

PAINONNOSTAJIEN IZOF-PROFIILIT
Tunteiden tiedostaminen kilpailusuorituksissa

Joutsenvuori Juliaana
Pahkala Laura
Suoraniemi Piritä

Opinnäytetyö
Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

2022

Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

Tekijät	Juliaana Joutsenvuori Laura Pahkala Pirita Suoraniemi	2022
Ohjaaja(t)	Tommi Haapakangas	
Toimeksiantaja	Ounasvaaran Atleetti Klubi	
Työn nimi	Painonnostajien IZOF-profiilit – tunteiden tiedostaminen kilpailusuorituksissa	
Sivu- ja liitesivumäärä	67 + 8	

Opinnäytetyö käsittelee painonnostajien IZOF-profiileja sekä tunteiden tiedostamista kilpailusuorituksissa. Opinnäytetyön tavoitteena on kuvata nuorten painonnostajien optimaaliset tunnetila-alueet kilpailusuorituksessa sekä pohtia esiin nousseiden tunteiden tiedostamisen vaikutusta tuleviin kilpailusuorituksiin. Tutkimuksen tarkoitus on, että urheilijat tekevät IZOF-suoritustunneprofiilin (Individual Zones of Optimal Functioning) ja tämän kautta tutustuvat ja tunnistavat kilpailusuorituksiinsa liittyviä tunteita. Tämän pohjalta urheilijat pohtivat, kuinka he kokevat tunteiden tiedostamisen vaikuttavan heidän kilpailusuorituksiinsa.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Ounasvaaran Atleetti Klubi (OAK). Painonnostoseuralla ei ole psyykkisen valmennuksen asiantuntijaa käytössään eikä suurella osalla tutkimukseen osallistuneista urheilijoista ollut aikaisempaa kokemusta psyykkisestä harjoittelusta. Yhdessä toimeksiantajan kanssa aihe koettiin merkitykselliseksi, koska tunteet vaikuttavat kilpailutilanteessa toimintaan sekä käyttäytymiseen hyödyttävillä tai ei hyödyttävillä tavoilla.

Tutkimus on luonteeltaan laadullinen tapaustutkimus. Aineistonkeruussa hyödynnetään teemahaastattelua sekä Yuri L. Haninin kehittämää Izof-profiilia. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys on rakennettu niin kansainvälisistä kuin suomalaisista lähteistä.

Tuloksista voidaan nähdä urheilijoiden kilpailusuorituksissa ilmenneitä tunteita sekä heidän optimaalinen suoritustunnealueensa IZOF-profiilin avulla. Tuloksissa on nähtävissä, että tunteiden tiedostamisen myötä urheilija kykeni kiinnittämään huomiota tietoisemmin varsinkin positiivisiin suoritusta edistäviin tunteisiinsa. Toisaalta tuloksista nousi esille, että tunteiden tiedostamisen vaikutukselle ei nähty merkitykselliseksi antaa liikaa painoarvoa.

Avainsanat IZOF, suoritustunne, psyykkinen valmennus, painonnosto

Sports and Leisure Management
Bachelor of Sports Studies

Authors	Juliaana Joutsenvuori Laura Pahkala Pirita Suoraniemi	2022
Supervisor	Tommi Haapakangas	
Commissioned by	Ounasvaara Athletic Club	
Subject of thesis	IZOF profiles of weightlifters – awareness of emotions in competitive performances	
Number of pages	67 + 8	

This thesis addresses the IZOF profiles of weightlifters and awareness of emotions in competitive performance. The objective of the thesis is to describe the optimal emotional state of young weightlifters in competitive performance and to consider the impact of the awareness of their emotions on future competitive performances. The purpose of the study is for athletes to make an IZOF performance profile (Individual Zones of Optimal Functioning) and through this get to know and identify emotions related to their competitive performance. Based on this, athletes consider how they feel that emotional awareness affects their competitive performance.

This thesis is commissioned by the Ounasvaara Athletic Club. The weightlifting club does not have a mental coaching expert at their disposal and many athletes who participated in the study had no previous experience of mental training. Together with the sponsor, the topic is perceived as relevant because emotions affect actions and behavior in ways that are beneficial or not beneficial in competitive situations.

The nature of the research is a qualitative case study. The semi structured interview and the IZOF model developed by Yuri Hanin have been utilized in data collection. The theoretical framework of this thesis is based on both international and Finnish sources.

The results show the emotions experienced in the athletes' competition performance as well as their optimal range of performance by using the IZOF profile. In the results, with the awareness of emotions, the athlete was able to pay attention more consciously, especially to their positive performance-enhancing emotions. On the other hand, it was pointed out that it was not seen as relevant to give too much weight to the effect of emotional awareness.

Keywords: IZOF, weightlifting, mental coaching, emotions in sports performance

1	JOHDANTO	6
1.1	Tutkimuksen lähtökohta	6
1.2	Työn tavoite ja tarkoitus	8
1.3	Tietoperusta ja menetelmät	8
2	TUNTEET JA URHEILU	10
2.1	Tunteet.....	10
2.2	Tunteiden synty	12
2.3	Lazaruksen tunneteoria	13
2.4	Tunteiden säätely	15
2.5	Optimaalinen suoritus	17
2.6	IZOF-malli.....	18
3	PAINONNOSTON LAJIANALYYSI	22
4	PSYKKINEN VALMENNUS.....	24
4.1	Kilpailutilanne.....	25
4.2	Psyykkiset taidot ja ominaisuudet	26
4.3	Itseluottamus	28
4.4	Valmistautuminen	30
4.5	Keskittyminen ja vireystila.....	31
4.6	Asenne.....	33
5	TUTKIMUKSEN METODOLOGIA JA TOTEUTUS	36
5.1	Laadullinen tutkimus	36
5.2	Tapaustutkimus	37
6	AINEISTON KERUU JA ANALYSOINTI	39
6.1	Tutkimuksen eteneminen.....	39
6.2	Teemahaastattelu	41
6.3	Sisällönanalyysi	43
7	TUTKIMUKSEN TULOKSET	45
7.1	Urheilijoiden profiilit.....	45
7.2	Haastattelu.....	50
8	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	59
8.1	Pohdinta tutkimuksen tuloksista.....	60

8.2	Tutkimuksen hyödynnettävyys.....	63
8.3	Validiteetti ja reliabiliteetti.....	65
8.4	Eettisyys ja luotettavuus	67
8.5	Ammatillisen osaamisen kehittyminen	68
LÄHTEET.....		69
LIITTEET		73
Liite 1.	IZOF-lomake	73

1 JOHDANTO

1.1 Tutkimuksen lähtökohta

Toteutimme tutkimuksemme Ounasvaaran Atleetti Klubin (OAK) nuorille painonnostajille, toimeksiannon myötä. Painonnosto lajina vaatii muutakin kuin vain suurta lihasvoimaa, puhtaalla kovalla fysiikalla ei tule menestystä painonnostossa. Painonnosto on taitolaji, mikä hyötyy voimasta. Tämä tarkoittaa siis sitä, että nykypäivänä urheilijan täytyy olla myös teknisesti korkealla tasolla menestyäkseen. (Lundahl 2012, 287–288.) Fyysisten ja teknisten ominaisuuksien lisäksi urheilijan muut kilpailemisen taidot ovat avainasemassa menestystä tavoiteltaessa.

Kilpailemisen taidot rakentuvat useista eri osataidoista, muun muassa valmistautumisesta, tavoitteiden asettamisesta, keskittymisen ja vireystilan säätelystä, henkilökohtaisen hyvän kilpailuolotilan tunnistamisesta sekä sen saavuttamisesta ja tunnetaidoista (Holm, Arajärvi & Thesleff 2022, 25). Tunteet ohjaavatkin toimintaamme sekä ovat läsnä lähes kaikessa tekemisessämme niin arjessa kuin urheilussa. Tunteet, ajatukset sekä käyttäytyminen ja fysiologiset reaktiot kulkevat toisiinsa vaikuttaen käsi kädessä. (Opetushallitus 2022.) Täten tunteet peilautuvat kilpailutilanteessa toimintaan sekä käyttäytymiseen ja erityisesti tästä syystä tunteiden säätelyminen on välttämätöntä kilpaurheilijalle (Kokkonen 2012, 72).

Urheilijan tai valmentajan on tärkeä ymmärtää, että tunteet eivät ole oikeita tai vääriä, hyviä tai huonoja urheilusuorituksen näkökulmasta tarkasteltuna. Ne ovat suorituksen kannalta joko suoritusta haittaavia tai hyödyttäviä. Urheilijan on hyvä oppia oman kehittymisensä kannalta löytämään tunteet, jotka auttavat häntä itseään parempiin suorituksiin. (Frantsi 2012, 90.) Ihmisen ja urheilijan käyttäytymisen ja tunteiden kesken saattaa olla toimivia tai toimimattomia yhteyksiä. Esimerkiksi toimivassa yhteydessä urheilija uskoo onnistuvansa ja saa siitä hyvän

olon tunteen ja hänestä tulee itsevarma, jolloin urheilija todennäköisemmin onnistuu suorituksessaan. Toimimattomassa yhteydessä taas esimerkiksi itsekritiisyys voi johtaa ahdistuneisuuteen, mikä taas voi johtaa kyseisen tilanteen vältteilyyn tai kokonaan luovuttamiseen. Tunteet tuntuvatkin koko kehossa, sekä vaikuttavat esimerkiksi urheilijan toimintavireyteen sekä mielialaan. (Opetushallitus 2022.)

Opinnäytetyön aiheeseemme päädyimme aihetta kohtaan olevan yhteisen mielenkiinnon myötä. Meillä jokaisella on kokemusta urheilusta eri lajien parissa ja saimme aikaan hyviä keskusteluita siitä, kuinka olemme itse kokeneet urheilussa ilmenneiden tunteiden vaikuttavan toimintaamme. Psykkinen näkökulma urheilussa on sellainen mistä janoamme saada lisää tietoa. Sen lisäksi, että etsisimme tietoa vain itsellemme, koemme aiheen tärkeäksi kaikille urheilijoille ja halusimme toteuttaa opinnäytetyömme aiheen ympärille. Saimme paikallisesta painonnosto-seurasta Ounasvaaran Atleetti Klubista (OAK) toimeksiantajan opinnäytetyöllemme. Yhteyshenkilönämme projektissa toimii seuran hallituksen jäsen, rautaisen kova painonnostaja ja valmentaja Harri Norberg.

Seuralla ei ole tällä hetkellä psykkinen valmentajaa tai psykkinen valmennuksen resursseja käytössä, joka myös mielestämme puhuu tämän opinnäytetyön aiheen tärkeyden puolesta. Harrin kanssa käydyissä keskusteluissa tuli ilmi, että psykkinen valmennuksen tärkeyttä painonnostossa tulisi korostaa, ja sen esiintulemiselle olisi tarvetta myös OAK:n toiminnassa. (Norberg, 2022.) Tämä opinnäytetyö on kohdennettu myös seuran muille toimijoille, kuten valmentajille ja vanhemmille.

1.2 Työn tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyömme vastaa kysymyksiin mitkä painonnostajien optimaaliset suoritustunneprofiilit ovat ja kuinka urheilijat kokevat tunteiden tiedostamisen vaikuttavan tuleviin urheilusuorituksiin. Tutkimuksemme tavoitteena on kuvata urheilijoiden optimaaliset tunnetila-alueet kilpailusuorituksessa ja pohtia niissä ilmenneiden tunteiden tiedostamisen vaikutusta jatkoa ajatellen.

Tutkimuksen tarkoitus on, että nuoret painonnostajat tekevät suoritustunneprofiilin ja sitä kautta tutustuvat ja tunnistavat heidän urheilusuorituksiinsa liittyviä tunteita. Tämän pohjalta urheilijat saavat pohtia, kuinka he kokevat näiden tunteiden tiedostamisen vaikuttavan heidän tuleviin kilpailusuorituksiinsa.

1.3 Tietoperusta ja menetelmät

Jarmo Liukkonen (2016) tuo Huippu-urheiluvalmennuksen kirjassa esiin, että kaikilla ihmisillä on oma henkilökohtainen toimintajärjestelmä (Liukkonen 2016a, 210—211). Liukkosen (2017) mukaan kolmen toiminnallisen järjestelmän välillä tapahtuvan yhteistyön seurauksena syntyvät huippusuoritukset. Tähän toimintajärjestelmän osa-alueisiin lukeutuu emootiot, ajattelu ja elimistön toiminta, osa-alueet ovat yhteydessä toisiinsa. Lisäksi ympäristö vaikuttaa olennaisesti myös järjestelmän toimintaan, se kuinka tulkitsemme ympäristöä aiheuttaa järjestelmässä muutoksia. Esimerkiksi kuinka yleisö, tilat ja fyysiset olosuhteet vaikuttavat kognitiivisiin ajattelutoimintoihimme ja kuinka ne vaikuttavat vastaavasti tunteisiimme sekä toimintaamme. (Liukkonen 2017, 18—19.)

Tutkimuksemme on toteutettu laadullisena tapaustutkimuksena. Tapaustutkimuksessa valitaan tietty tai tietyt tutkimuskohteet ja niihin tutustutaan kokonaisvaltaisesti. Ilmiöiden kuvaaminen, pohtiminen, selittäminen, kehittäminen tai jopa

kyseenalaistaminen on mahdollista tapaustutkimuksen avulla. (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Ylänne & Paavilainen 2011, 68). Tutkimuksemme sopii hyvin tapaustutkimukseksi, sillä tutkimuksessamme kohteena ovat paikallisen seuran painonnostajat. Kuvaamme, mitä urheilijoiden tunneprofiilit ovat sekä pohdimme heidän kokemuksiaan tunteiden tiedostamisesta.

Hyödynnämme aineistonkeruussa teemahaastattelua sekä IZOF-mallia. Yuri Hanin (2000) kehittämää IZOF (Individual Zones of Optimal Functioning) -malli pyrkii kuvaamaan urheilijoiden suorituksen ja tunteiden välisiä yhteyksiä. IZOF-profiilin luoma yksilöllinen tunnealue kuvaa suorituksen laadun sekä optimaalisten ja ei-optimaalisten tunteiden suhdetta. Tästä voidaan arvioida, ymmärtää ja optimoida yksilön tunnetila ja suorituksen kulku, jotta urheilija oppii optimaalisten havaittujen haitallisten ja hyödyllisten tunteiden välistä dynamiikkaa, arvioiden kuinka optimaalisesti suoriuduttiin. (Hanin 2000, 66—67.)

Raportissamme olemme ensimmäiseksi avanneet opinnäytetyömme lähtökohtia sekä tuoneet esiin työn tavoitteen sekä tarkoituksen. Käsiteltäviä aiheita työssämme ovat tunteet, suoritustunneprofiilit ja optimaalinen suoritus sekä valitut aiheet, jotka liittyvät psyykkiseen valmennukseen. Avaamme tutkimuksessa ilmenneitä käsitteitä, työn teoreettinen viitekehys on rakennettu suomalaisista ja kansainvälisistä lähteistä. Tulemme käymään työssä läpi tutkimuksen metodologiaa, työn toteutuksen tapoja, aineiston keruuta sekä sen analysointia. Tutkimuksen tulokset kappaleessa tuomme esiin urheilijoiden profiilit ja raportoimme teemahaastatteluiden tulokset. Raporttimme lopussa pohdimme työn tuloksia, validiteettia, reliabiliteettia, eettisyyttä sekä omaa ammatillista kehittymistä.

2 TUNTEET JA URHEILU

2.1 Tunteet

Tunteilla on merkittävä rooli elämämme eri tapahtumissa. Lazaruksen (1991) mukaan tunteilla on monia ominaisuuksia, jotkut ominaisuudet ovat käyttäytymisluonteisia ja toiset ovat fysiologisia, mutta ennen kaikkea tunteet ovat psykologisia. Esimerkiksi koemme ylpeyttä lähimmäistemme onnistumisista tai ahdistusta kokiessamme uhkaavan tilanteen. Suuri osa siitä mitä teemme ja miten asioita teemme riippuu tunteista ja niitä synnyttävistä olosuhteista. Esimerkiksi kun aikuinen kokee ylpeyttä ja iloa lapsestansa, elävöittää se hänen sitoutumistaan edistää ja suojella perheensä hyvinvointia. Tai ollessamme niin vihaisia, että olemme ”vihana sokaisemia”, ajattelumme heikkenee ja se voi asettaa meidät vaaraan. (Lazarus 1991, 3.)

Tunteen täydellinen määrittäminen on haastavaa. Mitä enemmän sitä määrittelee ja ehkä löytää vastauksia, sen myötä nousee myös yhtä paljon kysymyksiä. Yleinen ratkaisu on antaa kuvaava määritelmä perustuen tunteen reaktioon. Useat reaktioon perustuvat määritelmät jaetaan kolmeen piirteeseen. Fysiologinen muutos, toimintataipumukset ja käyttäytymisen muutokset sekä subjektiiviset kokemukset, joita kutsutaan yleisesti tunteen vaikutukseksi. Tunteen sisältö riippuu aina kontekstista ja sen yksityiskohdat todennäköisesti vaihtelevat. Esimerkiksi pomolle ja vaimolle vihaisena oleminen ilmenee eri tavoin. Niissä syy, tilanne ja objekti vihaan ovat erilaisia, jolloin molemmissa vihan tunteissa on yhdenkaltaisuuksia, mutta tapa reagoida tilanteeseen voi olla hyvin erilainen. Lazarus (1991) toteaaakin, että tunteet eivät ole koskaan identtisiä näiden muuttujien vuoksi. (Lazarus 1991, 36.)

Tunteet ovat jokaiselle ihmiselle arkipäivää ja ne ovat läsnä jokaisen arjessa välillä tietoisesti, mutta välillä myös tiedostamatta. Me emme voi poistaa psykologisia tekijöitä tekemisestämme tai olemuksestamme. Mitä enemmän omaamme tietoa itsetuntemuksesta sekä psykologisten tekijöiden vaikutuksista vuorovaikutukseemme ja persoonallisuuteemme, sitä tietoisemmin sekä paremmin voimme hyödyntää psyykkistä harjoittelua hyvinvoinnin ja suorituskyvyn maksimimiseksi. Nykypäivänä urheilija tulisikin nähdä pelkän fyysisen suorittajan sijaan psykofyysisenä kokonaisuutena, mikä sisältää fyysisen-, sosiaalisen- ja psyykkisen ulottuvuuden. (Arajärvi & Thesleff 2020, 52—53, 104.) Itsetuntemus onkin merkittävässä roolissa käsitellessämme urheilijoiden suoritusten ja tunteiden välisiä yhteyksiä.

Urheiluun ja urheilusuoritukseen liittyy vahvasti tunteet sekä niiden käsittely. Tunnetilalla tarkoitetaan jokaisen yksilöllistä tunnekokemusta sekä tunteiden mahdollistamaa olotilaa, niin sanottua fiilistä. Tämä tunnetila on seurausta jostain tilanteesta tai tapahtumasta, mutta voi ilmaantua myös tilanteen keskellä. (Arajärvi & Thesleff 2020, 233.) Verratessa tunnetilaa ja tunnetta, tunteet ovat puolestaan intensiivisempiä ja ohimenevämpiä. Tunteiden voidaan ajatella syntyvän jostakin ärsykkeestä, esimerkiksi kilpailun voittamisesta syntyy ylpeyttä. Tunnetilan ajatellaan olevan enemmän kestävä tila, jossa yksilö ei aina tiedä mistä tunnetila on välttämättä syntynyt. (Jones & Uphill 2012, 34.)

Vaikka tunnetta ja tunnetilaa kuvataan erilaisina tasoina, niiden vaikutuksia on tapana käyttää kirjallisuudessa kattavampana, yhdistettynä terminä, joka viittaa kaikkiin tunteiden vaikutuksiin ja reaktioihin kuten mieltymyksiin, tunteisiin ja mielialoihin (Jones & Uphill 2012, 34). Lazarus (1991) kirjoittaa Ekmanin ehdottaneen monien muiden tutkijoiden tavoin, että tunnetiloilla on pidempi elämänskaari kuin tunteilla, kuitenkin huomioiden, että jotkut mielialat ovat lyhyitä ja kontekstiin sitoutuvaisia. On yleensä totta, että tunne on nopeampi, mutta myös tunnetilat voivat olla suhteellisen lyhyitä. (Lazarus 1991, 43—44.)

2.2 Tunteiden synty

On erilaisia ehdotuksia, kuinka tunteet syntyvät urheilumaailmassa. Tutkimustulokset osoittavat, että attribuutioilla on oma rooli urheiluun liittyvissä tunnereaktioissa. Weiner (1986) kertoo attribuutioteorian selittävän tunteiden syntyä yksilön omien syy-seuraussuhteiden kautta. Joidenkin tunteiden synty on lopputuloksesta riippuvainen, kuten iloisuus voiton jälkeen, jossa tunne syntyy välittömästi. Kun taas joidenkin tunteiden synty selittyy yksilön omista tavoista selittää syy-seuraussuhteita, esimerkiksi näkeekö hän onnistumisen tai epäonnistumisen johduttavan sisäisistä tai ulkoisista syistä. Esimerkiksi ulkoisessa attribuutiossa häviötä voisi selittää kovalla tuulella ja sisäisessä attribuutiossa häviön voisi selittää liian vähäisellä harjoittelulla. Syitä voidaan selittää myös pysyvyydellä, eli kokeeko ihminen voivansa muuttua vai kokeeko hän olevansa aina tietynlainen. Selitykset voivat olla yksilöstä riippuvaisia tai riippumattomia, kokeeko yksilö voivansa vaikuttaa lopputulokseen vai ei. (Weiner 1986, 292—305.)

Toisena ehdotuksena siitä, kuinka tunteet syntyvät urheilumaailmassa selitetään Aptersin (1989) käänteisellä teorialla. Tämän teorian mukaan tunteet ovat seurausta monista metamotivaation tasoista ja niiden yhdistelmästä. Yksilöiden voidaan ajatella olevan jatkuvasti kosketuksissa metamotivaation ja niiden yhdistelmien tasoihin. Jones & Uphill (2012) kuvaavat Aptersiin viitaten (1989), että metamotivaation tasoja on neljä paria. Nämä vastakohtien parit toimivat bistabiilin järjestelmän mukaan, joka tarkoittaa, että vastakohtat eivät voi olla samaa aikaan aktiivisia. Esimerkiksi parissa vihainen-rentoutunut vain toinen tunteista voi olla aktiivinen. (Jones & Uphill 2012, 36—37.)

Kuitenkin nämä tunteet voivat vaihtaa paikkaa, jolloin parin tilanne muuttuu käänteiseksi. Käänteisyyttä voi esiintyä muutamassa eri tilanteessa. Turhautuminen tilanteeseen, jolloin ei kyennyt esimerkiksi saavuttamaan haluttua rentoutumisen tasoa, kylläisyys tietyn tason tilanteeseen, jolloin oli esimerkiksi ollut liian kauan

vihaisena sekä ulkopuoliset tekijät. Yksilö kokee jatkuvasti jokaisesta neljästä parista jompaakumpaa tasoa, joista vähintään yksi on näkyvänä tasona. (Jones & Uphill 2012, 36—37.)

Urheilussa käännteinen teoria on saanut kannatusta, on kuitenkin todettu tutkimuksien mukaan, että teoria ei huomioi kaikkia tunteita, joita urheilijat ovat kokeneet urheilussa. Jones & Uphill (2012) kertovat Jacksonin (2000), Jonesin (2005) ja Lazaruksen (2000) kuvailleen onnellisuudella olevan yhteys urheilusuorituksissa koettuihin tunteisiin, sitä ei kuitenkaan esiinny Aptersin (1989) luokiteltujen metamotiivin tasojen joukossa. Kolmas ehdotus tunteen synnylle on Lazaruksen (1991) luoma tunteiden teoria. (Jones & Uphill 2012, 35—37.)

2.3 Lazaruksen tunneteoria

Yhtenä teoreettisena lähtökohtana Haninin (2000) luomalle IZOF mallille on Lazaruksen tunneteoria (Cognitive-Motivational-Relational Theory) (Hanin 2000, 69—70). Lazaruksen (1991) tunneteoria käsittää viisi metateoreettista teemaa, joiden kautta tätä teoriaa voidaan kuvata. Ensimmäisen teeman pääperiaate toteaa tunteen prosessin sisältävän monia eri tunteen muuttujia. Tunteiden prosessi sisältää pääpiirteitä, jotka kertovat mikä on edeltänyt tunnetta, miten siihen reagoidaan ja mikä on lopputulos. Mikään teema ei kykene selittämään yksin tunteen ilmentymistä, kaikki muuttujat ovat toisistaan riippuvaisia. (Lazarus 1991, 39.)

Toisen teeman pääperiaatteet jakautuvat kahteen välilliseen periaatteeseen. Prosessiperiaate viittaa tunteen virtaukseen tai muutokseen. Rakenneperiaate viittaa siihen, että on vakaita ympäristön ja persoonan välisiä suhteita, jonka tuloksena yksilöt kokevat toistuvia tunnekuvioita. Kolmatta teemaa kutsutaan kehityksen periaatteeksi. Se kuvaa biologisia ja sosiaalisia muuttujia, jotka vaikuttavat tunteiden kehittymiseen ja muutokseen varsinkin elämän aikaisina vuosina, mutta

myös myöhemmin elämässä. Se viittaa, että tunneprosessit eivät ole samat kaikilla elämän vaiheilla. (Lazarus 1991, 39.)

Neljättä teemaa kutsutaan spesifisyyden periaatteeksi. Se kertoo, että jokaiselle yksilöllä on oma erottuva tunneprosessi. Viides teema on suhteiden merkityksen periaate, joka on olennaisin viidestä metateoreettisesta teemasta. Jokaisella tunteella on oma konteksti, jokainen tunne on määritelty uniikilla ja spesifillä tavalla huomioiden yksilön sekä ympäristön suhde. Yksilö ympäristö suhde rakennetaan aina arviointiprosessin kautta, joka on teorian keskeinen rakenne. (Lazarus 1991, 39—40.)

Yksilön ja ympäristösuhteen emotionaalinen merkitys syntyy arviointiprosessin myötä. Arviointiprosessi sisältää päätöksenteko komponentteja, jotka luovat arvioita mahdollisista lopputuloksista, riippuen mikä tunne on kyseessä. Sekundääriarvio on tämän teorian keskeisin rakenne. Lazaruksen (1991) mukaan arviointiprosessi sisältää kaksi mahdollista arviointityyliä, primääriarvion ja sekundääriarvion. (Lazarus 1991, 39.)

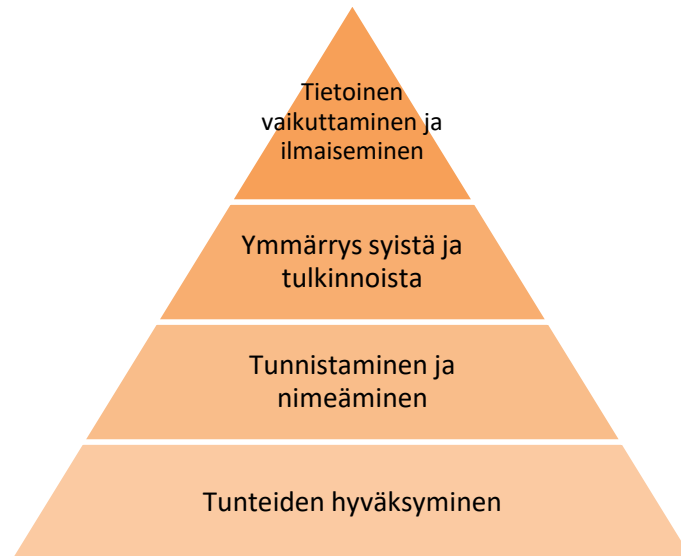
Primääriarvion päätavoite on selvittää, onko jokin tilanne uhkaava vai ei. Primääriarvio on vaistomainen ja nopea, jonka seurauksena voi syntyä stressivaste, esimerkiksi jos henkilö kohtaa häntä koskettavan uhkaavan tilanteen. Sekundääriarvio sisältää vaihtoehtojen pohdintaa, synnyttääkö toiminta mahdollisesti hyötyä tai harmia. Perustavanlaatuiset ongelmat, joita sekundääriarvio arvioi ovat, voinko tehdä tässä tilanteessa jotakin ja kuinka tekemiseni ja mitä siitä mahdollisesti seuraa, tulee vaikuttamaan hyvinvointiini? (Lazarus 1991, 39, 133—134.)

Ympäristö muuttuu ja sieltä tulee palautetta koko ajan primäärisessä sekä sekundäärisessä arviossa, tunteet ovat jatkuvassa virtauksessa. Palaute ympäristöstä ja oman toiminnan seurauksista ja reaktioista synnyttävät uutta informaatiota, jota voidaan arvioida. Ihminen on jatkuvassa yhteydessä ympäristön suhteeseen. (Lazarus 1991, 39, 133—134.)

2.4 Tunteiden säätely

Tunteiden sääteleminen on välttämätöntä kilpaurheilijalle, sillä tunteet peilautuvat kilpailutilanteessa toimintaan sekä käyttäytymiseen (Kokkonen 2012, 72). Suorituskyvyn kehittämisen näkökulmasta ajattelun ja tunteiden säätelyllä tarkoitetaan suorituksen kannalta haitallisiin tunteisiin tietoista vaikuttamista tietynä hetkenä, tällöin suoritus tai toivottu käyttäytyminen mahdollistuu. Lähtökohtana kuitenkin kaikelle on se, että henkilö tunnistaa ja ymmärtää omat vahvuutensa sekä kehittymisen kohteensa, arvostaa ja hyväksyy itseään, tunteitaan sekä kokemuksiinsa täysimääräisesti. (Arajärvi & Thesleff 2020, 242.)

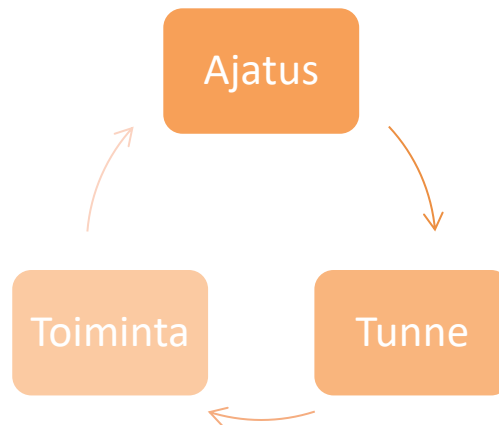
Tunteiden säätelyyn liittyykin olennaisesti tunteiden tunnistaminen. Tunteet johdattavat omalla tavallansa, etenkin silloin, kun emme tiedosta niitä. (Frantsi 2012, 91.) Lisäksi tärkeää on hyväksyä koetut tunteet (Arajärvi & Thesleff 2020, 242). Tarkoituksena siis ei ole poistaa eikä taistella ikäviä ja suoritukselle haitallisia tunteita vastaan (Arajärvi & Thesleff 2020, 242), sillä tunteiden ylikontrollointi voi koitua ei-toivottujen tunteiden vahvistumiseen sekä että tunteet eivät häviä, vaikka kuinka yrittäisimme kieltää niitä (Frantsi 2012, 91). Kun hyväksymme tunteet ja annamme niiden asettua, voimme tarkastella niitä objektiivisemmin ja voimme lopulta suunnata huomionne asiaan johon todellisuudessa haluamme keskittyä (Frantsi 2012, 91). Arajärven ja Thesleffin tunnetaitojen kuviossa näemme tunnetaitojen hierarkian (Kuvio 1).



Kuvio 1. Tunnetaitoja (Arajärvi & Thesleff 2020, 245)

Ajatukset, tunteet ja toiminta ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään ja niiden välistä vuorovaikutusta voidaan kutsua kognitiiviseksi kehäksi (Kuvio 2). Ajatuksia muokkaamalla voidaan saada aikaan muutoksia niin tunnekokemuksiin kuin käyttäytymiseen. (Arajärvi & Thesleff 2020, 43.) Tunteiden säätelyllä vaikutetaan siihen, mitä tunteita koetaan, milloin niitä koetaan, miltä tunteet tuntuvat sekä miten niitä ilmaistaan. Tavoitteena on, että tunteita säätelemällä voidaan tietoisesti saavuttaa suoriutumista paremmin tukeva olo- ja tunnetila. (Arajärvi & Thesleff 2020, 233, 242.)

Ihminen myös säätelee tunteitaan koko ajan joko tietoisesti tai tiedostamattaan ja siihen on monia erilaisia keinoja sekä työkaluja. Aivan kuin pallon heitto, tunteiden säätely on taito, jonka voi harjoittelun kautta oppia omaksi osaamisalueeksi. Kun tutustutaan omiin tyypillisiin tunteisiimme ja niiden säätelykeinoihin, voimme myös havaita ja löytää itsellemme tehokkaimmat tunteiden säätelykeinot tavoitteidemme saavuttamiseksi. (Arajärvi & Thesleff 2020, 233, 242.) Esimerkiksi tunteita voi ohjata muuttamalla suhtautumistapaa tilanteisiin mielikuvien avulla (Frantsi 12, 91).



Kuvio 2. Kognitiivinen kehä (Arajärvi & Thesleff 2020, 43)

Oleellista onkin tunnistaa urheilijalle itselleen sopiva olo- ja tunnetila. Tunnetilalla yksinkertaisesti sanottuna tarkoitetaan tunteita, joita urheilija tai henkilö kokee ennen suoritusta ja sen jälkeen sekä myös suorituksen aikana. On myös huomioitava, että tunnetila saattaa vaihdella suorituksen tai kilpailun aikana. (Kaski 2006, 129.) Esimerkiksi juuri painonnostossa jokaisella urheilijalla on useampi yksittäinen suoritus eli nosto yhden kilpailun aikana. Tällöin on hyvin mahdollista, että tunnetila muuttuu ja elää kilpailujen aikana esimerkiksi epäonnistumisten, onnistumisten tai keskittymisen herpaantumisen vuoksi. On myös mahdollista, että itselleen sopiva olo- ja tunnetila löytyy vasta suorituksen tai kilpailujen aikana (Kaski 2006, 129). Tämä sopiva olo- ja tunnetilan tunnistaminen liittyy vahvasti Haninin (2000) IZOF-mallin toteuttamiseen, jota hyödynsimme tutkimuksemme.

2.5 Optimaalinen suoritus

Optimaalisella suoriutumisella tarkoitetaan suoritusta, mikä on kunkin urheilijan oman taitotason mukainen sekä onnistunut kuhunkin tilanteeseen asetettujen kriteerien mukaisesti. Se ei siis ole sama asia kuin huippusuoritus. Huippusuoritus

on pelkkää suoritusta enemmän, se on jotain aivan erityislaatuista. Se on suoritusteknisesti sekä kokemuksellisesti sellainen, mikä jää mieleen. Tyypillisesti huippusuoritus on omaan taitotasoon nähden erittäin korkeatasoinen suoritus. Optimaalinen suoritus taas on sellainen suoritus, johon urheilija on itse tyytyväinen, esimerkiksi henkilökohtaisen ennätyksen saavuttaminen. Optimaalinen suoriutuminen ei siis edellytä huippukokemusta eikä paremmuutta suhteessa toisiin. Hanin (2000) luoman IZOF-mallin ajatuksena on, että jokaisella urheilijalla on yksilöllinen optimaalinen tunnealueensa, jossa todennäköisemmin urheilija pääsee onnistuneeseen suoritukseen. (Arajärvi & Thesleff 2020, 479, 494.)

Optimaalisen ja onnistuneen suoriutumisen taustalla fyysisten ja muiden taitojen lisäksi tavoitteena on oppia psyykkisiä taitoja, joilla saadaan halutessaan onnistunut suoritus esiin. Tunteiden säätelytaidot ovat yksi suoriutumisen osataidoista. (Arajärvi & Thesleff 2020, 480). Yuri Haninin (1995, 2000) luoma IZOF-malli tutkii sekä kuvailee tunteiden suhdetta (tunnekokemusta) optimaaliseen suoritukseen, onnistumiseen urheilusuorituksessa. Yksilön vahvuuksien löytäminen potentiaaliseen suoritukseen on IZOF-mallin ydin. (Hanin 2000, 301—320.)

2.6 IZOF-malli

Yuri Hanin (2000) on luonut IZOF-mallin (Individual Zones of Optimal Functioning), mikä keskittyy suorituskyykyyn liittyvien psykobiososiaalisten vaiheiden kuvailuun, ennustamiseen, selittämiseen sekä säätelyyn, mitkä taas vaikuttavat yksilön toimintaan. Nykypäivänä IZOF-malli kuitenkin painottaa eniten subjektiivisten tunteiden kokemusta (tunteet, tunnetilan, mieliala, vaikutus) merkittävänä osatekijänä suoritukseen. IZOF-mallin perimmäinen tarkoitus onkin kuvailla, ennustaa, saada parempi ymmärrys ja selittää tunne- ja suorituskyykyyn suhteen dynamiikkaa. Kuten IZOF-mallin nimikin osoittaa, se kuvaa yksilöllisiä optimaaliseen suoritukseen liittyviä suoritustunnealueita. (Hanin 2000, 66–69.) Hanin (2000) avaa tämän mallin toimivan tunteiden säätelyn ensiaskeleina, sen avulla

yksilölle voidaan löytää toimivia työkaluja psyykkisen harjoittelun tueksi (Hanin 2000, 301—320).

Hanin on luonut tämän mallin perustaen sen tutkimuksiinsa, jotka ovat käsitelleet muun muassa voimistelu-, soutu-, uimahyppy- ja painonnoston huippu-urheilijoita (Arajärvi & Thesleff 2020, 493). Hanin (2000) tuo kirjassaan esille, että useat lääkärit sekä kouluttajat ovat yhtä mieltä siitä, että positiiviset tunteet lähes aina tuottavat optimaalisen vaikutuksen. Negatiiviset tunteet taas ovat tyypillisesti toimimattomia tai haitallisia. IZOF-malli puolestaan korostaa niin positiivisten kuin negatiivisten tunteiden vaikutusta hyviin ja huonoihin suorituksiin. (Hanin 2000, 69.)

Tunteet jaetaankin IZOF-mallissa neljään kategoriaan: miellyttäviin ja suorituskyvyn kannalta hyödyllisiin, epämiellyttäviin ja suorituskyvyn kannalta hyödyllisiin, miellyttäviin ja suorituskyvyn kannalta haitallisiin sekä epämiellyttäviin ja suorituskyvyn kannalta haitallisiin tunteisiin (P+, N+, P-, N-). (Arajärvi & Thesleff 2020, 493). Ajatuksena on, että niin positiiviset kuin negatiivisetkin tunteet ovat aina suorituksessa läsnä ja ne saattavat olla suorituksen kannalta haitallisia tai hyödyllisiä (Hanin 2000, 78—80). Toisin sanoen urheilijan kokema miellyttävä tunne ei välttämättä edistä suorituskykyä sekä epämiellyttävä tunne ei välttämättä ole suoritukselle haitaksi.

IZOF-profiilin teossa ensimmäisenä urheilija pohtii yhtä onnistunutta sekä epäonnistunutta suoritustaan ja niihin liittyneitä yksityiskohtia, kuten ympäristöä ja muita suoritukseen oleellisesti vaikuttaneita asioita. Seuraavaksi urheilija nimeää positiiviset sekä negatiiviset tunteet, jotka ovat hyödyllisiä suorituskyvylle. Eli mitä tunteita onnistuneessa suorituksessa hän kokee olleen läsnä. Tämän jälkeen hän nimeää positiiviset ja negatiiviset tunteet, jotka ovat haitallisia suorituskyvylle, eli tunteita, joita hän havainnoi olleen läsnä valitsemassaan epäonnistuneessa suorituksessa. (Hanin 2000, 301—302.)

Tunteiden nimeämisen jälkeen urheilija osoittaa jokaiselle valitsemalleen tunteelle intensiteetin eli tunteen voimakkuuden, niin epäonnistuneessa kuin onnistuneessa suorituksessa. Tunteiden intensiteetin arvioimisessa urheilijat hyödyntävät Borgin (1981, 1982) CR10 asteikkoa (Taulukko 1). Tämän vaiheen jälkeen suoritusten tunnetilat visualisoidaan tunneprofiilikaavioihin. (Hanin 2000, 306, 308.)

Taulukko 1. Borgin CR10 Asteikko (Hanin 2000, 306)

Borgin CR10	
Asteikko	
0	Ei yhtään
0,5	Erittäin vähän
1	Melko vähän
2	Vähän
3	Kohtuullisesti
4	-
5	Paljon
6	-
7	Hyvin paljon
8	-
9	-
10	Erittäin paljon
11	Maksimaalinen

Tiedetään siis molemmilla, niin positiivisilla kuin negatiivisillakin tunteilla olevan vaikutusta suoriutumiseen (Arajärvi & Thesleff 2020, 493). Tunneprofiilit ja tunteiden intensiteetit muodostavat aikaisemmista kokemuksista sekä tietoisuudesta näistä tilanteista ja voivat vaihdella urheilijoiden keskuudessa eri suorituksissa. Tämän vuoksi tunneprofiilit olisi hyvä suorittaa uudelleen kolmesta viiteen kertaa, mikä on yleensä riittävä määrä, jotta löydetään tunnekuvaajat ja intensi-

teetit, mitkä ovat yksilölle hyvin toimivia. (Hanin 2000, 308.) Tunneprosessit voivat muuttua elämän eri vaiheilla (Lazarus 1991, 39), IZOF-profiilit kuvaavat tämänhetkistä tunnealuetta.

3 PAINONNOSTON LAJIANALYYSI

Kivelä (2013) viittaa työssään Fry ym. (2006) tuodessaan esiin, että painonnosto on mahdollisesti yksi eniten voimaa ja tehoa vaativista urheilulajeista. Painonnostossa kisataan eri liikkeiden, työnnön ja tempauksen kautta. Nämä ovat sellaisia liikkeitä, joissa saadaan sekä tarvitaan sellaisia tehoja, joita harvassa muussa urheilulajissa tarvitaan. Menestykseäs sekä onnistunut suoritus vaatii urheilijalta ainutlaatuista lihastehon, lihasvoiman, liikkuvuuden, nostotekniikan sekä kineettisen tietoisuuden yhteispeliä. (Kivelä 2013, 8.)

Painonnosto on maksimivoimalaji, joka painottaa harjoittelussa räjähtävän voiman, nopeusvoiman sekä maksimivoiman harjoittelua. Kilpailusuorituksessa räjähtävä- sekä maksimivoima ovat oleellisessa roolissa. Painonnostossa kilpailusuorituksessa työntö kestää noin 5–6 sekuntia ja tempaus noin 2 sekuntia. Vaikka yksittäinen suoritus kestää hyvin vähän aikaa, tulee urheilijan kuitenkin pystyä useampaan peräkkäiseen räjähtävään suoritukseen. Korkealla tasolla nostettaessa painonnostoharjoittelussa hyödynnetään hermostollista ja hypertrofista harjoittelua. Hermostollisessa harjoittelussa keskitytään lihassolujen motoristen yksiköiden käyttöönottoon sekä syttymistäajuuden lisääntymiseen. Hypertrofinen harjoittelu taas keskittyy enemmän kasvattamaan motoristen yksiköiden lihassolujen kokoa, jolloin syntyy lisää lihasmassaa. Jos painonnostajalla on haasteita liikkuvuuden kanssa, sitäkin tulee harjoitella määrätietoisesti muun harjoittelun rinnalla. (Lundahl 2016, 397–406.)

Painonnosto siis kehittää urheilijan nopeutta, voimaa, liikkuvuutta, ajoitusta sekä räjähtävyyttä, jolloin myös monet muut lajit hyödyntävät painonnostoliikkeitä oman lajinsa oheisharjoittelumuotona. Nuorten ja aloittelevien painonnostajien on

ensimmäiseksi opittavat oikeat nostotekniikat, jolloin nostamisesta tulee turvallista. Näin pyritään myös välttämään tekniikkavirheet, näistä poisoppiminen on aikaa vievää. (Kivelä 2013, 7.)

Painonnostajan suoritustekniikka tulee olla korkealla tasolla menestyäkseen. Tämä vaatii urheilijalta mahdollisimman paljon toistomääriä sekä hänen tulee samalla tietoisesti kehittää omaa nostotekniikkaansa. Lundahl (2016) esittää, että liikkeen automatisoituminen jo itsessään vaatii urheilijalta noin 10 000 toistoa. Näiden lisäksi urheilijan tulee harjoitella psyykkisiä taitojaan muun harjoittelun ohella. (Lundahl 2016, 399.)

Psyykinen suorituskyyky nousee monissa tilanteissa ratkaisevaksi, kun fyysisesti ja taidollisesti samantasoiset asettuvat vastakkain (Arajärvi & Thesleff 2020, 32). Psykologiset vaatimukset vaadittavaan tilanteeseen tulee olla tiedossa, jotta voimme kehittää tarvitsemiamme psykologisia ominaisuuksia ja suunnitella ja ohjelmoida psyykkisen säätelyn menetelmiä (Liukkonen 2017, 17). Kuten esimerkiksi painonnostossa keskittymisen tulee olla vahvasti omassa suorituksessa, siinä keskittyminen ei ole laaja-alaista eikä siinä tarvitse ottaa huomioon muita ihmisiä. Lisäksi Kivelä (2013) tuo esiin Lundahliin (2012) viitaten painonnoston yksittäisen suorituksen kestävän noin 2–6 sekuntia riippuen suorituksesta (Kivelä 2013, 3). Tällöin painonnostajan tulee valmistautua tulevaan toimintaansa ja keskittyä ainoastaan omaan suoritukseensa.

Riittävät psyykkiset taidot merkitsevät juuri muun muassa hyvää keskittymisen taitoa ja mielen fokuointikykyä olennaiseen, itseluottamusta, kykyä toteuttaa mielikuvaharjoittelua, sietää paineita sekä käsitellä stressitilanteita ja pettymyksiä rakentavasti (Liukkonen 2016b, 202–203). Juuri painonnostossa korostuu suoritukseen keskittyminen, päättäväisyys ja usko omiin kykyihin.

4 PSYKKINEN VALMENNUS

Psyykkisen valmennuksen tarkoitus on ennaltaehkäistä ja tukea urheilijan hyvinvointia sekä opettaa ja ohjata psyykkisiä taitoja hyödyntäen urheilupsykologian keinoja. Urheilijan psyykkiseen valmennukseen tulisi kuulua hänen tukemisensa niin harjoittelussa ja urheilusuorituksessa kuin muun elämän ja urheilun yhteensovittamisessa. (Grönholm 2020.) Harjoittelun sekä muun kokonaisuuden yhteensovittaminen on tasapainoisen harjoittelujärjestelmän luomisen kannalta välttämätöntä. Urheilijan tulee myös sitoutua asetettuun tavoitteeseen arkielämän valinnoissaan, jolloin koulunkäynti, harrastukset, koti ja työ tulee koordinoita niin, että urheilija kasvaa pikkuhiljaa ottamaan enemmän ja enemmän vastuuta harjoittelustaan ja tavoitteen saavuttamisestaan. Jos elämän eri osa-alueet ovatkin ristiriidassa harjoittelun kanssa, se voi vaikuttaa negatiivisesti urheilijan motivaatioon ja harjoittelumielialaan. (Liukkonen 2016b, 199.)

Psyykinen valmennus on kuitenkin Suomessa suhteellisen uusi ala ja se askeltaa hitaasti monien muiden maiden perässä. Pikkuhiljaa myös Suomessa tietoisuus henkisestä hyvinvoinnista ja psyykkisestä valmennuksesta kasvaa. Suomessa usein urheilijoilta kysyttäessä tulee ilmi psyykkisen valmennuksen puute sekä sen tarve. Usein psyykinen valmennus otetaan toimintaan mukaan silloin, kun ongelmia ja haasteita on jo ilmaantunut. (Vuohijoki & Kirsi 2018, 149.) Mouratoglou (2017) tuo kirjassaan esille, että on tilanteita, joissa seuran valmentajilla ja toimihenkilöillä ei ole tietoa tai osaamista riittävän laadukkaaseen psyykkiseen valmentamiseen, vaikka psyykinen valmennus on valmentajan työn ydin. (Mouratoglou 2017, 69.)

Tällöin mahdollisuuksien mukaan usein psyykinen valmennus ulkoistetaan sen alan ammattilaisille (Mouratoglou 2017, 69). Arajärvi ja Lehtoviita (2015) kertovat myös tämän olevan yleistä. Toisaalta se on myös valmentajan ammattitaitoa

osata löytää ja kerätä ympärilleen asiantuntijuutta, joka auttaa valmentajan ja urheilijan pääsemistä asetettuihin tavoitteisiin. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 291.)

Valmennuksen psykologisten tekijöiden ottaminen huomioon ei kuitenkaan vaadi valmentajalta sellaista asiantuntijuutta, jota hänellä ei olisi mahdollisuutta hankkia ilman kouluttautumista. Usein uteliaisuus, kiinnostus, kärsivällisyys ja maalaisjärki vievät jo pitkälle. Kun valmentaja ottaa huomioon psykologiset tekijät, harjoitustilanteet sekä ihmissuhteet muotoutuvat toimivammaksi. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 294.)

Psyykkistä valmennusta kuitenkin tapahtuu jokaisissa harjoituksissa, oli se sitten tietoista tai ei, sillä valmentaminen on ihmissuhdetyötä. Se kuinka laadukkaasti se tapahtuu, riippuu pitkälti valmentajan psykologisista- sekä vuorovaikutustaidoista. Valmentajan tulisikin suunnitella, toteuttaa sekä arvioida valmennusta niin, että urheilijan psyykkiset taidot ja ominaisuudet kehittyvät haluttuun suuntaan fyysisten ominaisuuksien rinnalla. Mitä tarkoitushakuisemmin sekä tietoisemmin valmentaja pohtii psykologisia tekijöitä valmennuksessaan sekä harjoittaa psyykkistä valmennusta, sen nopeammin myös urheilijat etenevät kohti tavoitteitaan. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 293.) Voidaan siis sanoa, että psyykinen valmennus kulminoituu urheilijan optimaalisen voimavarojen valjastamiseen niin harjoitus- kuin kilpailutilanteissa (Liukkonen 2016b, 198).

4.1 Kilpailutilanne

Jokainen urheilija on oma yksilönsä, jolloin jokainen reagoi kilpailutilanteeseen, jännitykseen ja sen mahdollisiin muutoksiin eri tavoin (Kaski 2006, 126–127). Usein kilpailut edustavat urheilijalle paikkaa, jossa urheilija voi näyttää itselleen kuin muillekin sen hetkisen osaamistasonsa (Kaski 2006, 124). Kilpailussa onnistumiset voivat parhaimmillaan esimerkiksi vahvistaa urheilijan itsetuntoa, kun epäonnistumiset voivat aiheuttaa huonommuuden kokemuksia (Heinilä 2018,

50). Onnistumisten ja epäonnistumisten kokemuksiin vaikuttavat kuitenkin aina urheilijan luomat mielikuvat sekä odotukset, joita hänellä on kilpailua varten (Kaski & Miettinen 2018, 129–132).

Jotta urheilija saisi kilpailutilanteessa kaiken potentiaalinsa irti, hänen tulee valmistaa keho urheilusuoritukseen. Valmistautuminen ilmenee fysiologisesti lihasten jännittymisenä, adrenaliinin erittymisenä sekä verensokerin nousuna. Puolestaan kilpailusuorituksen jälkeen ylimääräisen jännityksen poistuessa, keho rauhoittuu. Jännityksen taso ja säätely ei kuitenkaan toimi aina toivotulla tavalla, jolloin jännitystä voi olla suorituksen kannalta liikaa tai liian vähän. Kehon ja mielen jännitystä ja reaktioita ei pystytä erottamaan toisistaan, koska ne ovat läheisessä yhteydessä toisiinsa jatkuvasti. (Forssell 2014, 256.) Urheilija voi suhtautua jännitykseen myös kielteisellä tavalla huolimatta siitä, että tietty jännitys auttaa meitä suoriutumaan. Hyödyllisen jännityksen hyväksyminen auttaa siinä, että jännitys ei kasva liikaa häiriten suoritusta ja näin edesauttaa sen hallintaa. (Forssell 2014, 262–264.)

4.2 Psyykkiset taidot ja ominaisuudet

Itseluottamusta, vireystilan säätelyä, motivaatiota, rentoutumista ja keskittyneisyyttä voidaan pitää keskeisinä psyykkisen säätelyn taitoina sekä ominaisuuksina. Näitä taitoja harjoittamalla opimme yhä tehokkaammin käyttämään mielitämme suoritustemme sekä hyvinvointimme parantamiseksi. (Liukkonen 2017, 20–21.)

Psykologiset taidot ovat helpommin harjoiteltavissa kuin psykologiset ominaisuudet, niihin voidaan kuitenkin vaikuttaa epäsuorasti. Psykologiset taidot (Taulukko 2), kuten mihin sana ”taidot” viittaakin, ovat ominaisuuksia, joita voidaan puolestaan oppia. Psykologisiin ominaisuuksiin (Taulukko 2) voidaan kuitenkin vaikuttaa

epäsuorasti eli niitä voidaan myös kehittää. Esimerkiksi voimme vahvistaa ja lisätä itseluottamusta myönteisellä itsepuheella sekä saamalla onnistuneita kokemuksia. (Liukkonen 2017, 15.)

Taulukko 2. Psykkiset taidot ja ominaisuudet (Liukkonen 2017, 15)

Psykkiset ominaisuudet	Sisäinen motivaatio, sinnikkyys, päättäväisyys, sitoutuminen ja energisyys, mukautuva perfektionismi, vireystilan säätely, suoritusrentous, hyvä itseluottamus
Psykkiset taidot	Myönteinen itsepuhe, mielen rauhoittamiskyky, keskittymiskyky, häiritsevien ärsykkeiden poissulkeminen ajatuksista, paineensieto, stressinhallinta ja -käsittelytaidot, valmistautuminen mentaalisesti optimaaliseen vireystilaan, huomion suuntaaminen, ajatusten kontrolloiminen, eläytyminen mielikuviin, tavoitteenasettelu, tunteiden hallinta, rentoutumiskyky, mentaalinen suoritus suunnittelu, tehokas aktivoituminen sekä suoritusautomaatio

Yksi psyykinen taito on tunteiden säätely, jota olemme avanneet aikaisemmin raportissamme. Muita tärkeitä taitoja ja niihin liittyviä aiheita, joita olemme päättäneet käsitellä ovat stressinhallinta, itseluottamus, valmistautuminen, keskittyminen, vireystila sekä asenne. Nämä aiheet nousivat esille tutkimusaineistosta.

Ounasvaaran Atleetti Klubin nuorisotoiminnassa huomioidaan eettisesti kestäviä arvoja, kuten hyvien tapojen noudattamista, kasvatuksellisuutta, päihteettömyyttä ja terveellisiä elämäntapoja (Ounasvaaran Atleetti Klubi ry 2022b). Psykkiset taidot ovat urheilun lisäksi tärkeitä taitoja myös muilla elämän osa-alueilla (Grönholm 2020). Psykkisten taitojen rajaamisessa otimme myös nämä näkökulmat huomioon. Esimerkiksi itseluottamuksen nostaminen esille raportissamme on perusteltua, sillä vaikka pyrkimys on edistää urheilijan suorituskykyä

kehittämällä esimerkiksi psyykkisiä taitoja, on sillä kuitenkin aina vaikutuksia esimerkiksi urheilijan muuhun elämään. Itseluottamuksen kehittäminen voi parantaa urheilijan elämänlaatua sen lisäksi että auttaa häntä urheilumaailmassa.

4.3 Itseluottamus

Jokaisella urheilijalla, oli sitten harraste- tai kilpaurheilija, on varmasti jossain vaiheessa tullut edes pieni notkahdus itseluottamuksessaan tai on epäillyt omia kykyjään. Urheilijassa saattaa herätä epävarmuuden tunne, esimerkiksi palatessa kilpailuihin loukkaantumisen jälkeen tai esimerkiksi jos urheilija kokee ulkopuolista painetta. (Forssell 2014, 118.) Aleksi Tossavainen ja Antti Peltonen (2021) tuovat Psykykinen valmennuksen kirjassaan esiin sen, että kova luotto itseensä ja omaan tekemiseen on yksi vahvimista ja tärkeimmistä voimista urheilijalla (Tossavainen & Peltonen 2021, 170). Tossavainen ja Peltonen (2021, 170) mainitsevat teoksessaan Henry Fordin kuuluisan sitaatin:

“Uskot sitten pystyvästi tai et – olet todennäköisesti oikeassa.”

Itseluottamuksella yksinkertaisesti sanottuna tarkoitetaan uskoa omiin kykyihin, varmuuden tunnetta omaan tekemiseen ja luottoa siihen, että omat yritykset onnistuvat ja tuovat tulosta. Ulospäin muille ihmisille itseluottamus voi näkyä kehonkielen, käytöksen sekä oman puheen kautta erilaisin tavoin. Itseluottamus rakentuu psykologisten tekijöiden lisäksi muun muassa sosiaalisten, fyysisten sekä oman alan asiantuntijuutta koskevien tekijöiden myötä. Myös ympäristöllä on merkitystä urheilijan itseluottamukseen. (Tossavainen & Peltonen 2021, 170–171.)

Vahva itseluottamus edesauttaa urheilijaa asettamaan haastavampia tavoitteita uskoen selviytyvänsä niistä. Vahvan itseluottamuksen omaava urheilija tekee enemmän rohkeita päätöksiä suoritustilanteissa ja osaa käsitellä epäonnistumisia. (Forssell 2014, 118—119.) Heikon itseluottamuksen omaava urheilija taas

usein saattaa luovuttaa helpommin epäonnistumisten ja vastoinkäymisten sattuessa. Hän saattaa jopa ajatella, että epäonnistuminen on väistämätöntä. (Arajärvi & Thesleff 2020, 436—437.)

Epäonnistumisen määrittelemisen on haastavaa sillä ihmiset kokevat ja mieltävät tilanteet sekä tapahtumat eri tavoin. Epäonnistumisen tunne tulee käytännössä siitä, että oma tavoitteet ja odotukset eivät täyty. Satu Kaski ja Marianne Miettinen (2013) tuovat teoksessaan esiin mielenkiintoisen näkökulman, että jokainen tilanne on onnistuminen jossain jollain tapaa. (Kaski & Miettinen 2018, 129–132.) Esimerkiksi painonnostossa voit sijoittua toiseksi, mutta jos tavoitteesi on voittaa, voi hyvänkin sijoituksen kokea epäonnistumiseksi. Jalkapallossa taas yhden harhasyötön takia voi kokea epäonnistuneensa, vaikka joukkueesi voittaisikin ottelun. Kuitenkin urheilija voi kokea onnistuneensa kilpailuissa, vaikka häviäisi tai tulos ei olisi kisojen paras (Kaski & Miettinen 2018, 129).

Useat tutkimukset ovat osoittaneet sen, että vahvemman itseluottamuksen omaava urheilija suoriutuu kilpailutilanteessa paremmin kuin heikomman itseluottamuksen omaava urheilija. Itsevarma urheilija uskoo ja luottaa olevansa paremmissa kunnossa, vahvempi ja taitavampi kuin vastustajansa. Kun urheilija uskoo olevansa vastustajaansa vahvempi, hän myös alkaa käyttäytyä sen mukaisesti. (Forssell 2014, 119.) Itseluottamusta voidaan onneksi kehittää aivan kuin muitakin psyykkisiä taitoja ja ominaisuuksia. Jotta voi kehittää itseluottamustaan, tulee ensimmäiseksi ymmärtää se, että ajatukset, tunteet ja toiminta osallistuvat itseluottamuksen rakentumiseen (Tossavainen & Peltonen 2021, 172). Tutkimusten mukaan kuitenkin tehokkaimmin itseluottamusta kehittää aikaisemmat onnistumisen kokemukset. Oleellista onkin keskittyä siihen, missä sekä miten onnistutaan. (Arajärvi & Thesleff 2020, 446.)

Itseluottamus koostuu monista eri palasista, joista yksi tärkeä vaikuttava tekijä on hyvä valmistautuminen. Kun urheilija tietää valmistautuneensa laadukkaasti,

pohjatyö on valmis. (Tossavainen & Peltonen 2021, 170.) Tämä voi antaa urheilijalle uskoa ja rohkeutta kilpailusuorituksessa suoriutumiseen ja onnistumiseen. Hyvin valmistautunut urheilija voi itsevarmasti ja luottavaisin mielin tarttua kovempiin haasteisiin (Tossavainen & Peltonen 2021, 170).

4.4 Valmistautuminen

Itselleen sopiva ja hyvä suoritukseen valmistautuminen edesauttaa suoritusta tukevien asioiden toteutumista. Urheilija saa silloin käyttää kaiken potentiaalinsa tarvitsemallaan hetkellä. Muun muassa itseluottamuksen tunne vahvistuu, kun urheilija tietää tehneensä kaikkensa sekä ajattelu selkeytyy, mikä on merkittävää etenkin painetilanteissa. Jokaisen urheilijan valmistautumisrutiinit ovat yksilöllisiä. Toinen urheilija valmistautuu kisaan useiden päivien ajan, kun toinen aloittaa valmistautumisen ja virittäytymisen kilpailupäivänä. Se milloin ja miten urheilija tietoisesti aloittaa virittäytymisen suoritustapahtumaa varten vaihtelee kokemuksen, persoonan, kilpailun luonteen sekä tärkeyden mukaan. (Forssell 2014, 290.)

Useimmilla urheilijoilla, olivat he sitten harraste tai olympiatason urheilijoita, on rutiineja, jotka auttavat heitä yltämään sopivaan suoritusvireeseen. Nämä rutiinit ovat muotoutuneet hiljalleen ajan, kokemuksen, yrityksen sekä erehdyksen kautta. Rutiinit voivatkin usein muuttua vuosien varrella. (Forssell 2014, 290.) Vaikka urheilija hyödyntäisi omia hyväksi havaittuja tapojaan, ei suoritukseen valmistautuminen ja virittäytyminen aina kuitenkaan onnistu tai toimi optimaalisella tavalla. Se voi johtua esimerkiksi joko liiallisesta tai liian vähäisestä suoritusta edeltävästä jännityksestä tai keskittymisen herpaantumisesta. Muun muassa tässä tilanteessa voisi olla aiheellista käydä läpi urheilijan valmistautumisrutiineja ja pohtia niiden toimivuutta. Olisiko niissä kohtia, joita voisi vastaisuudessa hyödyntää oikean vireystilan saavuttamiseen ja ylläpitämiseen. (Forssell 2014, 292.)

Useimmille ihmisille tuntemattomat tai yllättävät tilanteet voivat olla jännittäviä tai jopa pelottavia. Myös urheilussa voi tulla uusia tilanteita, esimerkiksi kilpailutilanne, -olosuhteet tai –paikka ovat erilaisia tai outoja odotettuun verrattuna. Tällöin urheilija saattaa alkaa tiedostamattaan varomaan tekemistään, usein kehon tuntemus voi olla erilainen sekä suoritus ei suju yhtä vapautuneesti, kuin esimerkiksi tutuissa olosuhteissa. Urheilijan voi olla helpompi keskittyä omaan suoritukseensa, kun kilpailupaikka sekä sen olosuhteet ovat tiedossa. (Kaski 2006, 125.) Koemme, että tässä korostuu kuitenkin yksilöllisyys sekä esimerkiksi kilpailun ja lajin taso sekä luonne.

Valmistautumiseen liittyy mielen ja kehon valmistaminen suoritukseen. Suoritus hetken tunne- ja energiatasoihin vaikuttaa oleellisesti se, milloin sekä miten valmistautuminen ja orientointi kilpailua varten aloitetaan. Esimerkiksi valmistautumiseen vaikuttavia tekijöitä ovat ruoka, uni, harjoittelu sekä muu lepo, jotka puolestaan vaikuttavat urheilijan vireeseen. Näiden lisäksi urheilijaa auttaa virittäytymään tiettyyn tunne-, energia- ja suoritustilaan esimerkiksi mielikuvat, tunnetilat, keskittymisen kohteet sekä itsepuhe. Virittäytymiseen urheilijat voivat käyttää esimerkiksi musiikin kuuntelua, lyhyitä valmistavia mielikuvaharjoituksia, rauhallista hengittämistä ja fyysistä lämmittelyä sekä fokusoivia ja aktivoivia sanoja ennen suoritustaan. (Forssell 2014, 294–298.)

4.5 Keskittyminen ja vireystila

Keskittymistyyli on yksilöllinen, sillä on biologinen perusta ja näin jokaisella meillä on oma tapamme prosessoida vastaanottamaamme ärsyketulvaa. Arajärvi ja Thesleff (2020) toteavat tutkijoiden kuitenkin painottavan, että biologisesta perustasta huolimatta meillä on mahdollista oppia omalla alallamme vaadittavia keskittymisen taitoja. Keskittyminen on taito, jota on tärkeää harjoitella ja kehittää tietoisesti sillä se on suorituksen kannalta hyvin olennaista. (Arajärvi & Thesleff 2020, 358—359, 368—369.)

Arajärvi ja Thesleff (2020) ovat todenneet Weinbergiin ja Gouldiin (2019) viitaten, että keskittyminen voidaan jakaa neljään osa-alueeseen. Niitä ovat olennaisiin asioihin keskittyminen tai niihin huomion suuntaaminen, huomion säilyttäminen halutussa kohteessa tai asiassa, ympäristön havainnoiminen ja ymmärtäminen eli tietoisuus ympärillä tapahtuvista asioista sekä huomion kohteen vaihtaminen joustavasti. (Arajärvi & Thesleff 2020, 359.) Sen lisäksi Arajärvi ja Thesleff (2020) viittaavat Nidefferin (1976) esittämään malliin keskittymistyypeistä, joka kuvailee keskittymisellä olevan myös suunta ja laajuus. Nämä kaksi ulottuvuutta voidaan jakaa eri osiin, huomion voi suunnata sisäisiin kehon toimintoihin tai tunteisiin sekä ulkoisiin asioihin, kuten ympäristöön. Huomion kohde voi olla hyvin laaja-alainen, esimerkiksi kun katsomme lentokoneesta alapuolella ohimenevää kaupunkia tai kapea-alainen, kuten lähtölaukaukseen keskittyminen. (Arajärvi & Thesleff 2020, 366–377.)

Keskittymisemme voi myös harhautua niin ulkoisten kuin sisäisten häiriötekijöiden takia epäolennaisiin asioihin. Ulkoiset häiriötekijät voivat liittyä ympäristössä oleviin asioihin, kuten tuomareihin kilpailuissa tai yleisön huutoihin. Sisäiset häiriötekijät puolestaan käsittävät esimerkiksi urheilijan ajatuksia tai tunteita. Usein muistitoimintojen, keskittymisen tai ajattelun muutokset ajatellaan vaikuttavan suorituskkyyn tunteen toimesta. Esimerkkinä tilanne, missä jokin tapahtuma kilpailun tai suorituksen aikana saa aikaan hallitsemattoman tunteen. Eli tällöin henkilön huomio kiinnittyy suorituksen kannalta epätarkoituksenmukaisiin asioihin, sen seurauksena suoritus todennäköisesti häiriintyy. (Arajärvi & Thesleff 2020, 241, 369—372.)

Vireystilalla on myös yhteys keskittymiseen. Vireystilalla tarkoitetaan ihmisen niin fysiologista kuin psyykkistä aktivaatiota. Vireystila voi kulkea alivirittyneisyyden ja ylivirittyneisyyden välisellä jatkumolla nousten ja laskien esimerkiksi epämiellyttävien, että miellyttävien kokemusten ja tunteiden myötä. Mittareina fysiologi-

sessä aktivaatiossa toimii ihmisen lihasjännitys, syke, hengitys ja ihon sähköjohtavuus. Esimerkiksi vireystilan noustessa fysiologisina mittareina voivat toimia sykkeen nousu ja lihasjännityksen kasvu. Näitä voi esiintyä esimerkiksi nopeaa reagoitua vaativissa tilanteissa tai vireystilan noustessa ylivirittyneisyyden puolelle. Itsearviointin avulla voidaan mitata psykologista vireystilaa, kuten kyetäänkö keskittymään käsillä oleviin asioihin tai pystytäänkö rauhoittumaan päivän päätteeksi ja irtautumaan päivän töistä. Suorituskykyyn vireystila vaikuttaa siis niin psyykkisellä kuin fyysiselläkin tasolla. (Arajärvi & Thesleff 2020, 374, 377—378.)

Vireystilan asteen jatkumoon kuuluu olennaisesti myös optimaalinen vireystila. Toimintakyky urheilijalla on huipussaan yleensä silloin, kun hermoston virittyminen on kohonnut juuri sopivasti. Keskittyminen, koordinaatio ja lihasjännitys ovat silloin parhaimmillaan. (Markuksela 2021, 23, 25.) Esimerkiksi urheilijan vireystilan ollessa optimaalinen se vaikuttaa myös keskittymiseen. Kun urheilijan huomiokenttä ei ole liian laaja tai kapea, kykenee hän todennäköisemmin keskittymään suorituksen kannalta olennaisiin asioihin. (Arajärvi & Thesleff 2020, 377—378.) Jos vireys kohoaa tai laskee liikaa, alkavat lihasjännitys ja keskittymisen herpaantuminen heikentämään suoritusta. Optimaalisen vireystilan, eli suoritusta tukevan vireystilan löytäminen on yksilöllistä. Urheilijalla on hyvä tutkia omia tunnetiloja sekä vireystasoa, jotka liittyvät onnistuneisiin suorituksiinsa. (Markuksela 2021, 25.)

4.6 Asenne

Kuten olemme käsitelleet attribuutioita jo aikaisemmin raportissamme, Weiner (1986) selittää niiden tarkoittavan sitä, kuinka selittämme itsellemme syy-seuraussuhteita itseemme liittyvissä tilanteissa tai tapahtumissa (Weiner 1986, 292—305). Attribuutioiden kautta voimme päästä kiinni omiin uskomuksiimme, tarinoihin, joita olemme muodostaneet liittyen itseemme (Frantsi 2012, 92—93).

Uskomukset ovat olettamuksia liittyen elämään, kanssaihmissiin ja itseemme. Kokemukset ja eletty elämä synnyttävät uskomuksia, niiden juuret yltävät ihan lapsuuteen saakka ja niitä voikin on vaikeaa huomata itse. Uskomukset muotoutuvat elämän varrella osaksi itseä ja ne voivat muokkautua spontaanisti tai tietoisesti. (Arajärvi & Thesleff 2020, 312, 461.)

Arajärvi & Thesleff (2020) tuovat esille tutkijan Carol Dweck (1988) ajatuksia asenteen jaottelusta, hän kutsuu niitä uskomusjärjestelmiksi. Näitä hän luokittelee olevan kaksi erilaista, kasvun asenne sekä pysyvyyden asenne. Kasvun asenteen omaavalle ihmiselle haasteet ovat mahdollisuuksia oppia sekä oman toiminnan kehittyminen nähdään aina mahdollisena harjoittelun ja kokemuksen myötä. Puolestaan pysyvyyden asenteen omaava ihminen lannistuu epäonnistumisista sekä kokee, että olemme syntyneet taitojemme ja ominaisuuksiemme kanssa. Hän ajattelee, että jos meillä ei ole jotain taitoa, emme voi myöskään oppia sitä. Urheilijat, joilla on pysyvyyteen taipuvainen asenne ovat alttiimpia negatiivisille tunteille ja ajatuksille itseään ja omaa kehittymistään kohtaan. (Arajärvi & Thesleff 2020, 311.)

Harri ja Ilkka Virolainen (2017) herättelevät lukijaa kirjassaan: *“Pelaatko voittaaksesi vai välttääksesi tappion?”* Kun puhutaan voittamisen asenteesta, se tarkoittaa rentoutta, innostuneisuutta ja tervettä itseluottamusta. Tappion ja epäonnistumisen asenne taas tarkoittaa pelkoa, joka näkyy jännittyneisyytenä, liiallisena varmisteluna ja varovaisuutena. Huippu-urheilija ei pelkää häviämisen mahdollisuutta, sillä huippusuoritusta ei voida saavuttaa, jos häviämistä alkaa pelkäämään. Juuri kilpailutilanteissa asenne tulee näkyvästi peliin. Silloin asennoidutaan siten, että jokainen tilanne kohdataan voittajan elkein, keskitytään suoritusta hyödyttäviin asioihin ja suoritetaan ne huolella. “Sinnepäin” asenteella ei voiteta kilpailuja tai kaksinkamppailutilanteita. (Virolainen & Virolainen 2017, 125—126.)

Painonnostossa rauta ei todennäköisesti nouse, jos urheilija lähtee katselemaan, josko se ehkä nousisi. On tärkeää valmistautua huolellisesti, ottaa jokainen kilpailu tosissaan huolimatta siitä ketä vastustajia siellä on ja tehdä parhaansa. Kuukaan ei voita eikä häviä kilpailuja etukäteen. (Virolainen & Virolainen 2017, 147.)

Urheiluun kuuluvat niin voitot kuin tappiotkin. Epäonnistumisen kohdatessa on hyvä käsitellä kaikki tunteet kuitenkin jäämättä vellomaan niihin. Epäonnistumiset saavat harmittaa, se kertoo menestymisen halusta. Tunteisiin suhtautuminen on tärkeää, se miten pystymme nousemaan epäonnistumisen kuopasta ja siirtymään kohti seuraavaa suoritusta. Epäonnistuminen voidaan nähdä oppimiskokemuksena ja mahdollisuutena, nämä kuuluvat kasvun ajattelun piirteisiin. Esimerkiksi suorituksen analysoimisessa voidaan oivaltaa muun muassa itsestään, valmistautumisesta, asenteesta ja ajattelutavoista uusia asioita, joita voidaan lähteä kehittämään ja parantamaan. Vastoinkäymisten kohdalla tulee tunnistaa keinot, jotka toimivat juuri itselleen. (Virolainen & Virolainen 2017, 153—164.)

Käsittelykeinoina voivat olla esimerkiksi asiasta puhuminen läheisilleen tai valmentajalle. Jokainen urheilija kuitenkin käsittelee tunteet omalla tavallaan, joku hyötyy tunteiden analysoimisesta ulkopuolisen kanssa, kun taas toinen käy tunteet läpi itsenäisesti. Epäonnistumisen käsittelyn keinoihin lukeutuu myös esimerkiksi siihen suhtautuminen oppimiskokemuksena, tilanteen suhteuttaminen koko elämän mittakaavaan sekä urheilemisen syiden pohtiminen. Rafael Nadal onertonut olleensa pettynyt käsitellessään tennisottelun häviämistä, hän on kuitenkin kyennyt asettamaan tennisottelun vain tennisotteluksi, eikä sen häviäminen ole siksi mikään tragedia. (Virolainen & Virolainen 2017, 163.)

5 TUTKIMUKSEN METODOLOGIA JA TOTEUTUS

5.1 Laadullinen tutkimus

Ihmistä pitäisi katsoa kokonaisvaltaisena kokonaisuutena, sitä korostetaankin tieteenfilosofisissa perusteluissa laadullisen tutkimuksen näkökulmasta pohdittuna. Tietynlainen kokonaisvaltaisuus kytkeytyykin useimpiin suuntauksiin laadullisissa tutkimuksissa. Usein ajatus on, että pitää ymmärtää ja tutkia merkityksiä osana kutakin käsillä olevaa asiayhteyttä. Tästä syystä usein aineistot ovat suhteellisen pieniä laadullisissa tutkimuksissa. Aineistojen pieni määrä tarkoittaa usein sitä, että tutkittavia on vähän. Tutkittavien määrän ollessa suuri aineiston määräkin kasvaa, tällöin tulkintojen tekeminen ja aineiston analysointi vaikeutuu ja siitä tulee vaikeasti hallittavaa. (Ronkainen ym. 2011, 83.)

Laadullisessa tutkimuksessa pyrkimys ei ole tehdä tilastollisia yleistyksiä vaan pyritään esimerkiksi kuvaamaan tai ymmärtämään jotain tapahtumaa tai ilmiötä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98.) Näistä syistä myös meidän tutkimuksemme tutkittavien määrän halusimme pitää maltillisena. Tutkimuksemme koehenkilöiden määrä kokonaisuudessaan oli neljä urheilijaa.

Tutkimussuuntauksissa, jotka ovat luokiteltu laadullisiksi tutkimuksiksi on kolme usein mainittua piirrettä. Ensimmäisenä piirteenä ajatellaan usein olevan aiheiden merkityksellisyys, sen ajatellaan olevan tutkimuksen luonteen mukaisesti keskeistä. Laadulliseksi tutkimukseksi määritellyissä suuntauksissa ihmisten toiminnan ajatellaan olevan merkitysvälitteistä, sosiaalisesti ja kulttuurisesti mielekästä. Todellisuus ei ole ikinä yksiselitteinen, se on osana muita merkityksellistäviä käytäntöjä. Esimerkiksi ympäröivä kulttuuri, kieli, vakiintuneet tavat puhua, ymmärtää ja keskustella ovat osana ihmisen kokemusta ja sitä, kuinka niitä ker-

romme. (Ronkainen ym. 2011, 81—82.) Tutkimuksemme koehenkilöiden kokemusmaailman urheilun ulkopuolella voidaan siis ajatella vaikuttavan vahvasti myös urheiluun ja toisinpäin, emme voi irrottaa konteksteja toisistaan.

Toisena piirteenä joka laadullisessa tutkimuksessa usein mainitaan, on kokemuksen ja subjektiivisuuden huomioiminen. Eli ihmistä erityisesti korostetaan oman elämänsä havainnoijana, kokijana ja toimijana. Nämä kokemukset, toiminnot ja havainnot värittyvät suhteessa paikkaan, aikaan ja tilanteisiin. Kolmantena piirteenä pidetään tutkijakeskeisyyttä, tutkijan ajatellaan olevan monissa laadullisen tutkimuksen työtavoissa keskeinen tutkimuksen valintojen tekijä ja toimija. Tutkija vaikuttaa laadullisessa tutkimuksessa tietoon, jota hän tuottaa ja siihen, kuinka sitä käsitellään. (Ronkainen ym. 2011, 81—82.)

Laadullinen tutkimus analysoi merkityksiä ja niiden välisiä yhteyksiä esimerkiksi kirjoitetussa tekstissä ja puheessa. Laadullisessa tutkimuksessa aineistot yleensä muutetaan tekstimuotoon analysointia varten, kuten esimerkiksi haastatteluaineistot kirjoitetaan tekstiksi eli litteroidaan (Ronkainen ym. 2011, 80, 119.) Analyysit voidaan laadullisessa tutkimuksessa usein jaotella kahteen erilaiseen päättelyn logiikkaan, induktiiviseen ja deduktiiviseen. Deduktiivinen analyysi kuvaa ilmiötä yleisestä yksittäiseen, kun puolestaan induktiivinen kuvaa yksittäisestä yleiseen. Perusidea deduktiivisessä päättelyprosessissa on säilyttää totuus koko prosessin kulun aikana. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 107.) Työmme päättelyprosessi toteuttaa deduktiivista analyysiä.

5.2 Tapaustutkimus

Tapaustutkimus voidaan mieltää niin tutkimusstrategiaksi kuin tutkimusasetelmaksi. Tapaustutkimuksessa valitaan tietty tai tietyt tutkimuskohteet ja niihin tutustutaan kokonaisvaltaisesti, jotta tutkimusongelmaan vastausten etsiminen olisi

helpompaa. Tapaustutkimuksessa tutkimuskohteet voivat olla esimerkiksi ilmiöitä, henkilöitä, ryhmiä tai organisaatioita. Oli tutkimuskohteena mikä tahansa, tutkimuskohteita yhdistää se, että niitä pyritään selvittämään monen merkityksellisen aineistolähteen pohjalta mahdollisimman tarkasti. (Ronkainen ym. 2011, 68.) Tapaustutkimuksemme kohteena on Ounasvaaran Atleetti Klubin painonnostajat.

Tapaustutkimuksessa keskeistä on perustella, mihin kontekstiin tapaus liittyy ja mitä se edustaa. Se edellyttää myös tietoa ympäristöstä ja oloista. Tapaustutkimusta kuvataankin usein strategiaksi, joka ohjaa koko tutkimusta ja pyrkii kuvaamaan yleistä yksittäisten tapausten avulla. (Ronkainen ym. 2011, 68.)

Pidimme kiinni tutkimuksen laadullisesta otteesta. Tutkimuksen koskiessa suoritustunteen löytymistä ja tiedostamista, se ei vaatinut mitään interventiota. Tutkimuksemme menetelmä pohjautui Izof-profilointiin, haastatteluun sekä sisällön analyysiin. Emme halunneet opinnäytetyöstä opas -tyylistä tutkimusta ja sen puoleen emme antaneet urheilijoille mitään tietopaketteja tai työkaluja liittyen tunteisiin.

6 AINEISTON KERUU JA ANALYSOINTI

6.1 Tutkimuksen eteneminen

Opinnäytetyömme aineiston hankinta tapahtui kahdella eri tapaamiskerralla, joissa hyödynsimme IZOF-mallia sekä teemahaastattelua. Otosryhmämme osallistujat ovat paikallisen seuran Ounasvaaran Atleetti Klubin painonnostajia. Neljä urheilijaa oli mukana IZOF-profiilin teossa sekä ensimmäisessä haastatteluosiossa, ja kaksi heistä olivat mukana toisessa haastatteluosiossa. Saimme apua osallistujien ja yhteystietojen hankintaan OAK:n yhteyshenkilön kautta.

Osa osallistujista oli alaikäisiä, jolloin saimme heidän vanhempiensa yhteystiedot. Emme tarvinneet tutkimukseen osallistujilta lupalomaketta, sillä henkilötietoja ei kerätä missään vaiheessa. Tutkimushenkilömme ovat pysyneet anonyymeinä, esimerkiksi vastauksia on tarvittaessa muokattu, olemme merkinneet heidät jo heti alussa kirjainkoodeilla sekä emme avaa tarkemmin kilpailujen yksityiskohtia. Näin olemme voineet varmistaa, että tutkimushenkilöitämme ei voi tunnistaa. Vastanneiden iällä tai sukupuolella ei ollut merkitystä tulosten tulkitsemisen kannalta.

Tapasimme jokaisen osallistujan henkilökohtaisesti ja kysyimme luvan äänittämiseen. Urheilijoita tiedotettiin myös aineiston hävittämisestä, joka tapahtuu opinnäytetyön raportoinnin valmistuttua. Ensimmäisen tapaamiskerran tarkoituksena oli tehdä henkilökohtainen IZOF-profiili, Yuri Haninin (2000, 303—313) kehittämä IZOF-mallia mukaillen (Liite 1). Tämän kerran teemahaastattelun teemoina olivat IZOF-malli, aikaisemmat kokemukset, psyykkiset taidot, suoritustunne, kilpailusuoritus sekä tunteiden tiedostaminen tulevissa kilpailusuorituksissa. Koehenkilöitä ohjeistettiin miettimään valmiiksi yksi onnistunut ja yksi epäonnistunut kilpailusuoritus.

Kävimme ensin läpi profiilin täyttämisen tarkasti kohta kohdalta ja painotimme profiilin olevan täysin yksilöllinen. Olimme samassa tilassa koehenkilön kanssa, jotta hän pystyi kysymään profiiliin tekemiseen liittyviä kysymyksiä. Urheilijan profiilin vastausten perusteella muodostimme kaavion kuvaamaan suoritusten tunteita ja niiden voimakkuuksia. IZOF-mallilla havainnollistetaan urheilijoiden toiminnallisesti optimaalisia ja epätoiminnallisia positiivisten ja negatiivisten tunteiden malleja (Hanin 2000, 69). Profiilin muodostamisen jälkeen tarkastelimme sitä yhdessä urheilijan kanssa, ja keskustelimme siitä heräävistä ajatuksista. Kerroimme urheilijalle tämän tunneprofiilin olevan yksi tunteiden hallinnan työkalu (Hanin 2000, 301).

Seuraavan tapaamiskerran välissä olivat painonnostokilpailut, josta osallistujat saivat tehtäväksi kirjata ylös tunteita ennen kilpailusuorituksia, niiden aikana sekä niiden jälkeen. Toisella tapaamiskerralla haastattelun teemat olivat optimaalinen suoritus, suoritustunne sekä tunteiden rooli tulevissa kilpailuissa. Keskustelimme urheilijan edeltävistä kilpailuista ja kävimme läpi siellä esiintyneitä tunteita. Pohdimme myös, heräsikö IZOF-profiilista ja haastatteluista ajatuksia koskien heidän tulevia kilpailusuorituksia.

Aineiston keruun jälkeen litteroimme haastattelumateriaalit. Tutustuimme hankittuun aineistoomme, jonka jälkeen litteroitu aineisto aseteltiin ennalta määriteltyihin luokkiin ja niiden perusteella omiin teemoihin. Näiden pohjalta pääsimme analysoimaan kerättyä ja koottua aineistoa sekä tekemään tuloksista johtopäätöksiä. Aineistosta nousi myös yksi uusi aihe, jota emme olleet huomioineet viitekehystessämme ennen aineiston analysointia. Sisällytimme tämän osaksi viitekehystämme.

6.2 Teemahaastattelu

Yksinkertaisesti Tuomi ja Sarajärvi (2018) kiteyttävät haastattelun ajatuksen seuraavasti: *”Kun haluamme tietää, mitä ihminen ajattelee tai miksi hän toimii niin kuin toimii, on järkevää kysyä asiaa häneltä.”* (Tuomi & Sarajärvi 2018, 84, 87).

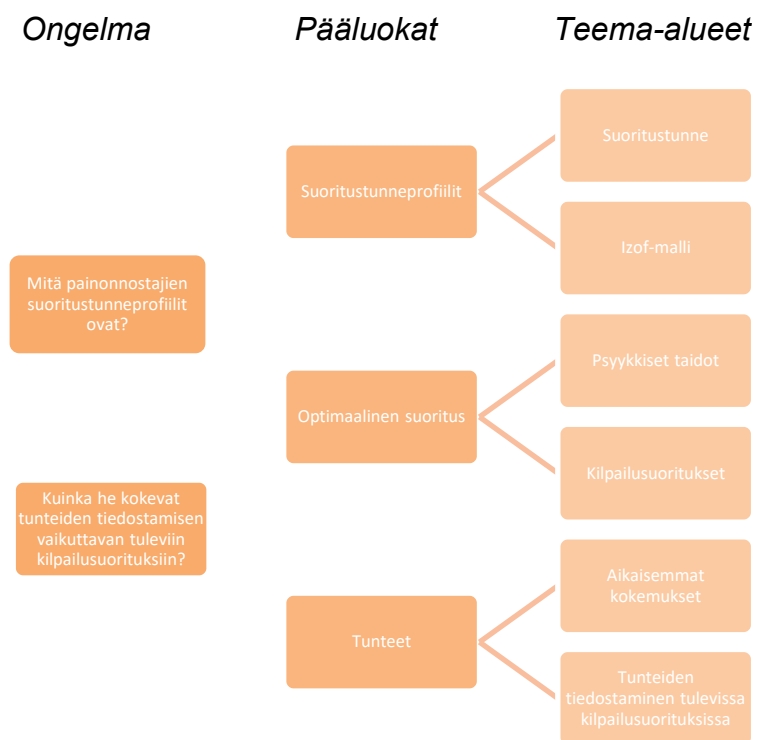
Teemahaastattelusta puhutaan usein puolistrukturoituna tai puolistandardoituna haastatteluna (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47). Teemahaastattelu sopii hyvin tilanteisiin, joissa käsitellään emotionaalisesti herkempiä aiheita, tutkittava ilmiö on esimerkiksi sellainen, jota ei käsitellä arkipäiväisissä keskusteluissa tai tutkimuksessa on tavoitteena selvittää vähemmän tiedostettuja asioita. Teemahaastattelu määritellään puolistrukturoiduksi menetelmäksi, koska haastattelun teemat eli aiheet ovat ennalta suunniteltu. Tässä haastattelumuodossa ei ole kuitenkaan strukturoidun haastattelun tunnuspiirteitä, eli kysymysten tarkkaa järjestystä tai muotoa. (Hirsjärvi & Hurme 1995, 35–36.)

Tämä haastattelumuoto perustuu Mertonin, Fiskin ja Kendallin (1956) teokseen *The Focused Interview*. Teemahaastattelun periaatteena on, että tutkittavan ilmiön rakenteita ja kokonaisuutta on jo tutkittu. Näiden tutkimustietojen pohjalta tutkijalla on jo oletuksia tilanteen seurauksista. Haastateltavat ovat myös kokeneet jonkin tietynlaisen tilanteen, johon haastattelu pohjautuu. Täten analysoinnin mukaan rakennetaan haastattelurunko, joka kohdistetaan tutkimushenkilöiden subjektiivisiin kokemuksiin tapahtumista, joita tutkija on analysoinut jo etukäteen. (Merton, Fiske & Kendall 1990.)

Teemahaastattelun hyviä puolia ovat muun muassa se, että se ei määritä haastattelun tyyppiä kvantitatiiviseen tai kvalitatiiviseen, eikä se perustu haastattelukertojen lukumäärään tai aiheiden käsittelyyn todella syvällisesti. Teemahaastattelu mahdollistaa tutkimushenkilöiden äänen saamisen paremmin kuuluviin ja vapauttaa suureksi osin haastattelutilanteen tutkijan ja tutkittavan asetelmasta. Se

myös huomioi henkilöiden erilaiset tulkinnat teemoihin liittyvistä asioista, sekä havainnoi heidän asioillensa antamia merkityksiä. Vuorovaikutus on hyvin tärkeässä osassa teemahaastattelua. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 48.)

Haastatteluteemojen suunnittelu on tärkeä vaihe, jossa on muistettava tutkimuksen ilmiöiden priorisointi, mitkä aiheet ovat tutkimuksen kannalta olennaisia. Työmme teemat ovat muodostuneet jo tutkitun teorian pohjalta, esimerkiksi Yuri Haninin (2000) IZOF-mallin teoreettisia peruskäsitteitä hyödyntäen. Työmme päätutkimuskysymyksistä muodostuivat kolme pääluokkaa sekä kuusi teema-alueeta (Kuvio 3).



Kuvio 3. Tutkimuksen teemat

Pyrimme saamaan haastattelutilanteista mahdollisimman rentoja ja helposti lähestyttäviä, sillä yhden ja kahden kerran tapaamisissa täyden luottamuksen saaminen on haastavaa. Järjestimme tapaamiset rauhallisessa tilassa, jossa istuimme sohvilla tai yhteisen pöydän ympärillä. Esittäydyimme ja juttelimme aluksi muista aiheista, jotta saimme purettua ilmapiiriä kevyemmäksi. Tarjosimme urheilijoille myös pientä purtavaa ja juomista. Urheilijoille tilanne oli uusi ja elekielen perusteella joillekin urheilijoille hieman jopa jännittävä. Koemme, että emme aivan saaneet kaikkia urheilijoita rentoutumaan haastattelutilanteessa, koska emme päässeet kaikissa haastatteluissa yhtä syvälle kuin olisimme toivoneet. Tilanteeseen on voinut myös vaikuttaa joidenkin koehenkilöiden nuori ikä sekä haastattelun toteutus yksilöhaastatteluna.

Haastattelun kysymysten muoto on teemahaastattelun piirteiden mukaisesti avoin (Hirsjärvi & Hurme 1995, 44), näin kysymykset eivät johdattele vastaajaa. Harjoittelimme haastattelua opiskelijatoverillemme, jonka avulla pystyimme vielä arvioimaan haastattelun kestoa ja muokkaamaan kysymysten asettelua tarkoitusta tukevammaksi. Oman reflektoinnin sekä opiskelijatoveriltamme saatujen kehitysideoiden ja palautteen myötä haastattelun kehittäminen oli mahdollista.

6.3 Sisällönanalyysi

Tuomi & Sarajärvi (2011) tuovat esille, kuinka Hämäläinen (1987), Burns & Grove (1997) ja Strauss & Cobin (1990; 1998) toteavat, että laadullisen tutkimuksen tutkittavasta ilmiöstä aineisto kuvataan selkeänä ja sanallisena analyysinä. Sisällönanalyysi on yksi keino järjestää aineisto kompaktiin ulkomuotoon sen säilyttäessään kuitenkin alkuperäisen sanomansa. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 108.) Sisällönanalyysin tarkoituksena on löytää merkityksiä tekstistä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117).

Ensimmäinen vaihe aineiston analyysissä on aineistoon tutustuminen ilman ennakkokäsityksiä. Aineiston analyysi alkaa kerätyn aineiston hahmottamisella eli pohditaan vastaako aineisto kysymyksiin, ketkä ovat vastanneet niihin ja mitä aineisto käsittelee. Aineistoon tulee tutustua systemaattisesti pilkkomalla, jäsentämällä, luokittelemalla ja järjestämällä vertailtavaksi käyttämällä valitsemaa analyysitekniikkaa. (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Yläne & Paavilainen 2013, 124—125.)

Toista vaihetta kutsutaan tulkinnaksi tai käsitteellistämiseksi, sen tarkoituksena on luoda yhtäläisyyksiä sekä eroja. Näitä käsittelemällä tutkija poimii analyysistä nousseet havainnot teorian tai tutkimuskeskustelun kanssa samaan kontekstiin. Kolmas vaihe käsitetään nimellä luenta, jossa tarkastellaan aineistosta syntyneitä havaintoja tarkoin mietityin valinnoin jonkin tietyn ajatuksen lähtökohdalta. Tässä analyysin vaiheessa mennään eteenpäin itse aineistokeskeisyydestä ja sen analysoinnista. Sen tarkoituksena on hakea ja löytää ideoita aineiston tulkitsemiseen. (Ronkainen ym. 2013, 124—125.)

Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan on kolme erilaista laadullisen tutkimuksen analysointimuotoa, joita ovat aineistolähtöinen, teoriaohjaava ja teorialähtöinen analyysi (Tuomi & Sarajärvi 2018, 111—112). Työmme lähtökohtana toimii teoriaohjaava analysointimuoto, joka mahdollistaa uusien teemojen lisäämisen teorian tueksi. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä teoreettiset käsitykset tuodaan jo tiedetystä teoriasta. Sille on kuitenkin tunnusomaista sen eteneminen aineiston mukaisesti, aivan kuten aineistolähtöisessä analyysissäkin on tapana. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 111—112, 133.) Empiirinen tutkimusaineisto yhdistetään teoreettiseen käsitteistöön abstrahoimalla. Abstrahoinnissa aineistosta nousut informaatio johdetaan teoriapohjaisiin johtopäätöksiin ja käsitteisiin. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 111.) Opinnäytetyössämme teoreettiset käsitteet ovat juonnettu urheilopsykologian valituista teemoista.

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimuskysymyksemme ovat, mitä painonnostajien IZOF-profiilit ovat ja kuinka he kokevat tunteiden tiedostamisen vaikuttavan kilpailusuoritukseen. Aineiston tuloksia raportoidaan muodostamiemme pääluokkien ja teemojen avulla. Tässä kappaleessa avaamme tutkimushenkilöiden IZOF-profiilit sekä tuomme ilmi heidän ajatuksiaan, joita nousi esiin teemahaastatteluista.

7.1 Urheilijoiden profiilit

Urheilijat valitsivat tunteita Haninin (2000) luomien tunnekategorioiden pohjalta, positiivisia sekä negatiivisia tunteita määriteltiin sekä onnistuneeseen että epäonnistuneeseen suoritukseen (Hanin 2000, 304—305). Kokosimme urheilijoiden IZOF-profiileissa ilmenneet tunteet taulukkoon (Taulukko 3) havainnoidaksemme urheilijoilla olevien tunteiden monipuolisuutta.

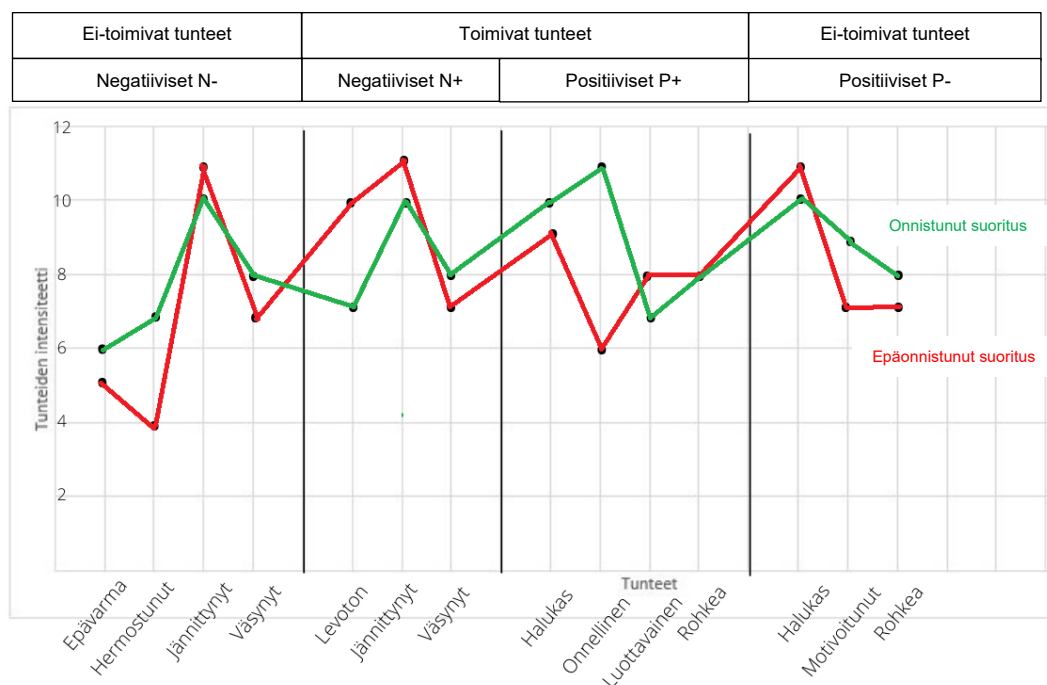
Taulukko 3. Urheilijoiden IZOF-profiileissa ilmenneet tunteet.

	Tutkimushenkilöillä ilmenneet tunteet
Positiivinen miellyttävä (P+)	halukas, onnellinen, luottavainen, rohkea, hyväntuulinen, latautunut, varma, innostunut, virittynyt, päättäväinen, peloton, tyytyväinen sekä vireä
Positiivinen epämiellyttävä (P-)	halukas, motivoitunut, rohkea, sähkökkä, jännittynyt, vapaa, hyväntuulinen sekä hilpeä
Negatiivinen miellyttävä (N+)	levoton, jännittynyt, väsynyt, hermostunut, tyytymätön sekä rauhaaton
Negatiivinen epämiellyttävä (N-)	epävarma, hermostunut, jännittynyt, väsynyt, uupunut, stressaantunut, ahdistunut, veltto, tyytymätön, apea, haluton sekä hermostunut

Yuri Haninin (2000) IZOF-profiilissa ilmenneen Borgin CR10 asteikon (Taulukko 1) mukaan urheilijat arvoivat suorituksissa esiintyneiden tunteiden intensiteetit. Tunteen intensiteetin ollessa 0 tarkoittaa se sitä, että tunnetta ei ole lainkaan. Asteikolla numero 11 puolestaan kuvaa tunteen olleen maksimaalinen. (Hanin

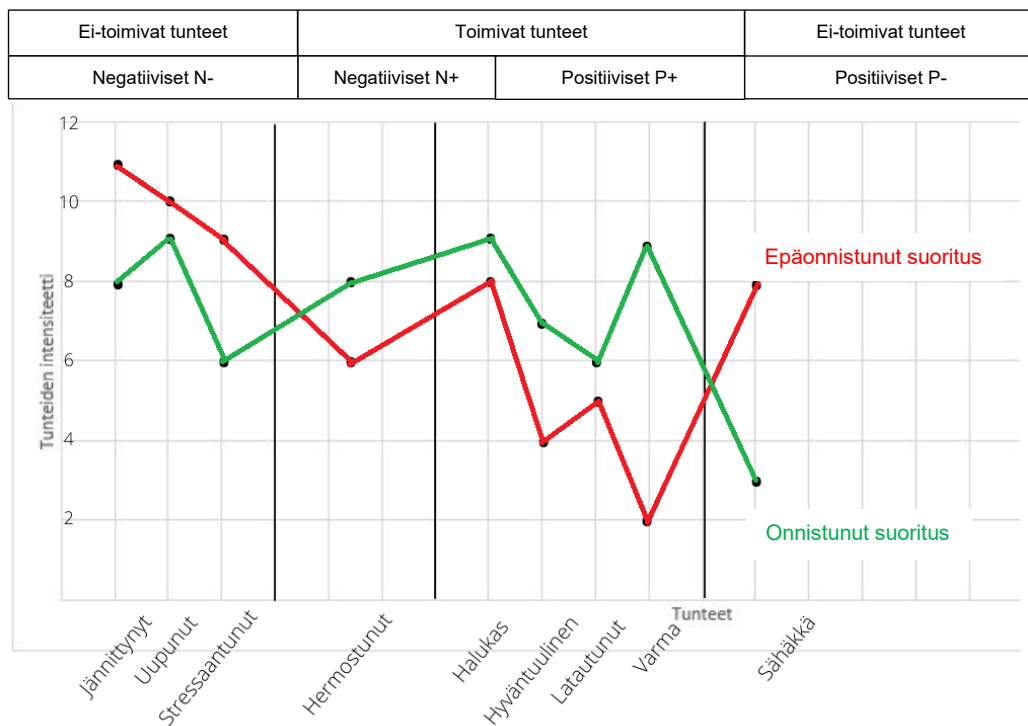
2000, 306.) IZOF-profiileissa tunteiden intensiteettejä ilmeni koko asteikon laajuisesti 0—11 välillä.

Kun urheilijat ovat valinneet tunteet sekä niiden intensiteetit, voidaan niistä muodostaa visuaalinen suoritustunneprofiili. Kuviossa esitetään suorituksen näkökulmasta ei-toimivat tunteet sekä toimivat tunteet. Ei-toimivat tunteet sijoittuvat kuvion reunoille (N-, P-) ja toimivat tunteet puolestaan kuvion keskelle (N+, P+). Hanin (2000) kertoo, että huippusuoritusta parhaiten kuvaava kuvio muistuttaa jäävuorta, jossa keskelle sijoittuvat tunteet ovat voimakkaampia kuin reunoilla olevat tunteet. Positiivisten ja negatiivisten tunteiden kokonaisvaikutus suorituskykyyn näyttää määräytyvän toimivien ja ei-toimivien tunteiden keskinäisestä vuorovaikutuksesta. Vaikka toimivat tunteet ovat tärkeitä ennustavia tekijöitä onnistuneessa suorituksessa, emme voi kuitenkaan olla ottamatta huomioon ei-toimivien tunteiden haitallisia vaikutuksia. (Hanin 2000, 79—81.)



Kuvio 4. Painonnostajan IZOF-profiili

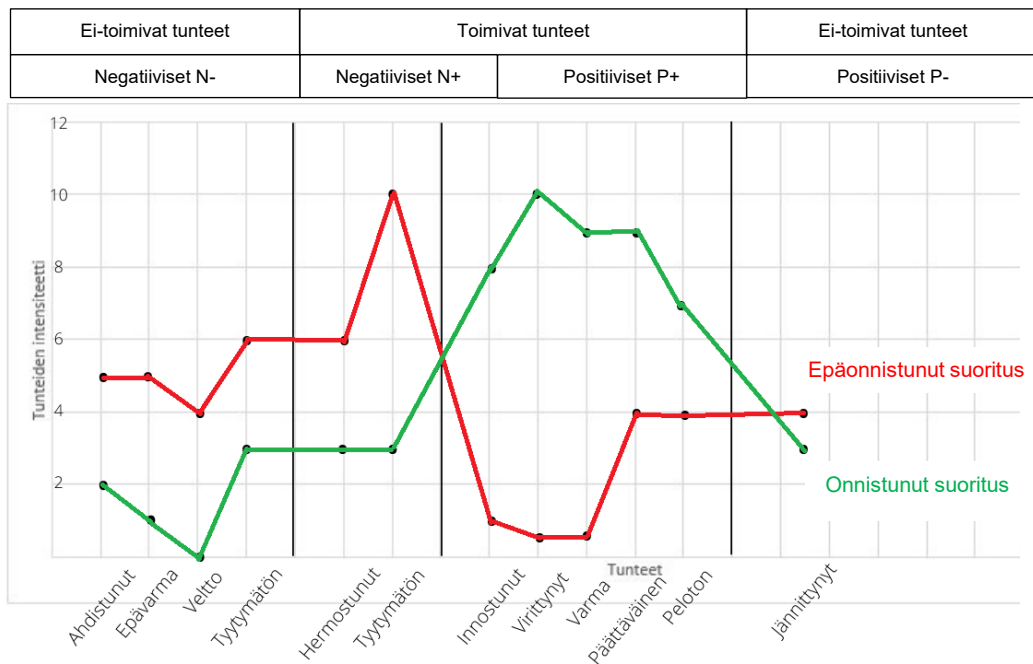
Kyseisen urheilijan profiilissa (Kuvio 4) tunteiden intensiteetit ovat jakautuneet 4—11 väliin Borgin CR10 asteikolla, jolloin tunteiden voimakkuus on ollut voimakkuudeltaan vähintään keskimääräinen. Epäonnistuneen ja onnistuneen suorituksen intensiteettejä vertailtaessa, suurin ero ilmenee tunteessa onnellisuus. Muiden tunteiden välinen intensiteetti epäonnistuneessa suorituksessa ja onnistuneessa suorituksessa on enintään kolmen yksikön verran.



Kuvio 5. Painonnostajan IZOF-profiili

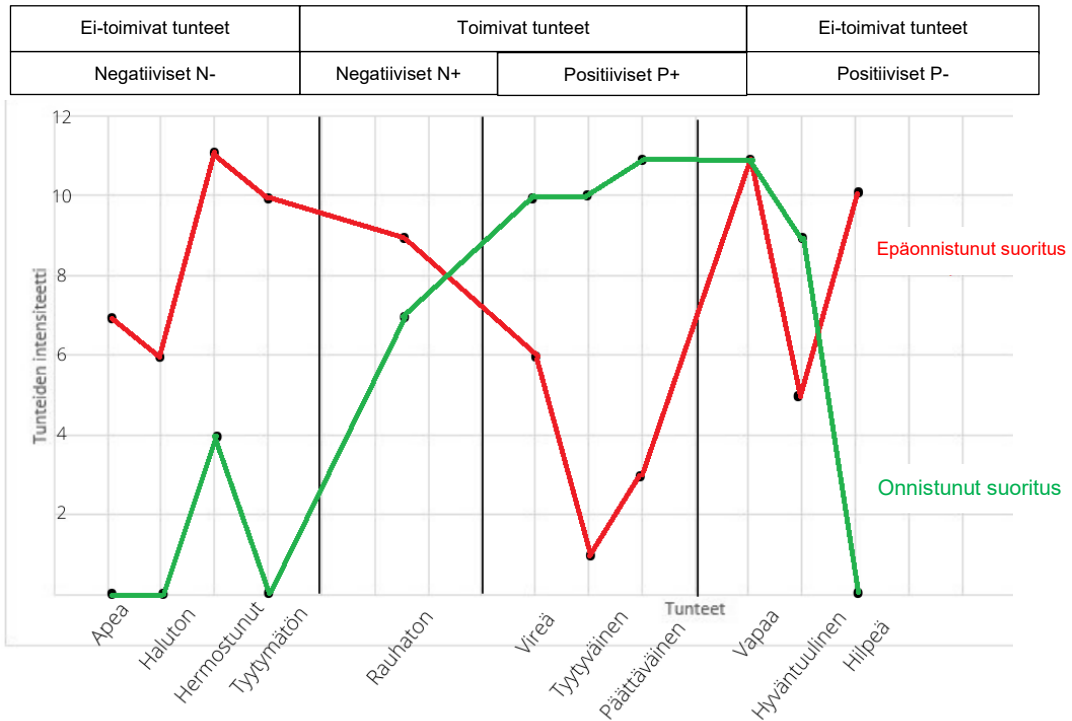
Oheisessa profiilissa (Kuvio 5) epäonnistuneen ja onnistuneen suorituksen välillä selkein ero on nähtävissä tunteen varma intensiteetissä. Epäonnistuneessa suorituksessa sille on annettu voimakkuus kaksi, joka tarkoittaa Borgin CR10 asteikon mukaan vähäistä intensiteettiä. Onnistuneessa suorituksessa sen on arvioitu olevan yhdeksän, joka viittaa tunteen intensiteetin olleen hyvin paljon – erittäin paljon välimaastossa. Profiilista on huomattavissa tunteen sähköisyys voimakas intensiteetti epäonnistuneessa suorituksessa, kun taas onnistuneessa sama

tunne ei ole ollut niin voimakas. Tästä voidaan tehdä havainto, että urheilijalla tunteen sähköisyys heikentää suorituskyykyä. Urheilijalla toimivat tunteet (N+, P+) ovat olleet onnistuneessa suorituksessa voimakkaampia kuin epäonnistuneessa. Puolestaan ei-toimivat tunteet (N-, P-) ovat olleet onnistuneessa suorituksessa heikompia kuin epäonnistuneessa suorituksessa.



Kuvio 6. Painonnostajan IZOF-profiili

Urheilijan profiilissa (Kuvio 6) on havaittavissa onnistuneessa suorituksessa voimakkaita tunteita olleen mm. virittyntyt, varma, päättäväinen ja innostunut. Epäonnistuneessa suorituksessa samat tunteet ovat olleet huomattavasti heikompia. Urheilijan onnistuneen suorituksen kuvaajasta voi olla nähtävissä jäävuoren mallia, jolloin toimivat tunteet ovat toimineet jäävuoren huippuna ja ei-toimivat tunteet ovat sijoittuneet alemmas vuorensinämää.



Kuvio 7. Painonnostajan IZOF-profiili

Kyseisessä profiilissa (Kuvio 7) nähdään onnistuneen ja epäonnistuneen suorituksen tunteiden intensiteettien välillä selkeää ero. Suurimmat intensiteettien väliset erot esiintyvät tyytymättömän, hilpeän ja tyytyväisen välillä. Ei-toimivien ja toimivien välillä voidaan nähdä suuri kontrasti niin onnistuneessa kuin epäonnistuneessakin suorituksessa.

IZOF-profiileja läpi käytäessä jokainen urheilija kertoi tunnistavansa itsensä profiilista seuraavanlaisesti:

”Joo aika lailla. Huomaa et on tosi jännittyny ja hermostunu joissaki kohdissa.”

”Positiivinen ainakin kyllä. Tai ainaki mitä tuota P+ kattoo, niin oikeastaan ihan sama nuille muille. Sitte negatiivisissa, niin kyllähän se aika lailla kuvaa aika hyvin.”

Urheilijat pohtivat, tuliko joidenkin tunteiden merkitys heille yllätyksenä. Kaksi urheilijaa totesi, ettei yllätyksiä tullut, kun taas kaksi urheilijaa nimesi yllättävän tunteen heidän suoritustunneprofileistaan.

”Toi uupunu tai et siis kyllä mä oon aina jotenki vikoissa nostoissa aika uupunu, mutta se on mulla sillee aika yleistä.”

”Ehkä toi levottomuus tuli yllätyksenä, en mä oo sitä ennen miettiny, mut nyt kun sen näki tästä profiilista niin sitten mää kyllä huomasin.”

Profiilia läpikäytäessä keskustelimme myös tunteiden voimakkuuksista sekä siitä kokoko urheilija jollekin tunteelle annetun voimakkuuden yllättävänä.

“Negatiivisessa puolessa ehkä päättäväisyys periaatteessa pienoisenä yllätyksenä, koska vaikka onkin epäonnistunut niin sie yrität silti päättäväisesti psyykätä itteäs mahdollisimman hyvään lopputulokseen.”

”Ehkä just toi jännittynyt, että mä jännitän aika paljon, vaikka sitä ei ehkä sillein huomaa musta. Mulle kyllä sanotaan monesti, että näyttää etten jännitä, vaikka mä ite kuitenkin tunnen sen.”

”Ehkä päättäväisyyden voimakkuus tuli hieman yllätyksenä.”

“Ehkä vähän yllätyin, että nää menee näin. Paljon niinkun ylös alas.”

7.2 Haastattelu

Urheilijoilta kartoitettiin heidän kokemuksiaan liittyen tunteiden säätelyyn ja psyykkiseen valmentautumiseen saadaksemme käsitystä heidän lähtökohdista. Urheilijoiden mukaan psyykkisestä valmentautumisesta ei ollut juurikaan

aiempaa tietoa. Kaksi urheilijaa totesi, ettei ollut minkäänlaista aikaisempaa kokemusta aiheesta ja kaksi urheilijaa mainitsi sivuuttaneensa aihetta itsenäisesti tai valmentajan kanssa.

“En sinällään. Valmentautumiseen liittyviä eli minkälainen olet urheilijana ja minkälainen valmentaminen sopii sinulle niin tällaisia olen joskus tehnyt.”

”Joo ollaan me [valmentajan kanssa] siitä puhuttu, vähän.”

Valitsemaansa onnistunutta kilpailusuoritusta kuvatessa, urheilijoilta nousi yleisesti esiin odottavia tunteita, kuten luottavaisuus, varmuus omaan tekemiseen, halukkuus sekä päättäväisyys. Useilla urheilijoilla ilmeni ensimmäisen noston tärkeys tulevien nostojen tuntemuksiin. Jos urheilijat kokivat onnistuneensa ensimmäisessä kilpailunostossa, se latasi suoritusta hyödyttäviä tunteita tulevaa nostoa varten.

“Esimerkiksi toi halukas nii mie niinku tiesin, että se olis uus ennätys ja se ois myös mun henkilökohtainen ennätys nii mie halusin saada sen suorille käsille. Ja sitten myös tosi hyväntuulinen ku mulla oli mennyt nostot hyvin. Myös tosi varma ja sitten semmonen valmis siihen nostoon.”

”No päättäväinen, nyt meen tekemään.”

”Mulla oli tavallaan tosi energinen olo lähtee tekeen sitä, hyvä luottavainen fiilis ja sitte mä päätin että lähen tekee täysillä sitä suoritusta. Mä olin sitä tosi paljon ja kauan miettiny, että mä haluan saada sen tehtyä ja olin sitä ennenkin yrittäny, mutta se ei ollu onnistunut.”

”Jos mä ajattelen, että nyt meen tekemään ja onnistun, niin yleensä se onnistuu. Mut jos mä aattelen että ei tästä tuu mitään, niin ei se yleensä onnistu. Harvoin saattaa onnistua mutta tuurilla.”

“Suoritus on niin lyhyt sie et oikein voi vaikuttaa siihen suorituksen aikana. Pitää hakea se keskittyminen ja fiilis ennen suoritusta. Se pitää sanoa itelle ennen sitä suoritusta että mie kans otan sen. Se on sitten jo myöhäistä jos tanko polvien kohdalla ajattelen, että nyt mie voisinkin sen ottaa.”

“No sanotaanko, että suoritus ruokkii toista suoritusta, että jos sie ensimmäisessä onnistut niin sen jälkeen todennäköisesti se ruokkii vain sitä seuraavaakin nostoa, että jos tulee kevyesti edellinen niin kyllä se tulee seuraavakin.”

Jos urheilijat olivat kokeneet ennen suoritusta epävarmoja tunteita tai ajatuksia, he kokivat nostoon lähtemisen vaikeaksi. Tällöin urheilijat nostivat esille itsensä tsemppaamisen tulevaan nostosuoritukseen, positiivisen asenteen säilyttämisen sekä luottavaisuuden omaan valmistautumiseen. Vastauksista ilmennyt yhdistävä tekijä liittyi siihen, kuinka urheilijat näkivät valmistautumisen tärkeänä pohjatyönä ja siitä syntynyt varmuus, luottavaisuus ja päättäväisyys ovat menestymisen ja onnistumisen taustalla.

Ennen epäonnistunutta suoritusta urheilijat kuvailivat kokeneensa epävarmoja tunteita ja ajatuksia tulevien nostojen onnistumisesta. Väsymys, haluttomuus, velttous, ahdistuneisuus sekä epävarmuus nousivat esille urheilijoiden suoritus-tunteissa. Urheilijoita yhdisti epäröivät tunteet, jotka heidän kuvailujen mukaan nousivat huonosta valmistautumisesta sekä kehon paineettomuuden, uupumuk-sen ja velttouden tuntemuksista. Urheilijat lähtivät yrittämään nostosuorituksia ja pyrkivät tsemppaamaan itseään jopa väkisin, todeten että lähtökohdat vaikuttivat olevan jo onnistuneen suorituksen kannalta epäsuotuisat.

”Ennen sitä viimeistä nostoa, mikä epäonnistui, niin en saanut levätyä kun-nolla ja mun piti tehdä kaks peräkkäistä nostoa putkeen. Sitte ku mä lähin suorittaa sitä nostoa, niin mä siinä jo tiesin että se ei ehkä onnistu.”

“Epävarma oli aika isona tunteena siellä, ku ei ollut ennen ottanut sitä ja se jännitti tosi paljon. Halusin kuitenkin yrittää sitä täysinä.”

“Mua jännitti tosi paljon ja olin vähän uupunut ja väsynyt edellisistä nostoista, mulla ei ollut energiaa ja mua stressas se, että mitä jos tää ei tuu.”

“Tempauksen jälkeen mä meinasin, että mä en työnnä enää ollenkaan, ku se tempaus meni niin huonosti. Mutta sitten ku kuitenkin työnsi sen niin tuli hyvä mieli siitä.”

”Ahdistunut paineen takia, paine suoriutumista kohtaan että nyt pitäis suoritua mutta kun ei lähde niin se ahdistaa. Sitte epävarmuus johtuu juuri siitä fyysisestä kunnosta, jos kroppa ei oo latautunut ei saa voimaa tuotettua niin tulee heti epävarmuus, että saanko mie tän. Sitte velttous, se liittyy valmistautumiseen, että sitten en tiedä mikä siinä on ollut taustalla. Onko se ollut painonpudotus, mitä oot syönyt aikasemmin, uni, lepo, en ole varma mikä sen aiheutti.”

Urheilijat pyrkivät tsemppaamaan itseään urheilusuorituksiin, lisäksi myös valmentajan, kanssakilpailijoiden sekä yleisön rooli tsemppaajana nousi esiin haastatteluissa.

“Yleisesti jos ei onnistu ja huomaa sen ensimmäisen noston jälkeen, että minkälainen siinä tulee sitten olo. Se on tietenkin epävarma, kun tulee se että ei onnistunut edellinen ja yritän psyykätä itseäni mutta se ei vaan onnistu sekään.”

”Vaikka väkisin, jos on vähä nihkeää että edellinen nosto oli painava ja ei mennyt niin hyvin, ei se mitään seuraava tule paremmin. Siinä tulee tämmöstä itsensä psyykkausta vähä enemmän, kyllä sitä pystyy.”

“Siinä on muita, jotka kisaa siinä vastakkain. Ja vaikka ollaan vastakkain, niin silti aina tsemptataan toisia. Ja sit siinä on tietenkin valmentaja ja sitten kun lähtee kisalavalle päin käveleen, niin sitten myös yleisö yleensä siellä.

Suorituskykyyn vaikuttavista tekijöistä urheilijat nostivat esille valmistautumisen ja harjoittelun merkityksen, levon ja riittävän ravinnon sekä rutiinit. Urheilijoilta nousi esiin vireystilan olevan yksi keino, joilla he pyrkivät vaikuttamaan omaan oloonsa ennen kilpailusuoritusta. Urheilijoiden mainitsemia keinoja olivat musiikin kuuntelu, sopiva ravitseminen, kevyt ulkoilu, rauhoittuminen, lepääminen ja energian säästäminen. Kilpailupäivänä tulee pitää omaa virittäytyneisyyttä ja latautuneisuutta yllä, eikä kuluttaa turhaa energiaa muuhun. Onnistuneesta lämmittelystä saa itsevarmuutta, kun tuntee että kroppa kestää ja lämmittelynostot kulkevat hyvin. Haastatteluissa urheilijat pohtivat valmistautumisen vaikutusta kilpailusuoritukseen ja sitä, kuinka he itse valmistautuvat kilpailuihin.

“Jos ei ole onnistunut kisa, niin et ole ollut fyysisesti iskussa. Todennäköisesti ei olisi huono kisa, jos olisi fyysisesti iskussa. Niin kyllähän se tietenki sillä lailla valmistautuminen vaikuttaa.”

“Tohon kisaan mä olin valmistautunut ja treenannut koko viikon aika hyvin ja sitte mulla oli se ruoka asia [painonpudotus kilpailuihin], mikä saatto vaikuttaa asiaan mikä vei voimia multa.”

“Siinäkin vähä huomaa että kroppa on virittäytynyt kun sykkeet nousee, kun yrittää laittaa nukkumaan. No sain mie vissiin vähä unta, söin hyvän aamupalan ja tarkkailin omaa painoa että pääsee painoluokkaan. Oli vähä vajaa niin söin pikkusen hedelmää siinä aamulla ja sitte puntarin jälkeen suoraan syömään. Yritin levätä, otin päikkärit siinä vielä ennen kisa ja olla mahdollisimman vähä mieltimättä yhtään mitään, leppäillä vaan ja pysyä mahdollisimman rentona. Ennemmin vaikka nukkuu ja makaa jossain kuin käyttää

puhelinta tai pelaa mittää pelejä, koska se viepi keskittymistä ja hermostoenergiaa pois. Mahollisimman rentona yrittää pysytellä, mie pysyn poissa kisapaikalta mahollisimman pitkään.”

“Lämmittelyt meni aivan älyttömän hyvin, siinä oli hyvä lähteä sitten lavalle. Kaikki kulki, mihinkään ei sattunu – lämpäämässä huomaa että ei tuo paina mitään tänään, että antaa mennä vaa.”

“No aamuin aina tietenki aikaisten puntarilla ja sitten jos siinä on vaikka neljän tunnin päästä kisat, niin syön ja sit lepoa ja pitää vähän venytellä ja käydä jossain kävelyllä.”

”Itellähän menee aika normaalisti tasan tarkkaa aina sama kuvio kisoissa, että en lähde sitä ihmettelemään sen enempää muuta kuin tekee vain. Hyvin sain tankattua ruokaa ennen kisaa ja oli todella hyvä fiilis ja tälleen, rento mutta latautunut.”

“Että jos on syönyt hyvin, ei liikaa, nii sitten voi päästä siihen tunteeseen että nyt onnistuu. Pitää kuunnella musiikkia ja sitten pitää siinä ruuassa olla jotain herkkua vähäsen.”

Toisen haastattelukerran pohjalla olivat kilpailut, joista oli kulunut alle viikko. Kaksi urheilijaa pohti kilpailun kulkua tunteiden tiedostamisen näkökulmasta.

Urheilijat kokevat prosessin jälkeen tämän aiheen tärkeäksi ja merkitykselliseksi. Prosessin myötä urheilijat ovat pohtineet aikaisempaan verrattuna tunteitaan urheilusuorituksiin liittyen enemmän. Ensimmäinen urheilija keskittyy positiivisiin tunteisiin siinä mielessä, että tunne lisääntyy, kun siihen kiinnittää enemmän huomiota. Hän toteutti sitä edeltävissä kilpailuissa niin, että hän pyrki olemaan rento ja hyväntuulinen. Toinen urheilija ajattelee, että aina ei tarvitse saada täydellisiä

tunteita kilpailutilanteeseen onnistuakseen. Hän ei yritä väkisin saada tiettyä tunnetta eikä anna tietylle tunteelle liikaa valtaa. Hän uskoo pystyvänsä suoriutumaan, sillä fiiliksellä, mikä hänellä on siinä hetkessä.

”Vähän on niissä ollu erilaisuuksia [ennen ja jälkeen profiilin teon] just varmaan, että yritin olla enemmän jännittämättä ja stressaamatta niissä kisoissa, olla hyväntuulinen.”

“Ei yritä liian täydellistä fiilistä saada joka ainut kerta, että ei anna negatiivisten asioiden haitata. Antaa mennä sellaisella fiiliksellä mikä on. Monesti oikeastaan tuntee sitä väsymystä kisoissa, tai että väsyttääköhän mulla. No ei oikeastaan anna sille valtaa. Enemmin aattelee, että ihan sama mikä oli olo tai tila, niin se menee se rauta joka tapauksessa.”

Toinen urheilija ei ole täysin varma ovatko hänen käsityksensä tunteiden merkityksestä urheilusuoritukseen muuttuneet prosessin myötä ja toinen urheilija kokee niiden pysyneen samana. Vastauksista havaittiin, että kilpailun ja kokemuksen kautta oppii tiedostamaan, kuinka toimii ja mitkä asiat tuntuvat hyvältä esimerkiksi itseensä tutustumisen sekä optimaalisten rutiinien löytämisen kautta. Lisäksi se, että myös valmentajan olisi tärkeää olla tietoinen urheilijan ajatusmaailmasta.

”Tutkailla itseä, lähinnä niitä rutiineja saada johonkin kisaan valmistautumiseen ja näin enemmän tiedostaa niitä ja hoksata että mikä toimii ja mikä ei. Lähinnä tämmösessä valmistautumisessa, että saapi sen optimitilanteen omalle kropalle, koska kuitenkin se olotila siinä vaikuttaa niin paljon siihen psyykkiseen, että mikä olotila sulla on kropassa ja tälle.”

”Valmentajan on varmaan tiettenki hyvä tietää kans nämä asiat, että miten urheilija toimii. Miten toinen tuntee, ei kaikkea tarvi tietää mutta suurin piirtein osa siitä.”

Ensimmäinen urheilija kokee, että tunteiden tiedostamisesta on varmaan hyötyä tulevaisuudessa. Tunteiden tunnistamisen kautta tunteisiin voidaan kiinnittää enemmän huomiota, esimerkiksi positiiviset tunteet saattavat lisääntyä. Toinen urheilija kertoi, että hänen käsityksensä aiheen merkityksellisyydestä ei ollut juurikaan muuttunut. Urheilija koki kuitenkin hyödyllisenä, että on miettinyt enemmän suoritustunteita tietoisesti ja konkreettisesti verrattuna aikaisempaan. Kyseinen urheilija on kokemuksen myötä kerennyt pohtia itseään urheilijana ja hänelle omien tunteiden tunnistaminen ja tiedostaminen on hänen omien sanojensa mukaan tuttua. Hän tuo kuitenkin ilmi, että hän kokee tästä prosessista olevan hyötyä heille, jotka eivät ole käsitelleet aihetta aikaisemmin.

“Ei oo ollut haittaa, no hyötyä ehkä silleen että no pikkusen enemmän miettiny näitä. Että on kumminkin ollu aika pitkälti tiedossa kaikki nää jutut, mutta jos tekkee saman eikä ole näitä miettiny ollenkaan, niin siitä tietenkkin on hyötyä.”

“No varmaan mieltii niitä [tunteita] enemmän ja sitten se lisääntyy se tunne. No just että ne positiiviset tunteet lisääntyy ja menee vielä paremmalla mielellä sinne lavalle.”

Toinen urheilija kokee tunteiden tiedostamisen vaikuttavan tuleviin urheilusuorituksiin niin, että hän ei anna niiden määritellä liikaa hänen suorituksiansa. Hän toteaa tunteiden tiedostamisen mahdollistavan tunteisiin vaikuttamisen, jonka harjoittaminen syntyy kokemuksen myötä. Urheilija toteaa kuitenkin, että asenteella on suurempi painoarvo kuin yksittäisillä tunteilla. Urheilija kuvaili omin sanoin asenteen tulevan ennen tunnetta ja sen olevan tärkeämpi kuin yksittäisten tunteiden säätelyminen. Itsensä tsemppaaminen ja itselle positiivisten tunteiden pönkittäminen auttavat oikeanlaisen fiiliksen löytämiseen.

Esimerkiksi yhdelle epämiellyttävälle tunteelle ei tarvitse antaa liikaa huomiota. Epäonnistuneissa suorituksissa urheilijalla on kuitenkin noussut suoritukselle

epähyödyllisiä tunteita sekä epäileviä ajatuksia onnistumisesta, kykenemättä aina hallitsemaan niitä. Urheilija luottaa omaan tekemiseen ja tietää valmistautuneensa parhaalla mahdollisella tavalla, ymmärtäen että aina ei voi onnistua. Hänen kantavana asenteena on kuitenkin se, aina tulee yrittää jopa väkisin ja että katse on tulevaan päin. Hän toteuttaa hyväksi todettuja rutiineja, jotka edesauttavat optimaaliseen latautumiseen.

”Sillä [asenteella] on tässä lajissa niin suuri merkitys, millä asenteella sinne kisoihin mennään. Lähinnä se, että mikä asenne siihen on, ei niinkään mikä tunne. Niin se on minusta tärkeysjärjestyksessä. Psyhyke yleensäkin hyvin tärkeä.”

”Joo ei mitäpä siinä jäähä sitä miettimään edellistä, että mie tein äskön väärin [epäonnistunut nosto]. Seuraava, ei siinä pysty alkaa kisassa mitään teknisiä asioita miettimään muuta kuin että kovempaa vaan.”

8 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen päätutkimuskysymykset ovat:

1. Mitä painonnostajien IZOF-profiilit ovat
2. Kuinka he kokevat tunteiden tiedostamisen vaikuttavan tuleviin kilpailusuorituksiin

Emme löytäneet aikaisempaa painonnostajille toteutettua tutkimusta IZOF-profiiloinnista ja koemme, että tämä tuo lisäarvoa työhömmme. Tutkimuksemme tavoitteena oli kuvata urheilijoiden optimaaliset tunnetila-alueet kilpailusuorituksessa ja pohtia niissä ilmenneiden tunteiden tiedostamisen vaikutusta jatkoa ajatellen. Tarkoitus oli, että painonnostajat tekevät suoritustunneprofiiliin ja sitä kautta tustuvat ja tunnistavat heidän suorituksiinsa liittyviä tunteita. Lisäksi urheilijat pohivat, kuinka he kokevat näiden tunteiden tiedostamisen vaikuttavan heidän tuleviin kilpailusuorituksiinsa. Työmme toimii herättelevänä, ajatuksia nostavana sekä ymmärrystä lisäävänä tapaustutkimuksena painonnostajille ja toimeksiantajallemme OAK:lle.

Tutkimus suoritettiin onnistuneesti ja saavutimme tutkimukselle asettamat tavoitteet. Kuvassimme tutkimushenkilöiden tunneprofiilit sekä toteutimme urheilijoille kohdistetut haastattelut, joiden kautta he pohtivat tunteiden tiedostamisen henkilökohtaisia vaikutuksia tuleviin kilpailusuorituksiin. Kuitenkin toiseen päätutkimuskysymykseen ”Kuinka urheilijat kokevat tunteiden tiedostamisen vaikuttavan tuleviin kilpailusuorituksiin?” vastaaminen ilmeni haastavaksi. Jälkikäteen tutkimuskysymystä pohdittaessa, totesimme sen olevan hyvin kompleksinen. Pohdimme, oliko tutkimuskysymys sopiva juuri kyseiselle kohderyhmälle ja oliko sen rajaus onnistunut. Kysymys olisi voinut olla konkreettisempi ja olisi aiheellista pohtia tarkemmin sitä, mitä kysymyksen vastaus antaa tälle tutkimukselle.

Kuten Arajärvi ja Thesleff kuvailevat tunnetaitojen hierarkiaa, tässä tutkimuksessa keskityttiin käsittelemään tunteiden hyväksymistä ja tunnistamista. Hierarkian mukaisesti, tämän jälkeen voidaan siirtyä pohtimaan ymmärrystä syistä ja tulkinnoista, joihin myös toinen tutkimuskysymyksemme pyrki löytämään vastauksen. Tämä vaiheen jälkeen tietoinen vaikuttaminen on mahdollista. (Arajärvi & Thesleff 2020, 245.) Urheilijat ovat saaneet alun tunnetaitojen syvempään kehittämiseen, josta matka voi jatkua yhdessä valmentajan kanssa.

8.1 Pohdinta tutkimuksen tuloksista

Tutkimuksesta ilmenneiden tulosten myötä tiedämme OAK:n urheilijoiden tämänhetkiset tunneprofiilit sekä heidän kokemuksiansa ja ajatuksiansa tunteiden tiedostamisesta kilpailusuorituksissa. Tiedämme, että urheilijoiden ajatukset ja kokemukset aiheen tiimoilta ovat henkilökohtaisia ja tilanteista riippuvaisia. Lajin parissa monet asiat kuten kokemukset ja persoona vaikuttavat tunteiden tiedostamiseen ja käsittelyyn. Päättökysymyksen vastauksissa ilmeni, että tunteiden tiedostaminen mahdollistaa niihin vaikuttamisen. Esiin nousi myös, että tunteiden ei tarvitse määritellä liikaa suorituksen kulkua, sillä asenne koettiin yksittäistä tunnetta tärkeämpänä.

Joidenkin urheilijoiden profiileista pystyi selvästi erottamaan epäonnistuneen ja onnistuneen suorituksen vuorovaikutusta, kun puolestaan joidenkin profiilien kohdalla näiden eri suoritusten välillä valittujen tunteiden intensiteeteillä ei ollut niin huomattavia eroja. Siitä huolimatta, että jokainen urheilija tunnisti itsensä profiilista, joitakin yllätyksiä ilmeni tunteiden intensiteeteissä ja niiden merkityksissä. Urheilijat tunnistivat onnistuneisiin suorituksiin liittyvien merkittävien tunteiden roolin, joista nousivat ainakin päättäväisyys, varmuus ja luottavaisuus. Urheilijat kuvailivat, että edellinen onnistunut suoritus ruokkii seuraavaa suoritusta. Samoin myös edellinen epäonnistunut suoritus saattaa varjostaa negatiivisesti seuraavaa suoritusta riippuen urheilijasta.

Urheilijat korostivat valmistautumisen vaikutusta kilpailusuorituksiin ja jokaisen urheilijan valmistautumiseen liittyi rutiineja. Jos valmistautuminen ei ole onnistunut kehon tai mielen näkökulmasta, tutkimushenkilömme kuvailivat kokevansa epäröiviä tunteita. Urheilijan tuntiessa epäonnistumisen mahdollisuutta, he kertoivat niin itsensä kuin muiden tsemppaamisen olevan tärkeää. Jotkut tutkimushenkilöt nostivat vahvemmin esiin ulkoisia kannustustekijöitä, kun taas jotkut urheilijat kuvailivat pyrkivänsä kannustamaan itse itseään ulkoisten kannustustekijöiden lisäksi. Tästä heräsi kuitenkin kysymys, minkälaista itsensä tsemppaaminen kannattaisi olla ja minkälaisilla keinoilla sitä tehdään? Urheilijoilta kysyttäessä itsensä tsemppaamisen kuvaaminen oli hieman suppeaa.

Prosessin myötä urheilijat ovat ajatelleet enemmän tietoisesti urheilusuorituksiin liittyviä tunteita. Toinen urheilija keskittyy positiivisiin tunteisiin ja kokee niiden tiedostamisen lisäävän tavoiteltaviaan tunteita, esimerkiksi rentoutta ja hyvätuulisuutta. Toinen urheilija ajattelee, ettei tunteelle tarvitse antaa liikaa arvoa, uskoen että pystyy selviytymään tilanteesta tunteesta riippumatta. Kuten Arajärvi ja Thesleff mainitsevat (2020) negatiivisten tunteiden hyväksymisen osana tunteita mahdollistavan sen, että tunteita voi säädellä eivätkä tietyt tunteet ota liikaa valtaa (Arajärvi & Thesleff 2020, 245).

Tuloksista on kuitenkin havaittavissa, että kokemuksen ja kilpailuiden kautta voi löytää rutiineja, joiden avulla oppii oman kilpailumoodin saavuttamista. Kokemus tuo luottamusta omaan tekemiseen ja epäonnistumisiin ei tarvitse jäädä vellomaan. Silloinkin tietää, että voi yhä onnistua. Haastatteluista nousi myös esiin, että valmentajan on hyvä olla tietoinen urheilijan ajatusmaailmasta. Yksi urheilija kertoi, että valmentajan olisi tärkeää olla kartalla urheilijan asioista liittyen esimerkiksi rutiineihin, tunteisiin tai toimintatapoihin.

IZOF-mallin perimmäinen tarkoitus onkin saada parempi ymmärrys, kuvailla ja selittää tunne- ja suorituskyvyn suhteen dynamiikkaa (Hanin 2000, 66—69). Profiilin avulla voidaan myös muun muassa lisätä itsetuntemusta ja oppia ymmärtämään omia tunteita ja suoritusta paremmin. Ikävätkin tunteet voivat olla hyödyllisiä ja esimerkiksi tämä on yksi näkökulma, jonka urheilija voi todeta omasta profiilistaan.

Yksi tutkimuksen tarkoitus oli vain kuvata suoritustunneprofiilit, joten emme läheneet analysoimaan profiileissa esitettyjä suoritustunnealueita sen enempää. Olisimme halunneet tuoda työssämme työkaluja tunteiden säätelyyn, mutta totesimme, että tämän työn rajauksen vuoksi ei se ollut mahdollista. Tästä aiheesta saisi ihan oman tutkimuksen. Jatkotutkimusideana seuralle voisi olla opastyylinen työ urheilijoiden tunteiden säätelyn työkaluista. Tutkimus voisi sisältää tutkimushenkilöille järjestettäviä interventioita, joiden avulla saataisiin lisää tietoa työkalujen kokeilemisesta ja toimivuudesta. Oppaasta olisi myös hyötyä seuran valmentajille ja muille toimijoille.

Kysymyksiä, ideoita ja ajatuksia syntyi koko opinnäytetyön prosessin ajalta. Pohdimme myös, mitkä asiat ovat voineet vaikuttaa profiilin tekemisen aikana. Esimerkiksi tehtävänannon ymmärtäminen sekä tunteiden tunnistamisen mahdollinen kokemattomuus. Pohdimme myös eri tekijöiden mahdollisia vaikutuksia tunteisiin, joita urheilijoilla on ollut kilpailupäivänä ja itse kilpailuissa. Ei ole yksiselitteistä syytä, sillä tunteet vaihtelevat päivästä toiseen, hetkestä toiseen. Ei ole identtisiä tunteita eikä myöskään näin identtisiä tunteita eri kilpailuissa. Tunteilla on aina oma konteksti, jossa se on määritelty yksilön ja ympäristön suhteen välille spesifillä tavalla. Tunneprosessit voivat myös muuttua elämän eri vaiheissa. (Lazarus 1991, 39—40.) Pohdimme lisäksi onko tunteisiin kilpailuissa voinut vaikuttaa elämäntilanne, kokemus tai ikä sekä urheilijan vahva emotionaalisuus.

Voidaan sanoa, että emme tiedä tuleeko tämä projekti vaikuttamaan tutkimushenkilöiden pidempikantoisempiin näkemyksiin koskien tunteita. Onko tämä projekti toiminut heille alkusysäyksenä tunteiden tiedostamiseen, tunnistamiseen ja siten niiden säätelyyn? Emme tiedä, miten profiilin tekeminen useammin olisi vaikuttanut tutkimushenkilöiden todenmukaisiin suoritustunnealueisiin tällä hetkellä. Tiedostamme, että tutkimukseemme tulisi käyttää enemmän resursseja, jotta voisimme saada laajempia tutkimustuloksia OAK:n urheilijoiden tunneprofiileista. Tämän vuoksi urheilijoilta saatu tieto olisi voinut olla laadukkaampaa ja kattavampaa.

8.2 Tutkimuksen hyödynnettävyys

On hyvä pohtia, minkä lisäarvon IZOF-profiilin tekeminen tuo urheilijalle. Urheilun vaatimustason jatkuva nousu myös pakottaa valmennuksen sekä kilpailukyvyyn tehostamista (Heinilä 2018, 210–212). Tällöin myös psyykkisen valmennuksen merkitys ja nuortenkin urheilijoiden tunteiden säätelytaidot ovat välttämättömiä menestystä ajatellen. Nykypäivän urheilun tason ja vaatimusten kasvaessa, yhä nuorempien yksilöiden tulee kuitenkin vakavoitua urheilun suhteen, mikäli haluaa saada menestystä arvokisoissa. Tämä taas tarkoittaa sitä, että nuorten tulee yhä aikaisemmin tehdä päätös, haluaako sitoutua harrastetasolta pitkäjänteisyyttä vaativalle urheilun polulle. (Heinilä 2018, 210–212.)

Se toki on nuoresta itsestään kiinni, kuinka vakavasti haluaa urheilla ja kehittää siihen vaadittavia ominaisuuksiaan. Jos haluaa urheilla vain harrastetasolla, voi olla aiheellista pohtia IZOF-profiilin tekemisen merkitystä urheilijakohtaisesti. Psyykkisen suorituskyvyn harjoittamisessa on aiheellista huomioida nuorten urheilijoiden yksilöllisiä valmiuksia psyykkisten ominaisuuksien sekä taitojen kehittämisessä (Arajärvi & Thesleff 2020, 116).

Suomessa ei usein panosteta urheilijan psyykkiseen puoleen ennen kuin tulee ongelmia (Vuohijoki & Kirsi 2018, 149). Urheilijoiden haastatteluissa ilmenikin, että heillä ei ollut juurikaan aiempaa kokemusta psyykkisestä valmennuksesta. Grönholm (2020) on todennut, että psyykkisen valmennuksen tarkoituksena on myös ennaltaehkäistä ja tukea hyvinvointia. Urheilijan psyykkisessä valmennuksessa olisi siis hyvä huomioida itse urheilusuoritusten ja harjoittelun lisäksi myös urheilijan muu arki. (Grönholm 2020.)

Kuten aiemmin on tuotu esiin, psyykkistä valmennusta tapahtuu jokaisissa harjoituksissa (Arajärvi & Lehtoviita 2015). Valmentajana toimiessa ollaan väistämättä kosketuksissa psyykkiseen harjoitteluun liittyvien asioiden parissa, kuten esimerkiksi itsetuntoa vahvistavassa palautteenannossa sekä ilmapiiriin luomisessa. Psyykkistä harjoittelua tapahtuu kaiken harjoittelutoiminnan ohella, sillä se on sidoksissa fyysisen harjoittelun kanssa. (Arajärvi & Thesleff 2020, 116.) Tätä on siis todennäköisesti tapahtunut urheilijoiden ja heidän valmentajiensa välillä, sitä suuremmin tiedostamatta tai tiedostaen.

Niin kuin aikaisemmin aineistossa on tuotu esille, urheilijan mielestä valmentajan olisi hyvä olla tietoinen urheilijan ajatusmaailmasta. Ajatukset, tunteet ja toiminta vaikuttavat toisiinsa jatkuvasti (Arajärvi & Thesleff 2020, 43), jolloin valmentajan ja urheilijan on hyvä keskustella niiden yhteyksistä. Tätä kautta on mahdollista luoda kokonaiskuvaa urheilijalle siitä, kuinka niin psyykkiset kuin fyysiset tekijät vaikuttavat suorituskyykyyn. Urheilijalähtöisesti keskustellen valmentaja ja urheilija voivat käydä läpi urheilijan keinoja esimerkiksi vireystilan säätelyyn ja urheilijan toiveita missä urheilija kokee tarvitsevansa tukea.

Esimerkiksi keskustellen ja IZOF-profiilia hyödyntäen, saadaan tietoa urheilijan optimaalisesta suoritustunnealueesta. Tämän tiedon valossa urheilija ja valmentaja voivat yhdessä pohtia syitä kyseisten tunteiden taustalla ja sitä kautta selvittää minkälaisilla keinoilla voidaan edesauttaa urheilijan optimaalista tunteiden

saavuttamista. Kun olemme tietoisia urheilijan optimaalisesta suoritustunnealueesta ja siihen kuuluvista tunteista, voidaan erilaisten harjoitteiden avulla pyrkiä niitä kohti. Harjoitteilla pyritään vaikuttamaan esimerkiksi ajatusten tai toiminnan kautta tunteisiin.

Valmentajan on myös hyvä kokea aihe merkityksellisesi ja osoittaa kiinnostusta urheilijan asioita kohtaan, jotta hän voi tukea urheilijan psyykkisten taitojen kehittymistä. Lisäksi maalaisjärki, uteliaisuus ja kärsivällisyys riittävät jo pitkälle, valmentajalta ei välttämättä vaadita asiantuntijuutta, jota hänellä ei olisi mahdollisuutta hankkia (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 294). Valmentaja voi tukea urheilijaa keskustelemalla hänen kanssaan ja ohjaamalla urheilijaa kokeilemaan esimerkiksi erilaisia tunteiden säätelyn työkaluja. Psyykkiset taidot eivät kuitenkaan rajoitu pelkästään urheilun pariin, vaan niillä on kauas kantoisempi vaikutus myös urheilijan muuhun elämään. Urheilija saa psyykkisiä taitoja harjoittelemalla eväitä myös esimerkiksi ihmisenä kasvamiseen ja elämänhallintaan.

Valmentajat tekevät tärkeää työtä ihmisten kanssa, eivät pelkästään lajin parissa. OAK:n missio onkin *”kasvetaan yhdessä vahvaksi”*. Seurassa liikunnallisuus ja kasvatustyö ovat mukana heidän jokapäiväisessä toiminnassaan. (Ounasvaaran Atleetti Klubi ry 2022a.)

8.3 Validiteetti ja reliabiliteetti

Validiteetilla, toisin sanoin pätevyydellä osoitetaan, kuinka hyvin tutkimuksen ilmiöitä kuvataan. Validiteetin peruskysymykset sisältyvät kaikkiin tutkimuksiin, niin kvantitatiivisiin kuin kvalitatiivisiin. Kysymykset käsittävät, tutkitaanko ennalta määriteltä tutkimusta, onko tutkimuksessa käsiteltävät käsitteet perusteltuja ja ilmiötä kuvaavia sekä voidaanko sanoa tiedon olevan pätevää ja sopivaa kyseiseen tutkimuskohteeseen. (Ronkainen ym. 2013, 129—131.) Tutkimuksemme

pätevyys on osoitettu tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen sekä urheilupsykologian käsitteiden avaamisella. Tutkimuksemme lähteet ovat kerätty kotimaisten sekä ulkomaisten tutkimusten sekä kirjallisuuden pohjalta. Päättökysymykset ovat kulkeneet aineiston keruun sekä tutkimuksen aineiston analysoinnin suunnannäyttäjänä, jotta tutkimuksemme vastaa tutkittavaan ilmiöön.

Reliabiliteetilla tarkoittaa, kuinka yhdenmukaisesti ja johdonmukaisesti mittauksen tarkastelu suoritetaan. Se kuvaa mittaustulosten luotettavuutta sekä tarkkuutta. (Ronkainen ym. 2013, 129—131.) Olemme avanneet työmme etenemisen askel askeleelta ja perustelleet tutkimuksessamme käytetyt menetelmät ja analyysimallit. Tutkimuksemme toimintatapoja voi luonnehtia reliabiliteeteiksi, esimerkiksi aineistonkeruussa tutkittavilla henkilöillä on ollut samat kaaviot IZOF-profiloinnissa sekä teemat teemahaastatteluissa. Analysoimme jokaisen tutkimukseen osallistujan tutkimusaineiston käyttäen samaa ennalta määrättyä protokollaa.

Tutkimuksemme on toistettavissa eli samat haastattelut sekä IZOF-profiilisoinnin voidaan toteuttaa uudelleen. Ainoastaan reliabiliteetin toteutumisen kannalta IZOF-profiilien suorittaminen useamman kerran olisi voinut olla urheilijoiden sekä profiilien analysoimisen kannalta tarkempaa ja todenmukaisempaa. Kuten IZOF-kappaleessa mainitsimme, Hanin (2000) toteaa tunneprofiilin suorittamisen kolmesta viiteen kertaa olevan hyödyllistä tunnekuvaajien ja intensiteettien johdonmukaiseen analysointiin (Hanin 2000, 308). Resurssien puutteiden vuoksi emme voineet järjestää profilointia kolmesta viiteen kertaan, silloin prosessi olisi vaatinut useamman kuukauden ja tutkimukseen osallistuvilta urheilijoilta olisi vaadittu sitoutumista huomattavasti pidemmälle aikajaksolle.

8.4 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyö prosessin aikana olemme noudattaneet Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiä suosituksia, jotka Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. on julkaissut. Eettiset suositukset pohjautuvat lainsäädäntöön ja tiedeyhteisön kansallisiin sekä kansainvälisiin tutkimuseettisiin suosituksiin, linjauksiin ja periaatteisiin (Arene 2018). Tutkimuksemme kohdistui ihmisen kokemuksiin tunteisiin urheilusuorituksessa, joten meidän tuli kriittisesti pohtia heidän kohteluaan ja oikeuksiaan. Tutkimukseen osallistuminen oli tutkittaville täysin vapaaehtoista. Toimimme heti selkeästi tutkittaville henkilöille esiin heidän oikeutensa keskeyttää tutkimukseen osallistuminen halutessaan. Mahdollinen tutkimuksen keskeyttäminen ei vaikuta tutkimushenkilön kohteluun millään tavalla, kunnioittaen päätöstä.

Kerroimme tutkimukseen osallistuville, käsittelevämme henkilötiedot täysin anonymisti ja heidän yksityisyyttään kunnioittaen. Äänitimme haastattelut, jotta haastattelujen litterointi tapahtuisi mahdollisimman todenmukaisesti, ja kysyimme tutkittavilta haastattelujen äänittämiseen suostumuksen. Ilmaisimme myös tässä, että halutessaan haastattelua ei äänitetä. Äänityksessä ei myöskään tule ilmi haastateltavan henkilöllisyyttä, eikä mitään henkilötietoja tule äänityksessä esiin. Näin tutkimushenkilöiden henkilötietoja ei käsitellä missään tutkimuksen vaiheessa.

Haastattelumateriaalit hävitetään oikeaoppisesti, tästä on myös informoitu tutkimushenkilöitä. Tutkimuksemme ei keskity iän eikä sukupuolen tarkkailuun, jolloin ei tutkimuksen tulosten kannalta ollut merkitystä näitä tuoda esiin. Tutkittavien henkilöllisyyttä ja yksityisyyttä suojataan myös tutkimusjulkaisussa. Kaikki opinnäytetyössä tuodut tiedot ja tulokset on tuotu ilmi anonymisti, niin ettei henkilöitä voi tunnistaa.

8.5 Ammatillisen osaamisen kehittyminen

Tutkimusprosessi on ehdottomasti ollut opettavainen. Koemme että itse projektin aikana oma ammatillinen osaamisemme on kasvanut ja tutkimuksen tekemiseen paneutuminen on opettanut tutkimuksellista otetta. Laadullisen tutkimuksen toteuttaminen osoittautui haastavaksi sen rajauksen, tulkinnan ja kompleksisuuden vuoksi. Kaikessa sen haastavuudessaan se on kuitenkin ollut nimenomaan opettavaista ja antanut aiheelle kasvot moniin eri näkökulmiin. Lähdimme tähän projektiin oppimaan, emme osaamaan. Olemme saaneet muistutella itseämme tästä näkökulmasta matkan varrella useamman kerran. Lisäksi olemme pyrkineet ajattelemaan, että työn ei tarvitse olla täydellinen, sillä työstettävää ja hiomista olisi loputtomiin asti. Sen sijaan koemme, että tämä opinnäytetyömatka ja sen tuoma kehityskaari on näyttäytynyt meille täydellisenä työn lopputuloksena.

Ryhmänä tutkimuksen tekemisen parhaista anneista on ollut ideointi ryhmän jäsenten kesken, näkökulmien monipuolisuus ja prosessin etenemisen suunnittelu yhdessä. Opinnäytetyöryhmän kesken työskentely on ollut toimivaa ja vaivatonta. Ryhmässä yksilöiden vahvuudet ovat saaneet tulla esiin ja ryhmän jäsenet ovat saaneet yhdessä tekemisestä ja toisistaan inspiraatiota tutkimuksen etenemiseen. Koemme ryhmämme vahvuuksina olleen avoimen vuorovaikutuksen, kriittisen ajattelun, sinnikkyuden ja huumorin. Ryhmä on kokenut rikkautena sen, että siinä on ollut kolme tutkijaa.

LÄHTEET

Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn psykologia. Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville.

Arene ry 2022. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 22.7.2022 https://www.arene.fi/wpcontent/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382.

Forssell C. 2014. Huipulle! Henkinen valmentautuminen urheilussa. Printon, Tallinna: Tietosanoma Oy.

Frantsi, P. 2012. Ajatusten ja mielikuvien ohjaus. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Tammerprint Oy, 90—93.

Grönholm, S. 2020. Psyykkinen valmennus osana harjoittelua. Coronaria 23.9.2020. Viitattu 1.7.2022 <https://www.coronaria.fi/asiakkaana-kuntoutus-ja-terapiapalveluissa/blogi/urheilupsykologia-psyykkinen-valmennus-osana-urheilijan-harjoittelua/>.

Hanin, Y. L. 2000. Emotions in sport. Champaign: Human Kinetics.

Heinilä, K. 2018. Minne menet Suomen urheilu. Helsinki: Into

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1995. Teemahaastattelu. 7. painos. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino

Holm, T., Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2022. Kasvata urheilijaksi - vanhemmat nuoren tukena. Julkaisija: Suomen Olympiakomitea ry 2022. Viitattu 13.7.2022 https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/05/a5fa0305-ok_kasvata-urheilijaksi_sahkoinen.pdf

Jones, M. & Uphill, M. 2012. 2. painos. Emotion in Sport. Antendence and performance consequences. Teoksessa J. Thatcher, M. Jones & D. Lavallee. Coping and Emotion in Sport. London: Routledge. 33—34

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

Kivelä, A. 2013. Painonnoston lajiansalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Jyväskylän yliopisto. Liikuntabiologian laitos. Viitattu 2.9.2022 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41522/LBIA016%20Kivel%c3%a4%20Antti%20Painonnosto.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Kokkonen, M. 2012. Tunteet ja niiden säätely kilpaurheilun keskiössä. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellinen seura ry. Tampere: Tammerprint Oy, 72.

Lazarus, R. S. 1991. Emotion and Adaptation. New York: Oxford University Press.

Lundahl, K. 2016. Maksimivoimalajit. Painonnoston lajiansalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Teoksessa A. Mero, A. Nummela & K. Häkkinen (toim.) Huippu-urheiluvalmennus – teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK kustannus Oy. E- kirja. 397–410. Viitattu 11.6.2022. <https://luc.finna.fi/lapinamk/>, Elibslibrary verkkokirjahylly.

Liukkonen, J. 2016a. Psyykkiset tekijät urheilussa ja niiden analysointi. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu-urheiluvalmennus – teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-Kustannus Oy. 210—211.

Liukkonen, J. 2016b. Urheilupsykologia. Psyykkiset tekijät urheilussa ja niiden analysointi. Teoksessa A. Mero, A. Nummela & K. Häkkinen (toim.) Huippu-urheiluvalmennus – teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK kustannus Oy. E- kirja. 198–222. Viitattu 11.6.2022. <https://luc.finna.fi/lapinamk/>, Elibslibrary verkkokirjahylly.

Liukkonen, J. 2017. Psyykinen vahvuus: Mielen taitojen harjoituskirja. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Markuksela, H. 2021. Suorituskyvyn salaisuus. Vireystilan säätelyn avulla huipputuloksiin. Helsinki: Tammi.

Merton, R.K, Fiske, M. & Kendall, P.L. 1990. The Focused Interview. A manual of problems and procedures. Toinen painos. New York: Free Press. E-kirja. Viitattu 27.7.2022. <https://luc.finna.fi/lapinamk/>, EBSCOhost verkkokirjahylly.

Mouratoglou, P. 2017. The Coach. Great Britain: Wymer Publishing.

Norberg, H. 2022. Ounasvaaran Atleetti Klubi ry. Seuran hallituksen jäsenen ja valmentajan haastattelu 20.1.2022.

Opetushallitus 2020. Miina ja Ville. Tunteiden merkitys. Viitattu 13.8.2022 <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/miina-ja-ville-opettajan-oppaita/miina-ja-ville-etiikka-etsimassa-2>.

- Opetushallitus 2022. Tunteet mukana ihmisessä. Viitattu 13.8.2022
<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/1-tunteet-mita-ne-ovat>.
- Ounasvaaran Atleetti Klubi ry. 2022a. Viitattu 3.11.2022. <https://www.atleettiklubi.fi/>
- Ounasvaaran Atleetti Klubi ry. 2022b. Viitattu 6.10.2022. <https://www.atleettiklubi.fi/juniorit/>
- Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2011. Tutkimuksen voimasanat. 1. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Ronkainen, S. Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2013. Tutkimuksen voimasanat. 1.–2. painos. Helsinki: Sanoma pro.
- Tossavainen, A. & Peltonen, A. 2021. Psyykkinen valmennus. 2. painos. Fitra.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen ja tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustanneosakeyhtiö Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. 8. painos. Vantaa: Kustanneosakeyhtiö Tammi.
- Virolainen, I. & Virolainen, H. 2017. Mielen voima urheilussa. Helsinki: Viisas Elämä Oy.
- Vuohijoki, A. & Kirsi, M. 2018. Voima kansamme. Rautaista tietoa voimaharjoittelusta. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Weiner, B. 1986. Attribution, Emotion and Action. Teoksessa Sorrentino, R. M. & Higgins, E. T. Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behaviour. Chichester: John Wiley. 292—305

LIITTEET

Liite 1. IZOF-lomake

Liite 1. IZOF-lomake

Liite 1 1(7)

IZOF / Suoritustunneprofiili

Kohta 1

Ensimmäiseksi valitse yksi mielestäsi **paras/onnistunut** urheilusuorituksesi ja pohdi sitä seuraavien kohtien avulla. Älä vertaa itseäsi muihin urheilijoihin.

Päivä, paikka ja tulos parhaimmasta ikinä -kilpailustasi / harjoituksestasi:

Kerro kaikki tärkeät tiedot/yksityiskohdat tästä kilpailusta ja sinun suorituksestasi sen aikana:

Seuraavaksi valitse yksi **huonoin/epäonnistunut** urheilusuorituksesi ja pohdi sitä seuraavien kysymyksien kautta. Älä vertaa itseäsi muihin urheilijoihin.

Päivä, paikka ja tulos huonoimmasta ikinä -kilpailustasi / harjoituksestasi:

Kerro kaikki tärkeät tiedot tästä kilpailusta ja sinun suorituksestasi sen aikana:

Kohta 2

Liite 1 2(7)

VIRIKELISTAT

Alapuolella listassa on lueteltu positiivisia ja negatiivisia adjektiiveja, jotka kuvaavat melko tyypillisiä tuntemuksia urheilussa. Listaa hyväksikäyttäen, valitse maksimissaan viisi (5) ja minimissään yksi (1) adjektiivia kummastakin kategoriasta, jotka kuvaavat tuntemuksiasi, joita koit sinulle tyypillisen **onnistuneen suorituksen yhteydessä**. Jokainen rivi sisältää useampia kuin yhden adjektiivin; Voit valita vain yhden adjektiivin riviltä. Voit myös kirjoittaa oman tunteen, jos listasta ei löydy oikeaa tunnetta. Ympyröi valitsemasi sanat.

Positiiviset adjektiivit (P+)

1. eloisa, pirteä, vilkas
2. energinen, tarmokas, vireä
3. halukas, innokas
4. huoleton, suruton, vapaa
5. hurmioitunut, iki-ihastunut
6. hyvä, kiva, miellyttävä
7. hyväntuulinen, iloinen, onnellinen, tyytyväinen
8. innostunut, motivoitunut
9. jännittynyt, latautunut, virittynyt
10. levännyt, mukava, rentoutunut
11. levollinen, rauhallinen, tyyni
12. luottavainen, varma
13. määrätietoinen, päättäväinen, varma
14. peloton, rohkea, uskalias
15. rivakka, sähkökkä
16. Oma tunne:

Negatiiviset adjektiivit (N+)

1. ahdistunut
2. allapäin, apea, masentunut
3. epä tietoinen, epävarma, neuvoton
4. haluton, laiska, veltto
5. hermostunut, levoton, rauhaton
6. huolestunut, hätääntynyt
7. hyökkäävä, raivostunut, suuttunut, vihainen
8. jännittynyt, kireä, pingottunut
9. kiihkeä, kiivas
10. murheellinen, onneton, surullinen
11. närkästynyt, ärsyyntynyt, ärtynyt
12. nääntynyt, uupunut, väsynyt
13. pelokas, kauhistunut, säikähtänyt
14. Tyytymätön
15. Oma tunne

Kohta 3

Liite 1 3(7)

VIRIKELISTAT

Alapuolella listassa on lueteltu positiivisia ja negatiivisia adjektiiveja, jotka kuvaavat melko tyypillisiä tuntemuksia urheilussa. Listaa hyväksikäyttäen, valitse maksimissaan viisi (5) ja minimissään yksi (1) adjektiivia kummastakin kategoriasta, jotka kuvaavat tuntemuksiasi, joita koit **epäonnistuneen suorituksen yhteydessä**. Jokainen rivi sisältää useampia kuin yhden adjektiivin; Voit valita vain yhden adjektiivin riviltä. Voit myös kirjoittaa oman tunteen, jos listasta ei löydy oikeaa tunnetta. Ympyröi valitsemasi sanat.

Negatiiviset adjektiivit (N-)

1. ahdistunut
2. allapäin, apea, masentunut
3. epätietoinen, epävarma, neuvoton
4. haluton, laiska, veltto
5. hermostunut, levoton, rauhaton
6. huolestunut, hätäntynyt
7. hyökkäävä, raivostunut, suuttunut, vihainen
8. jännittynyt, kireä, pingottunut
9. kiihkeä, kiivas
10. murheellinen, onneton, surullinen
11. närkästynyt, ärsyyntynyt, ärtynyt
12. nääntynyt, uupunut, väsynyt
13. pelokas, kauhistunut, säikähtänyt
14. Tyytymätön
15. Oma tunne:

Positiiviset adjektiivit (P-)

1. eloisa, pirteä, vilkas
2. energinen, tarmokas, vireä
3. halukas, innokas
4. huoleton, suruton, vapaa
5. hurmioitunut, iki-ihastunut
6. hyvä, kiva, miellyttävä
7. hyväntuulinen, iloinen, onnellinen, tyytyväinen
8. innostunut, motivoitunut
9. jännittynyt, latautunut, virittynyt
10. levännyt, mukava, rentoutunut
11. levollinen, rauhallinen, tyyni
12. luottavainen, varma
13. määrätietoinen, päättäväinen, varma
14. peloton, rohkea, uskalias
15. rivakka, sähkökkä
16. Oma tunne:

Kohta 4

Liite 1 4(7)

Kuvaile tunteidesi voimakkuudet onnistuneessa suorituksessasi

Listaa nyt alla olevaan taulukkoon tunteet, jotka ympyröit liittyen onnistuneeseen suoritukseen (P+, N+) SEKÄ lisäksi tunteet, jotka ympyröit liittyen epäonnistuneeseen suoritukseen (P-, N-). Mieti jokaiselle tunteelle, jonka olet listannut (P+, N+, P-, N-) intensiteetti eli voimakkuus asteikolla 0–11, joka tunteella oli onnistuneessa suorituksessa.

Asteikko

Borgin CR10 asteikko

0 – ei yhtään	6 –
0,5 - erittäin vähän	7 – hyvin paljon
1 – melko vähän	8 –
2 – vähän	9 –
3 – kohtuullisesti	10 – erittäin paljon
4 –	11 – maksimaalinen
5 – paljon	

Onnistunut suoritus

N- N+ P+ P-	Valitsemasi tunne	Intensiteetti 0–11
1. P+		
2. P+		
3. P+		
4. P+		
5. P+		
1. N+		
2. N+		
3. N+		
4. N+		
5. N+		
1. P-		
2. P-		
3. P-		
4. P-		
5. P-		
1. N-		
2. N-		
3. N-		
4. N-		
5. N-		

Kohta 5

Liite 1 5(7)

Kuvaile tunteidesi voimakkuudet epäonnistuneessa suorituksessasi

Listaa nyt alla olevaan taulukkoon tunteet, jotka ympyröit liittyen onnistuneeseen suoritukseen (P+, N+) **SEKÄ** lisäksi tunteet, jotka ympyröit liittyen epäonnistuneeseen suoritukseen (P-, N-). Mieti jokaiselle tunteelle, jonka olet listannut (P+, N+, P-, N-) intensiteetti eli voimakkuus asteikolla 0–11, joka tunteella oli epäonnistuneessa suorituksessa.

Asteikko

Borgin CR10 asteikko

0 – ei yhtään	6 –
0,5 - erittäin vähän	7 – hyvin paljon
1 – melko vähän	8 –
2 – vähän	9 –
3 – kohtuullisesti	10 – erittäin paljon
4 –	11 – maksimaalinen
5 – paljon	

Epäonnistunut suoritus

N- N+ P+ P-	Valitsemasi tunne	Intensiteetti 0–11
1. P+		
2. P+		
3. P+		
4. P+		
5. P+		
1. N+		
2. N+		
3. N+		
4. N+		
5. N+		
1. P-		
2. P-		
3. P-		
4. P-		
5. P-		
1. N-		
2. N-		
3. N-		
4. N-		
5. N-		

