

HUOM! Tämä on alkuperäisen artikkelin rinnakkaistalenne. Rinnakkaistalenne saattaa erota alkuperäisestä sivutuksestaan ja painoasultaan.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Jääskeläinen, S. & Arvaja, M. (2020). Tunteet ja niiden hallinta urheilussa. *Valmentaja*, 1(26), 49.

PLEASE NOTE! This is an electronic self-archived version of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version:

Jääskeläinen, S. & Arvaja, M. (2020). Tunteet ja niiden hallinta urheilussa. *Valmentaja*, 1(26), 49.

© Suomen Valmentajat ry, the Authors

 **IN  
COPYRIGHT** <http://rightsstatements.org/vocab/InC/1.0/>

# Tunteet ja niiden hallinta urheilussa

Suomen Urheilupsykologinen Yhdistys järjesti jälleen syksyisen seminaarin, jonka aiheena tällä kertaa oli tunteet urheilussa. Ilmeisesti kiinnostavat esiintyjät houkuttelivat ja osallistumismaksukin oli sopivan maltillinen, sillä Helsingin Arabianrannan Arcadan auditorio täyttyi mukavasti.

**S**EMINAARIN AVASI Montse Ruiz Jyväskylän yliopistosta kertomalla kansainvälisestä tutkimuksesta, jossa tunteita arvioidaan mittaamalla niiden ilmene-  
misen eri muotoja. Seuraavana esiintyi Ruotsissa työskentelevä Paul Davis, joka esitelmöi tunteiden säätelystä vuorovaikutuksen kautta. Viimeisenä puhujana oli jalkapallovalmentaja Marianne Miettinen, joka toi valmentajan näkökulman joukkueen tunteiden mukana elämiseen sekä niiden säätelyyn.

## Rakentava kommunikointi auttaa joukkuetta

Montse Ruizin mielenkiintoisessa esityksessä nousi esiin tärkeys siitä, että urheilijat itse pystyisivät tiedostamaan psykobiososiaalisia tiloja suorituksen aikana. Myös valmentajien olisi hyvä ymmärtää millaisia tunteita urheilijat käyvät läpi kilpailusuorituksen aikana. Tärkeää on saada ymmärrys suorituksen kannalta haitallisista ja hyödyllisistä tiloista. Esimerkiksi hengitys- ja mielikuvaharjoittelulla urheilija pystyy ohjaamaan psykobiososiaalisia tiloja suoritusta optimoivaan suuntaan. Lisäksi tutkimusten mukaan säännöllisellä hengitysharjoittelulla voi vaikuttaa itsesäätelyyn ja palautumiseen HRV-parametrein mitattuna.

Paul Davisin vauhdikkaassa esityksessä käsiteltiin henkilöiden välisiä tunteiden säätelyä. Kanadalaisyntyinen Davis toimii tällä hetkellä opettajana Uumajan yliopistossa. Vuosien varrella psykologin ammattitaitonsa asiantuntijana rugby- ja jalkapallon puolella työskennellyt Davis nosti esityksessään esiin sen, että henkilöiden väliset ihmissuhteet ja tunteiden säätely ovat joukkueurheilussa nivoutuneet yhteen. Rakentava kommunikointi valmentajilta pelaajille ja pelaajien välillä pelin kannalta kriittisten tapahtumien aikana voi kontrolloida/ehkäistä suorituksen kannalta haitallisten kollektiivisten tunteiden

tarttumista. Joukkuekaveria voi auttaa tunteiden säätelyssä antamalla positiivista ja tekniikkaan pureutuvaa palautetta. Myös huumori ja muu yhteistoimintaa edistävä käytös voivat edesauttaa tunteiden säätelyssä.

Englannin krikettiliigassa tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin, millaisia tunteiden säätelystrategioita lyöntivuorossa olleet pelaajat käyttivät pelin aikana, kun heihin kohdittui vastapuolen pelaajan osalta aggressiivista ”psykkausta”. Pelaajien käyttämiin strategioihin kuuluivat keskittyminen **positiiviseen itsepuheeseen** ”olen ollut tässä samassa tilanteessa ennenkin, pysy rauhallisena ja tyynenä”, **rennoutuustekniikoiden käyttäminen**, kuten esimerkiksi keskittyminen hengittämiseen, **keskittymisen lyöntiritiineihin ja mielikuvaharjoittelu**.

Tiivistyksenä siitä, kuinka edistää tehokasta henkilöiden välistä tunteiden säätelyä Davis nosti esiin kaksi asiaa: kommunikointia ja yhteinen kieli.

## Vuorovaikutus valmennuksen ytimessä

Marianne Miettinen kertoi matkastaan valmentajana sekä maajoukkueen tunteiden vuoristoradasta U19 EM-karsintaottelussa 2019. Miettinen aloitti esityksensä kertomalla valmentajauransa alkupuolella saamistaan potkuista, jotka johtivat hänet tutkimaan valmennustyylinsä ja -filosofiansa ja myös uudistumaan valmentajana. Miettinen kertoi oppineensa, että valmennuksen keskiössä tulee olla vuorovaikutus urheilijoiden kanssa, kun aiemmin siinä oli ollut pelin opettaminen. Vuorovaikutuksen kautta ryhmään luodaan turvallinen ja empaattinen ilmapiiri, kehitytään itsetuntemuksessa ja opetellaan säätelämään, ilmaisemaan ja vastaanottamaan tunteita. Miettinen on opettanut joukkueensa myös arvostamaan jokaista tiimin jäsentä sekä pitämään jokaiselta saatua positiivista palautetta yhtä merkittävänä. Tavoitteena on urheilijoiden henkilökohtainen tunteminen ja erilaisten persoonien huomiointi valmennuksessa.

EM-karsinnoissa opit olivatkin tarpeen. Joukkueen pääsy EM-lopputurnaukseen jäi viimeisen pelin, ja myös vastustajien keskinäisten pelien, varaan. Suomen vastustaja viimeisessä ottelussa oli Sveitsi, jonka kanssa hyvässä tapauksessa riitti jopa tasapeli jatkoon pääsyyn, huonossa tapauksessa Sveitsi piti voittaa useammalla maalilla. Suomi valmistautui otteluun hyvin tuttujen rutiinien kautta, jotka pitivät sisällään mm. itse-



luottamuksen ja positiivisen mielialan kasvattamista. Pelin alku oli vaikea. Sveitsin ensimmäinen maali syntyi Suomen epäonnisen syöttöpelin seurauksena. Suomen voittamisen usko ei tästä kuitenkaan sammunut, ja muutaman minuutti myöhemmin Suomi tasoi pelin 1-1. Puolijalalla tilanne näytti siltä, että tasapeli riittäisi Suomen jatkoon pääsemiseen. Toisella puolijalalla kentälle kiiri kuitenkin tieto, että toisten haastajajoukkueiden keskinäinen peli oli kääntynyt siten, että tasapeli ei enää riittänytkaan Suomelle. Äkkiä Miettinen joutui pelaajavaihtojen ja kentälle huudeltujen ohjeiden kautta ohjaamaan pelin jälleen enemmän hyökkääväksi. Joukkue onnistui tässäkin: 81 minuutilla Suomi teki 2-1 -maalin ja riemu nousi joukkueessa. Karkasiko sitten keskittyminen hetkeksi jatkoajalla pelin viime hetkillä vai mitä kävi, mutta hiukan virheellinen pelaajien sijoittuminen kentällä avasi Sveitsille vielä tilaisuuden, jonka se onnistui käyttämään ja murskasi näin Suomen mahdollisuudet lopputurnaukseen. Murhe, pettynyt ja itsesyytöksetkin vallitsivat joukkueen loppuringissä, kun se kokoontui yhteen pelin päätyttyä. Miettinen sai hallittua omat tunteensa ja keskittyi joukkueen auttamiseen tappion yllit, vaikka lohtua tuovia sanoja oli sillä hetkellä melkein mahdotonta löytää. Vasta joukkueen kadottua ympäriltä Miettinen sai tilaisuuden näyttää ja kokea omat tunteensa.

Kaiken kaikkiaan Miettinen totesi joukkueen sisällä muodostuneiden siteiden, yhteisten kokemusten ja tunteiden jakamisen olleen jatkopaikkaakin arvokkaampi kokemus. Kuin todisteena tästä esityksen päätti pelaajan videolla lähettämä tervehdys- ja kiitospuhe hänen entiselle upealle valmentajalleen. ■