

PSYKKISEN VALMENNUKSEN TOIMINNAN
KEHITTÄMINEN LAPIN URHEILUAKATEMIAN TOISELLA
ASTEELLA

Hautaniemi Emmi
Kurki Juho

Opinnäytetyö

Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

2020

Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

Tekijät	Emmi Hautaniemi Kurki Juho	Vuosi	2020
Ohjaaja	Tommi Haapakangas		
Toimeksiantaja	Lapin urheiluakatemia		
Työn nimi	Psyykkisen valmennuksen toteuttaminen Lapin urheiluakatemian toisella asteella		
Sivu- ja liitesivumäärä	60 + 5		

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda psyykkisen valmennuksen malli Lapin urheiluakatemian toisen asteen urheilijoille. Tavoitteena opinnäytetyöllä on lisätä urheiluvalmentajien tietoa ja taitoa psyykkisestä valmennuksesta ja antaa heille konkreettisia työkaluja toteuttaa sitä. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Lapin urheiluakatemia.

Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tuotoksena syntyi opas psyykkisestä valmennuksesta toisen asteen urheiluakatemian valmentajille. Opinnäytetyö sisältää laadullisin menetelmin toteutetun kyselyn. Kyselyn tarkoituksena oli tukea teorian tietoa sekä antaa uusia näkökulmia opinnäytetyön tuotosta ajatellen. Tutkimus toteutettiin kahdelle psyykkisen valmennuksen asiantuntijalle kyselylomakkeen avulla syksyllä 2020. Kyselylomakkeessa oli neljä nuorten urheilijoiden psyykkistä valmennusta koskevaa kysymystä.

Kyselyn vastauksien ja tutkitun teorian tiedon väliltä löytyi paljon yhtäläisyyksiä ja ne tukivat toisiaan. Muutamia asioita, kuten yleisen hyvinvoinnin ja elämisen taitojen huomioimisen nostimme kyselyiden perusteella myös teoreettiseen viitekehykseen sekä opinnäytetyön tuotokseen. Teoreettisessa viitekehyksessä on käytetty laadukkaita sekä suomen- että englanninkielisiä lähteitä.

Opinnäytetyön pohjalta rakensimme psyykkisen valmennuksen oppaan urheiluvalmentajille. Oppaassa määritellään, mitä psyykkinen valmennus on, sen tärkeys sekä kuinka psyykkisen valmennuksen tarvetta voi kartoittaa. Lisäksi oppaassa käsitellään hyvinvoinnin tukemista sekä psyykkisten taitojen harjoittamista. Opas sisältää valmentajille konkreettisia harjoitteita hyödynnettäväksi omassa valmennuksessaan.

Avainsanat

henkinen hyvinvointi, psyykkinen valmennus,
psyykkiset taidot, urheilupsykologia

Degree Programme in Sports and
Leisure Management Bachelor of
Sports Studies

Author	Emmi Hautaniemi Juho Kurki	Year	2020
Supervisor	Tommi Haapakangas		
Commissioned by	Lapland Sports Academy		
Subject of thesis	Development of mental coaching at the secondary school of the Lapland sports academy		
Number of pages	60 + 5		

The purpose of the thesis was to create an operating model of mental coaching for the athletes at the secondary school of the Lapland sports academy. The main goal of the thesis is increase sport coaches' knowledge and skills of mental coaching and give them concrete tools to implement it.

The thesis is a functional thesis which outcome was a guide of mental coaching for coaches of secondary school sports academy. The thesis includes a small qualitative research part. The purpose of the research was to support theoretical knowledge and offer new perspective in terms of thesis output. The research was implemented to two mental coach experts with questionnaire in the fall of 2020. In the questionnaire included four questions related to the mental coaching of young athletes.

When comparing the answers of questionnaire and researched theoretical knowledge lot of similarities were found which support each other. Based on surveys general well-being and skills of life were added in the theoretical framework and output of the thesis. In theoretical framework study includes quality sources in both Finnish and English.

The thesis defines and helps coaches to understand what mental coaching is and how important it is for young athletes and how coaches are able to identify the needs of mental coaching. In addition the guide provides information on supporting well-being and training mental skills. The guide includes concrete mental exercises for coaches that they can utilize in coaching.

Key words mental coaching, mental well-being, skills of mental coaching, sport psychology

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
1.1	Lapin urheiluakatemia.....	6
1.2	Työn tavoite ja tarkoitus	7
2	PSYKKINEN VALMENNUS URHEILUSSA.....	9
2.1	Urheilijan henkisen hyvinvoinnin tukeminen	9
2.2	Psyykkisen valmennuksen toteutus	11
2.3	Psyykkisen valmennuksen tarve	12
3	PSYKKISET TAIDOT	14
3.1	Itsetuntemus ja Itsetunto.....	14
3.2	Motivaatio urheilussa	17
3.2.1	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	18
3.2.2	Autonomian vaikutus motivaatioon.....	21
3.3	Tavoitteen asettaminen.....	23
3.4	Keskittyminen	24
3.5	Rentoutuminen	26
3.6	Mielikuvaharjoittelu	27
3.7	Itsepuhe	30
3.8	Tunteet ja vireystila.....	32
3.8.1	Tunteet	32
3.8.2	Tunteiden säätely	34
3.8.3	Vireystila.....	37
3.8.4	Vireystilan säätely	38
4	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ.....	39
4.1	Kyselylomake.....	40
4.1.1	Kyselyn vastaukset.....	41
4.1.2	Kyselyn tulosten analysointi ja johtopäätökset	44
4.2	tuotos	45
4.2.1	Oppaan valikoituminen tuotokseksi	45
4.2.2	Hyvä opas	46
4.2.3	Psyykkisen valmennuksen oppaan rakentaminen.....	48
5	POHDINTA	51

5.1	Johtopäätökset	51
5.2	Opinnäytetyöprosessi	52
5.3	Työn eettisyys ja luotettavuus.....	55
5.4	Osaamisen tarkastelu	55
LÄHTEET		58
LIITTEET		61

1 JOHDANTO

Nuorten psyykinen valmennus on yhtä tärkeä osa valmennusta kuin fyysinenkin valmennus. Näkemyksemme entisinä kilpaurheilijoina ja tulevina liikunta-alan ammattilaisina on, ettei psyykinen valmennus vielä toteudu parhaalla mahdollisella tavalla nuorten valmennuksessa. Nuorten urheilijoiden psyykinen valmennus on nuorten hyvinvoinnin ja suoritusten tehostamisen kannalta hyvin tärkeää. Psyykkisellä valmennuksella voidaan tukea nuorten urheilijoiden harrastuksen jatkuvuutta. Tästäkin syystä mielestämme on tärkeää, että nuorten urheilijoiden valmentajat omaksuvat psyykkisen valmennuksen osaksi omaa valmennusfilosofiaansa. (Lintunen ym. 2020, 31 – 32.)

Olemme molemmat kiinnostuneita psyykkisestä valmentamisesta ja saimme idean, että voisimme toteuttaa opinnäytetyömme siihen liittyen. Lapin urheiluakatemia huippu-urheilukoordinaattori Reijo Jylhän esitellessä ryhmällemme Lapin urheiluakatemia tarjoamia psyykkisen valmennuksen opinnäytetyön aiheita päätimme tarttua mahdollisuuteen. Kysyimme aihetta Lapin urheiluakatemialta, ja sieltä saimme heti ehdotuksen kehittää toisen asteen akatemian psyykkistä valmennusta, sillä selkeää psyykkisen valmennuksen mallia ei ollut toisella asteella vielä olemassa. Toteutimme työmme toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka tuotoksena rakensimme oppaan psyykkisestä valmentamisesta lajivalmentajille.

1.1 Lapin urheiluakatemia

Suomessa urheiluakatemiat toimintaa järjestetään 19:llä eri alueella. Pohjoisin näistä alueista on Lapin urheiluakatemia. Urheiluakatemia koostuu oppilaitoksista (yläkoulut, toinen ja korkea-aste), urheiluseuroista ja asiantuntijaorganisaatioista. Urheiluakatemiat mahdollistaa urheilun ja koulunkäynnin urheilijan arjessa. Urheiluakatemit työllistävät eri alojen asiantuntijoita, kuten fysioterapeutteja, fysiikkavalmentajia, ravitsemusneuvoja, lääkäreitä ja psyykkisiä valmentajia. Urheiluakatemia toiminta antaa nuorelle yläkouluikäiselle mahdollisuuden edetä urheilijan polkua huippu-urheiluun asti. (Suomen Olympiakomitea 2020.)

Urheiluakatemioiden tarkoituksena on antaa tavoitteelliselle ja urheilusta kiinnostuneelle nuorelle mahdollisuus kasvaa ja kehittyä turvallisesti sekä tavoitella myös tulevaisuudessa menestystä huippu-urheilussa. Urheiluakatemia pyrkii kehittämään nuorten elämäntaitoja siihen suuntaan, että nuorista kasvaa tasapainoisia aikuisia ja he saavat käytännöllisiä valmiuksia myös tuleviin opiskeluaikoihin jopa työelämään asti. (Suomen Olympiakomitea 2020.)

Lapin urheiluakatemiatoiminnassa on 11 eri lajia. Lajit on jaettu valtakunnallisiin painopistelajeihin, joita ovat maastohiihto, alppihiihto, freestyle, mäkihyppy, yhdistetty sekä painnonosto. Mukana Lapin urheiluakatemiassa on myös alueellisia päälajeja, joita ovat lentopallo, jalkapallo, jääkiekko, uinti ja yleisurheilu. Lapin urheiluakatemia on järjestänyt kaikkiin näihin lajeihin lajivalmennusta. Näiden 11 lajin lisäksi Lapin urheiluakatemiassa on yleisvalmennusryhmä. Valmennustarjonta sisältää myös taito- ja voimavalmennusta sekä valmennuksen tukipalveluita. (Lapin Urheiluakatemia 2020.)

1.2 Työn tavoite ja tarkoitus

Työn tavoitteena oli lisätä Lapin urheiluakatemian lajivalmentajien tietoja ja taitoja psyykkisestä valmennuksesta sekä sen merkityksestä nuorten urheilijoiden valmennuksessa. Tarkoituksena oli luoda psyykkisen valmennuksen malli, jonka avulla tavoite voitaisiin saavuttaa. Malli konkretisoitui oppaan muotoon, joka kartoittaa psyykkisen valmennuksen tarvetta, hyvinvoinnin merkitystä ja erilaisia konkreettisia valmentajien käyttöön suunnattuja psyykkisen valmennuksen taitoja kuudesta eri aihealueesta.

Opinnäytetyömme käsittelee psyykkistä valmennusta määritellen, mitä psyykkinen valmennus on, miten sitä voi toteuttaa sekä milloin psyykkistä valmennusta tarvitaan. Näiden lisäksi opinnäytetyössä on nostettu esille hyvinvointi sekä psyykkiset taidot. Teoreettinen viitekehys on toteutettu tutkitun tiedon lisäksi laadullisin menetelmin toteutetun kyselyn avulla. Toteutimme kyselyn kahdelle psyykkisen valmennuksen asiantuntijalle. Kyselyn

tarkoituksena oli saada työllemme alalla työskennelleiden ammattilaisten näkemyksiä nuorten psyykkisestä valmentamisesta.

Opas ja oppaan aiheet syntyivät opinnäytetyömme pohjalta teorian tiedon ja tutkimuksellisen menetelmän avulla. Oppaassa käsitellään psyykkistä valmennusta ja sen toteuttamista. Se sisältää teorian tietoa sekä konkreettisia työkaluja psyykkiseen valmennukseen liittyen.

2 PSYKKINEN VALMENNUS URHEILUSSA

Psyykinen valmennus urheilussa on suoriutumisen kannalta tarpeellisten ja välttämättömien henkisten taitojen opettamista. Se on laaja kokonaisuus ja se on osa valmennusta samalla tavoin kuin fyysinen harjoittelu. Urheilupsykologian perusteet -kirjassa osiossa Urheilupsykologia, liikuntapsykologia ja valmennuksen psykologia viitataan käsitteelliseen malliin valmennuksen psykologiasta. Tässä mallissa on nostettu valmennuksen psykologian osa-alueiksi kolme osa-aluetta, joita voidaan pitää myös psyykkisen valmennuksen tavoitteina. Näitä ovat persoonallisuuden kehittymisen ja henkisen hyvinvoinnin tukeminen, psyykkisten taitojen opettaminen sekä mahdollisten ongelmien hoito. (Weinberg & Gould 2019, 4 – 5; Lintunen ym. 2020, 31 – 32.)

Konkreettisesti psyykkisen valmennuksen avulla pyritään muun muassa edesauttamaan urheilijan kykyä hallita mahdollisia urheilusuoritukseen liittyviä vaikeuksia, paineita ja kokonaissuoritusta. Lisäksi sillä on merkittävä rooli urheilijan itsetuntemuksen ja minäkuvan kehittymisessä. Urheilusuorituksen parantamisen lisäksi psyykkisellä valmennuksella katsotaan olevan nykyään yhä suurempi rooli myös yleisen hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta. (Lintunen ym. 2020, 31 – 32.)

2.1 Urheilijan henkisen hyvinvoinnin tukeminen

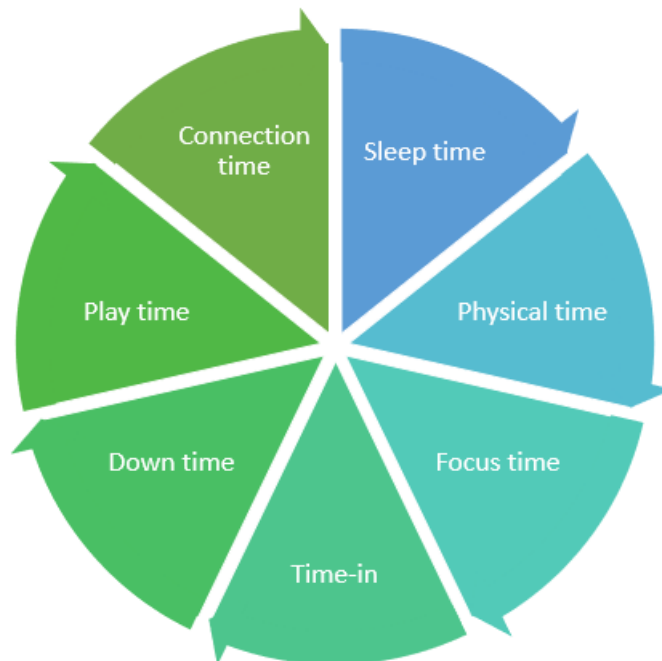
Urheilijan hyvinvoinnin tukeminen on tärkeä osa psyykkistä valmennusta. Tämä tarkoittaa käytännössä valmentajan vuorovaikuttamista urheilijan kanssa ja tietoisuutta urheilijan arjesta ja sen mahdollisista ongelmista tai kuormittavista tekijöistä. (Lintunen ym. 2020, 31 – 32.)

Puhuttaessa urheilijan hyvinvoinnista keskeisiksi teemoiksi nousevat ravinnon, liikunnan ja levon riittävä saanti. Näiden teemojen laiminlyönti saattaa johtaa terveysongelmiin, levottomuuteen, palautumisen hidastumiseen, heikkoon harjoitusvasteeseen, ylipainoon sekä henkiseen että fyysiseen väsymykseen. Siksi terveelliset elämäntavat ja elämisentaidot ovat tärkeä osa urheilijan

hyvinvoinnin edistämisen kannalta. Parhaimmillaan riittävä uni ja ravitsevan ravinnonsaanti, riittävä liikunta ja palautuminen sekä päihteettömyys edesauttavat kehitystä urheilusuorituksissa, nopeuttavat palautumista ja taitojen oppimista, lisäävät energisyyttä ja jaksamista normaalissa arjessa sekä luovat vahvan pohjan terveelliselle elämälle. (Kokko 2014, 44.)

Henkisen hyvinvoinnin rooli on myös tärkeä. Eräs hyvä työkalu mielen hyvinvoinnista huolehtimiseen on The Healthy Mind Platter (Kuvio 1). Tässä mielen hyvinvoinnin lautasmallissa on koottu seitsemän henkisen hyvinvoinnin tukemisen keinoa. Nämä keinot ovat uni/lepoaika (*sleep time*), liikunta (*physical time*), keskittyminen (*focus time*), oma aika (*time-in*), aika rauhoittua (*down time*), leikkisyys (*play time*) sekä vuorovaikuttaminen (*connection time*). Näitä kaikkia tulisi sisältyä päivittäiseen toimintaan. (Siegel 2020.)

The Healthy Mind Platter



Kuvio 1. Mielen hyvinvoinnin lautasmalli (mukaillen Siegel 2020)

Mielen hyvinvoinnin lautasmallin avulla voi seurata, kuinka hyvin eri hyvinvoinnin edistämisen keinot ja tarpeet toteutuvat. Uniaika viittaa unentarpeeseen, liikunta päivittäiseen fyysisen aktiivisuuden tarpeeseen ja keskittyminen taas tarkoittaa sitä, että päivässä tulisi olla jotain, johon joutuu todella suuntaamaan tarkkaavaisuutensa. Esimerkiksi opiskelu voisi olla tällaista. Oma aika nimensä mukaan viittaa siihen, että päivän aikana tulisi ottaa itselleen aikaa ja pysähtyä pohtimaan, mitä minulle kuuluu. Aika rauhoittua kuvaa tarvetta rentoutua ja rauhoittua. Leikkisyyttä taas tarvitaan luovuuden ja hauskuuden tuottamiseen, jota olisi hyvä sisältyä päivään. Esimerkkinä tästä voisi olla tanssiminen tai instrumentin soittaminen. Vuorovaikutusta tulisi näiden muiden tarpeiden tavoin sisältyä päivään. Se toteutuu seurustelemalla muiden ihmisten kanssa tai olemalla muuten kontaktissa muihin ihmisiin. Yhdessä nämä osa-alueet luovat pohjan henkiselle hyvinvoinnille. (Siegel 2020.)

2.2 Psykkisen valmennuksen toteutus

Eräs psyykkisen valmennuksen malli on nelitasomalli. Mallin avulla psyykkistä valmennusta toteutetaan vaiheittain. Tämä malli on tarkoitettu tukemaan ja kannustamaan valmentajia toteuttamaan prosessinomaisesti psyykkistä valmennusta omille urheilijoilleen. Tasot ovat

1. psyykkisten valmiuksien luominen
2. perustaitojen opettaminen
3. huipputaitavuuden kehittäminen
4. automatisoituneet taidot. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 343.)

Tasot kuvaavat psyykkisten valmiuksien taitotasoa. Kullakin tasolla on tarkoituksensa ja niiden avulla valmentaja ja urheilija voivat kehittää psyykkisiä taitoja progressiivisesti. Ensimmäisellä tasolla tarkoituksena on vahvistaa urheilijan viihtyvyyttä lajissa, motivaatiota sekä uskoa omiin kykyihinsä. Tasolla nimensä mukaan luodaan valmiuksia vastaanottaa ja oppia psyykkisiä taitoja. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 343 – 344.)

Toisella tasolla urheilijalla on oltava edellä mainitut valmiudet psyykkiselle valmennukselle. Perustaitojen opettamisen tasolla psyykkisten taitojen harjoittelua aletaan konkreettisesti toteuttamaan. Tähän asti valmentaja suunnittelee ja toteuttaa psyykkistä valmennusta pääosin harjoitusten yhteyteen. Toteutus tapahtuu yleensä kaikille yhteisesti. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 344 – 345.)

Sen sijaan kolmannella ja neljännellä tasolla psyykkisten taitojen opettelu ja harjoittelu alkavat siirtyä enemmän urheilijan vastuulle. Psyykkinen valmennus pysyy mukana lajiharjoittelussa, mutta se tulee myös osaksi harjoittelua erillisinä harjoituksinaan. Valmentaja ja urheilija toteuttavat psyykkistä valmennusta lajinomaisesti ja systemaattisesti. Systemaattinen ja tarkka harjoittelu johtaa lopulta taitojen automatisoitumiseen. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 346 – 347.)

Psyykkistä valmennusta tulisi suorittaa valmentajan tai muun alan ammattilaisen, joka on asiaan pätevä. On eri asia toteuttaa psyykkistä valmennusta kasvatuksellisesti kuin psykologisin ottein. Siksi onkin tunnistettava, mihin asti valmentajan oma pätevyys, tietoperusta, koulutus ja eettinen toiminta riittävät sekä milloin on syytä ohjata urheilija alan ammattilaiselle. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi erilaiset psyykkiset ongelmat, kuten syömishäiriöt. (Lintunen ym. 2020, 35 – 36.)

Psyykkistä valmennusta voidaan toteuttaa sekä yksilö- että ryhmätasolla. Se voi olla yhdistettynä fyysiseen harjoitteluun tai toteutua omina harjoitteinaan. Näitä harjoitteita voidaan toteuttaa myös esimerkiksi luennoilla tai kirjallisina tehtävinä. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 344.) Mikäli mahdollista, psyykkistä valmennusta voi toteuttaa myös yhteistyössä muiden alan ammattilaisten kanssa. (Lintunen ym. 2020, 34 – 36.)

2.3 Psyykkisen valmennuksen tarve

Psyykkisen valmennuksen tarvetta tulisi arvioida ja pohtia laajasta näkökulmasta. On siis tärkeää hahmottaa urheilijan arjesta, urheilusta ja muusta elämästä

kokonaiskuva. Usein psyykkisen valmennuksen tarpeellisuus kasvaa, kun urheilija kohtaa urallaan erityiskysymyksiä. Nämä erityiskysymykset ovat käännekohtia, vaikeuksia, paineita tai muita merkittäviä mieltä horjuttavia kokemuksia. Näitä ovat esimerkiksi ammattuurheilu, alisuoriutuminen, kilpailujännitys, loukkaantumiset tai muut terveysongelmat, doping kysymykset, urheilu-uran lopettaminen, loppuun palaminen, liiallinen omistautuminen lajille sekä vääristynyt kehonkuva. (Kaski 2006, 190, 200, 209, 217, 223; Virolainen & Virolainen 2017, 353 – 354, 359; Lintunen ym. 2020, 35.)

Jokaisen urheilijan päätarpeet psyykkisen valmennuksen osalta ovat yksilölliset, joten on tärkeää huomioida valmennuksessa tämä seikka. Psyykkisten taitojen merkitys suorituksen kannalta on tullut yhä tietoisemmaksi. On yksilöllistä, kuinka asioihin reagoidaan tai kuinka vahvasti tunteita tunnetaan, mutta ei ole olemassa yhtä muottia, millainen urheilijan psyykkisesti tulisi olla. Siksi on tärkeää tukea urheilijan yksilöllisyyttä. (Liukkonen 2016, 215; Kangasniemi 2020.)

3 PSYKKISET TAIDOT

Psyykkisiä taitoja ja niiden harjoittamiseen käytettäviä tekniikoita on vaikea erottaa toisistaan ja ne on usein määritelty eri tavoin eri yhteyksissä (Matikka 2020, 45). Siksi psyykkisen valmennuksen osa-alueiden määrittämistä yksiselitteisesti on haastavaa toteuttaa. Asian määrittelemisen avuksi työtä varten toteutettiin kysely psyykkiselle valmentajalle Joonas Vazanalle ja urheilopsykologi Mia Stellbergille (Liitteet 1 ja 2).

Kyselyn perusteella tärkeiksi aihealueiksi nousivat Vazan (2020) mukaan jo yläkouluakatemiasta tutut aiheet eli tavoitteen asettaminen, rentoutusharjoittelu, mielikuvaharjoittelu, itsepuheharjoittelu, itsetuntemus, motivaatio ja tunnetaidot. Myös Stellberg (2020) nosti itsetuntemuksen tärkeäksi osa-alueeksi. Näiden asiantuntijoiden vastausten ja näkemysten lisäksi psyykkisten taitojen valintaa tässä työssä tukee aiheesta löytynyt teoreettinen tieto. Edellä kuvattujen taitojen ja tekniikoiden lisäksi Lintunen ym. (2020, 32) sekä Liukkonen (2017, 15) ovat listanneet keskittymiskyvyn, vireystilan ja sen säätelyn, jotka valikoituivat myös tässä työssä käsiteltäviksi aiheiksi. Näitä taitoja ja tekniikoita käsitellään tässä työssä psyykkisen valmennuksen osa-alueina.

3.1 Itsetuntemus ja Itsetunto

Nyyti ry (2019) on tuottanut kirjoituksen siitä, mitä on itsetuntemus ja itsetunto. Itsetuntemus on itsensä ymmärtämistä. Itsetuntemusta pystytään harjoittamaan lisäämällä ymmärrystä omista arvoista, tavoitteista ja tarpeista. Hyvä itsetuntemus auttaa selittämään ja selkiyttämään omaa käyttäytymistä ja ajattelua. Itsetuntemus on harjoitettavissa oleva työkalu, jonka avulla voidaan ymmärtää ja käsitellä tunteita, pelkotiloja sekä hyväksyä erilaisuutta itsessä ja muissa. Hyvää tai huonoa itsetuntemusta kuvastaa se, kuinka hyvin tiedostaa omat vahvuudet ja kehityskohteet. Nyyti ry:n mukaan itsetunto perustuu itsetuntemukseen ja itsensä hyväksymiseen sellaisena kuin on. (Nyyti ry 2019.)

Dunderfelt (2006) lähestyy itsetuntemusta kahdelta suunnalta. Hänen mukaansa se liittyy vahvasti oman psyykeen ymmärtämiseen. Dunderfelt kirjoittaa sisäisestä koneistosta, jota tulisi oppia käyttämään. Parempaa itsetuntemusta tavoitellessa tulee ymmärtää, havainnoida ja tietoisesti ohjata tunteita, kuten iloa ja surua, itsepuhelua eli sisäistä mutinaa, loogista tai epäloogista ajattelua, mielikuvia, sisäisiä paineita, mielihaluja sekä oivalluksia ja ideoita. (Dunderfelt 2006, 18.)

Toiselta suunnalta Dunderfeltin (2006) mukaan itsetuntemuksen tehtävä on syventää ja vastata itselleen oman olemassaolon tarkoitukseen ja identiteettiin liittyviin seuraaviin kysymyksiin: kuka minä olen, miksi olen olemassa, mitkä ovat elämäntehtäväni ja mistä olen tullut ja minne olen menossa. Itsetuntemusta on myös löytää vastaus seuraaviin universaalisimpiin kysymyksiin: onko minuutta ollut olemassa ennen syntymää, mitä kuoleman jälkeen tapahtuu ja mikä on suhteeni Jumalaan tai jumaluuteen. (Dunderfelt 2006, 18.)

Usein määritellään elämän tarkoitukseksi löytää onnellisuus tai olla onnellinen. Nyyti ry:n (2019) kirjoituksessa todetaan: *”jos ei tiedä kuka on tai mitä tarvitsee ollakseen onnellinen, on sitä vaikea myöskään saavuttaa”*. Kirjoituksesta on pääteltävissä se, että hyvä itsetuntemus ei ole sitä, että toiminta on sen mukaista, mihin on totuttu, mitä odotuksia muut ovat asettaneet tai mitä luullaan haluttavan. Tästä syystä itsetutkiskelulle on annettava tilaa ja aikaa. Näin toimimalla kirjoituksen mukaan voidaan päästä lähelle totuutta. (Nyyti ry 2019.)

Itsetuntemusta voidaan harjoitella pohtimalla seuraavia kysymyksiä:

1. Mitä asioita pidän itselleni tärkeänä?
2. Mitä tarvitsen voidakseni hyvin?
3. Mitkä ovat vahvuuteni ja missä koen onnistumisia?
4. Mitkä ovat luonteenpiirteeni?
5. Mikä on suhtautumiseni muihin ihmisiin?
6. Mikä on suhtautumiseni epäonnistumisiin ja vastoinkäymisiin? (Nyyti ry 2019.)

Parantamalla itsetuntemusta opitaan helpommin erottamaan, mitkä ovat todellisia ominaisuuksia ja mitkä eivät. Saadakseen laajemman kuvan itsestä eli parantaakseen itsetuntemusta voidaan kyseenalaistaa itseä seuraavilla kysymyksillä: onko nämä minun todellisia ominaisuuksiani, miten se näkyy minussa tai vaikuttaa toimintaani, olenko sellainen kuin olen kuullut olevani sekä pystynkö hyväksymään epätäydellisyyteni. (Nyyti ry 2019.)

Nyyti ry:n (2019) kirjoittaman tekstin mukaan hyvä itsetunto näkyy rohkeutena tuoda itsensä näkyväksi muille sellaisena kuin on. Muille hyvä itsetunto näkyy uskalluksena ottaa haastavia tehtäviä vastaan tai puhua, pukeutua ja ajatella juuri niin kuin itse tuntee oikeaksi. Hyvään itsetuntoon liittyvät vahvasti hyvä itsetuntemus ja itsensä arvostaminen sellaisenaan. Itsetunto ei ole pysyvä tila, vaan se voi muuttua elämäntilanteiden, kokemusten, epäonnistumisten ja vastoinkäymisten seurauksena. Kokemus oman elämän arvokkuudesta ja ainutlaatuisuudesta luo yhden osan itsetunnosta. Itsetuntoon liittyvät myös omien oikeuksien tunnistaminen ja niistä kiinni pitäminen. (Nyyti ry 2019.)

Hyvän itsetunnon avulla henkilö voi kokea pystyvänsä hallitsemaan omaa elämäänsä. Hallinnan tunne omasta elämästä lisää autonomiaa eli omaehtoisuutta, joka on Decin ja Ryanin (2000, 263) kehittämän itsemääräämisteorian mukaan yksi ihmisen psykologisista perustarpeista. (Nyyti ry 2019.) Tästä voidaankin vetää johtopäätös, että hyvällä itsetunnolla on myös sisäistä motivaatiota lisäävä vaikutus.

Courtney E. Ackermanin (2020) artikkelissa kerrotaan, että itsetunto voidaan jakaa kolmeen komponenttiin:

1. Itsetunto on ihmisen yksi välttämättömistä tarpeista, joka on elintärkeä selviytymisen ja normaalin terveellisen kehityksen kannalta.
2. Itsetunto syntyy automaattisesti sisältä ja perustuu yksilön uskomuksiin ja tietoisuuteen.
3. Itsetunto esiintyy yhdessä henkilön ajatusten, käyttäytymisen, tunteiden ja toimintojen kanssa. (Ackerman 2020.)

Itsetunto on yksi herkimmistä ominaisuuksista. Hyvän itsetunnon kehittymisen edellytyksiä on, että yksilö kokee itsensä rakastetuksi ja hyväksytyksi. Läheisten ja itselle tärkeiden ihmisten välittämä arvostelu ja mitätöinti sekä hyväksynnän puute edesauttavat huonon itsetunnon kehittymistä. (Nyyti ry. 2019)

Itsevarma esiintyminen tai ulkoinen menestyminen ei ole sama asia kuin hyvä itsetunto. Hyvä itsetunto ei ole suoraan verrannollinen sosiaaliseen rohkeuteen eikä se ole myöskään itsensä näkemistä ainoastaan myönteisessä valossa. Esimerkiksi ekstrovertti, joka haluaa olla näkyvillä ja kuuluvissa, saattaa kärsiä huonosta itsetunnosta. Sen sijaan ujo introvertimpi henkilö saattaa olla itsetunnoltaan vahvempi. (Nyyti ry 2019.)

3.2 Motivaatio urheilussa

Motivaatioilmiötä tarkastellessa törmätään aina peruskysymykseen: miksi? Liukkosen ja Jaakkolan (2020) mukaan motivaatiolla on kaksi perimmäistä tarkoitusta käyttäytymisen kokonaisuudessa. Motivaatio on ihmisen energianlähde, joka saa toimimaan ja innostumaan tietyllä tavalla. Motivaatio on se, mikä saa urheilijan kerta toisensa jälkeen palaamaan harjoituksiin ja antamaan itsestään kaiken raskaissakin harjoituksissa. Toiseksi tavoitteen asetettuaan urheilijan motivaatio on se tekijä, joka ohjaa käyttäytymistä siihen suuntaan, mikä tukee tavoitteen saavuttamista. Urheilussa harjoittelun tulee olla monipuolista ja motivoitunut urheilija valitsee sellaisia harjoitteita, jotka mahdollistavat laadukkaan ja monipuolisen harjoittelun sekä kehittymisen omassa lajissaan. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 48.)

Jotta motivaatio voisi kehittyä sisäiseksi, avainasemassa ovat urheilijan viihtyminen harjoituksissa, kyvykkyyden ja autonomian kokeminen sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne. Valmentaja voi luoda toiminnallaan ja vuorovaikutustyyllillään harjoituksiin ilmapiirin, joka voi joko tukea tai haitata urheilijan persoonallisuuden tai lajikohtaisien ominaisuuksien kehittymistä. Terve ja turvallinen kasvu- ja harjoitteluympäristö luovat urheilijalle ympäristön, jossa itsetuntoa ei koeta uhatuksi eikä harjoittelu- tai suoritustilanteita ahdistaviksi.

Täten myös fyysisen pätevyyden kokemus kehittyy myönteiseksi urheilijan saadessa positiivisia kokemuksia ja vahvistuksia omista taidoistaan ja kehostaan. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 49.)

Viihtymisellä harjoituksissa on todettu olevan merkittävä vaikutus drop-out-ilmiön ehkäisyssä. Drop-out-ilmiössä on kyse siitä, että lahjakkaat nuoret urheilijat luopuvat urheilusta. Tämä on nuorisovalmennuksen keskeinen ongelma. Valmennuksen näkökulmasta drop-out-ilmiössä menetetään lahjakkaita urheilijoita, kun taas lasten ja nuorten näkökulmasta sekä harjoitteluun että urheiluun liittyy kielteisiä ilmiöitä, jotka vaikuttavat motivaatioon negatiivisesti. Drop-out saattaa uhata nuorten henkistä hyvinvointia ja persoonallisuuden suotuisaa kehitystä. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 49 – 50.)

Motivaation näkökulmasta urheilu vaikuttaa huoleen koetusta pätevydestä. Urheilu on suoritusorientoitunutta ja sen tavoitteena on kilpailumenestys. Urheilusuoritukset ovat haasteita, joista selviydytään häviäjinä tai voittajina. Harjoitukset itsessään ovat arvioivia, joihin liittyy sosiaalista paineen tuntua. Urheilu perustuu sosiaaliseen vertailuun, jossa urheilija näkee oman paikkansa verrokkiryhmässä. Tämä myös suuntaa tavoitteen asettelua kilpailullisuuden suuntaan. Viihtymättömyyttä ja ahdistuneisuutta seuraa, jos urheilija kokee vaatimustason omia kykyjään korkeammaksi. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 50.)

3.2.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

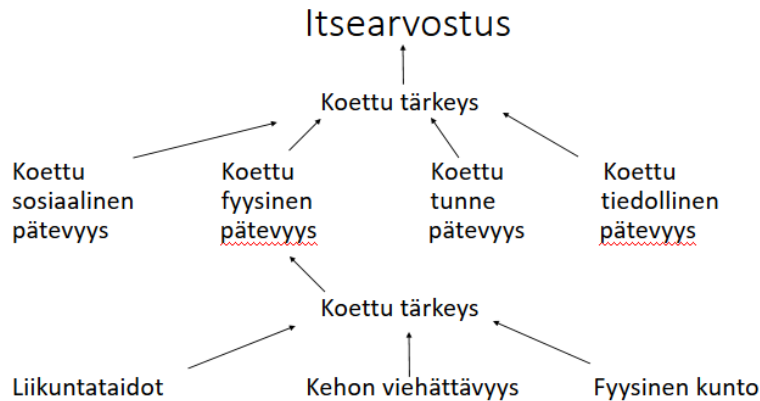
Motivaatio jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen motivaation lähteeseen. Ulkoisia motivaatiotekijöitä aloittaa urheilu voivat olla erilaiset onnistuneesta suorituksesta saatavat rahalliset tai materiaaliset palkkiot tai urheilun tuoma arvostus. Määrätietoisempia ja halukkaampia hallitsemaan käsillä olevaa hetkeä ovat yksilöt, joilla on sisäsyntyistä motivaatiota urheilua kohtaan. Sisäinen motivaatio auttaa urheilijaa nauttimaan kilpailutilanteista ja niiden tuomasta jännityksestä sekä mahdollistamaan urheilijan optimaalisen kehityksen. (Weinberg & Gould 2006, 139.)

Itsemääräämisteorian (Deci & Ryan 2000, 1) mukaan autonomia, pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus ovat sisäisen motivaation synnyttävät tekijät. Jaakkolan (2015) ohje nuorten valmentajille on, että he pyrkisivät luomaan harjoittelutilanteista ja harjoitusympäristöistä sellaisia, jotka tukisivat kokemuksia näistä kolmesta sisäisen motivaation kulmakivistä. Valmentajan edistäessä autonomian, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksia opettaa hän urheilijalleen iloa, innostusta ja intohimoa urheilua ja lajia kohtaan. (Jaakkola 2015, 112.)

Sisäisen motivaation ensimmäisellä tekijällä **autonomialla** tarkoitetaan yksilön kokemusta oman toimintansa kontrolloimisesta. Tällä tarkoitetaan myös sitä, että yksilö kokee pystyvänsä vaikuttamaan hänen toimintaansa koskeviin valintoihin ja on itse päättänyt osallistua toimintaan. Jaakkolan (2015) mukaan autonomian merkitys korostuu yksilön kokemuksen ja taitojen kehittyessä. Valmentaja pystyy tukemaan urheilijansa autonomian kokemusta kuuntelemalla tasapuolisesti valmennettaviensa ajatuksia ja ehdotuksia sekä vakuuttamalla urheilijalle, että tällä on tärkeä rooli omassa harjoitteluympäristössään. (Jaakkola 2015, 113.)

Sisäisen motivaation toisella tekijällä **pätevyydellä** tarkoitetaan urheilijan uskoa omien kykyjensä riittävydestä. Onnistuneiden suoritusten jälkeen urheilijan koettu pätevyys on huipussaan. Epäonnistumiset puolestaan laskevat pätevyyden kokemusta. Tutkimukset ovat osoittaneet, että koettu pätevyys on suoraan verrannollinen sisäiseen urheilumotivaatioon. (Jaakkola 2015, 113.)

Itsearvostus syntyy koetusta tärkeydestä neljässä eri alapätevyysalueessa (Kuvio 2). Näitä alapätevyysalueita ovat koettu sosiaalinen pätevyys, koettu fyysinen pätevyys, koettu tunnepätevyys ja koettu tiedollinen pätevyys. Koettu fyysinen pätevyys syntyy koetussa tärkeydestä seuraavissa alakohdissa: liikuntataidot, kehon viehättävyys ja fyysinen kunto. Koetulla fyysisellä pätevyydellä on usein suurin merkitys urheilijan minäkuvulle ja itsearvostukselle verrattaessa muihin pätevyysalueeseen. Tästä syystä huonon kilpailumenestyksen tai kauden jälkeen urheilijat saattavat kokea heikkoa itsearvostusta ja alhaista koettua pätevyyttä. (Jaakkola 2015, 113 – 114.)



Kuvio 2. Itsearvostuksen muodostumista havainnollistava malli (mukaillen Jaakkola 2015, 114)

Lasten ja nuorten valmennuksessa niin kotona kuin harjoituksissakin tulisi fyysisen pätevyyden lisäksi keskittyä muihin pätevyysalueisiin korostamalla esimerkiksi sosiaalisten suhteiden ja muiden harrastusten merkitystä. Valmentajan painottaessa yksilöllistä kehittymistä ja oppimisen merkitystä voidaan edistää urheilijan kokemusta pätevydestään. Pätevyyden näkökulmasta valmentajan on tärkeämpää antaa palautetta prosessista kuin yksittäisistä suorituksista. (Jaakkola 2015, 114.)

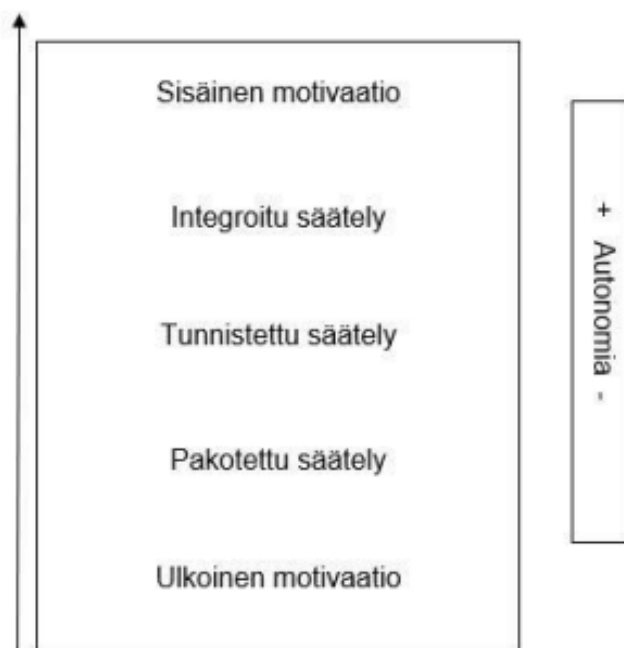
Sisäisen motivaation kolmannella tekijällä **sosiaalisella yhteenkuuluvuudella** tarkoitetaan urheilijan kokemusta turvallisuudesta ja hyväksytyksi tulemisestä omassa harjoitusympäristössään. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne kasvaa, kun urheilija kokee olevansa merkityksellinen osa harjoitusryhmäänsä tai joukkuettaan. Ryhmissä toimimisen on havaittu olevan tärkeää lasten ja nuorten liikuntataitojen oppimisen kannalta. (Jaakkola 2015, 114 – 115.)

Valmentaja pystyy edistämään sosiaalista yhteenkuuluvuutta luomalla ilmapiirin, jossa jokainen kokee olevansa tasavertainen osa ryhmää. Valmentaja pystyy edistämään yhteenkuuluvuutta laatimalla urheilijoidensa kanssa yhteiset toimintatavat ja pelisäännöt. Yhteenkuuluvuutta lisää valmentajan luoma ilmapiiri, jossa tunteiden näyttäminen on sallittua. Ryhmän sosiaalista yhteenkuuluvuutta

edistävät valmennusmenetelmät, joissa yhteinen toiminta, yhdessä oppiminen, toisten huomioiminen ja auttaminen ovat keskiössä. (Jaakkola 2015, 115.)

3.2.2 Autonomian vaikutus motivaatioon

Motivaatiokirjallisuus laajentaa sisäisen ja ulkoisen motivaation karkeaa jakoa siihen suuntaan, että ulkoisia motiiveja eli motivaation lähteitä on useita, joista osa niistä on enemmän sisäsyntyisiä ja toiset taas enemmän ulkosyntyisiä. Itsemääräämismallin mukaan motiivit asetetaan jatkumolle siten, kuinka paljon autonomiaa urheilija kokee hallitessaan yhden motiivin (Kuvio 3). (Jaakkola 2015, 111.)



Kuvio 3. Sisäinen ja ulkoinen motivaatio autonomiajatkumolla (Jaakkola 2015, 111)

Sisäisestä motivaatiosta puhutaan silloin, kun urheilija osallistuu toimintaan ensisijaisesti itsensä vuoksi. Osallistumismotiiveja ovat tällöin ilo ja myönteiset kokemukset, joita toiminta antaa. Autonomian kokemukset ovat huipussaan, kun urheilija itse on sisäisesti motivoitunut harrastuksestaan. Sisäisesti motivoitunut urheilija jaksaa harjoitella vastoin käymisistä huolimatta. Sisäisesti

motivoituneella urheilijalla ei ole todettu olevan negatiivisia vaikutuksia urheilusta saataviin kokemuksiin, suoritusiin tai hyvinvointiin. (Jaakkola 2015, 111.)

Integroitunut säätely on ulkoisen motivaation autonomisin muoto, jossa urheilusta on tullut tärkeä osa urheilijan persoonallisuutta. Tällöin harrastustoiminta on autonomista, mutta osallistumatta jättäminen ei ole urheilijalle vaihtoehto. Integroitunutta säätelyä kuvastaa tilanne, jossa urheilija on omasta halustaan mukana toiminnassa, mutta syy mukanaololle ei ole itse toiminta, vaan hänen oma kokemuksensa urheilun merkityksestä terveyteen ja hyvinvointiin. Integroitunut säätely on tyypillisempi motiivi nuoruusiän loppupuolella ja varhaisaikuisuudessa kuin lapsilla. Integroituneen säätelyn on todettu myönteiseksi motivaation lähteeksi ja edistävän myönteisiä urheilukokemuksia ja harjoittelustrategioita. (Jaakkola 2015, 111.)

Integroitunutta säätelyä vähemmän autonomisempi motiivi on tunnistettu säätely. Tunnistettu säätely tarkoittaa toimintaa, joka on kohtuullisen autonomista ja johon liittyy positiivisia arvoja. Tämänkaltaisesta toiminnasta ei seuraa urheilijalle negatiivisia kokemuksia, vaikkei se olisikaan mukavaa. Tunnistetussa säätelyssä toiminta on henkilölle arvopohjaista ja sen vuoksi tärkeää. (Jaakkola 2015, 111 – 112.)

Pakotetussa säätelyssä on kyse tilanteesta, jossa urheilija kokee toiminnan tärkeäksi, mutta samaan aikaan urheilijalla ei ole vaihtoehtoa olla osallistumatta. Pakotetussa säätelyssä toimintaan ei osallistuta sen itsensä vuoksi, vaan syyllisyys ohjaa urheilijaa. Pakotettua säätelyä kuvastaa tilanne, jossa urheilija tulee kipeänä harjoitukseen, koska ei syyllisyyttään pysty jäämään pois. (Jaakkola 2015, 112.)

Ulkoisesta motivaatiosta eli kaikkein vähiten autonomiaa sisältävästä motivaation muodosta puhutaan silloin, kun toimintaan osallistutaan vain palkkioiden tai pakotteiden vuoksi. Tällöin toimintaa ohjataan ulkopäin ja se on voimakkaasti kontrolloitua ja hyvin todennäköisesti toiminta on ristiriidassa urheilijan omien mieltymysten kanssa. Kun urheilija pyrkii miellyttämään valmentajansa,

läheisiänsä tai toimii palkintojen toivossa, on kyse ulkoisista motiiveista. Lyhyellä aikavälillä ulkoiset motiivit voivat olla tehokkaitakin, mutta pitemmällä aikavälillä niiden vaikutukset muuttuvat negatiivisiksi. On todettu, etteivät ulkoiset motiivit pitkällä aikavälillä edesauta suorituksen optimaalista kehittymistä vaan aiheuttavat urheilijalle ahdistusta ja negatiivista. (Jaakkola 2015, 112.)

3.3 Tavoitteen asettaminen

Tavoitteet ovat osa jokapäivästä elämää ja urheilussa niillä on merkittävä rooli muun muassa motivaation, itseluottamuksen ja keskittymisen kannalta. Tavoite on päämäärä, jota kohti pyritään omalla toiminnallaan menemään. Tavoitteen asetteluun avulla toimintaa kohdistetaan toimintaa sekä kirkastetaan yksilön tai ryhmän päämäärää. (Jaakkola & Rovio 2020, 138.)

Oikeanlaisen tavoitteen asettamisella on väliä. Tavoitteet voivat olla joko subjektiivisia tai objektiivisia. Subjektiivista tavoitetta on vaikea mitata ja ne ovat objektiivisia tavoitteita henkilökohtaisesti koettuja ja yleispätevämpiä. Objektiiviset tavoitteet sen sijaan ovat tarkempia ja helpommin mitattavissa. Vertailuksi esimerkkinä subjektiivisesta tavoitteesta voisi olla ”teen parhaani” ja objektiivisesta tavoitteesta esimerkiksi ”parannan 3000 metrin juoksuaikaani”. (Virolainen & Virolainen 2017, 168.)

Tavoitteiden asettelu puolestaan voidaan jakaa vielä kolmeen tyyppiin. Näitä tyyppisiä ovat lopputulostavoite, suoritustavoite ja prosessitavoite. Lopputulostavoitteen päämääränä on usein nimensä mukaan kilpailun lopputulos. Esimerkiksi tavoitteena voittaa kilpailu on juuri tällainen. Suoritustavoitteella puolestaan tarkoitetaan tavoitetta, jossa itse suoritus on päämäärä. Siihen eivät välttämättä vaikuta muut kilpailijat, vaan tavoitteessa keskitytään oman suorituksen onnistumiseen. Prosessitavoite taas on tavoite, joka tähtää kehittämään taitoja ja toimia, jotka edistävät kokonaissuoritusta. (Weinberg & Gould 2019, 362; Jaakkola & Rovio 2020, 138.)

Tavoitteita olisi hyvä asettaa kaikista näistä kolmesta näkökulmasta. Yhdessä ne tukevat toisiaan, luovat tasapainoa, tarvittavia tuntemuksia ja mielenkiintoa sekä

motivaatiota harjoitteluun sekä kisaamiseen. Tavoitteet on myös määriteltävä tarkoituksenmukaisesti. Hyviä tavoitteen asettamisen periaatteita ovat muun muassa riittävä haasteellisuus, selkeys, tavoitteiden asettaminen sekä lyhyelle- että pitkälle aikavälille, pystyvyyden tunteen tukeminen, arvioinnin, palautteen sekä seurannan huomiointi, sitoutumista edistävä, vahvuuksia ja motivaatiota tukeva ja sekä ryhmä- että yksilötason huomiointi. (Jaakkola & Rovio 2012, 138 – 139; Weinberg & Gould 2019, 367.)

Tavoitteita asettaessa on tärkeää osata ottaa nämä tavoitteen asettamisen periaatteet huomioon. Epärealistiset tai liian yleispätevät tavoitteet eivät johda urheilijaa halutulla tavalla kohti tavoitteitaan, vaan päinvastoin ne saattavat jopa haitata kehitystä. Urheilijan lähtötason kartoittaminen auttaa asettamaan oikeanlaisia tavoitteita. (Jaakkola & Rovio 2012, 141 – 143.) Weinberg ja Gould (2019) ovat maininneet muutamia yleisiä ongelmia tavoitteen asettamisessa. Näitä ovat liian epämääräiset tavoitteet, liian monen tavoitteen asettaminen kerralla, tavoitteiden joustamattomuus, puutteellinen lopputulos- tai suoritustavoitteiden asettaminen ja tavoitteiden mitattavuuden sekä kehityksen seurannan laiminlyönti. (Weinberg & Gould 2019, 377 – 379.)

3.4 Keskittyminen

Keskittymiskyky on olennainen kyky urheilusuorituksen onnistumisen kannalta. Arajärvi & Lehtovirta (2015) kuvaavat keskittymistä seuraavanlaisesti: *“keskittyminen tarkoittaa sitä, että urheilija onnistuu kiinnittämään huomionsa oikealla tavalla, oikeisiin asioihin ja vielä oikealla hetkellä”*. Keskittyminen on siis huomion suuntaamista olennaiseen. Tämä olennainen vaihtelee lajien ja suoritusten osienkin välillä samoin kuin se, kuinka kauan keskittymistä suoritus vaatii. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 348.)

Keskittyminen voi olla joko ulkoista tai sisäistä keskittymistä. Kumpikin keskittymistyyli on yhtä hyvä, mutta jokaisen urheilijan on löydettävä itselleen sopiva tapa keskittyä. Sisäisen ja ulkoisen keskittymistavan erot ovat siinä, että harjoituksissa ja kilpailussa keskittyminen suunnataan suoritukseen ja

olennaiseen tekemiseen, mutta suorituksen ulkopuolella keskittyminen saattaa suuntautua täysin muualle (ulkoinen keskittymistyyli) tai huomio pidetään suorituksessa (sisäinen keskittymistyyli). (Virolainen & Virolainen 2017, 183 – 184.)

Weinberg ja Gould (2019) jakavat keskittymisen määritelmän urheilussa neljään osaan. Yksi niistä on valikoiva keskittyminen. Tällä tarkoitetaan keskittymistä olennaisiin asioihin ja ympäristön havainnointia. Tällöin keskittymisen ulkopuolelle jätetään kaikki epäolennainen. Urheilija myös saattaa joutua mukauttamaan omaa keskittymistään ympäristön tai muiden olosuhteiden mukaan. Toinen on keskittymisen jatkuva ylläpitäminen. Tällöin keskittyminen suunnataan pitkäksi aikaa esimerkiksi koko peliin. Kolmantena määritelmänä on tilannetietoisuus. Tällä tarkoitetaan urheilijan kykyä tiedostaa, mitä ympärillä tapahtuu ja toimia tai tehdä päätöksiä sen mukaan. Esimerkiksi sprinttihilijän havainto kisassa kilpakumppanin vauhdin lisäyksestä ja siihen reagoinnista on tällainen tapaus. Neljäs määritelmä on tarkkaavaisuuden muuttaminen. Tämä on tarkkaavaisuuden muuttamista suorituksessa esimerkiksi tarkkailemalla fyysistä suoritussympäristöä ja sitten muuttaa huomio tarkastelemaan mielikuvissa tulevaa suoritusta. (Weinberg & Gould 2019, 382 – 385.)

Mikäli keskittyminen pääsee herpaantumaan tärkeässä suorituksessa, johtaa se usein suorituksen kärsimiseen. Näin voi käydä, kun urheilija keskittyy väärin asioihin. Esimerkkitalanteena voisi olla maalivahdilla päästetyn maalin pohtiminen, jolloin keskittyminen jatkuvaan peliin häiriintyy. Siksi keskittymiskykyä on hyvä harjoittaa. Keskittyminen on taito, jota voi ja pitääkin harjoitella, jotta siinä kehittyisi. Keskittymistä voi harjoitella erilaisten keskittymisharjoitusten avulla. Niissä täytyy edetä helpommista vaikeampiin harjoitteisiin. Niitä on hyvä suorittaa kilpailutilannetta vastaavissa olosuhteissa, jotta ympäristö ja tilanne vastaisivat mahdollisimman paljon kilpailutodellisuutta. Keskittymistaidon kehittäminen vaatii säännöllistä harjoittelua. Liiallinen keskittyminen saattaa aiheuttaa kehossa jännitystä, jolloin rentous suorittamisesta katoaa. Keskittymistä täytyy siis harjoitella, jotta urheilija löytää itselleen tavan keskittyä sekä säädellä omaa keskittymisen suuntaansa sekä

voimakkuutta. (Virolainen & Virolainen 2017, 186 – 189; Arajärvi & Lehtoviita 2020, 208.)

3.5 Rentoutuminen

Rentoutuminen on tärkeä taito urheilusuorituksen edistämisen kannalta. Liikunnan, ravinnon ja levon lisäksi neljäntenä tärkeänä peruspilaria voidaankin pitää juuri rentoutumista. (Virolainen & Virolainen 2017, 22.)

Rentoutumisen avulla voidaan opetella säätämään autonomista hermostoa eli pääosin tahdosta riippumatonta hermostoa. Esimerkiksi vireystilan säätelyyn voidaan rentoutumisen avulla vaikuttaa. Rentoutumista voi harjoitella erilaisten harjoitusten avulla. Seuraavaksi on listattuna rentoutumisen eri tasot:

1. lyhyt rentoutuminen ennen aktiivista mielikuvaharjoittelua (1 – 4 min)
2. rauhoittumiset ja rentoutumiset ennen mentaaliharjoittelua (5 – 8 min)
3. pidempi rentoutumisharjoitus syvään lepoon ja palautumiseen (15 – 25 min)
4. syvät rentoutumisharjoitukset ja hypnoosi oppimisen tehostamiseen tai pelkojen voittamiseen (15 – 35 min)
5. aktiiviset harjoitukset jännittyneen ja rentoutuneen lihaksen tunnistamiseen. (Kataja 2020b, 181 – 182.)

Rentoutusharjoittelun tulisi olla säännöllistä ja aktiivista, jotta siinä voi kehittyä. Lisäksi harjoitteiden tulee olla vaihtelevia niin sisällöltään kuin pituuksiltaan. Tässäkin asiassa harjoitus tekee mestarin. Mitä enemmän rentoutumista harjoittelee laadukkaasti, sitä nopeammin ja taitavammin urheilija pystyy halutussa tilanteessa löytämään tarvittavan rentouden. (Kataja 2020b, 181 – 182.)

Rentoutumisella on lukuisia vaikutuksia ja se saa aikaan monenlaisia muutoksia kehossa sekä mielessä. Näitä muutoksia ja vaikutuksia ovat muun muassa hengitystiheyden ja sydämen sykkeen harveneminen, verenpaineen lasku,

ääreisverenkierron tehostuminen, aineenvaihdunnan hidastuminen, maitohappopitoisuuden väheneminen veressä, lihasjännityksen laskeminen, hermojen ja lihasten yhteistyön paraneminen, stressihormonien vähentyminen, lepotilan syventyminen sekä palautumisen tehostuminen, keskittymiskyvyn parantuminen, itsetuntemuksen lisääntyminen, oman toiminnan kontrolloimisen parantuminen, tunteiden hallinta, voimavarojen lisääntyminen sekä sen avulla voidaan opetella oman mielen ohjaamista. Urheilussa näillä vaikutuksilla on hyötyä esimerkiksi stressinhallinnassa, luovuuden lisääntymisessä, mentaaliharjoittelun tehostamisessa (kuten mielikuvaharjoittelu ja ankkurointi), palautumisen tehostamisessa, keskittymiskyvyn lisäämisessä, voimien keräämisessä, voimavarojen vahvistamisessa ja keräämisessä sekä itsehallinnan oppimisessa. (Pusa & Pusa 2016, 57; Kataja 2020b, 181 – 182.)

Suorituksessa rentous on äärimmäisen tärkeä. Se ilmenee fyysisenä ja psyykkisenä muotona. Nämä kaksi kokemusta ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa. Hyvä rentous mahdollistaa optimaalisen tilan, jossa mieli ja keho toimivat yhteistyössä ja niiden keskinäinen toiminta on tasapainossa. Samalla vireystila on saavuttanut optimaalisen tason sekä vallitsevat tunteet ovat myönteisiä ja suoritusta edistäviä. Rentous näkyy myös itsevarmuutena ja uskona omiin kykyihin ja urheilija kykenee keskittymään olennaiseen. Rentouden puute sitä vastoin saa aikaan ajatusten karkailua, tunnetilojen hallitsematonta kaaosta sekä muutenkin kaoottista tilaa ennen suoritusta sekä suorituksen aikana. (Pusa & Pusa 2016, 59 – 60.)

3.6 Mielikuvaharjoittelu

Mielikuvaharjoittelu on nimensä mukaisesti mielen avulla tehtäviä harjoitteita. Harjoitteissa voidaan keskittyä suoritukseen menneisyydessä, nykyisyydessä tai tulevaisuudessa. Mielikuvaharjoittelu toteutetaan pääsääntöisesti rentoutuneessa tai keskittyneessä mielentilassa. Harjoite kohdistetaan kokonaiseen suoritukseen, osasuoritukseen tai urheilijan tunnetilaan. (Weinberg & Gould 2006, 298; Kataja 2020a, 199.)

Mielikuvaharjoittelu ja kyky visualisoida tulevaisuus on merkittävä osa lajitaitojen opettelua ja kilpailusuoritusta. Se, että urheilijat kertaavat mielessään harjoituksia, kilpailuja tai pelejä on mielikuvaharjoittelua, vaikka eivät sitä siksi mieltäisikään. Mielikuvissa voi olla onnistuneiden suoritusten hehkuttamista tai mieleen jäävät kysymykset, mitä olisi voinut tehdä toisin. Mielikuvaa ei kuitenkaan pidä jättää siihen, mikä meni pieleen, koska näin tehdessä epäonnistuminen vahvistuu. Sen sijaan pieleen mennyt tilanne tulisi analysoida ja korjata mielessä, jonka jälkeen kuvitellaan tilanne uudelleen siten, että virhe olisi huomattu ja estetty. Tämän jälkeen eläydytään onnistuneeseen suoritukseen. (Pusa & Pusa 2016, 66 – 67.)

Vaikka mielikuvaharjoittelussa puhutaankin visualisoinnista, voidaan mielteitä tuottaa sekä kehon tuntemuksen, kuuloaistin, kosketuksen, näön että kuulon perusteella. Erilaiset tavat oppia sopivat paremmin toisille. Esimerkiksi toisten on helpompi eläytyä kinesteettisiin eli kehon tuntemuksellisiin mielikuviiin, kun taas toisten on helpompi keskittyä kuulo- ja näköaistimuksiin. Hyvä tapa oppia tuottamaan mielikuvia on kuvitella mahdollisimman konkreettisia omaan lajiin liittyviä asioita, kuten palloa tai kenttää. (Weinberg & Gould 2006, 297; Kataja 2020a, 199.)

Mielikuvat voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin mielikuviiin. Kun mielikuvissaan urheilija kokee itsensä suorittamassa harjoitusta tai katselee kilpailusuoritusta oman kehonsa sisäpuolelta, puhutaan sisäisestä perspektiivistä. Ulkoisessa perspektiivissä urheilija visualisoi itsensä suorittamassa harjoitusta tai kilpailusuoritusta kehonsa ulkopuolelta. Ulkoinen mielikuvaharjoittelu tehostaa urheilijan järjestelmällistä ajattelua eli rationaalista puolta. Tällöin mielikuvissa ei keskitytä kehon ja mielen tuntemuksiin, vaan teknisiin ja taktisiin yksityiskohtiin. (Kataja 2020a, 199.)

Ulkoinen perspektiivi on aloittelevalla mielikuvaharjoittelijalla usein helpompaa, koska itsensä on helpompi nähdä ulkoapäin suorittamassa tehtävää. Sisäinen

perspektiivi vaatii voimakkaampaa eläytymistä. Tämä mahdollistuu silloin, kun urheilijalla on syvällistä kokemusta suorituksesta. Ulkoinen eli rationaalinen perspektiivi vahvistaa luottamusta siihen, että harjoiteltavat tekniset ja taktiset taidot ovat sisäistetty. Sisäistä, intuitiivista perspektiiviä käytetään silloin, kun tarkoituksena on valmistautua tulevan suorituksen aiheuttaviin tunnetiloihin ja tuntemuksiin. (Kataja 2020a, 199 – 200.)

Mielikuvitus voi tehdä mahdottomasta mahdollista. Psykologiassa yksi laajimmin käytetyistä ja tutkituista menetelmistä on mielikuvaharjoittelu. Mielikuvaharjoittelulla voidaan vaikuttaa keskittyneisyyteen, rentouteen, vireystilaan, sisäiseen motivaatioon ja itseluottamukseen. (Liukkonen 2017, 87.)

Mielikuvaharjoittelu on urheilijalle hyödyllinen työkalu, jota urheilijat käyttävät kilpailuihin valmistautumisessa useammin kuin normaalissa harjoittelussa. Urheilijat käyttävät mielikuvia suorituskykynsä parantamiseksi ja siitä syystä myös valmentajat keskittyvät laadukkaiden mielikuvien opettamiseen harjoittelun aikana. Näin valmentaja edesauttaa urheilijaa oppimaan tekemään mielikuvaharjoittelua myös silloin, kun valmentaja ei ole läsnä. (Weinberg & Gould 2006, 298.) Rentoutusharjoitukset, menneiden ja tulevien suoritustilanteiden läpikäynti, aiempien traumaattisten kokemusten pois herkistäminen sekä motorinen liikekuvittelu ovat yleisimpiä mielikuvaharjoittelun muotoja (Liukkonen 2017, 88).

Optimaalisinta mielikuvaharjoittelun toteuttamiselle on hiljainen ja rauhallinen ympäristö, jossa yksilö kokee olonsa turvalliseksi ja paikan miellyttäväksi. Mielikuvaharjoittelun taitojen kehittyessä Kataja (2020a) kokee tärkeäksi, että mielikuvaharjoittelun taito siirrettäisiin rauhallisista ja hiljaisista ympäristöistä myös normaaleihin harjoitus- ja kilpailutilanteisiin. Tällöin urheilija pystyy linkittämään mielikuvaharjoittelun ”oikeisiin olosuhteisiin” ja täten parantamaan keskittymistä tulevaan suoritukseen. Mielikuvaharjoittelun lopputavoitteena on se, että urheilijat pystyisivät toteuttamaan mielikuvaharjoittelua missä tahansa

ympäristöstä ja omista suoritukseen liittyvistä paineista huolimatta. Mielikuvaharjoittelua toteutetaan usein silloin, kun epäonnistuneet suoritukset seuraavat toisiaan. Katajan mielestä tärkeää olisi toteuttaa mielikuvaharjoittelua välittömästi onnistuneen suorituksen jälkeen. Tällöin muistijälki onnistuneesta suorituksesta vahvistuu. (Kataja 2020a, 200.)

Yksi tapa tehostaa mielikuvia on motorinen liikekuvittelu eli ideomotorinen harjoittelu. Sana ideo tarkoittaa mielikuvaa ja motorinen liikettä. Ideomotorisessa harjoittelussa liikesuoritus kuvitellaan mielessä ja siihen yhdistetään konkreettisia pieniä fyysisiä liikkeitä, joita kutsutaan mikroliikkeiksi. Yksilön toteuttaessa ideomotorista harjoittelua riittävän syvässä keskittyneisyyden tilassa aivojen motorinen alue aktivoituu samalla tavalla kuin oltaisiin oikeasti tekemässä lajisuoritusta. Aktivoitumisen seurauksena on liikesuorituksen automatisaation voimistuminen, liikkeen oppimisen nopeutuminen ja liikevarmuuden kasvaminen. Katajan (2020a) mukaan ideomotorisen harjoittelun hyöty on se, että urheilija voi tehdä täydellisiä ja optimaalisia suorituksia mielessään, sillä fyysisessä harjoittelussa keho on rasituksessa ja suoritukset tehdään ei-optimaalisesti esimerkiksi väsymisen seurauksena. Hän kertoo tutkimusten voineen osoittaa, että ideomotorista harjoittelua fyysisen harjoittelun lisäksi tekevät urheilijat kehittyvät taidoissaan paremmiksi kuin pelkästään fyysistä harjoittelua tai mielikuvaharjoittelua tekevät urheilijat. (Kataja 2020a, 201.)

3.7 Itsepuhe

Itsepuhe on psyykkinen tekniikka, joka sisältää sisäistä keskustelua, dialogia, yksittäisiä sanoja tai ajatuksia. Ihminen juttelee itselleen keskimäärin noin 50 000 sanaa päivittäin. Jokainen minuutti mielessä käy 200 – 300 sanaa tai ajatusta. Itsepuhelu kuuluu jokaisen arkeen ja oman itsepuheen tiedostaminen sekä itsepuheen hyödyntäminen voivat lisätä itseluottamusta ja motivaatiota. (Roos-Salmi 2020, 164.)

Itsepuhetta voi olla monessa muodossa, mutta helpottaakseen itsepuheen ymmärtämistä itsepuhelu on jaettu kolmeen tyyppiin, joita ovat positiivinen,

ohjaava ja negatiivinen itsepuhelu. Positiivisen itsepuhelun avulla yksilö voi nostattaa omaa energian tasoaan, pyrkimykseen antaa itsestään enemmän (kilpailutilanne) tai parantamaan asennettaan. Positiivinen itsepuhe ei vielä itsessään sisällä erityistä tehtävään liittyvää vihjettä. (Weinberg & Gould. 2006, 380.)

Ohjaava itsepuhe auttaa yksilöä keskittymään suorituksen tekniikkaan ja sen ydinkohtiin tehokkaammin, jotta lopputulos olisi halutun kaltainen. Esimerkiksi jalkapallo-ottelussa ohjaavaa itsepuhelia kuvastaa tilanne, jossa urheilija sanoo itselleen mielessään: pidä katse pallossa. (Weinberg & Gould. 2006, 380.)

Negatiivinen itsepuhe on täynnä itsekritiikkiä ja toisin kuin positiivinen tai ohjaava itsepuhe, negatiivinen itsepuhe estää yksilöä saavuttamasta tavoitteitaan. Negatiivisen itsepuheen todetaan aiheuttavan ahdistusta ja epävarmuutta. Useimmiten menestyneempiä ovat urheilijat, jotka pystyvät negatiivisista tapahtumista huolimatta positiiviseen itsepuheeseen. (Weinberg & Gould. 2006, 380.)

Ajattelumalleja pystytään kontrolloimaan myönteisimmäksi hallitsemalla ja kehittämällä itsepuhetta, jos negatiivisten ajatusten koetaan haitanneen aikaisempia suorituksia. Liukkonen (2017) kuitenkin myöntää kirjassaan, ettei ajan kuluessa opittu sisäisen dialogin muuttaminen ole helppoa. Sisäisen puheen muutosprosessi vaatii kärsivällisyyttä ja harjoittelua. (Liukkonen 2017, 106.)

Liukkonen (2017) kertoo, kuinka huippusuoriutujista näkyy heidän tietoisuutensa ajattelumalleistaan sekä tavoistaan käyttää itsepuhelia. Huippusuoriutajat kykenevät tunnistamaan, miten erilaiset itsepuhelutavat ovat vaikuttaneet suorituksiin. Kokemuksella on osoitettu olevan suora vaikutus suoritusten ja ajatusten välisten yhteyksien ymmärtämisestä. Sitä kontrolloidumpia suorituksista tulee, mitä paremmat itsepuhelutaidot suorittajalla on ja mitä paremmin suorittaja ymmärtää ajatusten ja suoritusten välisen yhteyden. (Liukkonen 2017, 107.)

Itsepuhelutaidon kehittyessä itsepuhelun kaavojen tulisi lyhentyä. Tämä mahdollistaa entistä nopeamman huomion suuntaamisen suoritusta edesauttavaan toimintaan. Itsepuhelukaavat ja avainsanat voivat liittyä enemmän optimaalisen tunnetilan saavuttamiseen urheilijalla, jolla suoritus itsessään on jo muodostunut automaatioksi. Tällaisia avainsanoja ovat esimerkiksi keskity ja rauhoitu. (Liukkonen 2017, 107.)

On kuitenkin hyvä tiedostaa, että itsepuhelu saattaa harjoittamattomana sitoa paljon energiaa, joka on pois kehon ja psyykeen muista toiminnoista. Dunderfelt (2006) viittaa kirjassaan amerikkalaiseen psykologiin Susan Nolen-Hoeksemaniin (2003), joka kutsuu liiallista analysointia hyperajatteluksi. Hyperajatteleva henkilö ei pysty hallitsemaan tätä jatkuvaa ajatusten virtaa ja analysoi tilanteita liikaa. Kokemus on osoittanut, että tällainen käyttäytyminen ei aina tuo toivottua tulosta. (Dunderfelt 2006, 111.)

Dunderfelt kertoo yhteiskunnan ajavan ihmisiä hyperajatteluun luomalla kuvaa siitä, kuinka kulttuurissa on tärkeää tiedostaa, ymmärtää ja muodostaa tieteellisesti perusteltuja mielipiteitä. Vaikka tieteellinen kulttuuri arvostaakin ajattelua, niin silti ajatusten ja ajattelun toiminnan välille ei tehdä selvää eroa. Dunderfeltin mielestä tästä seuraa tyhjää tietoa, onttoja ajatuksia ja irrallista dataa. (Dunderfelt 2006, 111 – 112.)

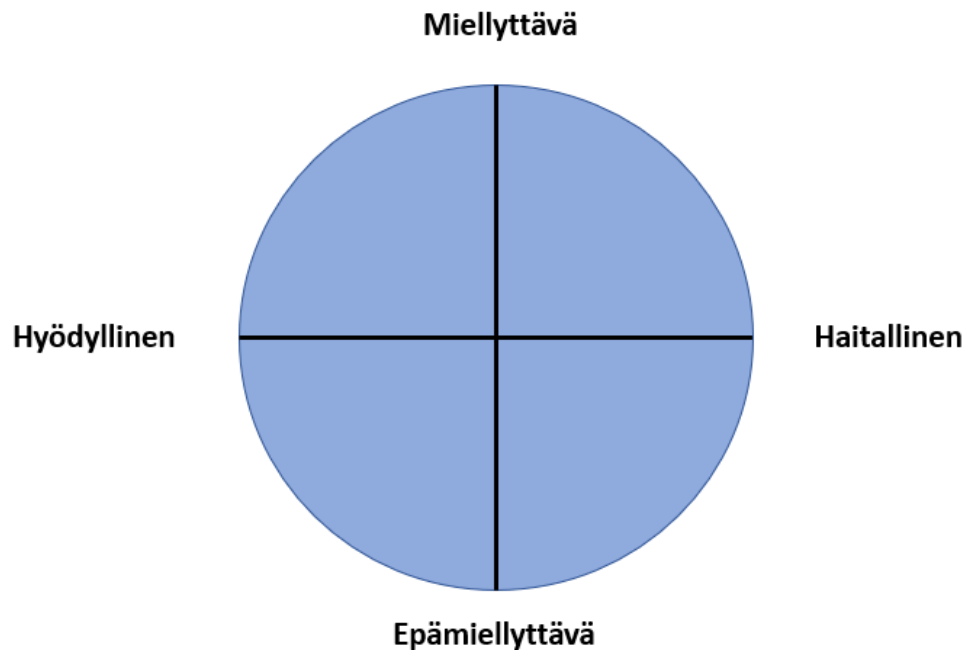
3.8 Tunteet ja vireystila

3.8.1 Tunteet

Tunteet ovat erilaisia fyysisiä ja psyykkisiä reaktioita. Ajatukset ovat merkittävä tekijä ohjaamassa tunteita. Ihminen tuntee päivittäin useita tunteita. Tunteen ohjaavat tekemistä ja niillä on vaikutus siihen, kuinka suoriudumme päivittäisistä haasteista. Tunteet ovat ajatusten aikaansaama reaktio kehossa. (Kokkonen 2020, 69 – 70.)

Ihminen kokee päivittäin erilaisia tunteita. Tunteet voivat olla kaikkea positiivisen ja negatiivisen väliltä ja on yksilöllistä, miten ihminen tuntee eri tilanteissa. Kuitenkin yleisesti tarkastellen tunteet ovat seurausta omista ajatuksista. Tunteet saattavat joskus haitata suoriutumista tilanteista tai päinvastoin parantaa suorituksia. Ne voivat esimerkiksi haitata keskittymistä ja tarkkaavaisuutta sekä aiheuttaa haittaavaa käyttäytymistä. Positiivisessa mielessä tunteet taas saattavat innostaa, motivoida sekä lisätä itsevarmuutta. Urheilussa tunteiden säätelyllä eli kontrolloinnilla on tärkeä rooli suorituksen onnistumisen kannalta. (Kokkonen 2020, 69 – 70.)

Optimaalisen suorituskyyvyn alueiden malli (Individual Zones of Optimal Functioning eli IZOF) (Kamata, Tenenbaum & Hanin 2002, 2 – 3) kuvaa erilaisia tunnealueita. Jokaisella urheilijalla on oma yksilöllinen tunnealueensa, jolloin suoriutuminen on sen osalta optimaalista. Tämän IZOF-mallin (Kuvio 4) avulla näitä tunnealueita voidaan tarkastella. Mallissa on kaksi akselia. Toinen akseleista on hyödyllinen – haitallinen -akseli ja toinen miellyttävä – epämiellyttävä -akseli. Akselit kuvaavat tunteiden muotoa ja sitä, miten ne koetaan. (Kamata ym. 2002, 2 – 3; Kokkonen 2020, 70 – 72.)



Kuvio 4. IZOF-malli (mukaillen Kokkonen 2020, 71)

Tunteet ovat yksilöllisiä. Ei ole tarkkaa muottia, kuinka vahvana tunteet olisi hyvä tuntea, millaisia tunteita tulisi tuntea tai miten tietyt tunteet vaikuttavat suoriutumiseen. Urheilijan täytyy löytää itselleen suorituksen kannalta ihanteelliset tunteet. IZOF-malli (Kamata ym. 2002, 2 – 3) auttaa määrittelemään tunnekokemuksen ja sen hyödyt. Mallin neljä tunneluokkaa ovat miellyttävä – hyödyllinen, epämiellyttävä – hyödyllinen, miellyttävä – haitallinen ja epämiellyttävä – haitallinen. Optimaaliset tunteet suorituksen kannalta nostattavat energiatasoa eli saavat vireystilan kohoamaan, innostavat ja luovat itsevarmuutta. (Kokkonen 2020, 70 – 72.)

3.8.2 Tunteiden säätely

Tunteita voi oppia säätämään ja kontrolloimaan. Tämä on tarpeen, jotta epäedullisilta tunnereaktioilta voidaan välttyä. Näitä voivat urheilussa olla esimerkiksi vihan tunne vastustajaa kohtaan tai pelko epäonnistua. Pahimmillaan nämä epäedulliset tai liian voimakkaat tai heikot tunteet saattavat heikentää

urheilusuoritusta. Tunteita ei kuitenkaan voi vähätellä tai kokonaan kieltää. Niitä on opittava hallitsemaan. (Kokkonen 2020, 72.)

Tunteiden säätelyn tärkeys urheilussa perustuu pitkälti henkiseen jaksamiseen sekä tasapainoon ja siihen, että tunteet vaikuttavat käyttäytymiseen. Esimerkiksi vihaisuus saattaa tehdä käytöksestä väkivaltaista ja jännitys lamaannuttaa täysin tai jatkuva epäonnistumisen pelko saattaa kuormittaa henkisesti liikaa. Siksi tunteita on opeteltava säätelmään siten, että ne olisivat ihanteelliset suorituksen kannalta. (Kokkonen 2020, 72.)

Tunteet ovat todella yksilöllisiä ja ne vaikuttavat urheilijoihin eri tavalla. Lisäksi tunteet ja niihin reagointi saattavat vaihdella harjoituksesta tai kilpailusta riippuen ja näin ollen optimaalinen tunnetila eri tilanteissa vaihtelee. Tunteiden säätely voi olla tunteiden hillitsemistä tai niiden vahvistamista. Esimerkiksi joukkuepeleissä liiallinen aggressiivisuus voi näkyä tunteiden kuumentumisena ja provosoitumisena, jolloin tunnetta on hyvä pyrkiä hillitsemään, kun taas samassa pelissä liika apaattisuus voi näkyä heikkona suorituksena ja peliotteen puuttumisena, jolloin omaa aggressiota voi olla paikallaan kohottaa. Tunteiden tutkiskelu ja niiden säätelyn opettelu vaatii kuitenkin urheilijalta omaa kiinnostusta ja halua. (Kokkonen 2020, 72.)

Kokkonen (2020) kertoo Lazaruksen stressiteoriasta (1966; 1991; 1993). Teorian mukaan tilanteet synnyttävät stressirektioita. Olennaista on se, miten stressinstressiä käsitellään. Teoriassa tilanteesta seuraa ensin primaarikognitiivinen arvio, jolloin ihminen määrittelee stressin merkityksen itselleen, minkä jälkeen sekundaarikognitiivisella arvioinnilla hän arvioi keinoja ja mahdollisuuksia selvitä siitä. (Krohne 2002, 3-4; Kokkonen 2020, 77.)

Keskeistä teoriassa on se, kuinka tilanteeseen suhtaudutaan. Siihen vaikuttavat vahvasti persoonallisuus, tilanteen yllätyksellisyys, henkilökohtainen merkitys, tavoitteet, uskomukset, sekä voimavarat. Näistä riippuen stressireaktio saattaa aiheuttaa erilaisia tunteita ja ne puolestaan vaikuttavat siihen, suhtaudutaanko

tilanteeseen häiritsevästi, uhkana vai mahdollisuutena. (Krohne 2002, 3-4; Kokkonen 2020, 77.)

Kokkonen (2020) viittaa myös Grossin tunteiden säätelyn prosessimalliin (1999). Malli sisältää useita tunteiden säätelyn vaihtoehtoja. Näillä keinoilla voidaan vaikuttaa tunteisiin jo, ennen kuin varsinainen tilanne on edes alkanut. (Kokkonen 2020, 80.)

Ensimmäinen tunteiden säätelyn keino on tilanteen valinta. Tilanteen valinnalla urheilija kykenee itse vaikuttamaan tunteisiinsa välttämällä epämiellyttäviä tilanteita ja hakeutumalla miellyttäviin tilanteisiin, jolloin epämiellyttäviä tunteita ei pääse muodostumaan. Tämä keino ei kuitenkaan aina ole mahdollista, sillä urheilija ei voi vaikuttaa kaikkeen ympärillään tapahtuvaan tai välttää esimerkiksi haastavia harjoituksia. (Kokkonen 2020, 80 – 81.)

Toinen tunteiden säätelyn keino on tilanteen muokkaus. Tällöin urheilija voi tietoisesti muokata tulevaa tilannetta mieluisammaksi, jolloin tunnekokemuskin on miellyttävämpi. Urheilija voi esimerkiksi puuduttavalle kisamatkalle varata tekemistä ajomatkalle. (Kokkonen 2020, 80 – 81.)

Kolmas tietoinen tunteiden säätelyn keino on tarkkaavaisuuden siirto. Se, mihin urheilija suorituksessaan tai ylipäätään elämässään keskittyy, vaikuttaa vahvasti siitä syntyneisiin tunteisiin. Mikäli urheilija suuntaa tarkkaavaisuutensa epäonnistumisen mahdollisuuteen tai muihin huoliin saattaa negatiivisuus vallata tunteet. Myönteisten tunteiden vaikutus on urheilusuorituksen kannalta ihanteellisempaa, sillä ne auttavat keskittymään olennaiseen sekä tukevat suorituksen automaatiota. Siksi urheilijan olisi hyvä opetella siirtämään tarkkaavaisuutensa positiivisia tunnereaktioita tukeviin seikkoihin, kuten läheisten kannustamiseen, omiin vahvuuksiin sekä myönteiseen itsepuheeseen. (Kokkonen 2020, 81.)

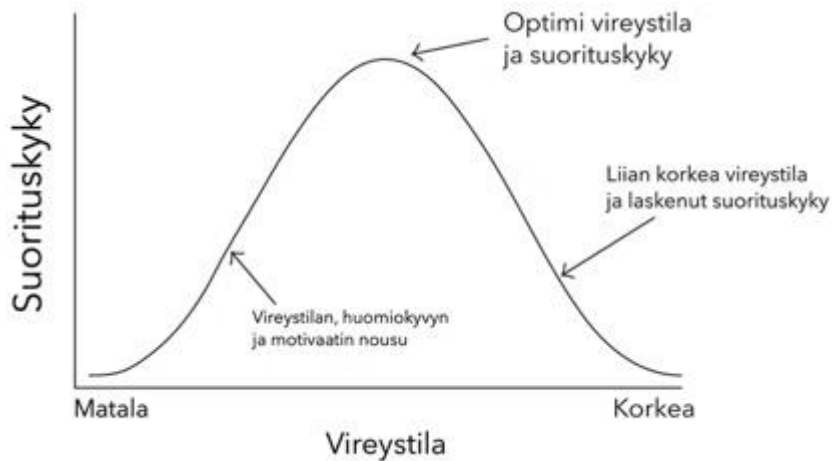
Neljäs keino säädellä tunteita on kognitiivinen muutos. Tällä tarkoitetaan tilanteen uudelleenarviointia. Urheilijalla on saattanut olla käsitys tilanteesta, mutta

esimerkiksi yleisön ilmeet voivat laittaa urheilijan pohtimaan tilannetta uudelleen. Tällä tavoin tulkitsemalla tilanteita tietoisesti uudelleen urheilija voi muokata niiden merkitystä. Huonosti mennyt kisa on saattanut aiheuttaa kielteisiä tunteita, mutta urheilija voi tietoisesti muokata sitä pohtimalla esimerkiksi heikon harjoittelujakson vaikutuksella lopputulokseen. (Kokkonen 2020, 81.)

3.8.3 Vireystila

Tunteiden säätelyn avulla haetut ja kontrolloidut suorituskyvyn kannalta ihanteelliset tunnealueet mahdollistavat onnistumiset. Tällaista optimaalista tunnetilaa kutsutaan vireystilaksi. Se on jokaiselle urheilijalle erilainen, ja siksi jokaisen täytyy oppia tunnistamaan, milloin on virittäytynyt optimaalisesti suorituksen kannalta. (Virolainen & Virolainen 2017, 209 – 210.) Ihanteellista vireystilaa tutkittaessa on kuitenkin löytynyt muutamia samankaltaisuuksia tunnetiloissa. Näitä ovat rauhoittuneisuus, rentous, itseluottamus, energisyyden tunne, keskittyneisyys, stressin hallinta sekä ympäristön poissulkeminen tilanteesta. (Liukkonen 2017, 59.)

On yksilöllistä, kuinka voimakas kunkin urheilijan optimaalinen vireystila on. Toisilla se on virittäytyneempi kuin toisilla. Jokaisella kuitenkin on oma huippunsa, jonka alle tai yli mentäessä vireystilan optimaalisuus horjuu (Kuvio 6). Mikäli vireystila on liian matala, suorituksella on vaarana jäädä alilatautuneeksi ja heikoksi. Vireystilan noustessa urheilijan motivaatio ja huomiointikyky kasvavat ja huippuun päästessä tunnetila on optimaalinen suorituksen kannalta. Liian korkea vireystila puolestaan saa aikaan ylilatautuneen tunnetilan, joka johtaa heikkoon suoritukseen. (Liukkonen 2017, 62; Virolainen & Virolainen 2017, 211.)



Kuvio 5. Vireystila (Männenä 2019)

3.8.4 Vireystilan säätely

Vireystila on mielen olotila. Ennen urheilusuuritusta urheilijan tulisi päästä omaan optimaaliseen vireystilaan, sillä silloin mieli ja keho ovat tilassa, jolloin suoritukselle on parhaat mahdolliset eväät. Siihen voi päästä eri keinoin. Optimaalinen vireystila saattaa virittäytyä automaattisesti, mutta usein siihen vaaditaan apukonsteja. (Liukkonen 2017, 59; Virolainen & Virolainen 2017, 211.)

Omaa optimaalista vireystilaa voi verrata harjoitusten ja kilpailujen vireystilaan. Näistä voi havainnoida tuntemuksia ja olotilaa ja verrata niitä lopputulokseen. Olotila perustuu paljon siihen, mitä urheilija tuntee. Tunteet voivat aiheuttaa voimakkaitakin fyysisiä oireita. Jännitys esimerkiksi voi aiheuttaa pahoinvointia ja tärinää. Pieni jännitys kuitenkin on aina paikallaan, sillä se saa mielen ja kehon valmistautumaan tulevaan koitokseen. Joskus jännitys voi mennä niin sanotusti yli, jolloin sitä on hyvä pyrkiä hillitsemään, jotteivat nämä fyysiset ja psyykkiset tuntemukset saa yliotetta, jolloin suorituksen laatu ja lopputulos kärsivät. (Kokkonen 2020, 61 – 64.)

Seuravaksi on listattu muutamia keinoja säädellä vireystilaa. Erilaiset vireystilaa alentavat ja nostavat keinot ovat yksi tapa säädellä sitä. Ne voivat olla esimerkiksi tietynlaisen musiikin kuuntelu, jolloin olotilaa voidaan joko rauhoittaa tai vastaavasti nostaa aggressiotasoa tai rentoutuminen alentamaan tai

sykkeennostattaminen kohottamaan vireystilaa. Mielikuvaharjoittelun avulla voidaan suunnata keskittyminen olennaiseen ja vahvistaa onnistumisen tunnetta ja itsevarmuutta keskittymällä onnistuneeseen suoritukseen. Samalla tavoin rutiinit auttavat urheilijaa keskittymään ennen kilpailua tärkeisiin asioihin ja antavat varmuutta tekemiseen. (Liukkonen 2017, 146 – 149.)

Myös tilanteiden ennalta miettiminen voi auttaa valmistautumaan tilanteeseen ja auttamaan oikeaan vireystilaan. Esimerkiksi mielikuvaharjoitteluun voi ottaa mukaan yllättäviä tilanteita, jolloin turvallisessa ympäristössä urheilija voi harjoitella suhtautumaan siihen parhaalla mahdollisella tavalla. Lisäksi itsepuheen avulla voidaan säädellä vireystilaa sen sävyn avulla. (Liukkonen 2017, 146 – 149.)

Ankkurointi on tekniikka, jossa sisäinen tai ulkoinen ärsyke yhdistetään toimintaan tai tunteeseen. Tällä pyritään alitajuntaisesti saavuttamaan optimaalinen mieliala suoritukseen. Esimerkiksi rauhallisuuden voi harjoitella yhdistämään uloshengitykseen ajattelemalla voimakkaasti tunnetta sen aikana. Harjoitellessa ankkurointia tunnetilaa tai suoritusta ajatellaan ja siihen eläydytään mahdollisimman hyvin. Samalla se yhdistetään esimerkiksi juuri hengitykseen. Näin itse suoritustilanteessa tuon ankkurin käyttäminen palauttaa kyseisen tunnetilan urheilijalle. Muita hyviä ankkureita ovat esimerkiksi nyrkkiin puristaminen, voimauseet ja -sanat tai katseen kohdistaminen johonkin tiettyyn asiaan. (Liukkonen 2017, 148.)

4 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkivalle opinnäytetyölle (Lapin AMK 2020). Työmme tarkoituksena on tuottaa kirjallinen psyykkisen valmennuksen malli oppaan muodossa Lapin urheiluakatemiaan toisen asteen valmentajille. Lähtötaso toisen asteen psyykkisessä valmennuksessa oli se, että toimivaa tai suunniteltua mallia ei ollut olemassa. Näin ollen oppaan tavoitteena on tuottaa valmentajille tietoa ja

taitoa psyykkisestä valmentamisesta, jotta he ymmärtävät sen tärkeyden ja voivat hyödyntää sitä omassa valmentamisessaan.

Lähdimme aluksi pohtimaan, kenelle malli suunnataan, mitä se sisältää sekä kuinka se toteutetaan. Päädyimme kokoamaan toisen asteen akatemian lajivalmentajille oppaan psyykkisestä valmentamisesta, joka sisältää tietoa siitä, kuinka psyykkisen valmennuksen tarvetta tulisi yksilöllisesti kartuttaa. Lisäksi opas sisältää aihealueittain työkaluja sekä tietoa eri osa-alueiden vahvistamisesta.

4.1 Kyselylomake

Toteutimme tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen tukemiseksi laadullisin menetelmin kyselyn. Laadullisin keinoin pyritään selvittämään esimerkiksi näkökulmia ja mielipiteitä sekä syvällisempiä ajatuksia aiheista (Lapin AMK 2020). Tässä tapauksessa toteutimme kyselyn kahdelle psyykkisen valmennuksen asiantuntijalle. Halusimme verrata heidän näkemyksiään toisen asteen urheilijoiden psyykkisestä valmennuksesta.

Oppaaseemme valitsimme psyykkisiksi taidoiksi seuraavat aiheet: itsetuntemus, motivaatio, tavoitteen asettelu, keskittyminen, rentoutumiskyky, mielikuvaharjoittelu, tunteiden hallinta, vireystilan säätely ja itsepuhe. Edellä mainitut valinnat perustuvat hankkimaamme teoriatietoon ja kyselyyn vastanneiden Joonan Vazanan (2020) ja Mia Stellbergin (2020) näkemyksiin. Vazana on Lapin urheiluakatemiaan henkisen valmennuksen asiantuntija (Santasport 2020) ja Stellberg urheilupsykologi, jolla on kokemusta useiden lajien psyykkisenä valmentajana toimimisesta (LinkedIn 2020). Vazanan vastaukset eivät tallentuneet kyselylomakkeen vastauksiin, joten hän lähetti vastaukset sähköpostilla. Vastaukset perustuvat kyselylomakkeeseen (Liite 3).

Koska Lapin urheiluakatemia on opinnäytetyömme toimeksiantaja ja Vazana on tässä organisaatiossa töissä, halusimme myös Lapin urheiluakatemiaan konseptista irrallisen ammattilaisen näkemyksen. Sen lisäksi, että Stellberg on

urheilupsykologi sekä erittäin kokenut psyykkinen valmentaja, oli tämä yksi syy siihen, miksi valitsimme hänet mukaan kyselyyn.

Kyselylomake sisälsi neljä eri kysymystä nuorten urheilijoiden psyykkiseen valmennukseen liittyen. Tarkoituksenamme oli hakea näiden kysymysten avulla alan ammattilaisten näkemyksiä ja kokemuksia valmennuksen toteuttamisesta sekä saada uusia ideoita ja näkökulmia oppaaseemme tuottamamme tietoperustan lisäksi. Kysely toteutettiin Google Forms:lla (Google Forms 2020) lähettämällä vastauslinkit vastaajien sähköposteihin saateviestin kanssa (Liitteet 4 ja 5).

4.1.1 Kyselyn vastaukset

Seuraavaksi esittelemme kyselyiden vastaukset. Ensin esitämme kyselyssä kysytyn kysymyksen aiheen, minkä jälkeen tulee kyselyyn vastanneiden suoraan lainattu vastaus. Vazanan vastaus tulee kysymyksen jälkeen ensimmäisenä, minkä jälkeen on esitetty Stellbergin vastaus.

Ensimmäisessä kysymyksessä selvitettiin, millaisia psyykkisen valmennuksen tukitoimia nuoret urheilijat tarvitsevat. Vazana vastasi kysymykseen seuraavasti:

- ”1. Valmentajan kautta tapahtuva psyykkinen valmennus, jossa valmentaja osaisi ottaa psyykkisen valmennuksen tietoisesti huomioon. Tämä tapahtuu esim. valmentajan lähestymistavassa asioihin, vuorovaikutuksessa sekä toimintatavoissa joita urheilijan kehittämiseen valitaan.*
- 2. Henkilökohtainen psyykkinen valmennus.*
- 3. Ryhmätason toimintana psyykkinen valmennus (työpajat jne..)”*
(Vazana 2020.)

Stellbergin vastaus tähän ensimmäiseen kysymykseen meni hieman ohi aiheen:

”Olen tehnyt 17 vuotta töitä nuorten psyykkisen hyvinvoinnin parissa.” (Stellberg 2020.)

Toisessa kysymyksessä tiedustella kyselyyn vastaajilta heidän näkemyksiään siitä, mitä aiheita nuorten psyykkiseen valmennukseen tulisi sisällyttää ja miksi?

Vazana vastasi:

”Lapin urheiluakatemiassa polku lähtee jo yläkoulusta liikkelle, jossa tällä hetkellä painotetaan vahvasti psyykkisten taitojen oppimista kuten tavoitteen asettelua, rentoutusharjoittelua, mielikuvaharjoittelua, tietoisuustaitoharjoittelua, itsepuheharjoittelua. Sekä myös elämisen taidot ovat mukana jossa käydään ajanhallintaa, hygieniaa jne...

Mielestäni samat teemat jatkuvat, mutta niitä viedään vain pitemmälle ja lähemmäksi käytäntöä, mitä yläkouluvaiheessa on mahdollista. Eli toisella asteella olisi hyvä olla mukana tunnetaidot, tietoisien läsnäolon- taito, ajattelun hallinta sekä oman urheilijuuden tutkiminen / omistaminen.

Tunnetaidot, läsnäolontaidot ja ajattelun hallinta liittyvät hyvin vahvasti keskenään ja niillä on merkitystä ihan arkipäivässä esim stressin hallinnan näkökulmasta kuin huippusuorituksen tekemisen näkökulmasta.

Oman urheilijuuden tutkiminen / omistaminen lisää taas itsetuntemusta ja vahvistaa omaa urheilijuutta itseluottamuksen ja motivaation näkökulmasta. Samalla opitaan erottamaan urheilija minää ja "siviili" minää. Sekä ottamaan vastuu omasta urheilijuudestaan.” (Vazana 2020.)

Samaan kysymykseen Stellberg vastasi näin:

”Elämäntaidot. Urheilijaksi kasvaminen ja urheilijan urapolku. Kodin ja koulun kanssa tehtävä yhteistyö. Itsetunto, minäkuva ja suhde omaan kehoon. Sosiaaliset taidot ja suhteet. Urheilupsykologian työkalut tulee tehdä tutuksi.” (Stellberg 2020.)

Kolmannella kysymyksellä halusimme selvittää, millä keinoin ja perusteiden psyykkisen valmennuksen aiheita tulee sisällyttää nuorten valmentamiseen.

Vazana vastasi seuraavasti:

”Lapin urheiluakatemiassa on iso massa urheilijoita niin, että saamme psyykkisen valmennuksen jalkautettua kaikille niin järkevin toimintatapa jossa suurin osa urheilijoista kohtaa sen on valmentajan kautta, johon voidaan tueksi ottaa sitten asiantuntijaluentoja.

Valmentajille keinoina ovat vuorovaikutus, toimintatavat joita valitaan esim. tavoitteenasettelu, urheilijan itsearviointit jne.... Keinojen valintaan vaikuttaa niin vahvasti valmentajan osaaminen, mitä enemmän valmentaja osaa psyykkisestä valmennuksesta sen enemmän hän pystyy käyttämään erilaisia psyykkisen valmennuksen menetelmiä.

Parhaille urheilijoille pystytään tarjoamaan henkilökohtaista psyykkisen valmennuksen prosessia yhdessä asiantuntijan kanssa.” (Vazana 2020.)

Stellberg vastasi kysymykseen:

”Psykoedukatiivisesti. Moniammatillisen yhteistyön kautta niin että psyykkinen valmennus integroidaan urheilijan arkeen. Ennaltaehkäisevästi sekä yksilöllisesti. Luennoin ja eri materiaalein tehdä aihe tutuksi ja lisätä ymmärrystä.” (Stellberg 2020.)

Viimeisellä kysymyksellä haimme asiantuntijoiden mielteitä siitä, millä keinoin nuorten urheilijoiden valmentajat pystyisivät tunnistamaan ja kartoittamaan urheilijoidensa psyykkisen valmennuksen tarpeita. Vazanan mielestä:

”Valmentajien kouluttamisen kautta, jotta tulee tietoisuutta lisää psyykkisestä valmennuksesta että mitä se on?”

Olisi hyvä olla kyselylomake, joka toimisi pohjana keskustelulle urheilijan kanssa jonka avulla pystytään kartoittamaan urheilijan tarpeita. (pystyisikö teidän opinnäytetyössä tuomaan tämän käytännön keinona?)” (Vazana 2020.)

Stellbergin vastaus mukaili Vazanan vastausta:

”Valmentajan koulutus ja kokemus ovat tärkeitä. Valmentajan persoonalla sekä kyvyllä muodostaa luottamuksellinen suhde on iso rooli. Seuranta, evaluaatio ja arviointikeskustelut pitävät asian näkyvillä. Kyselyt ja kartoitukset toimivat joissain tilanteissa. Tärkeintä on elää urheilijan arjessa mukana ja olla siellä missä tapahtuu.” (Stellberg 2020.)

4.1.2 Kyselyn tulosten analysointi ja johtopäätökset

Teetimme kyselyn hankkimamme teoratiedon tueksi sekä tutkiaksemme alan asiantuntijoiden näkemyksiä aiheesta. Halusimme vertailla näitä tuloksia ja teoriaa keskenään, yhdistellä ja arvioida niitä sekä hyödyntää niitä oppaamme rakentamisessa.

Ensimmäiseen kysymykseen saimme Stellbergiltä (2020) hieman aiheen ohi menevän vastauksen. Vazanalta (2020) puolestaan saimme vastaukseksi, että valmentajalla on suuri rooli ja että sitä tulisi tapahtua sekä ryhmä- että yksilötasolla. Valmentajan roolin tärkeys on noussut myös hankkimamme tietoperustan perusteella tärkeäksi (Liukkonen 2016, 218). Sinänsä vastauksissa ei ollut mitään poikkeavaa tai ristiriitaista löytämämme tietoon nähden.

Toinen kysymys käsitteli psyykkisen valmennuksen sisältöä. Elämän hallinta ja yleinen hyvinvointi nousivat merkittäviksi seikoiksi molempien vastauksissa (Stellberg 2020; Vazana 2020). Emme olleet huomioineet seikkaa suuremmin ennen kyselyn tuloksia, mutta vastaukset saivat meidät tutkimaan asiaa syvemmin. Koimme, että se on aihe, joka olisi hyvä sisällyttää myös oppaaseemme. Myös itsetuntemus nousi vastauksissa vahvasti esille. Olimme jo ennen kyselyä teorian pohjilta nostaneet esille psyykkisiä taitoja, jotka olimme löytämämme teorian pohjilta valikoineet mahdollisiksi tuotoksemme aiheiksi. Tulokset vahvistivat näkemystämme näiden aiheiden tärkeydestä.

Kolmas kysymys käsitteli sitä, millä keinoin ja perustein psyykkistä valmennusta tulisi toteuttaa. Yhdeksi merkittäväksi keinoksi nousi valmentajan rooli psyykkisenä valmentajana. Vazana (2020) mainitsee vastauksessaan, että psyykkisen valmennuksen tulisi lähteä urheilijan omalta valmentajalta ja sitä voidaan tukea yhteistyöllä muiden asiantuntijoiden kanssa. Tämä näkemys tuki vahvasti ajatustamme toteuttaa opas nimenomaan valmentajille, jotta psyykinen valmennus tulisi osaksi jokapäiväiseen valmentamiseen. Myös Stellbergin (2020) vastauksesta välittyi erityisesti tämä muiden asiantuntijoiden hyödyntäminen psyykkisessä valmentamisessa.

Lopuksi kyselyssä haettiin asiantuntijoilta näkemyksiä siihen, miten psyykkisen valmennuksen tarvetta voitaisiin kartoittaa ja seurata. Vastaukset olivat selkeät ja yhtäläiset löytämämme teorian kanssa: kyselyjen, lomakkeiden ja testien avulla (Stellberg 2020; Vazana 2020). Kartoitustapojen sekä opastuksen sisällyttäminen oppaaseemme oli alun perinkin tarkoituksenamme, mutta vastaukset saivat mielipiteemme vahvistumaan siitä, että siitä tulee tärkeä osa opastamme.

Vastauksien perusteella itsetuntemuksen kehittäminen sekä hyvinvoinnin tukeminen nousivat merkityksellisimmiksi seikoiksi nuorten psyykkisen valmennuksen näkökulmasta. Vastaukset saivat meidät paneutumaan syvemmin hyvinvoinnilliseen näkökulman ja lisäämään sen omana osionaan opinnäytetyöhön ja sen tuotokseen. Asiantuntijoiden näkemykset ja ajatukset nuorten psyykkisestä valmentamisesta toivat varmuutta sekä uusia näkökulmia oppaamme rakentamista ajatellen.

4.2 tuotos

4.2.1 Oppaan valikoituminen tuotokseksi

Opinnäytetyön tuotoksena oli tarkoitus syntyä malli psyykkisen valmennuksen toteuttamiselle Lapin urheiluakatemiaan toisella asteella. Tuotokseksi muotoutui lopulta opas psyykkisestä valmennuksesta lajivalmentajille. Oppaaseen päädyimme siksi, että koimme sen olevan helppo lähestymistapa psyykkiseen valmennukseen, sekä sopivan kevyt sysäys tuoda toisen asteen akatemiavalmentajien valmennukseen mukaan psyykkistä valmennusta. Psyykkisen valmennuksen mallia ei siis ollut vielä toisella asteella olemassa, joten tarkoituksena on tässä vaiheessa lisätä tietoisuutta ja taitoa lajivalmentajille toteuttaa psyykkistä valmennusta.

Oppaalla on tarkoitus toimia lajivalmentajien apuna ja tukena psyykkisen valmennuksen toteuttamisessa. Se antaa myös valmentajille opastusta aloittaa

psykkisen valmennuksen toteuttamisen omille urheilijoilleen. Psykkinen valmennus ei ole vielä toteutunut toisella asteella systemaattisesti, joten tarjoamalla oppaan avulla välineet sen toteuttamiseen lajivalmennustasolla voivat valmentajat itse havaita sen tarvetta sekä ohjata urheilijoitaan tarvittaessa yksilöllisempään psykkineseen valmennukseen tai hankkia ryhmälleen ulkopuolisen ammattilaisen apua psykkineseen valmennukseen.

Psykkisen valmennuksen harjoittelussa Lapin urheiluakatemiolla pääsimme osallistumaan toisen asteen psykkinen valmennuksen toteuttamiseen. Tuolloin se oli hieman sekavaa ja epäjärjestyksellistä, sekä huomasimme puutteita sen tärkeyden ymmärtämisessä. Lajivalmentaja on se henkilö urheilijoille, joka on heidän kanssaan lähes päivittäin vuorovaikutuksessa ja joiden tehtävänä on tunnistaa urheilijoiden tarpeita ja viedä asioita eteenpäin. Myös psykkinen valmennus on asia, jonka tulisi näkyä jokapäiväisessä valmennuksessa lajivalmentajan toimesta. Näiden ajatusten pohjalta halusimme suunnata oppaan valmentajille.

Oppaan avulla siis tiivistetysti pyritään lisäämään valmentajien tietoa, taitoa ja ennen kaikkea ymmärrystä psykkinen valmennuksen merkityksestä ja tarpeellisuudesta omien urheilijoidensa kohdalla. Opas toimii ikään kuin psykkinen valmennuksen mallin alkuvaiheena, jonka myötä toimintaa voidaan sen toimivuuden myötä kehittää ja jalostaa eteenpäin.

4.2.2 Hyvä opas

Opas on ohjeistus tietyistä aiheista tietyille kohderyhmälle. Hyvän ohjeen ja oppaan piirteitä ovat:

1. Oppaassa tuodaan esille, kenelle se on suunnattu.
2. Kirjalliset ohjeet ovat tuotettu käyttäjien tarpeiden mukaan.
3. Sisältö on ymmärrettävää ja pääkohtiin tiivistetty.
4. Oppaassa esitellään sen tarkoitus.

5. Opas on konkreettinen.
6. Oppaassa käytetään riittävää fonttikokoa ja korostuksia.
7. Kappalejaot ovat selkeitä ja oppaan ulkoasuun sopivia.
8. Oppaassa käytettävien kuvien ja mallien tarkoitus on selkeyttää ja lisätä ymmärrettävyyttä.
9. Tärkein asia esitellään ensimmäisessä virkkeessä.
10. Otsikoinnin on oltava tarkkaa ja kiinnostusta herättävää.
11. Oppaassa on looginen esitys- ja aikajärjestys.
12. Oppaassa tulee ilmi, milloin se on tehty.
13. Laajemmissa oppaissa olisi hyvä olla tiivistelmä ja sisällysluettelo.
(Pyhälahti 2002; Kankaanpää & Piehl 2011, 295 – 297; Torppa 2014, 183 – 185.)

Lähdimme toteuttamaan psyykkisen valmennuksen opasta kunnioittaen yllä mainittuja hyvän oppaan piirteitä. Kuten aiemmin on mainittu, luomamme opas sisältää paljon valmentajalle oleellista tietoa ja taitoa liittyen psyykkiseen valmennukseen, koska oletuksemme on, että valmentajat eivät perehdy opinnäytetyöhömme vaan oppaaseen. Tästä syystä on myös mielestämme perusteltua kartuttaa taitojen lisäksi myös valmentajien ymmärrystä taitojen merkityksellisyydestä.

Teimme oppaan alkuun tiivistelmän ja sisällysluettelon, joiden tarkoituksena on selkeyttää sen rakennetta ja loogisuutta. Pyrimme konkreettisuuteen ja tarkoituksen mukaisuuteen tuomalla oppaaseen jokaisesta psyykkisen valmennuksen osa-alueesta harjoitteita, joilla kyseessä olevaa taitoja voidaan kehittää. Lisäksi oppaassa on jokaisesta psyykkisen valmennuksen osa-alueesta esiteltynä kyseessä olevan taidon hyödyt. Parantaaksemme oppaan visuaalista ilmettä ja luomalla kontrastia tekstiin laatikoimme hyödyt ja lihavoimme harjoitteiden otsikoinnit.

4.2.3 Psyykkisen valmennuksen oppaan rakentaminen

Aloimme rakentamaan opasta Lapin urheiluakatemiaan toisen asteen urheilijoiden valmentajille löytämämme teorian tiedon sekä asiantuntijoiden näkemysten pohjalta. Ajatuksemme koko opinnäytetyöprosessin ajan oli se, että tahdomme tehdä oppaasta mahdollisimman käytännönläheisen. Aluksi oppaassa esitellään, kenelle se on suunnattu, mitä se sisältää ja mikä on sen tarkoitus.

Tämän jälkeen aloitimme oppaan kertomalla, mitä psyykinen valmennus on, sen tarpeen kartoittamisesta, psyykkisen valmennuksen toteuttamisesta, hyvinvoinnista sekä lopuksi itse psyykkisistä taidoista. Rakenteeltaan opas on yksinkertainen ja se sisältää jokaisesta osiosta teoriaosuuden, jossa on selkeästi muotoiltuna muun muassa hyötyjä, haittoja sekä konkreettisia työkaluja ja ohjeita.

Oppaan malli ja rakenne varmistui meille vasta melko myöhäisessä vaiheessa. Oppaamme alkuperäinen sisältö täydentyi muun muassa hyvinvoinnillisella osuudella kyselytulosten analysoinnin jälkeen. Alun perin ajatuksemme tuotoksesta oli suunnata se suoraan urheilijoille, mutta ohjauskeskustelun jälkeen meille oli selvää, että haluamme suunnata tuotoksen valmentajille.

Opas alkoi muotoutua vähitellen tuottamalla aluksi sille sisältöä. Sisällön tuottamisen jälkeen sen rakenne alkoi muotoutua ja halusimme tehdä siitä lukijalle mielekkään. Lisäsimme siihen muun muassa kuvia ja korostuksia sen selkeyttämiseksi. Lisäksi palautteen jälkeen teimme siihen muutoksia selkeyttämällä sen rakennetta sekä lisäämällä tuotokseen tiivistelmän.

Rakentaessamme opasta pohdimme, mitkä olisivat oleelliset ja tarpeeksi kattavat aihealueet sekä missä järjestyksessä aiheet olisivat meidän mielestämme paras tapa tuoda esille. Aiheiksi valikoituivat psyykinen valmennus, psyykkisen valmennuksen tarpeen kartoittaminen, psyykinen hyvinvointi ja psyykkiset taidot.

Ensimmäinen oppaamme pääaihe on psyykkinen valmennus. Tässä osiossa luomme yleiskuvan siitä, mitä psyykkinen valmennus on, mitä hyötyä siitä on ja miten sitä pystytään toteuttamaan prosessiluontoisesti. Pyrimme myös perustelemaan lukijalle, miksi juuri hänen kannattaisi tarjota mahdollisuutta psyykkiseen valmennukseen omille urheilijoilleen. Tämän osion tarkoituksena on herättää kiinnostus aihetta ja opastamme kohtaan ja siksi myös oppaamme aikajärjestyksessä se tulee ensimmäisenä.

Mielestämme on perusteltua, että valmentaja saisi perehtyä ennen konkreettisia psyykkisen valmennuksen taitoja siihen, miten pystyisi tunnistamaan psyykkisen valmennuksen tarpeen. Taustalla on ajattelutapamme siitä, että psyykkiseen valmennukseen vaadittavia menetelmiä ei voi käyttää, ennen kuin tunnistaa niiden tarpeen.

Oppaan konkreettinen ja käytännönläheisin osuus on psyykkinen hyvinvointi ja psyykkiset taidot. Nämä osuudet olisivat voineet olla yhdessä psyykkisten taitojen alla, mutta kyseessä on mielestämme sen verran eri kokonaisuudet, että päätimme pitää ne kahtena erillisenä pääaiheena.

Kattavan teorian lisäksi oppaassa esitellään useita konkreettisia työkaluja psyykkisen valmennuksen toteuttamisen tueksi. Halusimme tuoda työhön tätä konkretiaa, jotta valmentajien olisi helpompi viedä oppaan sisältöä myös käytäntöön omille urheilijoilleen. Työkalut ovat erilaisia kyselyitä ja tehtäviä. Osa tehtävistä ovat valmennettavan itse suoritettavia ja osa vaatii valmentajan ja valmennettavan yhteistyötä. Riippumatta siitä, tekevätkö valmentaja ja valmennettava niitä yksin tai erikseen, tulee ne lopulta aina käydä yhdessä läpi.

Oma kokemuksemme tällaisten työkalujen toimivuudesta on hyvä. Psyykkisen valmennuksen harjoittelussa pääsimme suunnittelemaan sekä toteuttamaan ja näin ollen myös testaamaan niitä käytännössä. Lisäksi eri lähteistä on saatavilla paljon malleja psyykkisen valmennuksen tehtävistä ja työkaluista, joita myös hyödynsimme työkaluja suunnitellessa ja ideoidessa. Työkalut ovat suunniteltu siis sekä teoriaan että kokemuksiimme nojaten.

Halusimme selkeyttää teoriaa konkretian avulla sekä konkretiaa teorian avulla, joten siksi tuotimme oppaaseen kumpaakin. Tällä tarkoitamme, että tahdoimme pyrkiä tarjoamaan mahdollisimman kattavan ja laadullisen, sekä hyödynnettävän paketin valmentajille.

Oppaasta tuli monipuolinen usean näkökulman tarjoava kattaus, joka antaa valmentajille eväitä lähteä toteuttamaan psyykkistä valmennusta urheilijoilleen. Opas myös rohkaisee valmentajia ottamaan psyykkiseen valmennukseen tueksi muita alan ammattilaisia.

5 POHDINTA

5.1 Johtopäätökset

Tavoitteenamme oli onnistua luomaan toimiva psyykkisen valmennuksen malli Lapin urheiluakatemian toiselle asteelle. Malliksi muotoutui psyykkisen valmennuksen opas Lapin urheiluakatemian toisen asteen urheiluvalmentajille. Oppaan avulla valmentaja voi itse toteuttaa psyykkistä valmennusta urheilijoilleen oppaan tarjoaman ohjeistuksen avulla.

Opas tarjoaa ratkaisun sille, että minkäänlaista aikaisempaa mallia ei valmennuksessa ole ollut. Opas tarjoaa konkreettisia työkaluja ja auttaa valmentajaa kartuttamaan tietoaan ja taitoaan psyykkisestä valmennuksesta. Oppaassamme on esitelty esimerkiksi nelitasomalli, joka auttaa valmentajia hahmottamaan, mitä aiheita kokonaisvaltainen psyykinen valmennus sisältää ja helpottaa valmentajia toteuttamaan kattavan psyykkisen valmennuksen prosessin omilla urheilijoillaan (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 343).

Valmentajien ajallisiin resursseihin emme voi vaikuttaa. Oppaan avulla valmentaja voi kuitenkin huomata, mikäli psyykkisellä valmennuksella on tarvetta, jolloin hän voi ohjata urheilijan muiden ammattilaisten luo tai hankkia tarvittavaa osaamista valmennustiimiinsä.

Emme luoneet mallia, jossa on tarkka toimintasuunnitelma, aikataulut tai toteuttajat. Sen sijaan loimme toiselle asteelle mallin, joka mahdollistaa pohjan psyykkiselle valmennukselle. Opas on kevyt muutos psyykkisen valmennuksen lisäämiseksi, jota voi jatkokehittää. Oppaan tarjoama apu tosin näkyy käytännössä vain, mikäli se otetaan käyttöön.

Opas jäi mielestämme hieman karkeaksi ja se olisi voinut olla ulkoasultaan houkuttelevampi ja mielekkäämmän näköinen. Tulimme siihen tulokseen, että olisimme voineet lisätä siihen enemmän konkretiaa tai muokata teoriaa käytännönläheisemmäksi. Olemme silti tyytyväisiä luomaamme oppaaseen. Se

on mielestämme riittävän kattava ja aiheisiin pintapuolista syvemmin perehtynyt. Rakenteeltaan se on loogisesti etenevä ja aiheiltaan selkeästi rajattu teorian tietoon ja asiantuntijoiden näkemyksiin perustuen.

5.2 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyön aiheen ja toimeksiantajan saimme jo hyvissä ajoin keväällä 2019. Tavoitteenamme oli tuolloin esittää valmis opinnäytetyö keväällä 2020. Suunnitelmat kuitenkin muuttuivat ja päätimme aloittaa teoreettisen viitekehyksen suunnittelun ja kirjoittamisen vasta keväällä 2020 ja esittäisimme opinnäytetyön vasta syksyllä 2020. Tähän päädyimme siksi, että olimme molemmat suorittamassa harjoittelua Lapin urheiluakatemiassa psyykkisessä valmennuksessa ja päätimme, että keskitymme harjoittelussa oppimaan uutta psyykkisestä valmennuksesta ja tulisimme käyttämään tätä opittua tietoa myöhemmässä vaiheessa.

Aluksi olimme ajatelleet suunnata psyykkisen valmennuksen mallin akatemiaurheilijoille. Olimme jonkin aikaa hieman jumissa aiheemme kanssa, kunnes päätimmekin tehdä toteutuksemme lajivalmentajille. Aloitimme teoreettisen viitekehyksen kirjoittamisen ja se sujui mallikkaasti siitä huolimatta, että asuimme sen tekohetkellä eri puolilla Suomea. Pohdimme sitä, olisimmeko saaneet teoreettisesta viitekehyksestä kattavamman tai laadukkaamman, jos olisimme yhdessä työstäneet sitä kumpikin keskittyen samoihin aihealueisiin niiden jakamisen sijaan. Olemme kuitenkin tyytyväisiä siihen, että yhteistyö sujui ja saimme aikaan omasta mielestämme hyvää sisältöä.

Kyselyn toteuttaminen tuotti meille hieman haasteita. Tarkoituksenamme oli teettää kysely urheilupsykologi Mia Stellbergin ja henkinen valmentaja Joonas Vazanan lisäksi Lapin urheiluakatemiassa huippu-urheilukoordinaattori Reijo Jylhälle (Santasport 2020). Tämä ei kuitenkaan toteutunut, sillä emme saaneet häneen yhteyttä. Lisäksi vastausten saamisessa aikaraja alkoi lähestyä, mikä aiheutti hieman ongelmia työn etenemisen suhteen. Välttyäksemme tältä

ongelmalta olisimme voineet toteuttaa kyselyn aikaisemmin ja antaa siihen vastaamiseen aikarajan.

Myös kyselyn toteutustapa aiheutti paljon pohdintaa. Ajatuksemme oli, että teemahaastattelun avulla olisimme voineet saada enemmän aineistoa sekä päästä esille nostetuissa aiheissa syvemmälle. Päädyimme lopulta toteuttamaan haastattelun kyselylomakkeella. Syy sille, miksi toteutimme teemahaastattelun sijasta kyselyn, oli yksinkertaisesti haastattelun toteutuksen aiheuttamat haasteet. Mia Stellbergiä meillä ei ollut mahdollista haastatella ja halusimme toteuttaa tutkimuksellisen osuuden kummallekin ammattilaiselle samalla tavoin, joten siksi toteutimme kyselyn.

Kuten aiemmin mainitsimme, toteutimme kyselyn vain kahdelle ammattilaiselle. Pohdimme olisiko ollut hyvä saada useampi vastaaja kyselyyn, jotta olisimme saaneet mahdollisia uusia näkökulmia työmme toteutukseen. Työn alussa pohdimme, olisiko hyvä haastatella myös urheilijoita, joille työn tuotos on konkreettisin. Tulimme siihen lopputulokseen, että urheilijat eivät välttämättä tiedä, mitä psyykinen valmennus on ja mitä siihen liittyy, sillä emme itsekään vielä vuosi sitten olisi osanneet vastata tähän kysymykseen.

Toisaalta kyselyn toteuttaminen lajivalmentajille olisi voinut olla työn kannalta hedelmällistä. Lajivalmentajat ovat urheilijoiden kanssa tekemisissä lähes päivittäin ja todennäköisesti huomaavat omassa lajissaan ilmenevät psyykkiset ongelmat.

Opinnäytetyömme tuotos olisi varmasti ollut laadukkaampi, mikäli olisimme olleet aktiivisemmin yhteydessä toimeksiantajamme kanssa. Ymmärsimme asian hieman jälkikäteen siinä vaiheessa, kun muutosten teko olisi ollut myöhäistä aikataulullisesti. Alun perin siihen, miksi päädyimme toteuttamaan opinnäytetyötämme niin kuin toteutimme, vaikutti vahvasti toimeksiantajamme sanat ”vapaat kädet” ja se, että aikaisempaa vertailukohtaa työllemme ei ollut olemassa.

Toteutusta voisi jalostaa muun muassa verkkokurssiksi. Se oli yksi ajatus, joka toteutuksen mallista oli, mutta meillä ei valitettavasti ollut resursseja toteuttaa sitä. Suurin puuttuva resurssi oli aika johtuen siitä, että idea syntyi melko myöhäisessä vaiheessa. Verkkokurssin toteuttaminen olisi vaatinut meiltä esimerkiksi verkkopedagogiikkaan perehtymistä. Uskomme, että verkkokurssi olisi tuonut työllemme lisäarvoa ja todellista hyötyä Lapin urheiluakatemiaan psyykkiseen valmennukseen. Verkkokurssia olisi lisäksi uskoaksemme mielekkäämpi opiskella kuin opasta. Toinen vaihtoehto voisi olla tarkan toimintasuunnitelman tekeminen, jolloin tuotoksen konkreettisuus olisi voinut olla spesifimpää ja helpommin toteutettavissa esimerkiksi vuoden ympärille rakennettuna.

Olisimme voineet ottaa tuotokseen näkökulmaksi jaotella myös yksilö- ja joukkuelajit, sillä Lapin urheiluakatemiassa on mukana kummankin urheilumuodon edustajia. Yksilö- ja joukkuelajeista olisi voitu ottaa selvää eroavaisuudet psyykkisen valmennuksen tarpeessa ja näin tuoda syvyyttä opinnäytetyömme tuotokseen.

Kun olimme jo lähes viimeistelleet työn, mieleemme tuli, olisiko meidän pitänyt sisällyttää siihen vielä oma osionsa ajatusmalleista sekä elämisentaidoista. Elämisen taidot tulivat esille Joonan Vazanan kyselyvastauksessa, mutta jostain syystä se jäi huomiotta itse opinnäytetyössämme. Ajatusmallit taas tulivat mieleemme vuotta aikaisemmalta psyykkisen valmennuksen harjoittelujaksolta, jolloin käsitelimme aihetta. Ajatusmallit eivät kuitenkaan nousseet vahvasti esille teoriatietaa etsiessämme tai kyselyn tuloksissa, joten tämä vaikutti paljon niiden puuttumiseen opinnäytetyöstämme.

Ensimmäisen palautteen jälkeen lisäsimme opinnäytetyöhömmä tarkempaa kuvausta tuotoksen prosessin kulusta, sillä emme olleet juuri lainkaan käsitelleet sitä. Se toi työllemme ehdottomasti laadukkuutta. Sen myötä myös ymmärsimme perustella tarkemmin oppaamme sisällöllisiä sekä rakenteellisia valintoja.

5.3 Työn eettisyys ja luotettavuus

Tahdoimme opinnäytetyössämme tuoda esille haastattelemamme henkilöt osoittaaksemme, että he ovat alan ammattilaisia. Kysyimme heiltä tähän lupaa sähköpostiviestillä samalla, kun kysyimme heiltä kiinnostusta osallistua opinnäytetyömme tutkimukselliseen osioon. Samassa viestissä kerroimme opinnäytetyömme aiheen. Lisäksi pyrimme saamaan opinnäytetyömme tuotokseen eettisyyttä ja luotettavuutta lisäämällä oppaan loppuun lähdeluettelon oppaassa käytetyistä lähteistä.

Olemme käyttäneet työssämme sekä suomenkielisiä, että englanninkielisiä lähteitä. Lähteet ovat kirjallaisia ja nettilähteitä. Pääosin olemme käyttäneet nykyaikaista aineistoa, mutta olemme käyttäneet myös muutamia vanhempia lähteitä. Syy tälle on se, että jotkin oppaassamme käsitellyt aiheet sisältävät melko vanhojakin malleja, joita on osittain päivitetty.

Lähteiden löytäminen tuotti toisinaan haasteita. Kuten mainitsimme, osa tutkimuksista ja malleista olivat melko vanhoja. Tämä vaikutti siihen, että alkuperäisiä lähteitä oli vaikea löytää, jolloin käytimme jonkin verran toissijaisia lähteitä. Mielestämme olisimme voineet käyttää opinnäytetyössämme enemmän lähteitä. Erityisesti kansainvälisten lähteiden käyttö oli melko suppeaa. Toisaalta koimme, että laadukkaan lähdeaineiston löytäminen osoittautui haastavaksi.

5.4 Osaamisen tarkastelu

Alustavien suunnitelmien mukaan tarkoituksemme oli saada opinnäytetyömme esitykseen kevään 2020 aikana. Tämä olisi tarkoittanut, että olisimme aloittaneet opinnäytetyöprosessin jo viime syksynä. Samaan aikaan, kun aloitimme psyykkisen valmennuksen harjoittelun Lapin urheiluakatemiassa. Olimme yhtä mieltä siitä, että laadukkaan tuotoksen toteuttaminen keväksi 2020 olisi ollut käytännössä mahdotonta näin laajan aiheen ympäröimänä. Tarvitsimme aikaa omaksua, mitä psyykinen valmennus on ja mitä siihen liittyy.

Saimme Joonan Vazanan johdolla kartuttaa tietoja ja taitojamme laajemmin kuin koskaan aikaisemmin, mitä Lapin urheiluakatemia on pystynyt liikunnanohjaajaopiskelijoille järjestämään psyykkisen valmennuksen parissa. Harjoittelun laajuus oli 400 tuntia ja teoriaosuuden laskennallinen määrä omalla kohdallamme oli noin sata tuntia. Tämä kaikki valmisti meitä opinnäytetyöhömmä, joka samalla merkitsee meille osaamisemme kulminoitumista yhdeksi työksi.

Harjoittelun tuoma osaaminen ja kokemus helpottivat teoreettisen viitekehyksen ymmärtämistä ja sisäistämistä. Vaikka teoreettisen viitekehyksen kanssa painimme hetkittäin epätoivon ja onnistumisten välillä, niin oppaan luomisessa tämä kaikki siihen mennessä oppimamme oli selkeästi näkyvässä luomisen kivuttomuuden ja jopa mielekkyyden muodossa.

Opinnäytetyötä tehdessä yhteistyötaidot olivat merkittävässä roolissa. Aluksi jaoimme osa-alueita, joista sovimme kirjoittavamme tiettyyn aikarajaan mennessä. Huomasimme kuitenkin lopulta toimivammaksi työskentelytavaksi jatkuvan vuorovaikutuksen ja toisen tuottaman sisällön arvioinnin. Tällöin kumpikin pääsi osallistumaan aiheeseen aktiivisemmin. Työskentely oli tehokkaampaa ja laadukkaampaa yhteistyöllä.

Tehdessä mitä tahansa työtä yhdessä toisen kanssa on tärkeää huomioida tasavertaisuus. Näin laaja työ aiheutti paljon keskustelua ja osasimme alusta alkaen kuunnella toisiamme ja ideoitamme. Tämä taito vahvistui työn myötä, kun vastaan tuli vaikeampia päätöksiä tai ongelmia.

Oma osaamisemme psyykkisestä valmennuksesta syventyi valtavasti. Aiemmin mainittu psyykkisen valmennuksen harjoittelu antoi tälle hyvän pohjan. Tutkiessamme teoriatietoa ja jäsenellessämme sitä opinnäytetyöhömmä ja lopulta muokattuamme sitä käytännönläheiseksi oli tuon kaiken sisäistäminen ja oivaltaminen optimaalista.

Ajankäytön kanssa meillä oli ongelmia. Opinnäytetyöprosessi alkoi hyvissä ajoin vuoden 2019 syksyllä harjoittelulla, mutta itse työn aloittaminen venyi syksyyn 2020. Otimme kuitenkin härkää sarvista kiinni ja teimme aikataulullisia

suunnitelmia opinnäytetyön edistämiseksi ja se tuotti yllätyksellisen hyvin tulosta. Kun pääsimme vauhtiin, tämä aikatauluttaminen ja siitä kiinnipitäminen helpottui entisestään.

Opimme myös paljon siitä, miten tällainen melko suuri prosessi tulee toteuttaa. Aluksi meillä oli juuri se ongelma, ettemme tienneet, mistä aloittaa tai millainen lopputuloksen tulisi olla. Opimme ottamaan asioista selvää, sekä sen, että jokainen prosessi voi olla erinäköinen. Aloimme rohkeasti luoda omaa työtämme ja pikkuhiljaa siitä muotoutui sellainen kuin se nyt on. Tähän yhteyteen on hyvä mainita, että vielä prosessin alussa itsevarmuutemme ja odotuksemme työtä kohtaan olivat vähintäänkin epävarmat, mutta opimme, että kun uskoo omaan tekemiseen ja on valmis näkemään vaivaa, voi mikä tahansa olla mahdollista.

LÄHTEET

Ackerman, C. E. 2020. What is self-confidence? +9 Ways to Increase it. Viitattu 18.10.2020 <https://positivepsychology.com/self-confidence/>.

Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2015. Harjoituksia psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen kehittämiseksi. Teoksessa K. Hämäläinen, K. Danskanen, H. Hakkarainen, T. Lintunen, K. Forsblom, S. Pulkkinen, T. Jaakkola, K. Pasanen, S. Kalaja, P. Arajärvi, T. Lehtoviita & J. Riski. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy, 348 – 354.

Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2020. Keskittyminen. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Turenki: Liikuntatieteellinen seura ry, 206 – 216.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. Psychological Inquiry No 4, 227–268. Viitattu 3.10.2020 <https://users.ugent.be/~wbeyers/scripties2012/artikels/The-what-and-why-of-goal-pursuits.pdf>.

Dunderfelt, T. 2006. Voimavarana itsetuntemus. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.

Google Forms 2020. Luo kauniita lomakkeita. Viitattu 18.10.2020 https://www.google.com/intl/fi_fi/forms/about/.

Jaakkola, M. & Rovio, E. 2020. Tavoitteiden asettaminen. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Turenki: Liikuntatieteellinen seura ry, 137 – 148.

Jaakkola, T. 2015. Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa K. Hämäläinen, K. Danskanen, H. Hakkarainen, T. Lintunen, K. Forsblom, S. Pulkkinen, T. Jaakkola, K. Pasanen, S. Kalaja, P. Arajärvi, T. Lehtoviita & J. Riski. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy, 109 – 123.

Kamata, A., Tenenbaum, G. & Hanin, Y. 2002. Individual Zone of Optional Functioning (IZOF): A Probabilistic Estimation. Journal of Sport & Exercise Psychology, June 2002. Viitattu 15.10.2020 <file:///C:/Users/Emmi/Downloads/02IZOFprobabilityestimation-JSEP.pdf>.

Kangasniemi, A. 2020. Mitä on psyykinen valmennus urheilupsykologiassa? Trainer for you. Viitattu 10.9.2020 <https://www.trainer4you.fi/blogi/mita-psyykinen-valmennus-urheilupsykologiassa/>.

Kankaanpää, S. & Piehl, A. 2011. Tekstintekijän käsikirja - opas työssä kirjoittavalle. Helsinki: Suomen Yrityskirjat Oy.

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

Kataja, J. 2020a. Mielikuvien käyttö. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Turenki: Liikuntatieteellinen seura ry, 199 – 205.

Kataja, J. 2020b. Rentoutuminen. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Turenki: Liikuntatieteellinen seura ry, 181 – 198.

Kokko, S. 2014. Urheilullisesta elämäntavasta terveeksi urheilijaksi – urheilullisen elämäntavan ja -rytmin edistäminen. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresalo, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Jyväskylän yliopisto: Valo ry, 43 – 46.

Kokkonen, M. 2020. Tunteet ja niiden säätely kilpaurheilun keskiössä. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Turenki: Liikuntatieteellinen seura ry, 69 – 83.

Krohne, H. W. 2002. Stress coping theories. Johannes Gutenberg-Universität Mainz Germany. Viitattu 17.10.2020 <https://poliklinika-harni.hr/images/uploads/440/teorije-nastanka-stresa.pdf>.

Lapin AMK 2020. Opinnäytetyön toteuttaminen. Viitattu 15.10.2020 <https://www.lapinamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opinto-opas,-AMK-tutkinto/Opinnaytetyoohje/Opinnaytetyon-toteuttaminen>.

Lapin urheiluakatemia 2020. Lajit ja valmennus – tukenasi kohti huippua. Viitattu 15.9.2020 <https://lapinurheiluakatemia.fi/lajit-ja-valmennus/>.

LinkedIn 2020. Mia Stellberg. Viitattu 10.10.2020 <https://fi.linkedin.com/in/mia-stellberg-b7b827b3>.

Lintunen, T., Rovio, E., Haarala, S., Orava, M., Westerlund, E. & Ruiz, M. 2020. Urheilupsykologia, liikuntapsykologia ja valmennuksen psykologia. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Turenki: Liikuntatieteellinen seura ry, 30-39.

Liukkonen, J. 2016. Psykkiset tekijät urheilussa ja niiden analysointi. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen Huippu-urheiluvalmennus – Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-Kustannus Oy, 209 – 229)

Liukkonen, J. 2017. Psykkinen vahvuus – mielen taitojen harjoituskirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2020. Urheilijan motivaatio. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Turenki: Liikuntatieteellinen seura ry, 48 – 68.

Matikka, L. 2020. Psyykkiset taidot. Urheilupsykologia, liikuntapsykologia ja valmennuksen psykologia. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Turenki: Liikuntatieteellinen seura ry, 45.

Männenä, J. 2019. Vireystila treenissä. Super-sets. Viitattu 18.10.2020 <http://www.super-sets.com/2019/02/01/vireystila-treenissa/4747/>.

Nyyti ry 2019. Jakso 13: itsetuntemus ja itsetunto. Väestöliitto. Viitattu 1.10.2020 <https://www.hyvakysymys.fi/kurssi/et/itsetuntemus-ja-itsetunto/>.

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

Pyhälahti, M. 2002. Käyttö- ja kokoamisohjeet – haaste tekstintekijälle. Kotimaisten kielten keskus. Viitattu 12.11.2020. <https://www.kielikello.fi/-/kaytto-ja-kokoamisohjeet-haaste-tekstintekijalle>.

Roos-Salmi, M. 2020. Itsepuhe. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Turenki: Liikuntatieteellinen seura ry, 164 – 169.

Santasport 2020. Valmennuspalvelut. Viitattu 10.10.2020 <https://santasport.fi/valmennuskeskus/valmennuspalvelut/>.

Siegel, D. 2020. The Healthy Mind Platter. Viitattu 17.10.2020 https://drdansiegel.com/resources/healthy_mind_platter/.

Stellberg, M. 2020. Urheilupsykologin haastattelu 15.10.2020.

Suomen Olympiakomitea 2020. Urheiluakatemit ja valmennuskeskukset. Viitattu 15.9.2020 <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/urheiluakatemit-ja-valmennuskeskukset/>.

Torppa, T. 2014. Työssään kirjoittavan opas. Viro: Talentum Media Oy.

Vazana, J. 2020. Santasport. Henkisen valmennuksen asiantuntijan haastattelu 17.10.2020.

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

Weinberg, R. T. & Gould, D. 2006. Foundations of sport and exercise psychology. 4. edition. United States of America: Edwards Brothers.

Weinberg, R. T. & Gould, D. 2019. Foundations of sport and exercise psychology. 7. edition. United States of America: Walsworth.

LIITTEET

- Liite 1. Joonan vastaukset kyselyyn
- Liite 2. Mia Stellan vastaukset kyselyyn
- Liite 3. Kyselylomake
- Liite 4. Sähköpostiviesti Joonalle
- Liite 5. Sähköpostiviesti Mialle

Liite 1. 1(4)

1. Kysymys

1. Valmentajan kautta tapahtuva psyykinen valmennus, jossa valmentaja osaisi ottaa psyykkisen valmennuksen tietoisesti huomioon. Tämä tapahtuu esim. valmentajan lähestymistavassa asioihin, vuorovaikutuksessa sekä toimintatavoissa joita urheilijan kehittämiseen valitaan.

2. Henkilökohtainen psyykinen valmennus.

3. Ryhmätason toimintana psyykinen valmennus (työpajat jne..)

2. kysymys:

Lapin urheiluakatemiassa polku lähtee jo yläkoulusta liikkelle, jossa tällä hetkellä painotetaan vahvasti psyykkisten taitojen oppimista kuten tavoitteen asettelua, rentoutusharjoittelua, mielikuvaharjoittelua, tietoisuustaitoharjoittelua, itsepuhaharjoittelua. Sekä myös elämisen taidot ovat mukana jossa käydään ajanhallintaa, hygieniaa jne...

Mielestäni samat teemat jatkuvat, mutta niitä viedään vain pitemmälle ja lähemmäksi käytäntöä, mitä yläkouluvaiheessa on mahdollista. Eli toisella asteella olisi hyvä olla mukana tunnetaidot, tietoisien läsnäolon- taito, ajattelun hallinta sekä oman urheilijuuden tutkiminen / omistaminen.

Tunnetaidot, läsnäolontaidot ja ajattelun hallinta liittyvät hyvin vahvasti keskenään ja niillä on merkitystä ihan arkipäivässä esim stressin hallinnan näkökulmasta kuin huippusuorituksen tekemisen näkökulmasta.

Oman urheilijuuden tutkiminen / omistaminen lisää taas itsetuntemusta ja vahvistaa omaa urheilijuutta itseluottamuksen ja motivaation näkökulmasta. Samalla opitaan erottamaan urheilija minää ja "siviili" minää. Sekä ottamaan vastuu omasta urheilijuudestaan.

3. kysymys

Lapin urheiluakatemiassa on iso massa urheilijoita niin, että saamme psyykkisen valmennuksen ja kautettua kaikille niin järjevin toimintatapa jossa suurin osa urheilijoista kohtaa sen on valmentajan kautta, johon voidaan tueksi ottaa sitten asiantuntijaluentoja.

Valmentajille keinoina ovat vuorovaikutus, toimintatavat joita valitaan esim. tavoitteenasettelu, urheilijan itsearvioinnit jne.... Keinojen valintaan vaikuttaa niin vahvasti valmentajan osaaminen, mitä enemmän valmentaja osaa psyykkisestä valmennuksesta sen enemmän hän pystyy käyttämään erilaisia psyykkisen valmennuksen menetelmiä.

Parhaille urheilijoille pystytään tarjoamaan henkilökohtaista psyykkisen valmennuksen prosessia yhdessä asiantuntijan kanssa.

4. kysymys

Valmentajien kouluttamisen kautta, jotta tulee tietoisuutta lisää psyykkisestä valmennuksesta että mitä se on?

Olisi hyvä olla kyselylomake, joka toimisi pohjana keskustelulle urheilijan kanssa jonka avulla pystytään kartoittamaan urheilijan tarpeita. (pystyisikö teidän opinnäytetyössä tuomaan tämän käytännön keinona?)

Liite 2. 2(4)

Nimi

1 vastaus

Mia Stellberg

Opinnäytetyömme suuntautuu toisen asteen akatemiaurheilijoihin. Millainen on kokemuksesi siitä, millaisia psyykkisiä tukitoimia nuoret tarvitsevat?

1 vastaus

Olen tehnyt 17 vuotta töitä nuorten psyykkisen hyvinvoinnin parissa.

Mitä aiheita nuorten psyykkiseen valmennukseen tulee sisällyttää ja miksi?

1 vastaus

Elämänhallinnan taidot. Urheilijaksi kasvaminen ja urheilijan urapolku. Kodin ja koulun kanssa tehtävä yhteistyö. Itsetunto, minäkuva ja suhde omaan kehoon. Sosiaaliset taidot ja suhteet. Urheilupsykologian työkalut tulee tehdä tutuksi.

Millä keinoin ja perusteiden psyykkisen valmennuksen aiheita tulee sisällyttää nuorten valmentamiseen?

1 vastaus

Psykoedukatiivisesti. Moniammatillisen yhteistyön kautta niin että psyykinen valmennus integroidaan urheilijan arkeen. Ennaltaehkäisevästi sekä yksilöllisesti. Luennoin ja eri materiaalein tehdä aihe tutuksi ja lisätä ymmärrystä.

Millä keinoin nuorten urheilijoiden valmentajat pystyisivät tunnistamaan ja kartoittamaan urheilijoidensa psyykkisen valmennuksen tarpeita?

1 vastaus

Valmentajan koulutus ja kokemus ovat tärkeitä. Valmentajan persoonalla sekä kyvyllä muodostaa luottamuksellinen suhde on iso rooli. Seuranta, evaluaatio ja arviointikeskustelut pitävät asian näkyvillä. Kyselyt ja kartoitukset toimivat joissain tilanteissa. Tärkeintä on elää urheilijan arjessa mukana ja olla siellä missä tapahtuu.

Kysely on päättynyt. Kiitos vastauksistasi!

Liite 3. 3(4)

Psyykinen valmennus

Kyselytutkimus psyykkisen valmennuksen kehittämisen tueksi Lapin urheiluakatemiaan toisella asteella

Nimi *

Lyhyt vastausteksti

Opinnäytetyömme suuntautuu toisen asteen akatemiaurheilijoihin. Millainen on kokemuksesi siitä, millaisia psyykkisiä tukitoimia nuoret tarvitsevat? *

Pitkä vastausteksti

Mitä aiheita nuorten psyykkiseen valmennukseen tulee sisällyttää ja miksi? *

Pitkä vastausteksti

Millä keinoin ja perustein psyykkisen valmennuksen aiheita tulee sisällyttää nuorten valmentamiseen? *

Pitkä vastausteksti

Millä keinoin nuorten urheilijoiden valmentajat pystyisivät tunnistamaan ja kartoittamaan urheilijoidensa psyykkisen valmennuksen tarpeita? *

Pitkä vastausteksti

Kysely on päättynyt. Kiitos vastauksistasi!

Kuvaus (valinnainen)

Liite 4. 4(4)

Hei Joon!

Aikaisemmin tiedustelimme Emmin kanssa halukkuuttasi vastata opinnäytetyötämme varten kehitettyyn kyselyyn. Kyselyn tarkoituksena on kehittää Lapin urheiluakatemiaan toisen asteen urheilijoille psyykkisen valmennuksen malli. Kysymykset ovat suunnattu nuoriin ja kyselyn tarkoituksena on selvittää psyykkistä valmennusta harjoittavien valmentajien näkemyksiä ja mielipiteitä nuorten psyykkiseen valmennukseen liittyen.

Kyselyssä kaikki kysymykset vaativat vastauksen. Myös vastaajien nimi tulee näkymään opinnäytetyössä. Kyselyyn vastaaminen vie arviolta aikaa noin 20-30 minuuttia. Jos haluat olla tarkemmin yhteydessä kyselyn tiimoilta, niin alta löytyy yhteystiedot!

Terveisin Juho Kurki ja Emmi Hautaniemi

Liite 5. 4(4)

Rantasen Anssi on aiemmin tiedustellut halukkuuttasi osallistua minun (Juho Kurki) ja Emmi Hautaniemen tekemään kyselyyn, jonka aiheena on psyykinen valmennus.

Kysely on tutkimusosa opinnäytetyössämme, jonka tarkoituksena on kehittää Lapin urheiluakatemiaan toisen asteen urheilijoille psyykkisen valmennuksen malli. Kysymykset ovat suunnattu nuoriin ja kyselyn tarkoituksena on selvittää psyykkistä valmennusta harjoittavien valmentajien näkemyksiä ja mielipiteitä nuorten psyykkiseen valmennukseen liittyen.

Kyselyssä kaikki kysymykset vaativat vastauksen. Myös vastaajien nimi tulee näkymään opinnäytetyössä. Jos haluat olla tarkemmin yhteydessä kyselyn tiimoilta, niin alta löytyy yhteystiedot!

Terveisin Juho Kurki ja Emmi Hautaniemi