautuminen

Kilpailuun valmistutumisesta tulee yhtä lailla harjoitella kuin itse kilpailutilannetta tai kilpailusuoritustakin. Urheilupsykologiassa käytetty sanonta "fail to prepare - prepare to fail" muistuttaa valmistautumisen tärkeydestä. Eli, jos epäonnistunut valmistutumisessa, niin valmistaudu epäonnistumaan. Kilpailuun valmistautuminen on kaikki etukäteen tehtävä työ, jonka avulla urheilija ja valmentaja valmistautuu kohtaamaan kilpailutilanteen. Valmistautuminen on valmentajan ja urheilijan yhteispeliä. Oleellista on hyvä harjoittelu kauden aikana, sillä kun tietää harjoitelleensa hyvin on luottavainen olo myös kilpailutilanteessa.

Valmistutumisen tavoitteena on suunnata keskittyminen suorituksen kannalta keskeisiin asioihin, vahvistaa pystyvyyden tunnetta ja luoda tuttuuden tunnetta kilpailutilanteeseen. Kun valmistautuminen on tehty hyvin, niin silloin itseluottamus ja keskittyminen ovat kohdillaan. Valmentajan kanssa kannattaa käydä läpi kilpailemiseen liittyviä tunnetiloja. Aikaisempien kokemusten pohjalta voi urheilija yhdessä valmentajan kanssa pohtia, mitkä tunnetilat johtivat onnistumiseen ja mitkä epäonnistumiseen. Näiden pohjalta voidaan pohtia, miten jatkossa tulisi toimia.

Kilpailuihin valmistautuminen voidaan jakaa pitkälle ja lyhyelle aikavälille. Pitkän aikavälin tavoitteena on luoda innostusta ja luottamusta kilpailuihin laadukkaana kokonaisvaltaisen harjoittelun avulla. Lyhyen aikavälin tavoitteena on löytää urheilijan optimaalinen suoritus tila kilpailua varten. Optimaalisen suoritus tilan löytäminen vaatii psyykkistä harjoittelua. Haluttuun suoritus tilaan päästään sitä varmemmin, mitä paremmin edeltävät harjoitukset ovat sujuneet ja, kuinka hyvin harjoitusten sisältö on suunniteltu. Lisäksi suoritus tilaan vaikuttavat, miten kilpailupäivän kulku on suunniteltu sekä kuinka paljon kilpailupäivän ja kilpailuohjelman kaltaisia samanlaisia toistoja on tehty jo harjoituksissa.

Kilpailurutiinit auttavat urheilijaa oikean suoritus tilan saavuttamisessa, sillä rutiinit lisäävät hallinnan tunnetta ja varmuutta omaa tekemistä kohtaan. Rutiinien avulla urheilija voi tietoisesti rakentaa optimaalisen suoritus tilan kerta toisensa jälkeen. Kilpailurutiinien avulla urheilija selviytyy kilpailupäivänä hankalista tai poikkeavista tilanteista tehokkaammin ja pystyy keskittämään ajatukset takaisin suunnitelmaan. Rutiinit ovat yksilöllisiä ja valmentajan tehtävänä on löytää jokaisella urheilijalla oma ihanteellinen tapa kilpailuun valmistautuessa.

Yksi keskeinen taito urheilijan optimaalisen suoritus kyvyn saavuttamiseen paineen alla on urheilijan suhtautuminen kilpailuun sekä voittamiseen ja häviämiseen. Urheilijan ollessa tietoinen omista ajatuksistaan kilpailuun liittyen, hän pystyy muokkaamaan tai vahvistamaan ajatuksiaan suoritus tukeviksi. Kilpailuun kannattaa pitää juhlapäivänä ja poikkeuksena arjesta, sillä silloin urheilija ja joukkue pääsee testaamaan sen hetkistä osaamista suhteessa muihin joukkueisiin sekä omaan aiempaan suoritus tuloon. Lisäksi kilpailusta saa tärkeää informaatiota, jonka avulla saadaan kehitettyä toimintaa kohti tulevia tavoitteita.

Tavoitteena on, että urheilija tunnistaa sen tunnetilan, jolloin suoritus tuntuu todella hyvältä ja sujuu kuin itsestään. Kun urheilijan tunteet sijoittuvat miellyttävä-hyödyllinen tai epämiellyttävä-hyödyllinen alueelle (kuvan 4 vasen puoli) urheilija kokee tunteen suoritus tukeviksi. Ajatuksena on, että urheilija osaa tietoisesti vaikuttaa omiin ajatuksiin ja tunteisiin niin, että pääsee hyödylliselle tunnealueelle.



Kuva 4. Optimaalisen suorituskyvyn tunneluokitukset (Hanin 2000)

4.2.7 Kilpailutilanteiden hallinta

Kilpailemisen idea on lajista riippumaton. Kilpailutilanteessa urheilija ja joukkue haluaa saavuttaa parhaan mahdollisen suorituksen omaa osaamista hyödyntäen. Urheilijan on hyvä luoda itselleen toimiva menestymisen malli, jossa keskiössä on urheilijan yksilölliset vahvuudet ja heikkoudet kilpailutilanteeseen liittyen. Kilpailuissa voi menestyä yksilöllisillä ominaisuuksilla ja osaamisella, jotka voivat olla täysin erilaiset kuin joukkuekaverilla.

Yksilöllisten vahvuuksien avulla urheilija menestyy kilpailutilanteessa heikkouksista huolimatta. Vahvuuksien tunnistaminen auttaa urheilijaa hyödyntämään vahvuuksiaan kilpailuissa sekä kehittämään niitä. Heikkouksien tunnistaminen auttaa urheilijaa kehittämään selviytymiskeinoja, jotta heikkoudet jäävät taka-alalle kilpailuissa sekä kehittää heikompia ominaisuuksia haluttuun suuntaan. Vaikka kilpailu on kaikille sama, niin yksilölle kilpailutilanne on yksilöllinen kokemus, johon vaikuttaa urheilijan tunteet ja ajatukset. Saavuttaakseen kilpailuissa parhaan mahdollisen suorituksen urheilijan tulee tiedostaa omat vahvuutensa ja heikkoutensa. Urheilijan tulee osata kontrolloida tunnetilojaan ja vahvistaa kilpailun kannalta hyödyllisiä tunteita ja jättää haitalliset tunteet sivuun.

Kilpailujännitys on tyypillinen osa kilpailemista ja se kertoo urheilijalle, että tilanne on hänelle tärkeä ja merkityksellinen. Kilpailujännitys voi olla positiivista tai negatiivista. Positiivinen jännitys auttaa urheilijaa virittymään ja keskittämään ajatukset suorituksen kannalta oleellisiin asioihin. Negatiivinen jännitys puolestaan heikentää urheilijan suoritusta ja urheilijasta voi tuntua vaikealta hallita jännitystä, jos sitä on liikaa. Liiallisen jännityksen voi huomata esimerkiksi pinnallisesta hengityksestä, fyysisestä jännittyneisyydestä, keskittymisvaikeuksista tai negatiivisista ajatuksista. Kilpailujännitystä pystyy vähentämään esimerkiksi tunteiden ja keskittymisen hallinnan avulla,

itsevarmuuden ja suoritusvarmuuden kehittämisen avulla sekä mielikuvaharjoittelun avulla.

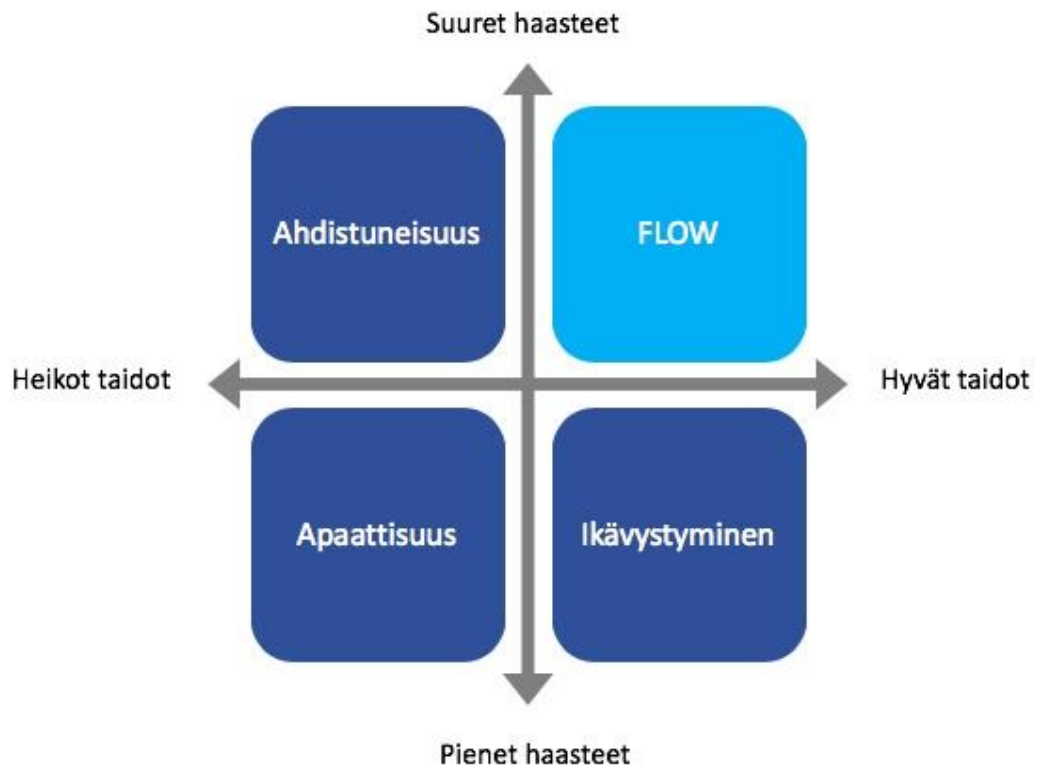
4.2.8 Huippusuoritukset ja flow

Urheilupsykologiassa on esitelty kaksi eri näkökulmaa saavuttaa huippusuoritus. Osa uskoo, että huippusuoritukseen päästään pitkänlinjan mukaan, kun taas osa uskoo, että huippusuoritukseen päästään hetkeen keskittymällä. Parhaaseen tulokseen päästään yhdistämällä nämä kaksi näkökulmaa eli pitkänlinjan työskentely ja hetkeen keskittyminen. Pitkänlinjan ajattelun keskeisiä piirteitä ovat elämäntavan korostaminen sekä ajattelutavan ja persoonallisuuden jatkuva kehittäminen. Hetkeen keskittyjät puolestaan pyrkivät selvittämään, miten urheilijan sen hetken käyttäytyminen, ajattelu ja tunteet vaikuttavat huippusuorituksen saavuttamiseen.

Huippusuorituksella tarkoitetaan urheilijan optimaalista suoritusta kilpailutilanteessa, joka ylittää yksilön todennäköisen suorituksen laadun ja urheilija hyödyntää mahdollisuudet täysin. Tutkimustulokset ovat osoittaneet ainakin sen, että huippusuoritukseen päästessä urheilijan ajatukset ja tunteet ovat äärimmäisen positiivisia. Huippu-urheilijat ovat raportoineet myös olleensa muun muassa rentoutuneita psyykkisesti ja fyysisesti, luottavaisia, nykyhetkeen keskittyviä ja paineettomia. Huippukokemuksessa urheilija tuntee valtavaa onnellisuutta. Huippukokemuksessa urheilija uppoaa tehtävään, tuntee hallitsevan itsensä ja saavuttaa ylivoimaisuuden kokemuksen. Ylivoimaisuuden kokemuksessa urheilijan toiminta ja tietoisuus yhdistyvät täydellisesti. Huippukokemus siis tuottaa äärimmäisen onnellisuuden ja tyydytyksen tunteen, eikä välttämättä ole sidoksissa suorituksen onnistumiseen.

Flow-tilan tärkeimpänä määritelmänä Csikszentmihalyin mukaan on, että urheilijan kyvyt ja tilanteen haastavuus ovat tasapainossa (kuva 5). Flow-tilassa urheilija uppoutuu tehtävään, eikä mieti muita asioita. Ajatukset ovat ainoastaan cheerleadingissä. Tavoitteet ovat selkeänä mielessä ja urheilija tietää tarkasti, mitä pitää tehdä. Flow-tilassa tehtävä ja valppaus sulautuvat yhteen. Urheilijan ei tarvitse ajatella, mitä tekee, vaan kaikki tapahtuu kuin itsestään. Urheilijalla on hyvä tunne tehtävästä ja ainoa asia, mitä hän ajattelee, on suorituksessa onnistuminen. Urheilijan keskittyminen on täysin käsillä olevassa tehtävässä, eikä esimerkiksi yleisön äänet tai vastustajat häiritse ollenkaan. Flow-tilassa myös ajantaju katoaa ja suoritus tulee kuin itsestään, eikä sitä malttaisi lopettaa, kun se sujuu niin hyvin.

Flow-tilan saavuttamiseen ja ylläpitämiseen vaikuttavia tekijöitä ovat Jacksonin tutkimuksen mukaan suoritusmotivaatio, optimaalisen vireystilan saavuttaminen, hyvä kilpailuun valmistautuminen, optimaalinen fyysinen valmistautuminen, suoritusvalmius, keskittyminen oikeisiin asioihin, luottamus omiin suorituksiin, positiivinen asenne, joukkuehenki ja kokeneisuus.



Kuva 5. Flow-tila (Mukaillen Matikka 2012)

5 Sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus

Jokaisella ryhmällä on toimintaa toteuttaessa kaksi tavoitetta, joista toinen on toimintaan liittyvä tavoite ja toinen ryhmän yhtenäisyyteen liittyvä tunnetavoite. Toimintaan liittyvä tavoite on perusta sille, miksi joukkue on yhdessä esimerkiksi cheerleadingin harjoittelu, kehittyminen tai joukkueena menestyminen. Tunnetavoitteella tarkoitetaan joukkueen yhtenäisyyttä ja joukkuelaisten välisiä tunnesuhteita. Nämä kaksi tavoitetta eli joukkueen kaksoistavoite on yhteinen kokonaisuus, sillä tehtävän onnistuminen riippuu joukkueen yhtenäisyydestä ja yhtenäisyys osaltaan riippuu siitä ovatko joukkueen jäsenet tyytyväisiä suoritukseen. Mielekkään toiminnan perusta on kaksoistavoitteen toteutumisen arviointi.

Valmentajan työ on vaativaa ihmissuhdetyötä ja onnistuminen urheilijan kohtaamisessa edellyttää valmentajalta hyvää itsetuntemusta, halua ymmärtää ja kuunnella urheilijaa sekä tasavertaista asennetta urheilijoita kohtaan. Ongelmatilanteissa valmentajan on hyvä käyttää apuna minäviestejä ja eläytyvää kuuntelua. Valmentajan käyttäessä minäviestiä, hän kertoo urheilijalle miltä urheilijan käytös tuntuu hänelle itselleen ja miten se vaikuttaa valmentajan toimintaan. Tällöin urheilijalla on mahdollisuus kehittyä empatian taidoissaan kuuntelemalla valmentajan olotilaa. Useimmiten ongelmaan tarttuvat minäviestit auttavat urheilijaa yhteistyöhaluisimmiksi ja muuttaa toimintaa rakentavaksi ilman tunnekuohua tai kinastelua. Minäviestit eivät aina ratkaise ongelmatilannetta, mutta niitä käyttämällä on mahdollista saavuttaa tunteiden aito ja rakentava ilmaiseminen.

Ongelmatilanteessa eläytyvä kuuntelu auttaa urheilijaa ymmärtämään itseään paremmin ja on halukkaampi muuttamaan itseään. Tällöin urheilija tuntee olonsa ymmärretyksi ja hyväksytyksi ja kuulluksi tuleminen lisää myös urheilijan motivaatiota harjoitteluun. Eläytyvässä kuuntelussa urheilijan kertoma asia sanotaan urheilijalle takaisin, jolloin vastuu ongelmanratkaisusta siirtyy urheilijalle. Esimerkiksi, jos urheilija haluaa jättää yhden harjoitukset väliin kiireiden takia, vastaus on ratkaisun tai neuvon sijaan ymmärrys siitä, että urheilijalle menee kaksi tärkeää juttua päällekkäin. Tämä reagointi lisää urheilijan osallistumista päätökseen, mikä vahvistaa urheilijan kokemaa autonomiaa.

5.1 Joukkuehenki

Joukkueen yhteispeli on todella tärkeää menestymisen kannalta. Urheilujoukkueella on neljä tyypillistä tuntomerkkiä, jotka ovat **me-henki**, **yksilölliset roolit**, **sovitut tavat kommunikoida** ja **säännöt**, jotka ohjaavat urheilijoita. Ryhmän jäsenten väliset roolit ja ryhmän säännöt vaikuttavat erityisesti siihen, että joukkueesta tulee vahva yhtenäinen joukkue.

Roolilla tarkoitetaan joukkueessa sellaista urheilijan käyttäytymistä tai osallistumistapaa, jota muut häneltä odottavat. Valmentajalta esimerkiksi odotetaan harjoitusten organisointia, opettamista ja roolimallina olemista. Jokaisessa joukkueessa esiintyy virallisia ja epävirallisia rooleja. Viralliset roolit ovat ennalta määrättyjä tai yhdessä sovittuja, kuten valmentajat ja joukkueen kapteenit. Epäviralliset roolit kehittyvät ja muodostuvat joukkueen jäsenten vuorovaikutuksen avulla. Cope, Eys, Beauchamp ja Schinke havaitsi yksitoista erilaista epävirallista roolia, joita ovat muun muassa koomikko, inspiroija, negatiivinen urheilija, mentori, sanaton ja sanallinen johtaja, joukkueen tähtiuurheilija ja joukkuehengen luoja. Joukkueen kauteen vaikuttaa millaisia epävirallisia rooleja joukkueeseen syntyy ja kuinka paljon.

Joukkueen ilmapiiri syntyy siitä, miten joukkueen urheilijat mieltävät keskinäisen suhteensa. Valmentajalla on kuitenkin viimeinen sana joukkueen ilmapiirin muodostumisessa. Ilmapiiriin vaikuttavista asioista osa on helpommin muutettavissa kuin toiset. Kaikkeen voidaan kuitenkin vaikuttaa ryhmän toiminnalla. Joukkueen ilmapiiriin vaikuttavat sosiaalinen tuki, urheilijoiden läheisyys, joukkueen omanlaatuisuus, reiluus, samankaltaisuus joukkuekavereiden välillä ja riippuvaisuus toisista. Sosiaalinen tuki on yhteydessä joukkueen ilmapiirin parantumiseen ja sosiaalinen tuki vaikuttaa myönteisesti esimerkiksi stressiin, suoritukseen ja loukkaantumisesta parantumiseen.

Joukkuehengen luomisessa sosiaalinen tuki voi olla esimerkiksi yksilön kuuntelua ilman neuvonantoa tai syyttävää kommenttia tai tunteeseen perustuvaa tukemista, kuten lohdutusta. Urheilijat tutustuvat ja lähentyvät toisiaan esimerkiksi leireillä ja bussimatkoilla ja joukkueen omanlaatuisuutta korostavat esimerkiksi joukkueasut ja joukkueen omat kannustushuudot. Urheilijan on tärkeä tuntea tulleensa kohdelluksi reilusti ja, että oma panos on yhtä tärkeä kuin muiden. Valmentajan tulee kohdella urheilijoita rehellisesti, avoimesti ja reilusti, sillä reiluus voi tuoda joukkuetta yhteen tai epäreiluus viedä joukkueen erilleen. Joukkuehengen kehittymisen kannalta on tärkeää, että urheilijoiden asenne, tavoitteet ja sitoutuminen on samankaltaista. Menestyminen tapahtuu yhdessä ja riippuu kaikista joukkueen jäsenistä. Tämä keskinäinen riippuvuus auttaa hallitsemaan konflikteja joukkueen jäsenten välillä, jos joukkueella on korkea luottamus ja avoimuus toisiaan kohtaan.

5.2 Valmentajan ja urheilijan välinen ihmissuhde

Pohdi, millainen ihmissuhde sinulla on urheilijoihisi?

Valmentajan ja urheilijan välinen ihmissuhde on yksi tärkeimmistä suhteista urheilussa. Tämä ihmissuhde vaikuttaa urheilijan tyytyväisyyteen, itseluottamukseen ja suorituksen saavuttamiseen. Hyvänä perustana suhteelle ovat läheisyys, sitoutuminen, yhteinen näkemys siitä, mihin suuntaan ollaan menossa sekä vastavuoroisuus. Läheisyys on tunteellinen osa valmennussuhdetta ja merkkejä siitä ovat toisesta pitäminen, luottamus ja kunnioitus. Sitoutumisessa urheilija ja valmentaja ovat sitoutuneet toisiinsa ja molemmat luottavat menestymiseen. Urheilija uskoo menestyvänsä valmentajan avulla ja valmentaja uskoo menestyvänsä urheilijan kanssa. Yhteinen näkemys syntyy, kun joukkue on vakiintunut ja tavoitteet, arvomaailma ja odotukset tulevalle kaudelle käydään yhdessä läpi joukkueen ja valmentajan kanssa. Avoin vuorovaikutus helpottaa yhteisten näkemyksen kehittymistä. Vastavuoroisuus näkyy valmentajan ja urheilijan toiminnassa ja heidän vuorovaikutuksessaan.

Hyvä valmentajan ja urheilijan välinen ihmissuhde on sellainen, joka tuottaa positiivisia kokemuksia. Kun ilmapiiri on välittävä, niin urheilija nauttii enemmän, suhtautuu joukkuekavereihin ja valmentajaan positiivisesti, omistautuu lajille ja lisäksi urheilija käyttäytyy muita kohtaan huomaavaisemmin. Välittävän ilmapiirin luomiseksi valmentajan tulee vastata urheilijoiden tarpeisiin kuuntelemalla sekä suhtautua urheilijoihin empaattisesti ja hyväksyvästi. Ympäristö, joka tukee ja arvostaa lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Hyvä valmennussuhde tuottaa hyviä urheilutuloksia ja luo positiivista pohjaa urheilijan kehittymiselle.

Valmentajan ja urheilijan välille voi syntyä erilaisia rooleja, jotka voivat ajan myötä ja valmennussuhteen jatkuessa muuttua. Tutkimusaineiston perusteella löydettiin esimerkiksi rooleja, joissa valmentaja nähdään kurin ja rajojen luojana, valmentaja nähdään ankarana, valmentaja toimii idolina urheilijalle, valmentaja on kuin vanhempi tai valmentaja on urheilijan ystävä.

Eri roolit vaikuttavat urheilijaan eritavoin. Valmentajan ollessa kurin ja rajojen luoja, harjoituksissa valmentajalla on ylin päätävävalta, vastuuta ei anneta urheilijoille ja harjoittelutahti on tiukkaa. Urheilijalla saattaa olla turvallinen olo, sillä valmentaja on päättäväinen ja osoittaa kurilla välittävän, mitä urheilijat harjoituksissa tekevät. Ankaran valmentajan kohdalla urheilijan päällimmäinen tunne on pelko ja valmentajalle tärkein asia on menestyminen. Urheilija pelkää epäonnistumisia ja kasvaa siihen, ettei virheet ole sallittuja. Kun urheilija näkee valmentajan idolina, harjoittelu sujuu, harjoituksia leimaa innostus ja valmentaminen on mukavaa. Urheilija haluaa miellyttää valmentajaa ja valmentajaa matkitaan, niin hyvässä kuin pahassakin. Tämä valmennussuhde voi aiheuttaa urheilijalle alemmuuden tunteen, jos urheilija ei saavuta haluttuja tavoitteita. Valmentajan ollessa urheilijalle, kuin vanhempi, niin valmentaja toimii kokonaisvaltaisena kasvattajana. Valmennussuhde on lämmin ja läheinen. Valmentajan ollessa urheilijan ystävä tasa-arvoisuus ja kumppanuus korostuu. Joukkueen muut urheilijat saattavat kokea epäarvoisuutta ja tuntevat jäävänsä ulkopuolelle. Ystävyys voidaan laittaa harjoitusten ajaksi syrjään, mutta tämä aiheuttaa ristiriitoja, sillä urheilija tasapainoilee eri roolien välillä.

6 Muistilista valmentajalle

1. Psykologinen elementti on mukana jokaisessa valmennustilanteessa suoritustasosta riippumatta.
2. Psykkisiä taitoja voi fyysisten ominaisuuksien tapaan harjoitella ja opetella.
3. Valmentaja voi vaikuttaa urheilijan sisäisen motivaation kehittymiseen korostamalla omassa toiminnassaan kolmea psykologista perustarvetta (**autonomia, sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja koettu pätevyys**).
4. Joukkueen ilmapiiriin tulee olla sellainen, jossa kaikki tunteet ovat sallittuja.
5. Valmentajan on hyvä kohdistaa ajattelu niin, että epäonnistuminen ei johdu urheilijan kyvyistä vaan yrittämisen vähyydestä. ”En koskaan opi” -> ”Tulen oppimaan, kunhan jaksan harjoitella ahkerasti”.
6. Tavoitteenasettelu on yksi tehokkaimmista tavoista ja menetelmistä parantaa suoritusta urheilussa
7. Itseluottamus ei ole muuttumaton ominaisuus, vaan sitä voidaan harjoittelun avulla vahvistaa.
8. Positiivisen itsepuheen tietoinen hyödyntäminen lisää motivaatiota ja itseluottamusta.
9. ”Fail to prepare - prepare to fail”
10. Huippusuoritukseen päästään pitkänlinjan työskentelyllä ja keskittymällä käsillä olevaan hetkeen.
11. Valmentajan työ on vaativaa ihmissuhdetyötä ja onnistuminen urheilijan kohtaamisessa edellyttää valmentajalta hyvää itsetuntemusta, halua ymmärtää ja kuunnella urheilijaa sekä tasavertaista asennetta urheilijoita kohtaan.
12. Hyvänä perustana valmentajan ja urheilijan väliselle ihmissuhteelle ovat **läheisyys, sitoutuminen, yhteinen näkemys** siitä, mihin suuntaan ollaan menossa sekä **vastavuoroisuus**.

Lähteet

Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2015. Harjoituksia psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen kehittämiseksi. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s.348-375. VK-kustannus oy. Lahti.

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

Grimaud, J. T. 2012. Mental training manual for collegiate cheerleading coaches. California State University. Sacramento. Luettavissa: <http://hdl.handle.net/10211.9/1915>. Luettu: 29.10.2019.

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

Honkanen, S. 2012. Sosiaalisten suhteiden ja tilanteiden hallinta. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s.105-116. Liikuntatieteellinen seura ry. Tampere.

Hämäläinen, K. 2015. Lapsen ja valmentajan välinen ihmissuhde. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s.145-153. VK-kustannus oy. Lahti.

Hämäläinen, P. 2012. Voittoon – Mentaalivalmennusta jääkiekkoilijoille ja muille tavoitteellisille. Kirjapaja. Helsinki.

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

Jaakkola, T. 2015. Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s.109-123. VK-kustannus oy. Lahti.

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

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

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

Koski, S. & Kuusela, M. 2012. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s.117-125. Liikuntatieteellinen seura ry. Tampere.

Lawrence, E. M. 2016. A Phenomenological Investigation of Cheerleaders' Lived Experiences of Mental Blocks. Georgia Southern university. Georgia. Luettavissa: <https://digitalcommons.georgiasouthern.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2478&context=etd>. Luettu: 29.10.2019.

Lintunen, T., Rovio, E., Haarala, S., Orava, M., Westerlund, E. & Ruiz, M. 2012. Urheilupsykologia, liikuntapsykologia ja valmennuksen psykologia. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s.30-38. Liikuntatieteellinen seura ry. Tampere.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s.48-69. Liikuntatieteellinen seura ry. Tampere.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen J. & Sääkslähti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. s. 298-313. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Matikka, L. 2012. Huippusuoritukset, huippukokemukset ja flow. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s.232-246. Liikuntatieteellinen seura ry. Tampere.

Roos-Salmi, M. 2012. Itseluottamus. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s.149-162. Liikuntatieteellinen seura ry. Tampere.

Roos-Salmi, M. 2012. Itsepuhe. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s.164-169. Liikuntatieteellinen seura ry. Tampere.

Rovio, E. 2012. Ryhmäilmiöt. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.).
Urheilupsykologian perusteet, s.309-325. Liikuntatieteellinen seura ry. Tampere.

Suomen Cheerleading liitto. Cheerleading. Luettavissa: <https://scl.fi/liitto/cheerleading/>.
Luettu: 10.10.2019.

Suomen Cheerleading liitto. Kilpailut. Luettavissa: <https://scl.fi/kilpailutoiminta/>. Luettu:
10.10.2019.

Tod, D. 2014. Sport Psychology the basics. Routledge. London.

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

Weinberg, R.S. & Gould, D. 2019. Foundations of sport and exercise psychology –
Seventh edition. Human Kinetics. USA.



Psyykkisen valmennuksen koulutusmateriaali

Käytännön osuus - Suomen Cheerleadingliitto



SUOMEN CHEERLEADINGLIITTO



SCL

PSYYKKINEN VALMENNUS

Käytännön osuus

Sisällys

1	Motivaatioilmastokysely	1
2	Itseluottamus	2
2.1	Minä pähkinänkuoressa.....	2
2.2	Ö-mappi	3
2.3	Voittopuhe	4
2.4	Onnistumisten kerrontakilpailu	5
3	Tunteiden käsittely kilpaurheilussa	6
4	Keskittyminen	7
4.1	Häiriötekijöiden sulkeminen ulkopuolelle	7
4.2	Syvähengitys.....	7
5	Hengitys.....	8
5.1	Hengitysharjoitus	8
5.2	Syvähengitys.....	8
6	Rentoutuminen	9
6.1	Aktiivinen rentoutus	9
6.2	Rauhoittumisharjoitus	10
7	Mielikuvat.....	11
8	Kilpailuun valmistautuminen.....	12
9	Kilpailuanalyysi.....	13
10	Huippusuoritukset ja flow	15
10.1	Optimaalisen tunnetilan tunnistaminen	15
10.2	Onnistumisen avaimia kohti optimaalista vireystilaa.....	16
	Lähteet	17

1 Motivaatioilmastokysely

Arvioi, miten hyvin seuraavat väittämät kuvaavat omaa ja ryhmäsi toimintaa harjoituksissa. Ympyröi numero, joka parhaiten vastaa käsitystäsi: 1= Täysin eri mieltä 5 = Täysin samaa mieltä

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. Pidän harjoituksista | 1 2 3 4 5 |
| 2. Valmentajalle on pääasia, että kehitymme vuosi vuodelta omissa taidoissamme | 1 2 3 4 5 |
| 3. Urheilijoille on tärkeää näyttää olevansa muita parempia harjoituksissa | 1 2 3 4 5 |
| 4. Urheilijoilla on merkittävästi päätösvaltaa harjoituksissa | 1 2 3 4 5 |
| 5. Ryhmämme on yhtenäinen toimiessaan harjoituksissa | 1 2 3 4 5 |
| 6. Urheilijoilla on mahdollisuus vaikuttaa harjoitusten toteutukseen | 1 2 3 4 5 |
| 7. Harjoituksissa urheilijat puhaltavat yhteen hiileen | 1 2 3 4 5 |
| 8. Valmentajalle on tärkeää, että jatkamme yrittämistä, vaikka olisimme tehneet virheitä | 1 2 3 4 5 |
| 9. Otan yleensä itsestäni kaiken irti harjoituksissa | 1 2 3 4 5 |
| 10. Urheilijoille on tärkeää onnistua harjoituksissa muita paremmin | 1 2 3 4 5 |
| 11. Nautin harjoituksista | 1 2 3 4 5 |
| 12. Olen yksi aktiivisimmista harjoituksissa | 1 2 3 4 5 |

Kyselyvastausten yhteenveto ja tulkinat:

Motivaatioilmaston ulottuvuudet:

Kilpailusuuntautuneisuus:	Kysymysten 3 ja 10 summa
Tehtäväsuuntautuneisuus:	Kysymysten 2 ja 8 summa
Sosiaalinen yhteenkuuluvuus:	Kysymysten 5 ja 7 summa
Autonomia:	Kysymysten 4 ja 6 summa

Harjoituksen laadun ulottuvuudet:

Viihtyvyyt:	Kysymysten 1 ja 11 summa
Aktiivisuus:	Kysymysten 9 ja 12 summa

(Mukaihen Liukkonen & Jaakkola, 2012)

2 Itseluottamus

2.1 Minä pähkinäkuoressa

Tämän tehtävän tavoitteena on tunnistaa omia voimavaroja ja kasvupaikkoja ja sitä kautta lisätä itsetuntemusta ja parantaa itseluottamusta. Tehtävään tarvitset kirjoitusvälineet (esim. kynä ja paperi, puhelin yms.)

Ohjeistus: Kirjaa ylös mahdollisimman paljon ominaisuuksia itsestäsi (Millainen ihminen tai urheilija olet, luonteenpiirteet yms.). Aikaa sinulla on kaksi minuuttia.

1. Tutkaile listaasi ja mieti, miten koit tehtävän ja oliko helppoa kirjoittaa ominaisuuksia ylös?
2. Merkitse plussalla ne ominaisuudet, jotka ovat mielestäsi positiivisia. Kuinka paljon listastasi löytyy positiivisia ominaisuuksia? Mitä tämä kertoo sinusta?
3. Alleviivaa ne ominaisuudet, jotka koet tärkeäksi urheilussa etenkin cheerleadingissa. Kuinka suuren osuuden alleviivasit? Mitä tämä osuus mielestäsi kertoo?
4. Valitse mielestäsi kolme parhainta ominaisuuttasi. Miten nämä ominaisuudet näkyvät käytännössä?
5. Valitse 1-3 ominaisuutta, joita haluat kehittää. Mieti suunnitelma, jonka avulla voit kehittää valitsemiasi ominaisuuksia.

Purkaminen: Löysitkö jotain uutta itsestäsi? Kuvasitko itseäsi enemmän positiivisesti vai negatiivisesti? Kuvaako tämä päivittäistä ajatteluasi? Miten ajattelu voi vaikuttaa harjoitteluun?

Purkaminen voidaan tehdä pareittain tai pienryhmissä. Ohjeistuksessa on hyvä kertoa, miten tehtävä puretaan, jotta jokainen voi päättää kuinka avoimesti itseään arvioi.

Tehtävässä kohdat 2-5 voidaan tehdä kaikki tai valita vain osa kohdista, joihin paneudutaan.

(Mukaillen Roos-Salmi, 2012)

2.2 Ö-mappi

Tämän tehtävän tavoitteena on työstää pelkoja ja uhkakuvia. Tehtävä lisää urheilijan hallinnan tunnetta ja selkeyttää urheilijan ajattelua haastavalla hetkellä. Tehtävän avulla urheilija oppii riskienhallintaa ja ymmärtää, mihin asioihin pystyy vaikuttamaan ja mihin asioihin ei. Tehtävä sopii tavoitteellista toimintaa suorittaville urheilijoille ja joukkueille.

Ohjeistus: Mieti mahdollisia pelkoja tai uhkakuvia, joita voi esiintyä harjoituksissa tai kilpailuissa.

1. Kirjaa ensimmäisenä ylös mahdolliset negatiiviset ajatukset, jotka vaikuttavat suoritukseen heikentävästi.
2. Toisena mieti, voitko vaikuttaa asiaan vai et.
3. Jos voit vaikuttaa asiaan, mieti kolmantena toimintasuunnitelma asiaan.

Esimerkki 1. :

1. Minua pelottaa tehdä paikaltaan voltti ilman apua.
2. Voin vaikuttaa asiaan.
3. Teen useita onnistuneita suorituksia avulla, teen onnistuneita mielikuvia voltista, koitan tehdä voltin ilman apua aluksi esim. trampalla/monttuun

Esimerkki 2. :

1. Minua jännittää, että epäonnistun kilpailutilanteessa 1. stuntisarjassa
2. Voin vaikuttaa asiaan.
3. Yritän saada harjoituksissa mahdollisimman paljon onnistuneita suorituksia, puhun itselleni kannustavaan ja positiiviseen sävyyn, teen mielikuvia, keskityn omaan tekemiseen kilpailutilanteessa ja luotan itseeni ja muihin.

Tehtävän purkamisessa on tärkeä keskittyä uhkakuvien ja pelkojen **ratkaisemiseen**, jotta harjoite ei synnytä lisää pelkoja. Tavoitteena on, että tehtävä luo ratkaisuja ja toimintamalleja mahdollisille peloille tai uhkakuville. Kun ongelmakohtat on nimetty ja käsitelty ne voidaan heittää Ö-mappiin. Tämä vapauttaa mielen energiaa kohti tärkeintä eli hyvien suoritusten suunnitteluun ja toteutukseen.

(Mukaillen Roos-Salmi 2012)

2.3 Voittopuhe

Tavoitteena on suunnata ajatukset hetkeen, jolloin oma tai joukkueen tavoite on saavutettu. Tavoite voi olla esimerkiksi kilpailun voittaminen, puhdas suoritus harjoituksissa kilpailuohjelmasta tai uuden taidon saavuttaminen. Harjoitteen tarkoituksena on puheen avulla lisätä itseluottamusta, selkeyttää omaa toimintaa ja hahmottaa oman harjoittelun heikkoudet ja vahvuudet.

Ohjeistus: Mieti hetkeä, jolloin olet saavuttanut oman tavoitteesi. Valmistele ”voittopuhe”, jossa voit käydä seuraavia kohtia läpi:

1. Mitkä asiat saivat sinut saavuttamaan tavoitteesi?
2. Miten etenit kohti tavoitettasi?
3. Mitkä asiat olivat haastavia ja miten suoriuduit niistä?
4. Ketkä tukivat sinua matkallasi kohti tavoitetta?

Joukkue: Puhe voidaan valmistaa myös pienryhmissä, jossa käydään läpi esimerkiksi kauden kulkua ennen tärkeitä kilpaluja.

Lapset ja nuoret: Harjoite voidaan tehdä kevyemmin miettimällä luettelomaisesti syitä, miksi minä pääsin tavoitteeseen tai voitin ja miksi ansaitsin voittoa.

Harjoite voidaan purkaa suullisina esityksinä koko joukkueelle, pienryhmissä tai valmentajalle. Puheet kannattaa kirjoittaa muistiin, jotta niihin voidaan palata myöhemmin.

(Mukaillen Roos-Salmi, 2012)

2.4 Onnistumisten kerrontakilpailu

Tavoitteena on vahvistaa urheilijoiden itseluottamusta ja opettaa urheilijoita kiinnittämään huomiota onnistumisiin. Jokaisen harjoituksen jälkeen olisikin hyvä miettiä, missä juuri minä onnistuin tänään ja mikä onnistumiseen vaikutti.

Ohjeistus: Urheilijat ottavat itselleen parin. Tarkoituksena on kertoa parin kanssa onnistumisia vuorotellen toiselleen mahdollisimman paljon. Onnistumisia voidaan kertoa kuluneesta harjoituksesta, päivästä tai kuluneen viikon ajalta.

Kerro parille missä asiassa onnistuit ja mikä johti onnistumiseen. Esimerkiksi:

*”Onnistuin harjoituksessa useassa flikissä, sillä osaan kyseisen taidon hyvin” tai
”Sain paikaltaan voltia paremmaksi, kun sain tehtyä avulla hyviä toistoja”.*

Harjoitus voidaan halutessaan suorittaa leikkimielisenä kilpailuna. Valmentaja voi ottaa aikaa (esim. 1 min) ja se pari voittaa, joka ehtii kertoa eniten onnistumisia.

(Mukaillen Arajärvi & Lehtoviita 2015)

3 Tunteiden käsittely kilpaurheilussa

Tunteiden yhteys suoritukseen

Tämän tehtävän tavoitteena on tehdä suorituksia erilaisissa tunnetiloissa ja sitä kautta löytää omaa suorituskyyä parantava tunnetila.

Ohjeistus: Valmentaja pyytää urheilijoita pääsemään tiettyyn olotilaan esimerkiksi iloiseksi. Kun urheilijat ovat päässeet iloiseen tunnetilaan, voidaan suorittaa lajinomainen suoritus kyseisessä tunnetilassa.

Seuraavaksi valmentaja pyytää urheilijoita pääsemään vastakkaiseen tunnetilaan esimerkiksi surulliseksi. Kun urheilijat ovat päässeet surulliseen tunnetilaan toistetaan sama lajinomainen suoritus vastakkaisessa tunnetilassa.

Lopuksi keskustellaan yhdessä, miten erilaiset tunnetilat vaikuttivat suoritukseen. Miltä tuntui lähteä suoritukseen eri tunnetiloissa? Miten suoritus sujui? Miltä se tuntui? Mikä tunnetila parantaa sinun suorituskyyäsi?

Harjoitteen voi toistaa useaan kertaan erilaisissa tunnetiloissa, kuten pirteä – väsynyt tai rauhallinen – ärsyyntynyt.

Lapsille voi toteuttaa sama harjoitteen, mutta valmentaja voi auttaa tunnetilaan pääsemisessä. Esimerkiksi iloinen tunnetila voidaan saavuttaa, kun kuvitellaan, että ollaan huisin hauskassa paikassa, jossa naurattaa. Lapset voivat tehdä helpomman suorituksen, kuten tehdä temppuradan läpi tai suorittaa helpomman lajitaidon halutussa tunnetilassa.

(Mukaillen Arajärvi & Lehtoviita 2015)

4 Keskittyminen

4.1 Häiriötekijöiden sulkeminen ulkopuolelle

Tavoitteena on kehittää urheilijoiden kykyä sulkea häiriötekijät ulkopuolelle ja parantaa urheilijoiden suoritusvarmuutta tilanteessa kuin tilanteessa. Valmentajat ja urheilijat sisällyttävät suunnitellusti häiriötekijöitä harjoitustilanteeseen. Urheilijoiden tehtävänä on jatkaa harjoittelua ja suoritusta, vaikka ympärillä on häiriötekijöitä.

Esimerkkejä erilaisista häiriöistä:

- Joukkuekaverit keskustelevat äänekkäästi vieressä tai tekevät muuta häiritsevää liian lähellä
- Vieras henkilö tulee seuraamaan harjoituksia
- Urheilijat siirtävät tarkoituksella ajatukset muihin asioihin esim. läksyihin
- Harjoitus keskeytetään turhaan muutaman kerran esim. puhelin soi
- Olosuhde muuttuu äkillisesti esim. valot sammuvat

4.2 Syvähengitys

Tavoitteena on harjoitella tarkkaavaisuuden suuntaamista ja säilyttämistä, jotta urheilijat oppivat suuntaamaan ja säilyttämään keskittymisen olennaisiin asioihin harjoituksissa ja kilpailutilanteissa. Tavoitteena on suunnata keskittyminen johonkin kohteeseen ja säilyttää huomio kohteessa mahdollisimman pitkään.

Ohjeistus: Sovitaan joku tarkkaavaisuuden kohde esimerkiksi kello seinällä tai joukkuekaverin kasvot. Harjoitus suoritetaan pareittain. Toinen pari aloittaa keskittymään sovittuun kohteeseen. Kun keskittyminen kohteesta herpaantuu ensimmäinen pari antaa merkin ja on toisen parin vuoro keskittyä. Kohteeseen yritetään keskittyä mahdollisimman kauan.

Kun huomion pitäminen onnistuu paikalla olevaan kohteeseen, voidaan alkaa harjoitella huomion kohdistamista liikkuvaan kohteeseen esimerkiksi omaan tai parin kävelyyn viivaa pitkin tai lajinomaiseen suoritukseen.

Huomio voidaan keskittää myös sisäisiin kohteisiin, kuten omaan hengitykseen. Tällöin kehittyy myös läsnäolon ja rauhoittumisen taito. Aluksi urheilijat voivat keskittyä kahteen hengitykseen ja sen jälkeen laskea ennätyksiä, kuinka moneen hengitykseen pystyy keskittyä ilman keskittymisen herpaantumista.

(Mukaillen Arajärvi & Lehtoviita 2015)

5 Hengitys

5.1 Hengitysharjoitus

Ohjeistus:

1. Hengitä nenän kautta sisään ja laske mielessäsi hitaasti neljään.
2. Kun olet neljässä, hengitä hitaasti suun kautta ulos ja laske uudelleen neljään.
3. Hengitä kaksi kertaa normaaliin tahtiin.
4. Jatka hengittämistä tahdilla sisään – neljä, pidätys – neljä ja ulos – neljä muutaman minuutin ajan. Jatka hengittämistä samaan tahtiin, vaikka menisit laskuissa sekaisin.
5. Uloshengityksellä voit ajatella rauhoittavaa sanaa, kuten ”rentoudun” tai ”keskityn ja samalla voit myös rentouttaa lihakset.

5.2 Syvähengitys

Tavoitteena on poistaa lihaksista turhaa jännitystä. Tätä tekniikkaa voi hyödyntää aina harjoitukseen tai suoritukseen valmistautuessa. Yksikin syvä hengitys ennen suoritusta pudottaa lihastesi jännityksen ihanteelliselle tasolle. Kun lihakset ovat rennot ja mieli kirkas, huomion suuntaaminen ja keskittyminen parantuvat.

Ohjeistus:

1. Sulje silmäsi ja hengitä ilmaa nenän kautta syväälle keuhkoihisi niin, että palleasi nousee. Voit asettaa kätesi pallean kohdalle ja tuntea liikkeen.
2. Hengitä näin syvään 5-6 kertaa rauhalliseen tahtiin ja rauhoitu.
3. Hengitä sisään energiaa ja luottamusta ja puhalla ulos jännitys ja kireys.

(Kataja 2015)

6 Rentoutuminen

6.1 Aktiivinen rentoutus

Tavoitteena on oppia tuntemaan jännittyneen ja aktiivisen lihaksen ero. Aktiivinen rentoutuminen auttaa palautumisessa ja sitä on hyvä käyttää, jos lihas on paikallisesti väsynyt pitkäkestoisen staattisen harjoittelun seurauksena.

Ohjeistus: Sisäänhengityksellä jännitä lihaksia -> jännitä hetki ja pidätä hengitystä
-> uloshengityksellä rentouta lihakset

1. Voit käydä selinmakuulle ja sulkea silmäsi. Voit kuunnella samalla rauhoittavaa musiikkia.
2. Purista molemmat kätesi lujaa nyrkkiin ja hengitä sisään. Pidätä hengitystä hetki ja tunne jännitys käsissäsi ja rinnassasi. Hengitä ulos ja voit rentouttaa kätesi. Tunne jännittyneen ja rennon olotilan ero.
3. Jännitä sisään hengityksellä varpaat kohti kasvojasi. Tunne jännitys jaloissasi. Pidä jalkoja hetki jännittyneenä ja rentouta uloshengityksellä. Tunne jalkasi rentoutuneina alustaa vasten.
4. Seuraavaksi ojenna nilkat ja tunne jännitys jalkaterissä ja pohkeissa.
5. Purista pakaroitasi ja jännitä vatsaasi voimakkaasti.
6. Paina käsivartesi alustaa vasten. Tunne jännitys ja rentoudu.
7. Paina pääsi alustaa vasten ja tunne jännitys niskassasi.
8. Hengitä rauhalliseen tahtiin ja tunne olosi jokaisella uloshengityksellä rentoutuneemmaksi.
9. Lihakset tuntuvat painavilta ja olosi on lämmin. Sinulla on hyvä olla. Tunnet itsesi levänneeksi ja sinulla on uusia voimia.
10. Voit pikkuhiljaa alkaa liikutella jäseniäsi ja olet tässä hetkessä. Kun tunnet olosi heränneeksi, voit avata silmäsi.

(Mukaillen Kataja 2012)

6.2 Rauhoittumisharjoitus

Tavoitteena on saavuttaa painavuuden ja lämpimyiden tunne. Keskushermosto rauhoittuu ja fyysiset oireet helpottuvat. Tämän harjoitteen avulla saavutetaan hyvä tila mielikuvaharjoituksille. Tässä harjoituksessa ohjeistus on minä-muodossa, sillä urheilija pyrkii vaikuttamaan mieleensä.

1. Etsin itselleni mukavan asennon ja minulla on hyvä olla. Suljen silmäni ja aloitan rentoutumisen.
2. Ajatukseni siirtyvät jalkojen lihaksiin ja tunnen, että ne ovat raskaat ja painavat. Kuvittelen, että jalkani ovat lämpimät ja rennot.
3. Siirryn ajattelemaan keskivartaloani. Tunnen, kuinka pallea liikkuu hengityksen tahdissa ylös ja alas. Vatsani tuntuu lämpimältä ja rennolta.
4. Nyt siirryn ajattelemaan selän lihaksia ja hartioitani. Tunnen lämmön ja painavuuden koko selässäni ja hartioissani. Jokaisella uloshengityksellä rentoudun lisää.
5. Vasen käteni tuntuu painavammalta ja kuvittelen vasemman käden lämpimäksi. Myös oikea käteni tuntuu painavammalta ja lämpimältä. Molemmat käteni rentoutuvat.
6. Siirryn ajattelemaan pään lihaksia ja tunnen, kuinka ne rentoutuvat. Otsa tuntuu viileältä ja silmät tuntuvat painavilta. Poskilihakseni rentoutuvat ja muuttuvat lämpimiksi.
7. Kaikki lihakseni tuntuvat painavilta, lämpimiltä ja rennoilta. Sydämeni lyö rauhalliseen tasaiseen tahtiin. Minulla on hyvä olla.
8. Lasken mielessä numerot viidestä yhteen ja samalla virkistäydyn. Kun pääsen numeroon yksi, olen täysin hereillä.

(Mukaillen Kataja 2012)

7 Mielikuvat

Ankkurointiharjoitus

Ankkuroinnin tavoitteena on kytkeä ulkoinen tai sisäinen ärsyke alitajuisesti tiettyyn tunnetilaan tai toimintaan. Ankkuroinnin avulla urheilija voi vangita halutun suorituksen ja tunteen uudelleen käytettäväksi, jotta saadaan haluttuja onnistumisia.

Ohjeistus:

1. Aloita rentouttamalla itsesi levolliseen olotilaan.
2. Eläydy aikaisempaan parhaaseen kilpailusuoritukseen tai taitoon tai kuvittele mielessä ihannesuoritustasi.
3. Kun suoritukseen liittyvä tunnetila on vahvimmillaan, ankkuroi se esimerkiksi hengittämällä syvään, avainsanalla tai visuaalisella kuvalla.
4. Nauti parhaasta ja onnistuneesta suorituksestasi. Anna mielen ja kehon rentoutua hetken aikaa.
5. Siirry mielessäsi tulevaan harjoitukseen tai kilpailutilanteeseen.
6. Ennen tärkeää hetkeä palauta mieleesi onnistuneen suorituksen tunnetila ankkuroinnin avulla.
7. Kuvittele itsesi tekemässä onnistunutta suoritusta. Kuuntele ääniä ympärilläsi ja tunne kehosi tuntemukset. Nauti tilanteesta.
8. Anna kehosi palautua ja laske numerot viidestä yhteen. Kun pääset numeroon yksi, olet täysin hereillä.

Tätä harjoitusta kannattaa tehdä lähes päivittäin parin viikon ajan, niin että urheilija muistaa ankkurointisanat hyvin. Harjoite voi aluksi kestää kauemmin, mutta tavoitteena päästä 5 minuutin keston.

(Kataja 2012)

8 Kilpailuun valmistautuminen

Tavoitteena on kirjata ylös mahdollisimman tarkat kilpailurutiinit. Rutiinit auttavat urheilijaa kilpailupäivänä selkeyttämään toimintaa, kohdistamaan keskittymisen oleellisiin asioihin ja vahvistamaan tarkoituksenmukaisia ajatuksia. Parhaimmillaan valmistautumisrutiinit ylläpitävät ja kehittävät suorituskykyä kilpailupäivänä.

Ohjeistus:

1. Urheilija kirjaa ylös esimerkiksi paperille kaikki kilpailupäivän fyysiset toimet, jotka hän kilpailupäivänä suorittaa. Urheilija voi esimerkiksi piirtää portaat paperiin, joissa ensimmäinen porras kuvaa heräämistä ja viimeinen porras kilpailusuorituksen jälkeistä tilaa. Urheilija voi määritellä portaisiin omat rutiininsa, kuten tietynlainen aamupala ennen kilpailupaikalle lähtöä.

2. Rutiineiden on tärkeä olla sellaisia, joita voi suorittaa aina samalla tavoin, eikä ole sidoksissa tiettyihin olosuhteisiin. Rutiineista tulee myös pystyä tarvittaessa poikkeamaan ilman, että kisafiilis häiriintyy merkittävästi.

3. Fyysisten rutiinien rinnalle urheilija määrittelee seuraavaksi psyykkisiä ajatuksia, tunteita ja tuntemuksia, jotka auttavat ihanteelliseen suorituskykyyn pääsemistä. Urheilijan tarkoituksena on määritellä sellaisia psyykkisiä ajatuksia, tunteita ja tuntemuksia, joiden uskoo kussakin valmistautumisen vaiheessa olevan ihanteellisimmat. Esimerkiksi:

- Ensimmäinen porras: Herääminen aamulla ja tuttu aamupala, *oloni on innostunut, sillä vihdoin on kilpailupäivä*

- Viimeinen porras: Kilpailusuorituksen jälkeinen tila pukuhuoneessa: *oloni on onnellinen, sillä annoin kaikkeni ja voin olla tyytyväinen itseeni ja joukkueeseen*

4. Urheilijan suunnittelemat rutiinit on hyvä käydä läpi valmentajan kanssa ja tarkoituksena on toteuttaa rutiineita jatkossa kilpailuissa ja esiintymistilanteissa. Rutiineita on hyvä tarkistaa ajan kuluessa, sillä ne voivat muuttua urheilijan kokemusten ja itsetuntemuksen lisääntymisen myötä.

(Mukaihen Arajärvi & Lehtoviita 2015)

9 Kilpailuanalyysi

Kilpailuanalyysin tavoitteena on saada viritettyä urheilijan yksilöllinen suorituskyky huippuunsa, auttaa keskittymään ja kontrolloimaan omia ajatuksiaan. Tavoitteena on lisätä luottamusta omaan tekemiseen ja saada suorituksesta helpon ja rennon tuntuinen. Kilpailuanalyysi tulisi tehdä säännöllisesti ja riittävän laajasti, jotta urheilija saa riittävästi tietoa. Taito analysoida kilpailuja opettaa urheilijalle epäonnistumisten käsittelyä ja luovien ratkaisujen löytämistä. Ajatuksena on, että urheilija arvioi omaa kilpailusuoritusta suhteessa omiin ja mahdollisesti myös joukkueen tavoitteisiin. Kilpailukauden analyyseissä kannattaa käyttää samoja kysymyksiä, jotta tuloksia voi verrata kilpailuiden välillä.

Yleiset ominaisuudet:

1. Kuinka monta vuotta olet kilpaillut (kaikkiaan, kansalliset, kansainväliset)?
2. Mitä kilpaileminen sinulle merkitsee?
3. Millä tavalla kilpaileminen eroaa harjoittelemisesta?
4. Mistä pidät kilpailemisessa?
5. Mistä kilpailemisessä et pidä?
6. Ovatko suorituksesi parempia kilpailuissa kuin harjoituksissa?

Ennen kilpailua:

1. Millaisia tavoitteita asetat kilpailulle (tunne, suoritus, tulos, joukkueen tavoite)?
2. Erotteletko kilpailuja (Kauden ensimmäinen kilpailu, pääkilpailu yms.)?
3. Valmistaudutko eri tavalla erilaisiin kilpailuihin?
4. Onko kilpailuun valmistautumisessasi sinulle jotain todella tärkeää?

Kilpailun aikana:

1. Mitkä ovat tärkeimmät asiat, joihin keskityt kilpailupäivänä?
2. Millaisia tärkeitä kilparutiineja sinulla on?
3. Mikä on sinulle todella tärkeää kilpailuun lämmiteltäessä?
4. Mikä voi häiritä suoritustasi kilpailupäivänä?
5. Osaatko keskittyä uudelleen mahdollisen häiriön jälkeen?
6. Mistä tiedät, että vireystilasi on kilpailusuorituksen kannalta optimaalinen?
7. Mitä teet, jos huomaat olevasi ylilatautunut? Miten nollaat tilanteen?
8. Miten suhtaudut kilpailuympäristöön ja käsittelet ympäristöstä tulevia ärsykeitä?

Kilpailun jälkeen:

1. Miten kilpailuun asettamasi tavoitteet toteutuivat ja miksi?
2. Arvioi oma kilpailusuorituksesi kouluarvosanoin 4-10.
3. Mitä tekijät vaikuttivat erityisesti suorituskykyysi a. Tukien, b. Haastaen?
4. Pohdi fyysisiä tekijöitä kilpailussa (tekniikka, suoritus) a. Mitä haluaisit tehdä jatkossa samalla tavalla b. Tapahtuiko jotain, mitä et halua tapahtuvan seuraavalla kerralla?
5. Mitä kilpailu opetti sinulle?
6. Miten kilpailuanalyysissä läpi käytyihin asioihin tullaan tulevissa harjoituksissa kiinnittämään huomiota? Kehitä mahdollisimman tarkka toimintasuunnitelma.

Kilpailun kulun vaiheet ja niihin vaikuttaneet psyykkiset tekijät:

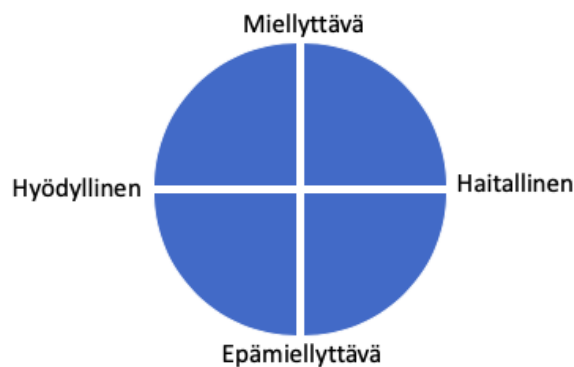
Kilpailun vaihe	Tunnetila ja tuntemukset kehossa	Jännitys 1-5	Sisäinen puhe ja asenne	Keskittyminen 1-5	Rentoutuminen tai pirstäytyminen
Kilpailupäivän aamu					
Kilpailuun lämmittely					
Hetki ennen kilpailua					
Kilpailusuoritus					
Kilpailusuorituksen jälkeinen hetki					

(Mukaihen Arajärvi & Lehtoviita 2015; Hanin & Hanina 2012)

10 Huippusuoritukset ja flow

10.1 Optimaalisen tunnetilan tunnistaminen

Tavoitteena on tunnistaa se tunnetila, jolloin suoritus tuntuu todella hyvältä ja sujuu kuin itsestään. Kun urheilijan tunteet sijoittuvat miellyttävä-hyödyllinen tai epämiellyttävä-hyödyllinen alueelle (kuvion 1 vasen puoli) urheilija kokee tunteen suoritusta helpottavaksi. Harjoitteen avulla pyritään pääsemään hyödylliselle tunnealueelle tietoisemmin ja useammin.



Kuvio 1. Optimaalisen suorituskyvyn tunneluokitukset (Hanin 2000)

Ohjeistus:

1. Urheilijan kokemia tunnetiloja analysoidaan palaamalla kolmeen edelliseen kilpailuun tai esiintymiseen.
 - a. Kilpailu/esiintyminen, jossa suoritus onnistui hyvin
 - b. Kilpailu/esiintyminen, jossa suoritus epäonnistui osittain tai kokonaan
 - c. Kilpailu/esiintyminen, jonka urheilija on viimeisimmäksi tehnyt
2. Urheilija käy läpi kohtien a-c tunnetilat juuri ennen kilpailusuoritusta ja suorituksen aikana. Jokaiseen kohtaan kirjataan urheilijan tunnistamat tunteet (miellyttävät, epämiellyttävät, hyödylliset ja haitalliset). Voit käyttää kuviota apuna esimerkiksi piirtämällä kuvion ja sijoittamaan kuvioon tunnistamasi tunteet.
3. Urheilija ja valmentaja voivat yhdessä pohtia, millaisia ajatuksia ja tapahtumia tunteiden syntymiseen liittyi ja miten nämä tunteet vaikuttivat suoritukseen. Ideana keskittyä erityisesti hyödyllisiin tunteisiin (kuvion vasen puoli).
4. Lopuksi ympyröidään jokaisen kilpailun/esiintymisen (kohdat a-c) kohdalta kaksi optimaalisinta suoritustunnetta. Näitä tunteita vertaillen voidaan pohtia, millaiset tunteet johtivat hyvään suoritukseen ja mitkä huonoon suoritukseen.

10.2 Onnistumisen avaimia kohti optimaalista vireystilaa

Tavoitteena on löytää keinoja, joiden avulla urheilija voi virittäytyä kilpailupäivän ja kilpailusuorituksen kannalta optimaaliseen vireystilaan.

Vinkkejä urheilijalle vireystilan saavuttamiseen:

1. Asenne

Valitse asenne, joka auttaa sinua kilpailupäivänä pääsemään hyvää tunnetilaan.

2. Fokus

Suuntaa keskittyminen oleellisiin asioihin ja keskittymisen häiriintyessä palauta fokus omaan tekemiseen ja joukkueeseen.

3. Hetkeen keskittyminen

Kilpailupäivänä jokainen hetki on erilainen ja merkityksellinen vireystilan syntymisen kannalta. Keskity käsillä olevaan hetkeen, niin energia kuluu oikealla tavalla ja suoritushetkellä olet valmiudessa.

4. Sisäinen puhe

Sisäinen puhe ohjaa toimintaamme tietoisesti tai tiedostamatta. Pidä huoli, että käännät negatiiviset ajatukset positiivisiksi ja keskityt kannustavaan ja suoritusta tukevaan ajatteluun.

5. Mielikuvat

Mielikuvat aikaisemmista onnistumisista parantavat itseluottamusta ja hallinnan tunnetta. Mielikuvat auttavat virittäytymään, kun niihin on ankkuroitu vahvoja tunteita.

6. Hengitys

Syvähengitys auttaa rentoutumaan ja laskemaan vireystilaa ja nopearytminen ja voimakkaampi sisäänhengitys puolestaan auttaa piristymään.

7. Kehonkieli

Millaisen viestin haluat välittää itsestäsi kanssakilpailijoille, yleisölle ja tuomareille? Näytä itsevarmalta, luottavaiselta, positiiviselta ja ryhdikkäältä.

8. Musiikki

Musiikki synnyttää vahvoja tunteita ja musiikkia kannatta käyttää tietoisesti ja suunnitellusti kilpailupäivän aikana.

9. Odotukset ja paineet

Kohdistat omat ajatukset ja odotukset asioihin, joihin voit vaikuttaa ja jotka auttavat virittäytymään kilpailuun. Oman asenteen työstäminen kannustavaksi ja

(Mukaillen Arajärvi & Lehtoviita 2015)

Lähteet

Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2015. Harjoituksia psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen kehittämiseksi. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s.348-375. VK-kustannus oy. Lahti.

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

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

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

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s.48-69. Liikuntatieteellinen seura ry. Tampere.

Roos-Salmi, M. 2012. Itseluottamus. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s.149-162. Liikuntatieteellinen seura ry. Tampere.