

**PSYYKKISEN VALMENNUKSEN KONSEPTIN KEHITTÄMINEN LA-
PIN URHEILUAKATEMIAN YLÄKOULULEIRITYKSEEN**

Joonas Mäkinen ja Joonas Vazana

Opinnäytetyö
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Liikunnanohjaaja AMK

2014

LAPIN AMMATTIKORKEAKOULU
TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA
Liikunnanohjaaja (AMK)

PSYKKISEN VALMENNUKSEN KONSEPTIN KEHIT-
TÄMINEN LAPIN URHEILUAKATEMIAN YLÄKOULU-
LEIRITYKSEEN

2014

Lapin urheiluakatemia

Joonas Mäkinen ja Joonas Vazana

Ohjaaja Jouko Lukkarila

Tekijät	Joonas Mäkinen, Joonas Vazana	Vuosi	2014
Toimeksiantaja Työn nimi	Lapin urheiluakatemia Psyykkisen valmennuksen konseptin kehittäminen Lapin urheiluakatemiaan yläkoululeiritykseen		
Sivu- ja liitemäärä	88+3		

Opinnäytetyömme käsittelee psyykkisen valmennuksen konseptin kehittämistä Lapin urheiluakatemiaalle. Kohderyhmänä ovat eri lajien 13 – 16-vuotiaat kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaiset yläkouluakatemiaurheilijat.

Opinnäytetyömme on toiminnallinen tapaustutkimus. Työmme sisältää raporttiosan ja tuotoksen. Tiedonkeruun toteutimme tutkimalla aiheeseen liittyvää suomen- ja englanninkielistä kirjallisuutta sekä haastatteleamalla työntilaajan edustajia. Laati-
mamme psyykkisen valmennuksen konsepti on testattu jo käytännössä ensimmäi-
sellä Lapin urheiluakatemiaan yläkouluakatemialeirillä heinäkuussa 2014. Loppu-
tuotoksena syntynyt psyykkisen valmennuksen konsepti tarjoaa leirimuotoisessa
yläkouluakatemiavalmennuksessa mukana oleville urheilijoille johdonmukaisesti
etenevää psyykkistä valmennusta kahden vuoden ajan.

Kerätyn teoretiedon pohjalta hyödynnämme urheilijoiden opetuksessa paljon yhteis-
toiminnallista oppimista ja pienryhmätyöskentelyä. Yläkouluakatemiaan urheilijat
edustavat niin sanottuja Y- ja Z- sukupolvea, jotka arvostavat erityisesti aktiivista
vuorovaikutusta valmennustilanteissa. Opetustyyleistä parhaiten haasteeseen vas-
taa yhteistoiminnallinen oppiminen, jota konseptissa hyödynnämme aktiivisesti.

Työssämme korostuu kehityspsykologian merkitys tutkittaessa nuorten valmiuksia
omaksua psyykkistä valmennusta nuorella iällä. Yhdistämällä psyykkisen valmen-
nuksen ja kehityspsykologian teorioita olemme päässeet tulokseen, jonka mukaan
nuorilla on kaikki valmiudet omaksua psyykkisen valmennuksen perustaitoja jo 13–
16-vuotiaina. Psyykkisellä valmennuksella voi olla myös positiivinen vaikutus nuor-
ten urheilijoiden burnout- ja drop-out-ilmiöiden ennaltaehkäisyssä. Tärkeänä asiana
esiin nousi myös tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston edut verrattuna kilpailu-
suuntautuneeseen motivaatioilmastoon valmennustilanteissa.

Avainsanat	drop-out, kehityspsykologia, psyykkinen valmennus, ur- heiluakatemia
Muita tietoja	Opinnäytetyö sisältää psyykkisen valmennuksen konseptin powerpoint -diasarjat

School of Social Services, Health and Sports
Degree Programme in Sports and Leisure

Authors	Joonas Mäkinen Joona Vazana	Year	2014
Commissioned by	Lapland Sports Academy		
Subject of thesis	Developing the Concept of Mental Training for Secondary School Student Athletes in the Lapland Sports Academy		
Number of pages	88+3		

This thesis deals with the development of the concept of mental coaching for the Lapland Sport Academy. The target group was the secondary school eighth and ninth grader sports academy athletes. The individuals in the group were between the ages of 13 and 16 from various different sports.

This is a functional case study. The work includes a report, and a product. The data collection was conducted by researching Finnish and English literature of the topic, and by interviewing the representatives of the commissioner. The planned mental training concept has already been tested in practice during the first secondary school Lapland sports academy camp in July 2014. The resulting mental coaching concept offers progressive coaching for athletes in the camp style secondary school academy coaching.

The secondary school academy athletes represent the so-called Y and Z generations who appreciate especially active interaction in coaching. We compared different teaching styles and found out that cooperative learning was the best suited for our purpose and for the young athletes. According to the collected theoretical data we utilize a lot of cooperative learning, and working in small groups in athlete coaching.

The importance of developmental psychology is emphasized in our work when examining the ability to adapt mental coaching at a young age. By combining mental coaching and developmental psychological theories we have come to the conclusion that all young people have the capacity to embrace the psychological training of basic skills already at the age of 13 to 16.

Mental coaching can have a positive effect on young athlete's burnout and drop-out prevention. A significant point was also the process oriented motivational climate advantages compared to the goal oriented climate in coaching.

Key words drop-out, developmental psychology, mental coaching, sports academy

Special remarks the thesis includes a set of powerpoint slides

SISÄLLYS	
1 JOHDANTO	2
1.1 Työn taustat	2
1.2 Työn tavoitteet.....	4
1.3 Menetelmät	5
2 OPINNÄYTETYÖN TEKIJÖIDEN TAUSTAT	7
2.1 Joonas	7
2.2 Joonas.....	8
3 AKATEMIATOIMINTA	11
3.1 Urheiluakatemia toiminnan taustat Suomessa	11
3.2 Lapin urheiluakatemia	13
3.3 Lapin urheiluakatemia yläkoulutoiminta tulevaisuudessa	15
4 URHEILIJAN KEHITYKSEN JA OPPIMISEN TUKEMINEN	17
4.1 Long-Term Athlete Development (LTAD)	17
4.2 Urheilijan polku.....	19
4.3 Oppimiskäsitykset	22
4.4 Opetustyyli	23
4.5 Ryhmäkoon merkitys.....	25
5 NUOREN PSYYKKINEN KEHITYS	27
5.1 Eriksonin teoria	27
5.2 Newmanien teoria	29
5.3 Piaget'n teoria	30
6 PSYYKKISEN VALMENNUKSEN PERUSTEET	32
6.1 Psyykkisen valmennuksen ohjelmointi	32
6.2 Nuorten psyykinen valmennus	35
6.3 Urheilupsykologisten taitojen jaottelu	37
6.3.1 Motivaatio.....	37
6.3.2 Itseluottamus.....	39
6.3.3 Keskittyminen.....	41
6.3.4 Vireystilan säätely	44
6.3.5 Stressin hallinta.....	46
7 DROP-OUT-ILMIÖ.....	47
7.1 Drop-out-ilmio nuorten urheilussa	47
7.2 Urheilun motivaatioilmaston vaikutus nuoriin	48
7.2.1 Tavoiteorientaatio.....	48
7.2.2 Motivaatioilmasto.....	50
7.2.3 Koettu pätevyys.....	53
7.3 Nuorten ajankäyttö	55
7.4 Burnout.....	58
7.4.1 Kognitiivis-affektiivinen stressi malli.....	58
7.4.2 Negatiivinen harjoitus-stressi vastemalli	60
7.4.3 Yksilotteisen identiteetin ja ulkoisen ohjauksen malli	61
7.4.4 Loukkuteoria.....	62
8. PILOTOINTI.....	64
9 TEORIA TIEDON HYÖDYNTÄMINEN KONSEPTISSA	67
9.1 Yläkouluikäisten valmius oppia psyykkisiä taitoja.....	67
9.2 Oppimiskäsitykset ohjaamassa opetusta	69
9.3 Opetustyylien käyttö ja ryhmäkokojen merkitys opetuksessa.....	72
9.4 Nuorten hyvinvointi.....	73
10 KONSEPTIN KUVAUS	78
11 POHDINTA	81
LÄHTEET	85

LIITTEET	89
----------------	----

Taulukkuuettelo

Taulukko 1 Urheilijan kehitystä kuvaava malli (ks. Huhta-Nipuli 2011, 56)	19
Taulukko 2 Eriksonin psykososiaalisen kehityksen vaiheet (ks. Dunderfelt 2011, 234 –239).....	28
Taulukko 3 Television tai tietokoneen parissa vietetty aika, liikuntaan ja ulkoiluun sekä sosiaaliseen kanssakäymiseen käytetty aika koulupäivänä ja vapaapäivänä, peruskoulua käyvät pojat ja tytöt 2010 ja 1999, h:min/vrk (ks. Miettinen–Rotkirch 2012, 107)	56
Taulukko 4 Yliharjoitustilan ja burnoutin merkit ja oireet (ks. Weinberg–Gould 2011, 504)	63
Kuvio 1. Kuormitusmalli (ks. Weinberg–Gould 2007, 491	60

1 JOHDANTO

1.1 Työn taustat

Toimeksiantajana opinnäytetyöhömmme toimii Lapin urheiluakatemia. Työn tavoite on lähteä kehittämään yläkoulukaatemiaan psyykkisen valmennuksen mallia, joka huomioi nuorten urheilijoiden tarpeet. Toimeksiantajan osalta yhteyshenkilönämme toimii Lapin urheiluakatemia huippu-urheilukoordinaattori Reijo Jylhä. Kohderyhmä työssä on kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaiset nuoret urheilijat. Iältään nuoret ovat 13–16-vuotiaita.

Lapin urheiluakatemia laajentaa yläkoulutoimintaansa merkittävästi vuonna 2014. Samalla se luopuu päivittäisvalmennuksesta ja siirtyy leirimuotoiseen valmennukseen yläkoulukaatemian osalta. Työmme on osa tätä akatemia-toiminnan kehittämishanketta Rovaniemellä. Urheilussa psyykkinen valmennus mielletään helposti tärkeäksi osaksi huippu-urheilua, mutta harvoin nuorisourheilua. Pyrimme opinnäytetyössämme selvittämään psyykkisen valmennuksen hyötyjä nuorille urheilijoille, ja sitä millaisista psyykkisen valmennuksen asioista nuoret eniten hyötyisivät. Psyykkisen valmennuksen ottamisella mukaan yläkouluikäisten urheilijoiden valmennukseen, pyritään nuorille tarjoamaan entistä kokonaisvaltaisempaa valmennusta matkalla kohti mahdollista huippu-urheilijan uraa. Työn tilaajan toiveesta kiinnitämme huomiota myös nuorten drop-out-ilmiöön. ja siihen kuinka sen riskiä voidaan työn tilaajan toimintaympäristössä vähentää.

Työn taustalla on useita syitä, miksi se on juuri nyt hyvin ajankohtainen. Lapin urheiluakatemia Internet-sivuilla on kattavasti kerrottu sen toimintastrategiasta. Sivuilta löytyy Lapin urheiluakatemia tavoitteet, joista yksi on yläkouluikäisten valmennustoiminnan kehittäminen. Tavoitteena on, että Rovaniemeltä löytyy tulevaisuudessa valmis liikuntapainotteisen yläkoulutoiminnan toteutusmalli. Tavoitteisiin on kirjattu myös valmentautumisolosuhteiden ja tukipalveluiden kehittäminen. Tässä yhteydessä on mainittu myös psyykkisen valmennustoiminnan kehittäminen. (Lapin urheiluakatemia 2011.) Lapin urheiluakatemia on päättänyt yllämainittujen tavoitteiden johdosta lähteä nyt kehittämään akatemian psyykkistä valmennusta.

Tarve systemaattiselle psyykkiselle valmennukselle todettiin Perttu Grönforsin opinnäytetyössä, joka käsitteli nuorten urheilijoiden kokemuksia psyykkisestä valmentautumisesta Lapin urheiluakatemiassa. Opinnäytetyössä todettiin, että akatemian toisen asteen urheilijat eivät harjoitelleet tavoitteenasettelun, ja mielikuvaharjoittelun lisäksi psyykkisiä taitoja ja tekniikoita systemaattisesti. (Grönfors 2011, 64.) Tämä on toiminut myös yhtenä syynä miksi toiminnan kehittämiseen on päädytty.

Huippu-urheilun muutostyöryhmän (HUMU) loppuraportissa urheiluakatemit nostettiin keskeiseen asemaan suomalaisen huippu-urheilun muutostyössä. Loppuraportissa esiteltiin urheiluakatemiohjelma sekä sen tavoitteet, toimenpiteet, vastuut ja mittarit vuosille 2013–2016. (Huippu-urheilun muutostyöryhmä 2012, 32–33.) Opinnäytetyömme on näin ollen myös valtakunnallisella tasolla merkittävä.

Olympiakomitean urheiluakatemioiden laatimasta vuoden 2013 urheiluakatemiatoiminnan ohjeistosta löytyy yläkoulujen akatemiatoiminnan kehittämiseen liittyvät tavoitteet ja toteutusehdotukset. Samassa ohjeistossa mainitaan myös urheilijoiden tukipalveluiden kehittäminen. Ohjeistossa annetaan tavoitteeksi muun muassa kehittää psyykkistä valmennusta osaksi päivittäistä harjoittelua urheilijanpolun jokaisessa vaiheessa. (Huippu-urheilun muutostyöryhmä 2013, 12, 20.) Lapin urheiluakatemia vastaa tähän haasteeseen nyt kehittämällä yläkouluikäisten urheilijoiden valmennustoimintaa sekä psyykkistä valmennusta. Opinnäytetyömme on erittäin ajankohtainen ja yksi palanen Lapin urheiluakatemian toiminnan kehittämisessä, mutta samalla myös palanen suurempaa kokonaiskuvaa suomalaisen urheilun kehitystyössä.

Meidän oma mielenkiintomme psyykkistä valmennusta kohtaan on syttynyt osittain omien urheilutaustojemme ansiosta. Kiinnostuksemme aihetta kohtaan lisääntyi entisestään valmennuksen opintoihin erikoistuttaessa kolmantena opiskeluvuonna. Psyykkinen valmennus on nykyisin ollut myös paljon julkisuudessa. Uutta suomalaista kirjallisuutta on julkaistu aiheen tiimoilta ja se on ollut osaltaan nostamassa mielenkiintoamme. Lontoon 2012 vuoden

sekä Sotshin 2014 vuoden olympialaisten aikaan psyykkisestä valmennuksesta keskusteltiin myös paljon. Suomen joukkueessa oli ensimmäistä kertaa urheilupsykologi mukana vasta Sotshin olympialaisissa talvella 2014 (Yle urheilu 2014.) Kerromme enemmän itsestämme ja mielenkiinnon herättäjästä aihetta kohtaan myöhemmin omassa luvussa, joka käsittelee meitä opinnäytetyöntekijöitä

1.2 Työn tavoitteet

Toimeksiantomme koskee Lapin urheiluakatemia yläkoululeiritykselle osallistuvien urheilijoiden psyykkisen valmennuksen kehittämistä. Nämä urheilijat ovat kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisia. Tuotamme psyykkisen valmennuksen suunnitelman ja käytännön työkalut, joista muodostuu yhtenäinen konsepti. Suunnitelman avulla luomme yläkouluakatemialle konseptin psyykkiseen valmennukseen, joka tulee etenemään systemaattisesti ja sen sisältö pohjautuu kirjallisuudesta saatuun teoretietoon. Käytännön työkaluilla tarkoitamme tässä yhteydessä valmiita harjoitteita, joita voidaan leireillä käyttää nuorten psyykkisten taitojen kehittämiseksi.

Työstämme tulee kokonaisuus, joka alkaa kahdeksannelta luokalta ja päättyy yhdeksännelle luokalle. Käytännössä työ tulee sisältämään laajan raportti-osan, jossa pyrimme vastaamaan tutkimuskysymyksiin mahdollisimman kattavasti. Teoriatiedon pohjalta tuotamme luentosarjat jokaiselle leirille. Tuomme konseptissamme ottamaan huomioon myös erilaiset työskentelytavat ja toimintaympäristön erityispiirteet. Luentojen lisäksi liitämme aihekokonaisuuksiin aina myös käytännön harjoituksia. Psyykkisen valmennuksen konseptistamme tulee johdonmukaisesti etenevä ja kattava kokonaisuus. Emme tuota eri lajiryhmille lajispesifisiä suunnitelmia, vaan psyykkisen valmennuksen perusrungon, joka käy kaikille kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisille urheilijoille lajista riippumatta. Tarkoituksenamme on tuottaa valmis konsepti, kuinka Lapin urheiluakatemia yläkoululeirityksissä toteutetaan psyykkistä valmennusta.

Tutkimuskysymykset

1. Millaisia psyykkisen valmentautumisen taitoja ja tekniikoita 13–16-vuotiaiden urheilijoiden tulisi oppia?

Ajatuksenamme on löytää psyykkisen valmentautumisen taidot, joita työssämme tulisi olla, niin että ne palvelisivat kaikkien lajien urheilijoita. Taitojen tulisi olla sopivia 13–16-vuotiaille urheilijoille lähtötasosta riippumatta. Selvitämme myös psyykkisen valmentautumisen tekniikoita, joilla taitoja pystytään kehittämään.

2. Millaisia asioita 13–16-vuotias nuori kykenee ymmärtämään ja omaksumaan kehityspsykologian näkökulmasta?

Tahdomme selvittää työssämme millä tasolla 13–16-vuotiaan ajatuksellinen kehitystaso on, sekä rajoittaako se psyykkisen valmennuksen konseptiin tuotavia asioita. Selvitämme myös, onko mahdollisesti kyseisessä ikähaitarissa erityisiä vaiheita, joita meidän tulisi ottaa työssämme huomioon.

3. Millainen psyykkisen valmennuksen konsepti on paras Lapin urheiluakatemian toimintaympäristöön?

Viimeisenä työssämme haluamme selvittää, minkälainen psyykkisen valmennuksen konsepti toimisi parhaiten Lapin urheiluakatemian ympäristössä. Otamme huomioon Lapin urheiluakatemian jo lukkoon lyödyt suunnitelmat yläkoululeirityksen osalta, ja niiden tarjoamat mahdollisuudet sekä rajoitteet konseptillemme.

1.3 Menetelmät

Työmme on toiminnallinen opinnäytetyö, johon kuuluu raporttiosa sekä tuotos. Tuotos voi olla esimerkiksi toiminnan ohjeistamista tai opastamista. (Vilkkä–Airaksinen 2003, 9, 83.) Meidän työmme sopii tähän kategoriaan,

koska ohjeistamme mitä 13–16-vuotiaiden psyykkinen valmennus tulisi pitää sisällään. Ohjeistamme myös kuinka toiminta ja oppimistilanteet tulisi järjestää. Raporttiosassa perustellaan valinnat, mitä tuotoksessa teemme eri lähteiden avulla (Vilkkä–Airaksinen 2003, 42.) Raporttiosassa on työn lähtökohdat, tavoite ja tarkoitus, opinnäytetyön rajaukset, aiheen merkitys, teoriaosa, menetelmien selvittäminen, tuotoksen tekemiseen liittyvät asiat, pohdinta ja arviointi (Vilkkä–Airaksinen 2003, 83).

Toteutamme toiminnallisen opinnäytetyön aineistolähtöisenä tapaustutkimuksena. Tapaustutkimuksessa tutkitaan tietoa yksittäisestä tapauksesta tai pienestä joukosta. Tutkimuksessamme tämä joukko on Lapin urheiluakatemian 13–16-vuotiaat urheilijat. Tapaustutkimuksessa aineistoa kerätään useita eri keinoja hyödyntäen, kuten havainnointia, haastatteluja ja dokumentteja tutkien (Hirsjärvi–Remes–Sajavaara 2004, 125–126.) Käytämme aineistona kirjallisuutta, tutkimuksia sekä haastatteluja.

2 OPINNÄYTETYÖN TEKIJÖIDEN TAUSTAT

2.1 Joonna

"Olen kotoisin Etelä-Pohjanmaalta Teuvan kunnasta. Olen asunut siellä suurimman osan elämästäni. Tällä hetkellä olen 25-vuotias ja suurimman osan elämästäni olen ollut tekemisissä urheilun parissa. Päälajiksi minulle valikoitui golf, jonka aloitin seitsemän vuotiaana. Laji vei minut mukanaan ja innostuin myöhemmin kilpailemaan siinä. Nopeasti oli huomattavissa, että suurin haaste golfurallani tulisi olemaan henkisen puolen kestäminen. Nuorena meni golfmailoja poikki useita kesässä. Samaan aikaan harrastin myös useita muita lajeja, joissa oli huomattavissa myös ongelmia henkisellä puolella.

Pelasin golfissa junioreiden SM-tasolla. 17 vuotta täytettyäni aloin kadottamaan nautinnon kilpagolfista, liian kovan epäonnistumisen pelon myötä. Tämä johti siihen, että päätin lopettaa kilpailemisen ja aloittaa ohjaushommat golfissa. Tein ohjaushommia viisi vuotta ja sinä aikana pystyin hyödyntämään pelaajana oppimiani taitoja tehokkaasti valmentaussani. Sain myös hyvää kokemusta ryhmien kanssa toimimisesta. Samaan aikaan olin vuoden Teuvan liikunanopettajalla työharjoittelussa, ja aloin pohtia että liikunnasta voisi tulla ammatti muullakin tavalla kuin kilpailemalla. Tästä syystä päätin hakea Rovaniemen ammattikorkeakouluun opiskelemaan liikunnanohjaajaksi.

Opiskelupaikan saatuani innostus kilpagolfia kohtaan alkoi jälleen nousemaan. Sain valmentajan, jolla oli minulle annettavaa psyykkiseen valmentautumiseen. Oman opiskeluni kannalta ratkaiseva hetki oli kolmantena vuonna, jolloin meillä oli valmennuksenharjoittelu. Siihen aikaan Lapin urheiluakatemian huippu-urheilukoordinaattorina toiminut Reijo Jylhä tarjosi minulle mahdollisuutta erikoistua psyykkiseen valmennukseen. Tartuin heti tilaisuuteen, koska aihe oli aina kiinnostanut minua oman urheilu-urani johdosta. Reijo Jylhä ja psyykkisestä valmennuksesta vastannut Kasper Saari toimivat mentoreinani kyseisen vuoden ajan. Lisätietoa sain myös opettajamme Jouko Lukkarilan tunneilta opintojemme yhteydessä. Vuoden aikana sain paljon tietoa psyykkisestä valmennuksesta ja Reijo Jylhä tarjosi minulle töitä Lapin

urheiluakatemiasta. Päätin tarttua tarjoukseen ja tehtävänkseni tuli kehittää Lapin urheiluakatemialle psyykkisen valmennuksen konsepti.

Samaan aikaan palasin golfissa kilpakentille. Huomasin heti ensimmäisessä kilpailussa, että nautinto tekemiseen oli palannut. Pelasin ehjän kesän ja lopulta sain hankittua suomen pääkiertueelle Finnish Tourille pelioikeuden vuodeksi 2014. Syksyllä palasin Rovaniemelle töihin ja aloitin yhteistyön urheilijoiden psyykkisenä valmentajana. Päädyin myös mäkihypyn nuorten MM-ryhmän psyykkiseksi valmentajaksi. Samaan aikaan koordinoin Lapin urheiluakatemian psyykkistä valmennusta opiskelijavalmentajien avulla sekä kehitin Lapin Urheiluopiston psyykkistä valmennusta. Vuoden 2014 alussa aloitin yhteistyön lentopallojoukkue Woman Volleyn kanssa. Kyseinen vuosi oli todella opettavainen ja täynnä hienoja kokemuksia. Oli mahtavaa auttaa huippu-urheilijoita matkallaan kohti unelmaansa. Oli hienoa nähdä, kuinka urheilijat ymmärsivät psyykkisen valmentautumisen tärkeyden ja kokivat hyötyvänsä siitä.

Nykyään toimin edelleen Lapin urheiluakatemian psyykkisen valmennuksen koordinaattorina sekä kehitän edelleen Lapin Urheiluopiston toimintaa. Olemme saaneet uusia yhteistyötahoja, joille Lapin Urheiluopisto tuottaa psyykkisen valmennuksen. Samaan aikaan olen jatkanut kilpaurheilua golfin parissa, josta saan kallisarvoista kokemusta työhöni."

2.2 Joonas

"Olen lähtöisin maaseudulta, Pohjois-Savosta. Olen asunut siellä suurimman osan elämästäni. Tällä hetkellä olen 23-vuotias. Lapsuus ja nuoruus kuluivat pitkälti urheilun parissa. Tärkeä osa elämäni oli nuorena isovelji ja kilometrin päässä asunut naapurin poika, joiden kanssa pelasimme pihapelejä päivittäin tuntitolkulla. Olin meistä kolmesta pojasta nuorin ja sain oman osani vanhempien poikien tarjoamasta "elämäkoulusta". Pihapeleissä opin kuitenkin jo hyvin nuorena pitämään puoliani ja kovan yrittämisen tärkeyden kaikessa tekemisessä. Jälkeenpäin ajateltuna sain elää lapsuuteni ja nuoruuteni hyvin turvallisessa ja rakastavassa ympäristössä maaseudun rauhallisessa miljöössä.

Isäni on aina ollut urheilumiehiä ja hän kannusti myös meitä lapsia monenlaisen urheilun pariin. Vanhempani kuljettivat minua harrastuksiin omaa aikaansa ja vaivaansa säästämättä. Pienellä paikkakunnalla yksilöurheilu oli nuorelle pojalle hyvin luonnollinen valinta. Ei vähiten siksi, että kunnan väkimäärä tuotti omat haasteensa joukkuelajien harrastamiselle. Päädyin harrastamaan maastohiihtoa, jossa paikallisella urheiluseuralla oli vahvat perinteet menneiltä vuosikymmeniltä. Harrastin nuorena myös triathlonia, suunnistusta ja ampumahiihtoa. Kilpailuissa käymisen aloitin jo neljä vuotiaana.

Harrastin kilpahiihtoa omaksi ilokseni aina seitsemännelle luokalle saakka. Tämän jälkeen aloin harjoitella hieman enemmän talven koitoksia varten. Parhaiksi saavutuksiksi muodostuivat 18-vuotiaana hiihdetty nuorten SM kahdeksas sija ja 17-vuotiaana saavutettu SM-kulta ja EM-kisaedustus triathlonissa. Lopetin aktiivisen kilpaurheilun varusmiesvuoteen. Lopettamispäätös syntyi osittain motivaation lopahtamisen ja toisaalta käytännön pakon sanelemana.

Kiinnostus psyykkistä valmennusta kohtaan heräsi Rovaniemellä urheiluvallmennukseen suuntautuneiden opintojen aikana. Omalla ”kilpailu-uralla” kärsin erittäin pahasta jännittämisestä ennen kilpailuja. Käytännössä jännittäminen ilmeni fyysisinä oireina autonomisen hermoston toimesta. Edeltävänä iltana ennen kilpailuja jalka- ja kämmenpohjani alkoivat hikoilla ja tuntua kylmiltä. Mahassa alkoi olla perhoseja ja normaaleihin asioihin keskittyminen oli vaikeaa. Tunsin käyväni kovasti kierroksilla jo päivää ennen kilpailuja.

Oireet vain voimistuivat kilpailuaamuna ja niitä kesti aina starttiin saakka. Käytännössä käsien ja jalkojen hikoilu ja kylmeneminen yhdistettynä mahakiipuun häiritsi joka kerta lämmittelyjen suorittamista. Tämä heijastui suoraan suoritukseen, sillä ensimmäiset kilometrit menivät takkuisesti ennen kuin sain elimistön riittävän lämpimäksi suorituksen kannalta. Jännittäminen häiritsi normaaleja lämmittelytoimenpiteitä ja kämmen- ja jalkapohjien hikoilu aiheutti raajojen kylmettymistä talvisin. Tämä sama ilmiö toistui joka vuosi ja jokaisessa kilpailussa. Sillä oli kilpailusuoritusta heikentävän vaikutuksen lisäksi

vaikutusta urheilun mielekkyyteen yleisellä tasolla. Rakas harrastus, josta olisi kuulunut saada tyydytystä, olikin kääntynyt hetkittäin stressin aiheuttajaksi.

Urheiluvalmennuksen opinnoissa ymmärsin ensimmäisen kerran, että olisin voinut vaikuttaa yllä kuvattuihin oireisiin omalla toiminnallani. Jos minulla olisi ollut tietoa urheilupsykologian keinoista, kuten rentoutusharjoittelusta ja sisäisestä puheesta, olisin voinut urheillessa paremmin ja suoriutunut tehokkaammin. Tämä olikin suurin syy miksi minä valitsin yläkouluakatemian psyykkisen valmennuksen kehittämisen oppinäytetyn aiheekseni. Toivon voin vanti vaikuttaa nuorten urheilijoiden urheilun mielekkyyteen ja suorituskyvyn maksimointiin positiivisesti, tuottamalla heille tietoa ja osaamista psyykkisestä valmentautumisesta.

Psyykkisen valmennuksen taitoja tarvitaan myös joka päiväisessä elämässä eikä niiden hyödyntämisen tarvitse rajoittua pelkästään urheilu ympäristöön. Tämä on mielestäni myös aiheen arvoa lisäävä tekijä. Olen havainnut oppinäytetyötä tehdessäni ja psyykkisen valmennuksen teoriaan perehtyessäni olleeni nuorena motivaation osalta hyvin kilpailusuuntautunut. Se oli voimavarani, jolla käänsin oman tasoisteni hiihtäjien kanssa käydyt sekuntikamppailut edukseni. Kääntöpuolena en koskaan saavuttanut sitä tasoa, jolla olisi otettu ne minuutit kiinni, joita ikäluokkani kärki oli minua edellä. Jälkeenpäin ajateltuna kilpailusuuntautuneisuus haittasi kehittymistäni, koska en uskaltanut laittaa itseäni likoon riittävästi, sillä pelkäsin jo etukäteen epäonnistumista kun vertasin itseäni menestyneempiin urheilijoihin. Olen hyödyntänyt nyt oppimaani teoriaa ja pyrkinyt hyödyntämään sen tarjoamia työkaluja arkielämässäni muuttamalla ajatusmallejani”.

3 AKATEMIATOIMINTA

3.1 Urheiluakatemia toiminnan taustat Suomessa

Urheiluakatemioiden toiminta on lähtenyt käyntiin 2000-luvun alussa. Niiden tarkoitus on mahdollistaa urheilun, opintojen ja työurien yhteensovittamisen. Akatemiatoiminnassa keskeinen ajatusmalli on ollut lähteä kehittämään ja yhteen sovittamaan jo olemassa olevia rakenteita. Tällä hetkellä Suomessa toimii yhteensä yhdeksätoista urheiluakatemiaa. (Huippu-urheilun muutostyöryhmä 2013, 4, 22.) Suomen Olympiakomitea on myöntänyt kymmenelle urheiluakatemialle huippu-urheiluakatemia statuksen 31.12.2013 saakka, jonka jälkeen tehdään uusi auditointi. Lapin urheiluakatemia on yksi huippu-urheiluakatemia statuksen saavuttaneista akatemiosta. (Suomen Olympiakomitea 2009.)

Keskeistä urheiluakatemioiden on, että ne koostuvat erisuuruista seudullisista tai paikallisista yhteistyöverkostoista. Toiminnan alkuaikoina akatemiatoiminnalta puuttui ylemmältä taholta tullut koordinointi. Vuonna 2007 tähän tuli merkittävä muutos, kun Suomen Olympiakomitea otti valtakunnallisen vastuun urheiluakatemioiden koordinoinnista. (Huippu-urheilun muutostyöryhmä 2013, 4.) Aikaisemmin jokainen akatemia oli kulkenut hieman omaan suuntaansa ja valtakunnallista linjaa toiminnan kehittämisestä ei ollut olemassa.

Suomen Olympiakomitean mukaan tulon myötä toimintaa on lähdetty yhtenäistämään systemaattisesti. Urheiluakatemioiden asema suomalaisen urheilun kehitystyössä vankistui merkittävästi Huippu-urheilun muutostyöryhmän (HuMu) esiteltyä loppuraporttinsa vuonna 2012. HuMu perustettiin käynnistämään suomalaisen huippu-urheilun käytännön muutostyöt. HuMu:n viisi-henkinen työryhmä jatkoi siitä mihin vuonna 2008 aloittanut Risto Niemisen Huippu-urheiluryhmä jäi vuonna 2010. Niemisen työryhmä ehdotti loppuraportissaan ”Sanoista teoiksi - ajatuksia suomalaisen huippu-urheilun kehittämiseksi” uutta työryhmää, joka vastaisi muutostyön käytännön toteutuksesta. Suomen Olympiakomitea käynnisti yhdessä Paralympiakomitean kanssa vuonna 2010 huippu-urheilun muutostyöryhmän, jonka rahoittajana Opetus-

ja kulttuuriministeriö (OKM) toimi. (Huippu-urheilun muutostyöryhmä 2012, 3.)

Huippu-urheilun muutostyöryhmän loppuraportin kolme keskeisintä strategista linjausta olivat osaamisohjelma, akatemiaohjelma ja huippuvaiheen ohjelma (Huippu-urheilun muutostyöryhmä 2012, 19). Akatemiatoiminnan valtakunnalliseen kehittämiseen keskittyvä akatemiaohjelma koskettaa luonnollisesti myös Lapin urheiluakatemiaa.

HuMu loi kahden vuoden työskentelyn aikana urheiluakatemioiden valtakunnallinen kehittämisohjelman 2010–2013. Kyseisessä ohjelmassa valmennustoimintaa on lähdetty kehittämään kansainvälisen huippu-urheilun näkökulmasta. Toiminnan tavoitteiksi on mainittu urheilun, opiskelun ja työelämän joustava yhteensovittaminen. Valtakunnallisen kehittämisohjelman mukaan keskeistä on myös valmennustoiminnan ja paikallisten olosuhteiden kehittäminen akatemia paikkakunnittain huippu-urheilua mahdollisimman hyvin palveleviksi. (Huippu-urheilun muutostyöryhmä 2013, 4–5.)

Opinnäytetyötämme eniten koskevat tulevaisuudensuunnitelmat ovat yläkouluakatemia ja psyykkisen valmennuksen kehittämistä koskevat tekstit. HuMu:n urheiluakatemiatoiminnan ohjeistossa asioita sivutaan hieman mutta syvällistä ohjenuoraa ei anneta. Yläkoulutoiminnan tavoitteiksi on listattu kymmenen tuntia liikuntaa koulupäivän yhteydessä. Tämän kaiken tulisi tapahtua koulujen perustehtävää ja säännöksiä kunnioittaen. Tavoitteet on tarkoitus toteuttaa lisäämällä yhteistyötä liikuntapainotteisten yläkoulujen kanssa. Akatemioiden tulisi pyrkiä kehittämään yläkouluakatemia toimintaa viemällä omaa osaamistaan liikuntapainotteisten yläkoulujen käyttöön. Urheilu-seurojen osaamisen hyödyntäminen koulujen liikunnassa on yksi mahdollinen toimenpide. Valtakunnallisesti yhteistyötä pyritään tekemään myös tiiviisti opetushallinnon kanssa. (Huippu-urheilun muutostyöryhmä 2013, 12.)

Huippu-urheilun muutostyöryhmän laatimassa akatemiatoiminnan ohjeistossa on esitetty myös kehityssuunnitelma asiantuntijapalveluiden osalta. Idea on kehittää palvelut kiinteäksi osaksi urheilijoiden päivittäistä valmentautu-

mista. HuMu:n keskeinen teema on ollut urheilija keskiössä -ajattelu. Psykkinen valmennus on yksi keskeisimmistä asiantuntijapalveluista ravitsemuksen ja fysioterapiapalveluiden ohella. Huippu-urheilu muutostyöryhmä on puhunut paljon kokonaisvaltaisen valmennuksen merkityksestä. Tämä ajatus näkyy myös psyykkisen valmennuksen osalta. Akatemiatoiminnan ohjeistossa mainitaan psyykkisen valmennuksen kehittämisen olevan oleellista kaikkiin urheilijan polun vaiheisiin (Huippu-urheilun muutostyöryhmä 2013, 20). Lapin urheiluakatemia on tilannut meiltä tämän työn vastaamaan akatemiatoiminnan ohjeiston kyseistä kohtaa palvellakseen yläkouluikäisiä urheilijoita entistä kokonaisvaltaisemmin.

3.2 Lapin urheiluakatemia

Rovaniemellä toimivan Lapin urheiluakatemian toiminta käynnistyi vuonna 2004, Lapin Lääninhallituksen hallinnoiman Euroopan sosiaalirahaston (ESR) -projektin myötä. Vuonna 2007 kirjoitettiin yhteistyösopimus eri tahojen kesken heti ESR -projektin loppumisen jälkeen. Sopimukseen osallisina olivat Lapin urheiluopisto, Rovaniemen ammattikorkeakoulu, Lapin ammattiopisto, Rovaniemen kaupunki, Ounasvaaran urheilulukio, Lapin yliopisto ja Rovaniemen koulutuskuntayhtymä. Tämän sopimuksen myötä Lapin urheiluakatemian toiminta vakinaistui. Yhteistyöverkoston koordinoinnista vastaa nykyään huippu-urheilukoordinaattori Reijo Jylhä. (Lapin urheiluakatemia 2011.)

Lapin urheiluakatemiassa urheilulajit on jaettu vuodesta 2011 alkaen kärki- ja päälajeihin. Jaottelun perusteena on käytetty yhteistyön laatua eri toimijoiden kanssa. Kärkilajien osalta tehdään liittotason yhteistyötä, kun taas päälajien yhteistyökumppaneina ovat useimmiten paikalliset seurat. Kärkilajeja ovat lentopallo, mäkihyppy, yhdistetty, maasto- ja alppihiihto. Päälajeihin kuuluvat yleisurheilu, uinti, jalkapallo ja jääkiekko. Lapin urheiluakatemia järjestää valmennusta myös niin kutsutussa villien lajien ryhmässä. Tähän ryhmään voidaan ottaa sellaisten lajien edustajia, joille ei ole kärki- ja päälajien ryhmässä valmennusta tarjolla. Ryhmä koostuu monista eri lajien urheilijoista ja heille järjestetään yleisvalmennusta. (Lapin urheiluakatemia 2010.)

Valmennustoiminta tapahtuu pääasiassa Lapin urheiluopiston tiloissa ja lähi-liikuntapaikoilla. Lapin urheiluakatemia kuuluu kymmenen Suomen Olympiakomitean hyväksymän huippu-urheilu akademian joukkoon (Suomen Olympiakomitea 2009). Lapin urheiluakatemia tarjoaa valmennusta toisen asteen oppilaitoksissa sekä korkeakouluissa opiskeleville urheilijoille. Yläkouluikäisille suunnattu valmennustoiminta on ollut toistaiseksi pilotointivaiheessa. Valmennusta on tarjottu kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisille urheilijoille. (Lapin urheiluakatemia 2012.)

Urheilijoita Lapin urheiluakatemiassa oli vuonna 2013 yli 300 henkilöä. He edustavat kärki- ja päälajien sekä villien lajien urheilijoita. Yläkouluikäisiä urheilijoita heistä on yhteensä 64 henkilöä. Suurin ryhmä on toisen asteen opiskelijat, joita on puolestaan 153 henkilöä. Korkeakouluopiskelijoita oli 88 henkilöä ja varusmiespalveluksessa yhteensä 17 urheilijaa. Yli 300 urheilijalla on käytössään 12 päätoimista valmentajaa. Heidän lisäksi valmennuksessa työskentelee viisi osa-aikaista valmentajaa. Palkattujen valmentajien lisäksi valmennuksessa auttavat Lapin ammattikorkeakoulun 25 urheiluvalmennukseen erikoistuvaa liikunnanohjaaja (AMK) opiskelijaa. Urheiluvalmentajien lisäksi akatemiaurheilijoilla on harjoituksissa käytössään kaksi fysioterapiaoiskelijaa. Toimintaa on käynnistetty yhteistyössä paikallisen fysioterapiakoulutuslaitoksen kanssa ja painopiste on nyt urheilijoiden kuntoutuksessa. Tulevaisuudessa pyritään siirtymään enemmän ennaltaehkäisevään työhön. (Jylhä 2013.)

Drop-out-ilmiö on vähäistä Lapin urheiluakatemiassa. Huippu-urheilukoordinaattori Reijo Jylhän kokemuksen mukaan urheilun lopettaminen ajoittuu nimenomaan yläkouluikään. Rovaniemellä moni lopettaa urheilun kahdeksannelta luokalta yhdeksännelle siirryttäessä tai viimeistään ennen toisen asteen koulutusta. Jylhän kokemuksen mukaan urheilun lopettaa yläkoulun jälkeen useampi henkilö kuin toisen asteen aikana yhteensä. Vuositasolla lopettaneiden urheilijoiden määrä on viime vuodet olleet noin viisi urheilijaa vuodessa. Yleensä urheilijat ovat päättäneet palata omalle kotipaikkakunnalleen takaisin, mutta eivät ole välttämättä lopettaneet urheilua kokonaan. Lapin urheiluakatemian toiminnasta lähteneet henkilöt ovat edustaneet

eri lajiryhmiä. Eroja yksilölajien tai joukkuelajien välillä ei ole myöskään löytynyt, vaan lopettaneet ovat tulleet tasaisesti molemmista ryhmistä. Lopettaneiden sukupuolijakauma on Jylhän mukaan ollut hieman miespainotteinen. (Jylhä 2013.)

3.3 Lapin urheiluakatemia yläkoulutoiminta tulevaisuudessa

Kokeiluvaiheessa yläkouluakatemia toiminta on ollut organisoituna päivittäisvalmennusmallin mukaisesti. Syksystä 2014 lähtien yläkouluakatemia toiminta muuttuu merkittävästi. Tällöin yläkouluakatemiassa siirrytään leirimuotoiseen valmennusmalliin. Kohderyhmä pysyy kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisissa urheilijoissa. Leirejä järjestetään sekä paikallisille että valtakunnallisen tason urheilijoille. Paikallisille urheilijoille järjestetään vuoden aikana viisi leiriä Lapin urheiluopistolla. Kestoltaan leirit ovat viiden päivän mittaisia. Valtakunnalliseen ryhmään valituille urheilijoille järjestetään 3-4 leiriä vuodessa. Paikalliset urheilijat ja valtakunnalliset urheilijat leireilevät samaan aikaan lajeittain. Huomion arvoista on, että leirit ei koske vielä seitsemäsluokkalaisia nuoria. Leirit ovat tarkoitettu Lapin urheiluakatemia jaottelemille kärki- ja päälajien sekä villien lajien urheilijoille. Aikaisemmasta yläkouluakatemia toiminnasta poiketen tulevaisuudessa nuoret harjoittelevat omissa lajiryhmissä. (Seppänen 2014.)

Urheilijat yläkouluakatemiaan valitaan valtakunnallisen ryhmän ja paikallisen ryhmän osalta hieman eri tavalla. Paikalliseen yläkouluakatemia leiritykseen haluavat urheilijat valitaan yleistestien avulla, jotka järjestetään Lapin urheiluopistolla. Valtakunnalliseen ryhmään valinnat tehdään kirjallisten hakemusten ja aiemman kilpailumenestyksen perusteella. Valitsijoina toimivat lajivalmentajat. (Jylhä 2013.) Yläkouluakatemia leirit ei tähtää pelkästään fyysisen harjoittelun kehittämiseen. Kantavana ideana on ollut leirejä suunniteltaessa luoda yläkouluikäisille nuorille valmennusta, joka tarjoaa myös elämässä ja huippu-urheilussa vaadittavia taitoja. Kyseisten taitojen omaksumisen on tarkoitus helpottaa myöhempää siirtymistä ammattimaisempaan harjoitteluun ja toiselle asteelle päivittäisvalmennuksen pariin. (Seppänen 2014.)

Lapin urheiluakatemia tavoittelee tarjota leireillä yksilöllistä valmennusta. Suuri osa yksilöllistä huomioimista ja kokonaisvaltaista valmennusta ovat henkilökohtaiset kehityssuunnitelmat, jotka laaditaan heti ensimmäisellä leirillä. Suunnitelmien pohjalta pyritään kartoittamaan urheilijoiden vahvuuksia ja heikkouksia. Fyysisten ominaisuuksien ja lajitaitojen lisäksi elämänhallintataidot ovat merkittävässä osassa henkilökohtaista kehityssuunnitelmaa. (Seppänen 2014.)

Leirien ajankohdat ovat pääasiassa sellaiset, että ne menevät päällekkäin koulunkäynnin kanssa. Tämä on huomioitu leirien ajankäyttöä suunniteltaessa. Päällekkäisyydestä johtuen leirien päivät koostuvat pääsääntöisesti fyysikkaharjoittelusta, elämänhallintavalmennuksesta ja opiskelusta. Päivittäinen aika näiden kolmen keskeisen teeman osalta jakautuu tasaisesti. Tällä tavoin varmistetaan, että aikaa jää myös läksyjen tekoon ja elämänhallintataitojen opetteluun. Psykkinen valmennus sisältyy elämänhallintataitoihin. Kokonaisvaltaisen valmennuksen mukaisesti yläkouluakatemiassa on varattu aikaa myös nuorten huoltajien ja valmentajien kanssa käytävään yhteydenpitoon. Henkilökohtaisen kehityssuunnitelman avulla Lapin urheiluakatemia voi vaikuttaa nuorten harjoitteluun merkittävästi myös aikoina, jolloin nuoret eivät ole leireillä. (Seppänen 2014.)

Valmentajina leireillä toimii Lapin urheiluakatemia lajivalmentajat ja Lapin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaaja (AMK) opiskelijat. Liikunnanohjaajien uuden opetussuunnitelman myötä on mahdollista, että jopa noin sata liikunnanohjaajaa työskentelee Lapin urheiluakatemiassa harjoittelevien urheilijoiden parissa monin eri tavoin. Alustavien suunnitelmien mukaan, urheilijoita otetaan kolmekymmentä henkeä jokaiseen lajiryhmään. Tarkka ryhmäkoko tarkentuu kuitenkin vasta myöhemmin. (Jylhä 2013.)

4 URHEILIJAN KEHITYKSEN JA OPPIMISEN TUKEMINEN

4.1 Long-Term Athlete Development (LTAD)

LTAD-malli oli osa Kanadan urheilupolitiikan uudistusta 2000-luvulla, jossa pyrittiin luomaan yhtenäinen liikunta- ja urheilumalli. LTAD-mallin kehitti Istan Balyi 1990-luvun alussa. Tämän jälkeen sitä on kehitetty ja nykyaikainen LTAD-malli on lähtöisin Kanadasta vuodelta 2002. Tällöin Kanadassa käynnistettiin The Canadian Sport Policy-ohjelma, jonka tavoitteena oli seuraavan kymmenen vuoden aikana lisätä kansalaisten liikunta-aktiivisuutta, parantaa menestystä arvokilpailuissa, kehittää liikuntapaikkoja, lisätä ammattitaitoisten ihmisten määrää liikunnan parissa sekä parantaa toimijoiden välistä yhteistyötä. Nykyaikaisessa LTAD-mallissa korostetaan, että se on tehty kanadalaisiin perinteisiin ja arvoihin sopivaksi. (Nipuli 2011, 4–5.)

Mallin mukaan huippu-urheilijaksi kehittyminen vie 10 vuotta ja 10 000 tuntia harjoittelua. Siinä painotetaan monipuolisten liikunnallisten perustaitojen oppimista, jotka muodostavat perustan myöhemmin opeteltaville lajitaidoille. Näihin taitoihin kuuluvat perusliikunta-, motoriset ja urheilulliset taidot, jotka tulisi oppia 0-8 ikävuoden aikana. LTAD-mallissa urheilulajit jaetaan varhaisen ja myöhäisen erikoistumisen lajeihin. Varhaisen erikoistumisen lajeissa haastavat lajitaidot opetellaan jo ennen murrosikää, koska on todettu että myöhemmin niitä on haastava enää oppia. Myöhäisen erikoistumisen lajeissa opetellaan ensin liikunnalliset perustaidot ja nuori valitsee lajinsa tämän jälkeen, mikä tapahtuu suurin piirtein 12–15 vuoden iässä. Varhaisen erikoistumisen on huomattu johtavan drop-out-ilmiöön, loukkaantumisiin ja yksipuoliseen harjoitteluun. (Nipuli 2011, 5–6.)

Malli painottaa, että lasten ja nuorten harjoittelun tulisi muodostua kehityksellisen iän mukaan kronologisen iän sijasta. Kehitykselliseen ikään kuuluvat biologinen kypsyminen, fyysinen kasvu, mentaalinen-, kognitiivinen- ja emotionaalinen kehitys. Tämä huomioi nuorten yksilöllisyyden ja sen, että nuoret voivat harjoitella kehitystään vastaavalla tasolla. LTAD-mallissa harjoitteluun ja suoritukseen vaikuttaa viisi osa-alueella (kestävyys, voimakkuus, nopeus, taidot ja notkeus). Jokaiselle osa-alueelle on oma ihanteellinen kehitysvai-

heensa (harjoitettavuusikkuna), jolloin osa-alueen harjoittelua sekä kehitystä pidetään tärkeänä. Suomessa nämä vaiheet tunnetaan paremmin herkkyyskausina. Näistä viidestä osa-alueesta nopeutta, taitoa ja notkeutta harjoitellaan kronologisen iän mukaan, kun taas voima ja kestävyys harjoittelu sijoitetaan ohjelmaan yksilöllisen kehittymisen mukaan. (Nipuli 2011, 6.)

Malli pyrkii huomioimaan urheilijan fyysisen, mentaalisen, kognitiivisen ja emotionaalisen kehityksen. Täten urheilija huomioidaan kokonaisvaltaisesti ja pyritään kehittämään urheilijaa monipuolisesti. Mallissa arvostetaan myös eettisyyttä ja reilua peliä. LTAD-mallissa vaikutetaan pitkällä ja lyhyellä aikavälillä urheilijan harjoittelun määrään sekä intensiteettiin. Ohjelmoinnin avulla pystytään myös vaikuttamaan kuntopiikkeihin. LTAD-mallissa on annettu suositus harjoittelun ja kilpailun välisestä suhteesta jokaiseen vaiheeseen. Varhaisessa iässä painotus on harjoittelussa, mutta iän lisääntyessä painotusta kilpailuihin ja niihin valmistautumiseen lisätään. LTAD-mallin tarkoituksena on yhtenäistää urheiluorganisaatioiden, koulujen ja kuntien toimintaa. Ideana on, että kaikki tahot omaksuisivat LTAD:n periaatteet, koska näin pystytään luomaan yhteistyötä eri tahojen välille. LTAD-mallia sekä lajikohtaisia malleja tulee kehittää jatkuvasti uuden tutkimustiedon mukaan. (Nipuli 2011, 6–7.)

LTAD-mallissa urheilijan kehitys jaetaan seitsemään eri vaiheeseen. Periaate on, että vaiheesta toiseen nuori pystyy siirtymään, vasta kun edellisen vaiheen kehitystavoitteet ovat täyttyneet. Tästä syystä vaiheisiin liitetyt ikävuodet ovat suuntaa antavia. (Huhta–Nipuli 2011, 56.) Kaikki seitsemän vaihetta ja niihin liitetyt ikävuodet esitetään selkeästi alla olevassa taulukossa 1. Taulukossa esiintyviä termejä ei ole suomennettu, sillä sanoilla ei ole suomenkielisiä vastineita, eikä niitä ole järkevästi suomennettavissa ymmärrettävyyden kärsimättä.

Taulukko 1 Urheilijan kehitystä kuvaava malli (ks. Huhta-Nipuli 2011, 56)

Active Start	0-6 years old
FUNdamental	girls 6-8, boys 6-9
Learn to Train	girls 8-11, boys 9-12
Train to Train	girls 11-15, boys 12-16
Train to Compete	girls 15-21, boys 16-23
Train to Win	girls 18+, boys 19+
Active for Life	all ages

Työmme kohderyhmä ovat pääsääntöisesti Train to Train vaiheessa olevat nuoret. Tässä vaiheessa nuoren on LTAD-mallin mukaan pitänyt vähentää lajien määrä kahteen. Kilpailemiseen ja niihin valmistautumiseen aletaan suhtautua vakavammin ja niihin käytetty aika on 40 prosenttia harjoittelusta. Harjoittelu jaetaan kahteen periodiin: aerobiseen sekä voimaharjoitteluun. Optimaalisin aika aerobiseen harjoitteluun on murrosiän alettua, tosin myös voimaharjoittelu aloitetaan murrosiässä.

Psyykkisen valmennuksen näkökulmasta tärkeät vaiheet mielestämme ovat Learn to Train sekä Train to Compete. Learn to Train -vaiheessa nuorten valmennuksessa tulisi aloittaa henkinen valmistautuminen suorituksiin. Train to Compete -vaiheessa psyykkinen valmennus viedään yksilölliseen suuntaan. (Huhta–Nipuli 2011, 57.) Train to Train-vaiheen psyykkisestä valmennuksesta ei LTAD-mallissa kerrota, mutta voimme päätellä, että nuorilla tulisi olla psyykkiset perustaidot hallussa, jotta Train to Compete-vaiheessa voidaan viedä psyykkinen valmennus yksilölliselle tasolle.

4.2 Urheilijan polku

Suomen vastine LTAD-mallille on urheilijan polku, josta nykyisin käytössä olevan mallin on tehnyt huippu-urheilun muutostyöryhmä vuonna 2012. Työ-

ryhmään kuuluivat Jukka Pekkala, Tapio Korjus, Mika Kojonkoski, Leena Paavolainen ja Antti Paajanen. (Huippu-urheilun muutostyöryhmän loppuraportti 2012, 6.)

Urheilijan polun ajatusmallina on ”urheilija keskiössä”-ajattelutapa. Urheilijan polku kertoo, mitä painopistealueita (harjoitusmäärät, taidot ja valmennuksen sisältö) eri vaiheissa urheilijalla tulisi olla. Urheilijan polku koostuu kolmesta eri vaiheesta, jotka ovat lapsuusvaihe, valintavaihe sekä huippuvaihe. Lapsuusvaiheessa korostetaan lapsen riittävää ja monipuolista liikuntaa. Lapsen tulisi liikkua vähintään 20 tuntia viikossa, josta suurin osa olisi lapsen omaoimista monipuolista liikuntaa. Lapsen ohjattu harjoittelu ja kilpaileminen tulisi olla laadukasta. Lapsella tulisi olla mahdollisuus harrastaa useita eri urheilulajeja. Kasvatuskumppanuusmallilla tuetaan lapsen urheilijaksi kasvamista, jossa tärkeää on kodin, koulun, seurojen ja lajien välinen yhteistyö. Tämä mahdollistaa lapsen urheilijaksi kasvamisen. (Huippu-urheilun muutostyöryhmän loppuraportti 2012, 12–13.)

Valintavaiheessa nuori tekee päätöksen huippu-urheilijan polulle siirtymisestä. Tässä vaiheessa keskeistä on toimintaympäristö, joka mahdollistaa urheilijaksi kasvamisen sekä tekemisen laadun ja määrän. Urheilijan motivaatiota ylläpitävät kilpaileminen sekä menestyminen. Innostus urheiluun ja usko tulevaan auttavat urheilijaa eteenpäin urallaan. Tässä vaiheessa korostuvat ammattitaitoinen valmentaja, harjoituskaverit sekä perheen tuki. Valintavaiheessa pyritään urheilun ja koulun yhdistämiseen suomalaisin vaihtoehtoin. Huippu-urheiluvaiheessa urheilijalla on kokonaisuus kunnossa, johon kuuluvat ammattitaitoinen valmentaja, huippuolosuhteet, talousasiat sekä terveydenhuolto ja asiantuntijaverkosto. Urheilusta on tullut elämäntapa ja urheilijaa motivoi tavoitteet, itsensä kehittäminen sekä vahvat tunteet. (Huippu-urheilun muutostyöryhmän loppuraportti 2012, 13.)

HuMu haastoi lajiliitot tekemään oman urheilijan polun lajilleen, käyttäen loppuraportin urheilijan polkua pohjana. Tällä hetkellä kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen (KIHU) pitämällä sivustolla on 46 lajiliiton tekemät urheilijan polut. (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2014.) Näissä urheilijan

poluissa on lajikohtaisesti tarkemmin selvitetty, mitä ominaisuuksia tulisi urheilijan omaksua missäkin vaiheessa.

Meidän työtämme koskevat nuoret osuvat urheilijan polulla pääsääntöisesti valintavaiheeseen. He ovat jo yhdistäneet tai tulevat yhdistämään koulun ja urheilun, koska ovat peruskoululaisia, joista monet siirtyvät urheilulukioihin. Näemme työmme yhden suurimmista aiheista olevan nuorten valmistaminen henkisesti suureen elämänmuutokseen, joka on edessä monilla lähivuosina. Opinnäytetyömme tuotos vahvistaa asiantuntijapalveluita, joiden avulla nuoret pystyvät urheilemaan ja hallitsemaan elämänsä paremmin. Koska HuMu ei loppuraportissaan erottele, mitä tulisi urheilijan polun eri vaiheissa tehdä psyykkisen valmennuksen näkökulmasta, tämä on ilmiselvästi lajiliittojen tehtävä omissa urheilijan poluissaan.

Urheilulajeissa painottuvat eri psyykkiset taidot, mutta mielestämme jokaisen nuoren urheilijan tulisi hallita eräitä perustaitoja. Näiden varaan voi rakentaa myöhemmin lajispesifisemmät psyykkiset taidot. Väitettämme tukee urheilu-psykologi Paula Arajärven sulkapalloliitolla rakentama pelaajan psyykinen polku. Siinä tavoitteena 9–16-vuotiaille on psyykkisten perustaitojen opettelu. Pelaajan psyykkiselle polulle oli valittu seuraavat taidot: itseluottamus, motivaatio, tavoitteenasettelu, keskittyminen ja vireystilan säätely, ajattelunhallinta, tunne- ja vuorovaikutustaidot sekä kilpailuihin valmistautuminen ja kilpailu. Polun eri vaiheissa taidot eivät tosin muuttuneet, mutta haastavuus- ja vaatimustaso nousivat. (Suomen Sulkapalloliitto, 2013.)

Sulkapallonpelaajan psyykkisellä polulla oli hyvin eritelty perustaidot, ja taidot mitä urheilijan tulisi hallita eri vaiheissa. Täytyy kuitenkin muistaa että tämä oli sulkapalloliiton pelaajille tekemä psyykinen polku. Tätä ei voida yleistää kaikkiin lajeihin, mutta eräitä yleisiä perustaitoja nousee psyykkisessä valmennuksessa esille. Rentoutuminen, keskittyminen, tavoitteenasettelu ja vuorovaikutustaidot ovat tärkeässä roolissa kun taas ryhmädynamiikan osuus puuttuu pelaajan psyykkiseltä polulta, mutta siinä tullaankin yksilö- ja joukkuelajin eroavaisuuksiin. (Suomen Sulkapalloliitto, 2013.) Lapin urhei-

luakatemiassa urheilijat harjoittelevat ryhmässä ja tällöin toisten kanssa toimiminen korostuu.

4.3 Oppimiskäsitykset

Oppiminen voidaan ymmärtää kuudella eri tavalla. Oppimista on tiedon määrän kasvaminen, mieleen painaminen, soveltaminen, asioiden ymmärtäminen, ajattelun muuttaminen tai ihmisenä muuttuminen. Seuraavaksi käsittelemme kolme johtavaa oppimiskäsitysteoriaa, jotka ovat behavioristinen oppimiskäsitys, kognitiivinen oppimiskäsitys sekä konstruktivistinen oppimiskäsitys. (Uusikylä–Atjonen 2007, 142–145.)

Behavioristinen oppimiskäsitys perustuu ihmisen ulkoisen toiminnan muuttamiseen sekä sen ohjaamiseen erilaisin palkkioin ja rangaistuksin. Opetus eli ärsyke, ja tulos eli reaktio ovat keskeisessä osassa opetus- ja oppimistapahumaa. Tavoitteet, välitön palaute, oikeiden vastausten vahvistaminen sekä väärin vastausten nopea sivuuttaminen ovat tyypillistä behavioristiselle oppimiskäsitykselle. Oppimiskäsitystä on kritisoitu, että se voi ohjata oppilaita tekemään oikeita suorituksia mahdollisimman vähien virhesuoritusten kautta. Tällöin ajatus ei enää pysy oikeassa suorituksessa vaan virheen välttämiseksi. (Uusikylä–Atjonen 2007, 142–143.)

Kognitiivisessa oppimiskäsityksessä oppiminen perustuu havaitsemisen, muistamisen, ajattelemisen ja päätöksenteon kokonaisuuteen. Kognitiivisessa näkemyksessä korostetaan matkan merkitystä määränpäästä tärkeämpänä eli tiedon hankinta ja prosessointi ovat lopputulosta tärkeämpiä. Ihminen liittää vanhaan tietoonsa tai taitoonsa uuden asian, jonka avulla hän oppii uutta. Ennakkokäsitykset voivat aiheuttaa ristiriidan. Tämä ristiriita voi joko edistää oppimista tai olla oppimisen esteenä. Ristiriitatilanteen välttämiseksi opettajan tulee tietää, mitä oppilaat jo ennestään tietävät opetettavasta asiasta, jotta väärä käsitys ei jäisi oppilaalle voimaan opetuksesta huolimatta. (Uusikylä–Atjonen 2007, 143–144.)

Konstruktivistisessa oppimiskäsityksessä yksilö oppii oman toimintansa avulla. Tässä kuten kognitiivisessa oppimiskäsityksessäkin uutta tietoa opitaan hyödyntämällä jo yksilöllä olemassa olevaa tietoa. Tavoitteet ja oppimisen kriteerit ohjaavat toimintaa, mutta oppiminen riippuu siitä mitä oppija tekee. Konstruktivistisen oppimiskäsityksen mukaan oppiminen on ongelmanratkaisua, jossa opettajan tehtävä keskittyy oppimisympäristön luomiseen. (Uusikylä–Atjonen 2007, 153–154.)

4.4 Opetustyyli

Opetustyyli voidaan jakaa opettajakeskeisiin-, oppilaskeskeisiin- sekä yhteistoiminnallisiin työskentelytapoihin. Opettajakeskeisissä opetustyyliissä opetus on auktoritaarista, jolloin opettaja laittaa tehtävät liikkeelle ja ohjaa niitä. Oppilaskeskeisissä opetustyyliissä tehtävien etenemisestä sekä osaksi niiden suunnittelusta vastaavat oppilaat itse. Yhteistoiminnallisissa opetustyyliissä vastuuta ei ole selvästi määritelty vaan työt hoidetaan yhdessä. (Uusikylä–Atjonen 2007, 120–121.)

Opettajakeskeiseen opetukseen kuuluvat opettajan esitys, opettajan kysely sekä yhteinen harjoitus. Opettaja voi pitää esityksiä oppitunneilla, jotka koskevat käsiteltävää aihealuetta. Tämä ei saisi peruskouluissa kestää yli kymmentä minuuttia ja opetuksen tulisi olla vuorovaikutukseltaan innostavaa. Opetusta voi tehostaa esimerkeillä nuorten omasta elämästä. Oppitunti tulisi aloittaa aiemmin opitun kertauksella, koska tämä aktivoi nuorten pitkäkestoista muistia, jolla on myös vaikutusta uuden oppimiseen. Uuden tiedon tuottaminen tulisi taas toteuttaa pienissä määrin kerralla, jotta nuoret pystyvät käsittelemään asian. (Uusikylä–Atjonen 2007, 122.)

Opettajan kyselyyn pohjautuvassa opetuksessa on tärkeää huomioida oppilaiden erilaiset lähtökohdat. Kyselyn ongelmana on, että vastauksia esittävät vain aktiivisimmat oppilaat. Tärkeää olisi vastausvuorojen jakaminen tasaisesti kaikille sekä kysymysten vaikeustason vaihtelevuus. Yhteinen harjoitus on yleinen malli opetuksessa, koska yhteisiä harjoituksia on tehtävä ennen kuin nuori on valmis omatoimiseen työskentelyyn. Yhteisten harjoitusten

liallinen käyttö voi johtaa kuitenkin motivaation sekä oma-aloitteisuuden vähenemiseen. (Uusikylä–Atjonen 2007, 123.)

Yhteistoiminnallisia ja oppilaskeskeisiä opetusmuotoja ovat yhteistyöhön perustuva oppiminen, opetuskeskustelut, opetuksen yhteissuunnittelu sekä yksilöllinen työskentely. Yhteistyöhön perustuvassa oppimisessa tulisi luoda heterogeenisiä ryhmiä sekä tehdä tehtävistä sellaisia, että ne ovat parhaiten ratkaistavissa yhdessä. Tämä parantaa oppilaiden taitoa tulla toimeen kaikenlaisten ihmisten kanssa. Yhteistyöhön perustuva oppiminen vaatii opiskelijoilta hyviä vuorovaikutustaitoja, jotta se toimii parhaiten. Tämä opetustyyli kasvattaa ryhmähenkeä, parantaa vuorovaikutustaitoja sekä opettaa opiskelijoita oma-aloitteisuuteen. (Uusikylä–Atjonen 2007, 124–125.)

Opetuskeskustelu perustuu siihen, että kaikkia osallistujia kohdellaan tasarvoisesti. Keskustelu voidaan toteuttaa yhdessä koko ryhmänä tai jakaa opiskelijat pienempiin ryhmiin, jolloin kaikki saavat todennäköisemmin tuoda oman mielipiteensä julki. Opetuskeskustelussa aloite on yleensä oppilaalla ja opettaja vain yrittää auttaa oppilasta tiedon saamisessa. Opetuksen yhteissuunnittelussa opettaja ottaa oppilaat mukaan opetuksen suunnitteluun. Opiskelijoiden tulisi olla mukana suunnittelemassa opetuksen sisältöä, tavoitteita, toteutustapoja sekä arviointimenetelmiä. Tämä lisää opiskelumotivaatiota sekä tavoitteellisuutta opiskelussa. Yksilöllisessä työssä oppilas toteuttaa itse suunnitellun, työskentelyn sekä arvioinnin. Tämä ohjaa oppilaita itseohjautuvuuteen sekä kehittävät oppilaiden autonomisuutta. (Uusikylä–Atjonen 2007, 125–128.)

Opetustyylien ja oppimisprosessien tärkeys on havaittu myös valmentajien koulutuksen yhteydessä. Tuoreessa valmennusosaamisen käsikirjassa vuodelta 2013 linjataan valmennuskoulutuksen tulevaisuuden suuntaviivat, jotka on pyritty sovittamaan mahdollisimman hyvin vastaamaan urheilijan polun haasteita ja tarpeita. Valmennuskoulutuksissa uutta pedagogista linjaa edustaa sisältökeskeisyyden muuttuminen enemmän toimintakeskeisyydeksi ja yhteisöllisen oppimisen korostuminen. Tulevaisuudessa tavoite on kehittää sellaisia oppimistilanteita valmennuskoulutuksiin joissa pyritään yhteistyöllä

rakentamaan uutta tietoa perinteisen opettajakeskeisen opetustyylin sijaan (Hämäläinen 2013, 7).

Valmentajakoulutuksissa otetaan tulevaisuudessa paremmin huomioon myös sukupolviosaaminen. Nykyiset nuoret urheilijat kuuluvat Y-sukupolveen, jotka ovat tällä hetkellä iältään 13–27-vuotiaita. Heidä edeltänyttä sukupolvea kuvataan X-sukupolveksi. Tämän hetkinen suomalainen valmennusjärjestelmä on rakennettu X-sukupolven maailmakuvan mukaan. Länsimaisen Y-sukupolven maailmakuvaan kuuluu teknologia, yltäkylläisyys, mieltymys aktiiviseen vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa, spontaanius, nautinnon ja elämysten tavoittelu. X-sukupolven edustajat toimivat monessa paikassa tällä hetkellä valmentajina. Heidän mieltymys autoritaarisempaan ja hierarkkiseen valmennusotteeseen ja elämänkatsomukseen yleensä, ei ole aina paras tapa toimia Y-sukupolven urheilijoiden kanssa. Arvostava ja keskusteleva ilmapiiri on tärkeää Y-sukupolven urheilijoille. Koulutusjärjestelmän muuttamisessa on huomioitava kuitenkin myös Z-sukupolven esiin marssi kilpakentillä. Heidän erityispiirteensä on teknologian arkipäiväisyys ja nopea elämänrytmi. Z-sukupolvi on syntynyt 2000-luvulla (Hämäläinen 2013, 20).

On kuitenkin ymmärrettävä, että uuden valmentajakoulutuksen käytäntöön vieminen vie oman aikansa. Tämän jälkeen kuluu vielä paljon aikaa ennen kuin kyseisen uuden järjestelmän läpi käyneet valmentajat saavat ajettua uudet hyvät käytänteet omaan toimintaympäristöönsä urheilijoiden päivittäisvalmennukseen. Vasta nykyiset alakouluikäiset urheilijat tulevat erään arvion mukaan nauttimaan ensimmäisinä henkilöinä uudenlaisen valmennusjärjestelmän läpikäyneiden valmentajien osaamisesta siirtyessään yläkouluun ja toisen asteen koulutukseen (Hämäläinen 2013, 7).

4.5 Ryhmäkoon merkitys

Ryhmän työskentelytavan valintaan vaikuttaa ryhmän koko. Ryhmät voidaan jakaa suurryhmiin (12+ oppilasta) ja pienryhmiin (2-12 oppilasta). Ryhmäkoon mukaan on eritelty käyttötarkoitukseen sopivia vuorovaikutusmalleja. Vuorovaikutusmalleja ovat sanallinen ilmaisu, kuvallinen ilmaisu, toiminnalli-

nen ilmaisu, musiikillinen ilmaisu ja draamallinen ilmaisu. (Vuorinen 1993, 65–66, 76.)

Pienryhmätyöskentelyn etuina ovat opetuksen tapahtuminen ryhmän omilla ehdoilla, sekä ryhmän jäsenten vuorovaikutusmahdollisuudet toistensa kanssa. Ryhmät saavat ohjeet opettajalta, mutta suorittamistavan, työnjaon ja ajankäytön suunnittelun, hän jättää ryhmän vastuulle. Ryhmätyöskentelyssä tapahtuu aina oppimista, niin itse aihealueesta kuin myös ryhmässä työskentelystä. Tuotokseen liittyvää tavoitetta voidaan kutsua tehtävätavoitteeksi ja ryhmäntoimintaan liittyvää tavoitetta kutsutaan prosessitavoitteeksi. (Vuorinen 1993, 93–94.)

Pienryhmissä toimiminen helpottaa myös arkielämän tilanteissa toimimista, esimerkiksi harjoitusryhmissä. Pienryhmät voidaan jakaa 2-3, 4-6 ja 7-12 hengen ryhmiin. Jokaisella ryhmämuodolla ovat omat vahvuutensa. 2-3 hengen ryhmät sopeutuvat parhaiten tutustumiseen, tiedon hankintaan, yhteiseen keskusteluun tai kysymysten tekoon sekä haastatteluihin. 4-6 hengen ryhmät sopeutuvat taas parhaiten ongelman ratkaisuihin, tapauskertomuksen käsittelyyn, kollaasien tekemiseen sekä näytelmiin. 7-12 hengen ryhmät ovat hyviä taas mielipiteiden kartoitukseen, ihmissuhteiden käsittelyyn, uusien ajatusten ideointiin sekä ehdotusten ja tulosten arviointiin. (Vuorinen 1993, 94, 97–98.)

5 NUOREN PSYKKINEN KEHITYS

5.1 Eriksonin teoria

Erik H. Erikson (1902–1994) kehitti psykososiaalisen kehitysteorian, joka käsittelee identiteetin elämänmittaista kehitystä. Hänen aineistostaan suurin osa on havaintoja hänen terapeuttisesta työstään. Hänen teoriassaan ihmisen olemassaolo perustuu kolmeen tapahtumakokonaisuuteen, jotka ovat biologiset tapahtumat, psyykkiset tapahtumat ja yhteisölliset tapahtumat. Hyvä esimerkki hänen psykososiaalisesta kehitysteoriastaan on seuraava esimerkki: ”Elimistön kemiallisen ja fysiologisen tasapainon järkkäminen saa aikaan somaattista jännitettä ja synnyttää psyykkistä ahdistusta, joka virtaa sosiaaliseen kenttään pelkoreaktiona ja herättää yhteisössä myötä ja vasta-reaktioita”. (Dunderfelt 2011, 231–233.)

Eriksonin teoria perustuu kahdeksaan erilaiseen vaiheeseen, jotka ihminen käy läpi elämänsä aikana. Hänen mukaan vaiheet eivät ole sidoksissa kronologiseen ikään, mutta ne tulevat elämänkaaren aikana samassa järjestyksessä. Ihminen kohtaa kehitysvaiheiden aikana myös kehityshaasteita ja tehtäviä. Konfliktit kuuluvat asiaan ja ne ovat välttämättömiä ihmisen kehityksen kannalta. Konfliktit synnyttävät ihmisille uusia valmiuksia ja kykyjä. Eriksonin kehitysteoriassa esitetään eri kehitysvaiheiden kehitystehtävät vastakkaisina pareina. Huomioitavaa on, että ne eivät sulje toisiaan pois. Niistä muodostuu kyseisen ikävaiheen kokemusulottuvuus. Kehitysvaiheen läpikäytyään ihmiselle on kehittynyt uusi sisäinen voima ja kyky. Kehitysvaiheella on kuitenkin positiivinen ja negatiivinen puoli. Kehitysvaiheita ei kukaan voi käydä täydellisesti läpi. (Dunderfelt 2011, 233–234.)

Eriksonin teorian mukaan biologisesta kasvusta ja kehityksestä syntyy voimaa, joka muuntuu ihmisen kohdatessa yhteiskunnalliset ja yhteisölliset rakenteet psyykkiseksi toiminnaksi. Tämä kehitys alkaa jo varhaislapsuudessa. Ihminen oppii ymmärtämään yhteiskunnan ja sen eri instituutioiden toimintaa. Yhteiskunnallisiin rakenteisiin törmätessään ihminen kehittyy ja hänelle syntyy erilaisia sisäisiä voimia ja kykyjä. Voimat voidaan jakaa systonisiin eli positiivisiin voimiin ja dystonisiin eli negatiivisiin voimiin. Ihmisen eri kehitysvai-

heet ja niiden kehitystehtävät sekä voimat on esitetty alla olevassa taulukossa 2. (Dunderfelt 2011, 240–241.)

Taulukko 2 Eriksonin psykososiaalisen kehityksen vaiheet (ks. Dunderfelt 2011, 234–239)

	Kehitystehtävä		Voima	
Kehitysvaihe	Vastaparit		Systoninen	Dystoninen
Vauvaikä	Perusluottamus	Epäluottamus	Toivo	Itseensä käpertyminen
Varhaislapsuus	Itsenäisyys	Häpeä ja epäily	Tahto	Pakonomaisuus
Leikki-ikä	Aloitteisuus	Syällisyys	Määrätietoisuus	Estoisuus
Kouluikä	Ahkeruus, pysytyvyys	Alemmuuden tunne	Osaavuus	Tylsistyminen
Nuoruus	Identiteetti	Roolihajaannus	Uskollisuus	Syrjäyttäminen
Varhainen aikuisuus	Läheisyys, solidaarisuus	Eristäytyminen	Rakkaus	Asioiden sulkeminen pois
Keski-ikä	Luovuus (tuottavuus)	Lamaantuminen (itsekeskeisyys)	Huolenpito	Hylkääminen
Vanhuus	Minän eheys	Epätoivo ja katkeruus	Viisaus	Elämän halveksunta

Nuoruudessa kokeillaan monia erilaisia rooleja. Vanhemmat ja ympäristö vaikuttavat nuoreen merkittävästi tarjoamalla erilaisia malleja, joita nuoret pyrkivät matkimaan. Nuoret etsivät omaa identiteettiään ja tähän vaiheeseen kuuluu myös roolihajaannus, joka johtuu epävarmuudesta. Tässä kehitysvaiheessa uskollisuus on perusvoima, joka voi syntyä. Tämä tarkoittaa kykyä säilyttää suhteet erilaisista konflikteista huolimatta. Perusvoiman toisena puolenä toimii syrjäytyminen, joka tarkoittaa luopumista lojaalisuudesta. (Dunderfelt 2011, 237.)

Eriksonin teoriassa kohderyhmämme sijoittuu nuoruuden vaiheeseen, jossa heidän identiteettinsä on rakentumassa. Yleisesti identiteetin rakentumiseen liitetään itseluottamus, koska nuoret joiden identiteetissä ei ole ristiriitoja ovat

myös itsevarmempia. Urheilussa itseluottamuksen merkitystä ei voi liikaa korostaa ja näin tulemme työssämme huomioimaan nuorten itseluottamuksen tukemisen.

5.2 Newmanien teoria

Barbara ja Philip Newman perustavat teorian psykososiaaliseen kehitysteoriaan. He ovat ottaneet mallia Eriksonin kehittämästä psykososiaalisesta kehitysteoriasta. He tulivat kuitenkin siihen tulokseen, että Eriksonin teoria ei ole täydellinen. Newmanit ovat jalostaneet Eriksonin teoriaa lisäämällä siihen kolme kokonaan uutta kehitysvaihetta. Heidän mukaansa ihmisen elämässä on tunnistettavissa yksitoista kehitysvaihetta. Tähän lopputulokseen he ovat päätyneet julkaistujen sekä itse tekemiensä tutkimusten ja käytännön kokemusten perusteella. Newmanit lisäsivät Eriksonin teoriaan sikiövaiheen. He ovat luoneet psykososiaalisten vaiheiden taulukon johon he eivät ole ottaneet kuitenkaan sikiövaihetta mukaan. Tämä sen takia, että sillä ei ole heidän mielestään selvää kehitystehtävää (Newman–Newman 1991, 42–44.)

He jakoivat Eriksonin teoriassa esitetyn nuoruusvaiheen kahteen osaan, nuoruuteen (12–18-vuotta) ja myöhäisnuoruuteen (18–22-vuotta). Newmanien mielestä 12–18 ikävuosien aikana ihmisen tulee käydä läpi ryhmäidentiteetin kriisi, jossa nuori pyrkii liittymään eri yhteisöjen jäseniksi. Vastaparina tälle toimii puolestaan vieraantuminen. Persoonallisuuden systoninen perusvoima on nuoruudessa uskollisuus ja dystoninen on eristäytyminen. Tämä vaihe on käytävä ensin läpi, jotta myöhäisnuoruudessa ihminen voi rakentaa oman identiteetin. Newmanien mukaan Identiteetin rakentaminen on myöhäisnuoruuden kehitystehtävä. Vastaparina identiteetin rakentamiselle toimii identiteetin sekaannus. Persoonallisuuden systonisena perusvoimana toimii edelleen uskollisuus, mutta dystolisena perusvoimana on kiistäminen. Toinen kehitysvaihe, jonka Newmanit lisäsivät Eriksonin teoriaan, on myöhäisikäisyys. Tämä vaihe sijoittuu Eriksonin teoriassa esitettyjen keski-ikä ja vanhuuden vaiheen väliin (60–75-vuotiaat). (Newman–Newman 1991, 64–65, 368.)

Newmanien teorian mukaan kohderyhmämme käy parhaillaan ryhmäidentiteetin kriisivaihetta läpi. Tämän asian huomioiminen työssämme nousee tärkeään rooliin, koska urheilijat toimivat ryhmissä ja näin urheilijoiden vuorovaikutus keskenään täytyy ottaa huomioon työssämme. Lapin urheiluakatemiassa kaikki lajit harjoittelevat ryhmissä, joten siellä pääsee nuori toisten urheilijoiden kanssa vuorovaikutukseen. Tämä on myös loistava voimavara syrjäytymistä vastaan, joten oikeilla työkaluilla pystymme tukemaan Lapin urheiluakatemian nuoria urheilijoita tämän kriisivaiheen läpi.

5.3 Piaget'n teoria

Piaget'n teoria jaetaan neljään kauteen, jotka ovat sensomotorinen kausi (0-2v), esioperationaalinen kausi (2-6v), konkreettisten operaatioiden kausi (6-11v) sekä formaalisten operaatioiden kausi (11-). Hänen mukaansa vaiheet käydään läpi samassa järjestyksessä, mutta biologinen ikä voi yksilön kohdalla vaihdella. ”Piaget korosti, että kognitiiviset skeemat eli jäsentyneet kokemukset muuttuvat koko ajan. Uusi tieto sulautetaan (assimilaatio) vanhoihin kokemuksiin tai vanhat kokemukset mukautetaan uuteen tietoon (akkomoditaatio)”. (Kronqvist–Pulkinen 2007, 87.)

Sensomotorisella kaudella lapsen keskeisinä toimintoina ovat refleksit, joiden avulla lapsi sopeutuu uuteen maailmaansa. Lapsi ymmärtää, että asioilla on pysyvyyttä, esimerkiksi ihmiset eivät katoa hänen elämästään vaikka eivät juuri nyt olisi läsnä. Esioperationaalisessa vaiheessa lapsi ajattelee minäkeskeisesti. Hän ei osaa asettua toisen ihmisen asemaan tai perustella omia ajatuksiaan. Konkreettisten operaatioiden kaudella lapsi pystyy osittain tekemään päätöksiä mielikuvien ja muistin avulla. (Kronqvist–Pulkinen 2007, 88, 143.)

Formaalisten operaatioiden kaudella nuori vapautuu konkreettisesta ajattelusta ja pystyy abstraktiin ajatteluun. Nuori kykenee tekemään oletuksia, mitkä asiat johtavat mihinkin (hypoteettinen päättely) sekä johtopäätöksiä ilmiöistä (deduktiivinen päättely). Hän on myös ymmärtänyt, että asioihin ei välttämättä ole yhtä totuutta. (Kronqvist–Pulkinen 2007, 170.) Samaa mieltä on

myös Antti Nikander, joka kirjoittaa että 10–12-vuoden ikäisenä nuorella kehittyy kyky loogiseen ajatteluun, suunnitteluun ja muistamiseen. Nuori ymmärtää, että asiat ovat suhteellisia. (Hakkarainen–Jaakkola–Kalaja–Lämsä–Nikander–Riski 2009, 109.) Piaget mukaan tässä vaiheessa nuori on kiinnostunut uskonnollisista ja filosofisista kysymyksistä, kuten elämän tarkoituksesta. Myös Nikander tukee tätä ajatusmallia, koska hänen mukaansa nuoret 13–15 ikävuoden aikana kiinnostuvat moraalisisista kysymyksistä (Hakkarainen ym. 2009, 109). Tässä vaiheessa nuorten ajattelussa tapahtuu siis suuria muutoksia ja heidän ajattelunsa muuttuu syvällisemmäksi.

Piaget oli aluksi sitä mieltä, että 15 ikävuoden jälkeen ajattelussa ei enää tapahdu laadullisia muutoksia, tosin ihminen omaksuu koko ajan uutta tietoa ja uusia ajatusmalleja. Myöhemmin Piaget tuli siihen tulokseen, että formaalisten operaatioiden kausi voisikin kehittyä vasta 15–20 ikävuoden paikkeilla. (Kronqvist–Pulkkinen 2007, 171.) Nikander tukee Piagetilta myöhemmin tullutta näkemystä sillä, että hänen mukaansa aivot kehittyvät vielä 15 ikävuoden jälkeen, mutta eivät niin kiihkeästi. Hänen mukaansa kyky suunnitelmallisuuteen ja kokonaisvaltaiseen ajatteluun kehittyvät vielä 17 vuoden ikäisenä. Tässä vaiheessa nuori ymmärtää, että asioihin ei välttämättä ole ehdottomia oikeita ratkaisuja, kuten Piaget teoriassaan myös toteaa. (Hakkarainen ym. 2009, 109–110.)

Piaget'n teoria antaa työllemme tuen, että kohderyhmämme 12–16-vuotiaat pystyvät loogiseen ajatteluun, suunnitteluun ja muistamiseen. Tämän ikäiset nuoret siis pystyvät suunnittelemaan omat kilpailurutiininsa sekä tavoitteenasettelunsa. Pystymme myös hyödyntämään heidän mieltään erilaisissa harjoituksissa, kuten menneiden harjoitusten ja kilpailuiden läpikäymisessä. Nuoret pystyvät myös näkemään psyykkisen valmennuksen loogisena osana omaa harjoitteluaan. Mielestämme Piaget'n teoria tukee psyykkisen valmennuksen aloittamista viimeistään 12–16-vuotiaana. Tällöin nuorten mieli on tarpeeksi kehittynyt ja tämän vaiheen jälkeen mielen kehittyminen on huomattavasti hitaampaa. On toki hyvä muistaa, että ajattelukyky kehittyy vielä tämän ikävaiheen jälkeenkin, jolloin erityisesti nuorten yksilöllinen kehitystaso on huomioitava valmennuksessa.

6 PSYKKISEN VALMENNUKSEN PERUSTEET

6.1 Psykkisen valmennuksen ohjelmointi

Perttu Grönforsin tekemä opinnäytetyö Lapin urheiluakatemialle vuonna 2011 paljastaa, että toisen asteen urheiluakatemian urheilijat pitävät psyykkisiä taitoja tärkeinä, mutta eivät harjoittele niitä ollenkaan systemaattisesti. Grönfors käytti kuvailevan tutkimuksensa aineistonhankintatapana kyselyä. Kyseeseen vastasi yhteensä 52 Lapin urheiluakatemian urheilijaa. Urheilijoista 25 oli ensimmäisen vuoden akatemiaalaisia ja loput toisen ja kolmannen vuoden akatemiaalaisia. (Grönfors 2011, 32, 36, 64.) Tämän tutkimuksen pohjalta uskallamme tehdä oletuksen, että myöskään Grönforsin kohderyhmää nuoremilla yläkouluakatemian urheilijoilla ei ole kovin korkeaa rutiinia psyykkisten taitojen harjoitteluun.

Psyykkisten taitojen harjoittelu aloitetaan aina kartoittamalla ensin kyseisen henkilön tai ryhmän tarpeet (Liukkonen–Jaakkola 2003, 202). Lapin urheiluakatemian tapauksessa yläkouluikäisille urheilijoille on lähtökohtaisesti tarkoitus aloittaa psyykkisten perustaitojen opettaminen. Toinen vaihe on miettiä lajin asettamia psykologisia vaatimuksia. Eri urheilulajit eroavat toisistaan fyysisten vaatimusten osalta merkittävästi. Sama asia pätee myös psyykkisiin vaatimuksiin. Tällöin on luontevaa, että samanlainen psyykkisen valmennuksen ohjelma ei ole pätevä kaikkiin lajeihin. Voidaan kuitenkin katsoa, että: itseluottamus, pitkäjännitteisyys, periksi antamattomuus, rohkeus, pettymysten sietokyky, luovuus, rentoutumiskyky, rauhoittumiskyky, keskittymiskyky ovat psyykkisiä tekijöitä, jotka palvelevat kaikkia lajeja. (Häkkinen–Keskinen–Mero–Nummela 2007, 227.) On hyvä tiedostaa, että urheilussa on yhteisiä psyykkisiä vaatimuksia jotka voidaan liittää kaikkeen urheiluun. Luonnollinen johtopäätös on, että kyseisiin vaatimuksiin voidaan vastata harjoittelemalla psyykkisiä taitoja joiden avulla voidaan kehittää taitoja, joita yhteiset psyykkiset vaatimukset asettavat.

Kohderyhmämme on 13–16-vuotiaat nuoret. Suunnittelemme heille psyykkisen valmennuksen ohjelman, joka palvelee heidän kehitysvaihettaan parhaalla mahdollisella tavalla. Otamme huomioon heidän erityistarpeensa poh-

jautuen kehityspsykologiaan. Emme kuitenkaan pyri optimoimaan psyykkistä valmennusta lajispesifistä näkökulmasta. Tavoitteemme on luoda psyykkisen valmennuksen ohjelmasta sellainen, että sen avulla nuorille urheilijoille kehittyy kahden vuoden aikana perusvalmiudet psyykkisten taitojen ja tekniikoiden osalta. Tämän jälkeen he voivat siirtyä lajispesifimpään psyykkisten taitojen opetteluun.

Kolmantena vaiheena on jo olemassa olevien taitojen lähtötason käytännön kartoittaminen. Tämä voi tapahtua haastattelemalla urheilijaa. Kartoitus voi tapahtua myös psyykkisten taitojen kartoitukseen suunniteltujen kyselylomakkeiden avulla tai observoimalla urheilijan käyttäytymistä. Urheilijan ja valmentajan olisi hyvä tehdä myös suoritusprofilointi. Profiloointia tehdessä mietitään mitkä taidot ovat juuri kyseiselle urheilijalle olennaisimmat hänen urheilulajissaan. Profiloinnin jälkeen urheilija arvioi numeraalisesti kohta kohdalta kuinka hyväksi hän omat taitonsa kokee. (Liukkonen–Jaakkola 2003, 201–203.) Työssämme profiloointia ei hyödynnetä edellä mainitulla tavalla, sillä emme pyri lajispesifiin psyykkiseen valmennukseen.

Neljäs vaihe on kehitettävien ominaisuuksien valitseminen. Aikaisemmassa vaiheessa psyykkiset taidot on kartoitettu ja heikkoudet sekä vahvuudet löydetty. Tässä vaiheessa valitaan mitä taitoja lähdetään systemaattisesti kehittämään ja millä tavalla. Viides vaihe on käytännön toteutus. Psyykkisten taitojen harjoittelun tulee olla systemaattista. Säännöllisyys on yhtä tärkeää psyykkisten taitojen harjoittelussa kuin fyysisessä harjoittelussakin. Kuudes vaihe on harjoitteluvaikutusten arvioiminen. Arvioinnissa voidaan hyödyntää kolmannen vaiheen metodeja (haastattelut, kyselylomakkeet, observointi). Psyykkisten harjoitusten toimivuutta tulee arvioida luonnollisesti koko ajan. On kuitenkin hyvä antaa taitojen kehittymiselle riittävästi aikaa, jotta loppuyhteenveto voidaan luotettavasti suorittaa. (Liukkonen–Jaakkola 2003, 201–204.)

Psyykkisen valmennuksen ohjelman käytännön toteutus kannattaa aloittaa jo harjoituskaudella. Huonoin mahdollinen aika on kilpailukausi jolloin uusien taitojen opettelu voi häiritä urheilijan suorituskykyä. Psyykkisten taitojen tär-

keys tulee kuitenkin yleensä esiin juuri kilpailukaudella. Kilpailutilanteet paljastavat psyykkisten taitojen heikkoudet ja niihin ruvetaan kiinnittämään enemmän huomiota. Fyysisen harjoitusohjelman rinnalla tulisi olla psyykinen harjoitteluohjelma, jota urheilija toteuttaa yhtä systemaattisesti. Psyykkisiä taitoja täytyy ruveta harjoittelemaan heti harjoituskauden alusta lähtien. Tämä sen takia, että uusien taitojen oppiminen vie aikaa ja niiden siirtäminen kilpailutilanteeseen on haastavaa. (Liukkonen–Jaakkola 2003, 205.)

Mielenkiintoinen asia on, kuinka paljon aikaa psyykkisten taitojen harjoitteluun tulisi viikossa käyttää. Liikuntapsykologian dosentti Jarmo Liukkonen mukaan tämä on riippuvainen harjoiteltavasta taidosta ja toteutustavasta. Yleissääntönä voidaan pitää, että tarvitaan kolmesta viiteen 15–30 minuutin pituisia harjoitusta viikossa jos halutaan käyttää uutta harjoitusmetodia uuden psyykkisen taidon oppimiseen. Urheilijan kehittyessä harjoitusmäärää voidaan pudottaa. Tällöin tulee panostaa erityisesti laatuun ja harjoituksiin, jotka toteutetaan vaihtelevissa olosuhteissa. Tässä vaiheessa psyykkisten taitojen harjoitukset voidaan toteuttaa fyysisen harjoituksen sisällä. Psyykkisen valmennuksen ohjelmaa tulee tehdä vähintään kolmesta kuuteen kuukauteksi, jotta on realistiset mahdollisuudet kehittää haluttuja psyykkisiä taitoja. Tämä ei tarkoita sitä, että psyykkisten taitojen harjoittelu loppuu ohjelman loppumisen jälkeen. Ohjelmalla pyritään siihen, että urheilijat ottavat psyykkisen harjoittelun osaksi kokonaisvaltaista harjoittelua. (Liukkonen–Jaakkola 2003, 5, 206.)

Yläkouluakatemian urheilijoiden tarpeita ja lähtötasoa tulisi aluksi kartoittaa. Tällöin tulisi hyödyntää haastatteluja ja kyselylomakkeita. Tämä olisi kuitenkin mahdotonta ottaen huomioon opetettavien urheilijoiden määrä. Tässä tapauksessa tärkeintä on ohjata nuoret itse kiinnittämään huomiota omiin psyykkisiin taitoihin opetuksen yhteydessä. Leireillä tulee panostaa käytännön harjoituksiin ja tiedon siirtämiseen siitä kuinka psyykkisiä taitoja voi harjoitella myös kotiolosuhteissa. On ensi arvoisen tärkeää saada nuoret ymmärtämään kuinka hyödyllisiä psyykkiset taidot ovat urheilussa ja elämässä yleensäkin.

6.2 Nuorten psyykkinen valmennus

Ihminen on bio-psyko-sosiaalinen yksilö, jonka persoonallisuus ja psyyke kehittyvät ympäristön sekä ympärillä olevien ihmisten vuorovaikutuksesta. Urheiluvilla nuorilla valmennuksen vaikutus persoonallisuuden kasvuun voi olla merkittävä. Ihmisen psyyke pohjautuu kehityshistoriaan, mutta se kehittyy jatkuvasti ihmisen jokapäiväisen toiminnan avulla. Valmennustoiminnan perustana tulee olla persoonallisuuden kokonaisvaltaisen kehittymisen turvaaminen. (Liukkonen–Jaakkola–Kataja 2006, 9.)

Urheilusuoritukset koostuvat kognition, emotion ja fysiologian toimintajärjestelmien yhteistyöstä. Kognitioita ovat itsepuhelu, mielikuvat sekä ajatukset. Emootioita taas ovat tunteet ja mielialat. Fysiologiaan kuuluvat puolestaan sisäeritys, hermosto ja lihastyö. Toimintajärjestelmät toimivat yhteydessä toisiinsa. Kun yhdessä toimintajärjestelmässä tapahtuu muutoksia, se näkyy myös muissa toimintajärjestelmissä. (Liukkonen–Jaakkola–Kataja 2006, 10.) Tästä johtuen psyykkinen valmennus on osana kokonaisvaltaista valmennusta. Psyykkisessä valmennuksessa huomioidaan ihmisen elämänhallinta, hyvinvointi sekä suoritukseen liittyvät tekijät. (Heino 2000, 14.) Keskeistä on löytää asiat, jotka auttavat urheilijaa urallaan sekä elämässään eteenpäin. (Kaski 2006, 13.)

Urheilussa psyykkinen valmennus on vakiintunut tärkeäksi osaksi huippu-urheilijoiden harjoittelua. Huippusuoritus ja tyydyttävän suorituskyvyn saavuttaminen ovat laajasti yhteydessä psyykkiseen valmiuteen ja positiivisiin selviytymiskeinoihin. Psyykkisten taitojen harjoittelu ei pelkästään auta urheilijaa maksimoimaan huippusuorituskykyä. Psyykkisten taitojen harjoittelu auttaa urheilijaa käsittelemään myös stressiä, voittoja, häviöitä, virheitä ja toteutumattomia tavoitteita. Lapset ja nuoret voivat myös hyödyntää psyykkistä valmennusta. Nuorten ja lasten psyykkisessä valmennuksessa on ollut painotuksena opettaa heille tavoitteenasettelua, rentotutumista, mielikuvaharjoittelua, keskittymistä, uudelleenfokusoimista ja rakentavaa arviointia. Edellä mainitut taidot auttavat heitä psyykkisten taitojen kehittymisen lisäksi oppimaan fyysisiä taitoja ja täten maksimoimaan heidän potentiaalinsa urheilijana. Uu-

delleenfokusoinnilla tarkoitetaan huomion uudelleen suuntaamista suorituksen kannalta oleelliseen asiaan. Yksi keskeinen tavoite on myös auttaa lapsia kasvamaan ja ylläpitämään terveellisen perspektiivin urheiluun, kouluun ja elämään yleensä. (Smoll–Smith 2002, 470.)

Psyykkisellä valmennuksella pyritään siis myös nuorten urheilijoiden osalta maksimoimaan heidän kokonaisvaltainen potentiaalinsa, mutta tärkeässä osassa on myös henkisen hyvinvoinnin ylläpitäminen. Psyykkisen valmennuksen avulla voidaan opetella taitoja, joista on hyötyä myös myöhemmin elämässä, vaikka urheilusta ei uraa nuorelle tulisikaan. Keskittymiskyky ja uudelleen fokuoituminen ovat tärkeitä taitoja koko ajan hektisemmäksi menevässä työelämässä, rentoutumistaidosta puhumattakaan. Tavoitteenasettelua ihminen tekee läpi elämän tiedostamattaan, mutta psyykkisen valmennuksen avulla nuoret urheilijat oppivat tekemään tietoisesti lyhyen ja pitkän tähtäimen suunnitelmia. Urheilun ja psyykkisen valmennuksen avulla nuorten on mahdollista oppia koko loppuelämän kantavia tärkeitä taitoja. Tätä merkitystä voisi korostaa ainakin urheilijoiden vanhemmille, jotta nuorten psyykkiselle valmennukselle tulisi helpommin tukea myös kotiväeltä. (Smoll–Smith 2002, 470.)

Kokemus on osoittanut, että lapset ja nuoret ovat erittäin kykeneviä oppimaan ja soveltamaan erilaisia psyykkisiä taitoja, joita heille opetetaan. Useita samoja taitoja ja tekniikoita joita opetetaan huippu-urheilijoille, on voitu käyttää myös lasten opetukseen. On tärkeää, että strategioita ja näkökulmia selitetään, muokataan, yksinkertaistetaan ja esitetään termein joita lapsi ymmärtää. Useimmat lapset tekevät innoissaan näitä harjoitteita. On havaittu, että lasten psyykkiset taidot kehittyvät erittäin paljon harjoittelun seurauksena. Tämän takia psyykkisten taitojen opettelu on tuotu mukaan myös päivittäisen harjoitteluun. Tällöin ollaan ideaalilanteessa myös lasten ja nuorten osalta kun psyykkiset harjoitukset ovat luonnollinen osa päivän fysiikkaharjoitusta ollen niiden sisällä. (Smoll–Smith 2002, 470.)

6.3 Urheilupsykologisten taitojen jaottelu

Urheilupsykologiassa erotellaan psyykkiset taidot sekä tekniikat. Psyykkisiä taitoja kehitetään tekniikoiden avulla. Psyykkisiin taitoihin kuuluvat motivaatio, vireystilan säätely, keskittyminen, stressin hallinta sekä itseluottamus. Tekniikoita ovat tavoitteenasettelu, mielikuvaharjoittelu, rentoutumisharjoittelu sekä itsepuhe. (Burton–Raedeke 2008, 40.)

Vealyn tekemässä ja Weinbergin sekä Gouldin tarkentamassa psyykkisten taitojen jaottelussa on käytetty hieman erilaista mallia. He jakavat psyykkiset taidot perustaitoihin, suoritustaitoihin sekä avustaviin taitoihin. Perustaitoihin kuuluvat itsekunnioitus, itseluottamus, itsetietoisuus sekä tahto. Suoritustaitoihin kuuluvat optimaalinen fyysinen vireystila, optimaalinen henkinen vireystila ja optimaalinen huomionsuuntaaminen. Avustaviin taitoihin kuuluvat ihmissuhdetaidot sekä elämönhallintataidot. Perustaidot ovat ihmisen kannalta tärkeitä niin normaalissa elämässä kuin urheilussa, ja niihin perustuvat muut taidot. Suoritustaidot ovat taas suoritukseen liittyviä taitoja. Avustavien taitojen avulla urheilija pystyy urheilemaan täysipainoisesti ja niiden avulla urheilija kontrolloi elämää urheilussa kuin sen ulkopuolellakin. (Weinberg–Gould 2007, 266.) Tulemme käyttämään työssämme enimmäkseen Burtonin ja Raedeken jaottelua, koska mielestämme se sopii kohderyhmällemme parhaiten. Burtonin ja Raedeken malli on yksinkertaisempi ja sen vuoksi helpompi opettaa nuorille.

6.3.1 Motivaatio

Motivaatio on kaiken toiminnan lähde. Sen avulla urheilija jaksaa tehdä pitkäjänteisesti töitä ja harjoitella kerta toisensa jälkeen. Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäinen motivaatio lähtee urheilijasta itsestään ja tällöin toimintaan osallistutaan itsensä vuoksi. Sisäinen motivaatio nostaa urheilijan psyykkistä hyvinvointia. Sisäisesti motivoitunut urheilija jaksaa tehdä töitä urheilun eteen vaikka tulisi epäonnistumisia. Koettu pätevyys, autonomisuus sekä sosiaalinen yhteenkuuluvuus muodostavat sisäisen motivaation. (Liukkonen–Jaakkola 2003, 56–60.)

Ulkoinen motivaatio on ulkoapäin kontrolloitua ja urheilija motivoituu esimerkiksi palkinnoista. Tällaisen urheilijan harjoittelussa on usein palkkioita ja rangaistuksia. Palkkiona voi olla maine tai kunnia ja rangaistuksena maineen menetys toisten ihmisten silmissä. Ulkoinen motivaatio voi lyhyellä aikavälillä toimia tehokkaasti, mutta pitkällä aikavälillä se ei ole yhtä tehokasta kuin sisäinen motivaatio. Urheilijan motivaatio voi muuttua ulkoisesta lähemmäksi sisäistä motivaatiota oikealla ympäristöllä ja ilmapiirillä. (Liukkonen–Jaakkola 2003, 59–61.)

Koettu pätevyys kertoo urheilijan uskosta omaan pystyvyyteensä. Tutkimuksissa on havaittu, että urheilijat, jotka kokevat suurta pätevyyttä urheilulajissaan ja liikunnassa yleensä kokevat enemmän iloa, onnistumisen elämyksiä, ylpeyttä ja tyydytystä. Korkean pätevyyden tunteen omaavilla on havaittu olevan pitkäjänteisempi ote sen jälkeen kun he ovat kohdanneet epäonnistumisen fyysisessä tehtävässä. (Smoll–Smith 2002, 435.) Pätevyyden tunnetta tukevat aiemmat onnistumiset, myönteinen itsepuhe sekä myönteinen palaute (Kaski 2006, 82–83).

Koettu autonomisuus merkitsee urheilijan kokemusta siitä, kuinka paljon hän pystyy vaikuttamaan valintoihin esimerkiksi oman harjoittelun suunnittelussa. Jos urheilija kokee, että päätökset tulevat valmentajalta tai muulta ulkopuoliselta henkilöltä, tämä vaikuttaa laskevasti motivaation pitkällä aikavälillä. Tätä pystytään tukemaan ottamalla urheilijat mukaan suunnitteluun ja päätöksen tekoon. Sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tunne muodostuu siitä, kuinka urheilija kokee kuuluvansa ryhmään (joukkue, valmennusryhmä). Urheilijat, joilla on hyvä ryhmä ympärillä, kokevat yleensä motivaation kasvavan. (Liukkonen–Jaakkola 2003, 60–61.)

Motivaatiota pystytään tukemaan realistisella tavoitteenasettelulla, positiivisella itsepuheella sekä mielikuvaharjoittelulla. Valmentaja pystyy tukemaan motivaatiota sopivan haastavien ja mielenkiintoisten harjoitusten suunnittelulla sekä positiivisella palautteella. (Burton–Raedeke 2008, 41, 126.)

Tavoitteenasettelu on yksiä tärkeimpiä työkaluja motivaation lisäämisessä. Tavoitteenasettelussa on tärkeää, että asetetut tavoitteet ovat realistisia, tarkkoja sekä riittävän haastavia. Urheilijan tulisi asettaa lyhyen sekä pitkän aikavälin tavoitteita. Urheilijan tulisi pystyä luomaan itselle portaikko, jossa yläpäässä on pitkän aikavälin tavoite ja portaat koostuvat lyhemmän aikavälin tavoitteista. Tavoitteiden tulisi olla niin tulos-, suoritus- kuin prosessitavoitteita. Tulostavoitteet ovat lopputulokseen liittyviä, kuten suomenmestaruuden voittaminen. Suoritustavoitteet ovat taas toisista kilpailijoista riippumattomia, kuten parantaa syöttöprosenttia 70 %:sta 80 %:iin. Prosessitavoitteet ovat taas tavoitteita joiden avulla urheilijan suoritus paranee, kuten oikean käden otteen parantaminen golflyönnissä. Tavoitteita tulee olla niin harjoituksissa kuin kilpailuissakin. Urheilijalla tavoitteilla pitää olla seurantakeinot, jotta voidaan seurata kuinka urheilija kehittyy tavoitteissaan. Urheilijan tulee myös miettiä, mitä tulee tehdä jotta tavoitteet täyttävät sekä millä menetelmillä niihin päästää. (Liukkonen–Jaakkola 2003, 97–98; Weinberg–Gould 2007, 346–360.)

6.3.2 Itseluottamus

Urheilijalla itseluottamus on kaiken perusta. Itseluottamuksessa on kyse siitä, kuinka paljon urheilija uskoo omiin kykyihinsä. Itseluottamus kuuluu jokaisen ihmisen persoonallisuuteen ja on yksi sen tukipilareista. Urheilijat, joiden itseluottamus on korkealla, ajattelevat asioita optimistisemmin. Itseluottamuksen perusteena on, että ajatukset vaikuttavat tunteisiimme, jotka taas vaikuttavat fyysiseen suoritukseen. (Liukkonen–Jaakkola–Kataja 2006, 99.) Itseluottamuksen taso vaihtelee urheilijan tuntemusten mukaan jopa yhden kilpailun sisällä (Kaski 2006, 81).

Jokaiselle urheilijalle tulee löytää oma optimaalinen itseluottamuksen taso. Liian vähäinen itseluottamus aiheuttaa, että urheilija ei pysty suoriutumaan fyysisten taitojen mahdollistamalla tasolla. Kun urheilija alkaa epäilemään itseään hänelle tulee pelko epäonnistumisesta, keskittyminen herpaantuu sekä hän alkaa epäröidä suorituksissaan. Itseluottamuksen puutteesta kärsivä urheilija suuntaa huomion heikkouksiin vahvuuksien sijasta. Liialta itse-

luottamuksesta kärsivä urheilija taas kuvittelee olevansa parempi kuin omat fyysiset taidot mahdollistavat. Yleensä tällaiset urheilijat kuvittelevat ettei heidän tarvitse valmistautua harjoitukseen tai kilpailuihin kunnolla pärjätäkseen. Liiallinen itseluottamus on vähäisempi ongelma urheilussa kuin liian vähäinen itseluottamus, mutta jos sitä esiintyy, tulokset voivat olla huonoja. On tärkeää, että jokainen urheilija tiedostaa oman optimaalisen itseluottamuksensa tason. (Weinberg–Gould 2007, 325–326.)

Itseluottamuksen hyötyjä ovat positiiviset tunteet, jolloin urheilija oystyy olemaan painetilanteessa rauhallisena. Keskittymisen helpottuminen, jolloin urheilija miettii ainoastaan suoritusta ja ylimääräiset asiat jäävät pois ajatuksista. Hyvän itseluottamuksen omaava urheilija uskaltaa asettaa korkeita, mutta realistisia tavoitteita. Urheilijat jotka ovat varustettuna korkealla itseluottamuksella pystyvät suorittamaan hyvällä tasolla pitkiäkin aikoja. Hyvän itseluottamuksen omaavat urheilijat uskaltavat tehdä rohkeita ratkaisuja tiukassakin paikassa. Urheilijat pystyvät olemaan vaikeissakin paikoissa luovuttamatta, jos heidän itseluottamuksensa on riittävän korkealla. Tärkeintä on itseluottamuksen ja suorituksen välinen positiivinen vaikutus. Persoonallisuus, ryhmä, tunteet ja ajattelu vaikuttavat itseluottamukseen. (Weinberg–Gould 2007, 324.)

Itseluottamusta pystytään parantamaan hyvillä suorituksilla. Esimerkkejä itseluottamusta nostavista hyvistä suorituksista ovat voitto jostain erityisestä vastustajasta, häviöasemasta voittoon nouseminen, tai ylittämällä harjoituksissa itsensä. Laadukas harjoittelu, valmistautuminen ja tekninen ja taktinen suorittaminen kohottavat itseluottamusta. Suoritusten tulokset ovat kuitenkin tehokkain tapa kohottaa itseluottamusta. Toinen tapa kehittää itseluottamusta on toimia itsevarmasti. Tällöin vastustaja ei huomaa vaikka itseluottamus olisi vähän hukassa. Urheilija voi mielikuvissaan ajatella pitävänsä päänsä pystyssä vaikka tulisi virheitä. Urheilijan tulisi elekielellään viestiä aina hyvästä itseluottamuksesta pitämällä pään ylhäällä, olevansa ryhdikkäästi sekä kasvojen ilmeet peruslukemilla. (Weinberg–Gould 2007, 336–339.)

Ajattelemalla itsevarmasti pystytään kehittämään itseluottamusta. Urheilijan tulisi ajatella positiivisia asioita. Urheilijan täytyisi ajatella onnistuneita suorituksia epäonnistuneiden sijaan. Itsepuheella on mahdollista ohjata omia ajatuksia. Positiivisilla ajatuksilla urheilija nauttii suorituksistaan enemmän. Mielikuvaharjoittelulla pystytään kehittämään itseluottamusta. Urheilija tekee mielikuvaharjoituksia haastavista suorituksista ja näkee itsensä onnistuvan niissä. Realistinen tavoitteenasettelu ja tavoitteiden saavuttaminen kohottaa urheilijan itseluottamusta. Hyvä fyysinen kunto ja harjoittelu vaikuttavat positiivisesti itseluottamukseen, koska urheilija tietää olevansa hyvässä kunnossa. Kun urheilija tietää valmistautuneensa kilpailuihin hyvin ja tehneen kaikkensa mitä voi, niin hänen itseluottamus nousee. Ympäristössä, jossa urheilija saa itse vaikuttaa päätöksiin vaikuttaa hänen itseluottamuksensa positiivisesti. (Weinberg–Gould 2007, 340–341.)

6.3.3 Keskittyminen

Keskittymisessä on olennaista, että urheilija pystyy sulkemaan suorituksen kannalta epäolennaiset sisäiset ja ulkoiset tekijät pois ajattelustaan. Huomion suuntaaminen on keskittymisen perusta. Tilanteista ja lajista riippuen urheilijan tulisi osata suunnata huomionsa laajalle tai suppealle alueelle. Olennaista on kumminkin, että kaikki suorituksen kannalta merkityksettömät tekijät jäävät pois. Huomion suuntaaminen on jokaiselle urheilijalle yksilöllinen ja näin ei voida yleistää, että kaksi henkilöä samasta lajista, samassa tilanteessa suuntaisivat huomionsa samoihin asioihin. Näin ollen jokaisen urheilijan tulisi löytää itsellensä paras tapa keskittyä. (Kaski 2006 91–92.)

Keskittyminen vaihtelee oppimisen erivaiheissa. Urheilija joutuu keskittymään uuteen suoritusmalliin eri tavalla kuin jo opittuun. Keskittymisellä pyritään siihen, että urheilija pystyy automatisoimaan liikkeensä ja antaa alitajunnan tehdä suorituksen, jolloin tietoinen mieli ei haittaa suorituksen tekemistä. Urheilijan tulisi osata käsitteellistää oma keskittymiskykynsä, eli mitä itsessä tapahtuu kun on täysin keskittynyt. Yleisesti urheilijat, jotka ovat täysin keskittyneitä, eivät muista suoritusta koska he ovat antaneet vain suorituksen tapahtua. Urheilija, joka osaa keskittyä pystyy sulkemaan pois kaikki häiritsevät

tekijät, esimerkiksi yleisön, median tai vastustajan suorituksen. Hyvässä keskittymisessä suoritus vie urheilijaa mukanaan, jolloin huomio suuntautuu automaattisesti tilanteiden mukaan oleellisiin asioihin. Hyvää keskittymistä tarvitaan myös harjoittelussa, koska tällöin harjoituksesta saadaan maksimaalinen hyöty irti. (Kaski 2006, 93–96.)

Keskittymistä pystytään ohjailemaan itsepuheella. Tällä tarkoitetaan, kuinka urheilija ajattelee sekä puhuu itselleen. Itsepuheella on tärkeä merkitys, kuinka urheilija käsittelee tilanteita mielessään ja nämä vaikuttava suoraan suoriin ja tunteisiin. Itsepuhe voidaan jakaa kolmeen eri kategoriaan positiiviseen, negatiiviseen ja ohjaavaan. Positiivinen itsepuhe yleisesti lisää energiaa, yrittämistä sekä positiivista asennetta. Negatiivinen itsepuhe on kriittistä ja itseään alentavaa. Tämä on haitallista, ahdistusta lisäävää sekä heikentää itseluottamusta. Ohjaava itsepuhe auttaa urheilijaa keskittymään teknisiin tai taktisiin asioihin, jolloin suoritus paranee. Ohjaavaa itsepuhetta on esimerkiksi ”pidä katse pallossa”. Urheilijat, jotka pystyvät ajattelemaan heikkonakin päivänä positiivisesti ovat menestyksekkäämpiä, kuin negatiivisesti ajattelevat. (Weinberg–Gould 2007, 379–381.)

Seuraavassa on kuusi vaihetta itsepuheen parantamiseen.

1. Urheilijan tulisi pitää lauseet lyhyinä ja tehokkaina.
2. Tulisi käyttää minä-muotoa sekä puhua nykyhetkessä.
3. Keskittyä positiivisiin asioihin ja lauseisiin.
4. Puhua aikomuksista ja toiminnasta.
5. Puhua itselleen ystävällisesti.
6. Toistaa lauseita tarpeeksi usein.

Tärkeää on oppia tunnistamaan oman itsepuheen sisältö. Huomatessaan negatiivisia ajatuksia tulisi pyrkiä muuttamaan ne positiiviseksi. Urheilija pystyy harjoittelemaan tätä tekemällä listan kaikista harjoituksen negatiivisista ajatuksista ja sen jälkeen kirjoittamalla ne positiiviseen muotoon. Urheilija voi myös pysäyttää itsensä kun hän huomaa, että hänellä on negatiivisia ajatuksia ja pyrkiä tyhjentämään mielensä eleillä tai sanoilla, esimerkiksi syvään

hengittämällä. Yleisesti negatiiviset ajatukset korostuvat stressitilanteissa, jolloin tulisi pyrkiä rentoutumaan ja ohjaamaan ajatuksiaan positiivisiin asioihin. (Weinberg–Gould 2007, 381–382.)

Keskittymistä pystytään parantamaan myös mielikuvaharjoittelulla. Mielikuvien muodostaminen on kaiken motorisen oppimisen pohja, koska urheilijalla tulee olla oikea mielikuva suorituksesta, jos hän haluaa oppia uusia taitoja. Mielikuvat voivat olla sisäisiä tai ulkoisia. Sisäisissä mielikuvissa urheilija näkee suorituksen omin silmin ja on tekemässä sitä, kun taas ulkoisessa mielikuvassa urheilija näkee jonkun muun tekevän suorituksen. Ulkoinen mielikuva painottuu tekniseen suoritukseen ilman tuntemuksia, kun taas sisäinen mielikuva on enemmän tuntemusten ja emootioiden hakemista. Ulkoinen mielikuva on helpompi sellaisille joilla mielikuvataidot eivät ole vielä kehittyneet, sisäinen mielikuva vaatii taas enemmän kokemusta. Mielikuvaharjoittelu kannattaa aloittaa rauhallisessa tilassa, jossa ei ole ulkopuolisia häiriötekijöitä. (Liukkonen–Jaakkola 2003, 130–131, 136.)

Mielikuvaharjoittelulla voidaan parantaa itseluottamusta, kohottaa motivaatiota, parantaa keskittymistä, hallita tunteita, tehostaa tekniikan harjoittelemista, parantaa pelikäsitystä, valmistautua kilpailuihin sekä ratkaista ongelmia. Itseluottamusta parantaessa urheilija visualisoi onnistuneita suorituksia. Hän voi myös kääntää epäonnistuneet suoritukset mielikuvissa onnistuneiksi. Motivaatiota kohottaessa urheilija kuvittelee itsensä miltä hän näyttää kun on onnistunut tavoitteessaan. Keskittymistä parantaessaan urheilija visualisoi mitä hän haluaa tehdä sekä kuinka hän reagoi erilaisiin tilanteisiin. Urheilija voi kuvitella tilanteita joissa hänellä usein karkaa keskittyminen, ja onnistua näissä tilanteissa palauttamaan keskittymisen takaisin olennaiseen. Tunteiden hallintaa voidaan kehittää visualisoimalla onnistuneita suorituksia ja sieltä tunteiden hakemisella sekä ankkuroimalla niitä. (Weinberg–Gould 2007, 306–307.)

Teknisten taitojen harjoittelu mielikuvien kautta onnistuu kun urheilija käy suorituksen tai teknisen osan suorituksesta mielikuvissaan tarkasti läpi ennen suoritustaan. Pelikäsitystä parantaessa urheilija käy mielikuvissaan läpi eri-

laisia tilanteita ja kuinka hän toimii niissä. Kilpailuun valmistautumiseen käytettävässä mielikuvaharjoittelussa urheilija käy läpi rutiininsa, ympäristönsä sekä suorituksensa kilpailussa. Suorituksen ongelmia ratkaistaessa urheilija käy läpi kriittiset pisteet ja sen jälkeen näkee itsensä onnistuvan niissä. (Weinberg–Gould 2007, 307–308.)

Rutiineilla pystytään myös vaikuttamaan keskittymiseen. Niiden avulla urheilija pääsee suoritukseen fyysisesti ja henkisesti optimaalisessa tilassaan. Urheilijan tulisi löytää itselleen sopivat rutiinit, niin ennen harjoitusta ja kilpailua kuin niiden sisälläkin tapahtuviin suorituksiin. Rutiinien tulisi olla vakiintuneita. Urheilija pystyy ohjaamaan keskittymistään myös avainsanoilla, jotka voivat olla ohjaavia kuten katse palloon, tai motivoivia ja tunteisiin liittyviä kuten rentoudu. Tällä tavoin voidaan myös vaikuttaa keskittymiskykyyn. Ideana on, että avainsanat aiheuttavat ihmisissä tietynlaisen ja toivotun reaktion. (Weinberg–Gould 2007, 387–388.)

6.3.4 Vireystilan säätely

Urheilijan ideaalinen suoritustila on täysin keskittynyt ja ei-rationaalinen olotila. Tähän päästäkseen urheilijan on tunnistettava itsellensä optimaaliset suoritustunnetilat sekä olla taito hallita niitä. Tunteiden hallinnassa on kyse siitä kuinka hyvin urheilija pystyy kontrolloimaan tunteensa. Tähän kuuluu omien tunteiden tunnistaminen sekä niiden hyväksyminen. Tilanteet, tapahtumat ja kokemukset luovat urheilijalle tunteita, joihin he reagoivat jokainen yksilöllisellä tavalla. Yleisesti voidaan sanoa, että epäonnistumiset tuntuvat pahalta ja onnistumiset taas hyviltä. (Kaski 2006, 97; Liukkonen–Jaakkola 2003, 159.)

Tunteiden hallinta lähtee tunteiden tunnistamisesta, jonka jälkeen on mahdollisuus hyväksyä ne. Jos urheilija ei hyväksy tunteita, niin niiden päälle rakentuu uusia tunteita, jotka suojaavat minä-kuvaa haavoittumiselta. Tunteiden säätelyssä on tärkeää löytää perimmäinen tunnetila. Useasti urheilija tuntee jännitystä, mutta yleisesti jännitys johtuu pelosta eikä urheilija tunnista sitä vaan ainoastaan jännityksen. Kun urheilija on tunnistanut ja hyväksynyt tun-

teensa hänellä on mahdollisuus hallita niitä erilaisten tekniikoiden avulla. Jokaisella urheilijalla on omat optimaaliset tunnetilansa. Urheilijan optimaaliset tunnetilat voidaan kartoittaa Yuri Haninin kehittämällä IZOF-mallilla. Haninin luomassa mallissa urheilijalle määritetään urheilusuorituksen kannalta optimaalinen tunnealue ja tunteiden voimakkuus. (Kaski 2006, 98–99; Weinberg- Gould 2007, 88–89.)

Vireystilan säätelyyn pystytään vaikuttamaan alentavasti rentoutusharjoituksilla, itseluottamuksen hakemisella mielikuvien kautta, keskittymisharjoituksilla sekä rauhoittavilla asioilla. Vireystilaa pystytään puolestaan nostamaan kovalla alkulämmittelyllä, aggressiivisella musiikilla, onnistuneiden suoritus-ten läpikäymisellä mielessä tai pyytämällä valmentajaa psyykkaamaan. Vireystilan hallinnan kannalta rentoutumistaidon hallinta on oleellista. (Liukkonen–Jaakkola 2003, 150.)

Rentoutumisharjoittelutyyppejä on hengitys-, aktiivinen-, mielikuva- sekä autogeeninen rentoutus. Hengitysrentoutuksessa keskitytään hengitykseen ja pyritään sen avulla rentoutumaan sekä ankkuroimaan rentoutuminen uloshengitykseen. Tämän oppimalla on helppo säädellä kilpailuiden ja harjoitusten aikana jännitystasoa. Aktiivisessa rentoutuksessa urheilija oppii jännittämään ja rentouttamaan lihaksiaan. Tämän avulla urheilija oppii myös tuntemaan, koska hänen lihaksensa ovat jännittyneitä. Autogeenisessä rentoutuksessa pyritään saamaan painavuuden ja lämpimyden tunnetta, tämä rentouttaa keskushermostoa. Mielikuvarentoutuksessa rentoutuneisuus saavutetaan mielikuvien avulla. Tämä myös parantaa urheilijan mielikuvataitoja. (Liukkonen–Jaakkola 2003, 105–107.)

Urheilija voi myös ankkuroida eli ehdollistaa optimaaliset tunnetilansa ulkoiseen tai sisäiseen ärsykkeeseen. Ankkurointi saadaan aikaiseksi riittävän monilla toistoilla tai mahdollisesti jopa yhdellä kerralla hypnoosissa. Ankkurointi kannattaa yhdistää urheilijalla hallitsevaan aistikanavaan esimerkiksi auditiivisella oppijalla ääneen. Ankkurointi harjoituksessa urheilija palauttaa mieleensä onnistuneen suorituksen ja etsii sieltä tunnetilat, jonka jälkeen hän yhdistää ne johonkin ulkoiseen tai sisäiseen ärsykkeeseen. Ennen ankkuroin-

tiharjoitusten tekemistä urheilijan tulee hallita rentoutumisentaito. (Liukkonen–Jaakkola 2003, 151.)

6.3.5 Stressin hallinta

Stressireaktion voi aiheuttaa esimerkiksi kilpailutilanteen tärkeys tai epävarmuuden tunne. Urheilija reagoi stressitilanteeseen yksilöllisesti. Ensimmäinen vaihe stressireaktiossa on ympäristön vaatimus, joka voi olla henkinen tai fyysinen. Henkinen vaatimus on esimerkiksi vanhempien asettama vaatimus urheilijalle voittaa kilpailu. Fyysinen vaatimus on taas esimerkiksi uuden lentopallotaidon oppiminen luokan edessä. Toinen vaihe stressireaktiossa on se kuinka yksilö reagoi ympäristön vaatimuksiin. Joku voi nauttia ollessaan luokan edessä ja toinen taas ahdistuu siitä. Kolmannessa vaiheessa tulevat stressireaktion vaikutukset. Ne voivat olla henkisiä tai fyysisiä. Osalla urheilijoista stressireaktio vaikuttaa positiivisesti suoritukseen esimerkiksi keskittymisen terävöitymisellä. Toisilla se ilmenee taas suoritusta alentavasti, kuten lihasjännityksenä tai pelkotason kasvamisena, joka voi näkyä kognitiivisina ongelmina tai somaattisina ongelmina. Viimeinen vaihe on suorituksen tekeminen, jolloin nähdään vaikuttaako stressireaktio positiivisesti vai negatiivisesti suoritukseen. Urheilija pystyy vaikuttamaan stressitilanteeseen eri rauhoittumismenetelmillä, käymällä stressaavia tilanteita etukäteen mielessään mielikuvaharjoitusten avulla sekä ankkurointiharjoitusten avulla. (Liukkonen–Jaakkola 2003, 21; Weinberg–Gould 2007, 80–83)

7 DROP-OUT-ILMIÖ

7.1 Drop-out-ilmiö nuorten urheilussa

Urheilussa termillä drop-out tarkoitetaan liikunnan lopettamista joko osittain tai kokonaan (Kremer–Moran–Walker–Craig 2012, 62). Yleistä iän myötä tapahtuvaa liikunta-aktiivisuuden vähenemistä kuvataan termillä drop-off. Käytännössä drop-off ilmiöön kuuluu liikuntaan käytetyn ajan pieneneminen kun drop-out-ilmiössä lopetetaan jokin urheiluun liittyvä toiminto kokonaan. (Valtion liikuntaneuvosto 2013, 13.) Yleensä drop-out-ilmiössä on kyse nuoresta urheilijasta ja yllättävästä liikuntaharrastuksen lopettamisesta. Parhaiten ilmiötä kuvaa suomenkielinen ilmaisu, lajista poisputoaminen. Drop-out-ilmiön rajaaminen selvästi on haastavaa. Nuori voi lopettaa urheiluharrastuksen kokonaan tai vaihtaa vain lajia. Nuori voi lopettaa kilpailemisen korkeimmalla sarjatasolla ja siirtyä alemmalle. Kaikissa tapauksissa on kyse kuitenkin drop-out-ilmiöstä. On myös hyvin normaalia, että nuori lopettaa urheilun hetkellisesti, mutta palaa myöhemmin takaisin sen pariin. Tämä kaikki on normaalia nuoruuteen kuuluvaa toimintaa. (Lappalainen–Nissilä 2007, 29–31.)

Miksi nuoret putoavat pois urheilun parista? Lapset alkavat harrastaa urheilua erilaisista syistä johtuen. Uusien kavereiden saaminen tai menestymisen halu ovat usein kimmokkeita aloittaa urheiluharrastus. Pätevyyden tunteen kokeminen voi olla myös merkittävässä roolissa. Edellä mainitut asiat ovat sosiaalisia, psykologisia ja emotionaalisia tekijöitä. Usein lajista pois putoaminen tapahtuu, jos edellä mainitut tekijät eivät toteudu tyydyttävällä tasolla nuoren harrastuksen sisällä. (Anshel 1997, 324–325.) Suomessa yläkouluikä on kriittinen vaihe nuorten liikuntaharrastusten kannalta. Viisitoistavuotiaat ovat tutkimusten mukaan erityinen riskiryhmä. (Valtion liikuntaneuvosto 2013, 12, 34.) Suomi ei ole ongelman kanssa yksin sillä Yhdysvalloissa jopa 80 % nuorista lopettaa lisenssiurheilun 10–17 ikävuoden välillä (Anshel 1997, 324–325). Yhdysvaltoja koskeva tilasto ei ole kuitenkaan kovin tuore, joten sen nykyiseen paikkaansa pitävyyteen tulee suhtautua kriittisesti.

Tutkimuksissa on löydetty kolme aluetta, jotka ovat suorassa yhteydessä nuorten urheiluharrastuksen lopettamiseen. Alueet ovat matala sisäinen motivaatio, koettu epäpätevyyden tunne ja vertaileva arviointi. Lopettamispäätöksen todennäköisyys kasvaa, jos harjoituksissa yli korostuu voittamisen tärkeys. Urheilijat ovat nimenneet lopettamisen syiksi konkreettisia asioita kuten liiallisen kilpailujännityksen, riittämättömän kehittymisen ja peliajan, tylsistymisen ja menestyksen puutteen. Urheilijoiden nimeämät konkreettiset syyt voidaan yhdistää aikaisemmin mainittuihin sosiaalisin, psykologisiin ja emotionaalisiin tekijöihin. (Anshel 1997, 324–325.)

Lapin urheiluakatemian yläkouluikäiset urheilijat kuuluvat drop-out riskiryhmään. Työntilaaaja on erityisesti toivonut, että drop-out-ilmiö otetaan opinnäytetyössämme huomioon. Syyt sen esiintyvyyteen tulisi ymmärtää paremmin. Meidän tulee selvittää löytyykö psyykkisen valmennuksen puolelta taitoja ja tekniikoita, joiden hallitsemisella voisimme vaikuttaa positiivisesti nuorten viihtyvyyteen urheilun parissa. Nuorten elämän ymmärtäminen ja sen haasteet tulee myös selvittää laajemmin. Tulemme keskittymään myös siihen kuinka ennakkoon tekemillämme pedagogisilla ratkaisuilla voimme vaikuttaa nuorten viihtyvyyteen leireillä. Tämän takia on tärkeää ymmärtää kuinka rakennetaan kannustava ilmapiiri leireille.

7.2 Urheilun motivaatioilmaston vaikutus nuoriin

7.2.1 Tavoiteorientaatio

Termit tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuus tulevat usein esiin puhuttaessa urheilijoiden tavoiteorientaatioista. Kirjallisuudessa kilpailusuuntautuneisuudesta käytetään usein myös synonyymiä minäsuuntautuneisuus. Opinnäytetyössä käytämme tavoiteorientaation kuvaamisessa pelkästään termejä tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuus terminologian yhtenäistämiseksi ja työn luettavuuden parantamiseksi.

Tehtäväsuuntautuneisuudella ja kilpailusuuntautuneisuudella kuvataan urheilijan suoritusmotivaatiota. Tehtävä- ja kilpailusuuntautuneet henkilöt eroavat toisistaan siinä miten he kokevat menestyksen, ja kuinka he arvioivat kyvyk-

kyyttään. Kilpailusuuntautunut henkilö arvioi omaa kyvykkyyttään vertaamalla itseään ja omia suorituksiaan muihin kilpailijoihin. Hän keskittyy suorituksessa lopputulokseen ja arvioi sitä kautta oman suorituksensa ja menestyksensä hyväksi tai huonoksi. Kilpailusuuntautunut henkilö vertaa muihin myös sitä kuinka vähällä tai suurella yrittämisen määrällä hän pystyy suorittamaan saman tehtävän kuin muut henkilöt. Tätä kautta hän rakentaa mielikuvan omasta pätevydestään. (Matikka–Roos-Salmi 2012, 54–55.)

Huono puoli kilpailusuuntautuneessa suoritusmotivaatiossa on se, että urheilija pitää hänen omaan tasoon nähden erinomaista suoritustaan huonona, jos joku toinen tekee sen paremmin. Tästä heikosta pätevydem tunteesta voi kilpailusuuntautuneelle urheilijalle seurata herkästi alisuoriutumista urheilussa. Kilpailusuuntautuneelle urheilijalle on tyypillistä valita tasoonsa nähden liian helppoja tehtäviä harjoituksissa. Tällä tavoin he pyrkivät minimoimaan epäonnistumisen riskin. Toisaalta he saattavat yrittää tarkoituksella mahdottomia harjoitushaasteita, jotta heillä olisi epäonnistumiselle selitys jo valmiina. (Matikka–Roos-Salmi 2012, 55.)

Tehtäväsuuntautunut henkilö tarkkailee urheilussa omaa henkilökohtaista kehittymistä eri osa-alueilla. Hän kokee pätevyden tunnetta huomattaessaan edistymisensä oppimalla uusia taitoja, tai parantaa aikaisempia suorituksia. Urheilusuorituksessa hän arvioi omaa suoriutumistaan eikä lopputulosta. Hän voi olla tyytyväinen suoritukseensa ja kokea pätevyden tunnetta vaikka hän olisi sijoittunut viimeiseksi. Tehtäväsuuntautunut henkilö on pitkäjänteinen ja kokee vaikeudet mahdollisuutena oppia ja kehittyä. Hän kokee virheiden olevan opettavaisia ja sen takia hän hakee haastavia tehtäviä. Tehtäväsuuntautunut henkilö rakentaa usein henkilökohtaisen suoritustavoitteiston jonka mukaan hän määrittää omaa menestystään. Tehtäväsuuntautunut suoritusmotivaatio vaikuttaa positiivisesti kasvaneeseen sisäiseen osallistumismotivaatioon. (Matikka–Roos-Salmi 2012, 54–55.)

7.2.2 Motivaatioilmasto

”Motivaatioilmastolla tarkoitetaan toiminnan psykologista ilmapiiriä viihtymisen, psyykkisen hyvinvoinnin ja toiminnassa pysymisen näkökulmasta” (Matikka–Roos-Salmi 2012, 57). Motivaatioilmastolla on valtava merkitys siihen kuinka viihtyisäksi urheilijat olonsa harjoituksissa kokevat. Tämä vaikuttaa puolestaan harjoitteluun sitoutumiseen. Harjoituksissa valmentaja pystyy vaikuttamaan didaktisilla ja pedagogisilla valinnoilla motivaatioilmaston muodostumiseen. Millaisista asioista valmentaja antaa palautetta ja mitkä hänen arvonsa ovat, välittyvät suoraan urheilijoille. Valmentaja voi muokata omalta osaltaan motivaatioilmastoa tehtävä- tai kilpailusuuntautuneeseen suuntaan. (Matikka–Roos-Salmi 2012, 57)

Urheilijoiden tavoiteorientaatio on muokkautunut jo lapsuudesta saakka. Vanhemmat ovat suurin vaikuttaja lapsen elämässä. He vaikuttavat paljon alkaako lapsi ajatella tehtävä- vai kilpailusuuntautuneesti. Vanhempien ja valmentajan lisäksi urheilijat itse vaikuttavat siihen millainen motivaatioilmasto urheiluharjoituksiin syntyy. Valmentajan olisi hyvä pitää huoli kuitenkin siitä, että motivaatioilmasto ei olisi pelkästään kilpailusuuntautunut. Harjoitusten tulisi sisältää molempia elementtejä, mutta mieluummin korostaa hieman enemmän tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa. (Matikka–Roos-Salmi 2012, 57–58, 62.)

Tutkimuksessa, jossa tutkittiin keski-ikästään 16,3 vuotiaista pelaajista koostunutta jalkapallojoukkuetta, todettiin tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston vaikuttaneen positiivisesti lisääntyneeseen sisäiseen motivaatioon. (Smoll–Smith 2002, 417.) Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto vähentää urheilijoiden paineita, lisää halua yrittää entistä kovemmin, lisää sitoutumista tavoitteisiin ja viihtyvyyttä harjoituksissa. Toisin sanoen tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto lisää sisäistä motivaatiota ja hyvinvointia. (Matikka–Roos-Salmi 2012, 57.)

Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto on siis monelta kantilta katsottuna erittäin tavoiteltava asia. Siitä huolimatta, että maailmanhuipulla olevien ur-

heilijoiden on todettu monesti olevan tavoiteorientaatioltaan kilpailusuuntautuneita, niin painotukseltaan tehtäväsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon kannattaa silti tähdätä. Kilpailusuuntautuneisuus on tutkimusten mukaan monesti taustatekijänä huonolle sitoutumiselle, itseluottamukselle ja ahdistukselle. Huippu-urheilijoiden kilpailusuuntautuneisuus selittyy osittain luonnollisilla ominaisuuksilla joita huipulle pääseminen selvästi vaatii ja kilpailusuuntautuneisuudesta on tällöin hyötyä. Kilpailujärjestelmän uskotaan kuitenkin myös muokanneen urheilijoista kilpailusuuntautuneempia kuin he luonnostaan olisivat, ja tämä selittäisi huippu-urheilijoiden kilpailusuuntautuneisuuteen painottuneen tavoiteorientaation. (Matikka–Roos-Salmi 2012, 55.)

Luomalla toimintaympäristöstä tehtäväsuuntautuneeseen tavoiteorientaatioon kannustavan, voisimme ehkä saada sen tuomat tutkitut hyödyt urheilijoidemme jokapäiväiseen arkeen. Tällaisten tehtäväsuuntautuneessa ympäristössä kasvaneiden urheilijoiden tavoiteorientaatio voisi hyvinkin olla myös huipputasolla edelleen tehtäväsuuntautuneisuuden painottuva. Nykyisen tiedon mukaan kun tehtäväsuuntautuneella tavoiteorientaatiolla ei ole juurikaan negatiivisia vaikutuksia urheilijana kehittymiseen. Tehtäväsuuntautunut tavoiteorientaatio kasvattaa sisäistä motivaatiota, joka ruokkii taas halua harjoitella enemmän. Urheilussa harjoittelu puolestaan mahdollistaa yleensä huipulle pääsemisen ja urheilijana kehittymisen. Tehtäväsuuntautunut urheilija ei ole myöskään niin herkkä lannistumaan vastoinkäymisistä, eikä heidän kehittymisensä ole kiinni niin paljon muiden henkilöiden toiminnasta kuin kilpailusuuntautuneiden urheilijoiden. (Smoll–Smith 2002, 421–422.)

Tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla on hyvä vaikutus myös urheilijan itsetuntoon ja kehonkuvaan. Tutkimuksessa johon osallistui keski-ikältään 15,5-vuotiaita kansainvälisen tason ja ikäjakaumaltaan 9-11-vuotiaita kansallisen tason voimistelijatyttyjä todettiin tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston positiiviset vaikutukset itsetuntoon ja kehonkuvaan. Kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa harjoitelleet tytöt kokivat oman kehonkuvan ja itsetunnon puolestaan paljon negatiivisemmin. (Smoll–Smith 2002, 421–422.)

On tärkeä ymmärtää motivaatioilmaston todellinen merkitys. Motivaatioilmasto ei vaikuta siis pelkästään harjoitusten tunnelmaan ja tehokkuuteen, vaan parhaillaan tai pahimmillaan nuoren itsetuntoon ja kehonkuvaan. Edellä mainitut asiat vaikuttavat puolestaan suoraan nuoren kehittymiseen. On tärkeää ymmärtää kuinka paljon urheiluvalmennuksessa voidaan vaikuttaa nuoren kehittymiseen joko positiivisesti, tai pahimmillaan negatiivisesti. Lapin urheiluakatemiaan nuoret tulevat olemaan nimenomaan tässä herkässä kehitysvaiheessa ja asian huomioiminen on erityisen tärkeää.

Tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa luodessa valmentajan on hyvä ottaa urheilijat mukaan päätöksentekoon. Tällöin urheilijat kokevat voivansa vaikuttaa omaan kehittymiseensä ja tämä lisää urheilijoiden sisäistä motivaatiota ja lisää harjoitteluun sitoutumista. On tärkeää tarjota myös eriytettyä harjoittelua, joka ottaa jokaisen urheilijan tarpeet paremmin huomioon. Harjoituksissa tulee olla mahdollisuus valita omalle taitotasolle sopivan haastavia mutta saavutettavissa olevia haasteita. Tämä pitää urheilijoiden mielenkiinnon yllä ja kehittää heitä yksilöinä parhaalla mahdollisella tavalla eteenpäin. Yksilölliset tarpeet tulee huomioida myös ajankäytön osalta. (Matikka–Roos-Salmi 2012, 58–61.)

Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston luomiseksi on yksittäisille harjoitteille varattava enemmän aikaa. Valmentajan on myös jaettava omaa aikaansa tasaisesti jokaiselle urheilijalle suosimatta ketään. Ryhmien muodostamisessa tulisi pyrkiä jakamaan urheilijat tasaväkisiin ryhmiin. Urheilijoiden keskinäiseen vuorovaikutukseen tulisi myös kannustaa. Sosiaalista vertailua aiheuttavasta toiminnasta tulisi pyrkiä eroon. Palautteen antamisessa on puolestaan tärkeää keskittyä antamaan palautetta suorituksista. Sosiaalisen vertailun vähentämiseksi palaute on hyvä antaa yksityisesti jokaiselle urheilijalle kerrallaan. Suorituksia arvioitaessa on hyvä keskustella paljon urheilijan kanssa kahden kesken ja yhdessä muodostaa mielipide suorituksesta. Arviointi tulee kohdistua henkilökohtaisen kehityksen arvioimiseen. (Matikka–Roos-Salmi 2012, 58–61.) Edellä on mainittu muutamia hyviä käytännön työkaluja valmentajille, joilla motivaatioilmastoon voidaan vaikuttaa merkittävästi.

Tutkimuksissa on havaittu, että alle 12-vuotiaat eivät voi olla tavoiteorientaatioltaan kilpailusuuntautuneita sanan varsinaisessa merkityksessä. Tämä johtuu siitä, että lasten monet kognitiiviset tekijät ei ole vielä kehittyneet riittävän pitkälle. Alle 12-vuotiaat lapset ajattelevat, että jos he yrittävät kovasti ovat he myös hyviä siinä mitä tekevät. Todellinen pätevyys on nuorille lapsille toisarvoista eivätkä he vielä ymmärrä sen merkitystä. Tästä johtuen lapset eivät voi kilpailusuuntautuneelle tavoiteorientaatiolle tyypillisesti verrata omaa suoritustaan objektiivisesti muihin, kuten riittävän kypsyyden saavuttaneet nuoret ja aikuiset. Vasta noin 12-vuoden iässä lapset alkavat ymmärtää kunolla toisten lasten olevan kyvykkäämpiä kuin toiset. He seuraavat normaaliin tapaan muiden lasten suorituksia, mutta nyt he pystyvät ymmärtämään kuinka paljon vähemmällä yrittämisellä joku lapsi onnistuu samassa suorituksessa kuin hän itse. Tällöin lapsi ymmärtää ensimmäisen kerran myös kyvykkyyden merkityksen. 12-vuotias nuori pystyy ymmärtämään, että kyvyiltään heikomman on harjoiteltava kovempaa pärjätäkseen. (Smoll–Smith 2002, 410–411.)

7.2.3 Koettu pätevyys

Urheilussa on pohjimmiltaan kyse koetusta pätevyyden tunteesta. Koettu pätevyyden tunne motivoi urheilijoita harjoittelemaan kovasti. (Matikka–Roos-Salmi 2012, 54.) Lapselta voidaan pätevyyden tunnetta selvittää kyselemällä hänen mielipidettään hänen omista liikuntataidoistaan. Alhaisen pätevyyden tunteen on todettu olevan yhteydessä pelon, vihan ja kyllästymisen tunteisiin. Korkean pätevyyden omaavilla lapsilla on todettu olevan pitkäjänteisempi suhtautumistapa kohdatessaan vastoinkäymisiä kuin matalan pätevyyden tunteen omaavilla ikätovereillaan. Korkea pätevyyden tunne on yhteydessä suoraan myös fyysiseen aktiivisuuteen. Lapset joilla on korkea pätevyyden tunne liikuntataidoistaan, myös liikkuvat enemmän. (Smoll–Smith 2002, 435–436.) Itsensä päteviksi liikunnassa tuntevien suuremman päivittäisen aktiivisuuden voisi olettaa siis johtavan entistä suurempien erojen syntymiseen lasten pätevyyden tunteissa ja liikuntataidoissa.

Lasten ja nuorten pätevyiden tunne muuttuu selvästi laadullisten ja määrällisten tekijöiden osalta heidän kehittyessään. Lapsissa tapahtuvien eri tekijöiden kuten emotionaalisen, fyysisen ja kognitiivisen kehityksen lisäksi lasten ja nuorten harrastusympäristöt muuttuvat lasten vanhetessa enemmän kilpailua korostavaan suuntaan. Kaikki tämä muokkaa lapsen pätevyiden tunnetta. Ikävuosien 13–18 välillä nuorten käsitys omasta pätevydestä muuttuu monta kertaa. Samoin muuttuvat nuorten tavat arvioida omaa pätevyyttään. Nuoruusvaiheessa on sukupuolten väliltä löydetty eroavaisuuksia koskien koettua pätevyiden tunnetta. Miespuoliset urheilijoiden kokema pätevyiden tunne on tutkimusten mukaan suurempaa kuin saman ikäisten naisurheilijoiden. Toisaalta aiheesta on saatu myös toisenlaisia tutkimustuloksia, joten asian paikkaansa pitävyyteen tulee suhtautua varauksella. (Smoll–Smith 2002, 436–437.)

14–vuotiaiden urheilijoiden on todettu muodostavan käsityksen omasta pätevydestä pitkälti kavereiden palautteesta ja vertaamalla omia suorituksia toisten suorituksiin. Nuorten ollessa lähempänä 18–ikävuotta alkaa arviointiperusteet pohjautua enemmän omaan tavoitteenasetteluun ja itse luotuihin kriteereihin. Nuoruusvaiheen alkupäässä pätevyiden tunne muodostetaan melko paljon kilpailusuuntautuneen tavoiteorientaation mukaisin keinoin. Myöhemmin hyödynnetään enemmän tehtäväsuuntautuneen tavoiteorientaation menetelmiä. On hyvä muistaa, että alle 12–vuotiaat lapset eivät osanneet verrata itseään vielä toisiin lapsiin siinä määrin kuin hieman vanhempina. Heille yrittämisen määrä oli ratkaiseva pätevyiden mittari. (Smoll–Smith 2002, 452–454.)

Nuoruusvaiheessa sukupuolten väliltä löytyy mielenkiintoinen ero siitä kuinka pätevyiden tunne muodostetaan. Naissukupuolta olevat nuoret tekevät johdopäätökset omasta pätevydestään enemmän tehtäväsuuntautuneen tavoiteorientaation keinoin. Poikkeus on nuoruusvaiheen alkuaika jolloin nuoret tytöt muodostavat käsityksen pitkälti muilta tuleen palautteen perusteella. Miessukupuolta olevat vertaavat enemmän omia suorituksia toisten suorituksiin ja ovat siis taipuvaisempia kilpailusuuntautuneen tavoiteorientaation menetelmiin. Nuorten kasvaessa oppivat he muodostamaan käsityksen omasta

pätevyydestään käyttämällä useampaa eri lähdettä. He eivät ole enää niin riippuvaisia muilta saadusta palautteesta kuin nuoruusvaiheen alussa. (Smoll–Smith 2002, 452–454.)

7.3 Nuorten ajankäyttö

Nuorten vapaa-ajasta kilpailee vuonna 2014 huomattavasti useampi asia kuin vielä muutama kymmenen vuotta sitten. Väestöliiton vuonna 2010 tekemä tutkimus osoittaa, että peruskouluikäisten ruutuaika ei ollut pojilla kuitenkaan kasvanut kymmenen vuoden takaiseen tutkimukseen verrattuna. Ruutuaika oli jopa hieman laskenut. Ruutuajalla tarkoitetaan aikaa, jonka lapset ja nuoret viettävät päivän aikana television ja tietokoneen ääressä. Poikien tietokoneella olemiseen käyttämä aika oli kuitenkin kasvanut ja television katseleminen vähentynyt. Tytöillä päivittäinen ruutuaika oli sen sijaan lisääntynyt tietokoneella vietetyn ajan kasvettua kymmenen vuoden takaiseen aikaan verrattuna. Kaikki tämä tieto on esitetty alempana taulukossa 3. (Miettinen–Rotkirch 2012, 106–107.)

Viime vuosina älypuhelimien yleistymisen on näkynyt selvästi kaupunkien katukuvassa. Ihmiset käyttävät puhelimiaan kaikkialla ja usein. Väestöliiton vuoden 2010 tutkimukseen älypuhelimia ei kuitenkaan ollut vielä otettu huomioon laskettaessa nuorten päivittäisiä ruutuaikoja. Väestöliiton tutkimuksessa ei ole selvitetty myöskään sosiaalisen median tarjonnan lisääntymisen vaikutuksista käytettyyn ruutuaikaan.

Taulukko 3 Television tai tietokoneen parissa vietetty aika, liikuntaan ja ulkoiluun sekä sosiaaliseen kanssakäymiseen käytetty aika koulupäivänä ja vapaapäivänä, peruskoulua käyvät pojat ja tytöt 2010 ja 1999, h:min/vrk (ks. Miettinen–Rotkirch 2012, 107)

2010	Pojat		Tytöt	
	Koulupäivinä	Vapaapäivinä	Koulupäivinä	Vapaapäivinä
Tv:n katselu	1:31	1:53	1:24	1:59
Tietokone	1:29	1:56	1:06	1:23
Yhteensä	3:00	3:49	2:30	3:22
Liikunta ja ulkoilu	0:50	1:33	0:32	1:13
Sosiaalinen kanssakäyminen	0:33	1:28	0:50	1:45
Tietokoneella tapahtuva viestintä	0:02	0:04	0:05	0:10
1999	Koulupäivinä	Vapaapäivinä	Koulupäivinä	Vapaapäivinä
Tv:n katselu	2:01	2:43	1:51	2:51
Tietokone	1:05	1:20	0:16	0:24
Yhteensä	3:06	4:03	2:07	3:15
Liikunta ja ulkoilu	0:57	1:50	0:42	1:00
Sosiaalinen kanssakäyminen	0:41	1:56	1:05	2:00

Tietokoneen runsaalla käytöllä on todettu olevan suuremmat vaikutukset liikukumattomuuteen kuin television katselemisella. Näin todetaan nuorten vapaa-aikatutkimuksessa vuodelta 2013. Ylitetty kahden tunnin ruutuaikasuositus on suorassa yhteydessä henkilön heikentyneeseen koettuun kuntoon ja terveyteen. Liikuntaa harrastavat eniten 10–14-vuotiaat lapset ja nuoret. Hälyttävintä on 15–19-vuotiaiden nuorten liikunta-aktiivisuus. Kyseinen ikäryhmä liikkuu selvästi vähiten kun vertaillaan 7–29-vuotiaiden lasten ja nuorten liikuntatottumuksia. Mielenkiintoista on myös se, että yleisesti vapaa-aikaa koetaan olevan riittävästi aina 15 ikävuoteen saakka. Tämän jälkeen elämä muuttuu selvästi kiireisemmäksi ja harrastuksille on vähemmän aikaa. (Myllyniemi–Berg 2013, 143.)

Lajiliittojen lisenssitietoja tarkastelemalla voidaan havaita myös nuorten dropout-ilmio. Lisenssien määrät tippuvat selvästi murrosikävaiheessa. Nuoret ovat ilmoittaneet syyksi usein ajanpuutteen. Muut asiat ovat alkaneet kiinnostaa heitä enemmän kuin urheilu. Tämä on suorassa yhteydessä vähentyneeseen

seen aikaan, jota urheilulle päivittäisessä elämässä jää käytettäväksi. Tähän kun yhdistetään vielä tavanomainen harjoittelumäärien lisääntyminen murrosiässä, on yhtälö valmis. Suomalaisessa peruskoulujärjestelmässä koulupäivien pituus yleensä vielä lisääntyy yläkouluun siirryttäessä. Urheiluseurat eivät pysty välttämättä enää tarjoamaan nuorille heidän elämänrytmiin sopivaa harrastusta. Harrastukset vievät enemmän aikaa kuin ennen ja nuori ei enää pysty jatkamaan harrastusta muiden kiireiden takia. Nuorille ei ole välttämättä tarjolla sopivia tasoryhmiä, joissa harrastamista voisi jatkaa matalammin tavoittein. (Myllyniemi–Berg 2013, 79–80.)

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuslaitoksen (KIHU) tekemä kysely vuodelta 2010 tarjoaa toisenlaisia näkemyksiä nuorten ajankäytön suhteen kuin nuorten vapaa-aikatutkimus vuodelta 2013. KIHU:n tutkimuksen kohderyhmänä olivat kriittisin ikävaihe eli 14–15-vuotiaat nuoret urheilijat. Edustettuina olivat joukkuelajeista jääkiekko, jalkapallo ja koripallo. Yksilölajeista mukana tutkimuksessa oli puolestaan maastohiihto, yleisurheilu, telinevoimistelu ja taitoluistelu. (Aarresola–Konttinen 2012, 3, 25.)

Tutkimus toteutettiin lähettämällä kaikille vuonna 1995 syntyneille edellä mainittujen lajien harrastajille kyselylomakkeet kotiin. Harrastamisen esteitä kyseltiin lomakkeella, jossa vastausvaihtoehtona oli 19 erilaista tekijää. Vastausvaihtoehtoina toimi numeroasteikko yksi–viisi. Numero yksi tarkoitti arvoa ei lainkaan ja numero viisi arvoa erittäin paljon. Hämmästyttävää on, että nuoret eivät kokeneet juuri minkään syyn estävän heidän päivittäistä harjoitteluaan. Loukkaantuminen tai sairaus olivat ainoita tekijöitä, jotka saivat vastauksissa yli kahden keskiarvon. Heikot harjoitteluolosuhteet, halu harrastaa jotain muuta urheilulajia ja opintoihin panostaminen nousivat myös esiin vastauksista, mutta jäivät kaikki alle kahden keskiarvon. Lisenssiurheilijat olivat siis huomattavasti tyytyväisempiä vapaa-ajan riittävyteen kuin nuorten vapaa-aikatutkimukseen vastanneet nuoret. (Aarresola–Konttinen 2012, 3, 25.)

KIHU:n tutkimuksen 14–15-vuotiaat urheilijat harjoittelivat yksilölajeista taitoluistelussa ja telinevoimistelussa eniten. Viikossa tunteja kertyi näissä lajeissa 12,5–16,0 tuntia. Harjoituskertoja heillä kertyi puolestaan 8,5–11,0 kertaa

viikossa. Maastohiihdossa ja yleisurheilussa harjoiteltiin 8,0–9,5 tuntia viikossa. Harjoituskertoja kertyi 6-7 viikon aikana. Vastaavasti joukkuelajien puolella harjoiteltiin viikossa 9,0–10,0 tuntia, ja harjoituskertoja joukkuelajien urheilijoille kertyi yleensä 6-9. Eniten viikoittaiseen harjoitteluun käyttivät aikaa siistelinevoimistelijat ja taitoluistelijat 12,5–16,0 tunnin viikkomäärillään. Huomion arvoista on, että molemmat lajit ovat niin sanottuja varhaisen erikoistumisen lajeja. Tämä näkyy selvästi nuorten harjoitteluun käyttämässä ajassa. Tuntimäärät kertovat selvästi aikaisten erikoitumislajien kuten taitoluistelu ja voimistelu olevan selvästi aikaa vievempiä 14–15-vuoden iässä. (Aarresola–Konttinen 2012, 3, 21–22.)

Tutkimuksen vastausprosentti oli 21 % ja vastaajia yhteensä 2522 henkilöä. Tutkimustuloksia analysoitaessa KIHU on tehnyt oletuksen, että tutkimukseen vastanneet urheilijat ovat muutenkin motivoituneimpia urheilijoita, kuin ehkä suurin osa kyselyyn vastaamatta jättäneistä. Tämä voi osaltaan selittää suurta tyytyväisyyttä nuorten kokemaa vapaa-ajan määrää kohtaan. KIHU:n tutkimuksessa kohderyhmänä olivat lisenssiurheilijat. (Aarresola–Konttinen 2012, 5.) Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa kohderyhmänä olivat puolestaan 10–29-vuotiaat suomalaiset lapset ja nuoret. Heidät oli valittu satunnaisotoksella ja yhteensä heitä haastateltiin tutkimukseen 1043 henkilöä. (Myllyniemi–Berg 2013, 79–80.) KIHU:n tutkimus kuvastaa siis paremmin suomalaisten 14–15-vuotiaiden urheilijoiden kokemuksia ja nuorten vapaa-aikatutkimus puolestaan lasten ja nuorten yleisotosta.

7.4 Burnout

7.4.1 Kognitiivis-affektiivinen stressi malli

Burnout tarkoittaa suomeksi käännettynä työuupumusta (Rovasalo 2012). Puhekielessä käytetään asiasta usein suoraa käännoä loppuun palaminen. Termi on tuttu työelämän puolelta. Tässä tekstissä burnout-ilmiötä tarkastellaan kuitenkin nimenomaan urheilu ympäristössä. Käsiteltävä aihe on urheilijoiden burnout. Urheilijoiden burnouttiin ei ole olemassa yksittäistä helposti nimettävää syytä. Burnout on monien asioiden summa. Aihetta on kuitenkin tutkittu ja sitä kautta on muodostunut erilaisia teorioita. Burnoutin syntyteori-

oiden nimet ovat suoria käännöksiä englanninkielisistä termeistä. Termeille ei löytynyt suoria suomenkielisiä vastineita. Tässä tapauksessa päädyimme suomentamaan termit, koska se oli mielestämme ymmärrettävyyden kannalta paras vaihtoehto. Tämä on hyvä tiedostaa tekstiä luettaessa.

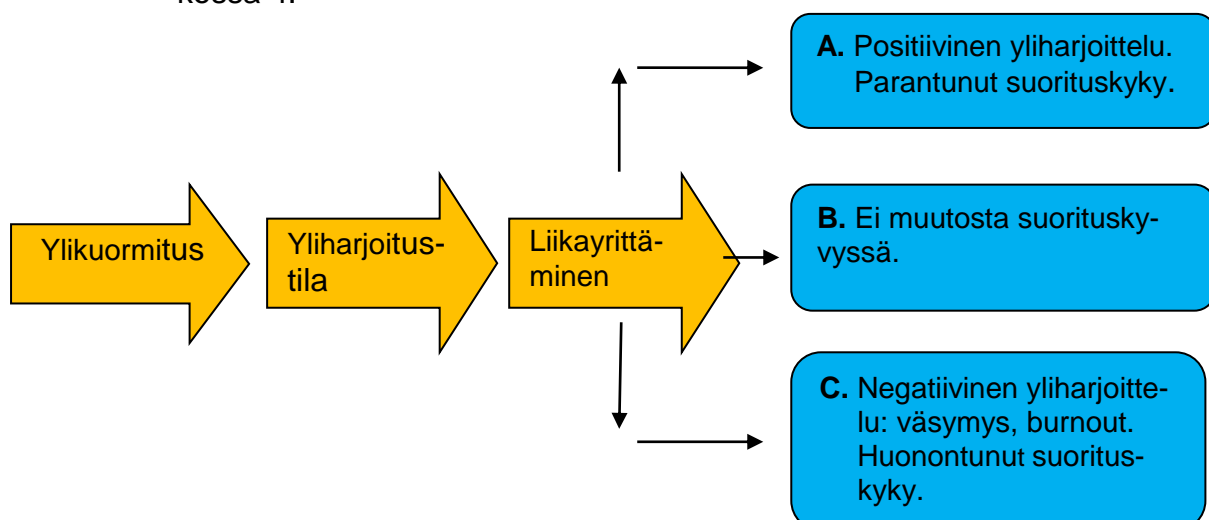
Kognitiivis-affektiivinen stressi teoria pohjautuu neljävaiheiseen malliin. Teorian mukaan burnout-ilmiö koostuu fyysisistä, psyykkisistä ja käyttäytymiseen liittyvistä tekijöistä. Edellä mainitut tekijät ovat puolestaan suorassa yhteydessä persoonaan ja motivaation tasoon. Teorian neljä vaihetta etenemisjärjestyksessä ovat: tilannekohtaiset vaatimukset, kognitiivinen arviointi, fysiologiset vasteet ja käyttäytymisvasteet. Tasot etenevät kronologisessa järjestyksessä ja vaikuttavat siten toisiinsa. (Weinberg–Gould 2007,492–494.)

Käytännön esimerkki: Valmentaja on nostanut yllättäen nuoren jääkiekonpelaajan edustusjoukkueen avauskoonpanoon joukkueen huippupelaajan äkillisen loukkaantumisen johdosta. Tilannekohtainen vaatimus pelaajalle on korvata yllättäen joukkueen paras pelaaja. Koonpanoon nostettu pelaaja itse tekee kognitiivisen arvion tilanteesta. Hän voi kokea tilaisuuden hienona mahdollisuutena, tai huonoimmassa tapauksessa hän kokee, että hän ei ole vielä valmis korkeimman sarjatason peleihin. Seurauksena on stressi ja pelko epäonnistumisesta. Urheilija reagoi tekemäänsä negatiiviseen kognitiiviseen arvioon fysiologisesti. Hänen kehonsa saattaa tuntua jännittyneeltä tai toisaalta väsyneeltä. Urheilijan fysiologiset tuntemukset näkyvät puolestaan hänen käyttäytymisessään huonontuneina suorituksina, ärtyneisyytenä tai jopa poisjättäytymisenä jääkiekko-ottelusta. Jos urheilija joutuu elämään jatkuvasti tällaisen kognitiivis-affektiivisen stressin vaikutuksen alaisena ja hän reagoi siihen negatiivisesti, voi lopputuloksena olla burnout. Burnout on yksi syy myös urheilijoiden drop-out-ilmiöön. Täytyy kuitenkin muistaa, että drop-out-ilmiöön on lukemattomia muitakin syitä kuin loppuun palaminen. (Weinberg–Gould 2007,492–494, 496).

7.4.2 Negatiivinen harjoitus-stressi vastemalli

Kyseinen teoria selittää burnout-ilmiötä puolestaan fyysisellä harjoittelulla. Mallin mukaan liian kova fyysinen kuormitus ajaa urheilijan burnouttiin. Malli ei unohda psyykkisten tekijöiden merkitystä burnoutissa mutta katsoo niiden olevan seurausta liian kovasta fyysisestä kuormituksesta. Kaikki fyysinen harjoittelu perustuu elimistön tarkoituksenmukaiseen ylikuormittamiseen. Kovan harjoitusjakson jälkeen seuraa lepovaihe, jolloin urheilija palautuu, ja superkompensaation seurauksena kehitty harjoitetuilta ominaisuuksilta korkeammalle tasolle, kuin missä hän oli ennen kovaa harjoituskuormitusta. Näin tapahtuu kun harjoituskuorma on ollut riittävän rasittava, mutta ei ole mennyt yli. (Weinberg–Gould 2007, 490–492.)

Harjoittelun mennessä yli, eli liian kuormittavaksi ei urheilija ehdi palautua. Urheilijan suoritustaso ei tällöin kehity lähtötilannetta paremmaksi. Parhaimmassa tapauksessa se pysyy kuitenkin paikallaan. Huonoimmassa tapauksessa johon negatiivinen harjoitusstressi vastemalli myös viittaa on seurauksena urheilijan harjoitusuupumus, joka on seurausta liian kovasta harjoittelusta. Tällaisessa tapauksessa urheilijan suorituskky laskee alle lähtötilanteen. Pahimmillaan uupumusta voi seurata burnout. Negatiivista harjoitusstressi mallia selkeyttää alempana kuvio 1. Yksilöiden väliset erot ovat valtavia siinä kuinka paljon heidän elimistönsä kestää harjoittelua ennen burnout oireiden ilmaantumista. (Weinberg–Gould 2007, 490–492, 494.) Yliharjoitustilan ja burnoutin oireet ovat hyvin samankaltaisia ja niitä voi olla haastava erottaa toisistaan. Sivulla 62 on listattu molempien yleisimmät oireet taulukossa 4.



Kuvio 1. Kuormitusmalli (ks. Weinberg–Gould 2007, 491).

Fyysisen harjoittelun on todettu olevan yhteydessä urheilijoiden mielialan vaihteluihin. Tutkimuksissa on löydetty menestyville urheilijoille yleinen psykologinen mieliala profiili. Mallia kutsutaan icebergin profiiliksi. Kyseisen teorian mukaan menestyvät urheilijat kokevat huonommin pärjääviä urheilijoita enemmän tarmokkuutta ja vähemmän masentuneisuutta, hämmentyneisyyttä, ahdistuneisuutta ja uupumusta. Harjoitusmäärien ja intensiteetin kasvu vaikuttaa kuitenkin suoraan mielialan vaihteluun. Käytännössä mitä enemmän urheilija harjoittelee, sitä enemmän hänen mielialansa heittelevät. Yliharjoittelussa on siten vaarana se, että menestyvän urheilijan mielialaprofiili kääntyy täysin pääläelleen. Tällöin hän ei koe tarmokkuutta, vaan ahdistuneisuutta ja uupumusta. Fyysinen harjoittelu on siten suorassa yhteydessä urheilijan mielialan vaihteluihin. (Weinberg–Gould 2007, 500–501.)

7.4.3 Yksiulotteisen identiteetin ja ulkoisen ohjauksen malli

Kyseinen teoria pyrkii selittämään erityisesti nuorten urheilijoiden burnout-ilmiötä. Tämän vuoksi kyseinen teoria on meidän opinnäytetyömme kannaltamme erityisen kiinnostava. Nuorten urheilijoiden kohdalla ongelmaksi muodostuu liian suuri määrä aikaa joka vietetään urheilu-ympäristössä. Nuoret urheilijat elävät hyvin kilpailullisessa ympäristössä, jossa keskitytään liiaksi menestymään urheilussa. Nuoret eivät saa tällöin viettää aikaa riittävästi normaalissa ympäristössä, joissa heidän ikätoverinsa pääasiassa aikansa viettävät. Tällöin nuorilla urheilijoille saattaa tulla ongelmia normaalin identiteetin kehityksessä. (Weinberg–Gould 2007, 494–495.)

Nuorten urheilijoiden burnout johtuu mallin mukaan siis lähtökohtaisesti sosiologisista ongelmista. Tästä seuraa nuorelle stressiä joka voi johtaa pahimmillaan burnouttiin. Tässäkin mallissa stressillä on siis valtava merkitys, mutta se nähdään seurauksena eikä alkuperäisenä syynä. Urheilijan lähellä olevien aikuisten roolia korostetaan myös syynä nuorten burnouttiin. Vanhemmat ja valmentajat ohjaavat nuorten päätöksentekoa ja valintoja voimakkaasti. Nuoret eivät pääse vaikuttamaan omiin asioihin, jolloin nuoret kokevat enemmän stressiä, koska eivät pysty vaikuttamaan omiin asioihin riittävästi.

Tämä voi jälleen pahimmillaan johtaa burnout-ilmiöön. (Weinberg–Gould 2007, 494–495.)

7.4.4 Loukkuteoria

Kyseinen teoria pohjautuu puolestaan ajatukseen, että burnout on suorassa yhteydessä siihen kuinka sitoutunut urheilija on. Mallin mukaan burnout on yleensä seurausta siitä kun urheilija jatkaa kilpailemista, vaikka hänellä ei olisi siihen enää kunnolla motivaatiota. Olipa syy mikä hyvänsä saa se urheilijan jatkamaan ja samalla kokemaan elämänsä epämiellyttäväksi. Urheilija kokee olevansa loukussa. Mallin mukaan urheilijat osallistuvat urheiluun kolmesta syystä: he haluavat osallistua, he uskovat, että heidän täytyy osallistua ja molemmista edellä mainituista syistä johtuen. Olisikin tärkeää luoda urheilijalle tunne, että heitä tuetaan eikä painosteta urheilemaan. Jokaisen tulisi urheilla itseään, ei muita varten. (Weinberg–Gould 2007, 495.)

Nuoriin urheilijoihin on alkanut kohdistua ennennäkemättömän kovia odotuksia. Nuorten harjoittelu on ammattimaistunut ja mennyt enemmän kohti aikuisten harjoittelua. Tämä nähdäänkin yhtenä burnoutin riskiä lisäävänä tekijänä. Nuoret viettävät entistä enemmän aikaa leireillä ja poissa kotoa. Nuoret ovat alkaneet harjoitella akatemoissa joissa he voivat harjoitella ammattimaisemmin ja käydä koulua samaan aikaan. Ympärivuotinen harjoittelu on lisääntynyt ja levon määrä vähentynyt. (Weinberg–Gould 2007, 495–497.)

Melko samankaltainen näkemys burnoutin syntyyn on myös itsemääräämisoikeus teoriassa. Siinä on kyse puhtaasti psykologisista perustarpeista. Teorian mukaan burnouttiin sairastumisen riski kasvaa, jos perustarpeet eivät täyty. Psykologisten perustarpeiden täytyessä on sillä suora vaikutus kohonneeseen motivaatioon ja henkiseen hyvinvointiin. Psykologisilla perustarpeilla tarkoitetaan tässä tapauksessa pätevyuden tunnetta, ihmissuhteita ja autonomian kokemista. (Weinberg–Gould 2011, 500.)

Taulukko 4 Yliharjoitustilan ja burnoutin merkit ja oireet (ks. Weinberg–Gould 2011, 504)

Yliharjoitustila	Burnout
Heikko suorituskyky	Madaltunut motivaatio ja energiataso
Apatia	Keskittymisvaikeudet
Uneliaisuus	Kadonnut halu urheilla
Unihäiriöt	Välittämisen puute
Painon aleneminen	Uni vaikeudet
Kohonnut leposyke	Fyysinen ja mentaalinen väsymys
Lihaskipu tai arkuus	Alentunut itsetunto
Mielialan vaihtelu	Negatiivinen käytös
Kohonnut verenpaine levossa	Mielialan vaihtelut
Ruuansulatuskanavan häiriöt	Päihteiden väärinkäyttö
Palautumisen hidastuminen fyysisestä rasituksesta	Muutokset arvoissa ja uskomuksissa
Ruokahaluttomuus	Emotionaalinen eristäytyminen
Urheiluvammojen lisääntyminen	Lisääntynyt ahdistus
Immuunijärjestelmän vajaus	Ylä- ja alamäet
Keskittymiskyvyn heikkeneminen	

8. PILOTOINTI

Pääsimme pilotoimaan konseptimme ensimmäisen Lapin urheiluakatemian yläkoululeirityksen aikana. Leiri pidettiin 28.7.2014–1.8.2014 välisenä aikana Lapin urheiluopistolla. Leirillä oli kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisia rovaniemeläisiä urheilijoita. Psykkiselle valmennukselle oli varattu leirillä aikaa kolmena päivänä 1,5 tuntia. Leirillä kahdeksasluokkalaiset ja yhdeksäsluokkalaiset olivat omina ryhminään luennoilla. Kahdeksasluokkalaisia oli noin 30 ja yhdeksäsluokkalaisia 20 henkilöä. Psykkinen valmennuksen osuus oli leirin keskivaiheilla. Psykkisen valmennuksen päivät olivat tiistai, keskiviikko ja torstai. Konseptimme pilotoinnista vastasi Lapin urheiluakatemian koordinaattorina henkisen valmennuksen toimiva Joonas, jolla oli apuna muita leirin valmentajia.

Pilotoimme konseptistamme ensimmäiselle leirille tarkoitetun osuuden, jossa käsiteltiin yleisesti mitä psykkinen valmennus on sekä mitä se sisältää, ryhmien pelisääntöjen luomisen sekä tavoitteenasettelun. Tavoitteenasettelu oli leirin kantava teema, joten sillä oli isoin osuus leirin aikana. Kotitehtäväksi nuoret saivat ajankäyttöön liittyvän tehtävän, jossa heidän tuli suunnitella itselleen viikko-ohjelma ja pyrkiä toteuttamaan se.

Ensimmäisellä tunnilla aloitimme käymään läpi yleisesti psykkinen valmennusta diasarjamme pohjalta. Nuoria myös kiinnosti todella paljon, kuinka Joonas on toiminut urheilijoiden kanssa ja mitä urheilijat ovat kokeneet saavansa psykkinen valmennuksesta. Tästä voidaan vetää johtopäätös, että luentosarjamme oli hieman hankala selkonen, joten sitä täytyy yksinkertaista sekä käydä asiaa läpi enemmän oikeiden esimerkkien kautta.

Muutenkin leirityksen aikana oli huomattavissa, että esimerkit toimivat kaikista parhaiten tämän ikäisillä, koska he pystyivät samaistumaan niihin. Samalla tunnilla loimme ryhmille pelisäännöt. Ensin oli hieman faktatietoa, miksi pelisäännöt kannattaa luoda ja mitä hyötyä niistä on. Sitten nuoret pääsivät kolmen hengen ryhmissä miettimään viisi pelisääntöä ryhmälleen, jonka jälkeen kaikkien ryhmien ehdotukset kerättiin ylös. Tämän jälkeen jokaisella nuorella

oli kolme ääntä ja he äänestivät ryhmälleen viisi pelisääntöä. Mielestämme tämä osuus toimi konseptissamme täysin moitteettomasti ja nuoret tuntuivat tykkäävän tästä mallista. Osalle nuorista pelisäännöt olivat täysin uusi juttu ja toiset taas olivat ennemmin joukkueissaan/harjoitusryhmissään tehneet niitä.

Toisella tunnilla aiheena oli tavoitteenasettelu, joka oli monelle nuorelle uusi asia. Nuorista vain noin 20 % käytti urheilussaan systemaattista tavoitteenasettelua. Päätimme käydä tavoitteenasettelua läpi enemmän yhteistoiminnallisesti ja tämä toimi hyvin. Aivan aluksi Joonas kertoi hieman faktaa ja perusteita tavoitteenasettelusta, jonka jälkeen nuoret pääsivät harjoittelemaan sitä pareittain. Lopulta jokainen nuori täytti itselleen tavoitteenasettelu-lomakkeen esimerkkitarinan sekä apuvalmentajien avustuksella. Tässä hyödynsimme konstruktivistista oppimiskäsitystä, joissa nuoret joutuivat itse miettimään vanhan ja uuden tiedon pohjalta tavoitteenasettelu-lomakkeen täyttämistä. Nuorista oli selvästi nähtävissä ne, jotka olivat aikaisemminkin tehneet tavoitteenasettelua, koska he suoriutuivat tehtävästä nopeasti ja lopputulos oli laadukkaasti toteutettu. Positiivista oli, että kaikki nuoret saivat tehtyä itselle tavoitteenasettelun sekä ennen kaikkea vaikuttivat ymmärtäneen, miksi tavoitteenasettelulla on niin suuri merkitys urheilussa. Tästä eteenpäin nuoret alkoivat leirillä täyttämään tavoitteenasettelu-päiväkirjaa, jossa piti asettaa harjoituksiin tavoite sekä harjoituksen jälkeen arvioida onnistumista tavoitteessaan.

Viimeisellä tunnilla keräsimme nuorilta palautteen psyykkisestä valmennuksesta ja ohjeistimme heidät tekemään kotitehtävänä olevan viikko-ohjelman. Tämä kotitehtävä puretaan seuraavalla leirillä. Nuorten palautteesta selvisi, että yhdeksällä urheilijalla oli ollut ennemmin psyykkistä valmennusta ja 38 se oli uusi juttu. Nuoret olivat oppineet leirillä, että psyykinen valmennus on osa urheilua ja että sen kehittäminen on yhtä tärkeää kuin minkä muunkin osa-alueen. Monet nuorista aikoivat ottaa tavoitteenasettelun osaksi harjoitteluun tästä eteenpäin. Nuoret olivat palautteessaan sitä mieltä, että psyykkisen valmennuksen mukana olo yläkouluakatemian leirityksillä on heille hyödyllistä.

Joonan mielestä tämä oli nuorille ensimmäinen askel psyykkisen valmentautumisen maailmaan. Nyt nuorille on sytytetty kipinä psyykkistä valmentautumista kohtaan ja osalla nuorista tämä kipinä vielä odottaa syttymistään. Varmasti tulevaisuudessa, kun nuoret huomaavat psyykkisen valmentautumisen hyödyt omassa urheilussaan, niin kaikkien kiinnostus vielä asiaa kohtaa kasvaa. Nuorten pitää päästä mahdollisimman paljon itse kokeilemaan asioita ja siihen tulemme panostamaan tulevilla leireillä.

Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten käsitteellistämiskyvyissä ei ollut huomattavissa suuria eroavaisuuksia. Yhdeksäsluokkalaiset kuitenkin jaksoivat keskittyä pitempään kuin kahdeksäsluokkalaiset. Murrosikä oli huomattavissa joidenkin urheilijoiden osalta selvästi. Tämä näkyi erityisesti käyttäytymisessä esittämisenä jonka avulla etsittiin omaa identiteettiä sekä hyväksyntää muilta nuorilta. Tuntien aikana urheilijoiden kanssa ei kuitenkaan muodostunut ongelmia. Osa urheilijoista oli puolestaan todella ujoja ja varsinkin keskustelun aikaan saaminen oli haastavaa. Erityisesti pareittain ja kolmen hengen ryhmissä toteutettu työskentely toimi heidän aktivoimisessa parhaiten. Kokonaisuudessaan ensimmäinen leiri oli onnistunut ja tästä voi hyvällä mielellä jatkaa eteenpäin. On hyvä muistaa, että pilotointimme edusti kuitenkin vain yhtä leiriä kymmenestä. Muiden leirien kokonaisuus on vielä testaamatta. Ensimmäinen leiri oli kuitenkin erittäin onnistunut ja rohkaiseva sen suhteen, että olemme työssämme onnistuneet erittäin hyvin. Jokaisen leirin jälkeen on kuitenkin syytä tarkastella mitkä kokonaisuudet toimivat ja mitkä vaativat vielä hieman hiomiosta. Tällä tavoin käytännön kokemuksesta voidaan ottaa oppia ja kehittää konseptia aina vain paremmaksi.

9 TEORIA TIEDON HYÖDYNTÄMINEN KONSEPTISSA

9.1 Yläkouluikäisten valmius oppia psyykkisiä taitoja

Nuoruusvaihe ajoittuu Newmanien mukaan 12–18-ikävuoden välille. Newmanien mukaan nuoret pyrkivät tällöin liittymään erilaisiin ryhmiin ja käyvät tällä tavoin läpi ryhmäidentiteetin kriisiä. Yläkouluakatemia leireillä valmennus tapahtuu ryhmissä. Tästä johtuen huomioimme Newmanien esiin nostaman ryhmäidentiteettikriisin korostamalla ryhmäytymistä leireillä. Tällä tavoin pyrimme varmistamaan, että jokainen nuori pystyy halutessaan tuntemaan kuuluvansa ryhmään tasavertaisena jäsenenä. Tähän tavoitteeseen pyrimme luomalla jokaiselle ryhmälle omat pelisäännöt.

Yhteistoiminnallinen työskentelymuoto ohjaa nuoria myös aktiiviseen vuorovaikutukseen toisten nuorten kanssa, jolloin ystävyysuhteiden rakentumiselle on kaikki edellytykset olemassa. Pelisäännöt tehdään yhdessä nuorten kanssa siten, että he pääsevät itse tekemään ne. Tällä tavoin nuoret luultavasti tulevat sitoutumaan niihin paremmin, koska ne on yhdessä mietityt ja sovitut. Samalla nuorille on heti ensimmäisestä leiristä lähtien selvää mikä on ryhmässä hyväksyttyä ja mikä ei.

Newmanit ovat sitä mieltä, että identiteetin rakentaminen kuuluu nuoruuteen, mutta he ovat sijoittaneet sen ajankohdan vasta myöhäisnuoruuteen 18–22-ikävuoden väliin. (Newman–Newman 1991, 65–65, 368.) Noudatamme psyykkisen valmennuksen suunnittelussa tältä osin kuitenkin Eriksonin teoriaa ja otamme identiteetin ja itseluottamuksen rakentumisen käsiteltäväksi aiheeksi jo 13–16-vuotiaiden nuorten kanssa.

Piaget`n kehityspsykologiateorian mukaan ihminen on formaalisten operaatioiden kaudella 11 ikävuodesta eteenpäin. Tämä tarkoittaa sitä, että nuori on päässyt irti puhtaasta konkreettisesta ajattelusta ja pystyy jo abstraktiin ajatteluun. Piaget toteaa, että ihmisen ajattelu kehittyy vielä myöhemminkin, mutta riittävä kypsyyys abstraktille (käsitteelliselle) ajattelulle on yleensä saavutettu. (Kronqvist-Pulkkinen 2007, 170.) Nikanderin mukaan nuorten ajattelu kehittyy 10–12-vuoden tienoilla oleellisesti loogisen ajattelun, suunnitelmalli-

suuden ja muistin osalta. (Hakkarainen ym. 2009, 109). Tämä tarkoittaa sitä, että yläkouluakatemiaan nuoret, jotka ovat iältään 13–16-vuotiaita, ovat valmiita aloittamaan psyykkisen valmennuksen perusteiden opettelun. Heillä on kaikki tarvittavat valmiudet omaksua opetettavia asioita.

Tavoitteenasettelu, rentoutumisharjoittelu, mielikuvaharjoittelu, itsepuhe, keskittyminen, itseluottamus, motivaatio, stressin hallinta ja vireystilan säätely kuuluvat leiriohjelmiin oleellisella tavalla. Valmennuksessa tulee huomioida kuitenkin tarkasti nuorten biologinen ikä pelkän kronologisen iän sijaan. Oppimistahti on asetettava biologisen iän asettamien vaatimusten mukaiseksi. Tässä on suuri vastuu myös valmentajilla ja perheillä, jotka ovat nuoren lähellä päivittäin. Heidän tulee pystyä aistimaan nuoren todelliset valmiudet käsitteelliseen ajatteluun.

Psyykkisellä valmennuksella on todettu olevan merkittävää hyötyä lasten ja nuorten urheilusuorituksissa ja harjoittelussa. Urheiluun saatavan hyödyn lisäksi siitä on apua myös muiden lapsille tärkeiden elämäntaitojen opetteluksessa. Lapsille on katsottu olevan hyötyä erityisesti tavoitteenasettelun, rentoutumisen, mielikuvaharjoittelun, keskittymisen, uudelleenfokusoinnin ja rakentavan arvioinnin oppimisesta. Lasten kanssa toimittaessa on tärkeää muokata ja yksinkertaistaa asioiden esittämistapaa ja termistöä paremmin lapsille aukeaviksi. (Smoll–Smith 2002, 470.) Psyykkisen valmennuksen ohjelmassamme olemme huomioineet yllämainittujen taitojen opettamisen, joista on saatu keskeistä hyötyä lapsille.

Kohderyhmämme ovat iältään kuitenkin jo 13–16:sta vuotiaita nuoria. Tästä syystä erityistä tarvetta huippu-urheilussa käytettyjen termien muokkaamiselle ei olisi. Nuoret kykenevät Piagen mukaan käsitteelliseen eli abstraktiin ajatteluun jo 11–vuotiaasta lähtien, kuten edellä jo mainittiin. (Kronqvist-Pulkinen 2007, 170.) Tätä nuoremmat ovat vahvasti kiinni konkreettisessa ajattelussa ja heille opetettavat asiat tulisi tuoda esille eri tavalla. Käytännössä yksinkertaistetusti ja sellaisilla termeillä joita lapset ymmärtävät. (Smoll–Smith 2002, 470.) Olemme kuitenkin pyrkineet luomaan psyykkisen valmennus konseptimme sisällöstä mahdollisimman yksinkertaisen ja helposti

omaksuttavan. Pyrimme välttämään turhan vaikeita termejä ja erityisesti monimutkaista esittämistapaa. Asioista täytyy keskustella nuorten kanssa ja keskittyä käymään aiheita läpi käytännön esimerkkien avulla. Psykkisen valmennuksen termistö täytyy tulla tutuksi, vaikka se hankalia sanoja sisältääkin. Nuorten oppimista voidaan kuitenkin helpottaa ja pitää mielenkiintoa yllä käyttämällä paljon käytännön esimerkkejä ja aikaa keskusteluun. Suurin syy yksinkertaistettuun opetukseen on urheilijoiden oletettu aikaisempi kokemattomuus opetettavan aiheen, eli psykkisen valmennuksen osalta.

Lapin urheiluakatemiassa on tehty aikaisemmin opinnäytetyön yhteydessä kyselytutkimus koskien toisella asteella opiskelevien urheilijoiden mielipiteitä psykkisestä valmennuksesta. Urheilijat pitivät tutkimuksen mukaan psykkisiä taitoja erittäin tärkeänä. Urheilijat eivät harjoitelleet kuitenkaan tärkeinä pitamiään psykkisiä taitoja juuri ollenkaan. (Grönfors 2011, 64.) Tästä johtuen tuomme psykkisen valmennuksen mukaan nuorten urheilijoiden arkeen jo yläkouluakatemiassa. Tavoitteena on tehdä psykkisestä valmentautumisesta nuorille arkipäiväinen asia, joka on kiinteä osa urheiluharjoituksia.

Konsepti tähtää siihen, että yläkoulun jälkeen akatemia urheilijoilla on psykkiset perustaidot hallussa, jolloin toisella asteella he voivat omaksua lajispesifimpää psykkistä valmennusta. Tällä tavoin varmistetaan urheilijoiden progressiivinen kehitys psykkisten taitojen osalta.

9.2 Oppimiskäsitykset ohjaamassa opetusta

Pyrimme luomaan toimintakulttuurin, joka rohkaisee oppimaan uusia asioita. Psykkinen valmennus tulee monelle nuorelle uutena asiana. On tärkeää että nuoret uskaltavat rohkeasti heittäytyä mukaan uuden oppimiseen. Tästä syystä emme kannata behavioristisen oppimiskäsityksen käyttöä yläkouluikäisten psykkisessä valmennuksessa. Behavioristisen oppimiskäsityksen mukaan virheet pyritään sivuuttamaan nopeasti ja niiden tekeminen ei ole suotavaa. Tämän uskotaan ohjaavan oikean suorituksen tavoittelun sijaan virheiden välttelyyn. (Uusikylä-Atjonen 2007, 142–143).

Haluamme nimenomaan rohkaista nuoria yrittämään ja kehittymään kokeilemalla asioita. Pyrimme psyykkisen valmennuksen konseptissamme hyödyntämään kognitiivisen oppimiskäsityksen ja jossain määrin konstruktivisen oppimiskäsityksen hyviä puolia. Kognitiivisessa oppimiskäsityksessä pidetään itse oppimisprosessia tärkeämpänä kuin saavutettua lopputulosta. Kyseinen oppimiskäsitys kannustaa nimenomaan kokeilemaan ja opettelemaan uusia asioita virheiden välttelyn sijaan. Luomamme psyykkisen valmennuksen konsepti tulee sisältämään paljon vuorovaikutustilanteita, joissa pyritään keskustelemaan paljon.

Yleisesti kognitiivisen oppimiskäsityksen suurimpana riskinä pidetään ristiriitatilanteita, joita voi syntyä kun vanhan tiedon päälle liitetään ristiriitaista uutta tietoa. Kognitiivista oppimiskäsitystä mukailevassa opetuksessa on keskustelu nimenomaisen tärkeää, jotta mahdolliset ristiriitatilanteista johtuvat väärinymmärrykset voidaan oikaista. (Uusikylä–Atjonen 2007, 143–144.) Ristiriitatilanteiden syntyminen on Lapin urheiluakatemian toimintamallissa varteenotettava riski. Valmentajat eivät tunne urheilijoita entuudestaan välttämättä kovin hyvin. Tällöin on vaikea tietää millainen tietopohja heillä on kunkin opetettavan kokonaisuuden suhteen. Asia on huomioitu opetuksessamme vuorovaikutuksellisia työskentelytapoja hyödyntämällä. Tällä tavoin keskustelemalla saadaan selville asioita urheilijoista joiden avulla heidän oppimistaan voidaan tukea ja edistää parhaalla mahdollisella tavalla. Keskusteluissa on helppo huomata myös, jos opetuksen aikana on syntynyt ristiriitatilanteita yhdistettäessä uutta ja vanhaa tietoa.

Konstruktivisessa oppimiskäsityksessä muodostetaan myös käsitys asioista hankkimalla uutta tietoa ja liittämällä se vanhaan jo olemassa olevaan tietoon. Tässä oppimiskäsityksessä vastuu oppimisesta on melkein täysin oppijan vastuulla. Opettajien rooli on ohjata oppilaita tietynlaisten ongelmien pariin, mutta tiedon hankkiminen on puhtaasti oppijan aktiivisuudesta kiinni. (Uusikylä–Atjonen 2007, 153–154). Hyödynnämme myös konstruktivista oppimiskäsitystä luomalla muutamia ongelmanratkaisutehtäviä psyykkisen valmennuksen ohjelmaamme. Monet konseptin kotitehtävät korostavat omaa tiedonhankintaa ja aktiivista otetta niiden suorittamisessa. Pääasiallisesti

hyödynnämme opetuksessa kuitenkin kognitiivista oppimiskäsitystä, jossa opettajilla on hieman isompi vastuu ja rooli opetuksesta kuin konstruktivisen oppimiskäsityksen mukaisessa opetuksessa.

Päädyimme ratkaisuun sillä perusteella, että psyykkisen valmennuksen asiat ovat monelle yläkouluikäiselle nuorelle uusi asia. He tarvitsevat uuden asian oppimisessa enemmän tukea kuin jonkin hieman tutumman aiheen kanssa. Oman kokemuksemme mukaan kouluissa opetetaan vieläkin hyvin opettaja-johtoisesti behavioristisen oppimiskäsityksen mukaisesti. Ryhmätyöskentelyyn kiinnitetään kouluissa onneksi myös paljon huomiota, joten ryhmässä työskentelyn perusteet pitäisi olla nuorilla kunnossa. Priorisoimme tärkeimmäksi asiaksi lisätä nuorten ymmärrystä psyykkisistä taidoista ja niiden harjoittamisesta. Uskomme saavamme parhaan tuloksen hyödyntämällä sellaisen oppimiskäsityksen metodeita, joka kannustaa oma-aloitteisuuteen ja rohkeaan yrittämiseen. Työskentelymuodon ollessa kuitenkin sellainen, että se on jossakin määrin nuorille tuttu. Tällöin aikaa ei tuhlaannu kokonaan uuden oppimistyylin opetteluun, vaan ennalta asetetut oppimistavoitteet psyykkisten taitojen omaksumisen osalta on mahdollista saavuttaa ja oppimiskäsitys on opetettavaa aihetta hyvin tukeva.

Oppimistavoite psyykkisen valmennuksen osalta on se, että nuoret ymmärtävät jokaisen opetettavan aihealueen perusteet ja alkavat miettiä niiden vaikutusta suoritukseen vähitellen myös itsenäisesti. Opeteltavien psyykkisten taitojen ja tekniikoiden siirtäminen osaksi käytännön harjoittelua on lopullinen päämäärä. Konstruktivisen oppimiskäsityksen suosimaa ongelmanratkaisua haluamme tuoda nuorille urheilijoille pieninä annoksina, koska uskomme sen olevan oikeissa olosuhteissa tehokkain oppimistyyli. Uskomme konstruktivisten työskentelytapojen olevan kuitenkin vielä liian vieraita nuorille yläkouluikäisille urheilijoille, jotta siitä tulisi pääasiallinen oppimiskäsitys psyykkisen valmennuksen ohjelmaamme opetuksen tueksi. Opetuksen tehokkuus tulisi oletettavasti myös laskemaan, jos nyt sille varattujen tuntimääriä ei nostettaisi merkittävästi, ja opetus olisi järjestetty täysin konstruktivisen oppimiskäsityksen mukaisesti.

9.3 Opetustyylien käyttö ja ryhmäkokojen merkitys opetuksessa

Hyödynnämme opetuksessa myös monenlaisia opetustyyliä. Kognitiivista- ja konstruktivistista oppimiskäsitystä parhaiten tukevat oppilaskeskeiset ja yhteistoiminnalliset opetustyyli. Opetusmenetelminä niissä voidaan käyttää opetuskeskusteluja, yhteistyöhön perustuvaa oppimista, yksilöllistä työskentelyä ja opetuksen yhteissuunnittelua. Opetustyylien avulla voidaan vaikuttaa myös oppilaiden motivaatioon opetettavaa aihetta kohtaan. Opetustyylien valinnalla voidaan vaikuttaa vuorovaikutuksen määrään ja ryhmätyöskentelytaitojen oppimiseen. Yhteistyöhön perustuvat opetustyyli ovat omiaan myös lisäämään ryhmähenkeä. Yhteistyötaitojen lisäksi opitaan omatoimista työskentelyä. (Uusikylä–Atjonen 2007, 124–125.)

Opetustyylien tehokas hyödyntäminen tarjoaa meille loistavan mahdollisuuden lisätä lajiryhmien ryhmähenkeä ja opettaa psyykkisen valmennuksen asioita mielenkiintoisessa oppimisympäristössä, joka motivoi nuoria urheilijoita. Tällöin nuoret ovat vastaanottavaisia uusille asioille ja oppiminen on tehokasta. Käytämme opetustyyleistä yhteistyöhön perustuvaa oppimista ja yksilöllistä työskentelyä edellä mainittujen etujen johdosta. Emme käytä kyseisten opetustyylien mahdollistamista opetusmenetelmistä ainakaan opetuksen yhteissuunnittelua, mitä tulee opetuksen sisältöihin. Opetettavat sisällöt määräytyvät pitkälti psyykkisen valmennuksen kirjallisuudesta ja ne on valittu puhtaasti sen perusteella. Tämän lisäksi rajallinen aika luo omat haasteensa opetuksen yhteissuunnittelulle. Hyödynnämme opetuksessa kuitenkin muita oppilaskeskeisen ja yhteistoiminnallisen opetustyylin tarjoamia opetusmenetelmiä.

Lisää tukea tekemillemme valinnoille antaa Suomen Olympiakomitean julkaisema uusi valmennusosaamisen käsikirja vuodelta 2013. Käsikirjassa käsitellään valmennuskoulutukseen tulevia pedagogisia ja sisällöllisiä muutoksia. Ilahduttavaa on huomata, että valmentajakoulutusta ollaan vahvasti viemässä yhteisöllisen ja toiminnassa oppimisen suuntaan. Käytännössä suomalainen valmentajakoulutus on kehittymässä tulevaisuudessa samaan suuntaan

jota olemme opinnäytetyömme tiimoilta Lapin urheiluakatemiaan viemässä jo heinäkuusta 2014 alkaen. Valmennusosaamisen käsikirjassa puhutaan myös osaamisen kehittämisestä josta on Y-sukupolven (tällä hetkellä 13–27-vuotiaita) urheilijoiden kanssa toimimisessa hyötyä. Erityisesti painotetaan vuorovaikutustaitoja ja keskustelevaa valmennusotetta. (Hämäläinen 2013, 7, 20).

Lapin urheiluakatemiaan yläkoulun urheilijat tulevat olemaan siis taatusti ensimmäisten suomalaisten urheilijoiden joukossa, jotka saavat valmennusta jossa on jo otettu huomioon yllä mainittuja asiakokonaisuuksia. Valmentajakoulutuksen käynnistyminen uusien suuntaviivojen mukaisesti tulee kestämään vielä kauan, ja sen jälkeen käytäntöjen siirtyminen valmentajien toimintaympäristöön ottaa oman aikansa. Lapin urheiluakatemia on merkittävä edelläkävijä valmennuksen pedagogisissa ja sukupolviosaamiseen liittyvissä ratkaisuissa.

Huomioimme opetuksessa myös ryhmäkoon merkityksen. Hyödynnämme opetuksessa tehokkaasti erikokoisia ryhmiä tavoitteen mukaan. Pienryhmät kannattaa muodostaa usein kahden–kolmen hengen ryhmiin, jos tarkoitus on maksimoida tehokkuus tiedonhankinnassa, yhteisessä keskustelussa tai tavoite on tutustuttaa henkilöt toisiinsa. Neljän–kuuden henkilön ryhmät palvelevat puolestaan parhaiten ongelmanratkaisu tilanteita, ja seitsemän–kahdentoista hengen ryhmät ovat ajatusten ideointiin, ihmissuhteiden käsitteilyyn ja mielipiteiden kartoitukseen. (Vuorinen 1993, 92–98.) Hyödynnämme tätä tietoa psyykkisen valmennuksen ohjelmassamme aina kun toteutamme opetusta ryhmätyöskentelynä. Ryhmän koko on aina tavoitteen mukainen.

9.4 Nuorten hyvinvointi

Työn tilaajan nimenomaisesta toiveesta otimme voimakkaasti urheilijoiden burnout ja drop-out-ilmiön tarkastelun kohteeksi. Tämän vuoksi olemme työssämme kiinnittäneet paljon huomiota näihin aiheisiin. Olemme pyrkineet viemään konseptiimme sellaisia psyykkisen valmennuksen tekniikoita ja taitoja, jotka voivat ennaltaehkäistä myös kyseisiä ilmiöitä. Lapin urheiluakatemia

on pyrkinyt tukemaan urheilijoiden hyvinvointia monissa ratkaisuisaan. Päätoksella käyttää aikaa tasaisesti leireillä harjoitteluun, koulutehtäviin ja elämänhallinta taitojen opetteluun, Lapin urheiluakatemia on jo linjannut ajattelevansa nuorten hyvinvointia kokonaisvaltaisesti (Seppänen 2014). Tilaamalla meiltä tämän opinnäytetyön ja pyytämällä huomioimaan erityisesti drop-out ja burnout-ilmiöiden merkityksen nuorten urheilussa, Lapin urheiluakatemia viestittää terveitä arvoja. Näistä syistä johtuen olemme pyrkineet huomioimaan nuorten hyvinvointia useista eri näkökulmista. Aihe ei ole tarkoitettu kuitenkaan tutkimuskysymykseksi, vaan työntilaaaja halusi saada nimenomaan psyykkisen valmennuksen konseptin yläkouluakatemiaan. Työskentelyn alettua työhön haluttiin kuitenkin liittää myös näkökulma nuorten jaksamisesta.

Nuoret 14–15-vuotiaat lisenssiurheilijat kokevat KIHU:n tutkimuksen mukaan ajan riittävän hyvin harjoitteluun (Aarresola–Konttinen 2012, 3, 25). Toisaalta nuorten vapaa-aika tutkimuksessa vuodelta 2013 todetaan nuorten kokeman vapaa-ajan olevan riittämätöntä urheilun harrastamiseen nimenomaan 15 vuoden iässä. Nuoria alkaa kiinnostaa monet muut asiat ja urheiluharrastuksien vaatimustaso ja harjoitusmäärät nousevat samaan aikaan. Tämän lisäksi koulupäivät pitenevät yläkouluun siirryttäessä. (Myllyniemi–Berg 2013, 79–80.) Nämä syyt tiivistävät hyvin yläkouluakatemian tarpeellisuuden ja punaisen langan.

Lapin urheiluakatemiassa opetetaan nuoret vaiheittain yhdistämään harjoittelun, koulunkäynnin ja muun elämän harjoittelemalla niitä kaikkea. Leireillä yhdistetään urheilu-, elämänhallinta- ja koulunkäyntitaitoja. Yläkouluakatemiassa on tarkoitus opettaa nuoret hallitsemaan omaa arkeaan, jotta kehittyminen jokaisella elämän osa-alueella olisi mahdollista. Tällä kaikella opetuksella pyritään varmistamaan urheilijoiden mahdollisuudet yhdistää varhaiseen nuoruusvaiheeseen kuuluvat asiat menestyksekkäästi urheilun kanssa. Samalla pyritään minimoimaan riskiä urheilijoiden loppuun palamisesta ja urheiluharrastuksen lopettamisesta.

Käytännön esimerkkinä opeteltavista asioista, jotka tukevat nuorten hyvinvointia konseptissamme ovat: tavoitteenasettelu, viikkorytmin suunnittelu ja rentoutusharjoittelu. Tavoitteenasettelussa nuoret joutuvat miettimään miksi he haluavat harrastaa urheilua ja mitä siinä menestyminen vaatii. Samalla he joutuvat pohtimaan ovatko he valmiita tekemään miten paljon töitä tavoitteidensa eteen. Tällöin he joutuvat tarkastelemaan ovatko heidän tavoitteenensa realistisia vai täytyykö niitä muuttaa vastamaan paremmin omaa valmiutta nähdä vaivaa niiden eteen. Tällä tavalla tavoitteet tulevat nuorelta itseltään eikä esimerkiksi vanhemmilta tai valmentajalta. Viikkorytmin suunnittelussa nuoret luovat itsenäisesti oman viikko-ohjelman jossa he joutuvat yhteen sovitamaan koulunkäynnin, harjoittelun ja muun sosiaalisen elämän. Tällä tavoin nuoret oppivat suunnittelemaan asioita ja luomaan itselleen optimaalisen mallin elää arkielämää. Viikkorytmin avulla on tarkoitus vähentää nuorten kokemaa stressiä ja tuskaa ajan riittämättömyydestä. Nuoret oppivat ottamaan vastuuta itsestään ja omista harrastuksistaan. Leireillä pidettävien rentoutumisharjoitteiden tavoite on puolestaan pyrkiä tarjoamaan nuorille tehokas työkalu stressin hallintaan. Nuoret oppivat, että he voivat itse vaikuttaa erilaisin keinoin omaan hyvinvointiinsa ja oppivat laskemaan omaa stressitasoaan.

Erialaisten psyykkisen valmennuksen taitojen ja tekniikoiden opetteluun jälkeen nuorilla on paremmat edellytykset hallita nimenomaan omaa hyvinvointia, ja siihen vaikuttavia asioita. Tällä voidaan parhaillaan välttää myös turhia lajin parista pois putoamisia, jota kutsutaan yleisesti drop-out-ilmiöksi. Psykyllisellä valmennuksella ei pyritä saavuttamaan siis pelkästään suorituksen optimointiin liittyviä tavoitteita, vaan ennalta ehkäisemään nuorten pahoinvointia ja lajin parista pois putoamista. Hyvin voiva urheilija todennäköisesti myös suoriutuu urheilu harjoituksista ja kilpailuista paremmin kuin ahdistunut urheilija.

Nuorten burnout-ilmiötä urheilussa selitetään usein yksiuolotteisen identiteetin ja ulkoisen ohjauksen teorian pohjalta. Nuorten urheilijoiden burnout johtuu tämän teorian mukaan stressistä. Varsinainen stressin aiheuttaja on kuitenkin liian urheilupainotteinen ympäristö ja siellä vietetty aika sekä heihin kohdistu-

va päätöksenteko johon nuoret eivät pääse itse osallistumaan. Nuoret viettävät paljon aikaa ympäristössä mikä korostaa kilpailullista menestystä ja ovat poissa tavallisten ikätovereidensa parista. Nuorilla urheilijoilla saattaa tästä johtuen esiintyä ongelmia normaalin identiteetin kehityksessä. Ongelma on puhtaasti siis sosiologinen. (Weinberg–Gould, 494–495.)

Lapin urheiluakatemiassa asia on huomioitu tarjoamalla järkevää määrää leirejä vuoden aikana. Leirejä tulee ryhmästä riippuen kolme-viisi vuoden aikana. Paikalliset yläkouluakatemioiden urheilijat yöpyvät leireillä aina kotonaan (Seppänen 2014). Tällä tavoin nuoret pääsevät tuttuun ja turvalliseen ympäristöön. Leirien määrä ja asumisjärjestelyt takaavat osaltaan, että nuoret eivät ainakaan Lapin urheiluakatemioiden johdosta joudu viettämään suhteettoman pitkiä aikoja urheilu-ympäristössä, joka altistaisi yksilöllisen identiteetin muodostumiselle ja siten burnoutille.

Toimintaympäristö pyritään luomaan myös painotukseltaan tehtäväsuuntautuneeksi jolloin nuoret saavat kehittää omia taitojaan ilman suurempaa painetta vertailusta ikäisiinsä. Tällä tavoin vähennetään kilpailumenestyksen korostamista ja keskitytään jokaisen nuoren urheilijan omaan henkilökohtaiseen kehittymiseen. Nuorten vaikutusmahdollisuudet otetaan myös huomioon, jotta minimoidaan ulkoisen ohjauksen aiheuttamaa ahdistusta ja sitä kautta kasvanutta riskiä burnouttiin. Nuoret pääsevät keskustelemaan paljon, ja heidän mielipiteitään kuunnellaan valmentajien taholta. Myös nuorten taustajoukot otetaan mukaan keskusteluihin, mutta tärkeää on että nuorten ääni ja mielipide kuuluu voimakkaimmin. Näillä keinoilla pyritään vähentämään nuorten burnout-ilmiölle altistavia sosiologisia tekijöitä nuorten urheilijoiden Lapin yläkouluakatemiassa vietetyn ajan osalta.

Konseptin onnistumisen kannalta on tärkeää, että valmentajat perehtyvät, sisäistävät ja sitoutuvat noudattamaan opinnäytetyössämme ehdotettuja toimintamalleja myös omassa lajivalmennuksessaan. Vaarana on että lajivalmentajat eivät piittaa tehtäväsuuntautuneesta motivaatioilmastosta ja tällä tavoin toimivat juuri päinvastaisesti. Samalla valmentajat lähettäisivät ristiriitaisia viestejä nuorille urheilijoille, jotka psyykkisen valmennuksen opin-

noissa oppivat konseptimme mukaisia taitoja, tekniikoita ja toimintamalleja. Konseptin onnistumiselle tarvitaan kaikkien Lapin urheiluakatemian toimijoiden tuki, jotta nuoret saavat sen mitä ansaitsevat, eli laadukasta valmennusta kannustavassa toimintaympäristössä.

Psyykkisen valmennuksen opetussisältöjä luodessa olemme huomioineet kehityspsykologian ja urheilupsykologian keskeisimmät näkemykset. Olemme perehtyneet ryhmän käyttäytymiseen liittyviin ilmiöihin ja eri opetustyylien soveltuvuutta kohderyhmällemme, jotka ovat 13–16-vuotiaita nuoria. Olemme ottaneet huomioon myös toimintaympäristön erityispiirteet. Nuorten hyvinvointiin ja sen tukemiseen on panostettu erityisen paljon.

Kerätyn tiedon pohjalta olemme luoneet kokonaisvaltaisen psyykkisen valmennuksen konseptin Lapin urheiluakatemian yläkoululeiritykselle. Tavoitteenamme on opettaa psyykkisen valmennuksen perustaitoja. Olemme rajanneet psyykkisen valmennuksen konseptin suunnittelemisen toiselle asteelle pois opinnäytetyöstämme, koska työstä tulisi liian laaja. Aihe olisi kuitenkin loistava jatkumo ja suosittelimme että toiselle asteelle tehtäisiin työmme valmistuttua, ja osittain siihen pohjautuen oma psyykkisen valmennuksen konsepti. Tällä tavoin muodostuisi ehyt ja kokonaisvaltainen urheilijan polku psyykkisen valmennuksen osalta Lapin urheiluakatemiaan, jonka olemme opinnäytetyöllämme aloittaneet.

10 KONSEPTIN KUVAUS

Konseptimme koostuu kymmenestä leiristä, joissa opetellaan erilaisia psyykkisen valmentautumisen taitoja ja tekniikoita. Konseptimme tavoitteena on tuottaa nuorille tietoutta psyykkisestä valmentautumisesta, sekä antaa heille työkaluja sen harjoittamiseen. Jokaisella leirillä on oma aihealueensa, josta tuodaan esiin perustietoutta sekä aiheeseen liittyviä harjoituksia. Jokaisella leirillä psyykkiselle valmennukselle on varattu vähintään puolitoista tuntia. Edellisen leirin kotitehtävät käydään läpi seuraavan leirin aluksi. Nuoret saavat leireille päiväkirjan, jossa arvioitavia asioita ovat harjoitusten tavoitteet, rentoutumis- ja mielikuvaharjoitusten onnistuminen sekä tunteiden tunnistaminen. Päiväkirja on mukana jokaisella leirillä. Leirit yksi–viisi ovat suunnattu kahdeksasluokkalaisille ja leirit kuusi–kymmenen yhdeksäsluokkalaisille.

Ensimmäisellä leirillä käsitellään yleiskuvaa psyykkisestä valmennuksesta, luodaan ryhmille pelisäännöt sekä käydään läpi tavoitteenasettelua. Leiri alkaa psyykkisen valmennuksen yleiskuvan läpikäymisellä sekä ryhmän pelisääntöjen luomisella. Tavoitteenasettelussa käydään läpi perusteet. Nuoret tekevät myös opiskelijavalmentajien avustuksella oman tavoitteenasettelun. Ensimmäisen leirin kotitehtävänä on viikko-ohjelman suunnittelu, jonka tarkoituksena on laittaa nuoria ajattelemaan omaa ajankäyttöään.

Toisen leirin aihealueena on rentoutumisharjoittelu. Halusimme tuoda rentoutumisharjoittelun alku leireille, koska se on perustekniikka psyykkisessä valmentautumisessa. Leirillä käsitellään rentoutumisharjoittelun perusteista sekä sen hyötyjä urheilussa. Leirillä nuoret tekevät kolme erilaista rentoutumisharjoitusta sekä arvioivat niiden onnistumista. Kotitehtävänä nuorilla on tehdä vähintään kaksi rentoutumisharjoitusta viikkoon.

Kolmannen leirin aiheena on mielikuvaharjoittelu. Tämä oli mielestämme luonteva jatkumo rentoutumisharjoittelun jälkeen. Leirillä tuodaan tietoa mielikuvaharjoittelun perusteista, sekä miten sitä pystytään hyödyntämään urheilussa. Nuoret tulevat leirin aikana tekemään kaksi ohjattua mielikuvaharjoitusta, sekä joutuvat arvioimaan miten onnistuivat niissä. Kotitehtäväksi nuor-

ten tulee tehdä mielikuvaharjoitus ennen viittä harjoitusta tai kilpailua, sekä arvioida mielikuvaharjoitusten onnistumista.

Neljännän leirin aiheena on keskittyminen, joka liittyy vahvasti kahdella edellisellä leirillä opeteltuihin tekniikoihin. Leirillä käydään läpi perusasioita keskittymisestä sekä eri keinoja keskittymisen parantamiseen. Leirin aikana tehdään keskittymistesti, josta nuoret saavat tietoa heidän keskittymisprofiilistaan. Leirin kotitehtävänä on tehdä kahdelle harjoitukselle keskittymissuunnitelma. Siinä nuoret jakavat harjoitukset osiin ja miettivät, jokaiselle osiolle tavoitteen sekä keskittymisen kohteen.

Viidennellä leirillä käsitellään itseluottamusta, mikä on perustaito urheilijalle. Tietoiskussa nuorille kerrotaan tietoa itseluottamuksesta sekä millä keinoilla siihen pystytään vaikuttamaan. Nuoret kirjoittavat leirillä voittopuheen sekä joutuvat miettimään urheilu-uransa huippuhetkiä. Leirin aikana tehdään yksi mielikuvaharjoitus. Kotitehtävänä on leirityksillä opittujen taitojen hyödyntäminen kesän aikana.

Kuudennella leirillä aiheena on motivaatio sekä tavoitteenasettelun tekeminen. Motivaatiosta nuorille avataan perusasiat sekä erilaisia keinoja vaikuttaa siihen. Nuoret tekevät itselleen tavoitteenasettelun, jonka käyvät läpi valmentajansa kanssa. Kotitehtävänä nuorilla on tehdä onnistumisten metsä, johon he keräävät urheilu-uransa huippuhetket ja saavutukset. Onnistumisten metsään mietitään myös, mitkä vahvuudet ovat aikaansaaneet onnistumiset.

Seitsemännellä leirillä nuorille tuodaan tietoa itsepuheesta. Nuorille kerrotaan itsepuheen perusteet, sekä mitä vaikutuksia sillä on ja miten nuoret pystyvät vaikuttamaan siihen. Leirillä nuoret tekevät tehtävän, missä on valmiita itsepuhe-tilanteita ja heidän tulisi miettiä kuinka itsepuhetta tulisi hyödyntää kyseisissä tilanteissa. Kotitehtäväksi he joutuvat miettimään omaa itsepuhettaan ja vastaamaan siihen liittyviin kysymyksiin.

Kahdeksannen leirin aiheena on stressin hallinta urheilussa. Nuorille kerrotaan, mistä stressireaktio koostuu sekä miten siihen pystytään vaikuttamaan. Leirin aikana nuoret tekevät pitkän hengitysrentoutus-harjoituksen. Kotitehtävänä on miettiä, mitkä erilaiset tilanteet aiheuttavat stressireaktion itselle ja millä keinoilla sitä pystyy hallitsemaan.

Yhdeksannen leirin aiheena on vireystilan säätely ja tunteiden hallinta. Leirillä käydään läpi perusasiat vireystilan säätelystä sekä tunteiden hallinnasta. Nuorille opetetaan, millä erilaisilla keinoilla he pystyvät vaikuttamaan vireystilaansa ja tunteisiinsa. Nuoret tekevät leirin aikana optimaalisen ottelu-/kilpailumielialan-arvioinnin sekä harjoituksista poimivat tunteita niin onnistuneista kuin epäonnistuneistakin suorituksista. Kotitehtävänä nuorten tulee tehdä mieliala-arvio vähintään kuudesta harjoituksesta tai kilpailusta.

Viimeisellä leirillä aiheena ovat rutiinit. Nuorille kerrotaan rutiinien merkitys urheilussa ja mitä oleellista niissä tulisi ottaa huomioon. Leirin aikana nuoret tekevät itselleen rutiinit kilpailuihin. Kokonaisuudessaan konseptimme tuottaa nuorille laajan katsauksen psyykkisestä valmentautumisesta. Leireillä aika on rajallista, minkä vuoksi asioiden sisäistäminen ja oppiminen vaatii nuorilta omaa aktiivisuutta vapaa-ajallaan psyykkisten taitojen harjoittelun suhteen.

11 POHDINTA

Työmme tavoite oli tuottaa Lapin urheiluakatemialle psyykkisen valmennuksen kokonaisuus kahdeksas ja yhdeksäsluokkalaisten urheilijoiden yläkoulu-leiritykseen. Tutkimusongelmia meillä oli kolme.

1. Millaisia psyykkisen valmentautumisen taitoja ja tekniikoita 13–16 vuotiaiden urheilijoiden tulisi oppia?
2. Millaisia asioita 13–16-vuotias nuori kykenee ymmärtämään ja omaksumaan kehityspsykologian näkökulmasta?
3. Millainen psyykkisen valmennuksen konsepti on paras Lapin urheiluakatemian toimintaympäristöön?

Tutkimusongelmien selvittämisen avulla pyrimme selvittämään millaisia taitoja nuorille tulisi opettaa ja millaiset valmiudet heillä kehityspsykologian näkökulmasta katsottuna on 13–16-vuotiaina olemassa. Toimintaympäristö luo myös omat edellytykset ja rajoituksensa psyykkisen valmennuksen opetukselle. Tästä syystä pyrimme työssämme kuvailemaan Lapin urheiluakatemian toimintaympäristöä mahdollisimman tarkasti ja ottamaan sen ominaispiirteet huomioon.

Lopputuotoksena syntyi kattavaan teoriapohjaan pohjautuva psyykkisen valmennuksen konsepti, joka ottaa huomioon Lapin urheiluakatemian yläkoulu-toiminnan erityispiirteet. Työ sisältää laajan teoriapohjan lisäksi tehtävälomakeita joita kutsumme käytännön työkaluiksi, ja aiheisiin liittyviä powerpoint-tietopaketteja. Olemme lopputuotokseen erittäin tyytyväisiä ja uskomme sen olevan merkittävä edistysaskel Lapin urheiluakatemian yläkoulutoiminnassa. Tulevaisuudessa mielenkiintoinen opinnäytetyön aihe voisi olla tekemämme psyykkisen valmennuksen konseptin vaikuttavuuden selvittäminen tutkimusmenetelmin.

Opinnäytetyön tekijöistä Joonas on työskennellyt koko opinnäytetyön tekoajan Lapin urheiluakatemian henkisen valmennuksen koordinaattorina. Hänellä oli työnsä puolesta mahdollisuus testata työtämme heinäkuussa 2014 yläkoulu-

akatemian ensimmäisellä leirillä Rovaniemellä. Joonan subjektiiviset kokemukset leiriltä, ja urheilijoilta kerätty kirjallinen palaute tukivat tunnetta työme onnistumisesta ja merkittävydestä.

Työprosessi on ollut kokonaisuudessaan pitkä ja siinä on ollut paikoin omat haasteensa. Idean aiheesta keksimme jo syksyllä 2012. Tutkimussuunnitelma tehtiin valmiiksi kesäkuussa 2013. Loimme aikataulun työn valmistumiselle alun perin liian tiukaksi. Tavoitteena oli saada työ valmiiksi joulukuuhun 2013 mennessä. Suurien elämänmuutosten johdosta jouduimme muuttamaan aikataulua kuitenkin reilusti. Muutimme eri paikkakunnille ja molemmat aloitti kokopäiväisen työn teon uudessa työpaikassa. Uuden aikataulun mukainen tavoite oli tuottaa teoria ja ensimmäisen yläkouluakatemia leirin konsepti valmiiksi heinäkuuhun 2014 mennessä. Tällöin olisi ensimmäinen yläkouluakatemia leiri Rovaniemellä. Koko työn tulisi olla valmis lokakuuhun 2014 mennessä. Tässä aikataulussa olemme pysyneet erinomaisesti.

Työn aloittaminen tuntui aluksi haastavalta, mutta sitä auttoi hyvin tehty tutkimussuunnitelma, joka auttoi jäsentämään asioita. Työn alkuhaasteista suurin oli Lapin urheiluakatemia tiuhaan muuttuvat suunnitelmat yläkouluakatemia osalta. Tämä oli luonnollista, sillä heillä oli projekti käynnissä jossa oli paljon liikkuvia osia. Oikeanlaisen mallin hakeminen vie oman aikansa ja sen toimivuuden näkee vasta käytännössä. Pääsimme kuitenkin hyvin vauhtiin kun asiat hieman vakiintuivat suunnitelmien osalta syksyllä 2013.

Joonan rooli on ollut hoitaa yhteydenpito työntilaajaan, joka on samalla hänen työnantajansa. Ainoat yllätykset sattuivat aivan työn loppumetreillä alle 20 päivää ennen työn palauttamista. Lapin urheiluakatemia oli päättänyt luopua leireillä luokkajaosta kahdeksas ja yhdeksäs luokkalaisiin. Tämä päätös oli tehty ensimmäisen pilotointileirin kokemusten pohjalta. (Lapin urheiluakatemia 2014.) Tällä oli luonnollisesti iso vaikutus työhömme, sillä olemme tehneet opinnäytetyötä Lapin urheiluakatemia toimintaympäristön mahdollisimman tarkasti huomioiden. Onnistuimme kuitenkin sovittamaan psyykkisen valmennuksen konseptin uusille ryhmäjaoille sopiviksi. Tämä tapahtui tekeillä muutama tarpeellinen muutos konseptiin hyvin lyhyessä ajassa.

Toinen yllätys oli opinnäytetyöohjaajan vaihtuminen opinnäytetyön esitarkastukseen. Tämä tuotti ongelmia kokonaisuuden kannalta, sillä uusi opinnäytetyöohjaaja oli reilusti eri mieltä kuin edeltäjänsä opinnäytetyöhön liittyvistä muoto- ja sisällöllisistä seikoista. Tämä aiheutti erittäin paljon ylimääräistä työtä kaksi viikkoa ennen työn palauttamista. Käytännössä aikamääre oli liian tiukka suhteutettuna muutosten määrään ja siihen, että molemmat opinnäytetyöntekijät ovat työssä käyviä ihmisiä. Viime hetken muutosten johdosta emme voi olla täysin tyytyväisiä muutamiin asioihin, jotka jäivät hieman kesken ja viimeistelemättä yllättävien muutosten johdosta. Mielestämme on ymmärrettävää, että ohjaaja voi vaihtua näin pitkän opinnäytetyön yhteydessä. Ajankohta oli kuitenkin erittäin huono ja olisimme toivoneet Lapin ammattikorkeakoululta parempaa suunnittelua asian suhteen. Työnohjaaja olisi tullut vaihtaa jo aikaisemmin heti kun oli tiedossa, että alkuperäinen ohjaaja ei voi toimia ohjaajanamme loppuun saakka.

Yhteistyö opinnäytetyön tekijöiden kesken on projektin aikana toiminut kokonaisuudessaan hyvin. Olemme työskennelleet eri paikkakunnilla kesäkuusta 2013 lähtien. Opinnäytetyöprosessin aikana yhteiset työskentelytapamme ovat hioutuneet tehokkaammaksi, ja olemme löytäneet luontevan työnjaon keskenämme. Joonan tehtävä on ollut ottaa enemmän vastuuta käytännön työkalujen ja konseptin suunnittelusta, johon hänellä on työnsä puolesta ollut hyvät puitteet. Tämän lisäksi hänen tehtävänä on ollut yhteydenpito työntilaajaan ja ohjaavaan opettajaan. Joonaksen vastuulla on ollut enemmän kirjallisen raporttiosan tuottaminen teoriaan pohjautuen ja työn kieliasun yhtenäistäminen ja kielenhuolto. Molemmat ovat osallistuneet kaikkeen tekemiseen, mutta edellä mainituilla painotuksilla.

Olemme kokonaisuutena erittäin tyytyväisiä opinnäytetyön lopputulokseen, mutta ennen kaikkea siihen prosessiin jonka olemme tätä tehdessämme käyneet läpi. Koemme asiantuntijuutemme ja ammattitaitomme kasvaneen merkittävästi opinnäytetyön tekoprosessin aikana. Olemme työskennelleet hyvin itsenäisesti teoriatietoja ja taitoja soveltaen. Olemme pyrkineet olemaan myös kriittisiä omaa työtämme kohtaan. Kaiken lisäksi opinnäyte-

työmme on työelämälähtöinen ja jo aktiivisessa käytössä työntilaaajalla. Edellä mainituin perustein uskallammekin todeta mielestämme saavuttaneen Lapin ammattikorkeakoulun opinnäytetyölle asettamat tavoitteet erinomaisesti (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2011, 1).

Työ on ollut motivoivaa ja antanut meille paljon. Tieto siitä että työ menee valmistuttuaan oikeasti käyttöön, on lisännyt motivaatiota merkittävästi. Halu tehdä hyvän sijasta erinomaista jälkeä on ollut kantava teema läpi opinnäytetyöprosessin. Halu tehdä erinomainen tarkoittaa meille myös kokonaisvaltaista otetta itse opinnäytetyössä. Olemme rajanneet psyykkisen valmennuksen konseptin koskemaan kahdeksas-yhdeksäsluokkalaisia urheilijoita. Tässä rajauksessa pysyimme hienosti, emmekä lähteneet tekemään jokaiselle lajiryhmälle omia konsepteja. Tällöin työ määrä olisi karannut aivan liian suureksi. Työtä tehdessämme meillä oli kuitenkin hyvin kokonaisvaltainen ote aiheeseen. Nostimme mukaan myös burnout ja drop-out-ilmiöt, jotka tulivat osittain työntilaaajan toiveista esille. Tällä tavoin tuotoksestamme tuli oman arviomme mukaan hyvin kattava kokonaisuus.

Olemme tyytyväisiä yhteistyöhön Lapin urheiluakatemia kanssa ja haluamme kiittää mahtavasta tilaisuudesta olla mukana kehittämässä uutta ja nykyaikaista valmennusjärjestelmää Rovaniemelle. Tämän kokemuksen jälkeen olemme jälleen astetta valmiimpia kohtamaan tulevaisuuden haasteet työelämässä.

LÄHTEET

- Aarresola, O. – Konttinen, N. 2012. Nuori urheilija tutkimus – 14 – 15 – vuotiaiden yksilöurheilijoiden harjoittelu, urheilijapolut ja mikroympäristö. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Jyväskylä. KIHUn julkaisusarja, nro 29. Osoitteessa <http://www.sport.fi/kihu/julkaisut>. 27.3.2014.
- Anshel, M. H. 1997. Sport psychology – from theory to practice. Third edition. Scottsdale (Ariz.) : Gorsuch Scarisbrick.
- Burton, D – Raedeke, T. 2008. Sport Psychology for Coaches. United States of America: Human Kinetics.
- Cox, R.H. 2012. Sport Psychology. Concepts and Applications. Seventh Edition. New York NY, The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Grönfors, P. 2011. Kypsyysnäyte ammattikorkeakoulussa. Nuorten urheilijoiden kokemuksia psykologisesta valmentautumisesta. Opinnäytetyö. Rovaniemen ammattikorkeakoulu: Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Osoitteessa http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/35108/Gronfors_Perttu.pdf?sequence=1. 27.5.2013.
- Hakkarainen, H. – Jaakkola, T. – Kalaja, S. – Lämsä, J. – Nikander, A. – Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.
- Heino, S. 2000. Valmentautumisen psykologia. Jyväskylä: VK-kustannus Oy.
- Hirsjärvi, S. – Remes, P. – Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy
- Huhta, H. – Nipuli, S. 2011. Askelmerkkejä lasten ja nuorten nykyaikaiseen kilpaurheiluun – Katsaus kansainvälisiin ja kotimaisiin urheilujärjestelmiin ja malleihin. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura & Nuori Suomi verkkojulkaisu 40. Osoitteessa <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/askelmerkkeja.pdf>. 22.8.2014.
- Huippu-urheilun muutostyöryhmä 2013. Akatemiatoiminnan ohjeisto. Osoitteessa http://urheiluakatemia.fi/files/documents/urheiluakatemiatoiminnan_ohjeisto_2013.pdf. 27.4.2014.
- Huippu-urheilun muutostyöryhmä 2012. Loppuraportti. Osoitteessa <http://noc-fi-bin.directo.fi/@Bin/418751a3a05af922a0b41ba038e5401f/13696>

58996/application/pdf/6112727/HuMu_loppuraportti_www.pdf.
27.5.2013.

Häkkinen, K. – Keskinen, K. – Mero, A. – Nummela, A. 2007. Urheiluvalmennus. Jyväskylä: VK - Kustannus Oy.

Hämäläinen, K. 2013. Valmennusosaamisen käsikirja 2013. Suomen Olympiakomitea. Osoitteessa
<http://www.sport.fi/system/resources/W1siZilsljIwMTQvMDUvMTIvMTFFNTFFNDRfNTU-yX1ZhbG1lbn51c29zYWFTAuXNlbnk2IraXJqYTlwMTNMb3B1bGxpbnVuLnBkZiJ-dXQ/ValmennusosaamisenK%C3%A4sikirja2013Lopullinen.pdf>.
10.8.2014.

Jylhä, R. 2013. Lapin urheiluakatemia huippu-urheilukoordinaattorin haastattelu – Lapin urheiluakatemia toiminnasta. 6.12.2013.

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

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2014. Urheilijan polku. Osoitteessa
<http://www.kihu.fi/urapolku/index.php?page=ohjeet>. 27.4.2014.

Kremer, J. – Moran, A. – Walker, G. – Craig, C. 2012. Key concepts in sport psychology. Los Angeles, [Calif.] ; London: Sage.

Kronqvist, E – Pulkkinen, M. 2007. Kehityspsykologia – Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY oppimateriaalit Oy.

Lapin urheiluakatemia 2014. Uutiset. Osoitteessa
<http://www.lapinurheiluakatemia.fi/uutiset/rovaniemenylakouluakatemia-leiriviikot-2014-2015/>. 12.8.2014.

Lapin urheiluakatemia 2012. Oppilaitokset ja opiskelu. Osoitteessa
<http://www.lapinurheiluakatemia.fi/index.php?name=Content&noDeIDX=201>. 14.5.2013.

Lapin urheiluakatemia 2011. Lapin urheiluakatemia strategia. Osoitteessa
<http://www.lapinurheiluakatemia.fi/index.php?name=Content&noDeIDX=284>. 27.5.2013.

Lapin urheiluakatemia 2010. Lajit ja valmennus. Osoitteessa
<http://www.lapinurheiluakatemia.fi/index.php?name=Content&noDeIDX=201>. 14.5.2013.

Lappalainen, J. – Nissilä, M. 2007. Liikuntapedagogiikan pro gradu – tutkielma. Voimistelun lopettamisen syyt ja käsitykset valmentajasta voimistelun lopettaneilla 12–18-vuotiailla tytöillä. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.

- Liukkonen, J. – Jaakkola, T. – Kataja, J. 2006. Psyykkinen valmennus lentopallossa. Suomen Lentopalloliitto Ry. SLU-paino.
- Liukkonen, J. – Jaakkola, T. 2003. Psyykkinen valmennus hiihtourheilussa. Suomen hiihtoliitto. Kainuun Sanomat Oy. Osoitteessa <http://www.pori.fi/material/attachments/koulutusvirasto/ssa/luennot/5yy0IPzIH/liukkonen3.pdf>. 24.5.2013.
- Matikka, L. – Roos-Salmi, M. 2012. Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Tammerprint Oy.
- Miettinen, A. – Rotkirch, A. 2012. Yhteistä aikaa etsimässä – Lapsiperheiden ajankäyttöä 2000-luvulla. Väestöliitto ry. Helsinki: Vammalan kirjapaino Oy. Väestöntutkimuslaitos – Katsauksia E 42/2012.
- Myllyniemi, S. – Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! – Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Nuorisotutkimusseura. Kopijyvä.
- Newman, B. – Newman, P. 1991. Development Through Life – a psychosocial approach.
- Nipuli, S. 2011. Pohdittua urheilun organisointia? - Tutkimus kanadalaisesta urheilun kehitysmallista, sen sovelluksista, haasteista ja erikoistumisistä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura & Nuori Suomi verkkojulkaisuja 46. Osoitteessa http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/pohdittua_urheilun_organisointia.pdf. 22.8.2014.
- Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2011. Opinnäytetyöopas. Osoitteessa <https://arkki.ramk.fi/RAMK/arkisto/julkinen/opinnaytetyoopas.pdf>. 10.8.2014.
- Rovasalo, A. 2012. Työuupumus. Osoitteessa http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00681. 8.9.2014.
- Seppänen, K. 2014. Lapin urheiluakatemia valmennuskoordinaattorin haastattelu – Lapin urheiluakatemia yläkoulutoiminta tulevaisuudessa. 13.03.2014.
- Smoll, F. L. – Smith, R.E. 2002. Children and youth in sport – A biopsychosocial perspective. Second edition. Iowa: Kendall/Hunt publishing company.
- Sulkapalloliitto. Sulkapalloliiton pelaajan psyykkinen polku: Tavoitteet ja teoria. Osoitteessa [http://www.sulkapallo.fi/SSUL/ssulwww.nsf/0/3F26775AA9DE1F3BC22577A40027C01E/\\$FILE/Psyykkinen%20polku_Tavoitteet%20ja%20Teoria.pdf](http://www.sulkapallo.fi/SSUL/ssulwww.nsf/0/3F26775AA9DE1F3BC22577A40027C01E/$FILE/Psyykkinen%20polku_Tavoitteet%20ja%20Teoria.pdf). 13.12.2013.

- Suomen Olympiakomitea 2009. Suomessa toimii nyt kymmenen hyväksyttyä huippu-urheiluakatemiaa – Päijät-Häme ja Tampere saivat statukset. Osoitteessa <http://www.noc.fi/?x43=2127594>. 14.5.2013.
- Uusikylä, K. – Atjonen, P. 2007. Didaktiikan perusteet. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Valtion liikuntaneuvosto 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3.
- Vilka, H. – Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Vuorinen, I. 1998. Tuhat tapaa opettaa. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Weinberg, S. – Gould, D. 2011. Foundations of sport and exercise psychology. 5. painos. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Weinberg, S. – Gould, D. 2007. Foundations of sport and exercise psychology. 4. painos. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Yle urheilu. 2014. Olympiaradio: eteneekö henkinen valmennus harmaalle alueelle? Osoitteessa http://yle.fi/urheilu/olympiaradio_eteneeko_henkinen_valmennus_harmaalle_alueelle/7032756. 11.8.2014.

LIITTEET

Palautekysely oppilailta

Liite 1

Konseptin kuvaus

Liite 2

Palaute

Liite 1

Oliko sinulla ennen leiriä ollut psyykkistä valmennusta?

Mitä opit leirillä psyykkisestä harjoittelusta?

Miten aiot hyödyntää opittuja psyykkisiä taitoja omassa harjoittelussasi?

Mitä mieltä olit psyykkisen valmennuksen mukana olosta leirillä?

Konseptin kuvaus

Liite 2

