

Psyykkisen valmennuksen opas Hyvinkään Palloseuralle

Mimmi Koistinen

Opinnäytetyö

Liikunnan- ja vapaa-ajan koulu-
tusohjelma

2021



Tekijä(t) Mimmi Koistinen	
Koulutusohjelma Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Psyykkisen valmennuksen opas Hyvinkään palloseuralle	Sivu- ja liitesivumäärä 47+31
<p>Tässä opinnäytetyössä toimeksiantajana on Hyvinkään Palloseura ry. Opinnäytetyöprojektiin tavoitteena on laajentaa kokonaisuudessaan Hyvinkään Palloseuran valmentajien valmennusosaamista psyykkisen valmennuksen osalta ja antaa pelaajille työkaluja itsensä kehittämiseen psyykkisen valmennuksen avulla. Tämän tuotoksen tavoitteena on saada myös Hyvinkään Palloseuran pelaajille monipuolisempaa valmennusta hyödynnettäessä psyykkisen valmennuksen osa-alueita pelaajakehityksessä. Työn tavoitteena on myös tuoda esille psyykkisen valmennuksen tärkeyttä urheiluvalmennuksessa sekä sen vaikuttavuutta urheilijoiden suorituskykyyn ja tavoitteisiin pyrkimisessä.</p> <p>Opinnäytetyöprojekti käynnistyi marraskuussa 2020 kehittämistarpeen sekä aihe-ehdotuksen ideoinnilla. Tuotoksen tarpeellisuuden sekä toimeksiantajan kanssa sovittujen tuotoksen tavoitteiden myötä yhteistyö vahvistettiin tammikuussa 2021. Kevään 2021 aikana teoriapohjaa työstettiin ja opasta aloitettiin lopullisesti kokoamaan Hyvinkään Palloseuran brändimanaalin ohjeita noudattaen. Projektin lopussa valmis tuotos lähetettiin vielä kokonaisuudessaan toimeksiantajalle arvioitavaksi.</p> <p>Oppaassa on kaksi osaa, teoriaosa sekä arkipäiväisessä valmennuksessa käytännönharjoitteisiin keskittyvä osa. Psyykkisistä taidoista opas käsittelee motivaatiota, sosiaalisia suhteita, keskittymistä, sekä tunteita ja niiden säätelyä. Psyykkisen valmennuksen suunnitteluun liittyen oppaassa on esitelty nelitasomalli, joka ohjaa valmentajaa toteuttamaan psyykkistä valmennusta urheilijoille eri-ikäiset ja eri tasoiset urheilijat huomioiden. Psyykkisen valmennuksen tekniikoista oppaan sisällössä on teoriapohjaa itseluottamuksen rakentamisesta, itsepuheesta, tavoitteenasettelusta, rentoutumisesta, mielikuvaharjoittelusta, keskittymisestä ja huippusuorituksiin sekä flow-tilaan tähtäämisestä. Käytännön harjoitteiden avulla on pyritty tuomaan esille konkreettisia psyykkisen valmennuksen valmennuskeinoja, joista jokaisesta on luotu oppaaseen vähintään yksi harjoite. Oppaan teoriapohjan laadinnassa hyödynnettiin tietokirjallisuuteen sekä luotettavaan tutkimustietoon pohjautuvia lähteitä.</p> <p>Opinnäytetyön tuotos valmistui huhtikuussa 2021. Opas vastasi toimeksiantajan toiveita ja se lisätään osaksi Hyvinkään Palloseuran valmennuslinjaa vuoden 2021 aikana. Oppaan on tarkoitus toimia osana toimeksiantajan valmentajakoulutuksia, joten psyykkisen valmennuksen materiaalista hyötyvät kaikki Hyvinkään Palloseuran valmentajat. Oppaan myötä valmentajat saavat lisää teoretietoa sekä työkaluja psyykkisen valmennuksen toteuttamiseen ja pelaajat saavat mahdollisuuden kehittää itseään psyykkisen valmennuksen harjoitteita hyödyntäen.</p>	
Asiasanat Psyykinen valmennus, psyykkiset tekijät, joukkueurheilu	

Sisällys

1	Johdanto	1
1.1	Toimeksiantaja.....	1
1.2	Opinnäytetyön tarkoitus	2
2	Urheilupsykologia.....	4
3	Psyykkiset taidot	5
3.1	Jalkapalloilijoiden psyykkiset taidot	5
3.2	Motivaatio	6
3.2.1	Sisäinen motivaatio.....	6
3.2.2	Ulkoinen motivaatio.....	8
3.2.3	Motivaatioilmasto	10
3.3	Sosiaaliset suhteet ja tilanteet.....	11
3.3.1	Valmentajan vastuu.....	12
3.3.2	Palautteen antaminen ja vastaanottaminen.....	13
3.3.3	Erimielisyydet ja ristiriidat	14
3.4	Keskittyminen	14
3.4.1	Keskittymiskyvyn kehittäminen.....	15
3.5	Tunteet ja niiden säätely	15
4	Psyykkisen valmennuksen suunnittelu	19
4.1	Nelitasomalli	19
5	Psyykkisen valmentautumisen tekniikat.....	22
5.1	Itseluottamus ja itsepuhe	22
5.1.1	Itseluottamuksen rakentaminen.....	23
5.1.2	Virheiden ja epäonnistumisen sietokyky.....	23
5.1.3	Itsepuhe ja uskomukset.....	24
5.1.4	Itsepuheen eri tyypit ja niiden käyttötarkoitus	25
5.2	Tavoitteenasettelu.....	25
5.2.1	Ryhmä- ja yksilötavoitteet	27
5.2.2	Tavoitteenasettelun ohjenuorat	28
5.3	Rentoutuminen.....	30
5.3.1	Rentousharjoittelu	31
5.4	Mielikuvat.....	32
5.5	Huippusuoritukset ja flow-tila.....	32
5.5.1	Kilpailutilanteiden hallinta	33
5.5.2	Flow-tila	33
6	Työn tausta ja tavoite	34
7	Työn vaiheet	35
8	Työn tuotos	39

9	Pohdinta.....	41
9.1	Arviointi.....	42
9.2	Luotettavuus	43
9.3	Jatkokehitys	44
	Lähteet	45
	Liitteet.....	49
	Liite 1. Psyykkisen valmennuksen opas	49

1 Johdanto

Urheilupsykologia on tieteenala, jonka avulla tutkitaan ihmisen käyttäytymistä urheilu- ja liikuntaympäristössä. Urheilupsykologian tulisi helpottaa niin liikkumaan ryhtymistä kuin urheilun huipulla suorittamistakin. Perustietämys urheilupsykologiasta auttaa hahmottamaan kokonaisuutta ja selkeyttämään urheiluun liittyvien toimijoiden roolia, kuten valmentajan ja urheilijan rooleja urheilijan uralla. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 12-13.)

Urheilunpsykologia etsii tietoa siitä, millä tavoin psykologiset tekijät ja urheilijan psyykkiset ominaisuudet vaikuttavat urheilijan hyvinvointiin ja urheilusuorituksiin. Valmentajan tehtävänä on tukea valmennettaviensa fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 35.) Matikan ja Roos-Salmen (2012, 3) mukaan urheilupsykologian käsitteistö tulisi vakiinnuttaa yhtä suureksi ja luonnolliseksi osaksi urheilukenttää kuin fyysinen urheiluvallennus.

Tutkimustoiminta, joka perustuu urheiluun ja liikuntaan, on tavoitteellista ja siinä pyritään löytämään vastauksia siihen, mihin alueisiin harjoittelua tulisi kohdistaa, jotta pystytään parantamaan urheilusuoritusta. Kokonaissuoritukseen vaikuttavat monet eri tekijät, joten parhaat tulokset saadaan toteuttamalla monitieteellisiä ja poikkitieteellisiä tutkimuksia. Urheilupsykologista tietämystä voidaan hyödyntää monenlaisissa tehtävissä, joista tavallimpia ovat esimerkiksi ryhmä- sekä yksilövalmennus. Keskeisimpänä urheilupsykologian tavoitteena on keskittyä ihmiseen kokonaisvaltaisesti ja tukea hänen persoonallista kasvuun ja kehitystä. Monet organisaatiot, urheilijat ja liikunnan harrastajat käyttävät urheilupsykologista tietoa hyväkseen. (Matikka 2012, 23-25.)

Psyykkiseksi valmennukseksi kutsutaan psyykkisten taitojen ja ominaisuuksien tietoista kehittämistä. Psyykkisillä ominaisuuksilla tarkoitetaan urheilijan yksilöllisiä luonteenpiirteitä, kun taas psyykkisillä taidoilla tarkoitetaan taitoja, jotka ovat harjoiteltavissa, kuten esimerkiksi rentoutumisen tai mielikuvaharjoittelun taito. Psyykkisellä valmennuksella pyritään vaikuttamaan psyykkisten taitojen kehittymiseen ja harjoittelun laatuun, jotka ovat oleellisia urheilijan tavoitteisiin pyrkimisen kannalta. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 335-336.) Psyykkisessä valmennuksessa käytetään apuna psyykkisen valmennuksen eri tekniikoita, jotka vaativat systemaattista ja johdonmukaista harjoittelua. Samoin kuin fyysisiä taitoja, psyykkisiä taitoja on harjoiteltava säännöllisesti ja usein. (Weinberg & Gould 2019, 262.)

1.1 Toimeksiantaja

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Hyvinkään Palloseura ry, joka on vuonna 1947 perustettu jalkapalloseura. Toimeksiantajan puolesta työn ohjaajana on Timo Lehtihalmes,

joka toimii Hyvinkään Palloseurassa valmennuspäällikkönä ja vastaa esimerkiksi Palloseuran valmennuslinjasta, sekä pelaajakehityksestä. Hyvinkään Palloseura on pelaajamääränsä puolesta mitattuna yksi Suomen suurimmista jalkapalloseuroista yli 1000 jäsenellään. Hyvinkään Palloseuran toiminta painottuu nimensäkin puolesta kokonaisuudessaan Hyvinkäälle ja se tarjoaa jäsenistölleen jalkapalloon liittyvää kilpa- ja harrastetoimintaa euroliigasta edustustasolle asti. Jalkapallokulttuurin kasvattaminen ja positiivinen liikkuttaminen laadukkaasti toiminnan avulla ovat palloseuran keskeisimpiä tavoitteita. (Hyvinkään Palloseuran seurakäsikirja 2020.)

Joukkueiden toimintaa johdetaan systemaattisesti ja sen toiminnasta vastaa osaava, hyvin toimiva organisaatio, jonka toiminnan ytimenä on yksittäisen pelaajakehityksen lisäksi ihmisenä kasvaminen ja toisten kunnioittaminen. Hyvinkään Palloseura on myös yksi Olympiakomitean myöntämistä Tähtiseuroista. (Hyvinkään Palloseuran seurakäsikirja 2020.) Tähtiseura-ohjelma on Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen luoma laatuohjelma. Tähtimerkki myönnetään seuroille, joissa toimitaan modernisti, inhimillisesti ja ketterästi. Tähtimerkki on jäsenilleen ja heidän lähipiirilleen lupaus laadukkaasta seuratoiminnasta. (Olympiakomitea 2020.) Olympiakomitean (2020) mukaan ”Suomalainen urheilu loistaa tähtiseurassa”.

1.2 Opinnäytetyön tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoituksena on toteuttaa työelämän kehittämistyö eli toiminnallinen opinnäytetyö, jonka lopputuotoksena valmistuu kaksiosainen psyykkisen valmennuksen opas. Opas sisältää teoriaosuuden sekä käytännönharjoitteista koostuvan osuuden. Teoriaosudessa on käsitelty psyykkiseen valmennukseen liittyvää käsitteistöä, psyykkisiä taitoja ja esitelty psyykkisen valmennuksen menetelmiä. Oppaan toisen osan käytännönharjoitteet pohjautuvat teoriaosassa esitettyihin psyykkisen valmennuksen tekniikoihin ja niiden harjoittamiseen päivittäisessä valmennustyössä.

Työn tarkoituksena on lisätä Hyvinkään Palloseuran valmentajien psyykkisen valmennuksen osaamista, sekä seuran pelaajien itsensä kehittämistä psyykkisen valmennuksen tekniikoita hyödyntäen. Valmis tuotos lisätään osaksi Hyvinkään palloseuran valmennuslinjaa ja sitä hyödynnetään seuran materiaalina valmennuskoulutuksissa ja käytännön valmennustyössä.

Psyykkisten taitojen harjoittaminen jää usein vähäiseksi tiedon puutteen, vääristyneiden käsitysten tai ajanpuutteen takia. (Weinberg & Gould 2019, 264.) Työn tärkeyttä korostaa siis myös se, ettei seuralla entuudestaan ole psyykkiseen valmennukseen kohdentuvaa

materiaalia, joten tuotoksen tarve on suuri ja sillä on iso arvo toimeksiantajalle. Työn tavoitteena on lisätä psyykkisen valmennuksen ymmärrystä ja tarpeellisuuden ymmärtämistä urheilijoiden jokapäiväisessä valmennuksessa sekä valmennuksen kehittämisessä yhtä tärkeänä osana fyysisen valmennuksen ohella.

2 Urheilupsykologia

Urheilupsykologia on suhteellisen nuori tieteenala, jossa psykologian lisäksi käytetään kasvatusta-, liikunta- ja yhteiskuntatiedettä apuna ja hyödynnetään kokemustietoa liikunnan harrastajien ja urheilijoiden kanssa toimimisesta. Urheilupsykologia on tavoitteellista, sekä käytännönläheistä toimintaa, joka tähtää suorituskyvyn parantamiseen tai hyvinvoinnin lisääntymiseen. Urheilun saralla urheilupsykologiaan liittyvät tavoitteet ovat usein kytköksissä urheilijan tai urheilujoukkueen menestymiseen ja kuntoilijan tai liikkujan osalta elämänlaadun paranemiseen. Tieteellisessä tarkastelussa urheilu- ja liikuntapsykologia määritellään psykologiatieteen erityisalaksi. (Matikka 2012, 23.)

Urheilupsykologian ajateltiin ennen olevan ainoastaan huippu-urheilijoiden psyykkaamista kohti huippusuoritusta, mutta nykyään yhä enemmän todetaan urheilupsykologian vaikuttavan meihin jokaiseen kuntoilijoina, liikkuvina kansalaisina, harrastetoimintaan osallistujina, valmentajina tai esimerkiksi vanhempina. Urheilupsykologia on myös ihmisten kohtaamista urheilu- ja liikuntaympäristössä: ”jokainen kohtaaminen on psyykkistä valmennusta” (Matikka & Roos-Salmi 2012, 3).

Urheilupsykologian syntyyn vaikutti halu ymmärtää ja parantaa urheilijoiden suorituksia. Urheilupsykologia laajentui liikuntapsykologiaksi, joka taas tarkoittaa ihmisten käyttäytymisen tutkimista liikunta- ja urheilu ympäristöissä. Liikuntapsykologian avulla pyritään auttamaan huippu-urheilijoita, lapsia, nuoria, kaikkia ihmisiä liikkumaan riittävästi ja auttamaan heitä huippusuorituksiin tai ylipäänsä hyvinvointiin ja tyytyväisyyteen liikunnan avulla. Liikuntapsykologian pyrkimyksenä on psykologisin keinoin vaikuttaa liikunta-aktiivisuuteen tai urheilusuoritusten edistämiseen. Nykyään urheilupsykologiaa määriteltäessä otetaan huomioon urheilijan psyykkisen ja hyvinvoinnin kokonaisvaltainen edistäminen urheilusuoritusten parantamisen lisäksi. Valmennuksen psykologia ja urheilupsykologia termejä käytetään synonyymeinä. Valmennuksen psykologia on kokonaisvaltainen prosessi, joka sisältää erilaisia menetelmiä, jotka tukevat valmentajien ja urheilijoiden psyykkistä hyvinvointia, persoonallisuuden kehittymistä ja menetelmiä, jotka harjoittavat psyykkisiä taitoja, kuten stressinsietokykyä ja psyykkisten ongelmien hoitoa. Jokaisessa valmennustilanteessa, kaikilla suoritusasoilla, on mukana psyykkistä valmennusta fyysisen valmennuksen lisäksi. (Lintunen, Rovio, Haarala, Orava, Westerlund & Ruiz 2012, 30-31.)

Psyykinen valmennus pyritään näkemään mahdollisimman laajasti, joten tarkastelussa huomioidaan eri-ikäiset ja eri taitotasolla olevien valmennus ja valmennustilanteet. Psyykinen valmennus tulisi olla osana jokapäiväistä valmennusta. Urheilupsykologian eri keinoihin lukeutuu esimerkiksi vuorovaikutus-, tunne- ja ryhmätaitojen opetus valmentajille, pelaajille ja urheilujärjestöissä toimiville henkilöille. (Lintunen ym. 2012, 31-33.)

3 Psyykkiset taidot

Kun fyysisesti ja taidollisesti samantasoiset urheilijat asettuvat vastakkain, usein ratkaiseva tekijä on psyykinen suorituskyky. Esimerkiksi urheiluvalmentajat haluavat kehittää valmennettaviensa motivaatiota, keskittymiskykyä ja itseluottamusta. Psyykkisen suorituskyvyn kehittäminen lisää huomattavasti urheilijan mahdollisuuksia parantaa suorituskykyään ja suoritusvarmuutta, jonka avulla pyritään luomaan huippusuorituksia ja kykyä selviytyä vastoinkäymisistä itseluottamusta ylläpitäen. Suorituskyvyn nähdään urheilupsykologiassa perustuvan psykologisiin prosesseihin, jotka sisältävät psyykkiset taidot ja tekniikat. Urheilupsykologiassa on kuitenkin vaikeaa erottaa, mitkä ovat psyykkisiä taitoja ja mitkä psyykkisen valmennuksen tekniikoita ja niiden määrittelyssä on eroavaisuuksia. (Arajärvi & Thesleff 2020, 32; Matikka 2012, 45-46.)

Matikan (2012, 46.) mukaan psyykkisiä taitoja ovat esimerkiksi motivaatio, tunteiden säätely, ajattelun ohjaus, keskittyminen, sosiaalisten suhteiden ja tilanteiden hallinta ja tietoisuustaidot. Psyykkisen valmennuksen tekniikoiden avulla voidaan parantaa urheilijoiden psyykkisiä taitoja ja yhden tekniikan vaikutus ulottuu samaan aikaan useampaan psyykkiseen taitoon, kuten esimerkiksi tavoitteiden asettamisen tekniikka tukee psyykkisistä taidoista motivaatiota, tunteiden säätelyä, ajattelun ohjausta, keskittymistä ja sosiaalisten suhteiden sekä tilanteiden hallintaa. (Arajärvi & Thesleff 2020, 32; Matikka 2012, 45-46.)

3.1 Jalkapalloilijoiden psyykkiset taidot

Jalkapalloilijat tarvitsevat henkistä kovuutta. Henkinen kovuus antaa mahdollisuuden selvitä erilaisista vaatimuksista paremmin kuin vastustaja esimerkiksi otteluissa ja harjoittelussa. Henkisen kovuuden avulla pelaajat voivat olla vastustajia johdonmukaisempia, päättäväisempiä, keskittyneempiä, luottavaisempia ja toimimaan paremmin paineen alla. (Thelwell, Weston & Greenless 2005, 328-329.) Thelwell ym. (2005, 329.) ovat tutkimuksessaan esitelleet listan, joka koostuu jalkapalloilijoiden itse määrittelemistä tärkeiden psyykkisten ominaisuuksien tekijöistä, joita huippujalkapalloilija tarvitsee:

- a) hyvä itseluottamus
- b) kyky reagoida tilanteisiin positiivisesti
- c) olla rauhallinen paineen alla
- d) jättää huomioimatta häiriötekijät ja pysyä keskittyneenä
- e) halu osallistua peliin ja haluta palloa koko ajan
- f) tietää miten selvitä ongelmatilanteesta
- g) tunteiden hallitseminen koko pelin ajan
- h) kyky olemuksellaan vaikuttaa vastustajiin

i) kyky nauttia peliin liittyvästä henkisestä paineesta

Jalkapallossa psyykkisiä menetelmiä käytettäessä tulisi ensin tietää pelaajan vaatimukset kentällä, ja tämän jälkeen valita sopivat suorituskykyä parantavat menetelmät. Psyykkisen valmennuksen tekniikoista rentoutumistekniikat, itsepuhe ja mielikuvaharjoittelu ovat todettu hyödyllisiksi jalkapallon keskikenttäpelaajille toteutetussa tutkimuksessa. (Thelwell, Greenless & Weston 2006, 254-260.) Johnsonin (2001, 13.) tutkimuksessa tutkittiin naisjalkapalloilijoiden matalaa ja kovaa laukausta, sillä se on jalkapallossa eniten tuloksia maalinteossa tuottava laukaus. Naisjalkapalloilijoille toteutetussa tutkimuksessa tarkoituksena oli parantaa jalkapalloilijoiden potkutekniikkaa käyttämällä itsepuheessa laukaukseen liittyviä avainsanoja. Itsepuhe on tehokas keino parantaa suoritusta ja tutkimus osoitti, että se paransi myös jalkapalloilijoiden haluttua potkutekniikkaa. Itsepuheesta voi olla hyötyä myös taitaville jalkapalloilijoille, mutta etenkin nuorille pelaajille. (Pullinen 2008, 20.)

3.2 Motivaatio

Nykykäsityksessä motivaatio määritellään ennemminkin prosessina, kuin yhtenäisenä käsitteenä. Motivaatiolla on sekä määrä- että laatu-ulottuvuus. Määräulottuvuudella tarkoitetaan sitä, kuinka voimakkaasti ihminen haluaa toteuttaa jotakin ja kuinka hyvin hän siitä suoriutuu ja laatu-ulottuvuudella tarkoitetaan sitä kuinka kestävää ja positiivista motivaatio on. Laadun puolesta keskeisintä on valmennettavan ja valmentajan välinen toimiva valmennussuhde. (Arajärvi & Thesleff 2020, 294.)

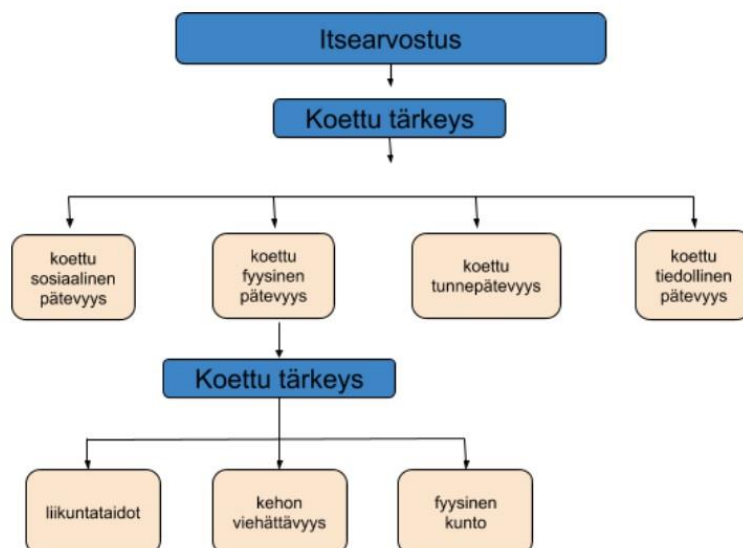
Käyttäytymisemme kokonaisuudessa motivaatiolla on kaksi eri tehtävää. Motivaatio saa ihmisen toimimaan tietyllä innolla ja tavalla, sekä suuntaa käyttäytymistä. Motivaatio vaikuttaa osaltaan myös ihmisen toiminnan voimakkuuteen, pysyvyyteen ja tehtävien valintaan, jotka vaikuttavat suorituksen laatuun. Motivaatio on prosessi, jossa yhdistyvät sosiaalinen ympäristö sekä ihmisen henkilökohtainen persoonallisuus ja nämä määrittävät sen, millaiseksi motivaatio muodostuu. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 48.)

3.2.1 Sisäinen motivaatio

Motivaatiota on olemassa sisäistä ja ulkoista. Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan toimintaa, jossa urheilija osallistuu toimintaan ensisijaisesti itsensä vuoksi ja toiminnan motiiveina ovat myönteiset tunnekokemukset, kuten harjoittelun tuottama ilo. Urheilijan itsemääräämisen eli autonomian kokemus ja psyykinen hyvinvointi ovat huipussaan, kun urheilija on sisäisesti motivoitunut. Sisäisen motivaation kehittymisen kannalta viihtyminen,

kyvykkyyden- ja autonomian tunteminen ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne ovat ensisijaisen merkittäviä. (Arajärvi & Thesleff 2020, 294-296; Liukkonen & Jaakkola 2012, 48-54.)

Viihtyminen harjoitus- ja kilpailutoiminnassa on tärkeä tekijä sisäisen motivaation synnyttämisessä ja sillä on myös positiivinen vaikutus drop-out ilmiön ehkäisyssä, eli urheilusta luopumisen ehkäisyssä. Drop-out ilmiö merkitsee usein sitä, että lapselle tai nuorelle muodostuu urheiluun liittyviä kielteisiä ilmiöitä, jotka heikentävät motivaatiota jatkaa urheilulajin harrastamista. Mitä enemmän urheilijan motivaatio koostuu sisäisestä motivaatiosta, sitä paremmin hän sitoutuu tekemään valintoja, jotka suosivat urheilu-uran kehittymistä. Valmentajan näkökulmasta on tärkeää tiedostaa keinot, joiden avulla pystytään tukemaan valmennettavien harjoitteluun kohdistuvaa sisäistä motivaatiota. Koettu pätevyys, autonomia ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus ovat sisäisen motivaation kolme kulmakiveä. Koettu pätevyys on urheilijan luottamista omiin kykyihinsä. Pätevyyden kokemukset ovat isossa roolissa erityisesti nuorilla urheilijoilla, ja tämän vuoksi valmentajien tulisi pohtia keinoja, joiden avulla valmentaja voi vaikuttaa positiivisesti myös joukkueen heikoimpien urheilijoiden pätevyyden kokemusten saavuttamiseen. Koettu pätevyys on yhteydessä itsearvostukseen ja sillä tarkoitetaan minäkäsityksemme arvioivaa elementtiä, joka rakentuu kyvykkyyden kokemuksiimme. Kyvykkyyden kokemuksia ovat esimerkiksi sosiaalinen kyvykkyys, tunnekyvykkyys, älyllinen kyvykkyys ja fyysinen kyvykkyys. Kyvykkyyden osa-alueet voidaan jakaa vielä eriytyneempiin osiin, esimerkiksi fyysinen kyvykkyys voi olla kehon osiin liittyvää tyytyväisyyttä. Itsearvostuksen muodostuminen pätevyyshierarkiassa on esitetty kuviossa 1. (Arajärvi & Thesleff 2020, 294-296; Liukkonen & Jaakkola 2012, 48-54.)



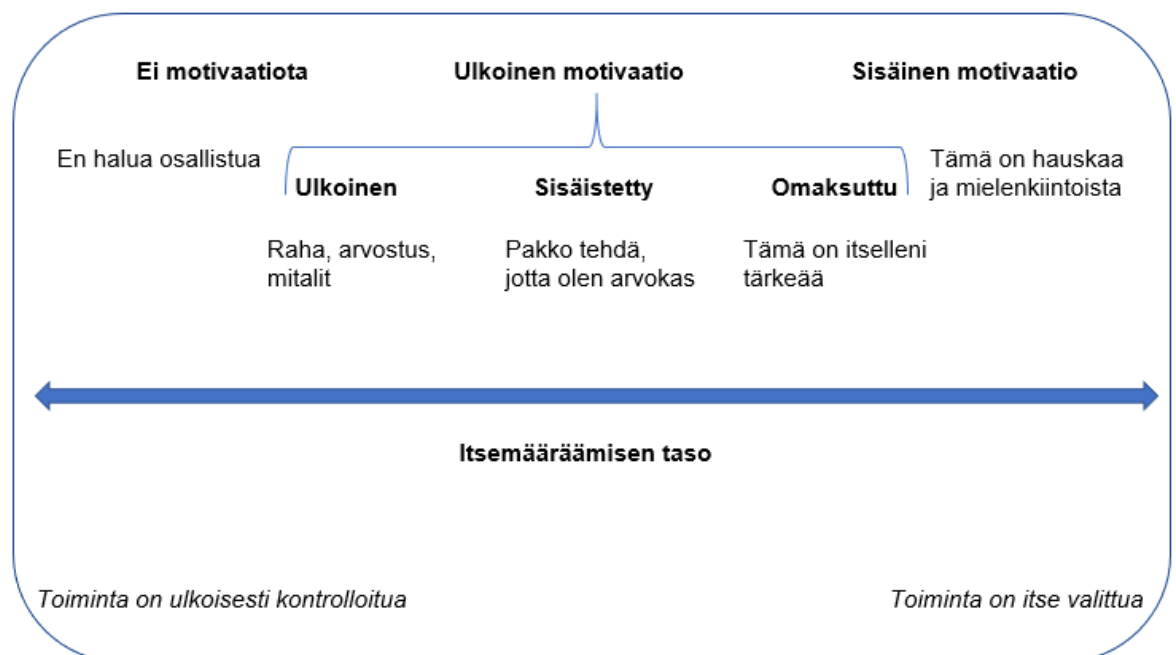
Kuvio 1. Itsearvostuksen muodostuminen pätevyyshierarkiassa (mukaillen Liukkonen & Jaakkola 2012)

Koettu autonomia on sitä, kuinka paljon urheilija kokee saavansa tehdä omia valintojaan liittyen esimerkiksi omaa valmennusta koskeviin päätöksiin tai ratkaisuihin. Motivoitumisen kannalta autonomian kokemukset ovat erittäin tärkeitä varsinkin huippu-urheilijoilla ja nuorilla urheilijoilla. Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan yksilön tunnetta kuulua ryhmään, koko joukkueeseen ja varsinkin ryhmään, jonka kanssa yksilö harjoittelee päivittäin tai viikoittain. Urheilujoukkueen sisällä saattaa olla kilpailuasetelmia, jotka saattavat vaikuttaa negatiivisesti ryhmän yhteishenkeen ja tätä kautta heikompiin urheilusuorituksiin. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 53-54.)

3.2.2 Ulkoinen motivaatio

Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan urheilussa toimintaa, jota ohjaa ulkoiset palkkiot tai pakotteet, joita voivat olla esimerkiksi maine ja kunnia. Motivaatio on ulkoista, jos toiminta pohjautuu johonkin muuhun kuin toiminnasta saatavaan iloon, kehittymiseen tai nautintoon. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 51; Arajärvi & Thesleff 2020, 296.)

Motivaatiota on myös kuvattu motivaatiojatkumon avulla, jossa voidaan toimintaan osallistumisen syiden perusteella määritellä, missä kohtaa jatkumoa urheilija on. Jatkumon toisessa päässä urheilijalla ei ole syitä osallistua ja toisessa päässä motivaatio on sisäistä, eli se tuottaa iloa ja on itsessään mielenkiintoista tai palkitsevaa. Motivaatio-jatkumo on kuvattu kuviossa 2. Jatkumon ääripäiden välissä on erilaisia ulkoisia syitä osallistua toimintaan. (Arajärvi & Thesleff 2020, 295-296.)



Kuvio 2. Motivaatio-jatkumo (mukaillen Arajärvi & Thesleff 2020)

Ulkoinen motivaatio voidaan jakaa kolmeen kategoriaan, sen perusteella kuinka vapaasti valittua eli itsemääräytyntä toiminta on. Kaikkein ulkoisimpia motivaatiotekijöitä ovat raha, arvostus, mitalit tai esimerkiksi syyllistävien kommenttien välttäminen. Voimakkaasti kontrolloitu motivaatio voi myös ajan myötä osittain sisäistyä niin, ettei ulkoista palkkiota enää tarvita. Tällaisessa tilanteessa osallistuminen kumpuaa niin sanotusta sisäisestä pakosta osallistua, jotta vältetään esimerkiksi syyllisyyden kokemuksen tunteminen tai jotta urheilija kokisi olevansa arvokas. Urheilija voi esimerkiksi pitkään jatkuneen vaativan valmennuksen takia kokea syyllisyyttä silloin, jos harjoitus on jäänyt väliin. Toiminta saateen tällöin kokea itse valituksi, vaikka todellisuudessa valinnanmahdollisuutta ei ole. Vaativuus on sisäistynyt osaksi urheilijan omaa käyttäytymisen säätelyä ja osallistuminen kumpuaa enemmän pakosta kuin omasta halukkuudesta osallistua. (Arajärvi & Thesleff 2020, 296.)

Motivaatio voi edelleen kuitenkin sisäistyä niin, että toiminnasta tulee enimmäkseen sisäisesti säädeltyä, mutta sen edellytys on, että urheilija tai yksilö kokee yhteisöön kuulumista sekä riittävää kyvykkyyttä suhteessa toimintaan. Motivaatio sisäistyy, kun yksilö omaksuu osaksi itseään toimintaan liittyviä arvoja, tapoja, asenteita ja uskomuksia ja tällöin osallistumisesta tulee itselle tärkeää ja itse valittua, mutta se palvelee edelleen ulkoista päämäärää. Itselleen tärkeän tavoitteen saavuttaakseen urheilija altistaa itsensä kovalle ja epämiellyttävälle harjoittelulle. Motivaatiotutkimuksissa oletuksena on, että itsemääräytyntä, eli sisäinen ja omaksuttu motivaatio ovat laadukasta. Itsemääräytyntä motivaatio on yhdistetty positiivisesti ponnisteluun, yrittämiseen, sitoutumiseen ja hyvinvointiin. Lahjakkuus ei kehity kohti huippua ilman iloa harjoitteluun, joka on kasvualusta kovan työn tekemiselle, jonka avulla huipulle päästään. (Arajärvi & Thesleff 2020, 296.)

Motivaatio voi sisäistyä, ulkoistua tai jopa vähitellen loppua kokonaan. Kun motivaatiota tarkastellaan, tulisi keskittyä enemmän yksilölliseen motivaatioprofiiliin kuin määrittelyyn, jossa ulkoinen ja sisäinen motivaatio olisivat toisensa poissulkevia. Joukkueurheilijoita tutkiessa on saatu selville, että urheilijat, joiden motivaatio on sekä voimakkaan kontrolloitua, että voimakkaan itsemääräytyntä, harjoittelevat eniten ja kokevat eniten iloa tekemisestään ja kokevat eniten fyysistä kyvykkyyttä. Ulkoisesti kontrolloitu motivaatio ei siis ole haitallista, jos osallistuminen on itselle tärkeää, itse valittua ja kuitenkin ilon tunteita tuottavaa. Myös kontrolloitu motivaatio on ajoittain tärkeää, jotta urheilija jaksaa harjoitella intensiivisesti. (Arajärvi & Thesleff 2020, 296-297.)

3.2.3 Motivaatioilmasto

Liikunnassa ja urheilussa motivaatioilmastolla tarkoitetaan psykologista ympäristöä motivaation kehittymisen näkökulmasta ja sillä on merkitystä erityisesti urheilijan oppimisessa. Motivaatioilmasto voi olla joko minä- tai tehtäväsuuntautunutta. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa keskitytään urheilijan omien taitojen kehittämiseen ja urheilijaa kannustetaan tekemään parhaansa kaikissa suoritusilanteissa. Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa on tyypillistä suoritusten vertailu muiden urheilijoiden suorituksiin tai tuloksiin ja näin urheilijan pätevyyden kokemukset ovat vähäiset, sillä erilaiset ulkoiset tekijät vaikuttavat lopputulokseen. Valmentajilla on suuri merkitys positiivisen oppimisen ja motivaatioilmaston luomisessa. (Jaakkola 2009, 354-355.)

Valmentaja voi toiminnallaan säädellä motivaatioilmastoa ja edesauttaa sisäisen motivaation syntymistä. Kaikki valmentajan pedagogiset ratkaisut vaikuttavat siihen, millaiseksi urheilijat motivaatioilmaston kokevat. Motivaation säilymisen ja positiivisten kokemusten kannalta suositellaan tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa, joka on tärkeää kaikessa valmennustoiminnassa lapsista aikuisiin urheilijoihin saakka. Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston avulla varmistetaan jokaisen osallistujan tyytyväisyys harjoitteluun. Valmentajan pedagogiset ratkaisut, kuten tehtävien toteutustavat, ryhmittelyperusteet, arviointitavat, auktoriteetti ja ajankäyttö ovat keinoja vaikuttaa halutun motivaatioympäristön muodostumiseen. (lähteisiin Nikander 2009, 355; Liukkonen & Jaakkola 2012, 57-58.)

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa tehtävät ovat vaihtelevia ja monipuolisia, jolloin tuetaan urheilijoiden pätevyyden kokemuksia. Harjoitteet tulisi eriyttää erilaisiin tehtäviin urheilijoiden eri taitotasot huomioiden. Valmentaja voi antaa myös mahdollisuuden urheilijoiden itse asettaa tavoitteita oman taitotason mukaisesti, sillä se lisää urheilijoiden autonomian kokemuksia. Harjoitteiden haastavuus tulee huomioida urheilijoiden henkilökohtaiseen taitotasoon peilaten. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 59.)

Sosiaalisen vertailun välttämisen ja motivaation ylläpitämisen kannalta on tärkeää muodostaa harjoituksissa ryhmiä, jotka sisältävät taidollisesti eritasoisia pelaajia. Jos harjoitteissa muodostetaan ryhmiä kykyjen mukaan, syntyy liiallista sosiaalista vertailua siitä, kuka on parhaassa ja kuka huonoimmassa ryhmässä. Toisten pelaajien auttaminen ja ryhmän kiinteyden kehittyminen korostuvat yhteistoiminnallisissa ryhmissä. Lisäksi valmennuksessa pelaajien yhteistyötä tulisi korostaa. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 61.)

Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston arvioinnissa tulisi huomioida jokaisen pelaajan omissa taidoissa kehittyminen, yrittäminen, henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttaminen ja valmennusryhmän pelaajien välinen yhteistyö. Arviointiin perustuu myös se, kuinka virheisiin suhtaudutaan. Tehtäväsuuntautuneessa ilmastossa virheet ovat sallittuja ja ne ovat

osa oppimisprosessia. Arvioinnissa tulee keskittyä yrittämiseen ja keskiössä on pelaajan oman parhaan saavuttaminen. Itsearviointi ja arvioinnin johdonmukaisuus ovat arvioinnin keskiössä. (Arajärvi & Thesleff 2020, 316-320; Liukkonen & Jaakkola 2012, 61.)

Valmentajan auktoriteetti on suuressa osassa urheilijoiden motivaatiota. Tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa luodessaan valmentaja on kannustava ja demokraattinen. Valmentaja siirtää osittain vastuuta pelaajille ottaessaan heidät huomioon päätöksentekoprosesseissa esimerkiksi harjoitteisiin tai yhteisiin pelisääntöihin liittyen. Kun kyse ei ole ainoastaan valmentajajohtoisesta päätöksenteosta, urheilijat myös sitoutuvat toimintaan ja kokevat pätevyyden kokemuksia. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 59.)

Arajärven ja Thesleffin (2020, 320) mukaan ajankäytön suunnittelussa valmentajan tulee huomioida pelaajien eri kehittymistähti ja tarjota jokaiselle yksilöllisesti tarpeeksi aikaa taitojen kehittymiselle. Ajankäyttö ja suorituskertojen määrä on tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa joustavaa. Valmentajalle jokainen pelaaja on tärkeä, taitotasosta huolimatta ja se otetaan huomioon myös pelaajakohtaisessa ajankäytössä. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 61.)

3.3 Sosiaaliset suhteet ja tilanteet

Nykyurheilu ja huippu-urheilu sisältävät monia seikkoja, joita kukaan ei pysty eikä osaa yksin hallita. Menestyksessä on usein kyse kokonaisvaltaisesta valmennustiedon ja urheilijan oman kokemushistorian soveltamisesta. Vuorovaikutteisuus itsen ja kokonaisvaltaisen valmennustietämyksen kanssa luovat pohjan kehitykselle ja tavoitteiden saavuttamiselle. Urheilutoimijan psyykkisessä työkentässä yhdistyvät seuraavat tekijät: valmennuksen sisällölliset tekijät, yhteistyötaidot ja lisäksi joukkueurheilussa ryhmätoimintaan liittyvä psyykkinen ulottuvuus. Valmennustyön haastavuuteen vaikuttaa se, kuinka valmentaja hallitsee persoonallisen minän ja ammatillisen minän. Nuoret kokevat tärkeänä mahdollisuutena keskustella valmentajan kanssa etenkin murrosiässä ja tästä syystä valmentajaa usein pidetäänkin nuorten urheilijoiden odotuksissa enemmän kaverina kuin esimerkiksi opettajana. Valmentajan ja urheilijan roolit koostuvat useista vastuista ja velvollisuuksista, joiden kautta luodaan parhaimmillaan hyvää yhteistyötä, motivoivaa me-henkeä ja onnistumista tukevaa toimintaa. (Honkanen 2012, 105.) Honkanen (2012, 106) on kuvaillut urheilijan vastuita seuraavasti:

- Sosiaalisissa suhteissasi joukkueen jäseniin ja muihin toimijoihin, ymmärrä oma roolisi ja vastuusi.
- Sisäistä henkilökohtaiset tavoitteesi suhteessa joukkueen tavoitteisiin.
- Vuorovaikutuksessa ole vastuullinen.
- Toimi yhteistyötahtoisesti toisia kunnioittaen ja huomioiden.
- Anna joukkueen käyttöön vahvuutesi ja salli myös toisten tehdä samoin.

Honkanen (2012, 106) on kuvaillut myös valmentajan roolia ja vastuita seuraavasti:

- Opi tiedostamaan oma johtamisesi ja miten sen teet.
- Opi tuntemaan vahvuutesi ja kehityskohteesi.
- Kuuntele taustajoukkojen, kuten apuvalmentajien, vanhempien ja urheilijoiden näkemyksiä.
- Luo ennakoitava toimintamalli, joka ottaa huomioon joukkueen ja yksittäisten urheilijoiden kehittymisen, muutokset, asetetut tavoitteet ja ristiriidat.
- Huomioi joukkueesi jäsenten erilaisuus ja opi hyödyntämään sitä joukkueesi erityisvahvuutena.
- Ole avoin urheilijoilta, tiimiltä ja psyykkisen valmennuksen asiantuntijoilta saamallesi tuelle.

3.3.1 Valmentajan vastuu

Joukkueurheilussa valmentaja on vastuussa sekä sosiaalisten suhteiden toimivuudesta että menestyksen saavuttamisesta joukkueelle. Johtajuus on kiteytetty neljään päätavoitteeseen. Tavoitejohtajuudella tarkoitetaan valmentajan kykyä selkeyttää ja asettaa joukkueen tavoitteet ja visio niin, että joukkueen jäsenet sitoutuvat omien arvojensa kautta yhteisen tavoitteen saavuttamiseen. Psykkisessä johtajuudessa valmentajan tulee kyetä kohdentamaan tarkkaavuus paineen keskellä huippusuoritusten saavuttamiseen. Valmentajan tulee hallita joukkueen kokonaisuus ja huomata muutokset joukkueen sisällä. (Honkanen 2012, 111-114.)

Tunnejohtajuus pitää sisällään valmentajan toimivan ja tehokkaan vuorovaikutuksen sekä kyvyn siirtyä johtaja-asetelmasta sujuvasti esimerkiksi motivoijaksi, kannustajaksi tai toivon luojaaksi. Fyysinen johtajuus koostuu valmentajan toiminnasta joukkueen arvojen ja eettisten pelisääntöjen mukaisesti. Valmentaja on roolimalli tunteiden ja tilanteiden hallinnassa ja valmentajan tehtävänä on ohjata joukkueen ja yksittäisten urheilijoiden suorituksia konkreettisin ohjein ja pelillisin neuvoin. Hyvä valmentaja hallitsee siis niin henkilöjohtamisen kuin voittamiseen tarvittavat menetelmät ja työvälineet, jossa valmentajan persoonallinen minä ja ammatillinen minä kulkevat käsi kädessä. (Honkanen 2012, 111-114.)

Käsittelemättömät tunteet voivat viedä yksilön tai joukkueen mennessään ja joukkue toiminnassa tähän liittyy se riski, että joillekin sallitaan tai joiltakin odotetaan enemmän tunnelmaisua kuin toisilta. Joukkueen menestymiseksi pitkäjänteisyys, psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden hyödyntäminen on ensiarvoisen tärkeää. Urheilijat voivat yhdessä valmentajan kanssa laatia psyykkisen kilpailusuunnitelman, joka toimii työkaluna urheilijan

valmistautumisessa ja kilpailutilanteessa psyykkisen hallinnan toteuttamista varten. Kilpailusuunnitelman pohjalta opitaan tuntemaan kunkin pelaajan erityistarpeet, vahvuudet ja kehityskohteet. Joukkueelle voidaan näiden suunnitelmien pohjalta luoda myös yhteisiä rutiineja ja toimintamalleja, joiden avulla joukkueen suorituskykyä kilpailutilanteissa voidaan parantaa. (Honkanen 2012, 111-114.)

3.3.2 Palautteen antaminen ja vastaanottaminen

Kun kehitetään suorituskykyä, huomioidaan usein palautteen antaminen ja vastaanottaminen, jotka ovat vuorovaikutuksen tavallisia muotoja. Palautteen antaminen siitä, kuinka suoritus sujuu suhteessa asetettuihin tavoitteisiin, on todettu hyödylliseksi ja palautteen suoritusta nostava vaikutus on korkeampi silloin kun suoritukselle on asetettu jokin selkeä tavoite. Palautteen antaminen, sekä vastaanottaminen vaativat molemmat vuorovaikutustaitoja. Siihen miten palaute vaikuttaa suoritukseen, vaikuttaa se, miten palaute havaitaan, hyväksytään ja kuinka halukas palautteen vastaanottaja on reagoimaan palautteeseen. (Arajärvi & Thesleff 2020, 158-159.)

Vaikka koko suoritus ei olisi ollut halutun kaltainen, voidaan silti keskittyä palautteessa siihen mikä suorituksessa onnistui, sillä tämä ohjaa harjoittelevaa henkilöä ajattelemaan sitä, mikä johtaa onnistumiseen. Positiivinen ja onnistunut palaute on useimmille helpompaa vastaanottaa kuin palaute, jossa kerrotaan esimerkiksi virheestä. Virheestä kerrottaessa joudutaan säätelämään palautteen sävyä ja tarkkailemaan tilannetta, jotta oppimisen tila säilyisi myös negatiivisen palautteen myötä. Kriittistä palautetta annettaessa tulisi suunnitella keskustelutilanne etukäteen, pitää myönteiset ja korjaavat palautteet erillään, ajoittaa palautteen antaminen oikeaan hetkeen, keskittyä korjaamaan toimintaa eikä persoonaa, kertoa miten korjausehdotus hyödyttää tavoitteiden saavuttamisessa, ilmaista selkeästi mitä tapahtuu, jos toiminta ei edelleenkään muutu, määritellä tarkoin millaista muutosta haetaan ja ilmaista luottamus siihen, että urheilija onnistuu toivotun muutoksen korjaamisessa. (Arajärvi & Thesleff 2020, 159-170.)

Palautteenannossa suositellaan aloittamaan hyvästä yrittämisestä ja siitä mikä onnistui. Palautteen saajalla tulee olla palautteenannon jälkeen mielikuva siitä, mitä hän seuraavaksi tekee ja positiivinen itseensä uskova tunnetila, jolla tuetaan oppimista. Palautteen tulee kaikin mahdollisin tavoin tukea palautteen saajaa yksilöllisellä tasolla, myös psyykkisesti. Yksilöllinen palautteenanto on sitä helpompaa mitä paremmin ohjaavassa roolissa oleva tuntee ohjattavansa urheilijana ja myös ihmisenä. Taitavaa ohjaamista on se, että osaa tunnistaa yksilön kokemuksen ja mukauttaa palautetta tukien yksilön oppimista ja tavoitetta. (Arajärvi & Thesleff 2020, 159-170.)

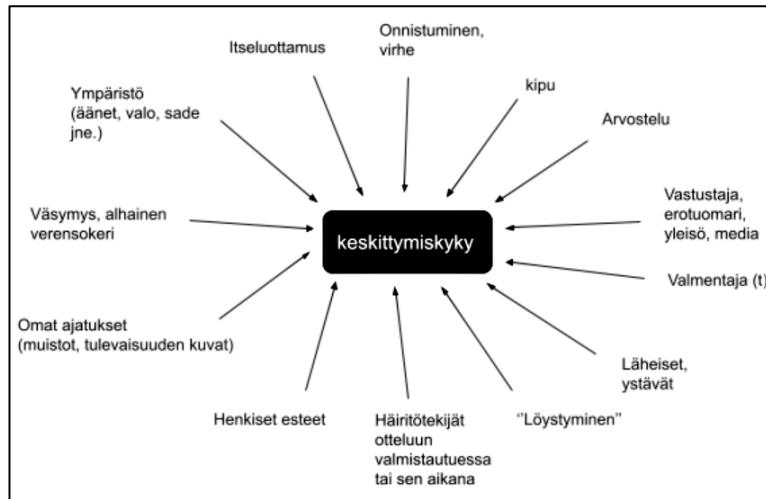
3.3.3 Erimielisyydet ja ristiriidat

Hyvin toimivassa joukkueessa erimielisyydet ja ristiriitatilanteet käsitellään avoimesti ja jokaisella joukkueen jäsenellä on luottamus siihen, että joukkueen muut jäsenet kestävät erilaiset tunnetilat, joita ristiriitatilanteisiin voi liittyä. Haasteita avoimuuden ylläpitämiseksi kuitenkin tulee erityisesti kilpailu- ja stressitilanteissa sekä epäonnistumisissa yksilö- tai joukkueetasolla. Mitä paremmin urheilija pystyy ylläpitämään joukkueen tavoitteet paineen ja stressin keskellä, sitä enemmän hän kykenee sopeuttamaan ristiriitoihin liittyviä käsitteilytapoja joukkueen yhteisen edun mukaisesti ja tekemään henkilökohtaisten tavoitteiden osalta kompromisseja. Konflikti tai ristiriitatilanne voi koskea erimielisyyksiä esimerkiksi arvoihin, tarpeisiin tai mielipiteisiin liittyen. Olennaista konfliktitilanteessa on reiluus ja johdonmukaisuus, sekä objektiivinen arviointi. Ensimmäisenä ristiriitatilanteessa tulisi tunnistaa mikä ristiriita on käynnissä, ja mitkä ovat molempien osapuolten tarpeet, jonka jälkeen näihin pyritään etsimään yhdessä erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja. Tuotettujen ratkaisuvaihtoehtojen jälkeen tulisi arvioida vaihtoehtoja ja karsia niitä, jotka eivät käy molemmille osapuolille. Lopussa valitaan paras ratkaisu ongelmaan ja toteutetaan ratkaisu sopimalla yksityiskohtaisesti, kuinka se tapahtuu ja tämän jälkeen seurataan tuloksia ja analysoidaan miten kunkin osapuolen tarpeet sovitussa ratkaisussa toimivat. (Arajärvi & Thesleff 2020, 166-168; Honkanen 2012, 110.)

3.4 Keskittyminen

Keskittyminen on läsnäoloa tässä ja nyt, sekä huomion suuntaamista siihen mitä ihminen tekee (Arajärvi & Lehtoviita 2012, 206). Hyvän keskittymiskyvyn määritelmä on, että pystyy suuntaamaan tarkkaavaisuutensa ja huomionsa olennaisiin asioihin ja pitämään tarvittavan ajan keskittymiskyvyn yllä. Keskittymiskyvyn ylläpitämiseen vaadittu aika riippuu palloilulajeissa esimerkiksi pelipaikasta ja jalkapalloilija tarvitsee kykyä vaihdella keskittymisensä tapaa suunnatessaan huomiota pelin vaatimalla tavalla omaan ja vastustajan joukkueeseen, pelitilanteisiin tai omaan suoritukseensa. Urheilijoilla tärkeä taito on huomata milloin keskittyminen on herpaantunut ja palauttaa se mahdollisimman nopeasti. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 348; Forssell 2014, 148-149.)

Arajärven ja Lehtoviidan (2015, 348) mukaan keskittyminen voi myös häiriintyä ja se voi johtua sisäisistä tekijöistä, kuten häiritsevistä ajatuksista tai tuntemuksista, mutta häiriintyminen voi olla myös ulkoisten tekijöiden, kuten sään, yleisön tai välineiden aikaansaannos. Forssell (2014, 151) on ottanut esiin monien tekijöiden ja olosuhteiden vaikutusta keskittymiseen ja tämä on havainnollistettu kuviossa 5.



Kuvio 3. Keskittämiseen vaikuttavat tekijät (mukaillen Forssell 2014)

3.4.1 Keskittämiskyvyn kehittäminen

Keskittämiskykyä voidaan harjoittaa ja kehittää. Keskittämiskyvyn kehittämisessä tavoitteena on säädellä keskittämiskykyä tietoisesti. Tietoinen säätely edesauttaa keskittämisen muutoksen havainnointia ajoissa, jolloin suoritus saadaan mahdollisimman nopeasti ennalleen. (Arajärvi & Lehtoviita 2012, 207.) Arajärvi & Lehtoviita (2015, 350) ovat määritelleet keskittämiskyvyn harjoitettaviin osataitoihin, joita ovat:

1. Taito tunnistaa omaan keskittämiseen liittyvät piirteet ja oivaltaa keskittämisen merkitys
2. Taito suunnata tarkkaavaisuus olennaisiin asioihin ja säilyttää keskittämiskyky oikeissa asioissa riittävän pitkään
3. Taito vaihtaa huomion kohdetta ja/tai tapaa tehokkaasti ja tarkoituksenmukaisesti
4. Taito sulkea häiriötekijät sivuun
5. Taito huomata keskittämisen herpaantuminen ja palauttaa keskittämisen mahdollisimman nopeasti

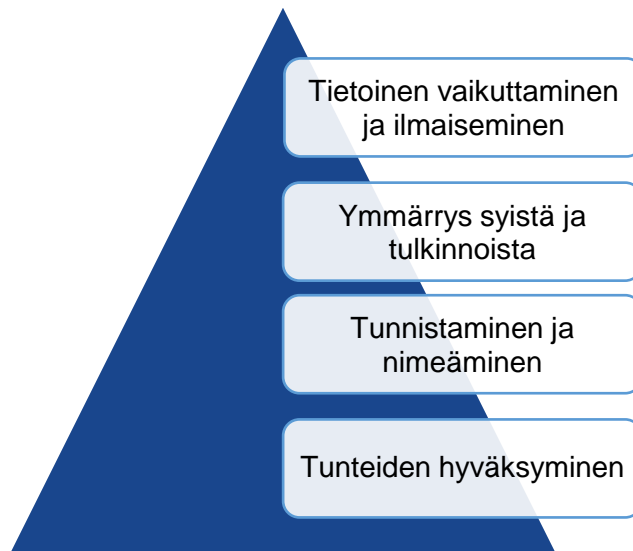
3.5 Tunteet ja niiden säätely

Tunteet ja niiden säätely liittyvät ihmisyyteemme, vuorovaikutukseemme, suoriutumiseen ja hyvinvointiin. Myönteiset ja kielteiset tunteet voimme kokea voimavaroina, vahvuuksina ja työkaluina kohti tavoitteiden saavuttamista. Tunneprosessit tehostavat ärsykkeiden huomiointia ja havaitsemista sekä vahvistavat päätöksentekoa ja muistitoimintoja. Tunteet edistävät suorituskykyä kaikilla suoritusaloilla kuten urheilussa. Onnistuneeseen tunteiden hyödyntämiseen vaaditaan kuitenkin sopivaa intensiteettiä, tunnesisältöä, ajoitusta ja säätelyä. Ihmiset ovat tunteiden kanssa tekemisissä jatkuvasti joko tiedostamattaan tai tiedostetusti. Tutkijat ovat määritelleet tunteisiin liittyvää sanastoa ja olennaisimmat tunteisiin

liittyvät käsitteet ovat tunne, tunnetila ja mieliala. Edellä mainitut käsitteet ilmenevät lyhyemmällä aikajanaalla ja pidemmällä aikajanaalla ilmeneviä käsitteitä ovat temperamentti- ja tunne-elämän piirteet. Mieliala määritellään tunnetta ja tunnetilaa pidempikestoisemmaksi kokemukseksi ja se on usein hajanaisempaa. Tunnetila on yksilöllinen tunnekokemus ja tunteiden tuoma olotila, kuten tunne jonkin tapahtuman tai tilanteen seurauksena. Johonkin tiettyyn ärsykkeeseen tai asiaan liittyvä fysiologinen ja psykologinen reaktio on tunne. Tunne on myös edellä mainituista käsitteistä nopeimmin heräävä. (Arajärvi & Thesleff 2020, 232-233.)

Temperamentilla tarkoitetaan ihmiselle tyypillisiä biologisia taipumuksia ja alttiuksia reagoida ärsykkeisiin. Temperamentti ei ole yksilön tietoista toimintaa, eikä se ole yhteydessä esimerkiksi älykkyyteen. Temperamentti on suhteellisen pysyvä läpi elämän ja ihmisten väliset erot temperamenttia koskien esiintyvät mm. siinä, kuinka herkästi otamme riskejä, miten reagoimme vieraisiin ihmisiin, kuinka voimakkaasti reagoimme nälkään tai väsymykseen ja temperamentin rooli näkyy erityisesti myös stressin kokemisessa. Synnynnäisten temperamenttierojen takia ihmisillä on läpi elämän erilaiset valmiudet säädellä vireystilaa tai sietää kilpailu- ja esiintymistilanteiden aiheuttamaa stressiä. (Arajärvi & Thesleff 2020, 57-58.)

Tunnetaitojen harjoittelulla voidaan edistää suorituskykyä ja hyvinvointia. Harjoittelun perusta on hyväksyä tunnekokemus sellaisenaan kuin se on. Tunnekokemuksen hyväksynnän jälkeen voidaan tunnistaa ja nimetä tunteita sekä yrittää ymmärtää toisten ihmisten ja omien tunteiden syitä, tulkintoja ja seurauksia. Tunnetaitoihin kuuluu myös kyky vaikuttaa tietoisesti omaan tunnetilaan ja kyky osata ilmaista niitä tarkoituksenmukaisesti. Edellä mainitut taidot ja niiden merkitys korostuvat, kun halutaan saavuttaa tietoisesti optimaalinen suoritustila tai käyttäytyä tietyllä halutulla tavalla. Suorituskykyä ja hyvinvointia ylläpitäviä ja rakentavia tunnetaitoja on kuvattu kuviossa 2. (Arajärvi & Thesleff 2020, 244-245.)



Kuvio 4. Tunnetaitoja (mukaillen Arajärvi & Thesleff 2020)

Tunteiden säätelyllä vaikutetaan mitä tunteita koetaan, milloin niitä koetaan, miltä ne tuntuvat ja miten niitä ilmaistaan. Tutkijat ovat määritelleet viisi eri perustunnetta, jotka ovat viha, pelko, suru, inho ja mielihyvä/onnellisuus. Tunteiden säätely on tiedostamatonta ja tiedostettua. Tunteiden säätelyyn on olemassa monenlaisia keinoja, kuten esimerkiksi tunteiden salliminen, sietokyky ja hillitseminen. Tunteet ja niiden säätely vaikuttavat merkittävästi myös suorituskykyyn sekä hyvinvointiin. On syytä muistaa tunteiden säätelyn ja tunteiden kieltämisen välinen ero. Ikävältä tuntuvia tunteita ei tulisi kieltää, sillä se johtaa siihen, että tunteet palaavat joka kerta takaisin ja tästä syystä negatiivisten tunteiden aiheuttama olotila vain pitkittyy. (Arajärvi & Thesleff 2020, 239-240.)

Kun tavoitteena on suoritusvarmuuden tai suorituskyvyn kehittäminen, tunteiden säätely on usein paikallaan ja auttaa pääsemään kohti tavoitetta. Tunteiden säätely tarkoittaa esimerkiksi suoritukselle haitallisiin tunteisiin tietoista vaikuttamista oikealla hetkellä, jotta haluttu suoritus mahdollistetaan. Tunteiden hyväksyminen ja tiedostettu tunteiden säätely ovat molemmat keinoja, kun tuetaan hyvinvointia tai hetkellistä suorituskykyä tavoitteiden mukaisesti. Tunteet vaikuttavat monin tavoin suorituskykyyn, sillä tunteet vaikuttavat motivaatioon, joka vaikuttaa siihen, kuinka laadukasta ja kuinka paljon aikaa urheilija tai yksilö jaksaa panostaa suorituskyvyn kehittämiseen. Tunteiden aikaansaamien, kehossa koettujen muutosten vaikutuksia onnistuneeseen ja epäonnistuneeseen suoritukseen on urheilun kentällä tutkittu erityisesti. Esimerkiksi vireystilaa nostavan tunteen on huomattu vaikuttavan tehostavasti voimantuottoon sekä parantuneeseen aerobiseen suorituskykyyn. Voimakkaat tunteet voivat olla hyödyksi suorituskyvylle, jos yksilö tällöin suuntaa suoritukseen enemmän fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja. Vireystilan nousun on huomattu myös

heikentävän hienomotorista suoriutumista tarkkuutta vaativissa suorituksissa muun muassa koordinaatiovaikeuksien myötä. Ihmisen tunne-elämällä on suuri merkitys suorituskyvyn ja hyvinvoinnin peruspilareille, fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle. Keskittymisen, muistitoimintojen ja ajattelun muutoksista ilmenee yleisimmin tunteiden vaikutus suorituskyvyn. (Arajärvi & Thesleff 2020, 240-241.)

4 Psyykkisen valmennuksen suunnittelu

Psyykkisten taitojen ja ominaisuuksien harjoittaminen erilaisten menetelmien ja harjoitteiden avulla on yleensä lasten ja nuorten urheilussa lajivalmentajan vastuulla. Lapsilla on hyvät valmiudet psyykkisten taitojen oppimiseen ja omaksumiseen. Psyykkisten taitojen harjoittaminen tulisikin aloittaa jo osana leikkiä ja harjoittelua. Itseluottamuksen vahvistaminen, tavoitekuviin tutustuminen ja sisäisen puheen harjoittelu sopivat hyvin jo alle viisivuotiaille. Itsesäätelyn ja motivaation tekniikat tulisi aloittaa vasta nuoruusiässä 15. ikävuodesta alkaen, sillä nämä menetelmät vaativat kehittyneempää aivojen kypsyyttä. (Roos-Salmi 2012, 135.)

Psyykkisen valmennuksen suunnittelussa tulee ottaa huomioon lasten ja nuorten kehittymisen ja kypsymisen ikäkaudet, kuten fyysisessäkin valmennuksessa. Psyykkisten taitojen hallitseminen on todettu toimivaksi myös motivaation kasvattajana ja ylläpitäjänä harasteliikunnan osalta. Mitä tietoisemmin valmentaja toteuttaa psyykkistä valmennusta, sitä nopeammin urheilijat kehittyvät kohti määritettyjä tavoitteita. Valmentajalta psykologien tekijöiden huomiointi ei vaadi asiantuntemusta, joka olisi hankittava ainoastaan urheilupsykologian koulutuksista vaan usein kiinnostus, uteliaisuus sekä maalaisjärki ja kärsivällisyys vievät pitkälle psyykkisen valmennuksen osalta. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 335-337; Roos-Salmi 2012, 135.)

4.1 Nelitasomalli

Nelitasomalli on valmentajan kehittymisprosessia kuvaava malli, joka sisältää psykologien tekijöiden huomioimisen ja psyykkisen valmentamisen toteuttamisen urheilijoille. Valmentajan lajivalmennuksen rinnalle malli kannustaa toteuttamaan psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen kehittymiseen suunniteltuja harjoitteita. Mallin syntyyn on vaikuttanut eri lajivalmentajien ja urheilijoiden seuranta niin fyysisten kuin psyykkistenkin taitojen luomisesta kohti huippu-urheilussa vaadittavia fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen saavuttamista. Malli selkeyttää mitä minkäkin ikäisille ja tasoille urheilijoille tulisi psyykkisen valmennuksen osalta opettaa. Nelitasomallissa psyykkisen valmennuksen toteuttaminen jaetaan neljään eri osaan, jotka ovat valmiuksien luominen, perustaitojen opettaminen, huipputaitavuuden kehittäminen ja automatisoituneen taitavuuden ilmeneminen. Nelitasomalli on kuvattu taulukossa 1. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 343-344.)

Taulukko 1. Nelitasomalli (mukaillen Arajärvi & Lehtoviita 2015)

<i>Taso</i>	<i>Toteutus ja tavoitteet</i>
1 <i>valmiudet</i>	<ul style="list-style-type: none"> - psyykkinen valmennus ja harjoittelu sisältyvät lajivalmennukseen - luodaan edellytyksiä - suunnitellaan sopiva vaatimustaso - luodaan mahdollisuuksia oivalluksille ja oppimiselle
2 <i>perustaidot</i>	<ul style="list-style-type: none"> - harjoittelun tietoinen kohdistaminen - toteutus pääosin kaikille yhdessä - tavoitteena omien ominaisuuksien ja taitojen tunnistaminen - tavoitteena merkityksien ymmärrys - teemat ja termit tutuiksi - menetelmien ja harjoitteiden kokeilua ja opettelua
3 <i>huipputaidot</i>	<ul style="list-style-type: none"> - yksilöllisyys - lajinomaisuus - systemaattisuus - poikkeustilanteisiin varautuminen
4 <i>automatisoituneet taidot</i>	<ul style="list-style-type: none"> - itsenäinen työskentely - soveltaminen ja luovuus

Lapsuus- ja valintavaiheen urheilussa voidaan ajatella, että urheilijat etenevät mallin tasojen mukaisesti niin, että lapsuusvaiheen urheilussa tärkeintä on psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen valmiuksien saavuttaminen. Valintavaiheeseen siirryttäessä aletaan harjoittelemaan psyykkisen taitavuuden osa-aluetta ja yksilöllisesti ja lajista riippuen, valintavaiheen urheilijat voivat edetä jo psyykkisten huipputaitojen harjoitteluun. Nelitasomallin taso yksi koostuu psyykkisten taitojen ja ominaisuuksien valmiuksien kehittämisestä ja esimerkiksi tästä on muun muassa se, että lapsi viihtyy harjoituksissa ja haluaa siksi harjoitella myös kotona omatoimisesti tai että urheilija uskoo kykyihinsä ja tämä edeltää tulevaisuudessa itseluottamuksen kokemusta urheilu-uralla. Myös valmentajan kuunteleminen niin että ohjeet ymmärretään, kuuluu lapsuusajan valmiuksiin. Valmiustasolla valmentaja harjoittaa kaikkia valmennuksen osataitoja ja samalla tuottaa mahdollisimman laadukasta toimintaa sekä osaa rakentaa valmennustilanteista sellaisia, että niihin sisältyy mahdollisuuksia oppia ja oivaltaa myös psyykkisiä valmiustaitoja. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 343-344.)

Perustaitojen harjoittamiseen siirryttäessä, on tärkeää, että urheilijat ovat saavuttaneet tasossa yksi mainittuja valmiuksia. Perustaitojen harjoittelun edellytyksenä on myös se, että urheilijan ajattelutaidot ovat kypsyneet, jotta hän voi vähitellen lisätä itseohjautuvuutta ja vastavuoroista kommunikaatiota valmentajan kanssa. Selkeä muutos tasossa kaksi on

valmentajan ja urheilijan asettamat tavoitteet psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen kehittämiseksi. Edelleen psyykkisten taitojen kehittäminen tapahtuu lajiharjoittelun sisällä, mutta tarvittaessa sitä voidaan harjoittaa jo erillisinä harjoitussessioina. Perustaitojen tason saavutettuaan, valmentaja osaa ohjata urheilijoita ymmärtämään psyykkisten taitojen merkityksen suorituksen laatuun. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 344-345.)

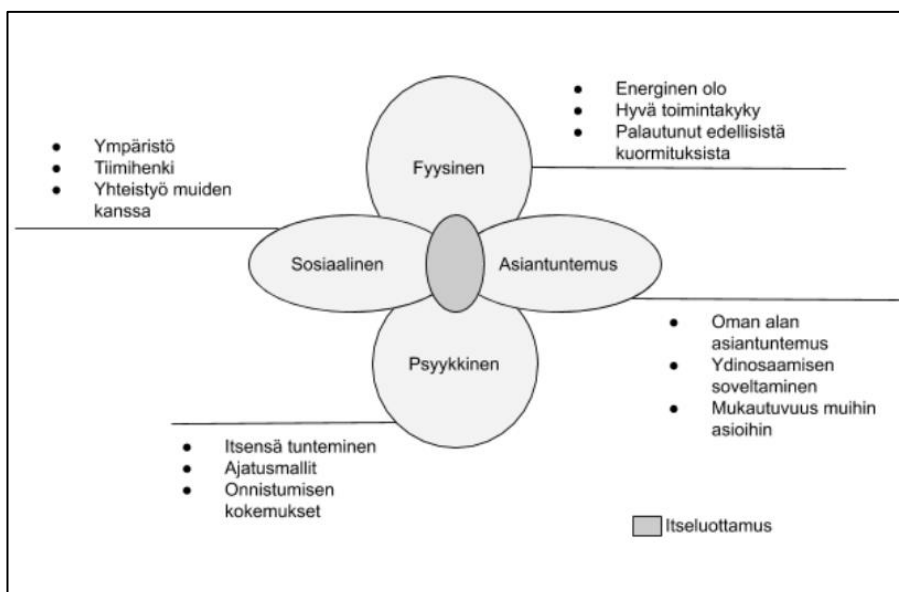
Psyykkisten taitojen ja ominaisuuksien kehittäminen huippuunsa tapahtuu yleisimmin valintavaiheen jälkeen, mutta on yksilöllisiä tilanteita, joissa urheilija on melko nuori ja urheilee huipputasolla, jolloin psyykkisen taitavuuden vaatimukset ovat korkeat. Huipputaitoja ja automatisoituneita taitoja kuvaavat yksilöllisyys, systemaattisuus, lajinomaisuus, automaatio ja poikkeustilanteisiin varautuminen. Tässä vaiheessa psyykinen valmennus on systemaattista, johdettua ja luonnollinen osa harjoittelua. Molemmat, sekä valmentaja että urheilija osaavat kehittää lajinomaisesti psyykkisiä ominaisuuksia ja taitoja. Kauan harjoitellut taidot muuttuvat automatisoiduiksi ja tätä kautta valmentaja ja urheilija ovat varautuneet toimimaan myös mahdollisissa poikkeustilanteissa. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 346-347.)

5 Psyykkisen valmentautumisen tekniikat

Lähes jokaisen valmennuksen osa-alueen kehittämisessä keskeistä on valmennuksen psykologian merkitys ja sen ymmärtäminen. Urheilupsykologian käytännön työkaluja ovat psyykkisen valmennuksen tekniikat, joita ovat esimerkiksi rentoutuminen, mielikuvaharjoittelu, tavoitteiden asettaminen, keskittyminen, optimaalinen suoriutuminen, kilpailutilanteiden hallinta ja itseluottamus sekä itsepuhe. Jokainen psyykkisen valmennuksen tekniikka vaikuttaa useaan osa-alueeseen ja taidot kehittyvätkin yhteistyössä ja vuorovaikutuksessa, kuten esimerkiksi tavoitteenasettelu vaikuttaa positiivisesti itseluottamukseen, joka taas vahvistaa motivaatiota ja keskittymiskykyä. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 335-337; Roos-Salmi 2012, 135.)

5.1 Itseluottamus ja itsepuhe

Itseluottamus muodostuu monista osa-alueista, joista hyvä valmistautuminen on avainasemassa. Itseluottamus on vaikeaa saavuttaa, vaikka se on helppo ymmärtää. Käytännössä itseluottamus tarkoittaa varmuuden tunnetta tekemiseen, uskoa omaan kykyihin ja luottoa omien yritysten tuottamaan tulokseen. Itseluottamus voi näyttäytyä monin eri keinoin, kuten käytöksen, oman puheen tai kehonkielen kautta. Itseluottamusta voidaan kehittää ja sitä harjoittaessa on lähdettävä liikkeelle henkilön minäkäsityksestä, eli kuinka urheilija tai henkilö kokee itsensä. Urheilijat saattavat tyyppillisesti liittää minäkäsityksensä pelkästään urheiluun, jolloin itseluottamus muodostuu liian riippuvaiseksi yhdestä asiasta, urheilusta. Itseluottamukseen vaikuttavat muutkin kuin psykologiset tekijät, kuten fyysiset, sosiaaliset ja oman alan asiantuntijuuteen liittyvät tekijät, jotka on kuvattu kuviossa 3. Ympäristö, sekä sosiaaliset tekijät merkitsevät valtavasti urheilijan tai henkilön itseluottamukseen. (Tossavainen & Peltonen 2020, 170-171.)



5.1.1 Itseluottamuksen rakentaminen

Aikaisemmat onnistumisen kokemukset ovat tärkeitä itseluottamusta rakennettaessa ja itseluottamus onkin yksi osa psyykkisten ominaisuuksien rakentamisessa. Kun vahvistetaan omaa tai jonkun toisen itseluottamusta, tulee keskittyä siihen, että huomio kiinnitetään ensisijaisesti siihen missä ja miten onnistutaan. Kun halutaan onnistua enemmän, tulee huomioida myös pienet onnistumiset ja niiden huomioiminen onkin erittäin viisasta niin omassa kuin valmennettavan toiminnassa. Kun ihminen saa palautetta siitä missä on onnistunut ja mitä hän on tehnyt oikeaan suuntaan, hän toistaa tätä ja oppiminen pysyy optimaalisena. Myös mieliala oppimista ja suoriutumista kohtaan pysyy myönteisenä, mutta on huomioitava myös se, että jatkuvasti saamalla samanlaisia kehuja, annetut kehut menettävät merkityksensä, joten olennaista on muistaa myös korjaava palaute harjoituksissa. Taitavaa itseluottamuksen valmentamista ja johtamista on vaihdella millä tavoin ja millaisiin asioihin omassa tai valmennettavien tekemisessä kiinnittää huomiota. (Arajärvi & Thesleff 2020, 446; Tossavainen & Peltonen 2020, 171.)

Mallintaminen on tutkitusti tehokas keino vaikuttaa omaan onnistumiseen ja sitä kautta itseluottamuksen kohentumiseen. Katsomalla mallisuorituksia esimerkiksi toisten suorituksista tai videoimalla omia parhaita suorituksiaan usko omaan pystyvyyteen kasvaa. Mallisuoritusten hyödyntämisessä tulee käyttää samaa taitotasoa, ikäryhmää ja mieluiten myös saman sukupuolen edustajaa, jotta yksilö pystyy kuvittelemaan voivansa suoriutua vastaavasta suorituksesta. Keskittyneisyys ja motivoituneisuus ovat myös hyvän itseluottamuksen aikaansaannosta. Hyvän itseluottamuksen omaavat keskittyvät enemmän siihen mihin voivat vaikuttaa ja pystyvät kontrolloimaan käytöstään, kun taas itsetunnon heikempi saattaa usein perustaa ajatuksensa kielteisiin ajattelumalleihin omasta ja muiden suorituksista, joka taas lisää kritiikkiä ja itsesyytöksiä. (Tossavainen & Peltonen 2020, 170-171; Arajärvi & Thesleff 2020, 445-454.)

5.1.2 Virheiden ja epäonnistumisen sietokyky

On paljon yksilöllisiä tekijöitä, jotka vaikuttavat virheiden sietokykyyn, mutta näitäkin taitoja voidaan harjoitella. Epäonnistumisten ja virheiden sietämisen perustana on ilmapiiri ja yksi vaikuttavimmista keinoista saada ihminen oppimaan virheiden sietoa, paineensäätelyä ja osaamisen maksimaalista käyttöönottoa on virheiden salliminen suoritussympäristössä. Ihminen uskaltaa motivoituneesti yrittää enemmän ja vaikeampia asioita silloin, kun virheet ovat mahdollisuuksia oppia uutta eikä merkkejä huonoudesta. Valmennettavan kokemus siitä, että on hyväksytty myös virheen tekemisen jälkeen, syntyy siitä, miten valmentaja suhtautuu epäonnistumiseen. (Arajärvi & Thesleff 2020, 452.)

5.1.3 Itsepuhe ja uskomukset

Itsepuhe ja uskomukset ovat itseluottamukseen merkittävästi vaikuttavia tekijöitä. Itsepuheen ja uskomusten tietoinen käyttöönotto ovat tehokkaita itseluottamuksen kehittämisen työkaluja. Itsepuhe on nimensä mukaisesti juttelua itselle, joka aikuisena esiintyy pääosin ajatusten kautta. Itsepuheesta on eritelty erilaisia tyyppejä ja tutkijat ovatkin ehdottaneet, että tuloksen kannalta merkittävää voi olla se millaista itsepuhetta käytetään missäkin tilanteissa. Yksilön taitotasolla voi myös olla merkitystä siihen, millainen itsepuhe toimii parhaiten. Taulukossa 2 on esitetty eri itsepuheen tyyppejä ja sitä missä ja miten niitä suositellaan käytettävän. (Arajärvi & Thesleff 2020, 456-457.)

Taulukko 2. Itsepuheen tyypit ja käyttötarkoitus (mukaillen Arajärvi & Thesleff 2020)

<i>Itsepuheen tyyppi</i>	<i>Esimerkkejä</i>	<i>Käyttötarkoitus</i>
Positiivinen / Motivaation kautta vaikuttava itsepuhe <ul style="list-style-type: none"> · <i>nostattava</i> · <i>luottamusta lisäävä</i> · <i>tunteiden ja ahdistuksen säätely</i> 	"Jatka vain, loppuun asti!" "Hyvin menee, osaan tämän!" "Rauhoitu, rauhassa vaan, kaikki hyvin."	Yrittämisen, energian ja myönteisen ajattelun ylläpitäminen ja lisääminen; myös suorituksen ohjaamisessa, kun taitotaso on jo korkea
Ohjaava itsepuhe <ul style="list-style-type: none"> · <i>suorituksen liittyvät ohjeet</i> 	"Suuntaa katse!" "Muista tekniikka!" "Jatka keskittymistä!"	Huomion kiinnittäminen tekniikkaan, oppiminen, suorituksen ja toiminnan ohjaus
Negatiivinen itsepuhe <ul style="list-style-type: none"> · <i>huoli</i> · <i>luovuttaminen</i> · <i>väsymys</i> 	"Miten voin olla näin tyhmä, menetin asemani." "Ihan kohta en enää jaksa, pyörryn kohta."	Voi joskus toimia herättämällä uuteen yritykseen tms., mutta useimmiten haittaa suoriutumista ja pahentaa ahdistusta.
Spontaani itsepuhe	"Mitä oikein tein?"	Äkkiseltään, ei suunnitellusti ilmaantuva, suoritukseen liittyvä, usein negatiivinen itsepuhe
Tavoitteen ohjaama itsepuhe	"Etene suoraan, päätäväisesti!"	Ongelmanratkaisu, suorituksen eteneminen ja sen tietoinen ohjaaminen, vireystilan ja käyttäytymisen säätely
Neutraali itsepuhe	"Pitää muistaa ostaa kaupasta öljy ja vihannekset."	Neutraalit, suorittamiseen ja tavoitteisiin liittyvät ajatukset
Kielteisesti muotoiltu itsepuhe	"Älä nosta käsiä niin ylös!" "Älä hermostu nyt!"	Oman toiminnan ohjaus, joka kuitenkin nostaa mieleen sen, mitä halutaan vältellä
Myönteisesti muotoiltu itsepuhe	"Kädet alemmas" "Pysyn tyynenä."	Oman toiminnan ohjaus ja tunteiden säätely kohdistamalla huomio haluttuun toimintaan

5.1.4 Itsepuheen eri tyypit ja niiden käyttötarkoitus

Motivaation ja luottamuksen kautta vaikuttavan positiivisen itsepuheen on todettu liittyvän korkeaan suorituskykyyn ja onnistumiseen. Kun urheilija haluaa luoda itselleen lisää uskoa, psyykkistä tahtoa ja voimaa sekä energiaa, on positiivinen itsepuhe erityisen tehokasta. Positiivinen itsepuhe on tehokasta myös korkeaa motoriikkaa ja pitkäaikaisissa, psyykkistä kestävyyttä vaativissa harjoitteissa. Kun kilpailu- tai muissa vastaavissa suoritusilanteissa osaaminen on huippuluokkaa, saavutetaan psyykkiseen ja fyysiseen kestävyteen vaikuttavalla itsepuheella enemmän toivottuja tuloksia kuin tekniikkaan liittyvällä itsepuheella. (Arajärvi & Thesleff 2020, 457.)

Kun suoritukset ovat automatisoituneet, saattaa tekniikkaan liittyvä puhe jopa häiritä suorituksia. Ohjaava itsepuhe vaikuttaa urheilijaan parhaiten, kun tavoitteena on ylläpitää kehittymistä, tekniikan kehittyminen tai huomion suuntaaminen haluttuihin asioihin. Oppimisen alkuvaiheessa ohjaava itsepuhe nopeuttaa oppimisprosessia. (Arajärvi & Thesleff 2020, 457.)

Negatiivinen itsepuhe määritellään kriittiseksi itseä alentavaksi tai halventavaksi ajatteluksi, joka aiheuttaa ahdistusta ja vaikeuttaa etenemistä, mutta on huomioitava, ettei negatiivinen itsepuhe aina ole pelkästään haitallista, sillä joillakin se voi sisältää motivaatioon vaikuttavia elementtejä. (Arajärvi & Thesleff 2020, 457-458.)

Itsepuhe voi myös olla spontaania tai tavoitetta tukevaa tietoista puhetta. Spontaani itsepuhe liitetään usein negatiiviseksi ja se ilmenee yllättäen mieleen, kun taas tavoitetta tukeva itsepuhe kohdistuu tehtävään tarkoituksenaan ratkaista ongelmia tai muutoin edistää tavoitteita. Itsepuheen on todettu olevan myös kielteisesti tai myönteisesti ilmaistua. Itsepuhe itselleen ja muille tulisi olla ohjeistavaa puhetta kohti toivottua toimintaa, sen sijaan, että ohjeistetaan välttämään tai jättämään jotakin tekemättä. (Arajärvi & Thesleff 2020, 458.)

5.2 Tavoitteenasettelu

Tavoite on määritelty toiminnan päämääräksi, joksikin pätevyyden tasoksi, joka halutaan saavuttaa. Tavoitteenasettelu on prosessi, joka alkaa pohtimalla, mitä halutaan oppia tai saavuttaa. Tämän jälkeen päätetään tavoitteet ja kirjataan ne, jonka jälkeen laaditaan toimintasuunnitelma tavoitteen saavuttamiseksi. Tavoitteenasettelun prosessiin liittyy myös tavoitteiden arviointi jatkuvasti, tarvittaessa tavoitteiden muokkaaminen ja palkitseminen. Tavoitteet voivat liittyä omien taitojen kehittymiseen, jota sanotaan tehtäväsuuntautuneisuudeksi tai toisten päihittämiseen, jota kutsutaan minäsuuntautuneisuudeksi. Suorituskyvyn psykologiassa tavoitteet jaetaan kolmeen eri kategoriaan, jotka ovat lopputulostavoite,

suoritustavoite ja prosessitavoite. Lopputulostavoitteella tarkoitetaan suoritustilanteen tai kilpailun haluttua lopputulosta ja lopputulostavoitteeseen liittyvä vertailu toiseen. Tyypillinen lopputulostavoite voi olla esimerkiksi finaaliin pääseminen tai suomenmestaruuden voittaminen. Suoritustavoitteeseen liittyy itsevertailu ja tavoite on saavutettavissa riippumatta muiden suorituksista, esimerkiksi tavoitteena voi olla juosta 1,5 kilometriä kuuteen minuuttiin. Prosessitavoitteella mitataan sitä, miten tehdään, eli suorituksen aikaisia laatutavoitteita. Ne voivat esimerkiksi olla strategiaan, tekniseen yksityiskohtaan tai tuntemuksiin liittyviä tavoitteita, kuten juoksijalla prosessitavoitteena voisi olla räjähtävä lähtö. (Arajärvi & Thesleff 2020, 330-331.) Taulukossa 3 esitetään yhteenvedona askelmerkit tehokkaaseen tavoitteenasetteluun. Taulukossa esitetyt askeleet voivat olla tapaamisissa esimerkiksi valmentajan ja urheilijan kesken. Taulukon malli pohjautuu urheiluvalmentajille suunnattuun ohjelmaan. (Arajärvi & Thesleff 2020, 349-350.)

Taulukko 3. Tavoitteenasettelun prosessi (mukaillen Arajärvi & Thesleff 2020)

<i>Vaihe</i>	<i>Vaiheen tavoitteet</i>	<i>Harjoitteet</i>
<i>1. askel</i> <i>Valmistautuminen ja suunnittelu</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Kartoitetaan, mitä taitoja tai ominaisuuksia lajissa tarvitaan ja arvioidaan nykyiset kyvyt ja taidot sekä kehittämistarpeet - Pohditaan suoriutumista monipuolisesti 	<ul style="list-style-type: none"> - Analyysi tärkeistä taidoista ja oman osaamisen arviointi - Monipuoliset tavoitteet
<i>2. askel</i> <i>Ohjeistus / opetus</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Käydään läpi taitavan tavoitteenasettelun ohjenuoria, ja annetaan aikaa pohtia omia tavoitteita - Harjoitellaan tavoitteenasettelun taitoa päivittäisessä toiminnassa eri harjoittein 	<ul style="list-style-type: none"> - Eri tasoisia tavoitteita - Päivätavoitteet - Mielikuva tavoitteesta
<i>3. askel</i> <i>Rajaaminen</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Eri aikavälien tavoitteiden asettaminen ja toimintasuunnitelmien laatiminen - Asetetaan myös ryhmälle tavoitteet tarvittaessa - Valitaan työn alle aluksi 1-2 tavoitetta kerrallaan ja tehdään niiden kehittämiseen huolelliset toimintasuunnitelmat 	<ul style="list-style-type: none"> - Tavoiteportaajat ja toimintasuunnitelmat - Ryhmän tavoitteet
<i>4. askel</i> <i>Seuranta</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Innostaminen ja kannustaminen - Tarjotaan palautetta tavoitteista - Huolehditaan päivittäisen tavoitteenasettelun toteutumisesta - Sitoutumisen ja pystyvyyden tunteen vahvistaminen - Tavoitteenasettelu aina myös merkityksellisten tilanteiden yhteydessä 	<ul style="list-style-type: none"> - Onnistumisenuskon vahvistaminen - Päivätavoitteet - Mielikuva tavoitteista - Eri tasoisia tavoitteita - Tavoitteet merkitykselliseen hetkeen

5. askel
Arviointi

- Arvioidaan tavoitteiden edistämistä
- Ajankohdat tavoitteiden arvioinnille suunniteltiin jo etukäteen
- Tehdään selväksi alusta saakka, että tavoitteiden muokkaaminen on normaali osa prosessia
- Palkitsemisen kriteerit on avoimesti kerrottu

Tavoitteenasetteluun liittyvää tutkimusta on tehty laajasti työmaailmassa, urheilussa, organisaatioissa ja koulumaailmassakin. Tavoitteenasettelu on yksi suosituimmista ja laajemmin tutkituista menetelmistä, jonka avulla vahvistetaan suorituskykyä, motivaatiota ja tuottavuutta. Tutkimuksissa 90 prosentissa tavoitteen yhteys suorituskykyyn on ollut positiivinen tai osittain positiivinen. Tavoitteenasettelu vaikuttaa positiivisesti urheilumaailmassa sisäiseen motivaatioon ja sitoutumiseen. Tavoitteenasettelu on tehokas menetelmä fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi ja erityisesti silloin, kun tavoitteenasettamiseen yhdistyy toiminnan suunnittelu, palkitseminen ja palaute. (Arajärvi & Thesleff 2020, 331.)

5.2.1 Ryhmä- ja yksilötavoitteet

Tavoitteita tulee asettaa sekä ryhmälle että yksilölle ja ryhmissä tulee asettaa niin yksilökuin ryhmätavoitteitakin. Ryhmä- ja yksilötavoitteet tulisi asettaa niin, että ne tukevat toisiaan eikä niin että ne tuottavat ristiriitoja toisiaan kohtaan. Ryhmä- ja pienryhmätavoitteiden kohteena on ryhmän yhteinen toiminta, kuten eri pelipaikkojen yhteistyö. Yksilötavoitteet kohdistuvat yksilön suoritukseen, kuten esimerkiksi nopeuden, pitkien syöttöjen tai oikea-aikaisuuden kehittämiseen. On ehdotettu, että ryhmän tavoitteenasetteluun sisältyy kolme tekijää, jotka ovat tavoite itsessään, toimintatavat ja tehtävät, joita tarvitaan tavoitteen toteutumiseksi ja sellainen joukkueen tai ryhmän välinen vuorovaikutus, joka vie kohti tavoitteita. Samalla tavalla, kun yksilön tavoitteet edistävät yksilön suoriutumista, ryhmätavoitteet edistävät ryhmän suorituskykyä ja ryhmätavoitteet ovat tehokkaita myös yksilön suoriutumisen kannalta. Ryhmän tai joukkueen tavoitteiden on täytettävä yksilön tarpeet ja oltava jokaiselle yksilölle tärkeitä, sillä muutoin yksilön omat tavoitteet ja tarpeet menevät ryhmän tavoitteiden edelle. (Arajärvi & Thesleff 2020, 219-220.) Arajärvi & Thesleff (2020, 220) ovat kuvailleet valmentajan tukea ryhmän tavoitteenasettelussa seuraavasti:

- Laaditaan pitkäntähtäimen tavoitteet ensin
- Laaditaan selkeä toimintasuunnitelma kohti pitkäntähtäimen tavoitteita
- Otetaan ja sitoutetaan kaikki joukkueen jäsenet mukaan suunnittelemaan ja laatimaan joukkueen tavoitteita
- Seurataan joukkueen etenemistä kohti tavoitteita
- Palkitaan joukkuetta etenemisestä kohti tavoitteita

Joukkueen jäsenten viihtyvyyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat hyvä ja avoin ilmapiiri. Tunnearvoitukset voivat olla esimerkiksi ryhmän jäsenten väliseen vuorovaikutukseen, ristiriitallisten ratkominen, kannustamiseen tai tuen tarjoamiseen liittyviä. Kun ilmapiiriin ja tehtävässä suoriutumiseen liittyviä tavoitteita laaditaan, ryhmä ylittää todennäköisimmin parhaimpaan suoritukseen. (Arajärvi & Thesleff 2020, 221.)

5.2.2 Tavoitteenasettelun ohjenuorat

Arajärven ja Thesleffin (2020, 334.) mukaan tavoitteenasettelu on taito ja se vaatii aikaa, tietoista ponnistelua ja toistoja, kuten muutkin psyykkiset taidot. Arajärvi & Thesleff (2020, 334.) ovat määritelleet taitavan tavoitteenasettelun ohjenuorat, jotka on esitetty kuviossa 6.



Kuvio 6. Tavoitteenasettelun ohjenuorat (mukaillen Arajärvi & Thesleff 2020)

Helposti mitattavat tavoitteet parantavat suoritusta tehokkaammin ja tavoitteissa tulisikin tähdätä mahdollisimman tarkkaan ja selkeästi määriteltyyn kuvaukseen siitä mihin tähdätään. Tehokkaita tavoitteita ovat esimerkiksi numeraaliset tavoitteet, onnistumisprosentti, suorituksen pistemäärä, juostu matka, suorituksen painokilot, suoritus aika tai jokin muu tarkka taktinen, tekninen, psyykinen tai muu suoriutumiseen liittyvä toiminto. Tutkimusten mukaan hyödyllisimpiä ovat myös tavoitteet, jotka ovat positiivisia ja tehtäväsuuntaut-

neita, eli omaan tekemiseen, toimintaan ja suoriutumiseen liittyviä tavoitteita. Haastavammat tavoitteet parantavat suorituskykyä tehokkaammin, helppoihin tavoitteisiin verrattuna. Yksilöllä tulee kuitenkin olla kyky saavuttaa asetetut tavoitteet, sillä mahdottomat tavoitteet lisäävät painetta ja uhkaavat pystyvyyden tunnetta. (Arajärvi & Thesleff 2020, 334-335.)

Tavoitteiden tulisi olla myös monipuolisia. Tutkijoiden mukaan, tulisi keskittyä suoritus- ja prosessitavoitteisiin, lopputulostavoitteiden sijasta. Lopputulostavoitteet ovat motivoivia siinä vaiheessa, kun on tärkeää jaksaa tehdä töitä osaamisen kartuttamiseksi, mutta lopputulostavoitteet eivät kerro mitä pitää tehdä ja miten suoriutua. Prosessitavoitteet ovat erityisen tehokkaita siksi, että niiden avulla suunnataan huomio olennaisiin asioihin ja tuetaan itseluottamusta ja suoritusjännityksen säätelyä. Yhtä lopputulostavoitetta kohden tulisi olla monia suoritus- ja prosessitavoitteita. Oman hyvinvoinnin ja osaamisen kehittämisen tavoitteita hyödyntäen tulisi aina tarkastella monipuolisista näkökulmista. Tavoitteita voidaan asettaa esimerkiksi taktiseen, fyysiseen, tekniseen, sosiaaliseen tai psyykkiseen suoriutumiseen. Monipuolinen tavoitteenasettelu mahdollistaa myös sen, että onnistumisen kokemuksia voidaan havaita paljon ja usein. Jos lopputulos ei ole toivottu, voidaan monipuolisen tavoitteenasettelun avulla tarkastella suoriutumista monesta eri näkökulmasta, joka taas vähentää pettymyksen tunteita ja vahvistaa pystyvyyden kokemusta ja motivaation säilymistä. (Arajärvi & Thesleff 2020, 336-337.)

Tavoitteet tulisi asettaa sekä arkeen että suoriutumiseen merkittävässä tilanteessa. Päivittäisten harjoitustavoitteiden asettaminen on yksi keskeinen tekijä, joka erottaa parhaiten menestyneet huonommin menestyneistä urheilijoista. Tutkijat suosittelevat, että päivä- ja harjoitustavoitteiden asettamisesta tulisi tehdä rutiini, joka toteutetaan joka päivä, sillä tutkimus on osoittanut, että harjoitussuoriutuminen on yhteydessä kilpailussa suoriutumiseen. (Arajärvi & Thesleff 2020, 339.)

Tavoitteenasetteluun liittyy usein myös pohtiminen, kuinka asetettuun tavoitteeseen päästään eli toimintasuunnitelman tekeminen. Tavoitteiden asettelussa tulisi pohtia ja kirjata mitä tehdään, kuinka paljon tehdään ja kuinka usein. Tavoitteiden tulisi olla myös yksilöllisiä, sillä ihmisillä on eroavaisuuksia siinä, minkälaisia vaikutuksia tavoitteiden asettamisella on käyttäytymiseen ja suoriutumiseen. Realististen suoritus- ja prosessitavoitteiden merkitystä tulisi erityisesti korostaa sellaisilla ihmisillä, jotka helposti vertailevat omaa suoriutumistaan voimakkaasti muihin. Eroamme myös sen suhteen, että kenen asettamat tavoitteet auttavat meitä suoriutumaan parhaiten. Mikäli urheilijalla on voimakas sisäisen kontrollin kokemus, eli osaaminen koetaan oman työn tulokseksi, niin itse asetetut harjoi-

tustavoitteet vahvistavat sitoutumista suorittamiseen. Valmentajan asettamat tavoitteet tukevat suoritusta paremmin, jos urheilijalla on voimakas ulkoisen kontrollin kokemus ja osaaminen on synnynnäistä. Urheilijan on joka tapauksessa tärkeää tietää, miksi tavoitteet on asetettu. Minäpystyvyys vaikuttaa siihen, kuinka voimakas tavoitteen ja suoriutumisen välinen yhteys on. Tavoitteita asetettaessa tulee ottaa huomioon yksilön motivaatorakenne, voimavarat ja persoonallisuus. Tavoitteen tulee olla urheilijalle itselleen tärkeä, eli omien arvojen mukainen. (Arajärvi & Thesleff 2020, 343-346.)

Tavoitteiden asettamisessa ja niitä kohti kulkemisessa tuki on tärkeää, vaikka tavoitteet tulisikin päättää itse. Tavoitteen asettelun yhteydessä tuella tarkoitetaan esimerkiksi ystävällisyyttä, rohkaisua kysymyksiin, mielipiteiden kuuntelua ja kysyvän ohjauskulttuurin omaksumista. Valmentajan tai muun ohjaavassa tilanteessa olevan tulee tunnistaa mahdollisia epärealistisia tavoitteita, kuitenkin urheilijaa lannistamatta. Tavoitteenasettelussa tavoitteita tulee arvioida, sillä se vaikuttaa urheilijan motivaation säilymiseen. Pitkätähden tavoitteille, kuten kauden, vuoden tai useamman vuoden tavoitteille olisi tärkeää suunnitella etukäteen arviointiajankohta. Päivän tai harjoituksen päätteeksi harjoitus- ja päivätavoitteiden arviointi on kehittymisen kannalta olennaista. Ohjaavassa asemassa olevan on tärkeää antaa palautetta tavoitteina olevista asioista, sillä tällä tuetaan urheilijan huomion suuntaamista ja keskittymistä. Kun tavoitetta arvioidaan, se mahdollistaa myös sen, että tavoitteita voidaan muokata tai muuttaa. Tavoitteiden muokkaaminen tai muuttaminen kokonaan ovat normaaleja osia tavoitteenasettelun prosessissa. Tavoitteiden uudelleenmäärittely on yksi keskeisimmistä selviytymiskeinoista ja tärkeä taito hyvinvoinnin sekä elämään sopeutumisen kannalta tärkeää. Esimerkiksi loukkaantumistilanteessa aiemmin asetettujen tavoitteiden saavuttaminen ei enää onnistu, mutta tavoitteiden uudelleenmäärittelyn ja suunnittelun kautta toiveikkuus voi vahvistua. (Arajärvi & Thesleff 2020, 347-348.)

5.3 Rentoutuminen

Katajan (2003, 23.) mukaan rentoutuminen kohdistuu sekä mieleen että fyysisiin toimintoihin ja se on elimistön toiminnan rauhoittamista. Rentoutuminen on vaihtelua vireystasoissa ja sen avulla säädellään autonomisen hermoston toimintaa, joka on tärkeää urheilussa. Rentoutumisen taito antaa mahdollisuuden ohjata omaa mieltä ja sitä kautta vaikuttaa esimerkiksi keskittymiskykyyn, stressinhallintaan, palautumiseen ja voimavarojen vahvistamiseen. Rentoutumista on yleistä sekä paikallista. Rentoutuminen on yleistä silloin, kun koko keho on rentoutuneessa tilassa, kun taas paikallisella rentoutumisella tarkoitetaan sitä, että jokin tietty lihasryhmä tai lihas ovat rentoutuneina. (Kataja 2012, 181-183.)

Liukkosen, Jaakkolan & Katajan (2006, 147) mukaan lyhyissä urheilu suorituksissa rentouden merkitys näkyy nopeuden parantumisena ja pidempikestoisissa suorituksissa taloudellisuuden lisääntymisenä.

5.3.1 Rentousharjoittelu

Lajisuorituksen rentoustason parantaminen on keskeistä rentouden harjoittamisessa. Rentoutusmenetelmiä on monenlaisia, kuten esimerkiksi aktiivinen rentoutus, mielikuvarentous, hengitysrentous ja autogeeninen rentous. (Liukkonen, Kataja & Jaakkola 2006, 147.) Autogeenisen rentoutuksen avulla harjoitellaan painavuuden ja lämpimyiden tunnetta (Liukkonen ym. 2006, 136).

Rentousmenetelmien valinta on yksilöllistä. Usein aloittelijoiden tulisi aloittaa aktiivisista menetelmistä, joiden avulla opetellaan tunnistamaan jännittyneen ja rennon lihaksen ero ja tämän jälkeen siirtyä mielikuvapohjaisiin suggestio -menetelmiin. Valmistautuessaan peleihin tai harjoituksiin, pelaajien on hyödyllistä harjoitella mielen rauhoittumista. (Liukkonen ym. 2006, 135-136.) Rentouden harjoittelussa voidaan hyödyntää lyhytkestoisempia tai pidempiä harjoituksia, joilla on omat käyttötarkoitukset ja hyödyt. Kataja (2012, 181-182) on määritellyt rentouden eri tasot, jotka on havainnollistettu taulukossa 4.

Taulukko 4. Rentouden tasot ja niiden käyttötarkoitus (mukaillen Kataja 2012)

<i>Rentoutus</i>	<i>Käyttötarkoitus</i>
Lyhyt rentoutuminen (1-4min)	Ennen aktiivista mielikuvaharjoittelua, mielen rauhoitus, ajatusten suuntaaminen haluttuun kohteeseen
Rauhoittuminen (5-8min)	Ennen mentaaliharjoittelua
Pidempi rentoutusharjoitus (15-25min)	Antaa syvän levon, auttaa palautumisessa, voi käyttää hyväksi myös unen saamisessa
Syvät rentoutumisharjoitukset ja hypnoosi (15-35min)	Voidaan vahvistaa tai poisottaa pelkoja tai tehostaa oppimista
Aktiiviset harjoitukset	Harjoitellaan tunnistamaan rennon ja jännittyneen lihaksen eroja

Rentousharjoittelun tehokkuutta tulisi tarkkailla esimerkiksi rentousharjoittelupäiväkirjan avulla, jotta saavutettaisiin haluttu rentouden vaikutus. Rentousharjoittelun alussa rentousohjelmat auttavat urheilijaa, mutta ajan kuluessa tulisi siirtyä kuitenkin itse toteutettuihin rentousharjoituksiin. (Liukkonen ym. 2006, 148.)

5.4 Mielikuvat

Mielikuvaharjoittelulla tarkoitetaan harjoituksia, joita suoritetaan mielen avulla ja ne liittyvät suorituksiin joko menneisyydessä, nykyisyydessä tai tulevaisuudessa. Harjoittelu voi kohdistua joko koko suoritusprosessiin, osasuoritukseen tai urheilijan tunnetiloihin. Mielikuvat voivat olla sisäisiä tai ulkoisia. Sisäinen mielikuvaharjoittelu on sitä, että urheilija kokee itsensä suorittamassa oman kehonsa sisäpuolelta käsin harjoitus- tai kilpailusuoritusta ja ulkoinen sitä, että urheilija kokee suorittavansa sitä oman kehonsa ulkopuolelta. Ulkoinen perspektiivi on aloittavalle mielikuvaharjoittelijalle parempi, sillä se on helpompaa kuin sisäinen eläytyminen. Ulkoisia mielikuvia käytetään pääsääntöisesti myös silloin, kun urheilijan halutaan sisäistävän tekniset tai taktiset yksityiskohdat. (Kataja 2012, 199-200.)

Kun mielikuvataidot ovat kehittyneet, on tärkeää tehdä harjoittelua myös harjoitus- ja kilpailutilanteissa, sillä tällöin mielikuvat linkittyvät oikeisiin olosuhteisiin ja edistävät keskittymistä tulevassa suorituksessa. Mielikuvaharjoituksia tulisi tehdä paljon onnistuneiden suoritusten jälkeen, koska se vahvistaa muistijälkiä onnistuneesta suorituksesta. (Kataja 2012, 200.) Ideomotoriseksi harjoitteluksi kutsutaan mielikuvaharjoittelua, jossa kuvitellaan toteutettava liikesuoritus mielessä ja samalla tehdään mikroiikkeitä, eli pieniä liikettä muistuttavia liikkeitä. Riittävän keskittyneessä tilassa tehty ideomotorinen harjoittelu voimistaa liikesuorituksen automatisoitumista, liikkeen oppimisen nopeutumista ja liikevarmuus kasvaa. Ideomotorista harjoittelua voidaan käyttää esimerkiksi jalkapallossa pelitaktiikan sisäistämiseen, nuorilla suoritustekniikoiden oppimiseen ja optimaalisen kilpailumielialan saavuttamiseen. (Kataja 2012, 201.)

5.5 Huippusuoritukset ja flow-tila

Huippusuorituksella tarkoitetaan toimintaa, jossa esimerkiksi urheilija ylittää oman suorituksensa laadun ja hyödyntää mahdollisuutensa täysin. Huippusuorituksen aikana urheilijan tuntemuksia ovat usein fyysinen ja psyykkinen rentous, nykyhetkeen keskittyminen, ilo ja nautinto, luottavaisuus, korkea energiataso, optimistisuus ja vahva läsnäolon ja kontrollin tunne. (Matikka 2012, 236.)

Huippusuoritukset liittyvät urheilussa suoritustilanteisiin, kuten otteluihin ja kilpailuihin. Huippusuoritus vaatii fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja, mutta psyyke ohjaa kuitenkin kaikkea ihmisen tekemistä ja huipulla ratkaisevassa asemassa on kilpailijoiden psyykkiset taidot. Urheilupsykologiassa on esitetty kaksi eri tulokulmaa huippusuorituksen mahdollistamiseksi, joista toinen keskittyy pitkänlinjan suunnitelmalliseen harjoitteluun ja toinen suoritushetkeen keskittymiseen. Nämä kaksi lähestymistapaa tulisi yhdistää, jotta saadaan huippusuoritukset todennäköisimmiksi. (Matikka 2012, 233.)

5.5.1 Kilpailutilanteiden hallinta

Urheilijalle oman osaamisen tuominen esiin oikealla hetkellä, voi olla haastavaa. Merkityksellisissä tilanteissa valmentajalla on tärkeä rooli valmentaa urheilijaa optimaaliseen suoriutumiseen. Optimaalisen suoriutumisen lähtökohtana on vahva itsetunto, joka sallii häviämisen, voittamisen, epäonnistumisen ja onnistumisen kokemukset. Optimaaliseen suoritukseen valmentamisen tärkeänä osana on myös valmentajan tasapuolinen yksilöllinen kiinnostus jokaista urheilijaa kohtaan. (Arajärvi & Thesleff 2020, 479.)

Psyykkisten taitojen kehittäminen on yksi kilpailutilanteiden hallintaan vaikuttava tekijä. Pitkällä tähtäimellä toteutettu tavoitteenasettelu, sinnikäs harjoittelu ja työnteko ovat onnistumiseen johtavia elementtejä. Urheilijan tulee harjoittaa ajattelua sekä tunteiden säätelyä, sillä ne johtavat keskittymiskyvyn ja vireystilansäätelyn mahdollisuuteen kilpailutilanteissa. Suoritusvarmuuden luomisessa rutiinit ja varautuminen poikkeustilanteisiin ovat avainasemassa. Urheilijan suoriutumisesta kilpailutilanteessa tulee tehdä analyysejä, joiden avulla jokaisesta suorituksesta opitaan jotakin ja kehittyminen on jatkuvaa. (Arajärvi & Thesleff 2020, 479-480.)

5.5.2 Flow-tila

Flow-tilan tärkein määritelmä on urheilijan taidon ja haastavuuden tasapaino. Flow-tilassa urheilijat ovat erittäin keskittyneitä tehtäväänsä ja kaikki muut asiat ympäriltä unohtuvat. Flow-tilassa selkeiden tavoitteiden myötä urheilija tietää tarkalleen mitä suorituksessa pitää tehdä ja selkeys helpottaa myös huomion suuntaamista ja keskittymiskykyä. Urheilija on tietoinen toiminnastaan, mutta ei itsestään. Toimintaa ei tarvitse erikseen ajatella vaan se tapahtuu automaattisesti. Flow-tilassa ajantajun on todettu katoavan, joillain se kiihtyy ja joillain ajankulku tuntuu hidastuvan. Flow-tilan on todettu tuovan urheilijalle tunteen, että kaikki tapahtuu automaattisesti ilman ajatuksenvirtaa. Flow-tila voidaan saavuttaa, kun molemmat, taidot ja haastavuus ovat korkealla. Matalan taidon ja matalien tavoitteiden yhdistäminen voi johtaa välinpitämättömyyteen, kun taas hyvien taitojen ja matalien tavoitteiden yhdistäminen voi tuottaa tylsistymisen ja näin flow-tilaa tuskin saadaan saavutettua. (Weinberg & Gould 2019, 143-144.)

Weinbergin & Gouldin (2019, 143) mukaan Flow-tilan saavuttamisessa tärkeimpiä elementtejä ovat motivaatio, optimaalisen vireystason saavuttaminen ennen suoritusta, keskittymiskyvyn ylläpitäminen, valmistautuminen suoritukseen, fyysinen valmius, optimaaliset ympäristöolosuhteet, itseluottamus ja henkinen keskittyminen, sekä joukkuehenki ja tyytyväisyys omaan tekemiseen.

6 Työn tausta ja tavoite

Idea opinnäytetyöhön lähti omasta ajatuksestani tuottaa psyykkisen valmennuksen opas Hyvinkään Palloseuralle. Seura on itselleni tuttu oman pelaajaurani kautta ja tein opintojeni ensimmäisen työharjoittelun osittain Hyvinkään Palloseurassa. Työharjoittelu toi lisää kiinnostusta seuraa kohtaan ja koin, että halusin tuottaa seuralle jotakin uutuusarvoista ja hyödyllistä, jolla olisi merkitystä seuran valmennuksen kehityksessä.

Työn tavoitteena on laajentaa kokonaisuudessaan Hyvinkään Palloseuran valmentajien valmennusosaamista psyykkisen valmennuksen osalta ja antaa pelaajille työkaluja itsensä kehittämiseen psyykkisen valmennuksen avulla. Tavoitteena on saada myös Hyvinkään Palloseuran pelaajille monipuolisempaa valmennusta, kun psyykkisen valmennuksen osaluuetta hyödynnetään pelaajakehityksessä. Seuralla ei ennen opinnäytetyön toteutusta ole ollut psyykkiseen valmennukseen kohdentuvaa materiaalia. Työn tavoitteena on myös tuoda esille psyykkisen valmennuksen tärkeyttä urheilijoille toteutetussa valmennuksessa sekä sen vaikuttavuutta urheilijoiden suorituskykyyn ja tavoitteisiin pyrkimisessä.

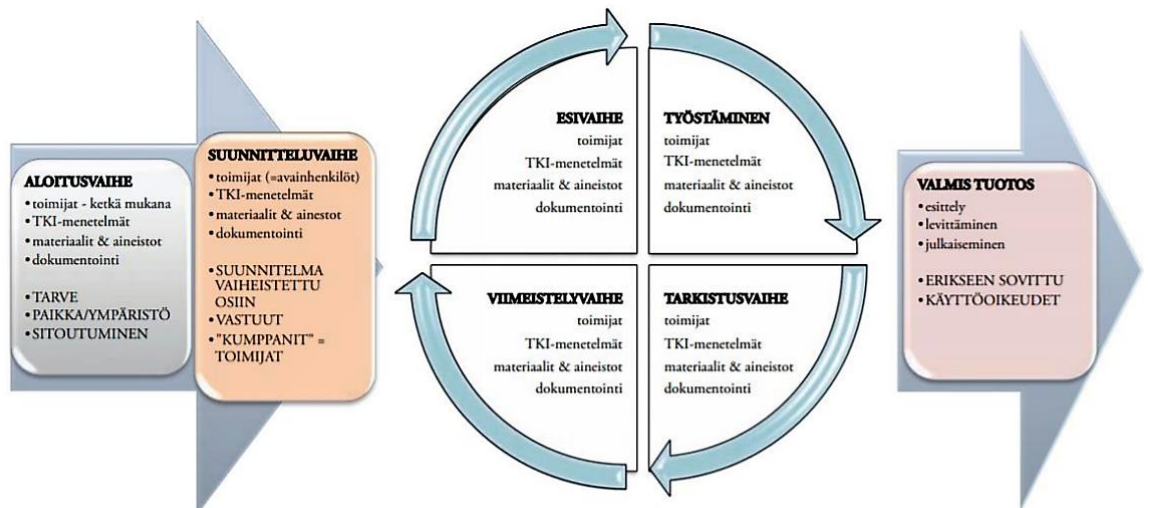
Työn konkreettisen lopputuotoksen tavoitteena on olla kattava ja helppolukuinen kaksiosainen psyykkisen valmennuksen opas. Ensimmäinen osa pitää sisällään teoriaosuuden psyykkisistä taidoista, psyykkisen valmennuksen suunnittelusta ja psyykkisen valmennuksen menetelmistä sekä niiden vaikuttavuudesta urheilijan harjoitteluun. Oppaan toinen osa koostuu konkreettisista käytännönharjoituksista, joita seuran valmentajat voivat hyödyntää valmennustyössään ja pelaajat itsensä kehittämässä. Opas suunnitellaan toimeksiantajan kanssa yhteistyössä, jotta oppaan sisältö ja ulkoasu vastaavat juuri heidän tarpeitaan.

Opinnäytetyön tekijän tavoitteena on oppia laatimaan laaja teoreettinen viitekehys tutkittavasta asiasta luotettavaa kirjallisuutta ja verkkolähteitä hyödyntäen, sekä luoda toimeksiantajan toiveiden pohjalta toteutettu selkeä ja johdonmukainen tuotos, joka palvelee toimeksiantajaa ja heidän tarpeitaan mahdollisimman hyvin. Tämän opinnäytetyöprosessin tavoitteena on myös lisätä opinnäytetyön tekijän ammattitaitoa psyykkisen valmennuksen osalta.

7 Työn vaiheet

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotetaan jokin tuotos, esimerkiksi opas, esite tai prosessikuvaus. Toiminnallinen opinnäytetyö etenee loogisesti aiheenvalinnasta aiheen rajauksen kautta suunnitteluun ja siitä arviointiin. Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää tietoperustan, toimijat, menetelmät, aineistot ja lopputuotoksen. (Salonen 2012, 5-6.) Opinnäytetyön tietoperustan luomisessa käytettiin teoriapohjaista menetelmää ja hyödynsin aiemmin aihepiiristä kerättyä tietoa kirjallisuuden ja tehtyjen tutkimusten avulla.

Työni eteni konstruktivistista mallia mukaillen, joka on yhdistelmä lineaarisesta- ja spiraalimallista. Konstruktivistinen malli on havainnollistettu kuviossa 5. Työn ensimmäinen vaihe koostuu kehittämistarpeen, toimintaympäristön ja mukana olevien toimijoiden ideoinnista ja sitoutumisen varmistamisesta tulossa olevaan työskentelyyn. (Salonen 2013, 17.)



Kuvio 7. Konstruktivistinen malli (mukaillen Salonen 2013)

Opinnäytetyöprosessi aloitettiin marraskuussa 2020. Opinnäytetyöprosessin ensimmäinen vaihe oli työn aiheen pohdinta ja sen riittävä rajaus. Aihetta lähdin työstämään opiskelun tuomien mielenkiinnonkohteiden pohjalta. Koin, että halusin myös haastaa itseäni, joten valitsin aiheeksi psyykkisen valmennuksen, josta olen kiinnostunut, mutta ammatillinen osaaminen aihealueesta ennen työtä oli vähäistä.

Varmistuneen aihe-ehdotuksen myötä otin marraskuussa 2020 yhteyttä mahdolliseen toimeksiantajaan Hyvinkään Palloseuraan ja tiedustelin heidän tarvettaan sekä kiinnostustaan tuotosta kohtaan. Toimeksiantaja oli kiinnostunut yhteistyöstä ja sen tuomasta mah-

dollisuudesta kehittää Hyvinkään Palloseuran valmennustoimintaa. Hyvinkään Palloseuran valmennuslinjaan ei ole aiemmin sisällynyt psyykkiseen valmennukseen pohjautuvaa materiaalia, joten tuotos on tarpeellinen sekä ajankohtainen heille. Koen, että valmentajien toteuttama psyykinen valmennus tuo lisäarvoa koko seuran valmennuslinjaan ja tähän halusin opinnäytetyölläni vaikuttaa.

Joulukuussa 2020 keskustelimme yhdessä toimeksiantajan kontaktihenkilön kanssa aiheen rajauksesta, joka palvelisi omia opintojani ja toimeksiantajaa parhaiten. Näiden keskustelujen pohjalta pääsimme yhteisymmärrykseen työn tavoitteiden ja lopputuotoksen osalta, joten pidimme vielä tammikuussa 2021 palaverin, jossa vahvistettiin yhteistyö toimeksiantosopimuksen allekirjoittamisella. Tammikuun palaverissa haastattelin Hyvinkään Palloseuran valmennuspäällikköä vielä tarkemmin heidän toiveistaan oppaan teoriasisälön osalta.

Salosen (2013, 17.) mukaan konstruktivistisen mallin seuraava vaihe koostuu suunnittelusekä esivaiheesta, jossa suunnitteluvaihe koostuu kirjallisesta kehittämissuunnitelmasta, joka tämän opinnäytetyön kohdalla on opinnäytetyön työsuunnitelma. Ennen opinnäytetyön työsuunnitelman tekemistä tein vielä itselleni SWOT-analyysin, joka on havainnollistettu taulukossa 5. SWOT-analyysi koostuu englannin kielen sanoista strengths, weakness, opportunities ja threats, jotka tarkoittavat suomeksi vahvuuksia, heikkouksia, mahdollisuuksia ja uhkia (Opetushallitus 2010, 23). SWOT-analyysi on yksinkertainen nelikenttäanalyysi, jota on käytetty myös yritystoiminnan analysointiin ja sen avulla voidaan helposti arvioida omaa toimintaa (Suomen riskienhallintayhdistys 2021). Käytin SWOT-analyysia apuna opinnäytetyöni suunnitteluvaiheessa ja sen avulla havainnollistin oman projektini vahvuudet, heikkoudet sekä opinnäytetyön mahdollisuudet ja tunnistin mahdolliset projektiin liittyvät uhat.

Taulukko 5. Swot-analyysi (Mukaiillen Opetushallitus 2010)

Vahvuudet (Strength)	Heikkoudet (Weakness)
<ul style="list-style-type: none"> · Tuttu toimeksiantaja = luotettavuus · Itseä kiinnostava aihe = mielenkiinto säilyy läpi projektin · Motivaatio · Tarpeeksi joustava aikataulu · Ajankohtainen ja tärkeä aihe, myös toimeksiantajalle 	<ul style="list-style-type: none"> · Riittävä aiheen rajaus? · Opinnäytetyöprosessin myöhäinen aloitusajankohta · Aiheen vähäinen teoretieto itselläni ennen projektin aloitusta

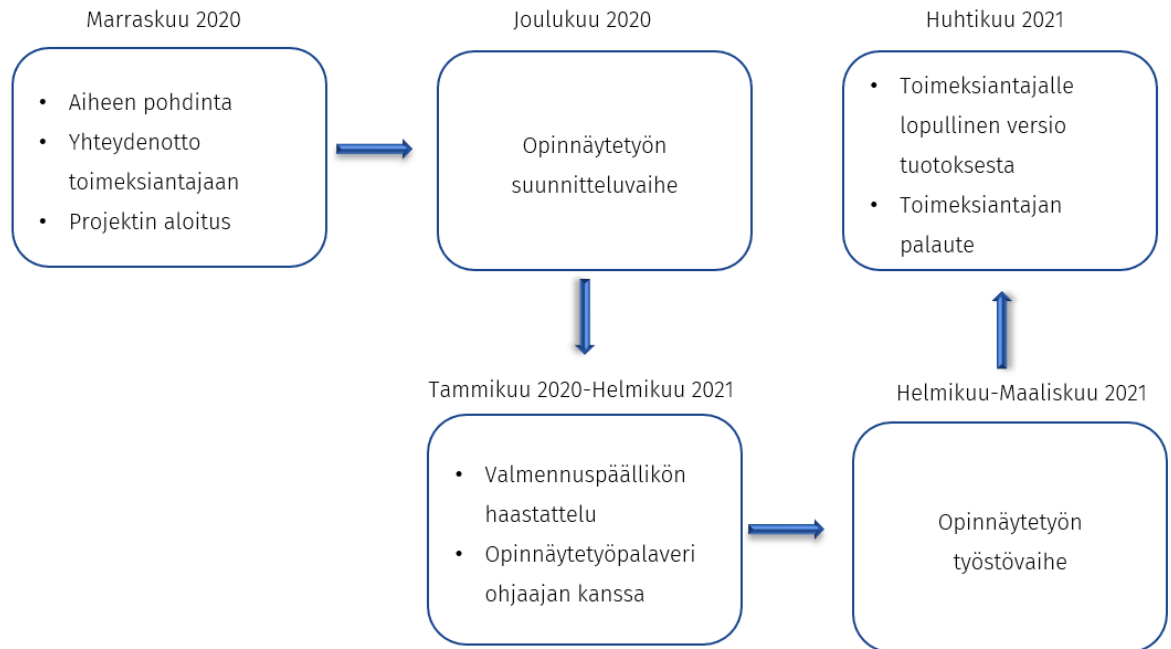
Mahdollisuudet (Opportunities)	Uhat (Threats)
<ul style="list-style-type: none"> · Kehittää Hyvinkään Palloseuran valmennuslinjaa · Kehittää omaa ammattitaitoa · Tutkinnosta valmistuminen · Tuoda yleisesti esille aiheen tärkeyttä urheilijan valmennuksessa 	<ul style="list-style-type: none"> · Oppaan tekninen toteutus ja toteutukseen parhaimman tietokoneohjelman valinta · Mahdolliset koronapandemian vaikutukset työn valmistumiseen

Opinnäytetyön työsuunnitelmaa lähdin työstämään 2020 joulukuun lopulla. Opinnäytetyön suunnitelmasta ilmenee konkreettisesti työn tavoitteet, vaiheet, toimijat ja menetelmät. Työsuunnitelma sisälsi myös alustavan kirjallisuuskatsauksen ja alustavan opinnäytetyön sisällysluettelon, joten perehdyin jo tässä vaiheessa tarkasti aiheesta tehtyyn kirjallisuuteen, etsin tietoa ja lähteitä työn teoriapohjan luomiseen sekä loin selkeän ja johdonmukaisen sisällysluettelon tutkimani aineiston perusteella. Sisällysluettelo muokkaantui huomattavasti työn edetessä verrattuna suunnitelmassa tehtyyn sisällysluetteluun. Työsuunnitelman valmistuessa helmikuussa 2021 lähetin sen toimeksiantajalle luettavaksi ja kommentoitavaksi. Tässä vaiheessa sain toimeksiantajalta ensimmäiset palautteet työn rungosta ja sisällöstä. Toimeksiantaja oli tyytyväinen työsuunnitelmaan ja korosti vielä työn tuottamaa arvoa heidän seuralleen. Opinnäytetyön arviointia toteutettiin läpi prosessin toimeksiantajan kontaktihenkilön ja ohjaavan opettajan palautteen avulla.

Salosen (2013, 18) mukaan seuraava etappi työn vaiheissa on työstövaihe, jota kuvataan pitkäksi ja vaativaksi vaiheeksi, johon kuuluu myös se, miten työtä tehdään ja miten työ lopulta dokumentoidaan. (Salonen 2013, 18.) Opinnäytetyöni työstövaihe koostui itsenäisestä työskentelystä, eli lopullisen opinnäytetyöraportin kirjallisen teoriaosuuden kirjoittamisesta ja teoriaosuuden järkevästä jäsentelystä. Työstövaiheessa tein vertailua erilaisista oppaan tekoon soveltuvista ohjelmista, joista parhaaksi mahdolliseksi valikoitui Microsoft 365-ohjelmistopakettiin kuuluva PowerPoint -ohjelma. Olin myös yhteydessä toimeksiantajaan oppaan ulkoasun tiimoilta ja heidän toiveinaan oli noudattaa Hyvinkään Palloseuran brändimanuaalin ohjeistusta seuralle tuotetussa materiaalissa. Manuaalin ja tuotetun teoriapohjan näkökulmasta lähdin suunnittelemaan oppaan rakennetta ja ulkoasua.

Viimeistelyvaiheessa viimeistellään sekä tuotettu opas ja toiminnallisen opinnäytetyön raportti. Viimeistelyvaiheessa vastuu on opiskelijalla, mutta vaiheessa voi olla mukana esimerkiksi opinnäytetyön toimeksiantaja. (Salonen 2013, 18.) Viimeistelyvaiheessa tein yhteistyötä opinnäytetyön ohjaajan sekä toimeksiantajan kanssa. Huhtikuussa 2021 pi-

dimme ohjaajani kanssa opinnäytetyöpalaverin ja lähetin lopullisen tuotoksen toimeksiantajalle kommentoitavaksi. Ohjaavan opettajan ja toimeksiantajan yhteyshenkilön palautteiden pohjalta tein lopulliset parannukset työhön. Opinnäytetyöprosessin vaiheet on kuvattu kuviossa 8.



Kuvio 8. Opinnäytetyöprosessin vaiheet

8 Työn tuotos

Oppaassa on kaksi osaa, teoriaosa sekä arkipäiväisessä valmennuksessa käytännönharjoitteisiin keskittyvä osa. Oppaan teoriaosuus on luotu opinnäytetyöraportin pohjalta ja se koostuu johdannosta, urheilupsykologiasta, psyykkisistä taidoista, psyykkisen valmennuksen suunnittelusta ja psyykkisen valmentamisen eri tekniikoiden esittelystä ja vaikuttavuudesta. Psyykkisistä taidoista opas käsittelee spesifisti jalkapalloilijoiden psyykkisiä taitoja, motivaatiota, keskittymistä, sosiaalisia suhteita ja tilanteita, sekä tunteita ja niiden säätelyä. Jalkapallon ollessa joukkuelaji, pelaajat kohtaavat sosiaalisia tilanteita ja erilaista tunteiden kirjoa jatkuvasti harjoitteluympäristössään, joten tästä syystä halusin paneutua teoriaosuudessa myös enemmän sosiaaliseen kanssakäymiseen ja tunteiden käsittelyyn. Oppaassa on otettu huomioon myös valmentajan vastuu sosiaalisissa suhteissa, palautteenannossa sekä mahdollisten joukkueen sisäisten ristiriitojen tai erimielisyyksien selvittäminen.

Psyykkisen valmennuksen suunnitteluun liittyen oppaassa on esitelty nelitasomalli, joka ohjaa valmentajaa toteuttamaan psyykkistä valmennusta urheilijoille eri-ikäiset ja tasoiset urheilijat huomioiden. Psyykkisen valmennuksen tekniikoista oppaan sisällössä on teoriapohjaa itseluottamuksen rakentamisesta, itsepuheesta, tavoitteenasettelusta, rentoutumisesta, mielikuvaharjoittelusta ja huippusuorituksiin sekä flow-tilaan tähtäämisestä. Teoriapohja on luotu psyykkisen valmennuksen perustietoihin pohjautuen, mutta sen on tarkoitus syventää jalkapallovalmentajien tietoutta psyykkisestä valmennuksesta sekä sen erilaisista käyttötavoista fyysisen valmennuksen ohella. Oppaan käytännönharjoitteet ovat tarkoitettu valmentajien käytettäväksi valmennettaviensa kanssa, mutta valmennettavat voivat toteuttaa harjoitteita myös itsenäisesti. Harjoitteiden avulla on pyritty tuomaan esille konkreettisia psyykkisen valmennuksen valmennuskeinoja ja jokaisesta psyykkisen valmennuksen tekniikasta on luotu oppaaseen vähintään yksi harjoite.

Opas on tehty Microsoft 365 -ohjelmistopakettiin kuuluvalla PowerPoint esitysgrafiikkaohjelmalla. Oppaassa on käytetty toimeksiantajan visuaalista muotokieltä brändimanuaalin ohjeita noudattaen. Oppaan etusivulla on Hyvinkään Palloseuran symboli ja oppaan jokaisen sivun alareunassa on käytetty seuraturunnusta. Oppaan otsikoissa on käytetty päätteetöntä, humanistista Fira-Sans fonttia Extra-Bold leikkauksella ja internetin käyttöä varten tehtyä energistä sinistä väriä (RGB: R=25, G=70, B=141). Leipätekstissä on käytetty Regular-leikkausta sekä täysmustaa fontin väriä. Asensin fontit GoogleFontsista, sillä sitä ei oman tietokoneeni vaihtoehtoista löytynyt. Hyvinkään Palloseuran brändimanuaalin (2020, 10.) mukaan päätteetön fontti tuo riittävästi eleettömyyttä ja uskottavuutta tekstiin,

eikä se ole liian ilmaisuvoimainen, joten sitä voidaan käyttää viestinnässä pitkään. Riviväli otsikossa ja leipäteksteissä on 1,5, kuten opinnäytetyön raportissa.

Hyvinkään Palloseuran slogan ”Voima.Tahto.Sydän.”, joka näkyy seuratunnuksessa, edustaa palloseuran tulevaisuuden tavoitteita, visioita ja uudistuvuutta. Voima ja tahto tiivistyvät Hyvinkään Palloseuran sydämellä tekemiseen. Seuratunnuksessa on haettu yksinkertaisuutta ja järjestystä. Hyvinkään palloseuran visuaalinen ilme on muutettu viininpu- naisesta sini-musta-valkoiseksi värikokonaisuudeksi. Sinisellä värillä seura tuo esiin raik- kautta, urheilullisuutta ja sähkökyyttä, jota tuetaan mustalla arvokkuutta ja kunnioitusta he- rättävällä värillä. Hyvinkään Palloseuran symboli ”passi” on tarkkaan valittu lisensioidusta kuvapankista, josta siitä on räätälöity oma versio palloseuralle. Symboli tuo persoonalli- suutta ja siinä tiivistyy seuran arvomaailma, missio ja visio. Sarveikkaan hahmon avulla luodaan kuvaa vaikeasti taltutettavasta vastustajasta, joka ei anna armoa. Päätteetön Hy- vinkään Palloseuran viestintään valittu fontti tuo uskottavuutta, tasapainoa ja luotetta- vuutta lukijalleen. (Hyvinkään Palloseuran brändiohjeistus 2020.)

9 Pohdinta

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön lopputuotoksena syntyi kaksiosainen psyykkisen valmennuksen opas Hyvinkään Palloseuran kaikkien ikäluokkien jalkapallovalmentajille. Oppaan ensimmäinen osa perustuu psyykkisen valmennuksen teoriaan ja oppaan toisessa osassa esitellään käytännönharjoituksia psyykkisen valmennuksen eri tekniikoihin pohjautuen. Teoriaosuudessa käsitellään urheilupsykologiaa, psyykkisiä taitoja, psyykkisen valmennuksen suunnittelua ja psyykkisen valmennuksen eri tekniikoita, joita valmentajat voivat hyödyntää valmennuksensa tukena. Oppaassa on otettu huomioon myös valmentajien osuus esimerkiksi sosiaalisten suhteiden hallinnassa joukkueurheilussa. Oppaan teoriapohjan laadinnassa hyödynnettiin tietokirjallisuuteen sekä luotettavaan tutkimustietoon pohjautuvia lähteitä. Käytännönharjoitukset perustuvat teoriaosuudessa käsiteltyjen psyykkisen valmennuksen tekniikoiden harjoitteluun. Oppaan sisällön suunnittelussa ja arvioinnissa hyödynnettiin toimeksiantajan valmennuspäällikön näkemyksiä.

Opas on toteutettu toimeksiantajan vaatimuksia ja ulkoasultaan Hyvinkään Palloseuran brändimateriaalia noudattaen. Oppaan sisältö on laaja, paljon teoriaa sisältävä, mutta selkeä ja helppolukuinen kokonaisuus. Oppaan teoriaosuuden pohjalta jokainen valmentaja saa lisää ymmärrystä psyykkisestä valmennuksesta sekä psyykkisen valmennuksen käytännönharjoitteita valmentamisensa tueksi.

Opas on tarkoitettu koko Hyvinkään Palloseuran valmennuslinjan käyttöön, joten oppaan sisältöä ei ole rajattu tarkoin tietyille ikäryhmälle, mutta oppaan teoriapohjassa on kuitenkin esitelty eri-ikäisten psyykkiseen valmennukseen liittyvät elementit nelitasomallin mukaisesti. Nelitasomalli kuvaa sitä, mitä minkäkin ikäisille ja tasoille urheilijoille psyykkisen valmennuksen osalta tulisi opettaa (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 343). Oppaasta löytyvän nelitasomallin on tarkoitus olla työkaluna Hyvinkään Palloseuran valmentajien eri ikäkausijoukkueiden ja eri taitotasojen omaavien pelaajien psyykkisen valmennuksen suunnittelussa.

Crespo, Reid ja Quinn (2006) ovat määritelleet psyykkisten taitojen ja tekniikoiden käsitteellisen jaon, jossa psyykkisiin taitoihin kuuluvat motivaatio, tunteiden säätely, keskittyminen sekä sosiaalisten suhteiden ja tilanteiden hallinta. Psyykkiset tekniikat on luokiteltu tavoitteiden asettamiseen, rentoutumiseen, mielikuvien käyttöön, keskittymiseen, itseluottamukseen ja itsepuheeseen, kilpailutilanteiden hallintaan sekä huippusuorituksiin. (Matikka 2012, 45.) Oppaassa on sovellettu Crespon ym. (2006) psyykkisten taitojen ja psyykkisen valmennuksen tekniikoiden jaottelua, sekä esitelty tärkeimpiin psyykkisen valmennuksen

tekniikoihin perustuvia harjoitteita, joiden avulla psyykkisiä taitoja pelaajat sekä valmentajat voivat kehittää. Keskittyminen sisältyy Crespon ym. (2006) käsitteellisessä jaossa sekä psyykkisiin taitoihin, että psyykkisen valmennuksen tekniikoihin, joten sisällytin oppaan teoriaosuudessa keskittymisen psyykkisiin taitoihin, mutta lisäsin oppaan käytännön osuuteen harjoitteita keskittymiskyvyn kehittämiseen.

Psyykkinen valmennus perustuu todellisuudessa ihmisten väliseen vuorovaikutukseen ja oman toiminnan sekä ajatusmallien harjoittamiseen, eli harjoittelu on pohjimmiltaan helppoa ja tavallista (Arajärvi & Thesleff 2020, 110). Oppaan teoriaosuudessa on otettu esille joukkueen jäsenten välinen vuorovaikutus ja valmentajan rooli joukkueen keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Oppaan käytännönharjoitteet ovat yksinkertaisia ja helppoja toteuttaa. Tietyissä harjoitteissa on korostettu vuorovaikutuksellisuutta valmentajan kanssa sekä joukkueen kesken. Harjoituksia voi soveltaa tekemällä niitä yksin tai esimerkiksi harjoituksissa koko joukkueen ollessa läsnä.

Weinberg ja Gould (2019, 264.) ovat ottaneet esille yleisimpiä syitä liian vähäiseen psyykkiseen valmentamiseen, joista yksi on psyykkiseen valmennukseen liittyvät väärinkäsitykset sekä tiedon puute. Opinnäytetyöllä olen halunnut osaltani vaikuttaa valmentajien uskallukseen harjoittaa psyykkistä valmennusta ja tuoda lisää luotettavaa informaatiota psyykkisestä valmennuksesta, jotta pelaajat eivät ainakaan väärinkäsitysten tai tiedon puutteen johdosta jäisi paitsi tärkeästä valmennuksellisesta, pelaajauraa edistävästä menetelmästä. Hyvinkään Palloseuralla ei entuudestaan ole psyykkiseen valmennukseen pohjautuvaa materiaalia, joten työ laajentaa seuran valmennusosaamista ja sitä kautta pelaajat saavat osakseen entistäkin laadukkaampaa ja monipuolisempaa valmennusta. Tämän hetken maailmantilanteen, eli COVID-19-pandemian myötä psyykkinen valmennus on entistäkin ajankohtaisempaa ja tärkeä osa valmennusta, sillä esimerkiksi tavoitteenasettelulla voidaan ylläpitää harrastukseen kohdistuvaa motivaatiota, vaikka harrastamaan ei vielä pääsisikään normaalisti. Myös rentoutuminen ja tunteiden säätely voivat olla avainasemassa urheilijan polulla tämän maailmanlaajuisen pandemian aikana.

9.1 Arviointi

Onnistuin tavoitteessani toteuttaa Hyvinkään Palloseuralle uutuusarvoa heidän valmennuslinjaansa. Oppaasta muodostui kattava kokonaisuus psyykkisestä valmennuksesta ja siihen sisältyvistä psyykkisen valmennuksen toteutustavoista, joita valmentajat voivat hyödyntää valmennustyössään. Tuotos valmistui ajallaan ja se vastaa niin teoriapohjaltaan kuin ulkoasultaankin toimeksiantajan toiveita. Tavoitteeni saada Hyvinkään Palloseuran pelaajille monipuolisempaa valmennusta psyykkisen valmennuksen avulla ja pelaajille li-

sää itsensä kehittämisen työkaluja psyykkisen valmennuksen avulla ovat riippuvaisia oppaan hyödyntämisen käyttöasteesta pelaajakehityksessä, joten tämän tavoitteen toteutuminen voidaan arvioida vasta tulevaisuudessa. Opas lisätään seuran valmennuslinjaan niin käytäntöön kuin valmennuskoulutuksiinkin, joten uskon, että psyykkisen valmennuksen opas laajentaa kokonaisuudessaan Hyvinkään Palloseuran valmentajien valmennusosaamista.

Koen, että oma ammatillinen osaamiseni laajentui ja syventyi huomattavasti opinnäytetyöprosessin aikana. Pääsin opinnäytetyön avulla myös tutustumaan kilpa- ja huippu-urheilun näkökulmasta toteutettuun projektiin, josta ei omien kunto- ja terveysliikunnan suuntaavien opintojen myötä ollut juurikaan aiempaa kokemusta. Pääsin opinnäytetyöprosessissa hyödyntämään omaa kiinnostustani psyykkistä valmennusta kohtaan ja toteuttamaan konkreettisesti hyödyllistä materiaalia työelämälähtöisesti. Myös oppaan tekeminen oli ammatillisesta näkökulmasta katsottuna hyödyllistä, sillä oppaan tuottaminen lisäsi tietoteknistäosaamistani. Opinnäytetyöprojektin avulla opin suunnittelemaan ja toteuttamaan laajan, aikaa vievän projektin, joka on hyödyllinen taito tulevaisuuden työelämässä. Opinnäytetyöprojekti haastoi myös omaa itseohjautuvuuttani ja näin ollen se kehitti itsenäistä työskentelyäni ja opin arvioimaan kriittisesti tuottamaani tekstiä ja materiaalia.

Oppaan laadintaan olisin voinut käyttää enemmän aikaa ja resursseja, sillä tulinkin siihen tulokseen, että oppaan ulkoasua olisi saanut pienillä muokkauksilla vieläkin selkeämmäksi ja sisältöä helppolukuisemmaksi. Olen silti tyytyväinen oppaan selkeään rakenteeseen ja kattavaan sisältöön, joka on laadittu luotettavien teorialähteiden pohjalta.

Arviointia on toteutettu läpi prosessin toimeksiantajan sekä ohjaavan opettajan palautteiden avulla. Oppaan teoriapohjaa arvioitiin toimeksiantajan taholta sähköisesti. Toimeksiantajan arvioinnissa korostui oppaan selkeä rakenne, helppolukuisuus ja kattavuus, sekä työn tuoma arvo heidän seuralleen.

9.2 Luotettavuus

Käytin työssäni suomenkielistä ja englanninkielistä lähdekirjallisuutta sekä tutkittuun tietoon perustuvia artikkeleita. Teoriapohjassa eniten hyödyntämäni teos on vuodelta 2020, joten teoria pohjautuu pääosin nykyaikaiseen tutkimustietoon, mutta joukossa on myös vanhemmista teoksista hankittua tietoa. Koin, että ajankohtaisten lähteiden löytäminen oli jokseenkin haastavaa.

Haastavuutta opinnäytetyön teoriapohjan laatimiseen toi eri lähteiden erilaiset lähestymistavat sekä tutkijoiden erimielisyydet aihepiirien osa-alueille toteutetusta jaottelusta, kuten

se, miten psyykkiset taidot ja psyykkisen valmennuksen menetelmät tulisi jaotella. Opin näytetyön teoriapohjan laadinnassa olisin voinut käyttää vielä enemmän vuoropuhelua lähteiden välillä ja tehdä vielä enemmän lähdevertailua, jotta olisin saanut työstäni entistäkin laadukkaamman. Myös kansainvälisten lähteiden laajempi käyttö olisi tuonut lisäarvoa työn teoriapohjalle.

9.3 Jatkokehitys

Pohdin jatkokehitysideoita psyykkisen valmennuksen oppaalle ja tulimme toimeksiantajan kanssa siihen tulokseen, että jatkokehityksenä oppaan käytännön osuuteen voisi luoda pelaajille osoitetut kyselyt. Kyselyt koostuisivat kauden alkukyselystä, kauden keskivaiheen kyselystä ja kauden loppukyselystä, jotta valmentajat saisivat pelaajien kautta vielä enemmän hyödyllistä tietoa kehittäessään omaa sekä joukkueensa toimintaa. Seuralla on entuudestaan ollut vastaavanlaisia kyselyitä, mutta aiemmat kyselyt ovat keskittyneet enimmäkseen vanhempien ja tavoitteellisesti harjoittelevien pelaajien tavoitteisiin, vahvuuksiin sekä pelipaikkakohtaisiin elementteihin. Tulevaisuudessa kyselyt voisi rakentaa loogisesti huomioiden esimerkiksi seuran ikäjakauma sekä pelaajien psyykkiset taidot.

Toimeksiantajan kanssa on keskusteltu myös yhteistyön jatkosta psyykkisen valmennuksen koulutuksen merkeissä. Syksyllä 2021 olisi tarkoitus aloittaa Hyvinkään Palloseuran valmentajille psyykkisen valmennuksen koulutus, jossa itse toimisin koulutuksen vetäjänä. Koulutus on tarkoitus järjestää Hyvinkään Palloseuran eri ikävaiheiden valmentajille.

Lähteet

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

Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2015. Harjoituksia psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen kehittämiseksi. Teoksessa Danskanen, K. & Tuunainen, S. (toim.). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 348-375. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2015. Mitä on valmennuksen psykologia. Teoksessa Danskanen, K. & Tuunainen, S. (toim.). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 335-342. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn psykologia. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Forssell, C. 2014. Huipulle! Henkinen valmentaminen urheilussa. Tietosanoma Oy. Tampere.

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. VK-Kustannus Oy. Lahti.

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

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

Hyvinkään Palloseura 2020. Brändiohjeistus & aineistopankki. Hyvinkää. Luettavissa: <https://www.hyps.fi/uutiset/118382/brandiohjeistus-aineistopankki> Luettu: 5.3.2021

Hyvinkään Palloseura 2020. Brändimateriaali. Hyvinkää. Luettavissa: <https://www.hyps.fi/materiaalipankki/?download=19680> Luettu: 8.3.2021

Hyvinkään Palloseura 2020. Hyvinkään Palloseura seurakäsikirja. Hyvinkää. Luettavissa: <https://www.hyps.fi/materiaalipankki/?download=19874> Luettu: 18.2.2021

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

Johnson, J. 2001. Self-talk and female youth soccer performance. University of Manitoba. Canada. Luettavissa: https://mspace.lib.umanitoba.ca/bitstream/handle/1993/19628/Johnson_Self-talk_and.pdf?sequence=1 Luettu: 16.2.2021

Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Edita Prima Oy. Helsinki.

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

Kataja, J. 2012. Mielikuvien käyttö. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 199-205. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Lintunen, T., Rovio, E., Haarala, S., Orava, M., Westerlund, E. & Ruiz, M. 2012. Urheilupsykologia, liikuntapsykologia ja valmennuksen psykologia. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 30-39. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 48-67. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Kataja, J. 2006. Rentoutuminen. Teoksessa Liukkonen, J., Jaakkola, T., Honkanen, S. & Kataja, J. (toim.). Psykkinen valmennus lentopallossa, s. 133-158. Suomen Lentopalloliitto ry.

Matikka, L. & Roos-Salmi, M. 2012. Aluksi. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 11-21. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Matikka, L. & Roos-Salmi, M. 2012. Esipuhe. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 3. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Matikka, L. 2012. Mitä urheilupsykologia on?. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 23-29. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Matikka, L. 2012. Psykkiset taidot. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 45-47. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

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

Nikander, A. 2009. Valmennuksen psykologia ja didaktiikka käytännössä. Teoksessa Hakkarainen, H. (toim.), Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s. 349-360. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Olympiakomitea 2020. Tähtiseurur - seurojen laatuohjelma. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/tahtiseurur-seurojen-laatuohjelma/> Luettu: 14.1.2021

Pullinen, K. 2008. Jalkapallon lajiansalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/19925/VTE%20Pullinen.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu: 15.2.2021

Roos-Salmi, M. 2012. Psyykkisen valmentautumisen tekniikat. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 135-136. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön -Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. Turku.

Suomen Riskienhallintayhdistys ry. 2021. Nelikenttäanalyysi – SWOT. Luettavissa: <https://pk-rh.fi/tools/swot.html> Luettu: 12.1.2021

Thelwell, R., Weston, N. & Greenless, I. 2005. Defining and Understanding Mental Toughness within Soccer. Teoksessa Taylor & Francis group. Journal of Applied Sport Psychology, s. 326-332. U.K. Luettavissa: https://www.researchgate.net/profile/Richard_Thelwell/publication/233000042_Defining_and_Understanding_Mental_Toughness_within_Soccer/links/566ff60008aec0bb67c16848/Defining-and-Understanding-Mental-Toughness-within-Soccer.pdf

Thelwell, R., Weston, N. & Greenless, I. 2006. Using Psychological Skills Training to Develop Soccer Performance. Teoksessa Taylor & Francis group. Journal of Applied Sport Psychology, s. 254-270. U.K. Luettavissa: https://www.researchgate.net/profile/Richard_Thelwell/publication/240239735_Using_Psychological_Skills_Training_to_Develop_Soccer_Performance/links/566ff5d408ae4d9a4259842e.pdf

Tossavainen, A. & Peltonen, A. 2020. Psyykkinen valmennus. Fitra. EU.

Väyrynen, P. & Koski, L. 2010. Käsikirja työpaikalla tapahtuvan oppimisen hyvien käytäntöjen siirtoon. Opetushallitus. Helsinki. Luettavissa: <https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/kasikirja-tyopaikalla-tapahtuvan-oppimisen-hyvien-kaytantojen-siirtoon.pdf>

Luettu: 12.1.2021

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

Liitteet

Liite 1. Psyykkisen valmennuksen opas



1



Sisällys

1. Johdanto
2. Urheilupsykologia
3. Psyykkiset taidot
 - 3.1 Jalkapalloilijoiden psyykkiset taidot
 - 3.2 Motivaatio
 - 3.2.1 Sisäinen motivaatio
 - 3.2.2 Ulkoinen motivaatio
 - 3.2.3 Motivaatioilmasto
 - 3.3 Sosiaaliset suhteet ja tilanteet
 - 3.3.1 Valmentajan vastuu
 - 3.3.2 Palautteen antaminen ja vastaanottaminen
 - 3.3.3 Erimielisyydet ja ristiriidat
 - 3.4 Keskittyminen
 - 3.4.1 Keskittymiskyyn kehittäminen
 - 3.5 Tunteet ja niiden säätely
4. Psyykkisen valmennuksen suunnittelu
 - 4.1 Nelitasomalli
5. Psyykkisen valmentautumisen tekniikat
 - 5.1 Itseluottamus ja itsepuhe
 - 5.1.1 Itseluottamuksen rakentaminen
 - 5.1.2 Virheiden ja epäonnistumisen sietokyky
 - 5.1.3 Itsepuhe ja uskomukset
 - 5.1.4 Itsepuheen eri tyypit ja niiden käyttötarkoitus
 - 5.2 Tavoitteenasettelu
 - 5.2.1 Ryhmä ja yksilötavoitteet
 - 5.2.2 Tavoitteenasettelun ohjenuorat
 - 5.3 Rentoutuminen
 - 5.3.1 Rentousharjoittelu
 - 5.4 Mielikuvat
 - 5.5 Huippusuoritus ja jännitys
 - 5.5.1 Kilpailutilanteiden hallinta
 - 5.5.2 Flow tila

2

1. Johdanto

Urheilupsykologia on tieteenala, jonka avulla tutkitaan ihmisen käyttäytymistä urheilu- ja liikuntaympäristössä. Urheilupsykologian tulisi helpottaa niin liikkumaan ryhtymistä kuin urheilun huipulla suorittamista. Perustietämys urheilupsykologiasta auttaa hahmottamaan kokonaisuutta ja selkeyttämään urheiluun liittyvien toimijoiden roolia, kuten valmentajan ja urheilijan rooleja urheilijan uralla.

Urheilupsykologia etsii tietoa siitä, millä tavoin psykologiset tekijät ja urheilijan psykologiset ominaisuudet vaikuttavat urheilijan hyvinvointiin ja urheiluvoitoksiin. Valmentajan tehtävänä on tukea valmennettaviansa fyysistä ja psykologista hyvinvointia. Urheilupsykologian käsitteistö tulisi vakiinnuttaa yhtä suureksi ja luonnolliseksi osaksi urheilukenttää kuin fyysinen urheiluvalmennus.

Psyykkiseksi valmennukseksi kutsutaan psyykkisten taitojen ja ominaisuuksien tietoista kehittämistä. Psyykkisillä ominaisuuksilla tarkoitetaan urheilijan yksilöllisiä luonteenpiirteitä, kun taas psyykkisillä taidoilla tarkoitetaan taitoja, jotka ovat harjoiteltavissa, kuten esimerkiksi rentoutumisen tai mielikuvaharjoittelun taito.

Psyykkisellä valmennuksella pyritään vaikuttamaan psyykkisten taitojen kehittymiseen ja harjoittelun laatuun, jotka ovat oleellisia urheilijan tavoitteisiin pyrkimisen kannalta. Psyykkisessä valmennuksessa käytetään apuna psyykkisen valmennuksen eri tekniikoita, jotka vaativat systemaattista ja johdonmukaista harjoittelua. Samoin kuin fyysisiä taitoja, psyykkisiä taitoja on harjoitettava säännöllisesti ja usein.

Tämän psyykkisen valmennuksen oppaan tarkoituksena on lisätä Hyvinkään Palloseuran valmentajien psyykkisen valmennuksen osaamista, sekä seuran pelaajien itsensä kehittämistä psyykkisen valmennuksen tekniikoita hyödyntäen. Oppaan tavoitteena on lisätä psyykkisen valmennuksen ymmärrystä ja tarpeellisuuden ymmärtämistä urheilijoiden jokapäiväisessä valmennuksessa sekä valmennuksen kehittämisessä, yhtä tärkeänä osana fyysisen valmennuksen ohella.



3

2. Urheilupsykologia

Urheilupsykologian avulla tutkitaan ihmisen käyttäytymistä urheilu- ja liikuntaympäristössä. Perustietämys urheilupsykologiasta auttaa hahmottamaan kokonaisuutta ja selkeyttämään urheiluun liittyvien toimijoiden roolia, kuten valmentajan ja urheilijan roolit urheilijan uralla. Urheilupsykologian ajateltiin ennen olevan ainoastaan huippu-urheilijoiden psyykkaamista kohti huippusuoritusta, mutta nykyään yhä enemmän todetaan urheilupsykologian vaikuttavan meihin jokaiseen kuntoilijoihin, liikkuvina kansalaisina, harrastetoimintaan osallistujina, valmentajina tai esimerkiksi vanhempina. Urheilupsykologian käsitteistö tulisi vakiinnuttaa yhtä suureksi ja luonnolliseksi osaksi urheilukenttää kuin fyysinen urheiluvalmennus.

Urheilupsykologia on tavoitteellista, sekä käytännönläheistä toimintaa, joka tähtää suorituskyvyn parantamiseen tai hyvinvoinnin lisääntymiseen. Keskeisimpänä urheilupsykologian tavoitteena on keskittyä ihmiseen kokonaisvaltaisesti ja tukea persoonallista kasvua ja kehitystä. Nykyään urheilupsykologiaa määriteltäessä ote jokaisessa valmennustilanteessa, kaikilla suoritusasteilla, on mukana psyykkistä valmennusta fyysisen valmennuksen lisäksi.

Psyykinen valmennus tulisi olla osana jokapäiväistä valmennusta. Urheilupsykologian eri keinoihin lukeutuu esimerkiksi vuorovaikutus-, tunne- ja ryhmätaitojen opetus valmentajille, pelaajille ja urheilujärjestöissä toimiville henkilöille. Urheilijan psyykkisen hyvinvoinnin kokonaisvaltainen edistäminen urheiluvoitusten parantamisen lisäksi. Valmennuksen psykologia on kokonaisvaltainen prosessi, joka sisältää erilaisia menetelmiä, jotka tukevat valmentajien ja urheilijoiden psyykkistä hyvinvointia, persoonallisuuden kehittymistä ja menetelmiä, jotka harjoittavat psyykkisiä taitoja.

Jokaisessa valmennustilanteessa, kaikilla suoritusasteilla, on mukana psyykkistä valmennusta fyysisen valmennuksen lisäksi. Psyykinen valmennus tulisi olla osana jokapäiväistä valmennusta. Urheilupsykologian eri keinoihin lukeutuu esimerkiksi vuorovaikutus-, tunne- ja ryhmätaitojen opetus valmentajille, pelaajille ja urheilujärjestöissä toimiville henkilöille.



4

3. Psykkiset taidot

Psykkisiä taitoja ovat esimerkiksi motivaatio, tunteiden säätely, ajattelun ohjaus, keskittyminen, sosiaalisten suhteiden ja tilanteiden hallinta ja tietoisuustaidot. Urheilupsykologiassa on kuitenkin vaikeaa erottaa, mitkä ovat psykkisiä taitoja ja mitkä psykkinen valmennuksen taktiikoita ja niiden määrittelyssä on eroavaisuuksia.

Kun fyysisesti ja taidollisesti samantasoiset urheilijat asetuttavat vastakkain, usein ratkaiseva tekijä on psykkinen suorituskyky. Esimerkiksi urheiluvalmentajat haluavat kehittää valmennettaviensa motivaatiota, keskittymiskykyä ja itseluottamusta. Psykkisen suorituskyvyn kehittäminen lisää huomattavasti urheilijan mahdollisuuksia parantaa suorituskykyään ja suoritusvarmuutta, jonka avulla pyritään luomaan huippusuorituksia ja kykyä selviytyä vastoinkäymisistä itseluottamusta ylläpitäen. Suorituskyvyn nähdään urheilupsykologiassa perustuvan psykologisiin prosesseihin, jotka sisältävät psykkiset taidot ja tekniikat.

3.1 Jalkapalloilijoiden psykkiset taidot

Jalkapalloilijat tarvitsevat henkistä kovuutta. Henkinen kovuus antaa mahdollisuuden selvittää erilaisista vaatimuksista paremmin kuin vastustaja esimerkiksi kilpailussa ja harjoittelussa. Henkisen kovuuden avulla pelaajat voivat olla vastustajia johdonmukaisempia, päättäväisempiä, keskittyneempiä, luottavaisempia ja toimimaan paremmin paineen alla. Thelwellin, Westonin & Greenlessin (2002) tehdyn tutkimuksen mukaan tärkeimpiä psykkisiä ominaisuuksia, joita jalkapalloilija tarvitsee olivat:

- Hyvä itseluottamus
- Kyky reagoida tilanteisiin
- Olla rauhallinen paineen alla
- Jättää huomioimatta häiriötekijät ja pysyä keskittyneenä
- Halu osallistua peliin ja haluta palloa koko ajan
- Tietää miten selvittää ongelmatilanteesta
- Tunteiden hallitseminen koko pelin ajan
- Kyky olemuksellaan vaikuttaa vastustajiin
- Nauttaminen peliin liittyvästä henkisestä paineesta



5

3. Psykkiset taidot

Jalkapallossa psykkisiä menetelmiä käytettäessä tulisi ensin tietää pelaajan vaatimukset kentällä ja tämän jälkeen valita sopivat suorituskykyä parantavat menetelmät. Thelwell, Greenless ja Weston (2006) toteuttivat keskikenttäpelaajille tutkimuksen, jossa psykkinen valmennuksen tekniikoista rentoutumisteckniikat, itsepuhe ja mielikuvaharjoittelu todettiin hyödyllisiksi. Itsepuhe on tehokas keino parantaa suoritusta ja tutkimus osoitti, että se paransi myös jalkapalloilijoiden haluttua potkutekniikkaa. Itsepuheesta voi olla hyötyä myös taitaville jalkapalloilijoille, mutta etenkin nuorille pelaajille.

3.2 Motivaatio

Nykykäytöksessä motivaatio määritellään enemminkin prosessina, kuin yhtenäisenä käsitteenä. Motivaatiolla on sekä määrä - että laatu -uottuvuus

Määrä-uottuvuus = kuinka voimakkaasti ihminen haluaa toteuttaa jotakin ja kuinka hyvin hän siitä suorittaa

Laatu-uottuvuus = kuinka kestävä ja positiivista motivaatio on. Laadun puolesta keskeisintä on valmennettavan ja valmentajan välinen valmennussuhde.

Motivaatiolla on kaksi eri tehtävää. Motivaatio saa ihmisen toimimaan tietyllä innolla ja tavalla, sekä suuntaa käyttäytymistä. Motivaatio vaikuttaa osaltaan myös pelaajan toiminnan voimakkuuteen, pysyvyyteen ja tehtävien valintaan, jotka vaikuttavat suorituksen laatuun. Motivaatio on prosessi, jossa yhdistyvät sosiaalinen ympäristö sekä ihmisen henkilökohtainen persoonallisuus ja nämä määrittävät sen, millaiseksi motivaatio muodostuu.

3.2.1 Sisäinen motivaatio

Motivaatiota on olemassa sisäistä ja ulkoista. Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan toimintaa, jossa urheilija osallistuu toimintaan ensisijaisesti itsensä vuoksi ja toiminnan motiiveina ovat myönteiset tunnekokemukset, kuten harjoittelun tuottama ilo. Urheilijan itsemääräämisen eli autonomian kokemus ja psykkinen hyvinvointi ovat huipussaan, kun urheilija on sisäisesti motivoitunut



6

3. Psykkiset taidot

Sisäisen motivaation kehittymisen kannalta viihtyminen, kyvykkyyden ja autonomian tunteminen ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne ovat merkittäviä. Viihtyminen harjoitus- ja kilpailutoiminnassa on tärkeä tekijä sisäisen motivaation synnyttämisessä ja sillä on myös positiivinen vaikutus drop-out ilmiön ehkäisyssä, eli urheilusta luopumisen ehkäisyssä. Mitä enemmän urheilijan motivaatio koostuu sisäisestä motivaatiosta, sitä paremmin hän sitoutuu tekemään valintoja, jotka suosivat urheilu-uran kehittymistä.

Drop-out ilmiö = merkitsee usein sitä, että lapselle tai nuorelle muodostuu urheiluun liittyviä kielteisiä ilmiöitä, jotka heikentävät motivaatiota jatkaa urheilulajin harrastamista.

Valmentajan näkökulmasta on tärkeää tiedostaa keinot, joiden avulla pystytään tukemaan valmennettavien harjoitteluun kohdistuvaa sisäistä motivaatiota. Autonomia, sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja koettu pätevyys ovat sisäisen motivaation kolme kulmakiveä.

Autonomia = Autonomia on sitä, kuinka paljon urheilija kokee saavansa tehdä omia valintoja liittyen esimerkiksi omaan valmennusta koskeviin päätöksiin tai ratkaisuihin. Motivoinnin kannalta autonomian kokemukset ovat erittäin tärkeitä varsinkin huippu-urheilijoilla ja nuorilla urheilijoilla.

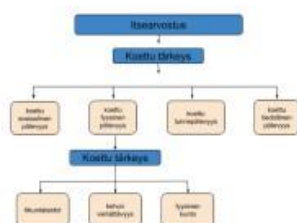
Sosiaalinen yhteenkuuluvuus = Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan yksilön tunnetta kuulua ryhmään, koko joukkueeseen ja varsinkin ryhmään, jonka kanssa yksilö harjoittelee päivittäin tai viikoittain. Urheilujoukkueen sisällä saattaa olla kilpailuasetelmia, jotka saattavat vaikuttaa negatiivisesti ryhmän yhteishengen ja tätä kautta heikompiin urheilusurituksiin.

Koettu pätevyys = Urheilijan luottaminen omiin kykyihinsä. Pätevyyden kokemukset ovat isossa roolissa erityisesti junioriurheilijoilla. Koettu pätevyys on yhteydessä itsearvostukseen, joka rakentuu kyvykkyyden kokemuksista. Kyvykkyyden kokemukset ovat esimerkiksi sosiaalinen kyvykkyys, tunnekyvykkyys, älyllinen kyvykkyys ja fyysinen kyvykkyys. Itsearvostuksen muodostuminen on kuvattu kuviossa 1.



7

3. Psykkiset taidot



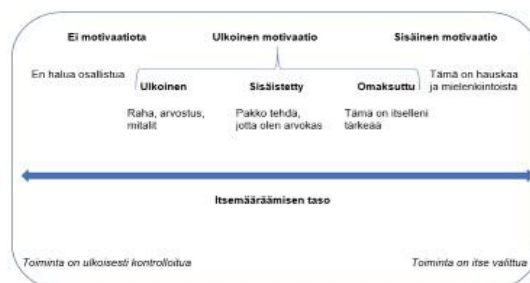
Kuvio 1. Itsearvostuksen muodostuminen (mukaillen Liukkonen & Jaakkola 2012)

3.2.2 Ulkoinen motivaatio

Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan urheilussa toimintaa, jota ohjaa ulkoiset palkkiot tai pakotteet, joita voivat olla esimerkiksi maine ja kunnia. Motivaatio on ulkoista, jos toiminta pohjautuu johonkin muuhun kuin toiminnasta saatavaan iloon, kehittämiseen tai nautintoon.

Motivaatiota on myös kuvattu motivaatiojatkumon avulla, jossa voidaan toimintaan osallistumisen syiden perusteella määrittellä kuinka ulkoista tai sisäistä yksilön motivaatio on. Jatkumon toisessa päässä ihmisellä tai urheilijalla ei ole syitä osallistua ja toisessa päässä motivaatio on sisäistä.

Motivaatio -jatkumo on kuvattu kuviossa 2. Jatkumon ääripäiden välissä on erilaisia ulkoisia syitä osallistua toimintaan.



Kuvio 2. Motivaatio -jatkumo (mukaillen Arajärvi & Thesleff 2020)

Ulkoinen motivaatio voidaan jakaa kolmeen kategoriaan, sen perusteella kuinka vapaasti valittua eli itsemäärätynyt toiminta on. Kaikkein ulkoisimpia motivaatiotekijöitä ovat raha, arvostus, mitalit tai esimerkiksi syyllistävien kommenttien välttäminen.



8

3. Psyykkiset taidot

Voimakkaasti kontrolloitu motivaatio voi myös ajan myötä osittain sisäistyä niin, ettei ulkoista palkkiota enää tarvita. Tällaisessa tilanteessa osallistuminen kumpuaa niin sanotusta sisäisestä pakosta osallistua, jotta vältetään esimerkiksi syyllisyyden kokemuksen tunteminen tai jotta urheilija kokisi olevansa arvokas. Urheilija voi esimerkiksi pitkään jatkuvaan vaativan valmennuksen takia kokea syyllisyyttä silloin, jos harjoitus on jäänyt väliin. Toiminta saatetaan tällöin kokea itse valituksi, vaikka todellisuudessa valinnanmahdollisuutta ei ole. Vaativuus on sisäistynyt osaksi urheilijan omaa käyttäytymisen säätelyä ja osallistuminen kumpuaa enemmän pakosta kuin omasta halukkuudesta osallistua.

Motivaatio voi edelleen kuitenkin sisäistyä niin, että toiminnasta tulee enimmäkseen sisäisesti säädeltä, mutta sen edellytys on, että urheilija tai yksilö kokee yhteisöön kuuluvuutta sekä riittävää kyvykkyyttä suhteessa toimintaan. Motivaatio sisäistyy, kun yksilö omaksuu osaksi itseään toimintaan liittyviä arvoja, tapoja, asenteita ja uskomuksia ja tällöin osallistumisesta tulee itselle tärkeää ja itse valittua, mutta se palvelee edelleen ulkoista päämäärää. Itselleen tärkeän tavoitteen saavuttaakseen urheilija altistaa itsensä kovalle ja epämiellyttävälle harjoittelulle. Motivaatiotutkimuksissa oletuksena on, että itsemäärätynyt, eli sisäinen ja omaksuttu motivaatio ovat laadukasta. Itsemäärätynyt motivaatio on yhdistetty positiivisesti ponnisteluun, yrittämiseen, sitoutumiseen ja hyvinvointiin. Lahjakkuus ei kehity kohti huippua ilman iloa harjoitteluun, joka on kasvualueen kovan työn tekemiselle, jonka avulla huipulle päästään.

9

Motivaatio voi sisäistyä, ulkoistua tai jopa vähitellen loppua kokonaan. Kun motivaatiota tarkastellaan, tulisi keskittyä enemmän yksilölliseen motivaatioprofiiliin kuin määrittelyyn, jossa ulkoinen ja sisäinen motivaatio olisivat toisensa poissulkevia. Joukkueurheilijoita tutkiessa on saatu selville, että urheilijat, joiden motivaatio on sekä voimakkaan kontrolloitua, että voimakkaan itsemäärätynyt, harjoittelevat eniten ja kokevat eniten iloa tekemisestään ja kokevat eniten fyysistä kyvykkyyttä. Ulkoisesti kontrolloitu motivaatio ei siis ole haitallista, jos osallistuminen on itselle tärkeää, itse valittua ja kuitenkin ilon tunteita tuottavaa. Myös kontrolloitu motivaatio on ajoittain tärkeää, jotta urheilija jaksaa harjoitella intensiivisesti.

“Laadukkaan motivaation kannalta keskeistä on toimijan kokemus siitä, että osallistuminen on aidosti itse valittua.”



3. Psyykkiset taidot

3.2.3 Motivaatioilmasto

Liikunnassa ja urheilussa motivaatioilmastolla tarkoitetaan psykologista ympäristöä motivaation kehittymisen näkökulmasta ja sillä on merkitystä erityisesti urheilijan oppimisessa. Motivaatioilmasto voi olla joko minä - tai tehtäväsuuntautunutta. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa keskitytään urheilijan omien taitojen kehittämiseen ja urheilijaa kannustetaan tekemään parhaansa kaikissa suoritus tilanteissa. Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa on tyypillistä suoritus vertailu muiden urheilijoiden suorituksiin tai tuloksiin ja näin urheilijan pätevyden kokemukset ovat vähäiset, sillä erilaiset ulkoiset tekijät vaikuttavat lopputulokseen. Valmentajilla on suuri merkitys positiivisen oppimisen ja motivaatioilmaston luomisessa.

Valmentaja voi toiminnallaan säädellä motivaatioilmastoa ja edesauttaa sisäisen motivaation syntymistä. Kaikki valmentajan pedagogiset ratkaisut vaikuttavat siihen, millaiseksi urheilijat motivaatioilmaston kokevat. Motivaation säilymisen ja positiivisten kokemusten kannalta suositellaan tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa, joka on tärkeää kaikessa valmennustoiminnassa lapsista aikuisiin urheilijoihin saakka. Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston avulla varmistetaan jokaisen osallistujan tyytyväisyys harjoitteluun.

10



Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa tehtävät ovat vaihtelevia ja monipuolisia, jolloin tuetaan urheilijoiden pätevyden kokemuksia. Harjoitteet tulisi eriyttää erilaisiin tehtäviin urheilijoiden eri taitotasot huomioiden. Valmentaja voi antaa myös mahdollisuuden urheilijoiden itse asettaa tavoitteita oman taitotason mukaisesti, sillä se lisää urheilijoiden autonomian kokemuksia. Harjoitteiden haastavuus tulee huomioida urheilijoiden henkilökohtaiseen taitotasoon peilaten



3. Psyykkiset taidot

Sosiaalisen vertailun välttämisen ja motivaation ylläpitämisen kannalta on tärkeää muodostaa harjoituksissa ryhmiä, jotka sisältävät taidollisesti eritasoisia pelaajia. Jos harjoitteissa muodostetaan ryhmä kykyjen mukaan, syntyy liiallista sosiaalista vertailua siitä, kuka on parhaassa ja kuka huonoimmassa ryhmässä. Toisten pelaajien auttaminen ja ryhmän kiinteyden kehittyminen korostuvat yhteistoiminnallisissa ryhmässä. Lisäksi valmennuksessa pelaajien yhteistyötä tulisi korostaa.

Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston arvioinnissa tulisi huomioida jokaisen pelaajan omista taidoista kehittyminen, yrittäminen, henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttaminen ja valmennusryhmän pelaajien välinen yhteistyö. Arviointiin perustuu myös se, kuinka virheisiin suhtaudutaan. Tehtäväsuuntautuneessa ilmastossa virheet ovat sallittuja ja ne ovat osa oppimisprosessia. Arvioinnissa tulee keskittyä yrittämiseen ja keskiössä on pelaajan oman parhaan saavuttaminen. Itsearviointi ja arvioinnin johdonmukaisuus ovat arvioinnin keskiössä.

Valmentajan auktoriteetti on suuressa osassa urheilijoiden motivaatiota. Tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa luodessaan valmentaja on kannustava ja demokraattinen. Valmentaja siirtää osittain vastuuta pelaajille ottaessaan heidät huomioon päätöksentekoprosesseissa esimerkiksi harjoitteisiin tai yhteisiin pelisääntöihin liittyen. Kun kyse ei ole ainoastaan valmentajajohtoisesta päätöksenteosta, urheilijat myös sitoutuvat toimintaan ja kokevat pätevyiden kokemuksia.

Ajankäytön suunnittelussa valmentajan tulee huomioida pelaajien eri kehittymistähti ja tarjota jokaiselle yksilöllisesti tarpeeksi aikaa taitojen kehittymiselle. Ajankäyttö ja suorituskertojen määrä on tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa joustavaa. Valmentajalle jokainen pelaaja on tärkeä, taitotasosta huolimatta ja se otetaan huomioon myös pelaajakohtaisessa ajankäytössä.

11



3. Psyykkiset taidot

3.3 Sosiaaliset suhteet ja tilanteet

Nykyurheilu ja huippu -urheilu sisältävät monia seikkoja, joita kukaan ei pysty eikä osaa yksin hallita. Menestyksessä on usein kyse kokonaisvaltaisesta valmennustiedon ja urheilijan oman kokemushistorian soveltamisesta. Vuorovaikutteisuus itsen ja kokonaisvaltaisen valmennustietämyksen kanssa luovat pohjan kehitykselle ja tavoitteiden saavuttamiselle.

Valmentajan psyykkisessä työkentässä yhdistyvät seuraavat tekijät: valmennuksen sisällölliset tekijät, yhteistyötaidot ja lisäksi joukkueurheilussa ryhmätoimintaan liittyvä psyykinen ulottuvuus. Valmennustyön haastavuuteen vaikuttaa se, kuinka valmentaja hallitsee persoonallisen minän ja ammatillisen minän. Nuoret kokevat tärkeänä mahdollisuutena keskustella valmentajan kanssa, etenkin murrosiässä ja tästä syystä valmentajaa usein pidetäänkin nuorten urheilijoiden odotuksissa enemmän kaverina kuin esimerkiksi opettajana.

Valmentajan ja urheilijan roolit koostuvat useista vastuista ja velvollisuuksista joiden kautta luodaan parhaimmillaan hyvää yhteistyötä, motivoivaa me -henkeä ja onnistumista tukevaa toimintaa.

Urheilijan vastuu	Valmentajan vastuu
<ul style="list-style-type: none">Sosiaalisissa suhteissa joukkueen jäseniin ja muihin toimijoihin, ymmärrä oma roolisi ja vastuusi.Sisäistä henkilökohtaiset tavoitteesi suhteessa joukkueen tavoitteisiin.Vuorovaikutuksessa ole vastuullinen.Toimi yhteistyötahtoisesti toisia kunnioittaen ja huomioiden.Anna joukkueen käyttöön vahvuutesi ja salli myös toisten tehdä samoin.	<ul style="list-style-type: none">Opi tiedostamaan oma johtamisesi ja miten sen teet.Opi tuntemaan vahvuutesi ja kehityskohteesi.Kuuntele taustajoukkojen, kuten apuvalmentajien, vanhempien ja urheilijoiden näkemyksiä.Luo ennakoitava toimintamalli, joka ottaa huomioon joukkueen ja yksittäisten urheilijoiden kehittymisen, muutokset, asetetut tavoitteet ja ristiriidat.Huomioi joukkueesi jäsenten erilaisuus ja opi hyödyntämään sitä joukkueesi erityisvahvuutena.

12



3. Psykkiset taidot

3.3.1 Valmentajan vastuu

Joukkueurheilussa valmentaja on vastuussa sekä sosiaalisten suhteiden toimivuudesta että menestyksen saavuttamisesta joukkueelle. Valmentaja on roolimalli tunteiden ja tilanteiden hallinnassa ja valmentajan tehtävänä on ohjata joukkueen ja yksittäisten urheilijoiden suorituksia konkreettisin ohjein ja peillisin neuvoin. Hyvä valmentaja hallitsee siis niin henkilöjohtamisen kuin voittamiseen tarvittavat menetelmät ja työvälineet, jossa valmentajan persoonallinen minä ja ammatillinen minä kulkevat käsi kädessä

Urheilijat voivat yhdessä valmentajan kanssa laatia psyykkisen kilpailusuunnitelman, joka toimii työkaluna urheilijan valmistautumisessa ja kilpailutilanteessa psyykkisen hallinnan toteuttamista varten. Kilpailusuunnitelman pohjalta opitaan tuntemaan kunkin pelaajan erityistarpeet, vahvuudet ja kehityskohteet. Joukkueelle voidaan näiden suunnitelmien pohjalta luoda myös yhteisiä rutiineja ja toimintamalleja, joiden avulla joukkueen suorituskykyä kilpailutilanteissa voidaan parantaa.

Valmentajan johtajuus on kiteytetty **neljään pääavoitteeseen:**

- 1. Tavoitejohtajuus** = Tavoitejohtajuudella tarkoitetaan valmentajan kykyä selkeyttää ja asettaa joukkueen tavoitteet ja visio niin, että joukkueen jäsenet sitoutuvat omien arvojensa kautta yhteisen tavoitteen saavuttamiseen.
- 2. Psyykinen johtajuus** = Psyykkisessä johtajuudessa valmentajan tulee kyetä kohdentamaan tarkkaavuus paineen keskellä huippusuoritusten saavuttamiseen. Valmentajan tulee hallita joukkueen kokonaisuus ja huomata muutokset joukkueen sisällä.
- 3. Tunnejohtajuus** = Tunnejohtajuus pitää sisällään valmentajan toimivan ja tehokkaan vuorovaikutuksen sekä kyyn siirtyä johtaja asetelmasta sujuvasti esimerkiksi motivojaksi, kannustajaksi tai toivon luojaksi.
- 4. Fyysinen johtajuus** = Fyysinen johtajuus koostuu valmentajan toiminnasta joukkueen arvojen ja eettisten pelisääntöjen mukaisesti.



13

3. Psykkiset taidot

3.3.2 Palautteen vastaanottaminen ja antaminen

Kun kehitetään suorituskykyä, huomioidaan usein palautteen antaminen ja vastaanottaminen, jotka ovat vuorovaikutuksen tavallisia muotoja. Palautteen antaminen siitä, kuinka suoritus sujuu suhteessa asetettuihin tavoitteisiin on todettu hyödylliseksi ja palautteen suoritusta nostava vaikutus on korkeampi silloin kun suoritukselle on asetettu jokin selkeä tavoite. Palautteen antaminen, sekä vastaanottaminen vaativat molemmat vuorovaikutustaitoja. Siihen miten palaute vaikuttaa suoritukseen, vaikuttaa se, miten palaute havaitaan, hyväksytään ja kuinka halukas palautteen vastaanottaja on reagoimaan palautteeseen.

Palautteenannossa suositellaan aloittamaan hyvästä yrittämisestä ja siitä mikä onnistui. Palautteen saajalla tulee olla palautteenannon jälkeen mielikuva siitä, mitä hän seuraavaksi tekee ja positiivinen itseensä uskova tunnetila, jolla tuetaan oppimista. Palautteen tulee kaikin mahdollisin tavoin tukea palautteen saajaa yksilöllisellä tasolla, myös psyykkisesti. Yksilöllinen palautteenanto on sitä helpompaa mitä paremmin ohjaavassa roolissa oleva tuntee ohjattavansa urheilijana ja myös ihmisenä. Taitavaa ohjaamista on se, että osaa tunnistaa yksilön kokemuksen ja mukauttaa palautetta tukien yksilön oppimista ja tavoitetta.

Positiivinen ja onnistunut palaute on useimmille helpompaa vastaanottaa kuin palaute, jossa kerrotaan esimerkiksi virheestä. Virheestä kerrottaessa joudutaan säätämään palautteen sävyä ja tarkkailemaan tilannetta, jotta oppimisen tila säilyisi myös negatiivisen palautteen myötä.

Kriittisen palautteen ohjenuorat:

- ✓ pitää myönteiset ja korjaavat palautteet erillään
- ✓ ajoittaa palautteen antamisen oikeaan hetkeen
- ✓ keskittyä korjaamaan toimintaa, ei persoona
- ✓ kertoa miten korjausehdotus hyödyttää tavoitteiden saavuttamisessa
- ✓ ilmaista selkeästi mitä tapahtuu jos toiminta ei edelleenkään muutu
- ✓ määritellä tarkoin millaista muutosta haetaan
- ✓ ilmaista luottamus siihen, että urheilija onnistuu toivotun muutoksen korjaamisessa



14

3. Psyykkiset taidot

3.3.3 Erimielisyydet ja ristiriidat

Hyvin toimivassa joukkueessa erimielisyydet ja ristiriitatilanteet käsitellään avoimesti ja jokaisella joukkueen jäsenellä on luottamus siihen, että joukkueen muut jäsenet kestävät erilaiset tunneilat, joita ristiriitatilanteisiin voi liittyä.

Haasteita avoimuuden ylläpitämiselle kuitenkin tulee erityisesti kilpailu - ja stressitilanteissa sekä epäonnistumisissa yksilö - tai joukkueetasolla. Mitä paremmin urheilija pystyy ylläpitämään joukkueen tavoitteet paineen ja stressin keskellä, sitä enemmän hän kykenee sopeuttamaan ristiriitoihin liittyviä käsittelytapoja joukkueen yhteisen edun mukaisesti ja tekemään henkilökohtaisten tavoitteiden osalta kompromisseja.

Konflikti tai ristiriitatilanne voi koskea erimielisyyksiä esimerkiksi arvioihin, tarpeisiin tai mielipiteisiin liittyen. Olennaista konfliktitilanteessa on reiluus ja johdonmukaisuus, sekä objektiivinen arviointi. Ensimmäisenä ristiriitatilanteessa tulisi tunnistaa mikä ristiriita on käynnissä ja mitkä ovat molempien osapuolten tarpeet, jonka jälkeen näihin pyritään etsimään yhdessä erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja.

3.4 Keskittyminen

Keskittyminen on läsnäoloa tässä ja nyt, sekä huomion suuntaamista siihen mitä ihminen tekee. Hyvän keskittymiskyvyn määritelmä on, että pystyy suuntaamaan tarkkaavaisuutensa ja huomionsa olennaisiin asioihin ja pitämään tarvittavan ajan keskittymiskyvyn yllä.

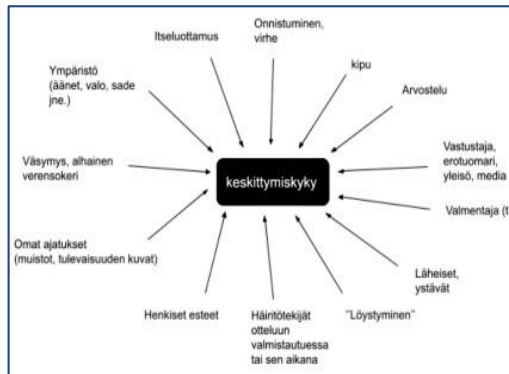
Keskittymiskyvyn ylläpitämiseen vaadittu aika riippuu palloilulajeissa esimerkiksi pelipaikasta. Jalkapalloilija tarvitsee kykyä vaihdella keskittymisensä tapaa suunnatessaan huomiota pelin vaatimalla tavalla omaan ja vastustajan joukkueeseen, pelitilanteisiin tai omaan suoritukseensa.

Keskittyminen voi myös häiriintyä ja se voi johtua sisäisistä tekijöistä, kuten häiritsevistä ajatuksista tai tuntemuksista, mutta häiriintyminen voi olla myös ulkoisten tekijöiden, kuten sään, yleisön tai välineiden aikaansaannos. Monien tekijöiden ja olosuhteiden vaikutusta keskittymiseen on havainnollistettu kuviossa 3.



15

3. Psyykkiset taidot



Kuvio 3. Keskittämiseen vaikuttavat tekijät (mukaan Forssell 2014)

3.4.1 Keskittämiskyvyn kehittäminen

Keskittämiskykyä voidaan harjoittaa ja kehittää. Keskittämiskyvyn kehittämisessä tavoitteena on säädellä keskittämiskykyä tietoisesti. Tietoinen säätely edesauttaa keskittämisen muutoksen havainnointia ajoissa, jolloin suoritus saadaan mahdollisimman nopeasti ennalleen.

Keskittämiskyvyn harjoitettavat osataidot:

- ✓ Taito tunnistaa omaan keskittämiseen liittyvät piirteet ja oivaltaa keskittämisen merkitys
- ✓ Taito suunnata tarkkaavaisuus olennaisiin asioihin ja säilyttää keskittämiskyky oikeissa asioissa riittävän pitkään
- ✓ Taito vaihtaa huomion kohdetta ja/tai tapaa tehokkaasti ja tarkoituksen mukaisesti
- ✓ Taito sulkea häiritteijät sivuun
- ✓ Taito huomata keskittämisen herpaantuminen ja palauttaa keskittämisen mahdollisimman nopeasti

16

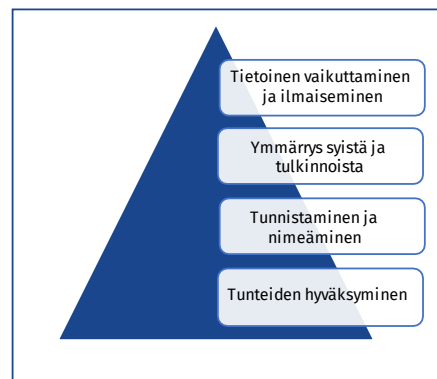


3. Psyykkiset taidot

3.5 Tunteet ja niiden säätely

Tutkijat ovat määritelleet viisi eri perustunnetta, jotka ovat viha, pelko, suru, inho ja mielihyvä/onnellisuus. Tunteiden säätely on tiedostamatonta ja tiedostettua. Tunteiden säätelyyn on olemassa monenlaisia keinoja, kuten esimerkiksi tunteiden salliminen, sietokyky ja hillitseminen. Tunteet ja niiden säätely vaikuttavat merkittävästi myös suorituskykyyn sekä hyvinvointiin.

Harjoittelun perusta on hyväksyä tunnekokemus sellaisenaan kuin se on. Tunnetaitoihin kuuluu myös kyky vaikuttaa tietoisesti omaan tunnetilaan ja kyky osata ilmaista niitä tarkoituksenmukaisesti. Edellä mainitut taidot ja niiden merkitys korostuvat, kun halutaan saavuttaa tietoisesti optimaalinen suoritus tällä tai käyttäytyä tietyllä halutulla tavalla. Suorituskykyä ylläpitäviä ja rakentavia tunnetaitoja on kuvattu kuviossa 4.



Kuvio 4. Tunnetaitoja (mukailen Arajärvi & Thesleff 2020)



17

3. Psyykkiset taidot

Kun tavoitteena on suoritusvarmuuden tai suorituskyvyn kehittäminen, tunteiden säätely on usein paikallaan ja auttaa pääsemään kohti tavoitetta. Tunteiden säätely tarkoittaa esimerkiksi suoritukselle haitallisiin tunteisiin tietoista vaikuttamista oikealla hetkellä, jotta haluttu suoritus mahdollistetaan.

Tunteiden hyväksyminen ja tiedostettu tunteiden säätely ovat molemmat keinoja, kun tuetaan hyvinvointia tai hetkellistä suorituskykyä tavoitteiden mukaisesti. Tunteet vaikuttavat monin tavoin suorituskykyyn, sillä tunteet vaikuttavat motivaatioon, joka vaikuttaa siihen, kuinka laadukasta ja kuinka paljon aikaa urheilija tai yksilö jaksaa panostaa suorituskyvyn kehittämiseen.

Tunteiden aikaansaamien, kehossa koettujen muutosten vaikutuksia onnistuneeseen ja epäonnistuneeseen suoritukseen on urheilun kentällä tutkittu erityisesti. Esimerkiksi viireystilaa nostavan tunteen on huomattu vaikuttavan tehostavasti voimantuottoon sekä parantuneeseen aerobiseen suorituskykyyn. Voimakkaat tunteet voivat olla hyödyksi suorituskyvylle, jos yksilö tällöin suuntaa suoritukseen enemmän fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja. Esimerkiksi viireystilan nousun on huomattu myös heikentävän hienomotorista suoritusta tarkkuutta vaativissa suorituksissa muun muassa koordinaatiovaikeuksien myötä. Urheilijan tunne-elämällä on suuri merkitys suorituskyvyn ja hyvinvoinnin peruspilareille, fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle.

"Tunteet tulevat, ovat ja menevät."

18



4. Psykkisen valmennuksen suunnittelu

Psykkisten taitojen ja ominaisuuksien harjoittaminen erilaisten menetelmien ja harjoitteiden avulla on yleensä lasten ja nuorten urheilussa lajivalmentajan vastuulla. Lapsilla on hyvät valmiudet psykkisten taitojen oppimiseen ja omaksumiseen. Psykkisten taitojen harjoittaminen tulisi aloittaa jo osana leikkiä ja harjoittelua. Itseluottamuksen vahvistaminen, tavoitekuviin tutustuminen ja sisäisen puheen harjoittelu sopivat hyvin jo alle viisivuotiaille. Itsesäätelyn ja motivaation tekniikat tulisi aloittaa vasta nuoruusiässä 15. ikävuodesta alkaen, sillä nämä menetelmät vaativat kehittyneempää aivojen kypsyyttä.

Psykkisen valmennuksen suunnittelussa tulee ottaa huomioon lasten ja nuorten kehittymisen ja kypsymisen ikäkaudet, kuten fyysisessäkin valmennuksessa. Psykkisten taitojen hallitseminen on todettu toimivaksi myös motivaation kasvattajana ja ylläpitäjänä harrasteliikunnan osalta. Mitä tietoisemmin valmentaja toteuttaa psykkistä valmennusta, sitä nopeammin urheilijat kehittyvät kohti määritettyjä tavoitteita. Valmentajalta psykologisten tekijöiden huomiointi ei vaadi asiantuntemusta, joka olisi hankittava ainoastaan urheilopsykologian koulutuksista vaan usein kiinnostus, uteliaisuus sekä maalaisjärki ja kärsivällisyys vievät pitkälle psykkisen valmennuksen osalta.

”Kiinnostus, uteliaisuus, maalaisjärki, kärsivällisyys.”

19



4. Psykkisen valmennuksen suunnittelu

4.1. Nelitasomalli

Nelitasomalli on valmentajan kehitymisprosessia kuvaava malli, joka sisältää psykologisten tekijöiden huomioimisen ja psykkisen valmentamisen toteuttamisen urheilijoille. Valmentajan lajivalmennuksen rinnalle malli kannustaa toteuttamaan psykkisten ominaisuuksien ja taitojen kehittymiseen suunniteltuja harjoitteita.

Malli selkeyttää mitä minkäkin ikäisille ja tasoisille urheilijoille tulisi psykkisen valmennuksen osalta opettaa. Nelitasomallissa psykkisen valmennuksen toteuttaminen jaetaan neljään eri osaan, jotka ovat valmiuksien luominen, perustaitojen opettaminen, huipputaitavuuden kehittäminen ja automatisoituneen taitavuuden ilmeneminen.

Nelitasomalli on kuvattu taulukossa 1.

Taso Toteutus ja tavoitteet

Taso	Toteutus ja tavoitteet
1 valmiudet	- psykkinen valmennus ja harjoittelu sisältyvät lajivalmennukseen - luodaan edellytyksiä - suunnitellaan sopiva vaatimustaso - luodaan mahdollisuuksia oivalluksille ja oppimiselle
2 perustaidot	- harjoittelun tietoinen kohdistaminen - toteutus pääosin kaikille yhdessä - tavoitteena omien ominaisuuksien ja taitojen tunnistaminen - tavoitteena merkityksien ymmärtäminen - teemat ja termit tutuiksi - menetelmien ja harjoitteiden kokeilua ja opettelua
3 huipputaidot	- yksilöllisyys - lajinoaisuus - systemaattisuus - poikkeustilanteisiin varautuminen
4 Automatisoi- tuneet taidot	- itsenäinen työskentely - soveltaminen ja luovuus

Taulukko 1. Nelitasomalli (mukaan Arajärvi & Lehtoviita 2015)

20



4. Psyykkisen valmennuksen suunnittelu

Lapsuusvaiheen urheilussa tärkeintä on psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen valmiuksien saavuttaminen. Valintavaiheeseen siirryttäessä aletaan harjoittelemaan psyykkisen taitavuuden osa -aluetta. Nelitasomallin taso yksi koostuu psyykkisten taitojen ja valmiuksien kehittämisestä, kuten esimerkiksi siitä, että lapsi viihtyy harjoituksissa. Myös valmentajan kuunteleminen, niin että ymmärtää ohjeet, kuuluu lapsuusajan valmiuksiin.

Perustaitojen harjoittamiseen siirryttäessä, on tärkeää, että urheilijat ovat saavuttaneet edellä mainittuja valmiuksia. Perustaitojen harjoittelun edellytyksenä on myös se, että urheilijan ajattelutaidot ovat kypsyneet, jotta hän voi vähitellen lisätä itseohjautuvuutta ja vastavaroista kommunikaatiota valmentajan kanssa. Selkeä muutos tasossa kaksi on valmentajan ja urheilijan asettamat tavoitteet psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen kehittämiseksi. Edelleen psyykkisten taitojen kehittäminen tapahtuu lajiharjoittelun sisällä, mutta tarvittaessa sitä voidaan harjoittaa jo erillisinä harjoitussessioina.

Huipputaitoja ja automatisoituneita taitoja kuvaavat yksilöllisyys, systemaattisuus, lajinomaisuus, automaatio ja poikkeustilanteisiin varautuminen. Tässä vaiheessa psyykinen valmennus on systemaattista, johdettua ja luonnollinen osa harjoittelua. Molemmat, sekä valmentaja että urheilija osaavat kehittää lajinomaisesti psyykkisiä ominaisuuksia ja taitoja. Kauan harjoitellut taidot muuttuvat automatisoiduiksi ja tätä kautta valmentaja ja urheilija ovat varautuneet toimimaan myös mahdollisissa poikkeustilanteissa.

21



5. Psyykkisen valmennuksen tekniikat

Lähes jokaisen valmennuksen osa -alueen kehittämisessä keskeistä on valmennuksen psykologian merkitys ja sen ymmärtäminen. Urheilopsykologian käytännön työkaluja ovat psyykkisen valmennuksen tekniikat, joita ovat esimerkiksi rentoutuminen, mielikuvaharjoittelu, tavoitteiden asettaminen, keskittyminen, optimaalinen suoriutuminen, kilpailutilanteiden hallinta ja itseluottamus sekä itsepuhe. Jokainen psyykkisen valmennuksen tekniikka vaikuttaa useaan osa -alueeseen ja taidot kehittyvätkin yhteistyössä ja vuorovaikutuksessa, kuten esimerkiksi tavoitteenasettelu vaikuttaa positiivisesti itseluottamukseen, joka taas vahvistaa motivaatiota ja keskittymiskykyä.

”Rentoutuminen, mielikuvaharjoittelu, tavoitteiden asettaminen, huippusuoritukset, kilpailutilanteiden hallinta, itseluottamus & itsepuhe.”

22

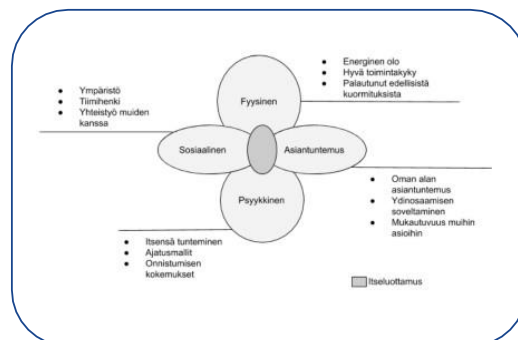


5. Psyykkisen valmennuksen tekniikat

5.1 Itseluottamus ja itsepuhe

Käytännössä itseluottamus tarkoittaa varmuuden tunnetta tekemiseen, uskoa omaan kykyihin ja luottoa omien yritysten tuottamaan tulokseen. Itseluottamus muodostuu monista osa-alueista, joista hyvä valmistautuminen on avainasemassa. Itseluottamus voi näyttäytyä monin eri keinoin, kuten käytöksen, oman puheen tai kehonkielen kautta. Itseluottamusta voidaan kehittää ja sitä harjoittaessa on lähettävä liikkeelle henkilön minäkäsityksestä, eli kuinka urheilija kokee itsensä. Urheilijat saattavat tyypillisesti liittää minäkäsityksensä pelkästään urheiluun, jolloin itseluottamus muodostuu liian riippuvaiseksi yhdestä asiasta, urheilusta.

Itseluottamukseen vaikuttavat muutkin kuin psykologiset tekijät, kuten fyysiset, sosiaaliset ja oman alan asiantuntijuuteen liittyvät tekijät, jotka on kuvattu kuviossa 5. Ympäristö, sekä sosiaaliset tekijät merkitsevät valtavasti urheilijan itseluottamukseen.



Kuvio 5. Itseluottamuksen kokonaisuus (mukailien Tossavainen & Peltonen 2020)



23

5. Psyykkisen valmennuksen tekniikat

5.1.1 Itseluottamuksen rakentaminen

Aikaisemmat onnistumisen kokemukset ovat yksi tärkeimmistä itseluottamuksen rakennusaineista ja itseluottamus onkin tärkeä osa psyykkisten ominaisuuksien rakentamisessa. Kun vahvistetaan omaa tai jonkun toisen itseluottamusta, tulee keskittyä siihen, että huomio kiinnitetään ensisijaisesti siihen missä ja miten onnistutaan.

Kun ihminen saa palautetta siitä missä onnistunut ja mitä hän on tehnyt oikeaan suuntaan, hän toistaa tätä ja oppiminen pysyy optimaalisena, mutta on huomioitava myös se, että jatkuvasti saamalla samantlaisia kehuja, annetut kehut menettävät merkityksensä. Taitavaa itseluottamuksen valmentamista ja johtamista on vaihdella millä tavoin ja millaisiin asioihin omassa tai valmennettavien tekemisessä kiinnittää huomiota.

Keskittyneisyys ja motivoituneisuus ovat myös hyvän itseluottamuksen aikaansaannosta. Hyvän itseluottamuksen omaavat keskittyvät enemmän siihen mihin voivat vaikuttaa ja pystyvät kontrolloimaan käytöstään, kun taas itsetunnon heikompi saattaa usein perustaa ajatuksensa kielteisiin ajattelumalleihin omasta ja muiden suorituksista, joka taas lisää kritiikkiä ja itsesyytöksiä.

24

Mallintaminen = tutkitusti tehokas keino vaikuttaa omaan onnistumiseen ja sitä kautta itseluottamuksen kohentamiseen. Katsomalla mallisuorituksia esimerkiksi toisten suorituksista tai videoimalla omia parhaista suorituksistaan usko omaan pystyvyyteen kasvaa. Mallisuoritusten hyödyntämisessä tulee käyttää samaa taitotasoa, ikäryhmää ja mieluiten myös saman sukupuolen edustajaa → yksilö pystyy kuvittelemaan voivansa suorittaa vastaavasta suorituksesta.



5. Psykkisen valmennuksen tekniikat

5.1.2 Virheiden ja epäonnistumisten sietokyky

On paljon yksilöllisiä tekijöitä, jotka vaikuttavat virheiden sietokykyyn, mutta näitäkin taitoja voidaan harjoitella. Epäonnistumisten ja virheiden sietämisen perustana on ilmapiiri ja yksi vaikuttavimmista keinoista saada ihminen oppimaan virheiden sietoa, paineensäätelyä ja osaamisen maksimaalista käyttöönottoa on virheiden salliminen suorituspäristössä. Ihminen uskaltaa motivoituneesti yrittää enemmän ja vaikeampia asioita silloin, kun virheet ovat mahdollisuuksia oppia uutta eikä merkkejä huonoudesta. Valmennettavan kokemus siitä, että on hyväksytty virheineensä syntyy siitä, miten valmentaja käyttäytyy aidosti kiinnostuneesti siitä miten epäonnistumisesta voidaan hyötyä.

5.1.3 Itsepuhe ja uskomukset

Itsepuhe ja uskomukset ovat itseluottamukseen merkittävästi vaikuttavia tekijöitä. Itsepuheen ja uskomusten tietoinen käyttöönotto ovat tehokkaita itseluottamuksen kehittämisen työkaluja. Itsepuhe on nimensä mukaisesti juttelua itselle, joka aikuisena esiintyy pääosin ajatusten kautta. Itsepuheesta on eritely erilaisia tyyppisiä ja tutkijat ovatkin ehdottaneet, että tuloksen kannalta merkittävää voi olla sellaista itsepuhetta käytetään missäkin tilanteissa.

Yksilön taitotasolla voi myös olla merkitystä siihen, millainen itsepuhe toimii parhaiten. Taulukossa 2 on esitetty eri itsepuheen tyyppisiä ja sitä missä ja miten niitä suositellaan käytettävän.

25

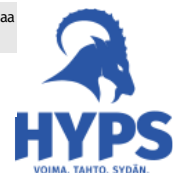


5. Psykkisen valmennuksen tekniikat

Itsepuheen tyyppi	Esimerkkejä	Käyttötarkoitus
Positiivinen / Motivaation kautta vaikuttava itsepuhe · nostattava · luottamusta lisäävä · tunteiden ja ahdistuksen säätely	“Jatka vain, loppuun asti!” “Hyvin menee, osaan tämän!” “Rauhoitu, rauhassa vaan, kaikki hyvin.”	Yrittämisen, energian ja myönteisen ajattelun ylläpitäminen ja lisääminen; myös suorituksen ohjaamisessa, kun taitotasoa on jo korkea
Ohjaava itsepuhe · suoritukseen liittyvät ohjeet	“Suuntaa katse!” “Muista tekniikka!” “Jatka keskittymistä!”	Huomion kiinnittäminen tekniikkaan, oppimisen suorituksen ja toiminnan ohjaus
Negatiivinen itsepuhe · huoli · luovuttaminen · väsymys	“Miten voin olla näin tyhmä, menetin asemani.” “Ihan kohta en enää jaksa, pyörryn kohta.”	Voi joskus toimia herättämällä uuteen yritykseen tms., mutta useimmiten häiritsee suoriutumista ja pahentaa ahdistusta.
Spontaani itsepuhe	“Mitä oikein tein?”	Äkkiseltään, ei suunnitellusti ilmaantuva, suoritukseen liittyvä, usein negatiivinen itsepuhe
Tavoitteen ohjaava itsepuhe	“Etene suoraan, päättäväisesti!”	Ongelmanratkaisu, suorituksen eteneminen ja sen tietoinen ohjaaminen, vireystilan ja käyttäytymisen säätely
Neutraali itsepuhe	“Pitää muistaa ostaa kaupasta öljy ja vihannekset.”	Neutraalit, suorittamiseen ja tavoitteisiin liittymättömät ajatukset
Kielteisesti muotoiltu itsepuhe	“Älä nosta käsiä niin ylös!” “Älä hermostu nyt!”	Oman toiminnan ohjaus, joka kuitenkin nostaa mieleen sen, mitä halutaan vältellä
Myönteisesti muotoiltu itsepuhe	“Kädet alemmas!” “Pysyn tyynenä.”	Oman toiminnan ohjaus ja tunteiden säätely kohdistamalla huomio haluttuun toimintaan

Taulukko 2. Itsepuheen tyypit, esimerkit ja käyttötarkoitus (mukaillen Arajärvi & Thesleff 2020)

26



5. Psyykkisen valmennuksen tekniikat

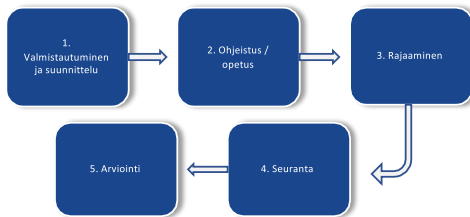
5.2 Tavoitteenasettelu

Tavoite on määritelty toiminnan päämääräksi, joksikin pätevyyden tasoksi, joka halutaan saavuttaa. Tavoitteenasettelu, on prosessi, joka alkaa pohtimalla, mitä halutaan oppia tai saavuttaa.

Tavoitteenasettelun prosessiin liittyy myös tavoitteiden arviointi, tarvittaessa tavoitteiden muokkaaminen ja palkitseminen.

Tavoitteenasettelu on yksi suosituimmista ja laajemmin tutkituista menetelmistä, jonka avulla vahvistetaan suorituskykyä, motivaatiota ja tuottavuutta.

Tavoitteenasettelun prosessi:



Kuvio 6. Tavoitteenasettelun prosessi (mukaillen Arajärvi & Thesleff 2020) 27

1. valmistautuminen ja suunnittelu → Kartoitetaan, mitä taitoja tai ominaisuuksia lajissa tarvitaan ja arvioidaan nykyiset kyvyt ja taidot sekä kehittämistarpeet. Pohditaan suoriutumista monipuolisesti.
2. Ohjeistus / opetus → Käydään läpi taitavan tavoitteenasettelun ohjenuoria, ja annetaan aikaa pohtia omia tavoitteita. Harjoitellaan tavoitteenasettamisen taitoa päivittäisessä toiminnassa eri harjoittein .
3. Rajaaminen → Eri aikavälien tavoitteiden asettaminen ja toimintasuunnitelmien laatiminen. Asetetaan myös ryhmälle tavoitteet tarvittaessa. Valitaan työn alle aluksi 1 -2 tavoitetta kerrallaan ja tehdään niiden kehittämiseen huolelliset toimintasuunnitelmat.



5. Psyykkisen valmennuksen tekniikat

4. Seuranta → Innostaminen ja kannustaminen. Tarjotaan palautetta tavoitteista. Huolehditaan päivittäisen tavoitteenasettelun toteutumisesta. Sitoutumisen ja pystyvyyden tunteen vahvistaminen. Tavoitteenasettelu aina myös merkityksellisten tilanteiden yhteydessä
5. Arviointi → Arvioidaan tavoitteiden edistämistä. Ajankohdat tavoitteiden arvioinnille suunnitellaan jo etukäteen. Tehdään selväksi alusta saakka, että tavoitteiden muokkaaminen on normaali osa prosessia. Palkitsemisen kriteerit on avoimesti kerrottava.

”Pelkkä tavoite ilman strategiaa siihen pääsemiseksi heikentää suoriutumista. Pohdi mitä tehdään, kuinka paljon ja kuinka usein.”



Kuvio 7. Tavoitteenasettelun ohjenuorat (mukaillen Arajärvi & Thesleff 2020)



5. Psyykkisen valmennuksen tekniikat

5.2.1 Ryhmä- ja yksilötavoitteet

Tavoitteita tulee asettaa sekä ryhmälle että yksilölle ja ryhmässä tulee asettaa niin yksilö - kuin ryhmätavoitteitakin. Ryhmä - ja yksilötavoitteet tulisi asettaa niin, että ne tukevat toisiaan. Ryhmä - ja yksilötavoitteiden kohteena on ryhmän yhteinen toiminta, kuten eri pelipaikkojen yhteistyö. Yksilötavoitteet kohdistuvat yksilön suoritukseen, kuten esimerkiksi nopeuden, pitkien syöttöjen tai oikea - aikaisuuden kehittämiseen.

On ehdotettu, että ryhmän tavoitteenasetteluun sisältyy kolme tekijää, jotka ovat tavoite itsessään, toimintatavat ja tehtävät, joita tarvitaan tavoitteen toteutumiseksi ja sellainen joukkueen tai ryhmän välinen vuorovaikutus, joka vie kohti tavoitteita. Samalla tavalla, kun yksilön tavoitteet edistävät yksilön suoriutumista, ryhmätavoitteet edistävät ryhmän suorituskäytännön ja ryhmätavoitteet ovat tehokkaita myös yksilön suoriutumisen kannalta. Ryhmän tai joukkueen tavoitteiden on täytettävä yksilön tarpeet ja oltava jokaiselle yksilölle tärkeitä, sillä muutoin yksilön omat tavoitteet ja tarpeet menevät ryhmän tavoitteiden edelle.

Valmentajan tuki ryhmän tavoitteenasetteluun

- Laaditaan pitkänjähtäimen tavoitteet ensin
- Laaditaan selkeä toimintasuunnitelma kohti pitkänjähtäimen tavoitteita
- Otetaan ja sitoutetaan kaikki joukkueen jäsenet mukaan suunnittelemaan ja laatimaan joukkueen tavoitteita
- Seurataan joukkueen etenemistä kohti tavoitteita
- Palkitaan joukkuetta etenemisestä kohti tavoitteita

29



5. Psyykkisen valmennuksen tekniikat

5.3 Rentoutuminen

Rentoutuminen kohdistuu sekä mieleen että fyysisiin toimintoihin ja se on elimistön toiminnan rauhoittamista. Rentoutuminen on vaihtelua vireystasossa ja sen avulla säädellään autonomisen hermoston toimintaa, joka on tärkeää urheilussa. Rentoutumisen taito antaa mahdollisuuden ohjata omaa mieltä ja sitä kautta vaikuttaa esimerkiksi keskittymiskykyyn, stressinhallintaan, palautumiseen ja voimavarojen vahvistamiseen. Rentoutumista on yleistä sekä paikallista. Rentoutuminen on yleistä silloin, kun koko keho on rentoutuneessa tilassa, kun taas paikallisella rentoutumisella tarkoitetaan sitä, että jokin tietty lihasryhmä tai lihas ovat rentoutuneina.

Rentousmenetelmien valinta on yksilöllistä. Usein aloittelijoiden tulisi aloittaa aktiivisista menetelmistä, joiden avulla opetellaan tunnistamaan jännittyneen ja rennon lihaksen ero ja tämän jälkeen siirtyä mielikuvapohjaisiin suggestio -menetelmiin. Valmistautuessaan peleihin tai harjoituksiin, pelaajien on hyödyllistä harjoitella mielen rauhoittamista.

Rentouden harjoittelussa voidaan hyödyntää lyhytkestoisempia tai pidempiä harjoituksia, joilla on omat käyttötarkoitukset ja hyödyt. Eri rentoutusten käyttötarkoitukset ja hyödyt on esitelty taulukossa 3.

5.3.1 Rentousharjoittelu

Lajisuorituksen rentoustason parantaminen on keskeistä rentouden harjoittamisessa. Rentoutusmenetelmiä on monenlaisia, kuten esimerkiksi aktiivinen rentoutus, mielikuvarentous, hengitysrentous ja autogeeninen rentous. Esimerkiksi autogeenisen rentoutuksen avulla harjoitellaan painavuuden ja lämpimyden tunnetta.

30



5. Psykkisen valmennuksen tekniikat

Rentoutus	Käyttötarkoitus
Lyhyt rentoutuminen (1-4m n)	Ennen aktiivista mielikuvaharjoittelua, mielen rauhoitus, ajatusten suuntaaminen haluttuun kohteeseen
Rauhoittuminen (5-8m n)	Ennen mentaaliharjoittelua
Pidempi rentoutusharjoitus (15-25m n)	Antaa syvän levon, auttaa palautumisessa, voi käyttää hyväksi myös uuden saamisessa
Syvä rentoutusharjoitus ja hypnoosi (15-35m n)	Voidaan vahvistaa tai poisottaa pelkoja tai tehostaa oppimista
Aktiiviset harjoitukset	Harjoitellaan tunnistamaan rennon ja jännittyneen lihaksen eroja

Taulukko 3. Rentouden tasot ja niiden käyttötarkoitus (mukailen Kataja 2012)

Rentousharjoittelun tehokkuutta tulisi tarkkailla esimerkiksi rentousharjoittelupäiväkirjan avulla, jotta saavutettaisiin haluttu rentouden vaikutus. Rentousharjoittelun alussa rentousohjelmat auttavat urheilijaa, mutta ajan kuluessa tulisi siirtyä kuitenkin itse toteutettuihin rentousharjoituksiin.

31



5. Psykkisen valmennuksen tekniikat

5.4 Mielikuvat

Mielikuvaharjoittelulla tarkoitetaan harjoituksia, joita suoritetaan mielen avulla ja ne liittyvät suorituksiin joko menneisydessä, nykyisyydessä tai tulevaisuudessa. Harjoittelu voi kohdistua joko koko suoritusprosessiin, osasuoritukseen tai urheilijan tunnetiloihin. Mielikuvat voivat olla sisäisiä tai ulkoisia

Sisäinen mielikuvaharjoittelu = urheilija kokee itsensä suorittamassa oman kehonsa sisäpuolelta käsin harjoitettua kilpailusuoritusta

Ulkoinen mielikuvaharjoittelu = urheilija kokee suorittavansa sitä oman kehonsa ulkopuolelta. Ulkoinen perspektiivi on aloitavalle mielikuvaharjoittelijalle parempi, sillä se on helpompaa kuin sisäinen eläytymisen. Ulkoisia mielikuvia käytetään pääsääntöisesti myös silloin, kun urheilijan halutaan sisäistävän tekniset tai taktiset yksityiskohdat.

Kun mielikuvataidot ovat kehittyneet, on tärkeää tehdä harjoittelua myös harjoitus- ja kilpailutilanteissa, sillä tällöin mielikuvat linkittyvät oikeisiin olosuhteisiin ja edistävät keskittymistä tulevassa suorituksessa.

Mielikuvaharjoituksia tulisi tehdä paljon onnistuneiden suoritusten jälkeen, koska se vahvistaa muistijälkiä onnistuneesta suorituksesta.

Ideomotorinenharjoittelu = mielikuvaharjoittelua, jossa kuvitellaan toteutettava liikesuoritus mielessä ja samalla tehdään mikroliikkeitä, eli pieniä liikettä muistuttavia liikkeitä. Ideomotorinenharjoittelu voimistaa liikesuorituksen automatisoitumista, liikkeen oppimisen nopeutumista ja liikevarmuus kasvää ideomotorista harjoittelua voidaan käyttää esimerkiksi jalkapallossa pelitaktiikan sisäistämiseen, nuorilla suoritustekniikoiden oppimiseen ja optimaalisen kilpailumiellalan saavuttamiseen.

32



5. Psyykkisen valmennuksen tekniikat

5.5 Huippusuoritukset ja flow-tila

Huippusuorituksella tarkoitetaan toimintaa, jossa esimerkiksi urheilija ylittää oman suorituksensa laadun ja hyödyntää mahdollisuutensa täysin. Huippusuorituksen aikana urheilijan tuntemuksia ovat usein fyysinen ja psyykinen rentous, nykyhetken keskittyminen, ilo ja nautinto, luottavaisuus, korkea energiataso, optimistisuus ja vahva läsnäolon ja kontrollin tunne.

Huippusuoritukset liittyvät urheilussa suoritustilanteisiin, kuten otteluihin ja kilpailuihin. Urheilopsykologiassa on esitetty kaksi eri tulokulmaa huippusuorituksen mahdollistamiseksi, joista toinen keskittyy pitkänlinjan suunnitelmalliseen harjoitteluun ja toinen suoritushetken keskittymiseen. Nämä kaksi lähestymistapaa tulisi yhdistää, jotta saadaan huippusuoritukset todennäköisimmiksi.

”Flow ja huippusuoritus ovat eri asioita, mutta ne voivat edesauttaa toistensa syntymistä.”

5.5.1 Kilpailutilanteiden hallinta

Urheilijalle oman osaamisen tuominen esiin oikealla hetkellä, voi olla haastavaa. Merkityksellisissä tilanteissa valmentajalla on tärkeä rooli valmentaa urheilijaa optimaaliseen suoriutumiseen. Optimaalisen suoriutumisen lähtökohtana on vahva itsetunto, joka sallii häviämisen, voittamisen, epäonnistumisen ja onnistumisen kokemukset. Optimaaliseen suoritukseen valmentamisen tärkeänä osana on myös valmentajan tasapuolinen yksilöllinen kiinnostus jokaista urheilijaa kohtaan.

Psyykkisten taitojen kehittäminen on yksi kilpailutilanteiden hallintaan vaikuttava tekijä. Pitkällä tähtäimellä toteutettu tavoitteenasettelu, sinnikäs harjoittelu ja työnteke ovat onnistumiseen johtavia elementtejä. Urheilijan tulee harjoittaa ajattelua sekä tunteiden säätelyä, sillä ne johtavat keskittymiskyvyn ja viireystilansäätelyn mahdollisuuteen kilpailutilanteissa. Suoritusvarmuuden luomisessa rutiinit ja varautuminen poikkeustilanteisiin ovat avainasemassa. Urheilijan suoriutumisesta kilpailutilanteessa tulee tehdä analyyskejä, joiden avulla jokaisesta suorituksesta opitaan jotakin ja kehittyminen on jatkuvaa.



33

5. Psyykkisen valmennuksen tekniikat

5.5.2 Flow-tila

Flow-tilan tärkein määritelmä on urheilijan taidon ja haastavuuden tasapaino. Flow-tilan saavuttamisessa tärkeimpiä elementtejä ovat motivaatio, optimaalisen viireystason saavuttaminen ennen suoritusta, keskittymiskyvyn ylläpitäminen, valmistautuminen suoritukseen, fyysinen valmius, optimaaliset ympäristöolosuhteet, itseluottamus ja henkinen keskittyminen, sekä joukkuehenki ja tyytyväisyys omaan tekemiseen.

Flow-tila voidaan saavuttaa, kun molemmat, taidot ja haastavuus ovat korkealla. Matalan taidon ja matalien tavoitteiden yhdistäminen voi johtaa välinpitämättömyyteen, kun taas hyvien taitojen ja matalien tavoitteiden yhdistäminen voi tuottaa tylsistymiseen ja näin flow-tilaa tuskin saadaan saavutettua.

Flow-tilan tunnusmerkkejä:

- ✓ Urheilija on keskittynyt tehtävänsä ja kaikki muut asiat ympäriltä unohtuvat
- ✓ Selkeiden tavoitteiden myötä urheilija tietää tarkalleen mitä suorituksessa pitää tehdä ja selkeys helpottaa myös huomion suuntaamista ja keskittymiskykyä
- ✓ Urheilija on tietoinen toiminnastaan, mutta ei itsestään
- ✓ Toimintaa ei tarvitse erikseen ajatella vaan se tapahtuu automaattisesti
- ✓ Urheilija keskittyy täysin omaan suoritukseensa
- ✓ Ajantaju katoaa, joillain se kiihtyy ja joillain ajankulku tuntuu hidastuvan
- ✓ Tunne, että kaikki tapahtuu automaattisesti ilman ajatuksenvirtaa

34





Lähteet:

Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2012. Keskitettyminen. Teoksessa Matikka, L. & Roos -Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 206 -216. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2015. Harjoituksia psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen kehittämiseksi. Teoksessa Danskanen, K. & Tuunainen, S. (toim.). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 348 -375. VK -Kustannus Oy. Lahti.

Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2015. Mitä on valmennuksen psykologia. Teoksessa Danskanen, K. & Tuunainen, S. (toim.). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 335 -342. VK -Kustannus Oy. Lahti.

Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn psykologia. VK -Kustannus Oy. Lahti.

Forssell, C. 2014. Huipulle! Henkinen valmentaminen urheilussa. Tietosanoma Oy. Tallinna.

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvallmennuksen perusteet. VK -Kustannus Oy. Lahti.

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

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

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

Johnson, J. 2001. Self-talk and female youth soccer performance. University of Manitoba. Canada. Luettavissa: https://mspace.lib.umanitoba.ca/bitstream/handle/1993/19628/Johnson_Self_talk_and.pdf?sequence=1 Luettu: 16.2.2021

35

Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Editia Prima Oy. Helsinki.

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

Kataja, J. 2012. Mieli kuvien käyttö. Teoksessa Matikka, L. & Roos -Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 199 -205. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Lintunen, T., Rovio, E., Haarala, S., Orava, M., Westerlund, E. & Ruiz, M. 2012. Urheilupsykologia, liikuntapsykologia ja valmennuksen psykologia. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 30 -39. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa Matikka, L. & Roos -Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 48 -67. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Kataja, J. 2006. Rentoutuminen. Teoksessa Liukkonen, J., Jaakkola, T., Honkanen, S. & Kataja, J. (toim.). Psykykinen valmennus lentopallossa, s. 133 -158. Suomen Lentopalloliitto ry.

Matikka, L. & Roos -Salmi, M. 2012. Aluksi. Teoksessa Matikka, L. & Roos -Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 11 -21. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Matikka, L. & Roos -Salmi, M. 2012. Esipuhe. Teoksessa Matikka, L. & Roos -Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 3. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Matikka, L. 2012. Mitä urheilupsykologia on?. Teoksessa Matikka, L. & Roos -Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 23 -29. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Matikka, L. 2012. Psykykkiset taidot. Teoksessa Matikka, L. & Roos -Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 45 -47. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

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

36



Olympiakomitea 2020. Tähtiseurat - seurojen laatuohjelma. Luettavissa: [https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/tahtiseurat -seurojen -laatuohjelma/](https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/tahtiseurat-seurojen-laatuohjelma/) Luettu: 14.1.2021

Pullinen, K. 2008. Jalkapallon lajiansalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/19925/VTE%20Pullinen.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu: 15.2.2021

Roos-Salmi, M. 2012. Psykkisen valmentautumisen tekniikat. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 135 -136. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen oppinätetyöhön -Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. Turku.

Thelwell, R., Weston, N. & Greenless, I. 2005. Defining and Understanding Mental Toughness within Soccer. Teoksessa Taylor & Francis group. Journal of Applied Sport Psychology, s. 326-332. U.K. Luettavissa: https://www.researchgate.net/profile/Richard_Thelwell/publication/233000042_Defining_and_Understanding_Mental_Toughness_within_Soccer/links/566ff6008a6c0bb67c16848/Defining-and-Understanding-Mental-Toughness-within-Soccer.pdf

Thelwell, R., Weston, N. & Greenless, I. 2006. Using Psychological Skills Training to Develop Soccer Performance. Teoksessa Taylor & Francis group. Journal of Applied Sport Psychology, s. 254-270. U.K. Luettavissa: https://www.researchgate.net/profile/Richard_Thelwell/publication/240239735_Using_Psychological_Skills_Training_to_Develop_Soccer_Performance/links/566ff5d408a64d9a4259842e.pdf

Tossavainen, A. & Peltonen, A. 2020. Psykkinen valmennus. Fitra. EU.

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

37

Hyvinkään Palloseura Psykkisen valmennuksen opas - Käytännön harjoitukset



38



39

Valmentajat

Harjoite: Tunne itsesi voidaksesi kehittyä

Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto= motivaatioilmastossa keskitytään enemmän pelaajan omien taitojen kehittämiseen

Minäsuuntautunut motivaatioilmasto= motivaatioilmastossa keskitytään enemmän vertailuun toisten pelaajien suorituksiin.

Tämän tehtävän tavoitteena on opettaa omasta vuorovaikutuksestasi.

Mieti itseäsi valmentajana. Luotko työsi kautta enemmän tehtävä - vai minäsuuntautunutta ilmapiiriä?

1. Korostatko yrittämistä ja sinnikkyyttä vai voittamista ja paremmuutta?
2. Korostatko vertailua pelaajien omiin aiempiin suorituksiin vai toisten suorituksiin?
3. Jaatko paljon tietoa vai kannustatko?
4. Ovatko virheet mielestäsi väärä tekoja vai oppimiseen liittyviä mahdollisuuksia?
5. Annatko pelaajille mahdollisuuden kokeilla, olla luovia ja asettaa omia tavoitteita? Vai tarkkailetko toimintaa jatkuvasti ja ohjaat toimintaa sinun mielestäsi oikeisiin työtapoihin, valintoihin ja tavoitteisiin?

(Mukaillen Arajärvi & Thesleff 2020)

40

Sisällys

1. Valmentajat

Harjoite: Tunne itsesi voidaksesi kehittyä

2. Pelaajat

1. Motivaatio

- 1.1 Mistä minä motivoidon
- 1.2 Motivaatioilmastokysely

2. Itseluottamus

- 2.1 Itsetunnon vahvistaminen
- 2.2 Minäpystyvyyden kokemuksia itselle ja muille
- 2.3 Itseluottamuksen tilan tietoinen vaihtaminen
- 2.4 Ö-mappi

3. Itsepuhe

- 3.1 Itsepuheen pohdintaa
- 3.2 Itsepuheen havainnointi, pysäyttäminen ja muokkaaminen

4. Rentoutuminen

- 4.1 Syvä hengitys
- 4.2 Energisoiva hengitys
- 4.3 Aktiivinen rentoutus

5. Mielikuvat

- 5.1 Mielikuvaharjoituksen perusmalli
- 5.2 Video & mielikuvaharjoittelu

6. Keskittymiskyky

- 6.1 Keskittymiskyvyn perusharjoitus
- 6.2 Ihanteellinen suorituksen keskittyminen

7. Peliin valmistautuminen

- 7.1 Rituaaliportaat
 - 7.2 Voittajafilis
- Muistilista otteluun valmistautumiseen:

8. Kilpailutilanteiden hallinta

- 8.1 Kilpailuanalyysi

9. Huippusuoritukset

- 9.1 Huippusuoritusten tavoittelemisen suunnittelu

Itsensä arvioiminen ei ole vuorovaikutukseen liittyen helppoa. Pohdi asiaa seuraavien keinojen avulla:

1. Pohdi, mitä muut kertoisivat sinusta koskien äskeisissä kysymyksissä mainittuja asioita jos he uskaltaisivat olla kaikin puolin avoimia?
2. Pohdi, ovatko arviosi realistisia siitä mitä muut sanoisivat. Joskus saatamme arvioida väärin kumpaan suuntaan vain: joko niin, että arvioimme muiden kokemukset turhan hyväksi liittyen omaan vuorovaikutukseen tai päinvastoin turhan huonoiksi.
3. Kysy sitten konkreettisesti muilta! Kysy, mitä he ajattelevat esimerkiksi harjoituksissa luomastasi ilmapiiristä
4. Videoi esimerkiksi jokin harjoitustilanne ja katso videolta itse miltä toimintasi vaikuttaa.

(Mukaillen Arajärvi & Thesleff 2020)



Pelaajat - 1. Motivaatio

Harjoittelun / pelaan / harrastan	Täysin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Koska se on mielenkiintoista (T)	1	2	3	4	5
Koska haluan suoriutua paremmin kuin muut (M)	1	2	3	4	5
Parantaakseni nykyisiä taitojani (T)	1	2	3	4	5
Ollakseni paras (M)	1	2	3	4	5
Koska nautin siitä (T)	1	2	3	4	5
Kilpaillakseni muiden kanssa (M)	1	2	3	4	5
Oppiakseni uusia taitoja (T)	1	2	3	4	5

41

1.1 Mistä minä motivoidun?

Vastaa kysymyksiin ja tarkastele, mitä vastaukset kertovat itsellesi. Vastauksista voidaan myös keskustella joukkueen tai valmentajan kanssa yhdessä

Selvitetään motivaatorakennetta ja sitä, motivoituaanko enemmän tehtävä - (T) vai minätavoitteista (M).

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa keskitytään enemmän omien taitojen kehittämiseen ja **minäsuuntautuneessa** motivaatioilmastossa on tyypillistä suoritusten vertailu muiden pelaajien suorituksiin.

(Mukaillen Arajärvi & Thesleff 2020)



Pelaajat - 1. Motivaatio

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

(Mukaillen Liukkonen & Jaakkola 2012)

42

1.2 Motivaatioilmastokysely

Arvioi, miten hyvin seuraavat väittämät kuvaavat omaa ja harjoitteluryhmäsi toimintaa harjoituksissa. Ympyröi valitsemasi vaihtoehto. 1 = Täysin eri mieltä 5 = Täysin samaa mieltä

Kyselyn avulla on tarkoitus saada tietoa siitä, kuinka valmennettavat kokevat harjoitukset. Palautteen avulla valmentaja voi kehittää omaa harjoitustapaa ja johtamistaan.

Kyselyvastausten yhteenveto ja tulokset

Motivaatioilmaston ulottuvuudet:

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

Harjoitusten laadun ulottuvuudet:

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



Pelaajat - 2. Itseluottamus

Luettele ja kirjaa ylös itsellesi pieniä rooleja joita omaat elämässäsi, esimerkiksi: tytär, jalkapalloilija, opiskelija, joukkueen kapteeni. Valitse myös sellaisia tekemisiä, joihin käytät vain vähän aikaa, mutta teet kuitenkin silloin tällöin.

Pohdi ja kirjaa ylös kunkin roolin kohdalta vahvuuksia __, joita omaat juuri tämän roolin kohdalla.

Keskity siihen että kirjaat arvostettavia luonteenpiirteitä, vahvuuksia ja ominaisuuksia, jotka liittyvät sinuun ihmisenä kyseisessä roolissa.

Esimerkkihenkilö:

Tytär: huolehtivainen, auttavainen

Jalkapalloilija: kova treenaamaan, luova, innostava, motivoitunut

Opiskelija : motivoitunut, ahkera, aikaansaava

(Mukaillen Arajärvi & Thesleff 2020)

2.1 Itsetunnon vahvistaminen

Voit harjoitteen avulla huomata, että yksi rooli ja siellä olevat piirteet ovat vain osa sinua. Olet yksilöllinen ja kaikki osa -alueet ovat tärkeitä jollain tapaa.

Oman lajin parissa usein arvostetaan voimakkaasti tiettyjä ominaisuuksia tai taitoja, mutta heti jos kohtaat urheilijan eri lajin parista, huomaat ettei hän määrittele osaamista tai onnistumista samalla tavalla ja hän kiinnittää osaamisessasi eri asioihin huomiota.

Kelpaamme kaikki tässä ja nyt. On oleellista huomata itsestään erilaisia piirteitä arvostava näkemys ja huomata olevansa monipuolinen.



43

Pelaajat - 2. Itseluottamus

1. Kuinka paljon olet toistanut tätä suoritusta?
2. Kuinka usein olet kokenut onnistuneesi tässä asiassa?
3. Oletko alun perin nähnyt muiden onnistuneita ja taitavia suorituksia tässä samassa taidossa?
4. Onko tämä asia ollut sinulle alun perin tarpeeksi haastava ja motivoiva?
5. Oletko kokenut ylpeyttä suoriutuessasi siitä itse, heti tai vähitellen?
6. Oletko saanut palautetta taidostasi? Entä kannustusta ja viisasta palautetta, joka on auttanut sinua eteenpäin? Oletko kokenut, että sinuun uskotaan?
7. Oletko kannustanut itse itseäsi? Jos, niin miten?
8. Yhdistyykö tekemiseesi tunteita tai kehon tuntemuksia, jotka auttavat sinua suoriutumaan ja tuntemaan tilanteen onnistuneena? Mitä tunteita ja tuntemuksia koet?
9. Onko jokin muu asia vaikuttanut siihen, että koet pystyvyyttä tätä asiaa kohtaan?

(Mukaillen Arajärvi & Thesleff 2020)

2.2 Minäpystyvyyden kokemuksia itselle ja muille

Valitse jokin yksittäinen asia tai tekeminen, jonka kohdalla koet, että **todella osaat sen**. Esimerkkinä voi olla vaikka jalkapalloon liittyvä suorituksen osa, esimerkiksi **tekninen osasuoritus, kuten pallon pomputtaminen**. Tunnet voimakasta pystyvyyttä suoritukseen – se on asia joka sinulta luonnistuu. Pohdi ja vastaa viereissä esitettyihin kysymyksiin.

Tehtävän on tarkoitus selvittää mistä pystyvyyden kokemus on syntynyt ja mitkä tekijät ovat vaikuttaneet eniten pystyvyyden kehittämiseen valitussa taidossa.

”Saitko selville mitkä tekijät pystyvyyden kehittämiseen ovat vaikuttaneet?”



44

Pelaajat - 2. Itseluottamus

Muistele tilannetta, jossa onnistumisen vuoksi tunsit vahvaa itseluottamusta. Anna tunteen ja muiston nousta mieleen ja kehoon –miltä vahva itseluottamus tuntuu mielessäsi ja kehossasi?
Muistele sitten tilanne, jossa olet kokenut heikkoa itseluottamusta ja anna tämän muiston nousta mieleen ja kehoon.

Tämän jälkeen harjoittele siten, että vaihdat tietoisesti näiden olotilojen välillä vahvasta itseluottamuksen tunteesta heikkoon ja sen jälkeen taas vahvaan. Harjoittele paljon, kunnes onnistut vaihdoissa aina kun haluat. Oppimista voi helpottaa, jos etsit konkreettisen muiston molemmista tilanteista, kuten valokuva tai muu konkreettinen asia. Mikä muu voisi auttaa sinua olotilojen mieleen nostamisessa?

(Mukaillen Arajärvi & Thesleff 2020)

2.3 Itseluottamuksen tilan tietoinen vaihtaminen

Harjoituksella pyritään tuomaan vahvan ja heikon itseluottamuksen tunteita esille. Tuntemusten tunnistamisen jälkeen harjoitteen tarkoituksena on oppia vaihtamaan tietoisesti heikon itseluottamuksen tunteita vahvan itseluottamuksen tunteeseen.

Voit esimerkiksi nauhoittaa ohjeet puhelimeesi ja sitä kautta kuunnella ja tehdä harjoituksen itsenäisesti tai pyytää jonkun toisen lukemaan harjoituksen sinulle, jotta pystyt keskittymään täysin olennaiseen.

”Miltä vahva itseluottamus tuntuu mielessäsi ja kehossasi? Entäpä heikko itseluottamus?”

45



Pelaajat - 2. Itseluottamus

Mieti mielessäsi mahdollisia uhkakuvia, jotka saattaisivat häiritä tärkeää ottelua tai suoritusta. Kirjaa itsellesi ylös:

1. Uhkakuvat/negatiiviset ajatukset
2. Voinko tehdä asialle jotakin
3. toimintasuunnitelma

Esimerkki 1:

1. Epäonnistun ottelussa maalin teossa
2. Voin tehdä
3. Harjoituksissa keskityn maalintekoon kannustaen itseäni ja uskomalla itseäni, esimerkiksi positiivisen itsepuheen avulla. Tutkiskelen tuntemuksia joita maalinteon epäonnistumiseen liittyy ja pohdin, mistä ne voivat johtua ja mitä asialle voisin tehdä.

Esimerkki 2:

1. Auto hajoaa matkalla vieraspeliin ja olemme paikalla vasta 10 minuuttia ennen pelin alkua
2. En voi mitään juuri nyt
3. Teen omat valmistautumisrutiinit kuitenkin mahdollisimman hyvin. Keskityn mielikuvaharjoitteluun ennen pelin alkua. Fyysisen lämmittelyn voin aloittaa jo autossa mahdollisuuksien mukaan, esim. lihasaktiivoinnin ja rentoutuksien & venyttelyiden avulla. Joukkueen kesken keskitymme joukkuehengen nostamiseen ja tarkkaan roolien jakoon.

(Mukaillen Roos -Salmi 2012)

46

2.4 Ö-mappi

Tehtävän tarkoituksena on kartoittaa mielessä pyörivät uhkakuvat ja selkeyttää itsehallintaa haasteen hetkellä sekä lisätä ymmärrystä siihen, mihin voi vaikuttaa ja mihin ei. Tehtävä on nimetty Ö -mappiksi, sillä se kuvastaa tehtävän tarkoitusta. Kun uhkakuvat ja mahdolliset ongelmat on nimetty ja niille on tehty toimintasuunnitelma, ne voidaan laittaa niin sanottuun ”Ö - mappiin.”

Kohderyhmä tähän harjoitukseen on tavoitteellista toimintaa suorittavat urheilijat ja ryhmät.

Tehtävä voidaan purkaa myös pienryhmittäin joukkueen kesken ja verrata urheilijoiden ajatuksia. Uhkakuvien nimeäminen ja toimintasuunnitelmien tekeminen antaa mahdollisuuksia hyvien suoritusten suunnitteluun.

Huomioi, että joskus saattaa tulla eteen tilanteita joihin ei itse pysty vaikuttamaan ja se tulee hyväksyä esimerkiksi hakemalla tilanteesta kuitenkin joitakin positiivisia tai kannustavia ajatuksia.



Pelaajat - 3. Itsepuhe

3.1 Itsepuheen pohdintaa

1. Mitkä ovat suosikkisanojasi, joita toistat mielessäsi usein? Ovatko nuo sanat positiivisia vai negatiivisia?
2. Kuvittele maailman parhaimman valmentajan ohjaavan sinua. Mitä haluaisit hänen sanovan sinulle?
3. Mieti ydinsanoja, joita voisit poimia parhaan valmentajan sanoista, jotka kannustaisivat sinua.
4. Mitkä sanat tai ajatukset liität onnistumiseen? Entä epäonnistumiseen? Mieti myös, mitkä sanat tai ajatukset käyvät mielessäsi ennen, kesken ja jälkeen onnistumisen? Löydätkö sanoja, jotka toistuvat usein mielessäsi?

(Mukaillen Roos -Salmi 2012)

”Olennaista on tutustua tarkasti siihen, millainen itsepuhe tukee juuri sinun omaa suoritustasi.”



47

Pelaajat - 3. Itsepuhe

1. Kokeile päästä irti negatiivisesta ajatuksesta:

Seuraavan kerran, kun huomaat itsepuheen olevan kielteinen, pysähdy hetkeksi. Muistuta itsellesi, että ajatukset ovat vain ajatuksia. Näin voit kohdata ajatuksesi neutraalisti. Siirrä kielteinen ajatus mielikuvituksen avulla pois pääsi sisältä, esimerkiksi ”pilveen” –päästä ajatuksesta irti. Voit käyttää mitä vain mielikuvaa, jonka koet itsellesi mielekkääksi.

2. Toinen keino on kutsua myönteisiä ajatuksia:

Voit huomata ajattelevasi jatkuvasti samoja negatiivisia ajatuksia, joten saattaa olla hyödyllistä tarkastella niihin liittyviä uskomuksia tarkemmin. Pohdi jokin uskomus itsestäsi tai elämästäsi, joka huomioi alkuperäisen negatiivisen ajatuksesi, mutta ohjaa sinua kuitenkin kohti itseluottamusta ja suorituskyykyä. Esimerkiksi jos mieleesi tulee itsepuhe: ”Olen surkea, kun en onnistunut laukauksessani”, voit pohtia, että ”kaikki epäonnistuvat joskus ja ne mahdollistavat oppimisen”. Toista tätä itsellesi ja pohdi, millainen itsepuhe auttaisi sinua jatkossa vahvistamaan onnistumista.

(Mukaillen Arajarvi & Thesleff 2020)

3.2 Itsepuheen havainnointi, pysäyttäminen ja muokkaaminen

Tehtävä 1 perustuu negatiivisten ajatusten pysäyttämiseen. Tehtävän ajatuksena on huomata haitallinen ajatus mahdollisimman nopeasti. Tämän jälkeen tarkoituksena on harjoitella ajatuksen muokkaamista sellaiseksi, että se tukee suoritusta. Harjoitukseen on tarkoitus yhdistää hyväksymistyöskentely, eli ajatukset ovat vain ajatuksia, eikä ne saa mitään aikaiseksi, jos osaamme eriyttää ajatukset toiminnastamme.

Tehtävässä 2 tavoitteena on korvata negatiivinen uskomus tai ajatus positiivisella ajatuksella. Ajatusten pysäyttäminen ja niistä irrottaminen on työkalu, jonka opittua ajatuksia voidaan säädellä hetkessä ja sen avulla suorituskyyky voidaan säilyttää.



48

Pelaajat -4. Rentoutuminen

Sulje silmäsi, Hengitä ilmaa niin syvälle keuhkoihin, että myös pallea kohoaa. Kuvittele, että vatsasi täytyy ilmasta. Voit laittaa kätesi pallean kohdalle ja tuntee sen liikkeen hengityksen voimasta. Hengitä rauhallisesti syvään 5-6 kertaa ja rauhoitu.

(Mukaillen Kataja 2012)

Asetu makuulle ja rauhoitu.

Kuvittele ja tunne nyt kehosi. Kuvittele itsesi mukavaan ympäristöön, jossa haluaisit juuri nyt olla.

Hengitä syvään ja laske viiteen tai neljään, kumpi tuntuu itsestä luonnollisemmalta ja pidätä hengitystä. Hengitä suun kautta ulos laskien viiteen. Jatka heti uloshengityksen jälkeen seuraavaan sisäänhengitykseen.

Kuvittele jokaisella uloshengityksellä, kuinka ylimääräinen jännitys ja negatiiviset ajatukset poistuvat kehostasi.

Kun uloshengitys alkaa sujua, kuvittele, kuinka jokaisella sisäänhengityksellä kehoosi tulee lisää energiaa.

(Mukaillen Kataja 2003)

4.1 Syvähengitys

Tämä tekniikka sopii esimerkiksi valmistautuessa harjoitukseen tai yksittäiseen suoritukseen. Ennen suoritusta riittää myös yksi syvähengitys, joka pudottaa lihasten jännitystason.

4.2 Energisoiva hengitys

Tämä harjoitus sopii esimerkiksi rentoutumisen aloitusharjoitukseksi.

Huom! Hengitys kuluu olennaisena osana rentoutumiseen. Omaa hengitystä voit tunnustella tehtävässä 4.1 esitellyn palleahengityksen avulla.

Voit esimerkiksi nauhoittaa harjoitusten ohjeet puhelimeesi ja sitä kautta kuunnella ja tehdä harjoitukset itsenäisesti tai pyytää jonkun toisen lukemaan harjoitukset sinulle, jotta pystyt keskittymään täysin olennaiseen.



49

Pelaajat -4. Rentoutuminen

1. Käy selinmakuulle ja sulje silmät
2. Kuuntele rauhoittavaa ja rentouttavaa musiikkia
3. Jännitä molemmat kätesi nyrkkiin ja pidä molemmissa käsissä jännitys samalla sisään hengittäen. Pidä hengitystä ja tunne jännitys käsissä ja rinnassasi. Uloshengityksellä anna koko vartalon rentoutua. Huomaa jännittyneen ja rentoutuneen olon ero.
4. Seuraavaksi jännitä jalkojasi vetämällä varpaita kohti kasvoja. Tunne jännitys jaloissa ja varpaissa. Jännitä ja rentouta. Jalat lepäävät painavina alustaa vasten.
5. Paina varpaita voimakkaasti pois päin kasvoista ja ojenna samalla nilkat. Tunne jännitys pohkeissa ja jalkaterissä. Pidä jännitys ja rentouta.
6. Hengitä sisään, purista pakarat yhteen ja jännitä vatsaasi voimakkaasti. Pidä puristus hetken aikaa. Pidätä hengitystä, purista ja rentoudu kokonaan.
7. Paina käsivarsiasi voimakkaasti alustaa vasten. Tunne jännitys ja rentoudu. Kädet, jalat ja vartalo tuntuvat mukavan rennoilta
8. Paina päätä voimakkaasti alustaa vasten. Tunne jännitys niskassa. Paina, paina ja rentoudu kokonaan. Pää lepää alustaa vasten raskaana.
9. Kiinnitä huomio hengitykseesi. Miten hengität? Rinnalla vai vatsalla? Hengitä vuoronperään rinnalla ja vuoroin vatsalla. Kumpi on itsellesi rentouttavampi tapa hengittää? Jatka sillä kumpi on itsellesi luonnollisempi.
10. Jännitä nyt vatsalihaksia, mutta jatka kuitenkin hengittämistä rintakehällä. Tunne jännitys vatsassasi ja rentoudu kokonaan. Hengitä hitaasti ja rauhallisesti, tunne, kuinka energia nousee lihaksiin.
11. Jatka rentoutumista hengittämällä rauhallisesti. Jokaisella uloshengityksellä tunnet rentouden lisääntyvän.
12. Anna rentouden vallata kehosi. Lihakset tuntuvat painavilta ja lämpimiltä. Tunnet miellyttävän rentoutuneen olotilan. Hengitä syvään rauhallisesti.
13. Harjoitus päättyy ja tunnet olosi levänneeksi. Olet tässä hetkessä. Hengitä syvään ja liikuttele pikkuhiljaa vartaloasi. Kun tunnet heränneesi, voit avata silmät.

(Mukaillen Kataja 2012)

50

4.3 Aktiivinen rentoutus

Aktiivisen rentoutuksen avulla opitaan jännittyneen ja aktiivisen lihaksen ero. Tätä rentoutusmenetelmää voi käyttää esimerkiksi silloin, kun harjoittelu on aiheuttanut lihaksen paikallisen väsymisen, esimerkiksi pitkäkestoisien staattisten harjoittelun tuloksena.

Voit esimerkiksi nauhoittaa ohjeet puhelimeesi ja sitä kautta kuunnella ja tehdä harjoituksen itsenäisesti tai pyytää jonkun toisen lukemaan harjoituksen sinulle, jotta pystyt keskittymään täysin olennaiseen.



Pelaajat – 5. Mielikuvat

1. Rentouta itsesi noin viiden minuutin ajan niin, että kaikki ulkopuoliset häiriötekijät jäävät taka-alalle
2. Etsi mielikuvistasi jokin aikaisemmin koettu aika ja paikka, jossa olet kokenut itsesi rauhalliseksi, turvalliseksi ja miellyttäväksi
3. Eläydy tähän mielikuvaan kaikilla aisteilla
4. Kun tunne on voimakkaimmillaan, vahvista se uloshengitykseen
5. Siirry mielikuvissasi tilanteeseen, jossa alat katsoa elokuvaa, itse pääosanesittäjänä
6. Pääosanesittäjä näyttää tilanteen, jossa olet onnistunut. Hengitä syvään ja nauti näkemästäsi ja sen tuomasta olotilasta.
7. Hyppää itse elokuvaan sisään ja olet nyt pääosanesittäjä. Tee kaikki asiat oikein ja niin varmasti kuin osaat.
8. Elokuva jatkuu ja huomaat, että oletkin jo tulevassa ottelussa.
9. Huomaat, kuinka kaikki sujuu yhtä hyvin kuin aikaisemmassakin suorituksessa. Hengitä syvään kahdesti ja palauta ne tunteet, jotka johtavat onnistuneeseen suoritukseen.
10. Herätä itsesi, esimerkiksi laskemalla viidestä yhteen...

(Mukaillen Kataja 2012)

5.1 Mielikuvaharjoituksen perusmalli

Toteuta mielikuvaharjoittelu ainakin aluksi rauhallisessa ympäristössä. Huomioi, että tunnet miellyttäväksi oman olosi ja paikan jossa mielikuvaharjoittelua suoritat.

Mielikuvaharjoittelun kehittyessä, on suotavaa tehdä mielikuvaharjoittelua myös esimerkiksi harjoitustilanteissa. Lopullisena tuloksena on, että mielikuvaharjoittelu pystyttäisiin toteuttamaan missä tahansa ympäristössä ja usein tehokasta onkin yhdistää mielikuvaharjoittelua normaaliin harjoitteluun.

Kokeile mielikuvaharjoituksen perusmallia noudattamalla vieressä esitettyjä kohtia 1 -10. Voit esimerkiksi nauhoittaa ohjeet puhelimeesi ja sitä kautta kuunnella ja tehdä itsenäisesti harjoituksen tai pyytää jonkun toisen lukemaan harjoituksen sinulle, jotta pystyt keskittymään täysin olennaiseen.



51

Pelaajat – 5. Mielikuvat

1. Rentouta itsesi 3 -5 minuutin ajaksi, jotta keskittyminen on huipussaan. Sulje silmäsi, hengitä syvään ja sano itsellesi "Jokaisen uloshengityksen aikana rentoudun ja keskityn yhä paremmin. Kuvittele kuinka jalkojen, käsien, selän, hartioiden ja pään lihakset rentoutuvat ja sano itsellesi "Vähitellen koko keho rauhoittuu"
2. Avaa silmäsi ja aloita katselemaan videolta mallisuorituksia (1 -3 minuuttia).
3. Sulje silmäsi ja käy mallisuoritukset läpi mielikuvissasi. Näe itsesi tekemässä suoritusta ulkopuolisen tarkkailijan näkökulmasta.
4. Avaa taas silmäsi ja katso videolta mallisuorituksia (1 -3 minuuttia).
5. Sulje silmät ja käy mallisuoritukset läpi eläytyen suorituksiin kaikin aistein. Keskity kehon tuntemuksiin ja lihasten oikea-aikaiseen toimintaan. Anna kehon liikkua mielikuvien mukaisesti.
6. Anna kehon ja mielen palautua ja nauti tekemistäsi hyvistä suorituksista. Jos mielikuvaharjoitus toteutetaan fyysisen harjoittelun yhteydessä, siirry tämän jälkeen fyysiseen harjoitukseen. Jos fyysinen harjoittelu tehdään, niin alkurentoutuksen voi lyhentää 1 -3 minuuttiin.
7. Palaa tajuntaan laskemalla esimerkiksi luvut viidestä yhteen.

(Mukaillen Kataja 2012)

5.2 Video & mielikuvaharjoittelu

Tätä harjoitusta voidaan hyödyntää erityisesti suoritustekniikan sisäistämiseksi. Vaiheet 2 -5 voit toistaa tarvittaessa useasti.

Voit esimerkiksi nauhoittaa ohjeet puhelimeesi ja sitä kautta kuunnella ja tehdä harjoituksen itsenäisesti tai pyytää jonkun toisen lukemaan harjoituksen sinulle, jotta pystyt keskittymään täysin olennaiseen.



52

Pelaajat – 6. Keskittymiskyky

Asetu istumaan niin mukavasti kuin itsellesi vain mahdollista. Toimi harjoitusminuuttien ohjeiden mukaisesti. Tarkkaile vireystilaasi ja ajatuksiasi ja niissä tapahtuvia muutoksia.

1. Minuutti = Keskity hengitykseesi, hengitys sisään-ulos- sisään-ulos...
2. Minuutti = Keskity tarkkailemaan jotakin esinettä. Keskity valitsemaasi esineeseen minuutin ajan.
3. Minuutti = Anna ajatustesi tulla ja mennä, älä yritä hallita tai arvioida niitä –ole vain.
4. Minuutti = Nyt et saa ajatella minuuttiin mitään! Et saa ajatella edes sitä, että et saa ajatella!

(Mukaillen Arajärvi & Lehtoviita 2012)

Harjoite 6.1 Keskittymiskyvyn perusharjoitus

Harjoituksen tavoitteena on kehittää huomion suuntaamista ja säilyttämistä sekä huomion kohteen vaihtamisen taitoa. Harjoitusta voi soveltaa esimerkiksi vähentämällä tai lisäämällä keskittymisaikoja tai häiriötekijöitä. Keskittymisen kohteen voi vaihtaa esimerkiksi lapsille mieluisaksi.

Valmentajalle: Harjoituksen jälkeen voi kysyä, minkä keskittymisminuutin pelaajat valitsisivat, jos olisi pakko valita yksi näistä ennen tärkeän ottelun alkua. Tällä voidaan havainnollistaa sitä, miten pelaajan ajattelu ja vireystila todella voidaan muuttaa minuutissa. Keskustelua voi myös syntyä siitä, kuinka yksilöllisiä keskittymisen tavat ovat.



53

Pelaajat – 6. Keskittymiskyky

Valitse jokin lajiisi liittyvä suoritus, johon haluat erityisesti keskittyä. Voit valita esimerkiksi ensin yksittäisen syötön tai jalkapallon rintapotkun ja edetä siitä hyökkäyspeliaselman rakentamiseen.

Toista harjoitusta monta kertaa peräkkäin. Tarkkaile mihin asioihin keskityt harjoituksen missäkin vaiheessa ja miten se vaikuttaa harjoituksen laatuun. Kirjaa itse tai pyydä valmentajaa kirjaamaan huomiot ylös.

Jos kyseessä on taito, joka on opetteluvaiheessa, niin keskity ensimmäiseksi niihin asioihin, jotka ovat suoritukselle välttämättömiä sen mahdollistamiseksi ja turvallisiksi suorittamiseksi.

Jos kyseessä on taito, joka on jo pitkälti automatisoitunut ja koet osaavasi sen, aloita keskittymällä kokonaissuoritukseen ja huomioi, mitkä tavat pitävät suorituksen teknisesti puhtaana ja muutenkin onnistuneena. Tällaisia tapoja voivat olla esimerkiksi tietynlaiset ajatukset, mielikuvat tai itsepuhe.

(Mukaillen Arajärvi & Lehtoviita 2012)

Harjoite 6.2 Ihanteellinen suorituksen keskittyminen

Harjoituksen tavoitteena on parantaa keskittymistä tietyssä liikkeessä tai liikekokonaisuudessa. Harjoitus aktivoi havainnoimaan omaa suoritusta ja siihen liittyvää keskittymistä. Harjoituksen lopullinen tavoite on löytää omanlainen suorituksen keskittymisen tapa, jonka avulla esimerkiksi suoritusvarmuus ja itseluottamus paranevat.

Harjoitus voidaan toteuttaa valmentajan kanssa yhdessä. Valmentaja voi tehostaa oppimista kysymällä miltä suoritus tuntui tai pyytää pelaajaa kuvailemaan, miltä suoritus hänen mielestään näytti ja kertomaan, että mihin pelaaja seuraavaksi on ajatellut keskittyä.



54

Pelaajat – 7. Peliin valmistautuminen

1. Milloin lämmittely aloitetaan?
2. Minkälaisen psyykkisen valmistautumisen otteluun tarvitsen?
3. Milloin ja mitä tulee syödä, jotta jaksan pelata hyvin läpi ottelun?
4. Milloin pitää lähteä pelipaikalle?
5. Millainen on pelipäivän muu aikataulu? (lepo, ruokailut, matkustus...)
6. Mitä peliviikolla on hyvä huomioida?
7. Mitä pakkaan mukaan? ja milloin?
8. Onko jotakin muuta, mikä pitäisi vielä huomioida?

(Mukaillen Granholm 2012)

Sulje silmät ja hengittele rauhallisesti. Mieti elämästäsi tilanne, jossa olet ollut ylpeä itsestäsi. Miltä se tuntui? Missä se tuntui? Mitä tuohon tilanteeseen liittyi? Nauti onnistumisen tunteesta. Siirry mielessäsi tulevaan peliin ja lähde mielikuvissasi pelaamaan tuon samanlaisen onnistumisen tunteen kanssa. Tee onnistunut, varma ja hyvää itseluottamusta huokuva suoritus ja näe itsesi voittajana suorituksen jälkeen!

(Mukaillen Granholm 2012)

7.1 Rituaaliportaat

Harjoitteen tarkoituksena on otteluun valmistautuminen, rutiinien tarkastelu ja aikataulun tekeminen ottelua varten.

Laita ottelusta mahdollisimman tarkka aikataulu itsellesi ylös ja lähde hahmottelemaan aikataulua apukysymysten avulla.

Suunnitelman voi käydä valmentajan kanssa läpi ja pohtia, milloin valmentajan tulee olla paikalla ja mitä häneltä odotetaan.

7.2 Voittajafilis

Harjoitteen tavoitteena on nähdä itsesi voittajana ja onnistujana.

Harjoitteen voi tehdä otteluun valmistautuessa, harjoituskaudella tai kilpailukaudella.

Voit esimerkiksi nauhoittaa ohjeet puhelimeesi ja sitä kautta kuunnella ja tehdä harjoituksen itsenäisesti tai pyytää jonkun toisen lukemaan harjoituksen sinulle, jotta pystyt keskittymään täysin olennaiseen.



55

Pelaajat – 7. Peliin valmistautuminen

Muistilista otteluun valmistautumiseen:

- ✓ Aseta realistiset tavoitteet
- ✓ Ylläpidä positiivista asennetta
- ✓ Harjoittele omia stressinhallinta - ja rauhoittumiskeinoja ja tee rentoutusharjoituksia
- ✓ Käytä mielikuvaharjoittelua
- ✓ Tee aikataulu peliviikolle, peliä edeltävälle päivälle ja pelipäivälle
- ✓ Mieti mitkä rutiinit auttavat sinua
- ✓ Jätä ylimääräiset ja turhat asiat keskittymisen ulkopuolelle
- ✓ Pidä valmentajan kanssa palaveri liittyen tavoitteisiin ja odotuksiin
- ✓ Mieti selviytymiskeinoja yllättäviin tilanteisiin
- ✓ Muista, että yllyttäminen johtaa usein epäonnistumiseen
- ✓ Nauti myös peliin valmistautumisesta!

(Mukaillen Granholm 2012)

”Valmistautuminen kilpailuun / otteluun on kaikkea sitä etukäteen tehtävää työtä, jonka avulla valmistaudutaan kohtaamaan kilpailutilanne.”



56

Pelaajat – 8. Kilpailutilanteiden hallinta

8.1 Kilpailuanalyysi

Yleiset ominaisuudet

1. Kuinka monta vuotta olet harrastanut jalkapalloa?
2. Mitä kilpaileminen sinulle merkitsee?
3. Miten kilpaileminen (esim. sarjapelit) sinulle merkitsee?
4. Miten kilpaileminen (esim. sarjapelit) eroavat harjoittelemisesta?
5. Mistä kilpailemisesta pidät? Mistä et pidä?
6. Millaiset peliolosuhteet ovat sinulle parhaimmat? Entä millaiset peliolosuhteet eivät ole sinulle hyvät?
7. Eroavatko suorituksesi peleissä ja harjoituksissa? Miten?

Ennen peliä / kilpailutilannetta

1. Milloin aloitat keskittymisen? Miten sen teet?
2. Millaisia tavoitteita asetat peleihin? Lopputulostavoitteita? Suoritusavoitteita?
3. Errotteletko pelejä?
 - a) Kauden ensimmäinen peli
 - b) Kauden tärkein peli
 - c) Kauden huonoin tai paras peli
4. Valmistaudutko eri tavalla näihin erilaisiin peleihin?
5. Onko peliin valmistautumisessa sinulle jotakin erittäin tärkeää?

Pelin aikana

1. Mitkä ovat tärkeimmät asiat joihin keskityt?
2. Onko sinulla pelirutiineja? Mitä ne ovat?
3. Mikä on sinulle tärkeää pelin lämmittelyvaiheessa?
4. Mitkä tekijät voivat häiritä suoritustasi pelin aikana?
5. Osaatko suunnata keskittymisesi peliin häiriön jälkeen?
6. Miten suhtaudut peliympäristöön ja miten käsittelet ympäristön häiriötekijöitä?

Pelin jälkeen

1. Miten tavallisesti analysoit suorituksesi?
2. Miten analysoit alisuoriutumisen ja erinomaisen suoriutumisen?
3. Miten pelit vaikuttavat harjoituksiisi?
4. Mitkä ovat tärkeimmät peleistä saamasi opit?

(Mukaillen Hanin & Hanina 2012)



57

Pelaajat – 8. Kilpailutilanteiden hallinta

8.1 Kilpailuanalyysi

Kilpailuanalyysin avulla tunnustetaan yksilöllisiä tapoja, tyynejä, taitoja ja käytettyjä selviytymiskeinoja kilpailutilanteissa. Valmentajan kanssa yhdessä analyysin pohtiminen antaa urheilijalle mahdollisuuden reflektointiin ja tuo nuorelle urheilijalle lisää vastuuta. Kilpailuanalyysin tekeminen auttaa urheilijaa suuntaamaan huomionsa kilpailutaitojen kehittämiseen.

Kilpailuanalyysin toistaminen joka pelin jälkeen on tärkeää. Toistamisen kautta urheilijan tieto lisääntyy ja täsmentyy. Otteluiden väliin sijoittuvat harjoittelujaksot voi hyödyntää kokeilemalla myös erilaisia ratkaisuja esimerkiksi valmistautumisajoissa tai -tavoissa.

”Kilpailutaitoja ovat esimerkiksi oikeanlainen keskittyminen, vireystilan ylläpitäminen ja omien ajatusten kontrolloiminen.”



58

Pelaajat – 9. Huippusuoritukset

9.1 Huippusuoritusten tavoittelemisen suunnittelu

Mieti tavoitteitasi, parhaita saavutuksiasi, kokemuksiasi ja unelmiasi. Mieti miksi ylipäänsä urheilet ja harrastat jalkapalloa.

Vastaa kysymyksiin 1 -5. (Kaavio seuraavalla sivulla)

Lisää kysymyksiin itsellesi tärkeitä asioita

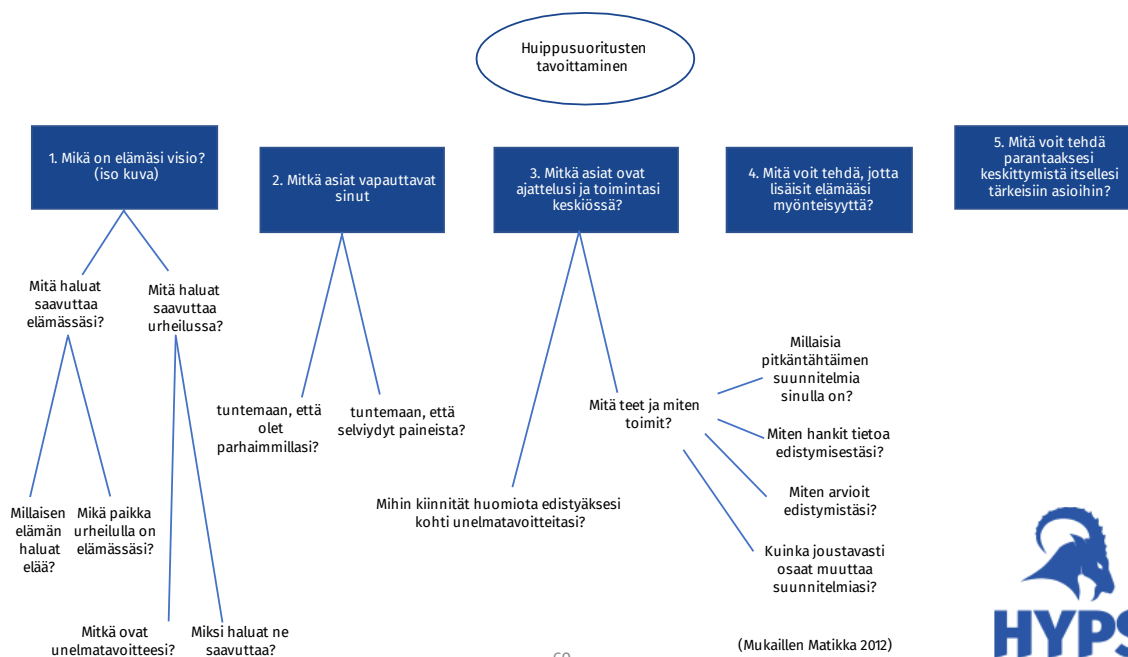
Laadi oma suunnitelmasi siitä, mitä aiot tehdä päästäksesi huippusuorituksiin

”Huippusuorituksella tarkoitetaan toimintaa, joka ylittää urheilijan todennäköisen suorituksen laadun.”



59

Pelaajat – 9. Huippusuoritukset



60





Lähteet:

Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn psykologia. ~~M~~istannus Oy. Lahti.

Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2012. Keskittyminen. Teoksessa Matikka, L. & ~~R~~oosalmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 200-206. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Granholm, P. 2012. Kilpailuun valmistautuminen. Teoksessa Matikka, L. & ~~R~~oosalmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 202-212. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Haniñ, J. & Hanina, M. 2012. Kilpailutilanteiden hallinta. Teoksessa Matikka, L. & ~~R~~oosalmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 222-231. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Edita Prima Oy. Helsinki.

Kataja, J. 2012. Rentoutuminen. Teoksessa Matikka, L. & ~~R~~oosalmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 18-198. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Kataja, J. 2012. Mielikuvien käyttö. Teoksessa Matikka, L. & ~~R~~oosalmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 19-205. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa Matikka, L. & ~~R~~oosalmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 407-417. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Matikka, L. 2012. Huippusuoritukset, huippukokemukset ~~ja~~. Teoksessa Matikka, L. & ~~R~~oosalmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 220-226. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Roos-Salmi, M. 2012. Itseluottamus. Teoksessa Matikka, L. & ~~R~~oosalmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 14-163. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Roos-Salmi, M. 2012. Itsepuhe. Teoksessa Matikka, L. & ~~R~~oosalmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 16-469. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.