

Teemu Huhtakangas

Mentaalipallon valmennuspalvelujen kehittä- missuunnitelma



Opinnäytetyö

Liikunta-alan kehittämisen ja
johtamisen koulutusohjelma
Syksy 2023



KAMK • University
of Applied Sciences

Tiivistelmä

Tekijä(t): Huhtakangas Teemu

Työn nimi: Mentaalipallon valmennuspalvelujen kehittämissuunnitelma

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (ylempi AMK)

Asiasanat: mentaalivalmennus, vuorovaikutus, motivaatio, itseluottamus, suoritustunne, rentous, keskittyminen.

Mentaalivalmennuksen rooli on kasvavassa osassa urheilijoiden kehittymisen ja menestymisen kannalta. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella tulevalle yritykselle kehittämissuunnitelma, jonka keskiössä on urheilijoille tarjottavat mentaalisen valmennuksen palvelut. Opinnäytetyön tilaaja on tuleva yritys, joka tuottaa mentaalista valmennusta asiakkailleen. Tätä varten oli tarve selvittää mentaalisten valmennuspalvelujen nykytila. Palvelujen näkökulmasta teoreettinen viitekehys rajattiin opinnäytetyössä mentaalivalmennukseen ja asiakastyön vuorovaikutukseen. Mentaalivalmennuksen kulmakivinä olivat motivaatio, itseluottamus, suoritustunne, rentous ja keskittyminen. Opinnäytetyöstä syntyneellä teoriatiedon ja haastateltavien vastausten pohjalta muodostettiin palvelujen kehittämissuunnitelma mentaalivalmennuksen toimivimmista palveluista ja keinoista ja jota työn tilaajalla on tarkoitus hyödyntää osana yritystoiminnan perustamista.

Opinnäytetyön tutkimusstrategiana oli tapaustutkimus ja tutkimusmenetelmänä käytettiin laadullista eli kvalitatiivista tutkimusta. Tutkimuksen aineiston hankintamenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua, johon saatiin kuusi haastateltavaa työn tilaajan työelämäyhteyksien kautta. Haastattelun tulokset analysoitiin sisällönanalysilla. Tutkimustulokset palveluineen ja keinoineen peilautuivat lähes yhteneväisinä mentaalivalmennuksen teoriaviitekehysten kanssa, mutta asiakkaille sisällytetyt keinot mentaalivalmennuksen prosessissa näyttäytyivät tutkimustuloksissa kuitenkin yksilöllisempinä ja moninaisempina. Vastauksien yksilöllisyydessä ja moninaisuudessa näkyivät haastateltavien erilaiset lajitaustat, kokemukset ja osaaminen. Mentaalivalmentajat olivat mentaalivalmennuksen prosessien aikana oppineet uutta mentaalivalmentamisesta ja tätä kautta kehittäneet uusiutuvalla tavalla tehdä mentaalivalmentamistaan moninaisten kulmakivien kautta.

Tulosten ja johtopäätösten pohjalta rakennettiin työn kehittämissuunnitelma, jossa hyödynnettiin ja sovellettiin benchmarking-prosessin kehittämismenetelmää. Kehittämissuunnitelmaan on kirjattu teoriatiedon ja tutkimustiedon kautta esille nousseita toimivia keinoja ja palveluita. Esille nousseita toimivia keinoja olivat mielikuvaharjoittelun lisäksi itseluottamukseen, rentoutumiseen ja tavoitteen asetteluun liittyvät keinot. Toimivina palveluina otettiin esille yksilövalmennus, pienryhmävalmennukset, joukkuevalmennukset ja luentopalvelut. Toimivat keinot ja palvelut on muodostettu kehittämissuunnitelmaan mentaalisten kulmakivien ympärille ja niistä on puolestaan muodostettu tavoitteita työn tilaajalle hyödynnettäväksi. Kehittämissuunnitelman ja koko opinnäytetyön toivotaan antavan myös suuntaa ja ideoita tulevaisuuteen niille, jotka mentaalivalmennuksen parissa toimivat tai tulevat toimimaan.

Abstract

Author(s): Huhtakangas Teemu

Title of the Publication: Service development strategy for Mentaalipallos coaching

Degree Title: Master of Sports studies

Keywords: mental training, interaction, motivation, self-confidence, sense of accomplishment, relaxation, concentration.

Mental coaching is becoming increasingly important in the development and success of athletes. The purpose of this thesis was to create a development strategy for a future company, the heart of which is the mental coaching services provided to athletes. The thesis's client is a future corporation that provides mental coaching to its clients. There was a need for this to determine the current state of mental coaching services. From the point of view of services, the theoretical reference framework was limited in the thesis to mental coaching and the interaction of customer work. The cornerstones of mental training were motivation, self-confidence, sense of achievement, relaxation, and concentration. With the theoretical information provided by the thesis and the replies of the interviews, a service development plan of the most effective services and methods of mental coaching was formed, which the client of the work wants to employ as part of building a business.

The thesis's research strategy was a case study, and the research method was qualitative research. The material for the study was gathered through a semi-structured theme interview, with six interviewees obtained through the person organizing the work's working life ties. The interview results were examined using content analysis. The research findings with their services and methods were practically identical to the theoretical reference framework of mental coaching, but the methods included for clients in the mental coaching process were more individual and diverse in the research findings. Individuality and diversity of responses mirrored each interviewee's sport background, experiences, and skills. During the mental coaching procedures, the mental coaches learned something new about mental coaching and created renewable method of doing so through numerous cornerstones.

Based on the findings and conclusions, a work development plan was created that incorporated and used the benchmarking process development approach. The development plan includes functional approaches and services that originated from theoretical knowledge and research data. Aside from visual training, the most helpful methods were those connected to self-confidence, relaxation, and goal planning. As successful services, individual coaching, small group coaching, team coaching, and lecture services were mentioned. The development plan has produced the means and services that work around the mental cornerstones, and from them, goals have been formed for the client to use. It is envisaged that the development plan and the overall thesis will provide direction and ideas for those who work or will engage in mental coaching in the future.

Sisällys

1. Johdanto	1
2. Tilaajan esittely	4
3. Mentaalivalmennuksen kulmakivet.....	5
3.1 Motivaatio	9
3.2 Itseluottamus	13
3.3 Suoritustunne	15
3.4 Rentous	17
3.5 Keskittyminen.....	19
4. Valmentaminen mentaalivalmennuksen vuorovaikutussuhteessa	21
5. Tutkimusmetodologia	25
5.1 Tutkimusstrategia	26
5.2 Kehittämistehtävä ja tutkimusongelmat.....	30
5.3 Tutkimuskysymykset	31
5.4 Tutkimuksen toteuttamisen prosessi.....	32
5.5 Benchmarking-prosessi	35
6. Teemahaastatteluiden tulokset ja kehittämissuunnitelma	39
6.1 Mentaalivalmennuksen prosessi.....	40
6.2 Mentaalivalmennuksen kulmakivet	42
6.3 Mentaalivalmennuksen keinot asiakastyössä	44
6.3.1 Toimimattomat mentaalivalmennuksen keinot.....	50
6.3.2 Mentaalivalmennuksen keinot motivaation kehittämiseksi	52
6.3.3 Mentaalivalmennuksen keinot itseluottamuksen kehittämiseksi.....	54
6.3.4 Mentaalivalmennuksen keinot suoritustunteen kehittämiseksi.....	56
6.3.5 Mentaalivalmennuksen keinot rentouden kehittämiseksi	58
6.3.6 Mentaalivalmennuksen keinot keskittymisen kehittämiseksi.....	60
6.4 Mentaalivalmennuksen palvelut.....	62
6.5 Haastateltavien oman asiantuntemuksen kehittyminen.....	64
6.6 Mentaalivalmennuksen tulevaisuuden näkymät	66
6.7 Kehittämissuunnitelman tuotos.....	68

7. Johtopäätökset	70
8. Pohdinta.....	76
8.1 Prosessin ja tuotoksen pohdinta.....	77
8.2 Luotettavuus ja eettisyys	80
8.3 Oman asiantuntijuuden kehittyminen	83
8.4 Jatkotutkimusaiheet.....	84
Lähteet.....	85
Liitteet	

1. Johdanto

Valmennusprosessi ja valmennussuhde vaikuttavat merkittävästi ja mentaalisesti urheilijan tavoitteisiin pääsyyn ja maksimaalisen potentiaalin saavuttamiseen. Vielä 2000-luvun alkupuolella käytännön valmennuksen kirjoissa kuitenkin todettiin mentaalisen kasvun tukemisen olevan pääasiassa vain urheilijan itseluottamusta kehittävää toimintaa (Forsman & Lampinen 2008, 19). Siksi viime vuosina on kiinnitetty entistä enemmän huomiota urheilijoiden kokonaisvaltaiseen valmennukseen, jossa urheilijan mentaalisen kasvun tukeminen on olennainen osa valmennusprosessia (Hämäläinen 2012, 24). Mentaalisessa kasvussa mentaalivalmennus osaltaan auttaa kohti menestystä ja tavoitteisiin pääsyä ja tämä opinnäytetyö tukee alan ymmärrystä ja tietoisuutta mentaalivalmennuksen keinoista ja palveluista. Toisaalta Kuusela ja Pummi-Kuusela toteavat (2021, 52), että nykyihmisen näkökulmasta aineeton mielemme voi jäädä mysteeriksi ja sitä mystisyyttä voidaan ruokkia lisää mentaaliparraajien viitauksilla mentaaliin vahvuuksiin ja sisäisiin voimavaroihin.

Kokonaisvaltaisen valmennuksen prosessiin on yhdistetty viime vuosina eri käsitemaailmoja kuten mentaalista valmennusta, henkistä valmennusta ja psyykkistä valmennusta. Kaikki käsitteet ja niiden sisällöt ovat samaa aihepiiriä eri vivahtein. Tämä opinnäytetyö käsittelee mentaalista valmennusta, koska työn tilaaja on keskittynyt tarjoamaan palveluita mentaalivalmennuksen kautta. Mentaalivalmennuksella tarkoitetaan sitä, että se auttaa erilaisin keinoin yksilön mentaalisen kasvun kehittymistä ja optimointia (Mickelson 2011). Mentaalivalmennus on myös oman toiminnan ja ajatusmaailman ymmärtämistä ja mukana olevaa itsetuntemusta, jota voidaan taidon opettamisella kehittää (Pasanen 2021, 13). Mentaalivalmennukseen syventyessä huomataan samalla sen hyödyntämisvoimat mentaalisten vahvuuksien vahvistamisessa ja heikkouksien kehittämässä. Mentaalivalmennus antaa yksilö- ja ryhmätasolla olennaista apua valmennusprosessiin ja siinä prosessissa myös ulkopuolisen tahon mentaalivalmennuksen palvelut ovat oiva lisä valmennusprosessin tukemiseksi.

Vaikka mentaalinen kasvu nähtiin aikaisemmin valmentajalähtöisenä itseluottamuksen kehittämisenä ilman erityistoimenpiteiden merkityksellisyyttä, on kasvun kehittäminen kuitenkin viime vuosina yksilöitynyt, ja esimerkiksi monella huippu-urheilujoukkueella on omia mentaalista kasvua tukevia ammattilaisia urheilupsykologeista aina mentaalivalmentajiin saakka (Forsman &

Lampinen 2008, 19). Joukkueen sisällä myös yksilöiden valmentaminen ja mentaalisten ominaisuuksien huomioiminen on kasvattanut merkitystään. Tämä opinnäytetyö kehittää tapoja, joilla valmentaja voi kehittää valmennettavansa mentaalista kasvua menestyksekkäästi eri keinoin ja palveluin.

Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella tulevalle yritykselle kehittämissuunnitelma, jonka keskiössä on urheilijoille tarjottavat mentaalisen valmennuksen palvelut. Työn tilaajaa Mentaalipalloa kiinnostaa miten ja millälaisia mentaalivalmennuksen palveluita ja keinoja Suomessa tarjotaan. Tähän mennessä Mentaalipallon valmentajat ovat toteuttaneet luentovalmennuksia joukkueille ja seuroille vaihtelevin teemoin sekä muutamia yksilövalmennuksen projekteja, joten tarkemmalle mentaalivalmennuksen työn tekemiselle on tarvetta. Siksi opinnäytetyön tutkimusongelmana on, että mitkä ovat mentaalisten kulmakivien kehittämisessä toimivimmat mentaalisen valmennuksen keinot ja palvelut. Tutkimustiedon ja teorian pohjalta nousevista toimivista mentaalivalmennuksen keinoista työn tilaaja haluaa saada tietoon mentaalivalmennuksen palveluiden nykytilanteen opinnäytteen avulla ja kehittää tuotokseksi kehittämissuunnitelman.

Työn tilaajan palvelujen näkökulmasta mentaalivalmennuksen teorian painopisteet ovat mentaalisisissä kulmakivissä, jotka ovat motivaatio, itseluottamus, suoritustunne, rentous, keskittyminen ja asiakastyön vuorovaikutus. Opinnäytetyön kehittämistehtävän tavoitteena on suunnitella kehittämisehdotus mentaalisten kulmakivien ympärille keinoineen ja palveluineen tilaajan palvelujen kehittämissuunnitelmaksi.

Tutkimusongelmasta johdetuiksi tutkimuskysymyksiksi nostimme tilaajan kanssa esille seuraavat:

-Mitkä ovat tutkimustiedon ja teorian pohjalta toimivia mentaalivalmennuksen keinoja?

-Mitkä aikaisemmat mentaalivalmennuksen palvelut on koettu mentaalivalmentajien mielestä toimiviksi?

-Millainen kehittämissuunnitelma vastaa tilaajan tarpeisiin?

Opinnäytetyön johdannon jälkeen esitellään opinnäytetyön tilaaja Mentaalipallo. Työn teoreettinen viitekehys rakentuu kahden pääluvun mukaisesti. Niissä käsitellään mentaalivalmennuksen keskeisten mentaalisten taitojen teorian kulmakivien kautta, ja se kuinka keskeisiä teorioita sovel-

letaan teorian ja käytännön tasolla asiakkaan ja valmentajan vuorovaikutussuhteeseen. Mentaalivalmentajien teemahaastattelussa esiin nousevien näkemysten ja toimintatapojen ymmärtämiseksi mentaalivalmennuksen kulmakivet ovat tärkeässä osassa työn kokonaisuutta kuten myös tilaajan palvelujen valmennuksen vuorovaikutussuhteiden kokonaisuudessa.

Työn tilaajan palveluiden kehittämisen tarve ja mentaalivalmennuksen teorioiden kulmakivet nivoutuvat toisiinsa kehittämistehtävän kautta. Ne rakentuivat luontaisesti tutkimusongelman ja kysymysten kautta. Kehittämistehtäväksi tarkentui selvittää, että mitkä mentaalivalmennuksen palvelut ja keinot ovat keskiössä urheilijoiden kanssa ja miten niitä voitaisiin hyödyntää osaksi työn tilaajan kehittämisen tarpeita. Kehittämistehtävän vastauksien ja suunnitelman toivotaan tuovan tilaajalle tutkimustietoa palveluiden kehittämiseksi ja varmuutta yritystoiminnan perustamiseksi.

Teoriaosuuden jatkeeksi käydään läpi tutkimusmetodologia, jossa tutkimusongelman kvalitatiivinen luonne huomioon ottaen tutkimusstrategiaksi valikoitui tapaustutkimus ja toteuttamistavaksi puolistrukturoidut teemahaastattelut. Tämän opinnäytteen tutkimuskohteiksi on valittu työn tilaajan toiveet huomioiden urheilutasolla toimivia mentaalivalmentajia, jotka ovat olleet myös työn tilaajan kanssa aikaisemmin tekemisissä.

Tutkimustuloksia, johtopäätöksiä ja pohdintaa esitellään työn loppuluvuissa. Tutkimustuloksissa tuodaan vahvasti esille haastateltavien näkemykset lainauksien muodossa. Johtopäätöksiä tehdään tutkimustuloksissa esitettyjen lainausten ja niistä tehtyjen tulkintojen myötä. Lopuksi pohditaan opinnäytetyön prosessia yleisen tason kuvauksena, tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta, yleistettävyyttä, asiantuntijuuden kehittymistä sekä esille tuotuja jatkotutkimuksen aiheita.

2. Tilaajan esittely

Opinnäytetyön tilaajana on tuleva yritys Mentaalipalloa, joka tuottaa mentaalista valmennusta yritysmuotoisen projektin kautta. Tarkoituksena on tuottaa mentaalista valmennusta videoiden, kuvien ja valmennuksien avulla Suomen urheilukentille. Tilaajan aiheet kattavat myös tuotettua materiaalia johtamisesta, tiimityöskentelystä sekä uusinta tietoa mentaalisen suorituskyvyn parantamisesta. (Mentaalipalloa, n.d.)

Mentaalipallon valmentajat ovat tähän asti toteuttaneet valmennuksia lähiluentoina ja etäluentoina sekä toteuttamalla yksilövalmennuksia. Selkeää tarvetta on kuitenkin tehdä palveluista johdonmukaisempia kehittämissuunnitelmaa hyödyntäen. Esimerkiksi yksittäisille urheilijoille on tarjottu yksilövalmennusta eri konseptein sekä joukkueille vaihtuvien teemaluennoin. Voidaan todeta, että mentaalista valmennusta on tarjottu sisällön puitteissa laajaa asiakaskuntaa tavoitellen, mutta asiakkaiden kysyntä on rajautunut huippu-urheilun saralla toimiviin yksilöihin ja joukkueisiin. Tilaaja haluaa rajata mentaalisen valmennuksen palveluitaan jatkossakin urheilualan toimijoille ja muovata palvelujen kehittämissuunnitelman sen mukaiseksi.

Työn tilaajalla on myös tarve saada tarkempaa tietoa mentaalisten valmennuspalveluiden keinojen ja ominaisuuksien nykytilasta. Opinnäytetyöstä syntyvällä palvelujen kehittämissuunnitelmalla halutaan saada vastauksia mentaalisten valmennuspalveluiden kysytyimpiin sisältöihin ja keinoihin sekä yritystoiminnan perustamisen mahdollisuuksiin. Kehittämissuunnitelman sisältötuotos tuo varmuutta Mentaalipallon yritystoiminnan aloittamiseksi ja sen myötä työn tilaajalla on tarkoitus hyödyntää palvelujen kehittämissuunnitelmaa osana yritystoiminnan perustamista.

3. Mentaalivalmennuksen kulmakivet

Mentaalivalmennus on laaja käsite, joka käsittää mentaalisten säätelytaitojen lisäksi valtavasti muutakin käsitteistöä ja teoriaa. Käsitteenä mentaalivalmennuksen määritellään olevan auttamista, jolloin autetaan ihmistä löytämään itsestään jotain sellaista, mitä hän ei ole itsestään hyödyntänyt tai jota ihminen ei ole uskonut omaavansa itsessään (Pasanen 2021, 111). Mentaalivalmennus auttaa erilaisin keinoin yksilön mentaalisen suoriutumiskyvyn kehittämistä ja optimointia ja siksi mentaalivalmentajien tulee olla perehtyneitä päätöksentekoon, uskomuksiin, mielikuviin ja tunteisiin osana suorituskäytännön ymmärrystä. Samalla ymmärryksen tuomalla tietotaidolla kehitetään asiakkaiden kykyä optimoida oma mentaalinen suoritustila ihanteelliseksi. (Mickelson 2011.) Ihanteellisuuden lisäksi voidaan myös omaa mentaalista suoritustilaa maksimoida eli valmentajan tehtävä on auttaa urheilijaa saavuttamaan maksimaalinen potentiaali urheilijana (Malvela 2017).

On osoitettu, että ihmisen menestystä eri aloilla selittävät erilaiset mentaalisen säätelyn taidot, joita voidaan rinnastaa mielen taitojen kehittämiseen (Liukkonen 2017, 9–11). Mielen taitojen kehittäminen on yhtä kuin mentaalinen harjoittelu, jolla tarkoitetaan kaikenlaista mielen avulla toteutettua mentaalista säätelyä (Liukkonen 2020, 21). Mentaalista säätelyä voidaan kehittää lukuisilla käytännön harjoituksilla, joiden keskeisinä pohjateemoina ovat itseluottamus, motivaatio, suoritustunne, rentous ja keskittyminen. (Liukkonen 2017, 9–11, 21.) Mentaalisten voimavarojen vahvuutta on näiden teemojen kestävä taitavuus ja urheilijan taito pitää itsensä kasassa ympäristön häiriötekijöistä huolimatta (Kaski 2006, 104). Häiritsevien ärsykkeiden poissulkeminen mielestä, mielen rauhoittaminen, huomion suuntaaminen, ajatusten kontrollointi, mentaalinen suoritussuunnittelu ja suorituskäytännön hallinta ovat tällöin osaltaan mentaalisen säätelyn taitojamme (Liukkonen 2020, 33).

Tämän opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen mentaalivalmennuksen kulmakivet tutustuttavat siihen, mitä mentaalivalmennus on ja miksi mentaalivalmennuksen keinojen merkitys on noussut urheilumaailmassa niin olennaisen tärkeään rooliin menestystä tavoitellessa. Mentaaliset taidot kuten keskittyminen, itseluottamus ja motivaatio ovat ominaisuuksia, joita tarvitaan nykyisessä yhteiskunnassa enemmän kuin koskaan (Tossavainen & Peltonen 2020, 14). Työn tiilajan palvelujen näkökulmasta teoreettiseen viitekehykseen on valittu keskeisimpien mentaalisten sisältöjen kautta motivaatio, itseluottamus, suoritustunne, rentous ja keskittyminen. Niitä

kutsutaan tässä opinnäytetyössä mentaaliseksi kulmakiviksi ja joiden kautta työn tilaajalle muotoillaan palvelujen kehittämissuunnitelmaa (Liukkonen 2017, 21). Nämä keskeiset mentaalivalmennuksen kulmakivet ovat myös keskeisimpiä urheilijoiden suoritukseen vaikuttavia taitoja, joita voi harjoittelemalla kehittää taidon oppimisen tavoin. Samalla kulmakivet ovat osa työn tilaajan haluamia palvelujen kehittämissuunnitelman sisältöä. (Pasanen 2021, 13.)

Mielenharjoittaminen ja mentaalivalmennus nähdään merkitykseltään koko ajan suurempana osana valmennusprosesseja niin yksilö- kuin joukkueetasolla – urheilulajista riippumatta. Käytännön valmennuksen osalta vielä ennen 2010-lukua puhuttiin siitä, että itseluottamus ratkaisee mentaalisen vahvuuden, ja että mentaalinen valmennus on pääasiassa urheilijan itseluottamuksen kehittämistä (Forsman ym. 2008, 19). Viimeistään 2020-luvulle tultaessa urheilumaailma on sekä teorian, että käytännön osalta huomannut, että mentaalisten taitojen harjoittelun avulla urheilijalla on mahdollisuus kehittyä itsesäätelyssä ja sitä kautta urheilussa suoriutumisessa. On myös muistettava, että eri urheilulajeissa korostuvat erilaiset fyysiset, mentaaliset ja sosiaaliset vaatimukset, mikä näkyy myös erilaisina lajikohtaisina vaatimuksina itsesäätelyn ja mentaalisten taitojen suhteen. (Birrer & Morgan 2010.)

Esimerkiksi mielikuvien avulla voimme vahvistaa edellä mainittuja pohjateemoja eli mentaalisia taitojamme, joita tarvitsemme suoritusilanteissa pärjäämiseksi. Mielikuvat itsessään edustavat aivoissamme voimakasta suunnitelmaa siitä, millä saavutamme tavoitteemme erilaisissa suoritusilanteissa. Myönteisillä mielikuvilla voidaan vahvistaa niin motivaatiota kuin itseluottamusta ja myös keskittymisen parantamista suoritusilanteissa pärjäämiseksi. (Liukkonen 2020, 33–34.) Mielikuviiin liittyy myös käsitteenä mentaaliset mallimme eli se minkälaisia sisäisiä kuvia meillä on maailman toiminnasta. Mentaaliset mallit ovat vaikuttavia maailmassamme, koska ne määräävät toimintaamme ja sitä mitä otamme vastaan. Kaksi ihmistä voi nähdä saman tilanteen hyvin eri tavoin eri yksityiskohtien osalta, koska heillä on erilainen mentaalinen malli tai kartta ympäristöstä (Senge 1994, 174–175.) Mentaalisia voimavaroja ja malleja voidaan kuvata myös mentaalisen sitkeyden kautta, jossa menestyksellinen suoriutuminen on lahjakkuutta, uskoa itseensä, päättäväisyyttä, positiivista kognitiota, sitoutumista, tunnekuria, mutta ennen kaikkea menestykseen kykenevää saavutusajattelua (Sheard 2010, 108). Näiden teemojen ympärillä koetaan monesti niin onnistumiset kuin pettymyksen kokemuksetkin, joten teoreettista viitekehitystä ja palvelujen kehittämissuunnitelmaa rakennetaan myös näiden asioiden ympärille mentaalisten taitojen vahvistamiseksi ja kehittämiseksi.

Ihanteellisiin maksimisuorituksiin voidaan liittää myös ulospäin pehmeämmältä näyttäviä asioita kuten mielen hyvinvointi ja jaksaminen, joilla saadaan mahdollisesti myös merkittäviä tuloksia aikaan (Mero 2016, 209). Hyvinvoinnin ja jaksamisen avulla ihminen ja urheilija ovat kokonaisuus eli psyykinen, henkinen ja fyysinen kokonaisuus niin urheilussa kuin koko elämässä. Koko kokonaisuutta valmennettaessa mielenvalmennus korostuu ja sen tavoitteena on pyrkiä kehittämään urheilijaa, niin ihmisenä kuin urheilijana. Mieliharjoituksilla voidaan esimerkiksi auttaa urheilijaa tavoitteiden tukemisessa osana kilpaurheilun lainalaisuuksia sekä tunnistamaan urheilijan vahvuuksia osana prosessia. (Pusa & Pusa 2016, 52.)

Olenneista on havahduttaa urheilijaa siihen, että mieliharjoitteluun liittyvällä ajattelulla kyetään vaikuttamaan oman elämämme toimintaan ja tuloksiin ja siinä prosessissa mentaalivalmennus auttaa tavoitteellisella toiminnallaan esimerkiksi motivaation vahvistamisessa, omien voimavarojen löytämisessä, ongelmien purkamisessa tai vuorovaikutuksen parantamisessa (Pusa & Pusa 2016, 101). Ajattelun merkityksen huippusuorituksiin on mainiosti tiivistänyt Sami Kalaja, jonka mukaan ”ajattelen ajattelemistani – huippu suoritan” on olennaista ymmärtää. Tällöin ei huippusuorittajana tyydytä automaatiotasoon, vaan vaaditaan itseltämme aina vain parempaa. (Kalaja 2021.)

Ajattelun merkitystä mentaaliseen valmentautumiseen ja psykologian ymmärtämiseen voi lähestyä myös filosofisesta näkökulmasta pohtien mikä on mentaalinen puoli ja sen merkitys. Filosofisesti voidaan aiheellisesti kysyä mikä on mentaalinen puoli ja voiko omaa ja toisen mieltä ohjata tai ymmärtää täydellisesti. (Kuusela & Pummi-Kuusela 2021, 51.) Mieleemme koostuu tunteista ja ajatuksista, jotka ovat rakentuneet aikaisemmista kokemuksista ja niiden muistoista (Gustafsberg 2014, 44). Mieleemme mentaalisen puolen osalta filosofi Rene Descartes ajatteli ihmisen olevan vapaasti ja ikuisesti leijuva ilmiö, johon ei voida sitoa aineellisen maailman vaikuttamista. Tällöin voidaan mentaalivalmennuksen merkitystä pitää fyysiseen suoritukseen hyvällä syyllä mystisenä. Samassa mystisyyden verhossa mentaalivalmentajien puheet kuitenkin tyydyttävät urheilijoiden ja valmentajien kaipuuta siihen, että mielenharjoituksilla on merkitystä paremman fyysisen suorituskyvyn aikaansaamiseen. (Kuusela & Pummi-Kuusela 2021, 51.)

Mentaalivalmennuksen merkityksen nähdään koko ajan kasvavan urheilussa suoriutumiseen, joten tämän opinnäytetyön tarkoitus on pureutua teoriaosuuden kautta niihin tutkimuskysymyksiin mitkä ovat tutkimustiedon ja teorian pohjalta toimivia mentaalivalmennuksen keinoja, ja miten

mentaalivalmennuksen palvelut mentaalivalmentajien osalta auttavat eniten mentaalisen kyvykkyiden kehittämisessä. Kysymykset ovat mielenkiintoisia, koska urheiluun ja mentaaliseen valmentamiseen on ilmestynyt lisää toimijoita, joita ovat ruokkineet lisääntynyt tieto mentaalivalmennuksen merkityksestä urheilijoiden suorituskyvyn kehittämisessä. Seuraavissa teoriaosuuksissa käydään mentaalivalmennuksen teoriataustaa valittujen mentaalisten osa-alueiden eli mentaalisten kulmakivien kautta, joita ovat motivaatio, itseluottamus, suoritustunne, rentous ja keskittyminen.

3.1 Motivaatio

Motivaation voidaan Weinbergin ja Gouldin (2015) mukaan määritellä olevan suunta ja intensiteetti toimintaan ponnistelulle. Ponnistelun suunta viittaa yksilön etsimään lähestymistapaan tai se houkuttelee tilanteisiin. Intensiteetti ponnistelulle viittaa puolestaan siihen kuinka paljon ihminen on valmis panostamaan kohdennettuun asiaan nimenomaisessa tilanteessa. (Weinberg & Gould 2015, 73.) Motivaatiolle antaa suuntaa myös elinympäristö, joka vaikuttaa niin suoraan kuin välillisesti toimintaamme (Vasalampi 2022, 36).

Motivaatiolla on ponnistelussa keskeinen osa urheilijan huipulle pääsemisessä ja siellä pysymisessä, jolloin motivaatio on saanut ihmisen liikkeelle ja pitänyt yllä mielenkiintoa ja kiinnostusta (Kaski 2006, 142). Pitää kuitenkin muistaa, että motivaatio käsitteenä on itsessään välineellisen ehdollistumisen kautta hyödytön, koska ihmisen toiminta nähdään rakentuvan käyttäytymisen ja palkitsemisen monista ketjuista. Ihmisellä nähdään olevan kaksi synnynnäistä tarvetta eli itsemääräämisen kokeminen ja omaehtoinen päteminen. Nämä tarpeet puolestaan suhteutetaan toimintaympäristöön sen mukaan, miten tarpeita voidaan sallivan toteuttaa ja tyydyttää. (Salmela-Aro & Nurmi 2005, 41.)

Motivaatio jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan sitä, että ihminen pyrkii olemaan sisäisesti pätevä sekä pyrkii päättämään itse hallitsemastaan tehtävästä ottamalla huomioon keskittymisen liikkeen aikana kokemukseen ja iloon, sekä oppiakseen haluttuja taitoja parhaan kykynsä mukaan (Weinberg & Gould, 2015, 134). Sisäinen motivaatio voidaan määritellä toisaalta myös yksilön haluksi ydinarvojen toteuttamiseen ja universaaleihin tavoitteisiin liittyvien kokemusten hallintaan (Reiss 2013, 18). Tällöin voidaan todeta, että sisäinen motivaatio toimii silloin, kun henkilö suorittaa toimintaa nauttiakseen siitä ilman ensisijaista tarvetta saada ulkoisia palkintoja ja ilman liiallista pelkoa epäonnistumisesta (Taylor & Wilson 2005, 9).

Ulkoisella motivaatiolla puolestaan tarkoitetaan erilaisia käyttäytymismalleja, joita henkilö käyttää keinoina päämäärien saavuttamiseen (Taylor ym. 2005, 8). Keinojen ja käyttäytymismallien taustalla on se, että motivaatio toimintaan lähtee itsestämme ja omien ajatustemme ulkopuolelta (Vasalampi 2022, 27). Ulkoinen motivaatio on esimerkiksi toimintaa, johon osallistutaan pakotteiden tai palkkioiden vuoksi, jolloin toiminta on ulkoapäin kontrolloitua, ja voi tuottaa ristiriitaa

hyvinvoinnin kanssa (Matikka ym. 2012, 51). Ulkoiset palkkiot nähdään kuitenkin myös osana motivaation vahvistamista, eikä niitä tulisi vähätellä (Gustafsberg 2014, 38).

Ulkoisen motivaatio voidaan jakaa myös kolmeen tasoon, jotka on järjestetty itsesääntelyn jatkumon mukaan. Ensimmäinen taso on ulkoisen säätelyn taso, jonka ihmiset tulkitsevat toimintana, johon vaikuttavat suoraan muiden määräämät tulokset, kuten palkinnot, hyväksyntä, rangaistukset tai kritiikki. Toinen taso kuvaa sitä, miten motivaation ulkoinen lähde on sisäistetty. Tämän tason sisäistämisen seurauksena ihmisen ahdistus ja hämmennyksen pelko säätelevät käyttäytymistä, johon muut ovat aiemmin suoraan vaikuttaneet. Saatamme esimerkiksi esiintyä valmentajallemme motivoituneena tarpeesta estää lisää häpeämistä ja kiusaamista. Kolmas taso kuvaa ihmisen ulkoista motivaatiota näkökulmasta, jossa henkilö on tullut siihen tulokseen, että tietynlainen käyttäytyminen on arvokasta, ja siksi suorittaa sen ikään kuin tämä toiminta olisi sisäisesti säädeltyä. Tämän ulkoisen motivaation tason esimerkkejä ovat urheilijat, jotka ilmoittavat, että heidän osallistumisensa urheiluun on tärkeä osa heidän tunnettuuttaan, jolloin he myös näyttävät toimivan ulkoisesti omasta tahdostaan. (Taylor ym. 2005, 8–9.)

Ulkoista ja sisäistä motivaatiota tasapainotellessa pitää muistaa myös, että motivaatio saattaa muuttua sisäisestä ulkoiseksi, kun esimerkiksi lajirakkaus sisäisen motivaation voimavarana muuttaa muotoaan iän ja harjoitusvuosien myötä. Silloin motivaatio voi saada helposti enemmän ulkoisen motivaation muotoja. Tällöin määräävinä asioina ovat usein sosioekonomiset muuttujat, kuten maine, talous ja asema lajirakkauden sijaan. (Karila 2018, 2385.) Urheilupsykologi Niilo Konttinen toteaa tiivistetysti, että sisäisen ja ulkoisen motivaation suhteessa kaiken perustana on vahva sisäinen motivaatio, mutta urheilija tarvitsee myös ulkoisia motiiveja, kuten arvostusta ja rahaa, joista ammentaa käyttövoimaa (HS, 2019).

Motivaatiota ylläpitää pääosin sisäinen motivaatio, jota tarvitaan hyvinvoinnin ja innostuksen ylläpitämiseen ja sitä kautta saadaan energiaa ja halua omistautua tekemiselle (Saarenpää 2017, 89). Motivaation voima voi syntyä esimerkiksi arjessa kohdattavista tarpeista, odotuksista ja viesteistä, joten motivaatio myös itsessään ohjaa meitä pyrkimään jotakin kohti tai välttelemään jotain (HS, 2019). Siksi sisäinen motivaatio ei saa olla liiallistakaan, koska se voi houkutella keskittymään vain mielenkiintoiseen tekemiseen (Luukkala 2022, 112).

Syntyneet motivaation voimat saavat urheilijan omistautumaan tekemiselleen, jolloin alitajunta saa työskentelemään kohti huippusuorituksia ja toteuttamaan tavoitteita. Samalla urheilija alkaa

tiedostamaan huippusuoritukseen vaadittavia mahdollisuuksia ja keinoja, joiden avulla päästään tavoitteisiin ja parhaimpaan huippusuoritukseen. (Johnson & Swadley 1996, 29; Marsh 2014, 80.) Huomioitavaa on myös huippusuoritusten ja sisäisen motivaation keskeisyys, että sisäinen motivaatio voi ajaa myös ikääntyvää urheilijaa jatkamaan uran loppuvaiheessakin, koska kilpaurheilun tarjoaa loputtomasti voimakkaita tunteita. Niin tappio kuin voittokin synnyttävät vahvasti motivoivan tunteen, jota on vaikeaa saavuttaa normaalissa arjessa uran päätyttyä. (Karila 2018, 2387.)

Sisäisen motivaation nähdään koostuvan kolmesta psykologisesta perustarpeesta eli koetusta autonomiasta, koetusta pätevydestä ja koetusta sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta. Nämä tarpeet ovat hyvin yksilöllisesti painottuneita, koska siinä missä jollekin autonomia on tärkeää, niin toiselle voikin sopia paremmin, että joku muu taho antaa toiminnalle ja työlle suuntaa. Joku taas kaipaa vahvistusta positiivisen palautteen kautta kyvykkyydelleen, kun taas joku toinen tunnistaa itsessään oman kyvykkyytensä, eikä tarvitse siihen vahvistusta positiivisen palautteen kautta. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja läheisyyden suhteen joku voi olla erakkoluonne, kun taas jollekulle muulle yhteenkuuluvuuden tunne on hyvin merkittävä tekijä. (Liukkonen 2020, 34.) Motivaatiotamme siis vahvistaa se, että uskoo pystyvänsä, voivansa vaikuttaa asioihin ja kuuluvansa johonkin ryhmään (Pasanen 2021, 64).

Harjoittelu muodostuu näiden psykologisten tarpeiden tyydytyksen myötä sisäisesti motivoivaksi ja samalla ilmenee myönteisiä vaikutuksia affektiivisiin, kognitiivisiin ja käyttäytymiseen liittyviin motivaatioseuraamuksiin. Urheilijoiden kohdalla se ilmenee esimerkiksi yrittämisen, osallistumishalukkuuden ja viihtymisen tasoilla positiivisesti. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 192.) Positiivista on myös sitoutuneisuus ja sitkeys toimintaan silloinkin, kun harjoitteluun ilmestyy vaikeuksia taikka luovuttamisen tunteita motivaatiota haastamaan (Luukkala 2022, 40). Motivaation osalta myös mielikuvien kautta tapahtuva harjoittelu vahvistaa edellä mainittuja psykologisia tarpeita positiivisesti (Liukkonen 2020, 34). Kaiken yksilöllisen näkökulman lisäksi pitää muistaa, että myös ympäristöllä on motivaation luojana ja voimana valtava merkitys, vaikka olemmekin tottuneet uskomaan yksilön omaan päätäntävaltaan (Karila 2018, 2385–2386).

Motivaatio ja tavoitteet kiinnittyvät vahvasti toisiinsa ja siksi esimerkiksi tavoitteenasettelun keinot ovat tärkeitä motivaation vahvistamiseksi. Voidaan todeta, että tavoitteenasettelu ohjaa keskittymistämme oleellisiin seikkoihin ja siksi tavoitteenasettelu itsessään on jo tehokkaimpia apuvälineitä sisäisen motivaation edistämiseksi. Tavoitteeseen sitoutuminen lisää myös entisestään sisäistä motivaatiota, mikä johtaa myös vahvempaan toimintaan sitoutumiseen. (Liukkonen 2017,

122–125.) Tyypillistä sitoutuvaa sisäsyntyistä toimintaa, joka ohjaa kohti tavoitteita, ovat esimerkiksi leikinomainen toiminta, tutkiminen, etsiminen ja haasteellinen toiminta (Salmela-Aro & Nurmi 2005, 41).

Motivaation ja tavoitteiden kannalta tulee määritellä ensin mielikuvimme visio ja sitä myötä tavoitteet pitkällä ja lyhyellä tähtäimellä. Vision tulee herättää intohimoa ja motivoida nykyhetkeen ja sitä kautta motivaatiota syntyy samalla myös siihen suuntaan, mitä tiedämme tietoisesti haluavamme, ja mikä on päämäärämme. Päämäärän ja motivoivan vision kautta päästään lyhyen ja pitkän tähtäimen tavoitteisiin, jotka onnistuessaan toimivat motivaation pitkäaikaisena vahvistajana. (Liukkonen 2017, 123, 139–140.) Vahvistajana toimii matkan varrella myös onnistumiset, jotka ovat olennaisia ihmisen unelmoidessa tavoittelemisen arvoisia tavoitteitaan (Kaski & Mietinen 2018, 21). Erityisesti mielikuvien avulla voimme myös hahmottaa itsellemme unelman tulevaisuuden visiosta, joka meitä odottaa. Tämän mielikuvista syntyvän vision työstäminen auttaa rakentamaan tietä, joka johtaa tavoitteisiimme. Kun alamme pohtimaan tavoitteita, niin ne antavat energiaa ja motivoivat toimimaan niiden saavuttamiseksi. Sisäisen motivaation lähteinä ne ovat merkittäviä, koska tavoitteissa edetessä usko visioon vahvistuu ja sitä kautta se tuottaa kyvykkyyden tunnetta. (Liukkonen 2020, 127.)

3.2 Itseluottamus

Itseluottamus on yksi elämän tärkeimmistä voimavaroista ja tekijöistä elämässä menestymiseen. Aikanaan itseluottamuksen kehittämistä pidettiin jopa mentaalisen valmennuksen pääasiallisena muotona. (Forsman ym. 2008, 19.) Itseluottamus käsitteenä on tervettä ylpeyttä ja optimismia, joka tarkoittaa sitä, että uskotaan omiin kykyihin, varmuuden kokemuksiin ja omien yrityksiensä tuottamiin tuloksiin (Liukkonen 2017, 22). Itseluottamus kuvaa myös oman kyvykkyyden käsityksiä ja uskomuksia. Kun itseluottamus on hyvällä tasolla, itseluottamus näyttäytyy ihmiselle uskalluksena suhtautua myönteisesti onnistumisen mahdollisuuksiinsa. (Hämäläinen 2021, 111.)

Itseluottamusta pidetään myös persoonallisuutemme kulmakivenä, sillä se merkitsee omiin menestymismahdollisuuksiin uskomista. Itseluottamus menestyksineen voi kuitenkin vaihdella itselle asetettujen vaatimusten mukaan ja elämäntilanteen mukaan. Kasvuympäristöllä voi täten olla merkittävä vaikutus itseluottamuksen kehittymiseen niin lapsuudessa kuin myöhemmin elämänvarrella. (Liukkonen 2020, 77.) Itseluottamuksen merkitystä menestykseen ei voi siis liikaa korostaa eikä varsinkaan sitä, kuinka paljon merkitsee olla innostunut ja positiivinen omasta tekemisestä (Williams 2015, 297). Innostuneisuuden ja positiivisen tekemisen ohella on myös muistettava itseluottamuksen olevan tunnetta suoriutumista ja mielen luomaa ajattelua siitä, miten selviydymme erilaisissa haastavissa tilanteissa (Leppänen & Leppänen 2017, 22).

Haastaviin tilanteisiin liittyy urheilijan osalta se, että itseluottamus määrittää sen hetkisen varmuuden omista kyvyistä suoriutua. Itseluottamuksen taso saattaa vaihdella esimerkiksi kilpailukauden aikana, mutta sitä voidaan yksilölle sopivalla valmentamisella tukea ja vahvistaa. (Kaski 2006, 81.) Siksi haastavien tilanteiden vallitessa on mentaalivalmentajan tuotava ilmi, että itseluottamus on tilannesidonnainen ja kehitettävä ominaisuus. Tällöin tulee olla uskoa siihen, että tekeminen ja yrittäminen tuottavat tulosta haastavista tilanteista huolimatta, koska kyseessä on kuitenkin aina mentaalinen tulkinta siitä, kokeeko joku epäonnistumista vai luokitteleeko toinen saman tapahtuman oppimiskokemukseksi. (Liukkonen 2020, 77; Pasanen 2021, 66.) Nämä tulkinnot voidaan jakaa myös itseluottamuksen osalta kahteen eri kategoriaan: tilannekohtaiseen itseluottamukseen, joka vaihtelee tilanteen ja tunteen mukaan, ja taipumukselliseen itseluottamukseen, joka on yleisempää varmuuden tunnetta osaamisesta (Tossavainen ym. 2020, 170).

Itseluottamuksen kehittämisen ja vahvistamisen kannalta tärkeimmäksi asiaksi korostuu ymmärrys ja hyväksyminen ajatusten ja suoritusten välisestä yhteydestä. Tietoisuus, niin negatiivisten

ajattelutapojen kuin positiivisten ajattelutapojen merkityksestä itseluottamuksen vahvistamisen perustukseen, on tae siitä, että itseluottamusta voidaan vahvistaa itsetietoisuutta kehittämällä. (Liukkonen 2017, 103.) Kehittämisen näkökulmasta on täten ymmärrettävä, että itseluottamus on harjoiteltavissa oleva taito (Tossavainen ym. 2020, 173).

Esimerkki itseluottamuksen taidon harjoittelusta on mielikuvaharjoittelu onnistuneesti toteutetuista suorituksista, jotka lisäävät itseluottamusta (Liukkonen 2020, 78). Mielikuvaharjoittelulla on todettu tehokasta vaikutusta niin lajikohtaisten taitojen kehittämisessä kuten myös silloin, kun fyysinen harjoittelu ei ole urheilijalle mahdollista (Lindsay, Larkin, Kittel, & Spittle, 2021). Mielikuvat epäonnistumisista sen sijaan lisäävät epäonnistumisen mahdollisuutta. Kyky kuvitella menestyvänsä suoritustilanteessa onkin itseluottamuksen avaintekijä. (Liukkonen 2020, 78.)

Mielikuvien lisäksi myös myönteisellä itsepuhelulla voidaan tukea hyvää itseluottamusta, joka antaa osaltaan mahdollisuuden siihen, että suorituksien tuomat onnistumiset rakentavat itseluottamusta osana suoritusvarmuutta (Kaski 2006, 81). Mielikuvat ja positiivinen itsepuhelu itsestään onnistujan roolissa johtavat yleensä myös positiivisiin lopputuloksiin. Mielikuvat epäonnistumisesta puolestaan vaikuttavat kielteisesti tunnetiloihimme. Tällöin alamme myös epäillä kykyjämme ja kokea hallitsematonta jännitystä, jolloin suorituksesta usein tulee normaalia heikompi mielen ja kehon reagoiessa lisääntyneeseen jännitykseen negatiivisesti. Onnistumisen positiiviset mielikuvat puolestaan suorituksiin valmistauduttaessa ohjaavat tunnetiloja optimaaliseen suuntaan suorittamisen osalta. Täten omilla ajatuksilla, kielteisten ajatusten pysäyttämällä, sanojen muuttamisella, mielikuvilla ja itsepuhelulla on aivan oleellinen vaikutus vahvan itseluottamuksen syntymiseen ja vahvistumiseen. (Liukkonen 2020, 78; Liukkonen 2017, 5.)

3.3 Suoritustunne

Huippusuorituksen suoritustunne on ihanteellisimmillaan flow-tila, jossa suoritusvalmius on luovuuden helppoutta, mielikuviin eläytyvää ja rentoa suoriutumista (Liukkonen 2017, 59). Flow-tilan tarkempi määritelmä on optimaalinen suoritusmieliala eli vireystila, joka on meille tyypillinen parhaissa suorituksissamme (Liukkonen 2020, 131–132). Vireystila on myös psykologinen ja fysiologinen virkeyden, joka aktiivisuustilana nähdään koostuvan mielen ja kehon yhteistyöstä. (Tossavainen ym. 2020, 260). Tähän optimaaliseen vireystilan yhteistyöhön päästäkseen ihmisen tulee kyetä tunteiden säätelyyn ja hänen on oltava myös tietoinen suoritukseen vaikuttavista tunnetiloista (Liukkonen 2020, 131–132).

Automaatiotilan eli flow'n saavuttaminen edellyttää myös sitä, että ihmisen kyvyt ja koetut haasteet ovat tasapainossa keskenään, ja että tunnemme kontrolloivamme suorituksiamme ja itseämme. Parhaille suorituksille on löydetty yhteisinä keinopiirteinä esimerkiksi voimakas itseluottamus, fyysinen rentouden tunne, mielenhallinta ja rauhoittuneisuus sekä ulkopuolisen ympäristön poissulkeminen tietoisuudesta. (Liukkonen 2017, 59.) Pitää kuitenkin muistaa, että jokaisella yksilöllä on omat yksilölliset piirteensä suorituksien tunnetiloille (Kaski 2006, 128). Flow'n kanalta myös mieli tulee kyetä rauhoittamaan liiallisesta jännityksestä ja kun siitä pääsee eroon, niin voi päästä parhaimmillaan flow-tilan suorituksiin. Flow-tilassa tapahtumat ikään kuin tapahtuvat automaattisesti ilman erityistä yrittämistä. Voi jopa sanoa, että suoritukset tapahtuvat aivan kuin hurmostilassa, jolloin on helppo saavuttaa luovia ja rentoja suorituksia. (Liukkonen 2020, 31–32.)

Pitää kuitenkin muistaa, että henkilökohtainen flow-tila on osaamisen ääritila, joka on vain hetkellinen. Flow-tilaa tulee kuitenkin pyrkiä lunastamaan useamman kerran oman suoritustunteen potentiaalin saavuttamiseksi, jotta flow-tilasta tulee enemmän säännöllinen kuin satunnaisesti saavutettu tila. (Tiikkaja 2014, 179–180.) Jos ponnistelun haasteet koetaan esimerkiksi säännöllisesti liian vaativaksi tai vaihteleviksi ja omat mahdollisuudet riittämättömiksi, niin edellytykset huippusuorituksiin eivät ole kovin hyvät (Liukkonen 2020, 32). Samoin käy vireystilalle myös silloin, kun ponnistelun haasteina ovat yli-innostuneisuus, väsymys, raskaalta tuntuvat lihakset, ajatuksien harhailu tai suorituksen välinpitämättömyys ponnistelun osalta (Tossavainen 2020, 262). Oman osaamisen äärirajoille ponnistelussa on hallittava taitoja ja keinoja vähemmän tarvetta arvioida omaa toimintaa suhteessa muihin. Kun pääsee sinuiksi omista potentiaalin rajoistaan ja

kehittymisen kokemuksistaan, niin häiriöttömässä suoritustilassa voi päästä mahdollisuuksien viireystilaan, joka on parhaimmillaan flow´ta. (Tiikkaja 2014, 179–180.)

Suoritustunteen ja viireystilan taustalla jokaisella on yleinen jännitystaipumus eli piirrejännitys, joka vaihtelee erilaisten luonteiden välillä. Suoritustunteen mielialaa kuvaa optimaalinen suoritustajännitys eli se tila, jolloin olemme aikaisemmin päässeet parhaisiin suorituksiimme. Jos esimerkiksi optimaalinen jännitystaso on alhaisempi, niin silloin myös suoritustilanteissa tulee olla rauhallisempi normaaliolomukseen verrattua. Kun taas optimaalisen jännitystason on tunnistettu olevan korkeampi, niin suoritustilanteissa on hakeuduttava normaalia jännittyneempään tilaan. Omia optimaalisia yksilöllisiä suoritustunteita on onneksi mahdollista jäljittää takautuvasti aikaisempiin onnistuneisiin suorituksiin esimerkiksi mielikuvaharjoittelun avulla. (Liukkonen 2017, 61, 63.) Mielikuvat ovat ikään kuin tulevan toiminnan käynnistämistä aivoissamme, josta voidaan käyttää myös termiä mentaalinen lämmittely, jolla valmistellaan mieltä tuleviin suoritustilanteisiin. Mentaalinen lämmittely mahdollistaa optimaalisen viireystilan saavuttamista, kun alamme mielikuvien harjoittelulla valmistaa elimistömme ja mielemme tuleviin suorituksiin. (Liukkonen 2020, 31; Pietikäinen & Pasanen 2023, 230.)

Kun oppii jäljentämään omaa jännitystään onnistuneen optimaaliselle tasolle, niin voi päästä suoritustunteissa omien rajojen haastavuuden tasolle. Silloin tietoinen itsesäätely on kirkastunut ja sitä myötä mahdollisuus omaan huippusuoritukseen ei ole enää sattumankauppaa, vaan oman toiminnan ja ajattelun optimaalista tuloksen tekemistä. (Tiikkaja 2014, 181.) Huippusuoritusten optimaaliseen tekemiseen on tällöin käytetty mielikuvaharjoittelun lisäksi esimerkiksi viireystilaa aktivoivia ja alentavia keinoja ja tunnetilan ankkurointia. Suoritustunteiden jännitystä voidaan aktivoida esimerkiksi fyysisen lämmittelyn kautta, aggressiivista musiikkia kuuntelemalla tai kannustusjoukkojen tsemppaamisella, kun taas jännitystä alentavia keinoja voivat olla rentoutuminen, keskittymisharjoitukset ja luonnonäänen kuuntelu. Optimaalisen tunnetilan ankkuroinnilla tuleviin suorituksiin puolestaan tarkoitetaan sisäisen tai ulkoisen ärsyksen alitajuista kytkemistä toimintaan tai tunnetilaan vaikkapa valmistautumisrituaalien kautta. (Liukkonen 2017, 147–148.)

3.4 Rentous

Rentous ja rentoutuminen edistävät todistetusti suoritusta (Virolainen & Virolainen 2017, 22). Suorittaminen ja erityisesti kilpailutilanteissa suorittaminen on luontaisesti stressaavaa yritystä, joka on täynnä voimakkaita fyysisiä vaatimuksia ja mentaalisia paineita. Saavuttaakseen suorittamisen potentiaalinsa on jokaisen kehitettävä vahvoja stressinhallintataitoja ja -keinoja ja niihin lukeutuu rentous ja rentoutuminen. (Burton & Raedeke 2008, 38.) Rentoutuminen voidaan määrittellä tajunnan tilan laskemiseksi alemmille vireystilan tasoille ja rentoutuminen voidaan nähdä joko metodina alentaa aktiivisuutta taikka psykofysiologista tilaa (Liukkonen 2017, 66). Rentoutuksessa päästään harjoitteiden kautta oppimaan lihasten ja mielen rentouttamista, jota kuvataan myös relaksaation käsitteellä (Ahvenniemi 2014, 8). Rentoutuminen on myös taidon oppimista eli ennen osatun taidon ja välillä unohdetun taidon harjoittelua ja uudelleenoppimista (Matikka ym. 2012, 181).

Rentoutumisen aikana sympaattisen hermoston toiminta vähenee ja parasympaattisen hermoston toiminta puolestaan voimistuu. Samalla elimistön aineenvaihdunta paranee ja hormonitoiminta muuttuu hyvinvointia edistäväksi. Toisaalta serotoniinin, dopamiinin ja endorfiinin mielihyvää tuottavien ja vireystilaa voimistavat vaikutukset elimistössä lisääntyvät. Rentoutunut keho tuottaa myös oksitosiinia, joka lievittää ahdistusta ja pelkoa. (Liukkonen 2020, 53.) Rentoutumisen tila voi vaihdella paljon erilaisissa elämäntilanteissa kuten juuri ennen nukahtamistamme tai saunan jälkeisenä rentoutumisen tilana. Rentoutumisen tavoilla on kuitenkin yhteinen vaikutus ja se on muutos hermojärjestelmämme säätelyyn. Rentoutuminen mentaalisen säätelyn harjoittelun keinoin vaikuttaa parasympaattiseen eli rauhoittavaan hermostoon suotuisin muutoksin normaaliin valvetilaamme verrattuna. (Liukkonen 2017, 66–67.) Muita keskeisiä muutoksia ja rentoutumisen vaikutuksia ovat esimerkiksi verenpaineen aleneminen, sydämen sykkeen laskeminen, keskittymisen parantuminen, itsetuntemuksen lisääntyminen, voimavaraisempi käsitys itsestä ja ympäristöstä ja tunteiden rauhoittuminen (Matikka ym. 2012, 182; Ahvenniemi 2014, 8). Rentoutumisen avulla voidaan vaikuttaa myös siihen, että lihakset eivät ole niin jännittyneessä tilassa. Sen avulla stressiä voidaan purkaa ja ylipäänsä nopeuttaa suorituksista palautumista (Virolainen & Virolainen 2017, 22, 26).

Normaaliin valvetilaan voi liittyä myös sympaattista hermostoa kuormittavia tilanteita kuten erilaiset pelkotilat, ahdistavien tuntemuksien jäsentäminen tai optimaalisten suoritusmielialojen

siirtäminen tulevaan tilanteeseen. Stressireaktioiden ja vireystilan säätelyä auttavat pitkäjänteiset mentaaliset keinot eli esimerkiksi mielikuva- ja rentoutusharjoittelu. (Liukkonen 2017, 143.) Mielikuvaharjoittelu tarkoittaa mentaalisen säätelyn harjoituksia, joita tehdään mielen avulla. Yleisimpiä mielikuvaharjoittelun muotoja ovat motoristen liikkeiden kuvittelu, menneiden ja tulevien suoritustilanteiden läpikäyminen mielikuvissa ja rentous- ja keskittymisharjoitukset. (Liukkonen 2020, 21.) On todettu, että rentoutumisella ja relaksaatiolla eli kehonosien rentouden säätämällä voi oppia muuntamaan omia ajattelutapojaan ja parantaa omaa mielenhallintaa (Ahvenniemi 2014, 4–5). Mielikuva- ja rentoutusharjoittelulla voidaan täten säädellä alussa mainittujen kielteisten ja myönteisten stressireaktioiden vireystiloja ja sitä kautta myös stressinsieto- ja rauhoittumiskyky kehittyvät (Liukkonen 2017, 143). Esimerkiksi stressaavaa kilpailusuoritusta voi harjoitella etukäteen mielikuvaharjoittelun avulla, koska se lisää turvallisuuden tunnetta kilpailutunteiden tunteisiin (Kaski 2006, 136).

Rentoutumisharjoittelussa puolestaan tavoitteena on aktivoida ja soveltaa rentouden taitoa ja tekniikkaa. Rentoutumista voi käyttää esimerkiksi vammojen ja rasisusten hoitamiseen sekä uuden oppimiseen. Mielikuvaharjoittelu vaatii onnistuakseen, että mieli on rauhoitettu rentoutumisen kautta. (Pusa & Pusa 2016, 57.) Rentousharjoituksilla voidaan lisätä palautumista fyysisistä ja mentaalista rasituksista. Suotuisia fysiologisia muutoksia on todettu sydämen syketason, lihaskäynnityksen ja verenpaineen alenemisten kautta. Rentousmenetelmien harjoittelukeinoja itsessään on useita kuten aktiivinen rentoutus, autogeeninen rentoutus ja hengitysrentous. Aktiivisen rentousharjoittelun tarkoituksena on opettaa tunnistamaan jännittyneiden ja rentojen lihasten ero, kun taas autogeenisen rentousharjoittelun kautta lievitetään psykosomaattisia sairausoireita opettelemalla painavuuden ja lämpimyden tunteita keskushermoston ja somaattisten oireiden helpottamiseksi. Hengitysrentousharjoittelu menetelmänä pyrkii ankkuroimaan uloshengityksen vapautuneen olotilan aikaansaamiseksi stressistä ja levottomuudesta. Näissä kaikissa menetelmissä hyödynnetään osaltaan mielikuvia muun muassa kuvittelemalla hengityksen ilmavirtauksen synnyttämää rauhoittumista, kehonosien lämpimyyttä ja painavuutta, tai siirtymistä mielikuvissa turvallisiin paikkoihin tai kokemuksiin. (Liukkonen 2017, 158–172; Liukkonen 2020, 53–54.)

3.5 Keskittyminen

Keskittyminen on osa mentaalista itsesäätelytaitoamme, jossa huomion suuntaaminen on avain onnistuneeseen suorittamiseen. Keskittyminen on huomion suuntaamista niin, että keskittyminen käsillä olevaan ärsykkeeseen on niin voimakasta, että kaikki muu ympäriltä poistuu tietoisuudestamme. Tällöin keskittyminen voidaan määritellä myös niin, että se on kykyä ja taitoa olla reagoimatta suorituksen kannalta epäolennaisiin asioihin. (Liukkonen 2017, 77–80.) Toisaalta keskittyminen on määritelmänä ja taitona myös sitä, että on kykyä palauttaa oman mielen herpaantuminen ja keskittyminen takaisin suorituksen kannalta olennaisiin asioihin (Pietikäinen ym. 2023, 234).

Keskittymisen havainnoimiseen ja keskittymisen taitoon vaikuttaa myös taustalla piilevän motivaatiomme suuri vaikutus keskittymiseen (Liukkonen 2020, 128). Keskittymisen taustan pohjalla ovat puolestaan arjen valinnat asenteineen ja motivaatioineen. Ne määrittävät suuntaa keskittymiselle ja huomion pitämiseen oikeissa asioissa. Kun taustalla on myös tekemisen tarkoituksen tavoite, jota kohti pyritään, niin pitkäjänteiseen työskentelyyn keskittymiseen on helpompi sitouttaa, kun toistoissa on tunnettavaa tavoitehyötyä. (Pasanen 2021, 82.)

Keskittyminen ja menestyminen nähdään usein yhteydessä toisiinsa, kun pystytään ottamaan haltuun käsillä olevan tehtävän suorittaminen ja sulkemaan häiriötekijät pois suorituksesta (Burton ym. 2008, 38). Esimerkki suljettavasta häiriötekijästä voi olla vaikkapa ahdistus, joka vaikuttaa suorituksessa huomion leveyteen ja suuntaan (Lavallee, Kremer, Moran & Williams 2012, 110). Häiriötekijöihin ja epäolennaisiin asioihin reagoimattomuus voidaan nähdä myös keskittymisen määrittelyn osalta valintoina sen suhteen mihin huomionsa kohdentaa ja mistä sen kääntää pois. Ajatukset voi täten tietoisesti jättää huomioimatta ja kiinnittää huomionsa takaisin keskittymisen arvoisiin asioihin. (Pasanen 2021, 82.) Esimerkiksi huippu-urheilijat eivät yleensä muista tarkasti onnistuneen kilpailusuorituksen yksityiskohtia, koska he ovat onnistuneet keskittymään ainoastaan suorituksen kannalta olennaisiin asioihin ja sulkemaan ylimääräiset ajatukset pois mielestään (Liukkonen 2020, 113). Lisäksi huippu-urheilijoilla voi olla kehittynyttä kykyä säännöstellä omaa mentaalista energiaansa, jotta he jaksavat tarkkaavaisesti keskittyä oikeaan aikaan oikeisiin asioihin (Tossavainen ym. 2020, 245).

Keskittyminen on myös opittavaa taitoa eli taitoa vähentää huomion kohdistamista epäoleellisiin asioihin ja taitoa myös lisätä huomiota tärkeisiin asioihin. Keskittymisen tuloksena voidaan saavuttaa valikoivaa tarkkaavaisuutta eli tietoista huomion sitomista tehtävän suorittamisen kannalta oleellisiin asioihin. (Karageorghis & Terry 2011, 144.) Yksi keskittymisen menetelmäkeino on tarkkaavaisuuden suuntaamisharjoitus, jossa keskitytään meditaation keinoin johonkin fysiologiseen tuntemukseen kuten hengitykseen tai sydämen sykkeen tuntemiseen mahdollisimman pitkään (Liukkonen 2017, 186). Keskittymisessä olennaiseen auttaa myös se, että nykyhetkessä tunnistaa asiat, joita voi itse kontrolloida ja myös ne asiat, mitä ei voi itse kontrolloida. Kun keskittyy asioihin, joihin voi itse vaikuttaa eli kuten vaikkapa omaan toimintaan, yhteistyöhön, kommunikaatioon ja arvojen mukaiseen toimintaan, lopputuloksena voi saavuttaa optimaalisen suorituksen kannalta olennaisia asioita. Olennaisia keinoja ovat esimerkiksi innostuminen, myönteinen suhtautuminen asioihin ja ennen kaikkea onnistumisen tunnekokemusten hyödyntäminen. (Tosavainen 2020, 250.)

Keskittyminen on parhaimmillaan optimaalista suorittamista, jolloin suorittamisen kulkua ei muista yksityiskohtaisesti. Silloin on valikoituneen keskittymisen keinoin pystynyt sulkemaan ylimääräiset ajatukset pois ympäriltään ja keskittyy vain ja ainoastaan oleellisiin asioihin. (Liukkonen 2017, 77–78.) Kun puhutaan urheilun huipulla suorittamisesta menestyspainneiden alla, niin tällöin korostuu mielen huomion suuntaaminen vain ja ainoastaan huippusuorituksen kannalta harjoiteltuihin asioihin (Kaski 2006, 91, 93). Harjoiteltuja asioita ovat rentoutusharjoitteet kuten esimerkiksi hengityksen ja numeroiden laskeminen, verenkiertoon keskittyminen tai lukemiseen ja kellotauluun keskittyminen. Rentoutuneessa mielentilassa tietoisuus ulkoisista ja mielen sisäisistä ärsykkeistä vähenee ja keskittyminen omiin sisäisiin tuntemuksiin puolestaan lisääntyy. Keskittymisharjoitus on tällöin yhtä kuin rentoutusharjoittelua. Keskittymään kykenemätön ei yleensä pääse syvään rentoustilaan ajatusten harhaillessa tai muiden ärsykkeiden takertuessa tajuntaan. (Liukkonen 2017, 187–192; Liukkonen 2020, 113.)

4. Valmentaminen mentaalivalmennuksen vuorovaikutussuhteessa

Vuorovaikutussuhde on olennainen osa mentaalivalmentamista, joten teoreettisen viitekehyksen kautta alustetaan mentaalivalmennuksen teemoja suhteessa asiakkaan ja valmentajan vuorovaikutukseen. Asiakkaaksi määritellään tuotteen tilaaja ja laadun lopullinen arvioija eli henkilö, joka on kontaktissa tulevan yrityksen valmentajaan, tuotteeseen ja mainoksiin. Asiakas on myös henkilö, joka pyytää tarjouksen ja vastaanottaa sen sekä maksaa laskun. (Lecklin 2006, 79.) Vuorovaikutuksen teoriaa käsitellään pääasiassa yksilövalmennuksen näkökulmasta, mutta myös sivuten joukkuevalmentamisen näkökulmaa, koska Mentaalipallon työt todentuvat myös vuorovaikutussuhteena joukkuevalmentamiseen. Asiakkaat ovat yksilöinä myös osa joukkuetta, ja sitä kautta Mentaalipallolla on intressit saada kehittämissuunnitelmaan tietoa mentaalisen vuorovaikutussuhteen teorian saattamisesta onnistuneesti niin yksilö- kuin joukkuetasoisen käytännön vuorovaikutussuhteisiin. Samalla halutaan hyödyntää opinnäytetyöstä saatuja kehittämistuloksia osana palvelujen kehittämistä.

Asiakkaan ja valmentajan välisen oppimisen vuorovaikutuksen prosessia voi lähteä työstämään mentaalisten taitojen kehittymisvaiheiden kautta. Ensimmäinen vaihe on koulutusvaihe eli tietoisuuden painopiste, jossa toimenpiteinä on kehittää tietoisuutta mentaalista vahvuuksista ja heikkouksista, antaa perusteita oppimistaidoille ja tietoa siitä, mitä mentaalinen taito on ja miten se kehittyy suhteessa tekemiseen. Toinen mentaalisten taitojen kehittämisen vaihe on hankintavaihe eli keskittyminen oppimiseen, jossa olennaisena on kehittää tietojen perusteita. Kolmas ja viimeinen vaihe on toteutusvaihe, jossa keskitytään oppimaan toteutuneita taitoja keskittyneesti monilla eri käytännön tavoilla. Eri tapoja ovat harjoiteltujen taitojen simulointi kilpailutilanteisiin, mentaalisten työkalujen avulla simulointia ongelmatilanteiden vastoinkäymisten voittamiseksi, mentaalisten taitojen integrointi koulutuskonsepteihin kilpailutilanteisiin sekä käsitellä tehokkaasti vastoinkäymisten esteet että arvioida ja tarkistaa järjestelmällisesti käytyjä mentaalisten taitojen oppeja. (Burton ym. 2008, 44.) Huomionarvoista on myös se, että valmentajan kyky tunnistaa valmennettavan kehitymisvalmiuksia ja tarpeita määrittelee sen, miten asiaosaamista voidaan soveltaa kehitymisprosessin eri vaiheissa. Tärkeintä on, että valmentaja pystyy poistamaan esteitä ja luomaan mahdollisuuksia kehityksen vaiheiden aikana. (Tiikkaja 2014, 25.)

Vuorovaikutus on hyvän ja onnistuneen valmennussuhteen pohja ja sen määrittellään olevan ihmisten välistä dialogia ja ihmisten sisäistä dialogia (Kaski 2006, 31–32). Dialogisuus on myös vuoropuhelua, jossa keskustelun osapuolet pyrkivät ymmärtämään kunnioittaen toinen toisiaan ja löytämään yhteistä ymmärrystä (Malvela 2011, 53). Voimavarakeskeinen ja vuorovaikutuskeskeinen mentaalivalmentaja osaa parhaimmillaan käydä sisäistä dialogia jo ennen vuorovaikutustilannetta. Samalla mentaalivalmentaja kykenee sisäisen dialogin avulla olemaan myös sanomatta ja korostamatta heikkouksia sekä virheitä, jotka urheilijalla voi olla, mutta jotka voivat sanottuna heikentää ajatuksia ja ilmaisuja urheilijan ja valmentajan välillä. (Packalen 2015, 40.) Vuorovaikutteisessa kohtaamisessa korostuu tällöin niin kunnioittava dialogi kuin myötätuntoinen läheisyys valmentajan johdolla (Hämäläinen 2021, 72). Dialogisuus edellyttää myös keskusteluasennetta onnistuneen vuorovaikutuksen saavuttamiseksi ja sitä, että keskusteluissa pyritään käyttämään vain sillä hetkellä mukaan tullutta tietoa (Malvela 2011, 54).

Dialogisuuden lisäksi tulee rakentaa myös luottamusta vuorovaikutukselle. Valmentajan ja asiakkaan välinen luottamussuhde rakentuu toimintaympäristöstä välittyvän oikeudenmukaisuuden ja kahdenvälisen kohtaamisen kautta. (Tiikkaja 2014, 25.) Valmentautumisen vuorovaikutus ja luottamuksen merkityksellisyys on valmentajien interventioissa, jotka sisältävät ihmistuntemusta ja tietoisuutta siitä, mitä siirtää toiseen ja millä tavoin. Samoin asiakkaiden tulee tunnistaa tarpeensa, aikomuksensa ja osallisuuden merkitys vuorovaikutuksen aikana. Kun esimerkiksi tiedetään valmennussuhteessa sanotettuja ajatuksia ja tunteita, niin toisen on helpompi ymmärtää toista. (Kaski 2006, 34.) Valmentajan ja asiakkaiden vuorovaikutuksen ymmärrystä ja luottamusta voi kehittää esimerkiksi NLP:n avulla eli kognitiivisen arkipsykologisen suuntauksen kautta, jonka avulla on todettu lisääntyneitä vuorovaikutustaitoja ja merkityksellisempää itsetuntoa. Ahvenniemen tutkimustulosten mukaan taidot paranivat, kun oppii NLP:n ja relaxsaation avulla muuntamaan mentaalisia mallejaan itsestä sekä työstä. Kokemukset NLP:stä kertoivat esimerkiksi lisääntyneistä vuorovaikutustaidoista, muutosvoimasta, uusista ajattelutavoista ja paremmasta itsetunnosta. (Ahvenniemi 2014, 4.)

Luottamuksen kannalta asiakkaalle on merkityksellistä yksilöllinen huomiointi, välittäminen, kokemus kuulluksi tulemisesta ja valmentajan kyky tukea kehittymistä yksilöllisiä valmiuksia ja tarpeita vastaavalla tavalla (Tiikkaja 2014, 125). Luottamuksellisessa vuorovaikutuksessa on annettava mahdollisuus rauhalliselle kohtaamiselle, jotta vuorovaikutussuhde pääsee luotettavasti kehittymään. Usein käy niin, että kiire ja ajan puute heikentää vuorovaikutuksen laatua. Ihmisten

väliselle kohtaamiselle tulee siksi antaa oikea aika ja paikka sekä halu olla läsnä ja olla kuunteleva toista kohtaan. (Kaski 2006, 35.) Luottamukseen pääsee tällöin avautumaan avoimuus, jolloin asiakkaan ja valmentajan välillä vallitsee läheisyys, sitoutuminen, mielekkyys ja vastavuoroisuus. Silloin asiakas pystyy olemaan oma itsensä ilman pelkoa tuomituksesta tulemisesta ja hänellä on myös kyetty mahdollisuus sanoa oma mielipiteensä. (Tiikkaja 2014, 127.)

Vuorovaikutus on täten parhaimmillaan ihmisten välistä keskustelua, joka kohtaamisten kautta avaa ajatuksia, aikomuksia ja tunteita sanallisesti sekä sanattomasti ihmisten välillä. Sanallinen ja sanaton viestintä on tietoista ja tiedostamatonta. Sanaton viestintä on esimerkiksi ilmeitä, eleitä ja kehon eri asentoja. Erityisesti urheilussa sanattomaan viestintään voi kuulua paljon merkityksisiä, jotka voivat tukea urheilijaa kuin myös jättää yksin vuorovaikutuksessa peilattujen asioiden kanssa, siksi valmentajan on sosiaalisissa kanssakäymisissä huomioitava, että tilaa voi jäädä paljon viestinnän tulkitsemiselle. (Kaski 2006, 31–32.) On tärkeätä pukea eleitä tai ilmeitä sanoiksi, jotta väärinkäsityksiltä vältytään. Voimavarainen ja vuorovaikutteinen valmentaja osaakin sanoittaa parhaimmillaan omia tunteitaan sekä ihmisten tapaa ajatella ja tehdä johtopäätöksiä. (Packalen 2015, 49.) Sanoittamisen lisäksi on tärkeää myös kuunnella ja pyrkiä ymmärtämään toisen antama viesti. Ymmärtäminen puolestaan on tunneviestin ja asian ymmärtämistä. Kuullun ymmärtämiselle ja vastaanottamiselle on annettava aikaa ja halua, jotta vastapuolelle jää tunne, että asia on ymmärretty. Olennaista on tällöin asia- ja tunneviestintä ja siinä valmentajan tulee onnistua havainnoimaan ja erottamaan asiaviesti tunneviestistä. Tunneviestejä voi havainnoida tilan-netajun ja herkkyyden avulla, kun kohtaa toisen todellisuutta. Kahdelta tasolta katsoen tulee tunnistaa asiaviesti, joka kertoo aikomuksen, toiveen, ongelman tai ratkaisuehdotuksen ja toisaalta tunneviesti, joka kertoo sen, miten asia koetaan. Kun ymmärretään ja havaitaan näiden erot, vältytään myös vuorovaikutuksen väärinkäsityksiltä. Hyvä viestin vastaanottaja kykenee havainnoimaan tunneviestejä ei-sanallisten viestien avulla ja pystyy sen ymmärryksen voimin puuttumaan itse asiaviestiin. Parhaimmillaan kuunteleminen onkin vastavuoroista valmennussuhteen aikana. (Kaski 2006, 41, 38.)

Mentaalivalmentajan tehtävä on vuorovaikutustilanteissa auttaa urheilijaa myös kirkastamaan eri keinoin sisäistä motivaatiota ja huolehtia ulkoisesta motivaatiosta (Gustafsberg 2014, 38). Weinbergin ja Gouldin (2015, 52–53) mukaan motivaatiota voidaan jakaa useisiin eri yksilöllisiin näkökulmiin ja suuntiin, mutta ne ovat tiivistettävissä kolmeen eri motivaatiosuuntaan, jotka ovat osallistujakeskeinen (minäsuuntautunut) suunta, tilannekeskeinen suunta (tehtäväsuuntautunut)

ja kahden edellä mainitun vuorovaikutteinen suunta. Osallistujakeskeisessä motivaatiosuunnassa käyttäytyminen kohdistuu luonnonmukaisesti tekijään itseensä, sekä hänen tarpeisiinsa ja tavoitteisiinsa. Tilannekeskeinen suunta on kontrasti osallistujakeskeiselle motivaatiosuunnalle, joten sen takia se on paras tapa ymmärtää motivaatiota keskittymällä osallistujaan, tilanteeseen ja niiden vuorovaikutukseen. Kahden motivaatiosuunnan yhdistäminen vuorovaikutteiseksi osallistuja- ja tilannekeskeiseksi motivaatiosuunnaksi on käytetyin työtapana ohjata motivaatiota.

Motivoinnin rakennusprosessin näkökulman mukaisesti voidaan Weinbergin ja Gouldin (2015, 54) mukaan hyödyntää viittä eri fundamentaalista suuntaa motivaation työstämiseen. Ensimmäisen mukaan osallistujaa motivoidaan persoonallisten piirteiden ja virikkeellisen tilanneympäristön kautta vuorovaikutteisesti. Toisen mukaan on tärkeää ymmärtää osallistujan motiiveja ja minkä motiivien takia osallistutaan toimintaan. Kolmannen mukaan on tärkeää osata rakentaa tilanteita, jotka vastaavat osallistujan tarpeita. Neljännen motivoinnin rakennusprosessin mukaan on syytä tunnistaa valmentajan kriittinen rooli motivaatioympäristössä. Viidentenä suuntana nähdään käyttäytymismuutosten merkitys muutettaessa ei-toivottuja motiiveja. Tällöin käyttäytymismuutoksissa tulee käyttää tekniikoita, jotka muuttavat ei-toivottuja motiiveja ja auttavat vahvistamaan heikkoa motivaatiota. Voidaankin todeta, että onnistuneeseen vuorovaikutukseen voidaan soveltaa seitsemän sisäisen motivaation parantavaa metodia, joita ovat realististen tavoitteiden asettelu, osallistujan huomiointi päätöksenteossa, nonverbaalinen ja verbaalinen kehuminen, liikuntaharjoitteiden sisällön järjestely ja vaihtelu sekä liikunnasta saatavan palkinnon kohdentaminen suorituskykyyn. (Weinberg & Gould, 2015, 38, 54, 58, 73, 134, 149.)

Kiitokset, tukeminen, sisäiset kannusteet ja palaute kuuluvat keskeisinä osina valmennettavan ja valmentajan vuorovaikutussuhteeseen (Gustafsberg 2014, 38). Edellä mainituista esimerkkinä voi pitää palautteenantoa, jota pidetään vuorovaikutuksen oppimis- ja kehittämissuhteiden kannalta keskeisenä viestinnän keinona. Palautteen antamisessa keskeistä on palautteen annosteleminen urheilijan kokemuspainotteisuuden kautta. (Tiikkaja 2014, 131–132.) Niin palautteen antamisen kuin muunkin tukemisen osalta valmentajien tulee vuorovaikutuksellisesti korostaa itsevertailua, uuden oppimista ja yrittämistä normatiivisen vertailun sijaan. Osana motivoivaa vuorovaikutusta valmentaja kykenee myös ottamaan urheilijat mukaan harjoitusten sisältöjen suunnitteluun ja toteutukseen motivoidakseen heitä. Parhaimmillaan välittävä ja emotionaalinen valmentaja lisää turvallisuuden tunnetta sosiaalisessa ympäristössä niin yksilö- kuin joukkueetasolla ja se puolestaan lisää sisäisen motivaation kokemuksia. (Salmela-Aro 2017, 193–194.)

5. Tutkimusmetodologia

Tutkimusmetodologian osiossa tuodaan esille opinnäytetyöhön liittyviä tutkimusmetodologisia valintoja, kuten tutkimusmenetelmiä, tutkimusstrategiaa, tutkimuksen etenemistä ja toteutusta, aineiston keräämistä ja aineiston analysointia. Tämä opinnäytetyö on laadullinen eli kvalitatiivinen kehittämistutkimus. Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus tarkoittaa määritelmänä erilaisia tulkinnallisia tutkimuskäytäntöjä, koska kvalitatiivista tutkimusta on vaikea määritellä selvästi sen teoriattomuuden ja paradigmatomuuden takia. (Metsämuuronen 2006, 83.) Kvalitatiivisen tutkimuksen määritellään tarkoittavan myös tutkimusta, jonka avulla pyritään löydöksiin ilman määrällisiä ja tilastollisia keinoja, ja jossa tutkimus perustuu sanoihin. Tarkoituksena onkin ymmärtää ja kuvata ilmiötä mielekkään tulkinnan saamiseksi kohteelle. (Kananen 2008, 24.) Ilmiön tutkimiseksi kvalitatiivinen tutkimus voidaan tehdä havainnoinnin, haastattelujen ja erilaisien kirjallisten analyysien kautta (Eskola & Suoranta 2014, 15; Patton 2002, 4). Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella tulevalle yritykselle kehittämissuunnitelma, jonka keskiössä on urheilijoille tarjottavat mentaalisen valmennuksen palvelut. Tarkoitus on hankkia teemahaastattelun avulla työn tilaajalle tietoa mentaalisen valmennuksen asiantuntijoilta ja palveluntarjoajilta siitä, millaisia toimivia keinoja ja palveluita tarjotaan ja mitkä niistä vastaavat tilaajan kehittämissuunnitelman tarpeisiin.

5.1 Tutkimusstrategia

Opinnäytetyön tutkimusstrategiaksi tarkentui case study eli tapaustutkimus, jonka tavoitteena on pyrkiä tulkitsemaan mentaalivalmentajien yhteisön kulttuurisia käsityksiä ja niiden vaikutuksia osana mentaalivalmennuksen ilmiötä ja yhteiskunnallista toimintaa. Myös tapaustutkimuksen tavoitteellisuus selityksenä asioille sopii tähän opinnäytetyöhön, koska tavoitteena on luoda kehittämissuunnitelmaa ja -ideoita tilaajan kehittämissuunnitelmaan. (Laine ym. 2007, 104–105.) Tapaustutkimus on perusteltu valinta, koska kaikki laadulliset tutkimukset ovat oikeastaan tapaustutkimuksia ja tällä menetelmällä uskotaan ratkaistavaksi tutkimusongelma (Sulkunen & Kekäläinen 1992, 11; Puusa ym. 2020, 205). Työntilaajan kohde on tulevan yrityksen Mentaalipallon kehittämisspalvelu, jota tapaustutkimus tukee tuottamalla tietoa nykyisen mentaalivalmennuksen toimintaympäristöstä palveluineen ja keinoineen. Tutkittavasta ilmiöstä on tarkoitus tuottaa yksityiskohtaista tietoa ottaen realistinen toimintaympäristö huomioon niin, että pystytään selvittämään suppean olennaisesta tapauksesta mahdollisimman paljon asioita sekä tarkastelemaan ajankohtaisia mentaalivalmennuksen ilmiöitä syvällisesti sen todellisessa kontekstissa. (Ojasalo, Moilanen, Ritalahti 2014, 52; Puusa ym. 2020, 209.) Selvitettyjen asioiden pohjalta ei kuitenkaan ole tarkoituksen mukaista tehdä empiirisesti yleistäviä päätelmiä samalla lailla kuin tilastollisessa tutkimuksessa, mutta kuitenkin niin, että tavoitteena on tuoda teoria kosketuksiin empiirisen maailman kanssa (Sulkunen ym. 1992, 11; Puusa ym. 2020, 210).

Tapaustutkimus vastaa kysymyksiin miksi ja miten ja näihin haetaan vastauksia vaiheittain, jotta saadaan tuotettua uutta tietoa kehittämisen tueksi. Ensimmäisessä vaiheessa lähdetään liikkeelle kehittämistehtävän määrittelystä, jota edeltää kehittämisen kohteen kirjallisuuteen kiinnostumista ja perehtymistä. (Ojasalo ym. 2014, 53–54.) Tässä opinnäytetyössä teoreettinen viitekehys on rakennettu mentaalisen valmennuksen kulmakiviin, mutta tapaustutkimuksen keinoin tarkennetaan mentaalivalmennuksen teoriaa (Laine, Bamberg & Jokinen 2007, 26; Puusa ym. 2020, 210–211). Kirjallisuuteen perehdyttäessä samaan hetkeen ajoittuu myös tutkimuksen lähtökohta eli ilmiö ja tapaus, joka kiinnostaa tutkijaa (Laine, Bamberg & Jokinen 2007, 26). Tässä opinnäytetyössä työn tilaaja ja työn tekijä on sama henkilö, joten kiinnostus työhön ja mentaalivalmennuksen ilmiöön on molemminpuolinen.

Tutkimusaiheen jälkeen tapaustutkimuksen tutkimusprosessin toisessa vaiheessa tutkimusongelmasta muotoillaan tutkimuskysymykset. Opinnäytetyössä tutkimusongelmaksi kehittyi tiedon

tarve siitä, mitkä ovat mentaalisten kulmakivien kehittämisessä toimivia mentaalisen valmennuksen palveluita eri keinoineen urheilijoille tarjottuna. Näin ollen tutkimuskysymyksiksi rajattiin ja muotoiltiin tutkimusongelman kautta, se mitkä ovat tutkimustiedon ja teorian pohjalta toimivia mentaalivalmennuksen keinoja, mitkä aikaisemmat mentaalivalmennuksen palvelut on koettu mentaalivalmentajien mielestä toimiviksi ja millainen kehittämissuunnitelma vastaa tilaajan tarpeita. (Kananen 2013, 13.)

Ongelman määrittelyn ja tutkimuskysymysten jälkeen kolmannessa vaiheessa valitaan tutkimuskohde eli tapaukset. Tutkimuksen kohteiksi ja tapauksiksi määriteltiin työn tilaajan näkökulmasta mentaalivalmentajat ja heidän mentaalivalmennuksiensa piirissä toimivat asiakkaat. Tässä opinnäytetyössä tapauksiksi valikoitui lopulta työn tilaajan verkoston kautta esille nousseet kuusi mentaalivalmentajaa. (Kananen 2013, 13, 59.)

Tutkimusprosessin seuraavassa vaiheessa valitaan ensin tiedonkeruumenetelmät mentaalivalmennuksen ilmiön tutkimiseksi (Kananen 2013, 59). Tässä opinnäytetyössä aineiston tiedonkeruumenetelmäksi valittiin teemahaastattelut, joissa selvitetään mentaalivalmentajilta mentaalivalmennuksen kulmakivien kautta keinoja, perusteita, analyysiä, tulkintaa ja ideoita kehittämissuunnitelmaa varten eli pyritään selvittämään teemahaastatteluaineiston perusteella tutkimuskysymyksiin vastauksia. (Laine ym. 2007, 23.) Aineistonkeruuna teemahaastattelu nostaa esiin tutkimusongelmasta valaistuja teemoja. Opinnäytetyössä teemoja ovat teoreettisen viitekehyksen ja tilaajan palvelujen näkökulmasta rajatut mentaalivalmennuksen kulmakivet, jotka vetävät tiukasti teorian ja aineiston yhteyttä toisiinsa. Teemahaastattelu on käytetyimpiä tapoja kerätä aineistoa ja se toteutetaan ennalta suunniteltuna. Haastattelutyypinä käytetään puolistrukturoitua teemahaastattelua, joka kattaa samat haastattelukysymykset, mutta vastausvaihtoehdot ei ole valmiina, vaan haastateltava saa vastata omin sanoin. Haastattelukysymykset ovat teemoittain mentaalivalmennuksen kulmakivien teoriasta nostettuja ja ne käydään tapauksien kanssa teema-alueittain läpi. (Eskola ym. 1998, 86–87; Kananen 2013, 93.) Puolistrukturoidun haastattelun etuna on lisäksi se, että on mahdollista saada haastattelussa sellaista tietoa, mitä tutkija ei mahdollisesti ole voinut ennakoida haastattelua suunnitellessaan (Puusa & Juuti 2020, 207). Siksi on huomioitavaa, että aineiston keruun aikana voidaan palata tarvittaessa muokkaamaan kehittämistehtävää, jotta loppuvaiheen analysoinnin jälkeinen kehittämismalli olisi tavoitteensa mukainen (Ojasalo ym. 2014, 53–54).

Tiedonkeruumenetelmien jälkeen valitaan analyysimenetelmät ja mentaalisten kulmakivien kautta teemoitus on luonnollinen valinta ja myös suositeltava analysointitapa käytännöllisten ongelmien ratkaisemiseksi (Eskola & Suoranta 1998, 179–181). On toki huomioitavaa, että tapaus-tutkimuksen laadulliseen aineistoon ei ole varsinaisia omia analyysimenetelmiä, sillä case-tutkimus pohjautuu laadulliseen tutkimukseen. Teemoittelu analysointitapana on kuitenkin suositeltava tapa lähestyä käytännöllisiä tutkimusongelmia, koska silloin tutkittavien tarinoista voidaan poimia tutkimusongelman kannalta olennaista tietoa esimerkiksi sitaattinostoilla. Teemoittelu analysointitapana vaatii kuitenkin onnistuakseen teorian ja empirian vuorovaikutusta, joka tässä opinnäytetyössä lomittuu hyvin mentaalivalmennuksen kulmakiviteemojen kautta. On kuitenkin otettava huomioon ennen aineiston analysointia, että teemahaastattelun aineiston käsittely eroaa siltä osin, että se on ensin muutettava litteroituna kirjalliseen muotoon. Vasta sen jälkeen aineisto hajotetaan asiasisällöiksi, jotka tässä opinnäytetyössä ovat lähtökohtaisesti esille tuodut mentaalisen valmennuksen teoreettiset kulmakivet. Asiasisällön hajottamisen eli segmentoinnin jälkeen luokitellaan aineisto sisällönanalyysin teemoittelun kautta yhdistelemällä teoria- ja aineistopohjaista luokittelua. Tässä opinnäytetyössä teoriapohjan kautta on määritelty luokat motivaatio, itseluottamus, keskittyminen, suoritustunne ja rentous, mutta sisällön analyysin, johtopäätösten ja tutkijan ymmärryksen kasvaessa luokittelu voi vielä tarkentua. (Kananen 2013, 103–105; Eskola ym. 1998, 176, 179.)

Tapaustutkimuksen lopun vaiheessa esiintyvät ja korostuvat myös kerätyn ja käsitellyn aineiston toteutuksen ja tulkinnan kautta tehty raportointi. Raportoinnin eli tutkimuksen dokumentaatiolla on olennainen osa siinä, kun viimeisessä vaiheessa mentaalivalmennuksen teoria ja tulosten johtopäätökset tulkintoineen tiivistetään tilaajan näkökulmasta ajatellen suunnitelluksi palvelujen kehittämissuunnitelmaksi. (Kananen 2013, 59.) Ilmiön teoreettisesta viitekehyksestä ja tutkimuksen aineiston tulkinnasta ja johtopäätöksistä puolestaan nostetaan esille toimivia ideoita, keinoja ja palveluita kehittämissuunnitelmaan.

Kehittämissuunnitelman tekoa tukee kehittämismenetelmänä benchmarking-prosessi. Benchmarking perustuu menetelmänä siihen, että miten toiset toimivat ja menestyvät. (Ojasalo ym. 2014, 186.) Ensimmäisessä vaiheessa opitaan, miten työn tilaaja Mentaalipalloa tekee mentaalisten palvelujen prosessia eri keinoineen ja millä palveluilla he kehittävät mentaalista kyvykkyyttä. Samalla prosessissa määritellään tilaajan palvelujen kehityskohteet. Tästä vaiheesta siir-

rytään puolestaan oppimaan, miten muiden tunnistettujen benchmark-yrityksien mentaalivalmentajat tekevät mentaalivalmennusprosessiaan. Toisin sanoen mitataan benchmark-yritysten suorituskykyä ja tunnistetaan heidän menestystekijöitensä sitä kautta, miten heidän palvelunsa vertautuvat eri keinoineen työn tilaajaan sekä myös siitä näkökulmasta, eroavatko haastateltujen keinot ja palvelut toisistaan. Benchmarking kohteeksi on työn tilaajan verkoston kautta määritelty mentaalivalmentajat, jotka on tunnistettu työn teoriapohjan mentaalisten kulmakivien kautta. Heidän haastatteluidensa kautta nousseista ideoista, palveluista ja keinoista tehdään analysointia, ja pyritään tunnistamaan ne mentaalivalmennuksen menestystekijät, mitä he käyttävät. (Tuominen 2016, 6–9, 14.)

Benchmarkingin viimeisessä prosessivaiheessa asetetaan kirjattuina tavoitteet kehittämissuunnitelmaan, sovelletaan opittua käyttöön ja lopulta vakiinnutetaan ja kehitetään edelleen saatuja oppeja kilpailueduksi (Tuominen 2016, 6–9, 14). Sovelletuista opeista otetaan osaksi kehittämissuunnitelmaa esimerkiksi niitä asioita, mitä mentaalivalmennuksen teoriapohjina käytetään, mitä keinoja valmennusprosessien palvelut pitävät sisällään ja miten palvelun prosesseja hyödynnetään menestyneessä mentaalivalmennuksessa. Lopuksi selvitettyjen tulosten ja benchmarking-prosessin pohjalta työn tilaaja Mentaalipalloa analysoi, onko heille luotu kehittämissuunnitelma toimiva palveluiden päivittämiseksi. Tilaaja analysoi samalla myös kehittämissuunnitelmaan tuotetun tiedon järkevyyttä suhteessa tulevan yrityksen palveluiden jalostamiseen tutkimuskysymyksen kautta eli millainen kehittämissuunnitelma vastaa tilaajan tarpeisiin.

5.2 Kehittämistehtävä ja tutkimusongelmat

Opinnäytetyön tutkimusaiheesta kiteytetään tutkimusongelma, jonka määrittelyllä kiteytyy opinnäytetyön tavoitteet ja tarkoitus. Opinnäytetyössä tutkimusongelma on löytynyt käytännön työelämästä ja tutkimusongelma tulisi saada rajattua käsiteltävään muotoon. Tutkimusongelmaa ei tule kuitenkaan rajata liian aikaisin ongelman täsmentymättömyyden vuoksi, mutta kuitenkin niin että ongelma saadaan käsiteltävään muotoon ongelman selvittämiseksi. (Kananen 2008, 51.)

Tämän opinnäytetyön tutkimusongelma peilautui työn tilaajan työelämäkentästä eli yleisestä mentaalivalmennuksen palvelutarjonnasta sekä omista kokemuksista mentaalipalveluja tuotettaessa. Tilaaja tuottaa mentaalivalmennuksen palveluita Suomen urheilukentille ja mielenkiintoa kehittämissuunnitelmaan ja sitä myöten palvelujen tarkempaan suunnitteluun on olemassa. Mentaalipallon valmentajat tarjoavat mentaalivalmennuksen palveluita asiakkailleen ja kokemukset erityisesti urheilumaailman asiakkaista ovat olleet positiivisen myönteisiä, mutta alan ongelmat kuitenkin askarruttavat. Siksi tutkimusongelmaksi rakentui tiedon puute siitä, mitkä ovat toimivia mentaalivalmennuksen palveluita eri keinoineen mentaalivalmennuksen kulmakivien kehittämiseksi.

5.3 Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyössä ratkaistavat tutkimusongelmat ratkaistaan tutkimuskysymyksillä ja niiden vastauksilla. Tutkittavat kysymykset lisäävät teoretietoa, tehostavat oppimista, tuottavat uutta tutkimusta ja ennen kaikkea voivat ratkaista ongelman. Kysymyksiä voi olla ongelman laajuuden huomioiden yksi tai useampi, kunhan tutkimuskysymykset ovat selkeästi muotoiltuja, informaatiota tuottavia ja yksiselitteisiä. (Metsämuuronen 2006, 23; Kananen 2008, 51–52.)

Tutkimuskysymysten muodoissa päädyttiin mitä ja miten kysymyksiin, koska uutta tai vähän tutkittua ilmiötä aloitetaan aina aluksi tutkimaan kvalitatiivisen opein eli kysymällä mitä tai miten (Kananen 2008, 52–53). Teoriaosio ja haastattelu mentaalivalmennuksesta ja valmentajan vuorovaikutuksesta vastaavat kysymykseen mitä. Haastattelun tulokset vastaavat myös siihen, miten mentaalivalmennuksen palvelut saavuttavat urheilijat.

Tutkimusongelman pohjalta opinnäytetyön tutkimuskysymyksiksi muotoutuivat:

- Mitkä ovat tutkimustiedon ja teorian pohjalta toimivia mentaalivalmennuksen keinoja?
- Mitkä mentaalivalmennuksen palvelut auttavat mentaalivalmentajien näkökulmasta mentaalisten kulmakivien kehittämisessä?
- Millainen kehittämissuunnitelma vastaa tilaajan tarpeisiin?

5.4 Tutkimuksen toteuttamisen prosessi

Tämä opinnäytetyö alkoi alkuvuonna 2022 ideoinnilla ja aihe-ehdotuksella työn tilaajan kanssa toteutettujen keskustelujen pohjalta. Tässä opinnäytetyössä työn tilaaja ja tekijä ovat sama henkilö, joten oli itsestään selvää, että opinnäytetyön intressit olivat tutuksi tullessa mentaalivalmennuksen ilmiön tutkimisessa. Kevään 2022 aikana tutkimuksen toteutustavaksi valikoitui tapaustudkimus. Tapaustudkimuksella haettiin uutta tietoa mentaalivalmennuksen ilmiöstä työn tilaajalle kehittämistyön tueksi. Ensimmäisessä vaiheessa tutustuttiin alan kirjallisuuteen ja tutkimuksiin. Teoreettinen viitekehys rajattiin mentaalisiin kulmakiviin, jotka ovat motivaatio, itseluottamus, suoritusnune, rentous, keskittyminen ja lisäksi valmentaminen mentaalivalmennuksen vuorovaikutussuhteessa. Kesällä 2022 päästiin teoreettisen viitekehysten luomisen jälkeen myös määrittelemään kehittämistehtävää tarkemmaksi. (Ojasalo ym. 2014, 53–54; Laine ym. 2007, 26; Puusa ym. 2020, 210–211.)

Mentaalivalmennuksen kulmakivien teoreettinen viitekehys muodostettiin tammikuuhun 2023 mennessä lähes valmiiksi ja sitä myötä tutkimussuunnitelman tekemiseen kirjattiin myös tutkimusmetodologia asioita. Ensin määriteltiin mentaalivalmennuksen ilmiöstä tutkimusongelmat, johon tapaustudkimus nähtiin parhaiten soveltuvaksi. Tutkimusongelmaksi todentui lopulta työn tilaajalle tiedon tarve siitä, mitkä ovat mentaalisten kulmakivien kehittämisessä toimivia mentaalisen valmennuksen palveluita eri keinoineen urheilijoille tarjottuna. Tutkimusongelman määrittelyn jälkeen muodostettiin tutkimuskysymykset siltä pohjalta, mitkä vastaukset antaisivat osaltaan myös käytännön toimenpide-ehdotuksia kehittämissuunnitelmaan asti. Tutkimussuunnitelmaan tutkimuskysymyksiksi rajautuivat lopulta, mitkä ovat tutkimustiedon ja teorian pohjalta toimivia mentaalivalmennuksen keinoja, mitkä aikaisemmat mentaalivalmennuksen palvelut on koettu mentaalivalmentajien mielestä toimiviksi ja millainen kehittämissuunnitelma vastaa tilaajan tarpeita. (Kananen 2013, 13; Metsämuuronen 2006, 23; Kananen 2008, 51–53.)

Työn tekijällä oli tiedossa mentaalivalmentajien verkosto. Mentaalivalmentajia hyödynnettiin tässä kehittämistyössä tutkimuskohteina. Perusteluina tutkimuskohteiden eli tapauksien valinnolle oli se, että heidän asiakkanaan toimii paljon urheilijoita ja lisäksi oli etua siitä, että valikoituneet kuusi haastateltavaa olivat entuudestaan tuttuja työn tekijälle. Haastateltavien tunnistamisen lisäksi jo ennestään syntyneen luottamuksen varjolla uskottiin myös saatavan enemmän

vastauksia, joka taas edesauttaisi merkittävästi tämän opinnäytetyön onnistuneen tuotoksen muodostumista.

Seuraavassa vaiheessa valittiin tiedonkeruumenetelmät. Tässä opinnäytetyössä aineiston tiedonkeruumenetelmäksi valittiin teemahaastattelut, joissa selvitettiin mentaalivalmentajilta mentaalivalmennuksen kulmakivien kautta keinoja, perusteita, analyysiä, tulkintaa ja ideoita. Työn tilaajan kanssa valittu puolistrukturoitu teemahaastattelu nähtiin parhaana vaihtoehtona, jotta saataisiin tutkimuskysymyksiin sekä kehittämissuunnitelmaan vastauksia ja käytännön toimenpideehdotuksia. Haastattelurungon kysymyksiä sparrailtiin myös yhdessä työn tilaajan kanssa sekä opinnäytetyön ohjaajan kanssa. (Laine ym. 2007, 23; Eskola ym. 1998, 86–87; Kananen 2013, 93.)

Maaliskuussa 2023 hyväksytyn tutkimussuunnitelman jälkeen sovittiin haastatteluajat ja haastattelut toteutettiin kesän 2023 aikana. Haastateltavia oli kuusi kappaletta. Haastateltavista puolet oli miehiä ja puolet naisia ja he olivat ikähaarukaltaan 30–55-vuotiaita. Ensimmäinen haastattelu oli esihaastattelu, jonka jälkeen ei todettu tarpeellisia korjauksia kysymyksiin, joten haastatteluita jatkettiin sovitusti. Kaikki haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina Teams-haastatteluita ja ääninauhureita hyödyntäen. Teams-tallenteista ja ääninauhoitteista muodostui mukailtu yleiskielinen litterointi tekstitallenteeksi, kuitenkin niin että äänenpainoja tai taukoja ei puheessa huomioitu. Kymmenestä haastattelusta toteutui kuusi. Vaikka haastateltavia oli kuusi, niin määrän uskotaan olevan tässä tutkimuksessa riittävä, koska viiden haastattelun jälkeen totesimme, että kerättyssä aineistossa on tietynlaista toisteisuutta haastateltavien vastausten ja käytettävien termien osalta. (Kananen 2013, 103–105.)

Haastattelun kysymysten ja teemojen kautta tunnistettiin erityisesti käytettyjä mentaalivalmennuksen keinoja ja käytettyjä palvelumuotoja osana asiakkaan kanssa tehtävää vuorovaikutussuhdetta. Haastateltaville esitetyt 12 pääkysymystä löytyvät liitetiedostosta (liite 1), joissa joillekin oli valmiiksi määritellyt apukysymykset. Haastatteluiden suorittamisen aikana ja sen jälkeen todettiin työn tilaajan kanssa, että haastattelut toteutuivat halutusti ja onnistuneesti, joten aineistoa aloitettiin elokuussa 2023 analysoimaan ja segmentoimaan tarkemmin sisällön analyysillä.

Ennen aineiston analyysiä se muutettiin kirjalliseen litterointimuotoon sekä hajotettiin asiasisällöiksi, jotka tässä opinnäytetyössä olivat teoriassa esille tuodut mentaalivalmennuksen kulmakivet. Asiasisällön hajottamisen eli segmentoinnin jälkeen luokiteltiin aineisto mukailulla sisäl-

lönanalyysilla teemoittelun kautta yhdistelemällä teoria- ja aineistopohjaista luokittelua. Luokitteluun apuna toimi haastattelun rungon loogisuus mentaalisten kulmakivien kanssa. Teemoittelu analysointitapana nähtiin suositeltava tapana lähestyä käytännöllisiä tutkimusongelmia, koska silloin tutkittavien tarinoista voitiin poimia tutkimusongelman kannalta olennaista tietoa sitaattinostoilla, joita löytyy tutkimustuloksista. Teemoittelun analysoinnissa hyödynnettiin myös teorian ja empirian keskinäistä vuorovaikutusta onnistuneesti ja näiden lomittumista on raportoitu erityisesti johtopäätöksissä. (Kananen 2013, 103–105; Eskola ym. 1998, 176, 179.)

Toteutuksen ja tulkinnan kautta tehtävä raportointi limittyi tehtäväksi yhtä aikaa kehittämissuunnitelman tekemisen kanssa elo-syyskuulle 2023. Samanaikaisesti tutkimustulosten raportoinnin kanssa nostettiin raportoinnista esille nousseita asioita johtopäätöksien kera esille kehittämissuunnitelmaan. Raportoinnissa on tuotu kysymys kerrallaan vastauksia mentaalivalmennuksen ilmiöstä esille pelkistämällä aineistoa teemoittelun kautta. Aineistosta nousseita esimerkkejä tai sanontoja on käytetty luokitteluperusteina ja tutkimustulosten kuvauksessa teemojen yhteydessä esitellään aitoja vastaajien tekstisitaatteja. Vastauksista on tuloksissa otettu huomioon myös merkittävät yhteneväisyydet, poikkeavuudet ja konkreettiset esimerkit sitaattinostoilla sekä lyhyet yhteenvedot omista luvuistaan. (Kananen 2015, 89–92; Kananen 2008, 91.)

Tutkimustuloksien alaluvut koottiin teemoittelun pohjalta mentaalisiin kulmakiviin, vuorovaikutukseen ja mentaalivalmennuksen prosessiin liittyviin asioihin. Tuloksiin on painotettu mentaalisten keinojen ja – palveluiden esittämistä ja syvennytty tutkimusongelmasta nousseiden kysymysten ratkomiseen. Osana ratkomista ja kehittämistä seuraavassa luvussa avataan benchmarking-prosessin kautta kehittämissuunnitelman kehittymistä ja siitä syntyvää kehittämissuunnitelman tuotosta.

5.5 Benchmarking-prosessi

Opinnäytetyön kehittämisprosessin tavoitteena oli suunnitella mentaalisen valmennuksen palveluita tarjoavalle työn tilaajalle kehittämissuunnitelma siitä, minkälaisia mentaalisen valmennuksen palveluita eri toimijat tarjoavat ja missä muodossa tarjotut palvelut erilaisine keinoineen saavuttavat ja auttavat urheilijoita asiakkaina mentaalisen kasvun polulla. Opinnäytetyön tekijä on toteuttanut mentaalivalmennusta tähän mennessä valmentajien toteuttamilla luentovalmennuksilla joukkueille ja seuroille vaihtelevin teemoin sekä toteuttanut muutamia yksilövalmennuksen projekteja Superpesis-pelaajille. Tulevaisuudessa Mentaalipalloa haluaa tulevana yrityksenä suunnitella ja kehittää omia tarjottuja palvelujaan kehittämissuunnitelman kautta ja benchmarking-prosessin myötä toivotaan saatavan muodostettua kehittämissuunnitelma työn tueksi. Kehittämissuunnitelman tilaaja toivoi jätettäväksi heille itselleen antamaan suuntaa toiminnan kehittämiseksi.

Benchmarkingin *ensimmäisessä vaiheessa* opitaan, miten Mentaalipalloa toteuttaa mentaalisten palvelujen prosessia eri keinoineen, millä palveluilla he kehittävät mentaalista kyvykkyyttä sekä määrittellään myös tilaajan palvelujen kehityskohteet (Tuominen 2016, 9). Työn tilaaja on mentaalivalmennuksen palveluita tarjoava tuleva yritys ja sen mentaalivalmentajat ovat tähän asti toteuttaneet valmennuksia lähiluentoina ja etäluentoina sekä muutamia yksilövalmennuksia, joten tulevalle yritykselle keskeisiä prosesseja ovat mentaalivalmennuksen prosessi yksilötasolla ja vaihtuvat teemaluennot joukkueille ja seuroille. Kehitysvaatimuksien pohjalta on kuitenkin selkeä tarve tehdä palveluista johdonmukaisempia kehittämissuunnitelman muotoisina, jotta työn tilaajalla on tulevana yrityksenä mahdollista tuotteistaa ja selkeyttää mentaalivalmennuksen palveluitaan.

Prosessien asiakkaat ovat tähän mennessä olleet pesäpallon ja muiden yksittäisten palloilulajien yksittäisiä asiakkaita ja näiden asiakkaiden odotuksiin on pystytty vastaamaan. Tapaamisia on ollut yksilötasolla kuukausittain tai tarveperusteisesti ja asiakassuhteet ovat olleet yksittäisistä tapaamisista aina vuoden prosesseihin asti. Myös tarjottujen luentojen osalta on tarjottu yksittäisiä luentoja yksittäisille joukkueille ja seuroille kysynnän mukaan. Työn tilaaja on hyödyntänyt mentaalivalmennuksen prosessiin hyvin pitkälle teoreettisen viitekehyksen mentaalisia kulmakiviä ja keinoja niiden sisällä. Tätä kautta haluttiin myös löytää eroavaisuutta ja kehityskohteita, mikäli haastateltavien vastaukset olivat eriäviä teoreettisen viitekehyksen keinojen ja palveluiden

osalta. Toisaalta haluttiin tuoda esille myös yhtenäistä keino- ja palveluvalikoimaa, jotta tiedostettaisiin myös mentaalivalmennusprosessin yhteneväisyyksiä.

Benchmarkingin *toisessa vaiheessa* siirryttiin oppimaan, miten muiden tunnistettujen benchmark-yrityksien mentaalivalmentajat toteuttavat mentaalivalmennusprosessiaan. Tässä opinnäytetyössä tunnistettuja benchmark-yrityksiä ovat opinnäytetyön tekijän verkoston kautta tutuksi tulleet kuusi mentaalivalmentajaa, jotka ovat myös tämän opinnäytetyön haastateltavia. Tarkoituksena oli mitata benchmark-yritysten suorituskykyä ja tunnistaa heidän menestystekijöitään sitä kautta, miten heidän palvelunsa vertautuvat eri keinoineen työn tilaajaan sekä myös siitä näkökulmasta, eroavatko haastateltujen keinot ja palvelut toisistaan. Heidän haastatteluidensa kautta nousseista ideoista, palveluista ja keinoista tehtiin myös analyysi, ja pyrittiin tunnistamaan käytetyt mentaalivalmennuksen menestystekijät. (Tuominen 2016, 6–9.)

Haastateltavien tavat toteuttaa mentaalivalmennusta erosivat toisistaan, sillä yksi toteutti prosessia strukturoidusti, toinen painotti rentousmenetelmiä ja kolmas taas käytti hyvin vähän urheilupsykologisia teemoja työssään. Yhtenäinen menestystekijä kaikille oli kuitenkin henkilökoh-taisen palvelun tarjoaminen, jossa korostuivat yksilölliset tarpeet ja yhteinen auttamisen halu keskinäistä vuorovaikutusta korostaen. Myös prosessin aikatauluttaminen oli moninaista. Voi-daankin päätellä, että mentaalivalmentajien työtavat ovat erilaisia niin sisällöltään kuin tarkkuu-deltaan – riippuen koulutustaustasta, lajitaustasta ja kokemustaustasta. Opinnäytetyön tekijään verrattuna oli se, että työn tilaaja on toteuttanut mentaalivalmennuksen prosessiaan strukturoidummin ja urheilupsykologisia teemoja painottaen. Tulevaisuuden mentaalivalmennuksen ta-pojen osalta oli se, keskitytäänkö perusasioihin eli asiakkaan aitoon ja oikeaan kohtaamiseen vai korostetaanko tulevaisuuden työkaluja kuten nykytrendien tuomia sovelluksia tekoälyä hyödyn-täen. Työn tilaaja on painottanut aitoa asiakaskohtaamista, mutta hyödyntänyt myös etätapaa-misia ja -luentoja.

Haastatteluista nousseista ideoista mentaalivalmennuksen prosessin palveluiden kehittämiseksi ja osaksi menestystekijöitä todettiin tunnistettavana asiana alkukartoitus, lääkärikäynnin huomi-oiminen ja sopimuksellisuus. Työn tilaaja ei ole tehnyt mentaalivalmennuksen prosessista sopi-musta, mutta haastatteluissa esille nousi se, että olisi hyvä tehdä sopimus siitä, mitä työ sisältää, mikä kuuluu valmennuksen piiriin ja mikä ei, sekä käydä läpi odotukset, tavoitteet ja toiveet. Sa-malla kirjatun sopimuksen kautta asiakkaan mentaaliin on johdonmukaisempaa pe-rehtyä, kun alkukartoitus ohjaa ongelmien teeman mukaiseen työhön. Valmennukseen voidaan

liittää myös asiakkaan ohjaaminen lääkärin vastaanotolle, jos havaintojen mukaan se on tarpeen mentaalivalmennusprosessin aluksi.

Mentaalivalmennuksen prosessissa käytettäviksi kulmakiviksi haastateltavat nostivat hyvin laaja-alaisten mentaalisten taitojen ja teemojen läpikäymisen asiakastyössä. Yksittäisten mentaalisten kulmakivien käyttämistä tai yksittäisten tekniikoiden käyttöä asiakastyössä ei pidemmässä asiakastyössä koettu hedelmälliseksi, vaan hedelmällisemmäksi koettiin teemojen tasoilta itseluottamus, rentous, informaation kerääminen ja tunneyhteyden luominen. Yhteneväisiä työn tilaajan mentaalivalmennuksen kanssa olivat itseluottamus, rentous, informaation kerääminen ja tunneyhteyden luominen kulmakivinä, mutta eroavaisuutena olivat selkeästi rajatut teemat suhteessa haastateltaviin. Toisin sanoen, haastatellut mentaalivalmentajat hyödyntävät laaja-alaisempia mentaalisia taitoja ja teemoja työssään kuin Mentaalipalloa. Todennäköisesti sen takia, että monien asiakastyöt ovat pitkäaikaisempia kuin työn tilaajan ajanjaksot asiakkaiden kanssa. Toisaalta tämä oli myös yllättävää, koska tässä opinnäytetyössäkin esille tuotu teoreettinen viitekehys tunnistaa selkeitä mentaalivalmennuksen teemoja.

Yksilötason kulmakivien hyödyntäminen kuitenkin nousi selvästi esille ideana ja menestystekijänä mentaalivalmennuksen prosessien ja kulmakivien hiontaan. Eli tavoitellaan sitä, minkälainen pelaaja halutaan olla. Vasemmalla puolella yksilötason kulmakiveä on konkreettisia toimenpiteitä, kuten miten sinä toimit kentällä ja sen ulkopuolella. Oikealla puolella yksilötason kulmakiveä puolestaan on se minkälaiseksi pelaajaksi tulen tänä vuonna. Tämä oli selkeä prosessin keino, mitä työn tilaaja ei ole hyödyntänyt, mutta minkä hyödyntäminen on tulevaisuuden työssä huomioon otettavien asioiden listalla yhtenä mentaalivalmennuksen prosessin kulmakivistä.

Kaikkienensa haastateltavat kokivat mentaalivalmennuksen prosessin teemojen keinovalikoiman avaintekijöiksi mielikuvaharjoittelun, itseluottamusharjoitteet, rentousharjoitteet ja tavoitteen asetteluun liittyvät harjoitteet arvojen, ajattelumallien ja toimintatapojen kautta. Esille tuodut keinovalikoimat ovat hyvin linjassa opinnäytetyön teoriassa esille tuotujen teemojen kanssa, sillä erotuksella että keskittymiseen liittyviä keinoja ei yleisellä tasolla erikseen korostettu. Työn tilaajan näkökulmasta halutaan käytettyjen keinojen pohjautuvan jo tutkittuihin ja hyväksi koettuihin keinoihin ja siksi mentaalivalmennuksen ilmiön teoreettisesta viitekehuksesta ja tutkimuksen aineiston vastauksista, tulkinnasta ja johtopäätöksistä nostettiin kehittämissuunnitelman tuotokseen esille toimivia keinoja ja palveluita teemoittain.

Näiden tunnistettavien ja käytettyjen mentaalivalmennuksen menestystekijöiden ja -keinojen jälkeen benchmarkingin *viimeisessä vaiheessa* asetettiin kirjattuja tavoitteita työn tilaajan palveluiden kehittämiseksi. Kehittämissuunnitelman tuotokseen kirjattujen tavoitteiden myötä työn tilaajalla on mahdollista päästä soveltamaan opittua käyttöönsä ja lopulta myös vakiinnuttamaan ja kehittämään saatuja oppeja kilpailueduksi. Tavoiteltujen asioiden muotoon on kirjattu kohta kohdalta tavoitteet, miten ehdotettuja palvelutavoitteiden kehittämisen prosesseja voisi lähteä tavoittelemaan sekä hyödyntämään menestyksekkäässä mentaalivalmennuksessa.

6. Teemahaastatteluiden tulokset ja kehittämissuunnitelma

Tutkimustuloksien luvussa käydään läpi teemahaastatteluista saadun aineiston havaintotulokset ja tulosten yhteenvetoa käydään syvällisemmin läpi johtopäätöksien luvussa seitsemän. Tuloksista on koostettu merkittävät yhteneväisyydet, poikkeavuudet ja konkreettiset esimerkit, joiden ympärille tutkimustulokset tullaan esittämään. Tutkimustuloksien alaluvut on koottu teemoittelun pohjilta mentaalisten kulmakiviin, vuorovaikutukseen ja mentaalivalmennuksen prosessiin liittyviin asioihin. Teemoittelun tuloksiin on työn tilaajan toiveesta painotettu mentaalisten keinojen ja – palveluiden esittämistä ja syventymistä mahdollisimman syvälle tutkimusongelmasta nousseiden kysymysten ratkomiseen. Tutkimustulosten ydinasioiden selvittämisen jälkeen työn tilaajan intressejä noudattaen on rakennettu opinnäytetyön kehittämissuunnitelman tuotos benchmarking-prosessin avulla ja kehittämistehtävä löytyy tämän kappalekokonaisuuden lopusta.

6.1 Mentaalivalmennuksen prosessi

Haastattelun ensimmäisen kysymyksen avulla selvitettiin mentaalivalmennuksen prosessin toteuttamista yleisellä tasolla. Lähes kaikki haastateltavat aloittivat prosessin samalla tavalla, mutta myös eroavaisuuksia todettiin. Kaikki kuitenkin ottivat huomioon ja korostivat ydinasioina asiakkaiden yksilöllisten tarpeiden huomioon ottamista, auttamista ja keskinäistä vuorovaikutusta.

”Jokaisen asiakkaan kanssa tietysti heille sopivalla tavalla. Minun asiakasvalmennukseni itseasiassa alkavat sillä, että ensin asiakas käy lääkärissä, jotta varmistetaan ettei ole oikeasti jotakin diagnosoitua sairautta. Jos jonkunlaista tämmöistä rakennetta tässä lähtisi hakemaan, niin tutkimalla asiakkaan subjektiivista kokemusta ja sen pohjalta sitten valitsen, että mikä on se prosessi, mitkä ovat ne työkalut ja mitkä ovat ne metodit.”

”No minä teen yksilövalmennusta niin, että kaikki lähtee siitä ensitapaamisesta liikkeelle ja sitten tehdään suunnitelma, miten edetään. Yleensä tai aina myös tehdään sitten sopimus siitä, että mitä se työ sisältää ja mikä kuuluu valmennuksen piiriin ja mikä ei ja käydään läpi odotukset ja tavoitteet ja toiveet. Ja tietysti ensin aika paljon panostetaan siihen valmennussuhteen luomiseen, että se on mulla ainakin kaiken työn perusta, että se prosessi alkaa sitten rakentumaan siihen valmennussuhteeseen.”

”No se oikeastaan riippuu ihan hirveästi, koska mulla on niin erityyppisiä asiakkaita. Mutta se aina lähtee siitä, kun asiakkaat tai urheilijat kun niillä on joku ongelma ja sitten me lähdemme siitä viemään sitä polkua eteenpäin. Vaikka siellä on samoja asioita, niin sitten jokaisella se polku kulkee kuitenkin vähän niin kun eri tavalla. Toisten kanssa ollaan, vaikka joka toinen viikko yhteydessä ja toisten kanssa ollaan joka toinen kuukausi yhteydessä ja joidenkin muutaman kerran ja joidenkin kanssa monta vuotta.”

Mentaalivalmennuksen prosessia toteutettiin alusta alkaen myös selkeästi rentoutus edellä.

”Tuota noin niin, jos minulle tulee ihan uusi asiakas, niin yleensä laitan hänet semmoiselle viidentoista viikon perusharjoittelukauden ohjelmalle. Elikkä siinä on ensin viisi viikkoa sitä lihasrentoutusta, jota hän kuuntelee joka päivä. Se on semmoinen viidentoista minuutin nauha, niin hän kuuntelee sitä viisi viikkoa ja sitten sen jälkeen tulee tämmöinen mielenrentoutus ja sitten sen jälkeen tulee tämä tavoiteohjelmointi. Sitten aloitetaan tämmöisillä räätälöidyillä harjoituksilla jo

samaan aikaan kun on tämä viidentoista viikon alkuohjelma tai perusohjelma käynnissä ja tuota no siitä se sitten jatkuu, että riippuen asiakkaan haasteista niin sitä mukaan mennään.”

Mentaalivalmentajien erilaiset osaamistaustat näkyivät myös siinä, että mentaalivalmennusprosessi ei ole puhtaasti pelkkiin mentaalisiin taitoihin keskittymistä.

”Oma tausta on enemmän tuolta narratiivisen terapian, psykologian, kulttuuriantropologian ja filosofian puolella niin mulla sitten aika vähän kuitenkaan loppujen lopuksi ei ole ehkä semmoista perinteistä urheilun psyykkistä valmennusta, joka keskittyy näihin mentaalitaitoihin.”

Esille nostettiin myös se, että aina ei tarvitse olla asiakkaalla mentaalista ongelmaa ennen hakeutumista mentaalivalmentajan asiakkaaksi.

”Haluan myös painottaa, että ei tarvitse olla mitään haasteita, vaan välillä voi olla, että se asiakas vaan haluaa ottaa kaikki henkiset resurssit käyttöön parantaakseen suoritusta. Sekin on tosi tärkeä tiedostaa että, että semmoisissa tapauksissa henkisestä valmennuksesta on paljon hyötyä.”

Joukkuevalmennuksen näkökulmasta nostettiin esille mentaalivalmennuksen prosessin toteuttaminen kehitetyn kolmioprosessin kautta.

”Tiimien kanssa periaatteessa ja joukkueelle tämmöisen kolmion kautta missä on 3 tasoa. Eka taso on joukkueen identiteetti ja kulttuuri. Toinen taso on psyykkiset taidot ja roolit. Ylimpänä kärkenä voittavat peliteot. 3 pääteemaa ja aina viisi toimenpidettä teemassaan.”

Tuloksia tarkasteltaessa esiin nousi hyvin vahvasti, että tapoja toteuttaa mentaalivalmennuksen prosessia on hyvin erilaisia. Iso osa toteuttaa prosessia asiakkaan alkutapaamisen jälkeen asiakaslähtöisesti ja aikatauluvapaasti, kun taas yksi haastateltava toteuttaa strukturoidummin rentoutusmenetelmien kautta selkeällä aikataulutuksella. Yksi haastateltavista taas käytti tosi vähän urheilupsykologisia teemoja mentaalivalmennuksessa. Yhtenäinen näkemys haastatteluissa kuitenkin oli, että kaikki haastateltavat ottivat huomioon yksilön tarpeet työssään ja toimivan dialogin kehittäminen mentaalivalmentajan ja asiakkaan välille oli myös hyvin keskeinen osa prosessin aloitusta.

6.2 Mentaalivalmennuksen kulmakivet

Haastattelun toisessa kysymyksessä selvitettiin, miten mentaalivalmentaja on ottanut huomioon teoreettisessa viitekehyksessä esille tuodut mentaaliset kulmakivet valmennustyössä. Opinnäytetyön tekijä esitteli haastateltaville opinnäytetyössä käytettävät ja rajatut mentaaliset kulmakivet eli itseluottamuksen, motivaation, rentouden, keskittymisen ja suoritustunteen. Lähes kaikki ottivat vastauksissaan kuitenkin esille, että valmennustyössä ei ole selkeitä käytettäviä mentaalisia kulmakiviä eikä struktuuria, mutta tietyt teemat voivat tulla ajoittain esille asiakastyöskentelyssä.

”Tällaisia huomioitavia kulmakiviä on niin paljon, että mulla ei ole varsinaisesti tiettyjä kulmakiviä, mitä on sen erityisemmin huomioinut. Aina kun tapaa asiakkaan niin sitä tulee huomioida, että minkälaiset asiat ovat siinä asiakkaalle tärkeitä. Jos lähtisi miettimään tarkemmin, että mitkä ovat semmoisia sitten oikeasti semmoisia kulmakiviä mitä omassa työssä ottaa huomioon niin nehen liittyvät enemmän esimerkiksi informaation keräämiseen. Informaation kerääminen on yksi tärkeimmistä kulmakivistä minun työssäni. Tunneyhteyden luominen toiseen, se on myös äärimmäisen tärkeä kulmakivi.”

”Minä en käytä mitään semmoista tiettyä struktuuria, että mulla olisi jotenkin vaikka kaikki nämä edellä mainitut taidot jotenkin aina osana jossain tietyssä järjestyksessä valmennuksessa. Enkä tee muutenkaan kovinkaan semmoista niin kun yksittäisiin työkaluihin tai yksittäisiin psyykkisiin ominaisuuksiin keskittyvää valmennusta vaan hyvin kokonaisvaltaisesti suorittamisen ja hyvinvoinnin kannalta.”

”No nuohan ovat semmoisia aika olennaisia mitkä ovat jollain tavoin mukana aina ja useinhan urheilija tulee silleen, että se sanoi, että minä haluaisin minun itseluottamustani paremmaksi. Sitten kun minä näen, että se itseluottamus tulee näistä teorian osa-alueista itsetuntemus, motivaatio ja tavoitteet. Sitten minä käytän tosi paljon siihen niin kun mielikuvaharjoitteita ja tosi paljon itsepuhetta, NLP ja kaikkia tämmöistä.”

Vastauksissa oli myös selkeyttävämpää selontekoa siitä, että miten mentaaliset kulmakivet tuodaan asiakastyössä esille.

”Yksinkertaistettuna tavoitellaan, että minkälainen pelaaja halutaan olla. Vasemmalla puolella on konkreettisia toimenpiteitä, että miten sinä toimit kentällä ja sen ulkopuolella ja oikealla puolella, että minkälaiseksi pelaajaksi tulen tänä vuonna. Tämä on sitten se yksilötason kulmakivi.”

”No just, että se rentous tulee melkein aina mukaan. Tuota motivaatiota käsitellään silloin, jos on motivaatiohaasteita. Sitten itseluottamus tulee melkein aina, että se on semmoinen tosi tärkeä.”

Lähes yhtenäinen näkemys haastattelujen yhteenvetona oli, että mentaaliset kulmakivet voivat tulla esille asiakasprosessin aikana, koska huomioitavia kulmakiviä on paljon. Yksittäisten kulmakivien tai tekniikoiden kautta ei kuitenkaan tehty asiakastyötä, mutta korostettiin kuitenkin informaation keräämistä ja tunneyhteyttä muina kulmakivinä asiakastyössä. Kuitenkin yksittäiset haastateltavat toivat esille sen, että itseluottamus ja rentous ovat pääsääntöisiä mentaalisia kulmakiviä, jotka toistuvat asiakastyön aikana.

6.3 Mentaalivalmennuksen keinot asiakastyössä

Haastattelun kolmas kysymys pyysi avaamaan yleisellä tasolla käytettyjä mentaalivalmennuksen keinoja. Sitä täydensivät apukysymykset. Ensin kysyttiin, mitkä ovat asiakaskokemusten perusteella toimivia mentaalivalmennuksen keinoja ja sen jälkeen apukysymyksillä täydennettiin vastauksia kysymällä, miksi keinot ovat olleet toimivia, miten ne ovat valikoituneet keinoiksi ja miten niiden vaikuttavuutta arvioidaan.

Mentaalivalmennuksen keinoiksi nousi asiakkaan tapaamisista ja vuorovaikutuksellisesta tutustumisesta kummunneita ongelmanratkaisuun tähtääviä keinoja. Yksi vastaus kattoi monen vastaajan tuomaa sanomaa. *”On hengitysharjoituksia, mielipuolta, ajatuksia ja tavoitteen asettelua ja kaikkea perinteistä.”*

Alkuun lähes kaikissa vastauksissa tuotiin kuitenkin esille asiakaslähtöisyys ja luottamuksellinen vuorovaikutussuhde.

”Toisen ihmisen kuunteleminen - tämä minun tyylini tehdä valmennusta nimenomaan perustuu siihen, että minä pyrin ymmärtämään toisen ihmisen subjektiivista kokemusta. Pyrin kartoittamaan, hahmottamaan ja mallintamaan uskomusjärjestelmien arvoja, minkälaisia strategioita ja miten ihminen prosessoi tietoa, millä tavalla se ihminen käyttää mieltään ja sitten siitä tulee seurauksena ne tekniikat. Tämä on minun yleinen filosofiani, mikä ohjaa minun työtäni valmentajana.”

”Jos minä lähtisin ikään, kun tekniikka edellä, että minä otan nyt tämän tekniikan, niin osalla ihmisistä se toimii ja osalle ihmisistä ei. Yleisiä metodeja, jotka ovat ehkä yleisesti hyviä ihmisille esimerkiksi, vaikka mielikuvaharjoittelu jos mietitään tällaisia klassisia juttuja. Siinäkin on se, että jos asiakas sanoo, että hänen haasteensa on vaikka negatiivinen sisäinen dialogi, niin minä en laita sitä asiakasta tekemään mielikuvaharjoittelua. Se on täysin väärä työkalu hänelle, vaikka se olisi yleisesti miten tahansa niin kun hyvä.”

”Minä sanoisin, että tärkeimmät valmennuksen keinot ovat kuuntelu, oikeiden kysymysten esittäminen, peilaaminen, haastaminen, ajatusmallien tutkiminen, perspektiivin vaihtaminen ja turvallisen tilan luominen. Ja tärkein valmennuksen keino on minun mielestäni se valmennussuhde ja se

kaikki vuorovaikutus mitä siihen sisältyy, että just se kaikki lähtee minun mielestäni siitä luottamuksen rakentamisesta mikä luo sen turvallisen tilan, jossa urheilija voi sitten alkaa tarkastelemaan omaa suoritustaan omaa itseään urheilijana identiteettiään ja sitten kaikkia muita just näitä keinoja.”

Keinoissa tärkeinä lähtökohtina koettiin niiden yksinkertaisuus ja selkeys sekä se, että ne ovat konkreettisia ohjeita.

”Työkalut, jotka ovat tarpeeksi simppeleitä ja konkreettisia eli semmoisia mitä ne pelaajat oikeasti ottavat sinne omaan arkeensa käyttöön. Ne mitkä pelaajien kanssa on minulle ihan oikeasti jäänyt sinne käyttöön, että me ei olla sillä tavalla pakotettu tekemään niitä joissain prosesseissa, vaikka on mikä.”

”Usein ne urheilijat tarvitsevat myös suorastaan konkreettisia ohjeita tai neuvoja, jopa melkein käskyjä, että nyt teet näin ja näin ja ne selkeästi haluavat myöskin sitä.”

Yksinkertaisuuden ja selkeyden lisäksi korostettiin toimivien keinojen hauskuutta, aktiivisuutta ja oivalluttamista harjoitteiden kokemuksista.

”Hyvän valmennuksen tausta-ajatus ja nyrkkisääntö on, että aina olen etukäteen miettinyt, että tuoko tämä harjoitus hauskaa toimintaa sekä iloa ja hyvää mieltä. Eli olisi vähän semmoista kuiva läpikäyntiä ja mahdollisimman paljon semmoista aktiivista tekemistä, mikä tuottaa naurua ja hyvää fiilistä ja sitten alkaa se oppiminenkin olemaan varmasti vahvempaa ja pelaajat syntyvät niihin enemmän.”

”Yksi semmoinen selkeä keino on se, että millä tavalla autamme urheilijaa oivaltamaan sitä, että mistä on kysymys ja miten tavallaan se maailma pyörii näiden asioiden ympärillä. Tämä on yksi keskeisimmistä keinoista heti kun urheilijan ymmärrys lisääntyy asioista, niin se selkeästi tuottaa joustavuutta ja liikettä suhteessa mentaalivalmennuksen juttuihin. Sitten tämän oivaltamisen lisäksi toinen keino on, mikä näyttäisi toimivan, niin omat kokeilut ja niistä puhuminen elikkä annetaan ja tehdään harjoitteita ja sitten urheilijoilla tulee niihin omaa kokemuspintaa ja sitten niistä keskustellaan.”

Asiakaskokemusten perusteella toimivia keinoja oli lukuisia, joista yksi useammin toistuva oli mielikuvaharjoittelu.

”Yleisiä metodeja, jotka ovat ehkä yleisesti hyviä ihmisille esimerkiksi, vaikka mielikuvaharjoittelu, jos mietitään tämmöisiä klassisia juttuja.”

”Minä olen testannut aika monen kanssa sitä just, että ne etsivät videon se voi olla joku oma suoritus myös. Ne katsovat sitä ennen, kun ne menevät sinne suorituspaikalle harjoituksissa. Tai sitten voi olla, että ne identifioivat jotain urheilijaa ketä ne ihailevat tai että on ehkä samankaltainen kropaltaan tai fysiikaltaan tai tekniikaltaan jotenkin samanlainen, että ne pystyvät helposti samaistumaan siihen ja sitten ne katsovat sitä videota ja sitten ne menevät tekemään sitä suoritusta. Sehän on sitä visualisointia, että alkaa visualisoimaan sitä tilannetta tai tunnetta tai jotain, että se on toimiva.”

Toisaalta tuotiin esille myös sitä, että mielikuvaharjoittelu ei myös kaikille sovi.

”Minun mielestäni niin kun just se, kun lähdetään rakentamaan sille urheilijalle mikä sille sopii, niin toiselle sopii mielikuvaharjoitus ihan mielettömän hyvin ja toiselle ei sovi ollenkaan. Sitä kautta miettinyt, että mikä toimii tälle urheilijalle.”

Muita esille nostettuja mentaalivalmennuksen yleisiä keinoja olivat rentouteen, itseluottamukseen ja tavoitteenasetteluun liittyvät keinot.

”Siis kyllä tuosta rentoutumisesta on hyötyä melkein kaikille, että se vaan toimii koska usein kun urheilija tulee, niin stressitasot ovat korkealla. Jostain syystä se voi olla sitä, että on haasteita, sovitellaan koulua ja harjoittelua tai että on haasteita käsitellä sitä tai hanskata sitä painetta.”

”Tuota ja sitten se itse itseluottamuksen boostaaminen, että minä melkein kaikille suosittelen tämmöistä harjoitusta, että joka harjoituksen jälkeen pitää kirjoittaa kolme asiaa, jotka menivät hyvin siinä harjoituksessa ja se on toiminut tosi hyvin.”

”Tavoitteenasettelu nyt on se perusprosessi, minkä ympärille rakennetaan. Se kokonaisuus tietyllä tavalla, ei nimenomaan pelkästään tulosta.”

Esille tuotiin myös hyvin konkreettisia ja uusia – käytännössä testattuja mentaalivalmennuksen keinoja.

”Ottelusuunnitelma työkalu, kaikessa yksinkertaisuudessaan se ottelusuunnitelma tarkoittaa sitä, että mitkä ovat minulle henkilökohtaisella tasolla yksi viiva kolme semmoista konkreettista toimenpidettä, jotka mulla kontrollin alla ja mitä tekemällä ja todennäköisesti pelaan tänään. Ja sitten se on miettinyt nuo kolme ja sitten me viikkotasolla käydään vaikka siinä matsin jälkeen läpi missä muutaman klipin selittää minulle, että miten nuo kolme onnistui hänen mielestään. Eli hyvin yksinkertainen, hyvin toimintaan sidottu ja helppo seurata videolta.”

”Mentaalivalmennukseen voi liittyä, vaikka punavalohoitoa tai ylipainehappihoitoa.”

Apukysymyksenä kysyttiin esille tuoduista mentaalivalmennuksen keinoista, että miksi ovat olleet toimivia ja miten ne ovat valikoituneet keinoiksi. Vastauksien erilaisuus toimivuuden ja valikoituvuuden suhteen oli kirjava, mutta vastauksissa korostui luotto omaan osaamiseen ja kokemuksiin.

”Minulla on tietysti ainakin se oma koulutustausta eli se, miten itse on opiskellut niin vaikuttaa paljon.”

”Minä koen ne toimivaksi sen takia, että minun mielestäni mitään semmoista kestäväää muutosta tai merkityksellistä muutosta ei tapahdu, jos ei se lähde ihan just tuolta perustasolta missä ihminen kohtaa toisen ihmisen ja urheilija työstää itseään niin kun perustavanlaatuisesti. Siksi minä nyt tässä esimerkiksi korostan sitten enemmän näitä ihan valmennuksen ydintaitoja ja näitä kuuntelua ja sitä luottamussuhdetta.”

”No ehkä sen oman kokemuksen kautta, että on itsellä sellainen työkalupakki minkä on itselle kehittänyt ja rakentanut. Sitten koko ajan muokkaa ja pätkäilee lisää sinne työkaluja, niin ehkä sitten niin ne ovat valikoituneet just sen kautta.”

Viimeisenä apukysymyksenä kysyttiin, miten mentaalivalmentajat kokivat keinojen vaikuttavuuden arviointinsa. Esille tuotiin niin subjektiivisia kuin objektiivisia arviointimittareita.

”No kyllä se on ihan tämmöinen henkilökohtainen kokemus. Se, että urheilija kokee, että asiat menevät parempaan suuntaan, saadaan jotkut lukot avattua ja suoritus parane.”

”Osittain nojaten tieteelliseen tutkimukseen, että alahan kuitenkin tutkitaan. Minä ajattelen, että yksi tärkeimmistä vaikuttavuuden mittareista on just se asiakaskokemus. Se on ihan sama oikeastaan mitä itse valmentajana mittaisi ja kuinka monta kyselypatteristoa laittaisi alussa ja

lopussa menemään, koska pidän tärkeämpänä mittarina sitä asiakkaan kokemusta. Ne ovat minun mielestäni tosi tärkeitä ne päätöskeskustelut aina valmennusprosessin päätteeksi, ja minä panostan niihin paljon kysyäkseen oikeanlaisia kysymyksiä. Sellaisia, mitkä antavat minulle ymmärrystä siitä, että mikä toimii, mikä on muuttunut, mitä voisi tehdä paremmin ja millä on oikeasti merkitystä urheilijalle.”

”Asiakkaan vaikka reaktionopeutta, niin sitä pystyy helposti mittaamaan. Jos kyseessä on, vaikka että muuttuiko joku uskomus vai ei, niin välttämättä ei löydy semmoista mitattavaa juttua ympäristöstä, joten sitä mitataan silloin sen asiakkaan subjektiivisen arvioinnin mukaan, että onko se asia muuttunut vai ei. ”

”Työkalujen vaikuttavuudesta oma näkökulma on se, että on muutamat ydinprosessit, joita seurataan viikkotasolla. Ja sitten muuten on paljon semmoista niin kun työkaluja vähän niin kun oman työn tueksi tietyllä tavalla mihin ei ole sitä mitattavuutta. Vaatimus arvioinnille tai pakollinen seuranta on sitten myös paljon pelaajasta itsestään kiinni. Itsellä on se kokemus noista keinoista se, että jos se yksinkertainen toiminta on sovittu ja toimii, niin sitten siellä on mahdollisuus selvittää siellä arjessa ja sitten on helppo seurata ja arvioida toteutuuko se vai ei.”

Yhdessä vastauksessa pohdittiin sitä, miten tarpeellista ja miten hankalaa mentaalivalmennuksen keinojen mittaaminen on.

”Vaikea arvioida, koska kysymys on inhimillistä prosesseista.”

”Se on hankalaa mitata ja onko se aina tarpeellista mitata joillain? Perinteisesti niin kun mittareiksi arvioidulla keinoilla, että toki meillä on paljon urheiluyksikön alalla hyviä mittareita kehitetty, mutta on paljon asioita, mitä me emme voi mitata tämän tyyppisessä työskentelyssä. Voidaanhan me mitata asiakkaan suorituksia ja voidaan katsoa, että mitä hän on nyt sitten urallaan saavuttanut, mutta ne ovat niin monimutkaisia ilmiöitä, että siinä helposti lähtee sitten kaikin tavoin väärälle tielle, jos alkaa kauheasti semmoisia mittareita miettimään.”

Yhteenvetona mentaalivalmennuksen keinoista koettiin valmennussuhde, joka kattaa kuuntelua, ajatusmallien tutkimista ja luottamuksellisen asiakassuhteen kautta toteuttavia keinoja, jotka ovat yleisellä tasolla riittävän yksinkertaisia, hauskoja, oivalluttavia ja jopa uniikkeja. Tarkemmiksi keinoiksi nostettiin mielikuvaharjoittelun lisäksi itseluottamukseen, rentouteen ja tavoitteen asetteluun liittyvät keinot. Keinojen valikoitumiseen ja toimivuuteen liittyi järjestäen luotto

omaan osaamiseen ja kokemukseen asiakastyöstä, joihin luotettiin hyvin vahvasti. Keinojen vaikuttavuuden arvioinnin osalta haastateltavat luottivat niin subjektiivisiin kuin objektiivisiin mittareihin, joista eniten esille nousi henkilökohtainen asiakaskokemus keinojen vaikuttavuuden arvioinnista. Toisaalta keinojen arviointi koettiin myös vaikeana ja osin tarpeettomanakin.

6.3.1 Toimimattomat mentaalivalmennuksen keinot

Työn tilaajan palvelujen näkökulmasta haluttiin tietää mentaalivalmennuksen keinoista se, että minkälaiset mentaalivalmennuksen keinot oli todettu toimimattomiksi. Toimimattomia keinoja oli useita, joista osa liittyi monimutkaisuuteen tai siihen, että asiakas ei hahmota tai sisäistä keinoja.

”Paljonkin, mutta tähän minun filosofiaani liittyy myös se, että pyrin kokeilemaan täysin uusia juttuja jokaisen asiakkaan kanssa.”

”Aika nopeastihan se tulee siitä esiin, jos mulla on vaikka urheilija, joka ei ole koskaan käyttänyt mielikuvaa ajattelussaan eikä pysty esimerkiksi kuvittelemaan asioita.”

”Ehkä käänteisenä vastauksena siihen, mikä ei toimi, niin olen huomannut, että jos se on liian monimutkaista tai muuten semmoista liian abstraktia. Silloin olen kokenut niin, että pelaajien on vaikeampi päästä kiinni ja saada asioita käytäntöön, vaikka joku juttu harjoitellaan tuolla ja tuntuu itsestä tosi hyvältä, kun sen on vetänyt. Sitten sen on kuitenkin jälkepäin huomannut, että tämä ei nyt kuitenkaan lähtenyt.”

Yksi mentaalivalmentaja otti esille myös sen näkökulman, että mentaalivalmentajan ei tule tarjota valmiita keinoja tai ratkaisuja, vaan jättää alkukartoituksesta lähtien aikaa kohtaamiselle ja asiakkaan itsetutkiskelulle keinojen löytämiseksi.

”On tilanteita missä varmasti vieläkin hyödyntäisin alkukartoitusta ja tulen hyödyntämään, jos katson tarpeelliseksi, mutta omassa työssä tällä hetkellä niin en koe niin toimivaksi tai niin tärkeäksi, että olisi syytä panostaa sen semmoiseen, koska ei ole toimivaa semmoinen asiakkaan puolesta asian ratkaiseminen. Jos urheilijalla on vaikka joku ongelma itseluottamuksen kanssa tai tehokkuuden kanssa, niin se että älkää asiantuntijana lähtekö ratkaisemaan asiakkaan puolesta sitä ja tarjoamaan heti ratkaisuja tai työkaluja tai vaihtoehtoja, koska se ei yleensä ole toimivaa. Urheilijat useimmiten eivät kaipaa yhtään ylimääräistä ihmistä, joka käskää tai ohjaa, koska yleensä urheilussa on riittävästi valmentajia siinä ympärillä, joilta tulee tarpeeksi sen tyyppistä valmennusta. Silloin minä koen, että mentaalivalmentajan rooli on just tarjota se tila ja keinot siihen itse itsetutkiskeluun ja itsetuntemuksen ja sen käsillä olevan ilmiön ymmärtämiseen, jotta asiakas itse sitten voi löytää ne ratkaisut.”

Myös asiakkaan laittaminen tiettyyn viitekehykseen todettiin toimimattomana keinona erään mentaalivalmentajan näkökulmasta.

”Tietysti se on semmoinen joko tai mustavalkoinen vastaus, että jotkut voi laittaa romukoppaan, kun ne ei toiminut ja sitten jotkut toimivat hirveän hyvin, mutta voisin sanoa, että tämmöiseen viitekehykseen ihmisen laittaminen, niin se ei ole toiminut.”

Toimimattomia keinoja koettiin olevan paljonkin ja toimimattomat keinot nähtiin yhteydessä monimutkaisuuteen ja hankaluuteen. Samalla todettiin myös, että täysin uudet uniikit keinot voivat myös luonnostaan olla toimimattomia ja myös se, että asiakkaan ajattelu ja sisäinen dialogi ei mahdollista keinojen toimivuutta. Keinojen toimimattomuuteen liittyen todettiin myös, että mentaalivalmentajan ei tule tarjota valmiita keinoja tai ratkaisuja, vaan jättää aikaa asiakkaan itsetutkiskelulle keinojen löytämiseksi.

6.3.2 Mentaalivalmennuksen keinot motivaation kehittämiseksi

Opinnäytetyön teoreettisten kulmakivien kautta tarkastellen haluttiin selvittää motivaation osalta se, millaisilla keinoilla voidaan auttaa asiakkaiden motivaation kehittämistä. Haastattelun tuloksista saatiin montaa erilaista näkökulmaa keinovalikoimiin, kuten arvot, ajattelumallit, tavoitteet ja toimintatavat.

”Sieltä vähän syvemmältä eli arvoista eli mikä on oikeasti tärkeää sille urheilijalle, mitä se urheilu merkkää, minkälaiset aspektit siinä on, mihin hän urheilulla pyrkii, mistä hän saa onnistumisen tunteita, mikä siinä urheilussa on haastavaa, miten se kaikki rakentuu osaksi hänen identiteettiänsä. Sieltä kautta sitten lähtisi tarkastelemaan motivaation laatua ja rakennetta.”

”Se, että ajattelenko minä motivoivasti ja se, että minä muutan sen motivaation. Lähtee ajattelemaan asioista niin, jos olisi vaikka urheilija, että lähtee miettimään motivoivasti tulevia treenejä, niin silloin hän lähtee. Tämä on se lähtökohta mihin itse nojaan tässä, että ajatteleeko motivoivasti vai ei, ja tehdä asioita uudella tavalla, niin motivaatiota lähtee syntymään siinä hetkessä.”

”Laittamalla sopivia tavoitteita. Minun mielestäni tämä motivaatio just, että näitä tavoitteita on kolmenlaisia, että on prosessitavoite, tulostavoite ja sitten suoritustavoite. Semmoisilla keinoilla pystyy vaikuttamaan paljonkin siihen urheilijan motivaatioon ja parantamaan tekniikkaa, että just laitetaan oikeanlaiset tavoitteet ja sitten että laitetaan osatavoitteita.”

”Se perusprosessi on totta kai se yksilötasolla se tavoitteen asettelumalli. Ei pelkästään ehkä motivaatiota, vaan ylipäättään automatisoida haluttuja toimintatapoja sinne arkeen. Ja kyllä se sen hyvän energian ja ilon tuominen sinne arkeen on tosi oleellista.”

Yhden mentaalivalmentajan haastattelussa korostui myös sosiaalisen tuen merkitys motivaatiolle.

”Tämmöinen termi - sosiaalinen tuki. Se on aika hyvä viitekehys, jossa annetaan emotionaalinen tuki eli tunnetasolla on tukena kysymysten kautta ja tukee siten pelaajaa itse oivaltamaan. Valmentajana pystyt tukemaan sitä yksilöä tämmöisissä haastavissa tilanteissa niin se sosiaalinen tuki on tosi tärkeätä motivaatiolle, kun vähän ohjataan sitä ajattelua siihen, että mihin tietyllä tavalla voi itse vaikuttaa ja miten jatkaa eteenpäin. Vaikka motivaatio itsessään ei ehkä suoraan

niin se muuttuisi, mutta ehkä se keskustelu ja sitä sen hetken kokemaa tunnetta, että ehkä se toiminta sitten menee taas enemmän siihen suuntaan mitä haluaa olla.”

Keinoksi yksinkertaistettiin myös kyky taistella pyrkimyksen eteen tulevia epäonnistumisia vastaan.

”Yksinkertaisesti tällä tavalla, että kun minä mentaalivalmentajana tunnistan sen ihmisen pyrkimyksen kohti parempaa ja saan hänet itsekin oivaltamaan, että ok, että hänellähan itse asiassa on tällainen pyrkimys kohti parempaa, niin silloin tulee oivalluttua kyky taistella sitä epäonnea vastaan. Se lisää motivaatiota.”

Yhteenvetona motivaation keinoista voidaan todeta, että arvot, ajattelumallit, tavoiteasettelu ja toimintatavat ovat yhteydessä motivaation keinoihin. Samalla tuotiin esille, että keinot ovat erilaisia riippuen siitä onko asiakkaalla motivaatiota ollenkaan vai onko tarve enemmän vahvistamisessa. Myös mentaalivalmentajan sosiaalisen tuen merkitystä emotionaalisella tasolla nostettiin esille motivaation tukemisessa.

6.3.3 Mentaalivalmennuksen keinot itseluottamuksen kehittämiseksi

Opinnäytetyön teoreettisten kulmakivien kautta haluttiin selvittää haastateltavilta se, millaisilla keinoilla voidaan auttaa asiakkaiden itseluottamuksen kehittämistä. Esille nousi haastatteluista asiakkaan ajattelun, itsetunnon ja itsepuhelun merkitys itseluottamukseen, mutta myös fyysisen kunnan merkitys.

”Tässä on minun mielestäni sama juttu kuin motivaatiossa, että ajatteleeko itsevarmasti, käytäytykö itsevarmasti ja se, että kun lähtee puhumaan itselle itsevarmalla äänensävyllä ja tietynlaisella katseella ja tietynlaisella fokuksella. Niin nämä lähtevät välittömästi luomaan itsevarmaan itsevarmuuden tunteita.”

”Semmoinen, vahva ja vakaalla pohjalla oleva itseluottamus minun mielestäni rakentuu kuitenkin sieltä hyvästä itsetuntemuksesta ja itsetunnosta sekä siitä, että se urheilu-ura on linjassa omien arvojen kanssa ja että urheilija voi hyvin. Ja sitten siihen päälle rakentuisi ne keinot sitten säädellä sitä itseluottamusta.”

”Fyysisesti kovassa kunnossa oleminen on keskeisin motivaation lähde. Urheilija on tehnyt riittävästi duunia, lepää riittävästi, nukkuu riittävästi ja se harjoitusympäristö on riittävän kannustava.”

Itseluottamuksen kehittämiseen löytyi useita erilaisia keinoja, ja ne liittyivät mielikuvaharjoitteluun ja tavoitteen asetteluun.

”Ehkä yksinkertaisin tekniikka tähän työkaluun, niin käytän semmoista nimitystä, että itsevarmuuden silmät. Se, että mille tuntuu katsoa maailmaa itsevarmuuden silmien lävitse. Ja se on monelle tosi yksinkertainen tapa ajatella sitä, että niinkin yksinkertainen pieni mentaalinen asia pystyy vaikuttamaan siihen starttiin. Ja tuota pystyy, vaikka lainaamaan tavallaan tuota itsevarmuutta muilta, että pyydän asiakasta kuvittelemaan itseään, vaikka henkilönä, joka on äärimmäisen itsevarma mielessään ja menemään sen henkilön sisälle. Minkälaisella katseella se henkilö katselee maailmaa? Minkälainen sisäinen dialogi hänellä on? Minkälainen kehonkieli hänellä on? Otetaan sieltä ja mallinnetaan vähäsen ja tullaan niitten elementtien kanssa takaisin sieltä omaan kehoon muuttamalla vähän fokusta, kehon asentoa ja ollaan itsevarmempia.”

”Laittaa ylös, että mikä meni hyvin tänään ja sitten urheilija voi laittaa vaikkapa vihkoon tai vaikka puhelimeen tämän ylös. Esimerkiksi itseluottamuksen boostaaminen, että minä melkein kaikille suosittelen tämmöistä harjoitusta, että joka harjoituksen jälkeen niin pitää kirjoittaa 3 asiaa, jotka menivät hyvin siinä harjoituksessa ja se on toiminut tosi hyvin.”

”Mulla oli yksi asiakas, joka teki tämmöisen videon. Hän oli siis heittäjä, niin hän teki 5 vuodelta taaksepäin videon, johon hän laittoi yhdestä heitosta per kesä suorituksen, niin sitten hän teki tämmöisen videon ja pisti musiikin siihen. Sitten hän näki, että hitsi että vuosi vuodelta on mennyt näin hienosti eteenpäin, että se oli kanssa sitä itseluottamuksen koostamista.”

”Otteluissa onnistumiseen tulee olla tieto, millä pitäisi minulla mennä sinne kentälle. Se on sellainen hyvin selkeä tapa, millä koitetaan saada se pelaaja tekemään niitä omia oikeita asioita siellä kentällä. Sitä kautta, kun hän tekee oikeita asioita, niin sitä kautta myös sitten se itseluottamus on parempi. No sitten totta kai joidenkin urheilijoiden kanssa tavoitteen asettelu on siihen itseluottamukseen yhteydessä ja joidenkin kanssa sitten mielikuvaharjoittelu. Mielikuvaharjoittelu on ollut sellainen, että esimerkiksi yhdellä pelaajalla on sellainen tapa ennen matseja, että tykkää kuvitella sitä matkia ja käydä läpi sitä matsia, mutta sitten katsoo myös omia aiempia kohokohtia ja vähän niin kuin muistuttaa itseään niistä onnistumisista.”

Itseluottamuksen keinojen pohjana nähtiin asiakkaan ajattelun, itsetunnon ja itsepuhelun merkitys itseluottamukseen – hyvää fyysistä kuntoa unohtamatta. Keinot itseluottamuksen kehittämiseen olivat mielikuvaharjoittelu ja tavoitteen asettelu. Konkreettisina työkaluina nostettiin esille itsevarmuuden silmät, itseluottamusta tuovien päiväkirjamerkintöjen ja omien onnistuneiden suoritusvideoiden tekeminen.

6.3.4 Mentaalivalmennuksen keinot suoritustunteen kehittämiseksi

Opinnäytetyön teoreettisten kulmakivien kautta tarkastellen haluttiin selvittää haastateltavilta, että millaisilla keinoilla voidaan auttaa asiakkaiden suoritustunteen kehittämistä. Yksi haastateltavista määritteli suoritustunteelle halun ja tekemisen merkityksen löytämisen olennaisena osana ennen kuin voidaan eri keinoin suoritustunnetta kehittää.

”Täytyy olla oikeasti se lipido – halu ja kiima löytää se henkilökohtainen merkitys ja kun semmoinen löytyy, niin käytännössä katsoen se vaikuttaa eniten siihen suoritustuntumaan - suoritusvarmuuteen.”

Haastattelun tuloksista saatiin hyvin selkeitä ja konkreettisia keinoja esimerkiksi mielikuvaharjoittelun hyödyntämiseen.

”Flow-tiloihin ymmärtääkseni liittyy aika vahvasti aivojen välittäjäaineet, niin se että tankkaa näitä ikään kuin välittäjäaineita, että syö semmoisia ruokia. Mutta yksinkertaisimmat keinot siten siihen, että miten luodaan sitä flow´ta, niin liittyy ehkä enemmän siihen, että hakee sen flow mielentilan. Hakee sen tunteen, että menee mielessään, vaikka menneisyyden kokemuksiin, joissa on kokenut flow´ta ja niihin tunnemuistoihin. Voisin ehkä myös sanoa, että paras suoritus lähtee ikään kuin tyhjyydestä eli tyhjyydessä syntyy kaikista paras suoritus.”

”No siinä on visualisointi tärkeä. Käytän paljon tämmöistä visualisointi harjoitusta, että löydetään joku suoritus tai että se asiakas saa kuvitella mielessään semmoista onnistunutta suoritusta tai hetkeä, milloin on tuntunut hyvältä ja sitten me yritetään saada se toimimaan. Se mikä auttaa, niin keksitään kaksi ajatusta mihin urheilijan pitää keskittyä just ennen suoritusta. Se voi liittyä tekniikkaan tai fiilikseen tai vaikkapa, että aggressiivinen lähtö ja hyvä loppurutistus loppuun, niin silloin kaikki muut ajatukset pysyvät siellä ulkopuolella.”

Myös rutiinien merkitystä korostettiin.

”Rutiinit on tärkeitä eli ennen tärkeää kisaa kehittää rutiinin itselle, mikä rauhoittaa mielen ja tulisi tämmöinen turvallisuuden tunne, että kaikki menee sen tutun kaavan mukaan. Silloin se rauhoittaa mieltä ja edesauttaa sitä, että tulee hyvä fiilis ja sitten että menee siihen omaan kuplaan.”

Yksi haastateltava ei kokenut kuitenkaan ollenkaan yksittäisiä keinoja vaikuttaviksi.

”Että minä näe sitä järkeväksi pyrkiä jollain yksittäisellä ja samalla keinolla korjaamaan kaikkia vaan, että ensin selvittää, että mistä oikeasti on kyse ja sitten siitä eteenpäin.”

Yksi haastateltavista kertoi pari joukkuetarinaa suoritustunteiden vahvistamiseksi ja kehittämiseksi yhteisen huudon ja flow-tunnelin kautta.

”Tuomari viheltää pilliin 8 minuuttia ennen matsia ja sitten otetaan aina rinki kopissa, jossa minä sanon siinä minuutin puheen, missä muistutan siitä meidän prosessista. Ja sitten me ollaan tehty semmoinen 3 sekunnin huuto eli sitten se loppuu aina siihen, että kolmannella jokainen huusi 3 sekuntia niin kovaa kuin ikinä keuhkoista lähtee. Sen ideana on totta kai luoda sitä vireystilan kovaa nostoa, mutta samalla vähän kuin vapauttaa sitä jännitystä, rentoutta ja sitä kautta vähän valmistaa meidän pelaajat siihen, että kohta mennään. Siinä on kuitenkin se muutama minuutti aikaa ennen kuin se ottelu alkaa, niin sitten siinä kerkeää vähän myös rauhoittaa sitä vireystilaa ennen kuin sitten mennään.”

”Joukkuevoimistelussa oli MM-kisaryhmä, minkä kanssa valmistauduttiin MM-kisoihin ja sitten jokainen sai miettiä, että millä tavalla, vaikka tavoite tai täysi keskittyminen tai riittävät toistot tai palaute näkyy siellä arjessa. Sitä kautta sinne arkeen saadaan luotua mahdollisimman hyviä flow kokemuksia ja samalla siinä käytiin läpi flow tunneli eli miten saadaan riittävästi haastetta ja osaamista tuohon tasapainoon, että se pysyy siinä tunnelissa. Arkeen on koitettu tuota kautta saada nostettua sitä haastetta sen sijaan, että vedetään rutiinikisaesitys. Siksi sinne esitykseen tuleekin ihmisiä sekä sinne soitetaan taustalta yleisömusiikkia ja koitetaan tehdä siitä sitä kautta mahdollisimman kilpailunomaista valmistautumista. Sitten mietittiin muita vahvistamisen työkaluja kuten vaikka hengitysharjoituksia valmistautumisen, jotta oltaisiin siinä flow tunnelissa mahdollisimman hyvin.”

Lähes kaikki kokivat mielikuvaharjoittelun yhtenä keinona suoritustunteen kehittämiseen, mutta poikkeuksena yksi haastateltava koki, ettei yksittäisellä ja samalla keinolla ole järkevyyttä. Mielikuvaharjoittelussa korostettiin flow'n kokemusta, onnistuneiden kokemusten palauttamista tunnemuistoihin ja kilpailutilanteiden alun ja lopun visualisointia. Suoritustunteen nostattamisen konkreettisiksi harjoitekeinoiksi nostettiin esille huudatukset ja flow-tunnelin käyttö.

6.3.5 Mentaalivalmennuksen keinot rentouden kehittämiseksi

Opinnäytetyön teoreettisten kulmakivien kautta tarkastellen haluttiin selvittää, millaisilla keinoilla voidaan auttaa asiakkaiden rentouden kehittämistä. Esille nousivat mindfulness, meditaatio, kylmä altistuminen, värähtelypatja, rentoutusnauhat, stressinhallintakeinot ja hengitysharjoitukset.

”Meditaatio. Se, että ihmisen sisäisen dialogin hiljentäminen on joillekin meditaatiota, kun taas kehon rauhoittaminen on joillekin hermoston rauhoittamisen meditaatiota. Se, että ei samaistu omiin ajatuksiin, vaan se, että on ajatusten tarkkailija, niin se on joillekin meditaatiota. Meditaatio oikeasti on niin yksinkertainen keino, vaikka mindfulness meditaation osalta, että istuu alas ja laittaa silmät kiinni ja keskittyy hengitykseen. Aina jos tulee ajatuksia mieleen, niin havaitsee sen ajatuksen ja palaa takaisin siihen hengitykseen. Eli ideana on se, että ei tartu niihin ajatuksiin vaan havaitsee sen ja palaa taas keskittyen siihen hengitykseen. Vuosien harjoittelun työllä katkaistaan linkki sen ihmisen ja ajatusten välillä sillä, että ei lähdetä niihin ajatuksiin mukaan, vaan palataan hengitykseen.”

”Rentoutumisen kehittäminen, niin siellä on juttuja mitä pystyy tekemään fyysiselle keholle kuten vaikka kylmä altistuminen ja eri hengitysharjoitukset tai vaikka Neurosonic matalataajuuden värähtelypatja rentoutumiseen.”

”Joo no siinä rentoudessa minä olen käyttänyt niitä rentoutusnauhoja. Niissä ohjelmissa just se, että lihas rentoutuisi ja mieli rentoutuisi, niin kyllä ne auttavat.”

”Osittain se on tietysti mielenhallinnan taitoja ja joskus sitten ehkä enemmän semmoista stressinhallinnan keinoja.”

Rentouden osalta nousi esille kaksi aforismia, joilla kiteytetään rentoutta.

”Nopein mieli on rentoutunut mieli.”

”Pitää oppia rentoutumaan ennen, kun voi oppia keskittymään.”

Rentouden keinoina nousi jokaiselta haastateltavalta esille hyvin erilaisia keinoja, kuten meditaatio, kylmä altistuminen, värähtelypatja, rentoutusnauhat, stressinhallintakeinot ja hengitysharjoitukset. Erilaisista vastauksista huolimatta yhteneväistä rentouden osalta oli hengityksen ja mielenhallinnan yhdistäminen rentouden harjoitteluun tavalla tai toisella.

6.3.6 Mentaalivalmennuksen keinot keskittymisen kehittämiseksi

Opinnäytetyön teoreettisten kulmakivien kautta tarkastellen haluttiin selvittää, että millaisilla keinoilla voidaan auttaa asiakkaiden keskittymiskyvyn kehittämistä. Esille nousivat keskittymisen taustavaikuttajina tekemisen merkityksellisyys ja tavoitteet. Yksi haastateltavista piti keskittymistä tärkeimpänä mentaalisenä taitona.

”Kyllähän kuitenkin psyykkisistä taidoista loppujen lopuksi keskittymiskyky on kaikista tärkein, koska se on kuitenkin kykyä olla siinä hetkessä.”

Varsinaisiksi keinoiksi nousivat mindfulness, hypnoosi, äänitteet, keskittymispäiväkirjat, laskeminen, piirtäminen, palapelit ja arvopohjainen hyväksyntä.

”Asiakkaalla tarvitsee olla selkeä suunta ja selkeä tavoite ja se, että vaikka olisi vaikeitakin hetkiä niin sitten se asiakas ymmärtää mitä kohti se on menossa. Haasteita toki liittyy keskittymiseen, mutta siksi sitä suunnitellaan ikään kuin niihin hetkiin, jolloin keskittyminen on mahdollista herpaantua muualle, niin niihin hetkiin sitten hypnoosin kautta monesti luodaan semmoinen keino.

”Käytän tosi paljon Mieli Ry:n valmiita äänitteitä. Laitan niitä urheilijoille ja he pääsevät harjoittelemaan keskittymistä ja rentoutusta tällaisten ikään kuin hengitys- ja mindfulness tyyppisen harjoittelun kautta. Siten he oppivat työstämään sitä keskittymistä ja huomaamaan sen eron, kun he välillä pysäyttävät itsensä.”

”Voi pitää esimerkiksi keskittymispäiväkirjaa, jossa urheilijat saa vaikkapa kahden viikon ajan kirjoittaa ihan, että miltä tuntuu, että millä tasolla keskittyminen on. Kyllähän siitä urheilijat huomaavat, että keskittyminen vaihtelee päivästä toiseen, riippuen siitä, että miten on nukkunut, onko syönyt hyvin, onko koulussa jotain haasteita, onko riidellyt vanhempien kanssa tai tyttöystävän kanssa.

”Vaikkapa intensiivinen piirtäminen tai matematiikan laskeminen tai palapelien tekeminen, niin nehän totta kai kyllä auttavat.”

”En ehkä suoraan usein käytä keinoja, kun se on osalle vähän triggeröityä, mutta keskittymiskyky harjoitusten kautta missä on paljon sitten tämmöistä ikään kuin arvopohjasta hyväksymisen opet-

telua. Tuossa tausta-ajatuksena tökitään urheilijaa tunnistamaan, hyväksymään ja uudelleen ohjaamaan sitä omaa huomiota toimenpiteisiin eli millä nimenomaan sitä keskittymistä pyritään ohjaamaan taas siihen mitä tehdään seuraavaksi ennen kaikkea tämmöisen ”haastavien” tilanteiden jälkeen.”

Yhteenvedona keskittymisen osalta todettiin, että osa haastateltavista harjoitti keskittymistä heti selkeillä keskittymiskykyä kehittäville keinoilla kuten keskittymispäiväkirjoilla, piirtämisellä, mindfulnessilla, hypnoosilla ja äänitteillä. Osa kuitenkin korosti keskittymisen keinojen harjoittelussa selkeämmin arvojen ja merkityksellisyyden kautta tehtävää asiakastyötä.

6.4 Mentaalivalmennuksen palvelut

Opinnäytetyön toisena tutkimuskysymyksenä oli selvittää, mitkä mentaalivalmennuksen palvelut auttavat mentaalivalmentajien näkökulmasta mentaalisten kulmakivien kehittämisessä. Haastateltavat nostivat esille henkilökohtaisen yksilövalmennuksen asiakkaille siihen liittyvät erilaiset palvelut.

”Ensimmäinen palvelu on henkilökohtainen valmennus ja siihen kuuluu erityyppiset valmennusjutut kuten mentaalivalmennus.”

Myös erilaiset coaching-palvelut pienryhmille, tiimeille ja joukkueille nousivat esiin luentojen tarjoamisen ohella

”Ryhmävalmennuksia, pienryhmävalmennusta ja valmennuksen valmennuksia tehdään joukkueen sisällä. Se voi olla sisällöltään työnohjausta valmentajalle, ryhmätyönohjausta valmennukselle eli valmentaja voi toimia osana sitä valmennustiimiä, kun joukkueurheilusta puhutaan.”

”Sittenhän minä vedän tosi paljon luentoja joukkueelle tai jollekin seuralle, missä urheilijat ovat siellä kuuntelemassa. Olen vetänyt luentoja esimerkiksi itseluottamuksesta tai motivaatiosta ja ne ovat ihan kivoja, mutta tietenkin sitä miettii, että muuttuuko mitään sitten siinä urheilijassa, niin se on tietenkin sitten haastavaa tietää.”

Osa haastateltavista on myös mukana harjoitusleireillä ja ottelutapahtumissa osana palveluidensa tarjoamista.

”Pääsen mukaan treeneihin ja harjoitusleireille silloin, jos mulla on vaikka jonkun seuran tai liiton kanssa sopimus. Esimerkiksi just se, että kerää porukan ennen treeniä kasaan ja käy vähän läpi keskittymistä, kevyitä hengitysharjoituksia ja taas reenien jälkeen rentoutusharjoituksia osana palautumista.

”Meillä kun on ottelupäivä tai treenipäivä, niin tietoisesti käyn aina jokaisen pelaajan kanssa tervehtimässä ja sitten mulla on jokaisen pelaajan kanssa sellaiset viiden minuutin tapaamiset small talkin muodossa, jossa pienillä jutuilla ohjaan ja tuen oikeaan suuntaan ja se antaa vaikuttavuutta meidän joukkueeseen.”

Haastatteluista nousivat esille tarjottuina palveluina myös kirjat ja podcastit.

”Kirja tietenkin on sitten yksi ja toinen on nyt tulossa, kun vaan ehtisi senkin naputtaa loppuun.”

”No sittenhän mulla on myös se minun podcastini, niin sitäkin olen voinut suositella, että vaikkapa Ihmisen sisäisestä puheesta, että kuuntelepa tätä jaksoa.”

Yhteistä kaikille haastateltaville oli henkilökohtaisen yksilövalmentamisen palvelun tarjoaminen asiakkaille. Yksilövalmentamisen alla korostuivat erilaiset palvelut, kuten hypnoosipalvelut, meditaatiopalvelut, työnohjauspalvelut ja muiden yhteistyötahojen tarjoamien palveluiden hyödyntäminen asiakastyössä. Yksilövalmentamisen lisäksi palveluina tarjottiin pienryhmävalmennuksia, joukkuevalmennuksia ja luentoja. Yksittäisillä haastateltavilla pieni osuus palveluista oli myös oman kirjan tai podcastin tekeminen ja sen hyödyntäminen asiakkaan palvelemisessa.

6.5 Haastateltavien oman asiantuntemuksen kehittyminen

Mentaalivalmennuksen teoriaosiosta voi helposti päätellä, kuinka tärkeässä roolissa valmentajan itsensä kehittäminen on valmennustyöskentelyn menestyksen kannalta. Halusin tutkimuksessa selvittää kehittämissuunnitelmaa ajatellen, millä tavalla mentaalivalmentajat ovat omaan kehittymiseen investoineet uransa aikana. Esille nousivat niin kurssit, kirjat, webinaarit kuin erilaiset koulutukset, mutta myös verkoston merkitys.

”Joka vuosi erilaisiin koulutuksiin ja seminaareihin osallistumista. Tällä hetkellä minä olen käyttänyt noin kolmesataatuhatta euroa rahaa erilaisiin itsensä kehittämisen valmentamiseen, psykoterapiaan, erilaisiin kursseihin maailmalla ja joka vuosi pääosin ulkomailla eräänlaisiin kansainvälisiin seminaareihin osallistumista. Erilaiset koulutukset ja kurssit on kaikista mieluisin tapa oppia ja erityisesti oppia muilta ihmisiltä.”

”Kirjojen kautta eli lukemisesta on paljon saanut ajatuksia ja ideoita. Ehkä jopa tärkein on se, että mulla on semmoinen verkosto ihmisiä, joiden kanssa tulee vaihdettua epäsäännöllisesti ajatuksia. Sitten minulla on muutama luottotyyppi, joiden kanssa tulee viikkotasolla vaihdettu ajatuksia.”

”Kaikenlaisia seminaareja ja muitakin missä olisi varmaan hyvä käydä. Sitten podcastit, kirjat ja siihen päälle kouluttaminen, valmentaminen ja se verkosto siinä ympärilläni.”

Yhtenä merkittävimpänä ja tavallisuudesta poikkeavampana itsensä kehittämisen muotona tuli ilmi kuitenkin parin tuhannen euron investointi toiseen asiantuntijaan.

”Minä löydän, vaikka jonkun suomalaisen tutkijan, joka on hyvä jossakin jutussa, niin saattaa olla, että minä lähetän siitä sähköpostia hänelle. Sitten kysyn, että hei, sopiiko että minä ostan sinut valmentamaan minua päiväksi. Maksan sinulle vaan 2000 € yhdestä päivästä ja sinun tehtävä on tiivistää sinun uralta kaikista tärkeimmät ja merkittävimmät innovaatiot minulle niin kuin informaatioksi. Sitten kun on päivän verran käyty juttuja lävitse, niin se on niin arvokas päivä.”

Kaikkienensa koettiin myös laaja-alaisen uuden tiedon omaksuminen osana oman asiantuntijuuden kehittymistä.

”Minun lähestymistapani on siis sellaista, että koitan olla tämmöinen yleistiedonmies ja koitan tutustua laajasti kaikkeen mahdolliseen. On se sitten kvanttimekaniikkaa taikka analyyttistä psykologiaa taikka filosofian historiaa.”

Esiin nousi myös tämän opinnäytetyön tuotoksen merkitys itsensä kehittämiseksi.

”Minä olen tästäkin niin innoissaan, että minä pääsen lukemaan sitten sinun tuotoksen, koska aina niistä tulee jotain oivalluksia, asioita ja muuta mitä oppia.”

Mentaalivalmentajien itsensä kehittäminen tiivistyy lukemiseen, koulutuksiin ja verkoston hyödyntämiseen. Osalla haastateltavista korostui kuitenkin isompi rahallinen panostus oman itsensä kehittämiseen kuin muilla, jotka kokivat lukemisen ja verkoston riittävän. Vaikuttavaa oli myös haastateltavien esille tuotu kiinnostus tätä opinnäytetyötä sekä sen tuloksia että teoriaa kohtaan itsensä kehittämiseksi.

6.6 Mentaalivalmennuksen tulevaisuuden näkymät

Tilaajan mielenkiinnon kohteena oli myös selvittää haastattelun lopuksi, miten haastateltavat näkivät mentaalisten ominaisuuksien huomioonottamisen kehittyvän tulevaisuudessa. Yksi nosti esille ChatGPT roolin tulevaisuuden mentaalivalmennuksessa, toinen mentaalivalmennuksen perusasioiden korostamisen ja yksi analyyttisen filosofian. Huomioita tuli myös sen suhteen, että mentaalisen valmennuksen harjoittelua ja keinoja tulee tietoisemmin tuoda osaksi valmennustyötä.

”Chat GPT. Nimittäin ihmiset tulevat tulevaisuudessa kysymään GPT kaltaisilta treeniin vinkkejä palautumiseen ja mikä olisi paras mentaalityökalu tällaiseen juttuun, niin siellä tulee ehdotuksia kyllä, että mitä mentaalisia taitoja tarvitaan. Siksi nimenomaan metataidoista luovuuteen ja päätöksentekokyvystä informaation käsittelyyn, niin tämän tyyppiset jutut tulevat olemaan kullannarvoisia taitoja tulevaisuudessa.”

”Huomioitaisiin enemmän niitä ihan perusasioita toisen ihmisen kohtaamisessa, kuten että minikälaista on kunnioittava ja empaattinen vuorovaikutus, miten valmentajat voisi kehittää taitoa kuunnella ja ollaan läsnä sekä rakentaa luottamus suhdetta urheilijan kanssa. Nykytrendi on ehkä se, että koko ajan halutaan hifistellä jotain ja halutaan keksiä uusia jotain hienoja työkaluja tai appeja tai muita mullistavia yritysideoita. Varmasti kaikilla on tosi paljon annettavaa, mutta se voi myös ehkä viedä harhaan jotenkin niistä perusasioista ihmisen oikeaan kohtaamiseen liittyen.”

”Toivoisin tietysti, että me otettaisiin syvempi filosofinen ja ehkä analyyttispsykologinen näkökulma.”

”Valmennuskulttuurin ylipäättään on mennyt puheen tasolla ihmislähtöisemmäksi eli tärkeimpiä psykologisia tekijöitä siellä ympäristössä aletaan entistä tietoisemmin huomioimaan, koska on se mentaalivalmentaja siellä arjessa. Sitä kautta, kun sitten ylipäättään nämä psykologiset tekijät huomioidaan entistä tietoisemmin ja toivottavasti myös laadukkaammin, niin seuraava steppi tulee sitten myös näiden psyykkisten taitojen entistä tietoisempi ja systemaattisempi tapa harjoitella.”

Haastateltavat näkivät mentaalivalmennuksen tulevaisuuden entistä tärkeämpänä osana tulevaisuuden valmennustyötä, esimerkiksi tietoisemmassa ja laadukkaammassa tavassa harjoitella

mentaalisiä taitoja. Eroavaisuutta oli näkymissä puolestaan sen suhteen, keskitytäänkö perusasi-
oihin mentaalivalmennuksessa vai korostetaanko tulevaisuuden työkaluja. Yksi halusi nykytren-
dien tuomien sovelluksien sijaan palauttaa asiakastyötä enemmän asiakkaan aitoon ja oikeaan
kohtaamiseen, kun taas toinen nosti esille tekoälyn mullistavan hyödyntämisen tulevaisuuden
mentaalivalmennuksessa.

6.7 Kehittämissuunnitelman tuotos

- Motivaatio: arvopohjaiset harjoitteet, tavoitteenasettelun harjoitteet, mielikuvaharjoitteet, ajattelumallien kehittämisen harjoitteet, harjoitteet taistella epäonnistumisia vastaan sekä mentaalivalmentajan tarjoama sosiaalinen tuki asiakkaalle.
- Itseluottamus: mielikuvaharjoittelu, tavoitteen asettelu harjoitteet, ajattelua, itsetuntoa ja itsepuhelua kehittävät harjoitteet, itseluottamusta tuovien päiväkirjamerkintöjen ja omien onnistuneiden suoritusvideoiden tekeminen.
- Suoritustunne: mielikuvaharjoittelua, onnistuneiden flow kokemusten palauttamista tunne-
muistoihin, suoritustilanteiden visualisointia, vireystilaa aktivoivia ja alentavia keinoja sekä tunne-
tilan ankkurointia.
- Rentous: mielikuva- ja rentoutusharjoittelu – mindfulness harjoitteet, meditaatio harjoitteet,
rentoutusnauhojen kuunteleminen ja hengitysharjoitukset.
- Keskittyminen: innostuminen, myönteinen suhtautuminen asioihin, onnistuneiden tunne-
kokemusten hyödyntäminen harjoittelussa, rentoutusharjoitteet kuten esimerkiksi hengityksen ja nu-
meroiden laskeminen, lukemiseen keskittyminen, piirtäminen ja palapelien tekeminen.

1. Mentaalivalmennuksen palveluiden teoriapohjien kulmakiviksi muodostaa motivaatio, itseluottamus, suoritustunne, rentous ja keskittyminen. Näiden pohjalta voi rakentaa yksilötason kulmakivet ja joukkue-tason kulmakivet, joissa hyödyntää mentaalivalmennuksellista keinovalikoimaa teemoittain. Teoriapohjien kautta tavoitteeksi muodostaa myös teemoittaiset luentokokonaisuudet, jotka sisältävät tässä opinnäytetyössä esille tuotuja mentaalivalmennuksen keinoja.
2. Yksilötason palveluiksi tulee luoda portaittaiset asiakasmallit aina aloittelijan mentaalivalmentamisesta pidemmälle edistyneisiin mentaalivalmennuksen asiakkaisiin. Tähän tavoitteeseen tulee löytää työn tilaajan johdolla tunnuspiirteet asiakastyön alkukartoitukseen ja teemojen harjoittamiseen, jossa huomioitu erilaisten keinojen yksinkertaisuus ja haastavuus. Asiakkaan ja valmentajan välisen oppimisen vuorovaikutuksen prosessin osalta puolestaan tavoitteena on hyödyntää tämän opinnäytetyön teoriaviitekehityksessä mainittua mentaalisten taitojen kehitysvaiheita; koulutusvaihetta, hankintavaihetta ja toteutusvaihetta.
3. Mentaalivalmennuksen palvelupakettien tavoitteeksi tulee tarjota yksilövalmennusta, pienryhmä valmennusta, joukkuesparrausta ja luentokokonaisuuksia. Näiden palveluiden osaksi suositellaan kilpailutapahtumissa ja harjoitusleireillä mukana työskentelyä niin yksilö- kuin joukkue-tasolla.
4. Mielikuvaharjoittelun ”suorituspankin” tekeminen yksilöasiakkaille motivaation, itseluottamuksen, suoritustunteen ja rentouden kehittämiseksi.
5. Rentoutusnauhojen tekeminen tai valmiiden harjoitteiden hyödyntäminen asiakastyössä rentouden ja keskittymisen kehittämiseksi.
6. Hengitysharjoitteiden tekeminen tai valmiiden harjoitteiden hyödyntäminen asiakastapaamisissa suoritustunteiden, rentouden ja keskittymisen kehittämiseksi.
7. Työn tilaajalle tavoitteeksi kehittää omien mentaalivalmentajien itsensä kehittämistä alan kirjallisuuden sekä koulutuksien kautta ja hyödyntää nykyistä ja tulevaa mentaalivalmentajien verkostoa asiakastyön kehittämiseksi. Samalla tavoitteena tulee koota yhteen mentaalivalmentajien verkostoa jatkona opinnäytetyön haastatteluille.

7. Johtopäätökset

Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymysten tavoitteena oli selvittää, mitkä mentaalivalmennuksen palvelut ja keinot ovat keskiössä urheilijoiden kanssa ja miten niitä voitaisiin hyödyntää osaksi työn tilaajan kehittämisen tarpeita. Suoritettujen teemahaastatteluiden kautta saatiin kattavat vastaukset niin palveluiden kuin keinojen osalta, mutta erityisesti mentaalivalmennuksen keinojen osalta. Tulokset hyödyntävät myös kehittämissuunnitelman laatimista. Haastatteluiden tuloksista käydään seuraavaksi olennaisimmat asiat haastattelukysymys kerrallaan läpi ja esitetään tuloksien merkityksellisyyttä johtopäätöksinä. Johtopäätöksien esittämisessä on huomioitavaa pohdittua merkityksellisyyttä laadittujen synteisien kautta eli tuloksien kautta laadittujen kokoavien pääseikkojen kautta (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2009, 230). Samoin tulee ottaa huomioon, että aineisto tukee johtopäätöksiä saumattomasti ja perustelluissa johtopäätöksissä tulee päätyä lukijoiden kanssa samaan lopputulokseen (Kananen 2013, 135).

Mentaalivalmennuksen prosessia mentaalivalmentajat toteuttivat yhteisesti yksilöllisyys ja toimiva vuorovaikutus edellä, mutta eroavaisuuksia toteuttaa mentaalivalmennusprosessia löytyi itisessään hyvin paljon. Samalla kun yksi toteutti prosessia strukturoidummin, niin toinen työskenteli rentoutusmenetelmiin painottuen ja kolmas taas käytti hyvin vähän urheilupsykologisia teemoja työssään. Myös prosessin aikatauluttaminen oli moninaista, joten voidaan päätellä, että mentaalivalmentajien työtavat ovat hyvin erilaisia niin sisällöltään kuin tarkkuudeltaan. Tästä voidaan päätellä, että haastateltavien erilaiset lajitaustat, koulutustaustat ja kokemustaustat asiakkaista vaikuttavat prosessin toteutustapaan. Asiakkaan kannalta mentaalivalmentajien erot kuitenkin voivat vaikuttaa siihen, miten asiakas osaa hakeutua hänelle juuri oikean mentaalivalmentajan valmennettavaksi. Kuitenkin monen mentaalivalmentajan tarjoamat palvelut olivat samankaltaisia henkilökohtaisen palvelutarjonnan myötä, mutta silti uudella asiakkaalla voi olla vaikeuksia saada apuja juuri omiin tarpeisiinsa, koska selkeää yhteneväistä tapaa tehdä asiakastyötä ei ole. Kaikkien mentaalivalmentajien palveluissa korostuivat kuitenkin yksilölliset tarpeet ja yhteinen auttamisen halu keskinäistä vuorovaikutusta korostaen.

Opinnäytetyössä rajatut mentaaliset kulmakivet olivat haastatteluiden perusteella ajoittain esillä mentaalivalmentajien työssä, mutta vahvasti esille nousi myös hyvin laaja-alainen mentaalisten taitojen ja teemojen läpikäyminen asiakastyössä. Johtopäätöksenä tämä on sikäli yllättävää, että teoretieto tunnistaa kuitenkin selkeitä mentaalivalmennuksen teemoja. Myös se tuotiin esille,

että yhdeltä tasolta kulmakivien käyminen tai yksittäisten tekniikoiden käyttö asiakastyössä ei pidemmässä asiakastyössä ole hedelmällisintä. Hedelmällisemmäksi koettiin kuitenkin kaikkien tahoilta itseluottamus, rentous, informaation kerääminen ja tunneyhteyden luominen kulmakivinä. Tämän perusteella johtopäätös on, että mentaalivalmennuksen työ on hyvin laaja-alaista ja moninaista ja ei ollenkaan yksittäisiin tekniikkoihin nojaavaa työtä.

Kaikkienensa haastateltavat kokivat mentaalivalmennuksen keinovalikoiman olevan mielikuvaharjoittelun lisäksi paljon itseluottamukseen, rentouteen ja tavoitteen asetteluun liittyvää. Esille tuodut keinovalikoimat ovat hyvin linjassa opinnäytetyön teoriassa esille tuotujen teemojen kanssa, sillä erotuksella että keskittymiseen liittyviä keinoja ei yleisellä tasolla erikseen korostettu. Mentaalivalmentajat ottivat esille myös sen, että keinojen valikoitumisen ja toimivuuden pohja on oman osaamisen ja kokemuksen tuoma asiakastyö. Voidaankin päätellä, että ainakin tässä opinnäytetyössä haastateltavat käyttävät pääsääntöisesti mentaalivalmennuksen teoreettista viitekehystä hyödyntävää teoretietoa asiakastyössään. Toisaalta keinojen mitattavuudessa oli suhteessa teoretietoon poikkeavuutta. Moni haastateltu mentaalivalmentaja käytti subjektiivisempaa keinojen mittaamista suhteessa tarjolla oleviin objektiivisiin mittareihin. Voidaanko tästä päätellä se, että teoretiedon kautta tarjolla olevia objektiivisiä mittareita ei haluta käyttää tai ne nähdään tarpeettomina vaiko sitä, että haastateltavat luottavat enemmän omaan henkilökohtaiseen asiakaskokemusarviointiinsa. Joka tapauksessa johtopäätöksenä yleisen keinovalikoiman osalta on, että keinojen toimivuutta ja mitattavuutta tehdään omalla osaamisen ja kokemuksen painotuksella jokainen asiakas yksilöllisesti huomioon ottaen, eikä niinkään massatyönä taikka teoreettista viitekehystä orjallisesti noudattaen.

Toimimattomien keinojen osalta haastateltavat ottivat esille, että niihin yhdistyy monimutkaisuus ja hankaluus, ja siksi he korostivat sitä, että mentaalivalmentajan ei tule tarjota valmiita keinoja ratkaisuihin, vaan tarjota tilaa asiakkaan itsetutkiskelulle. Nämä havainnot ovat johtopäätöksenä samassa linjassa toimivien keinojen kanssa eli yksinkertaiset ja jopa hauskaasti oivalluttavat keinot ovat parhaimpia keinoja asiakastyössä. Samalla vastaukset ovat kuitenkin ristiriidassa toimivien keinojen kanssa eli osa mentaalivalmentajista toi esille uniikkien keinojen toimivuuden, kun taas toiset sen, että uniikit keinot ovat luonnostaan toimimattomia. Perusteluna todettiin asiakkaan ajattelun ja sisäisen dialogin toimimattomuus, mutta toisaalta johtopäätöksenä voi myös ajatella, että tulisiko asiakastyössä keinojen kuitenkin pohjautua jo tutkittuihin ja hyväksi

koettuihin keinoihin kussakin mentaaliosassa teoriaviitekehysessä. Ainakin työn tilaajan kehittämisuunnitelmaa varten toimimattomista keinoista haastattelu toi arvokasta tietoa suhteessa siihen, mikä mentaalivalmennuksen keino toimii suhteessa teorian ja käytännön välillä.

Opinnäytetyön teoreettisia kulmakiviä tarkasteltiin haastatteluissa teema teemalta eli kysymys kerrallaan motivaation, itseluottamuksen, suoritustunteen, rentouden ja keskittymisen keinojen kautta. Ensimmäisenä haastateltiin motivaation osalta eli millaisilla keinoilla asiakkaita voidaan auttaa motivaation kehittämisessä. Esille nousi arvojen, ajattelumallien, tavoitteen asettelu ja toimintatapojen yhteys motivaation keinoihin. Näiden keinojen hyödyntämisessä korostettiin sosiaalisen tuen merkityksen ohella myös keinojen riippuvuutta siihen, onko asiakkailla tarve enemmän motivaation vahvistamisessa vai motivaation olemattomuuden käsittelyssä. Yhteenvedona motivaation keinoista voidaan todeta, että arvot, ajattelumallit, tavoitteenasettelu ja toimintatavat ovat yhteydessä motivaation keinoihin. Samalla otettiin esille, että keinot ovat erilaisia riippuen siitä, onko asiakkaalla motivaatiota ollenkaan vai onko tarve enemmän motivaation vahvistamisessa. Johtopäätöksenä voi esittää, että haastateltavien esille tuodut keinot ovat samassa suhteessa teoreettisen viitekehysten keinoihin eli arvojen määrittelyyn, mielikuviin ja tavoitteen asetteluun, jossa visioiminen ja päämäärä ovat olennaisessa osassa.

Itseluottamuksen keinojen pohjana haastateltavat pitivät asiakkaan ajattelun, itsetunnon ja itsepuhelun merkitystä itseluottamukseen – hyvää fyysistä kuntoa unohtamatta. Keinot itseluottamuksen kehittämiseen olivat mielikuvaharjoittelu ja tavoitteen asettelu. Näistä keinoista teorian kautta esille nousseita olivat ajattelumallit, itsepuhelu ja mielikuvaharjoittelun korostaminen, kun taas tavoitteen asettelu ei nähty teoreettisessa viitekehysessä niin merkittävänä suhteessa haastateltavien vastauksiin. Vastauksissa saatiin kuitenkin suhteessa teoriaan lisää konkreettista, kun konkretiaa työkaluina nostettiin esille itsevarmuuden silmät harjoite, itseluottamusta tuovien päiväkirjamerkintöjen ja omien onnistuneiden suoritusvideoiden tekeminen. Johtopäätöksenä voi todeta, että keinot niin tutkimustiedon kuin tutkimuksen vastauksien pohjalta olivat mielikuvaharjoittelun ja itsepuheen painottamia asiakkaiden itseluottamuksen kehittämiseksi.

Suoritustunteen eli vireystilan tunteita kehittävänä keinona kokivat lähes kaikki mielikuvaharjoittelun yhteyden suoritustunteen kehittämiseen. Poikkeuksena yksi haastateltava koki muista poiketen, ettei yksittäisellä ja samalla keinolla ole järkevyyttä. Mielikuvaharjoittelussa korostettiin flow'n kokemusta, onnistuneiden kokemusten palauttamista tunnemuistoihin ja kilpailutilanteiden alun ja lopun visualisointia. Suoritustunteen nostattamisen konkreettisiksi harjoitekeinoiksi

nostettiin esille huudatukset ja flow-tunnelin käyttö. Johtopäätöksenä voi todeta, että mielikuvaharjoittelun keinot ovat olennaisessa osassa myös suoritustunteen kehittämistä, mutta myös sen, että haastateltavat eivät painottaneet mielikuvaharjoittelun lisäksi teoretiedon kautta esille nousseita keinoja kuten optimaalista vireystilaa aktivoivia ja alentavia keinoja taikka tunnetilan ankkurointiin liittyviä keinoja ja harjoitteita.

Asiakkaiden rentouden kehittämiskeinoina haastateltavat ottivat esille hyvin erilaisia keinoja, kuten meditaatio, kylmälle altistuminen, värähtelypatja, rentoutusnauhat, stressinhallintakeinot ja hengitysharjoitukset. Erilaisista vastauksista huolimatta yhteneväistä rentouden osalta oli hengityksen ja mielenhallinnan yhdistäminen rentouden harjoitteluun tavalla tai toisella. Johtopäätöksenä näistä suhteessa opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen on se, että mielikuvaharjoittelun roolia rentouden kehittämisessä korostettiin teoretiedoissa ja haastateltavien vastauksissa puolestaan hengitysharjoitusten roolia keinovalikoimassa. Toisaalta voi myös todeta, että rentoutusmenetelmien vastauksissa ei tuotu myöskään liikaa esille aktiivisen rentoutuksen, autogeenisen rentoutuksen ja hengitysharjoituksen eroja suhteessa teoretiedon esille tuomiin eroihin rentouden kehittämisessä. Johtopäätös on, että mentaalivalmentajien käyttämä keinovalikoima vaihtelee työn tekemisen kulman ja sieltä esille nousseiden keinojen nostamisessa.

Mentaalivalmennuksen keinoista keskittyminen jakoi eniten haastateltavien vastausten sisältöä. Tämä kuvastaa todennäköisesti parhaiten sitä, miten eri tavoin ja eri painoituksin haastateltavat tekevät asiakastyötään. Vaikka kaikki korostivat keskittymisen merkitystä ja sen osallisuutta tavoitteissa, niin silti osa haastateltavista harjoitti keskittymistä heti selkeillä keskittymiskykyä kehittäville keinoilla kuten keskittymispäiväkirjoilla, piirtämisellä, mindfulnesilla, hypnoosilla ja äänitteillä. Osa taas korosti keskittymisen keinojen harjoittelussa selkeämmin arvojen ja merkityksellisyyden kautta tehtävää asiakastyötä. Johtopäätöksenä voi todeta mentaalivalmentajien keinoerot siinä, että keskittyminen koetaan niin hetkessä tehtävässä kuin tulevaisuuteen keskittyvässä asiakastyössä hyvin eri tavoin ja se näkyy myös eri tavassa toimia asiakkaan keskittymisen kanssa. Toisaalta tämä on myös johtopäätöksenä ymmärrettävää, koska tässä opinnäytetyössä esille tuotu teoreettinen viitekehys keskittymisen osalta tuo esille moninaisia asioita keinoiksi kuten innostuminen, myönteinen suhtautuminen asioihin ja onnistumisen tunnekokemusten hyödyntäminen. Nämä seikat vaikuttivat esimerkiksi siihen, että tehdäkö mentaalivalmennuksen työtä valmiilla ja nopeasti kehittäville keinoilla vai asioiden syvällisempää työstämistä arvojen ja merkityksellisyyden kautta.

Opinnäytetyön toisena tutkimuskysymyksenä oli selvittää, mitkä mentaalivalmennuksen palvelut auttavat mentaalivalmentajia mentaalisten kulmakivien kehittämisessä. Haastateltavilta nousi selkeänä esille henkilökohtainen yksilövalmennus asiakkaille ja sen ohella erilaiset palvelut, kuten hypnoosipalvelut, meditaatiopalvelut, työnohjauspalvelut ja muiden yhteistyötahojen tarjoamien palveluiden hyödyntäminen asiakastyössä. Yksilövalmentamisen lisäksi palveluiksi haastateltavat totesivat pienryhmävalmennukset, joukkuevalmennukset ja luennot. Yksittäisillä haastateltavilla pieni osuus palveluista oli myös oman kirjan tai podcastin tekeminen ja sen hyödyntäminen asiakkaan palvelemisessa. Johtopäätöksenä voi todeta, että henkilökohtainen yksilövalmennus on palveluna käytetyin muoto mentaalisten kulmakivien kehittämiseksi ja toisaalta voi myös päätellä, että henkilökohtainen vuorovaikutuksellisuus ja sen tärkeys on olennainen palvelu mentaalivalmentajan asiakaspalvelussa. Palveluita myös segmentoidaan ja spesifioidaan asiakastarpeiden myötä. Sitä tukemaan halutaan muita palveluita kuten omien kirjojen ja podcastien tekoa osana oman asiantuntijuuden esille nostamista ja mentaalipalvelun markkinoimista. Toisaalta mentaalivalmentajilta ei saatu tarkkaa palvelukuvausta, mikä todennäköisesti aiheutuu liikesalaisuudesta ja myös sitä, että jokaiselle asiakkaalle tarjotaan yksilöllistä palvelua, joka ei noudattele yhdenmukaista toimintamallia.

Erityisesti työn tilaajan kehittämissuunnitelmaa ajatellen johtopäätöksiä voidaan tehdä myös haastateltavien viimeisten kahden kysymyksen vastauksista. Haastateltavilta selvitettiin heidän omaa tapaansa kehittää itseään ja asiantuntijuuttaan sekä sitä, miten he näkevät mentaalivalmennuksen tulevaisuuden näkymät. Mentaalivalmentajien itsensä kehittämisen osalta tavat kehittää itseään tiivistyivät lukemiseen, koulutuksiin ja verkoston hyödyntämiseen. Osalla haastateltavista korostui kuitenkin isompi rahallinen panostus oman itsensä kehittämiseen kuin muilla, jotka kokivat lukemisen ja verkoston riittävän. Työn tilaajalle tämän opinnäytetyön haastateltavat ovat tuoneet valtavasti lisää inspiraatiota vastauksineen, mutta myös verkoston hyödyntämisen myötä.

Haastateltavat näkivät tulevaisuudessa mentaalivalmennuksen entistä tärkeämpänä osana tulevaisuuden valmennustyötä. Tulevaisuudessa mentaalisten taitojen harjoittelun tavat nähtiin nykyistä tietoisempina ja laadukkaampina. Eroavaisuutta oli näkymissä sen suhteen, keskitytäänkö mentaalivalmennuksessa perusasioihin vai korostetaanko tulevaisuuden työkaluja. Osa halusi nykytrendien tuomien sovelluksien hyödyntämisen sijaan palauttaa asiakastyötä enemmän asiak-

kaan aitoon ja oikeaan kohtaamiseen, kun taas yksi nosti esille tekoälyn mullistavan hyödyntämisen tulevaisuuden mentaalivalmennuksessa. Nämä eroavaisuudet ovat johtopäätöksenä samassa suhteessa erilaisia kuin jo aiemmin havaitut eroavaisuudet tehdä mentaalivalmennuksen työtä. Tulevaisuus näyttää sen, mihin suuntaan mentaalivalmennus kehittyy, mutta varmaa on, että palveluita, keinoja ja tapoja tehdä mentaalivalmennusta on monia ja tulevaisuudessa varmasti vieläkin enemmän.

Kaiken kaikkiaan tämän opinnäytetyön tulosten pohjalta voi vetää johtopäätöksen, että mentaalivalmennuksella on palveluna yhteneväiset ja hyvin henkilökohtaiset tarpeensa asiakkaille, mutta asiakkaille sisällytetyt keinot erilaisuuden hyödyntämisessä ovat moninaiset. Monen haastateltavan taustassa, kokemuksessa tai osaamisessa oli todettavissa kulminaatiokohtia, jossa he olivat oppineet uutta mentaalivalmentamisesta ja tätä kautta kehittäneet uusiutuvalla tavalla tapaa toteuttaa mentaalivalmentamistaan. Tämä on mielestäni olennainen asia mietittäväksi myös asiakasrajapinnan sekä mentaalivalmentamisen koulutuksen näkökulmasta, koska variaatiot tehdä mentaalivalmentamista ovat niin moninaiset. Onko siis tarvetta yhdenmukaisemmalle mentaalivalmennukselle vai onko rikkaus, että mentaalivalmennus näyttäytyy moninaisena ja sitä kautta myös osin mystisenä niin asiakkaan kuin tämän opinnäytetyön tekijän näkökulmasta.

8. Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella tulevalle yritykselle kehittämissuunnitelma, jonka keskiössä olivat urheilijoille tarjottavat mentaalisen valmennuksen palvelut. Tätä varten oli tarve selvittää mentaalisten valmennuspalvelujen nykytila. Opinnäytetyöstä syntyneellä teoriatiedolla ja haastateltavien vastauksilla saatiin esille toimivia keinoja ja palveluja työn tilaajan palvelutarpeiden mukaisesti kehittämissuunnitelmaan. Toimivat keinot ja palvelut muodostettiin benchmarking-prosessin kautta kehittämissuunnitelmaan mentaalisten kulmakivien ympärille ja niistä on puolestaan muodostettu tavoitteita työn tilaajalle hyödynnettäväksi. Kehittämissuunnitelman ja opinnäytetyön uskotaan antavan suuntaa ja ideoita myös muille mentaalivalmennuksen parissa tulevaisuudessa työskenteleville.

Tämän opinnäytetyön pohdinnassa tarkastellaan tutkimustuloksia tiivistetysti teoreettiseen viitekehukseen peilaten sekä arvioidaan opinnäytetyön prosessia, tuotosta ja tulosten merkitystä. Prosessin ja tuotoksen pohdinnassa sidotaan tuloksia yhteen yleisten pohdintojen kanssa, jossa korostuvat tutkimusongelmien ratkaisut ja tutkimuksen antama lisätieto ja arvo suhteessa työn tilaajan tarpeisiin. Samoin pohditaan siitä, mitä olisi voinut tehdä toisella tavalla, mitä vahvuuksia ja heikkouksia opinnäytetyö piti sisällään, miten tutkijan positio näyttäytyi työssä ja miten opinnäytetyön tuotos on yleistettävissä ja siirrettävissä. Pohdinnan lopun kappaleissa arvioidaan myös opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä, oman asiantuntijuuden kehittymistä ja mahdollisia jatkotutkimusaiheita. (Hirsjärvi ym. 2009, 263–265; Kananen 2013, 135–137.)

8.1 Prosessin ja tuotoksen pohdinta

Tämä opinnäytetyö vastasi tutkimusongelmaan ja -kysymyksiin onnistuneesti. Tavoitteen mukaisesti erityisesti mentaalivalmennuksen keinoja selvitettiin niin teorian kuin tutkimustiedon pohjalta. Mentaalivalmennuksen palveluista olisi voinut saada vielä enemmän tietoa, mutta haastateltavat antoivat rajatusti tietoja omista vahvuuksistaan ottaen huomioon liikesalaisuutensa. Opinnäytetyön tekijälle jäi tilaa hyödyntää kehittämissuunnitelmaa osana omia vahvuuksia hyödyntävää mentaalivalmennusta.

Vastauksien osalta oli yllättävää, kuinka erilaisia haastateltavien käytetyt mentaaliset keinot olivat suhteessa teorian kautta tunnistettaviin keinoihin, vaikka yhteneväisiäkin keinoja havaittiin useita. Haastateltavat eivät ottaneet vastauksissaan esille itsepuhelun merkitystä itseluottamukseen eivätkä liioin suoritustunteen keinoina tunnetilan ankkurointia tai vireystilaa alentavia ja aktivoivia keinoja. Keskittymisen keinoihin ei puolestaan sisältynyt haastateltavien vastauksissa innostumisen, myönteisen suhtautumisen tai onnistuneiden tunnekokemusten hyödyntämistä. Kokonaisuudessaan haastateltavat kokivat mentaalivalmennuksen keinovalikoiman olevan mielikuvaharjoittelun lisäksi paljon itseluottamukseen, rentouteen ja tavoitteen asetteluun liittyvää, kun taas teoreettinen viitekehys korostaa kaikkien mentaalisten kulmakivien osallisuutta mentaalivalmennuksessa. Toisaalta tutkimuksen haastatteluissa saadut vastaukset keinojen osalta kertoivat siitä, että teoreettisen viitekehysten kautta tunnistettavien perinteisten keinojen lisäksi, mentaalivalmentajat hakevat myös uniikkeja keinoja asiakkaiden tarpeiden mukaisesti.

Mentaalisten kulmakivien kehittämiseen kohdenneet palvelut ja haastateltavien vastaukset niitä koskien olivat riittäviä, mutta samalla voi kriittisesti todeta, että mentaalivalmennuksen palveluista olisi voinut saada enemmän tietoa. Lisätiedon saaminen olisi vaatinut useampaa aineistonkeruutapaa ja mentaalivalmennuksen teoreettisen viitekehysten laajentamista opinnäytetyössä. Vastauksista oli kuitenkin pääteltävissä, että mentaalivalmentajat eivät halunneet liiaksi avata omia liiketoiminta salaisuuksiaan, mikä on varsin ymmärrettävää. Toisaalta kaikki haastateltavat käyttivät omalla tavallaan mentaalivalmennuksen keinoja ja siksi palveluiden spesifioiminen on haastavaa eikä myöskään sellaisenaan kopioituna järkevää työn tilaajankaan näkökulmasta. Kuitenkin vastauksia tarjottavista palveluista saatiin ja työn tilaaja sai kehittämissuunnitelmaa varten vastauksia ja ideoita palveluidensa kehittämistä varten.

Opinnäytetyön vahvuus oli, että haastateltavat mentaalivalmentajat olivat verkostotyön kautta tuttuja henkilöitä ja haastatteluissa heidät saatiin avautumaan mentaalivalmennuksen mystisimmistäkin keinoista ja palveluista. Esille nousi paljon erilaisia mentaalivalmennuksen keinoja, jotka eivät teorian tiedon valossa tulleet esiin. Erityisesti nousi esille mentaalivalmennuksen prosessin toteuttamisen esimerkkejä. Näitä toteuttamistapoja ei teoreettisessa tutkimustiedossa juurikaan tarkemmin kuvattu.

Haasteena liittyen opinnäytetyön prosessiin oli työn tilaajan toisen perustajajäsenen irrottaminen projektista, minkä takia työn tekijä sekä työn tilaaja olivat yksi ja sama henkilö. Etenkään kehittämissuunnitelman kannalta ei ollut hyvä asia, että kehittämissuunnitelmaan oli tarjolla vain tekijän anti. Toisaalta opinnäytetyön ja kehittämissuunnitelman tekeminen yksin oli lopulta ajankäytön ja opinnäytetyön valmistumisen aikataulun kannalta jopa ennakoitua parempi asia.

Opinnäytetyön teemahaastatteluista saatu aineisto kattoi lopulta vain kuusi haastateltavaa, joten otoskoko jäi pieneksi. Kuitenkin työn tilaajan näkökulmasta haastateltavia oli riittävästi, ja he olivat työn tilaajan kannalta haluttuja ja toivottuja haastateltavia. Harmillista oli kuitenkin, että osa tutkimusaineistoon tarkoitetuista henkilöistä ei päässyt haastateltaviksi. Toisaalta aineistossa toistuivat vahvasti samat mentaalivalmennuksen teemat, keinot ja palvelut.

Haastateltavat antoivat kiitettävästi tietoja, jotka takasivat aineiston laadullisen kattavuuden niin työn tekijän kuin työn tilaajan näkökulmasta. Haastattelun myötä tutkimuskysymyksiin saatiin hyvin tarkkoja vastauksia. Osaltaan siihen vaikutti aiemmin syntynyt luottamussuhde haastateltaviin. Tämä sai haastateltavat avautumaan mentaalivalmennuksen mystisimmistäkin asioista. On myös todettava, että haastattelun ulkopuolisten taustakeskusteluiden kautta syntyi myös arvokasta vuoropuhelua mentaalivalmennuksen muistakin piirteistä kuin vain opinnäytetyön rajatusta teoriaviitekehystä.

Tutkija oli tässä opinnäytetyössä niin työn tekijän roolissa kuin työn tilaaja roolissa. Tämä oli osin työn vahvuus ja osin heikkous. Vahvuus oli se, että samat ajatukset ja näkökulma kulkivat halutun tutkimustiedon ja kehittämissuunnitelman osalta käsi kädessä. Selkeä heikkous oli, että johtopäätökset ovat yhden tutkijan, koska tutkija oli opinnäytetyön tekijä ja tilaaja. Toisaalta mentaalivalmennuksen laajuus ja moninaisuus huomioon ottaen opinnäytetyön kannalta oli hyvä, että mentaalivalmennusta tehneenä tutkija osasi rajata opinnäytetyön teoreettista viitekehystä ja tutkimuksellista näkökulmaa. Tämä vähensi vaaraa sille, että tämän työn rajaus olisi laventunut liikaa.

moninasiin mentaalivalmennuksen aihepiireihin. Toisaalta tämä opinnäytetyö jätti myös tutkijan positioista katsoen teoreettisia aihealueita vielä tutkimatta. Nämä olisivat voineet entisestään hyödyntää opinnäytetyön tutkimuksellista antia.

Teemahaastatteluun perustuva laadullinen tutkimus oli tämän opinnäytetyön rajauksen huomioiden ottaen oikea metodologinen valinta. Toisaalta yksilöhaastatteluiden lisäksi myös ryhmähaastattelu olisi voinut olla vielä toinen metodologinen menetelmä, mutta todennäköisesti yksilöhaastatteluista saatiin tieto, mitä tavoiteltiin. Havainnointi olisi voinut olla toteutettua parempi tapa päästä avaamaan lisää osin mystistä mentaalivalmennuksen työtapaa ja prosessia. Tällöin olisi havainnoitu sitä, miten asiakastilanteessa valmentaja auttaa konkreettisesti urheilijaa tuomalla mentaalivalmennuksen keinot vuorovaikutuksellisesti asiakkaan hyödynnettäväksi.

Kehittämissuunnitelman näkökulmasta metodologiset valinnat toimivat hyvin. Haastattelut antoivat sen, mitä kehittämissuunnitelman muodolliseen pätevyyteen tarvittiin. Teorian teemoittelun kautta mentaalivalmennuksen teemat tulivat kattavasti avatuksi kehittämissuunnitelmaan. Toisaalta työn tekijällä oli omasta takaa tietämystä ja kokemusta mentaalivalmennuksesta, joten haastateltavilta saatu ajatuksien vahvistaminen ja ideoiden kehittyminen olivat riittävät avaimet kehittämissuunnitelman kehittämiseksi.

Opinnäytetyön teoria ja tulokset ovat mentaalivalmennuksen laaja-alaisuus huomioon ottaen kuitenkin uniikki pohja hyödynnettäväksi muihin mentaalivalmennuksen organisaatioihin. Työn teoriapohjaa on käsitelty laaja-alaisesti niin kotimaisten kuin kansainvälisten lähteiden avulla. Tutkimustuloksiin saatiin ansiokas aineisto tämän hetken osaavimmilta ja kysytyimmiltä mentaalivalmentajilta. Työstä syntyneitä palvelujen kehittämissuunnitelmaa voi hyödyntää mentaalivalmennuksen alalle pyrkivät ja jo siellä työskentelevät.

Opinnäytetyön tuotoksen hyöty ja käytettävyys on niin ulkoisesti kuin sisäisesti merkittävä, koska opinnäytetyöprosessi on valmistanut opinnäytetyön tekijää kohti parempaa mentaalivalmennuksen asiakastyötä. Opinnäytetyön tekijä on saanut verkostoitumisen myötä neuvoja ja hyötyä mentaalivalmennuksen prosessiin monella tapaa ja monesta eri näkökulmasta. Käytettävyys ja hyöty siirtyvät suoraan opinnäytetyön tekijän nykyiseen asiakastyöhön.

8.2 Luotettavuus ja eettisyys

Tämän opinnäytetyön voidaan todeta olevan luotettava, koska tulkittu materiaali ja tutkimuksen tutkimuskohde ovat yhteensopivia ja teorianmuodostus on tapahtunut ilman epäolennaisuuksia. Opinnäytetyön prosessin luotettavuus on sitä, että käsitteellistäminen ja tulkinnat vastaavat tutkittavan käsityksiä toisistaan. (Vilka 2021, 196.) Laadullisessa tutkimusmenetelmässä luotettavuuden kriteereinä ovat tutkijan itsensä lisäksi valinnat, ratkaisut ja teot, joten luotettavuutta tulee arvioida prosessin jokaisessa vaiheessa (Eskola & Suoranta 2000, 208, 210). Tämä opinnäytetyö otti esille olennaiset mentaalivalmennuksen teoreettiset viitekehykset, mutta mentaalivalmennuksen teorian laaja-alaisuus huomioon ottaen opinnäytetyön tekijä olisi voinut valinnoillaan myös laajentaa teoriapohjaa. Opinnäytetyön luotettavuutta ja laajuuden rajausta arvioiden teoreettiseen viitekehykseen on kuitenkin otettu esille olennaisimmat mentaalivalmennuksen kulmakivet, ja sitä tukevat luotettavuudellaan haastateltavien vastausten yhteneväisyys teorian mentaalisiin kulmakiviin verrattuna.

Kriteerien tavoin tulee tarkastella myös luotettavuustarkastelua eli validiteettia ja reliabiliteettia. Reliabiliteetti ja validiteetti ovat luotettavuusmenetelmiä, joista validiteetti tarkoittaa oikeiden asioiden tutkintaa ja reliabiliteetti puolestaan tulosten pysyvyyttä. Luotettavuuden ja laadun mittareina nämä ovat validiteetin osalta sitä, onko tutkimusongelmasta määritelty oikein tutkittavat asiat. Reliabiliteetti tarkoittaa sitä, että jos tutkimus uusittaisiin, niin saataisiin samat tutkimustulokset myös uusintamittauksella. (Kananen 2019, 31.) Huomioitavaa on myös, että viime kädessä luotettavuuden arvioinnin tekevät itse lukijat (Laine ym. 2007, 56). Tämän opinnäytetyön luotettavuustarkastelussa validiteetin osalta voidaan todeta, että tutkimusongelmasta onnistuttiin määrittelemään oikein tutkittuja asioita, mutta siitä huolimatta mentaalivalmennuksen palveluista olisi tullut saada tarkempaa tietoa. Haastateltavien pienen otoskoon vuoksi tulokset eivät ole yleistettävissä koko Suomen mentaalivalmennukseen ja siksi tutkimustulosten pysyvyydestä reliabiliteetin näkökulmasta ei ole varmuutta.

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuusarvioinnissa korostuu myös pätevyyden arviointi eli luotettavuus, siirrettävyys, riippuvuus ja vahvistettavuus. Luotettavuudessa korostuvat dokumentaatio tutkimuksen käsitteellistämisestä, neutraalisuudesta, valinnoista ja ratkaisuista, kun taas siirrettävyydessä eli tutkimustulosten pitävyydessä vastaavanlaisiin tapauksiin korostuu asetelman ja tutkimuskohteen tarkka lähtötilanteen kuvaus sekä siirtäjän kuvauksen vastuu. Riippuvuus

tarkoittaa luotettavuuden arvioinnissa tieteellisen tutkimuksen toteuttamista yleisesti ohjaavin periaattein. Vahvistettavuudella puolestaan on luotettavuuden rooli siinä, että aineiston tulkin-
nat saavat tukea toisista vastaavista ilmiön tutkimuksista. Tämän opinnäytetyön tapaustutkimuk-
sen teemahaastatteluiden näkökulmasta korostuu myös informanttien näkemykset osana ilmiön
vahvistettavuutta. (Kananen 2013, 171–121; Tuomi & Sarajärvi 2002, 138–139.)

Opinnäytetyön luotettavuutta arvioitaessa tulee ottaa huomioon myös puolueettomuusnäkö-
kulma (Tuomi ym. 2002, 133). Puolueettomuus on tärkeää, koska tässä opinnäytteessä tekijä on
niin työn tilaajan kuin opinnäytteen tekijän roolissa. Tällöin tekijän roolin merkitystä asenteiden
ja näkemysten myötä tulee tulkinnallisesti tarkastella tarkoin, vaikkakin kehittämistutkimuksessa
tutkija on keskeisessä organisoijan roolissa ja siten osa tutkimuksen kohdetta. Asenteiden ja nä-
kemysten kautta arvomaailma kuitenkin peilautuu läpi ja siksi tässä opinnäytetyössä on pyritty
tuomaan esille tuodut asiat perustellusti ja todistetusti läpinäkyväksi. Läpinäkyvyys vuorostaan
kytkeytyy tekemisen eettisyyteen. (Vilka 2021, 198; Kananen 2013, 24, 122.)

Tässä tutkimustyössä eettinen suorittaminen on tutkimusetiikan mukaista eli hyvän tieteellisen
käytännön noudattamista. Hyvällä tieteellisellä käytännöllä tarkoitetaan sitä, että noudatetaan
eettisesti kestäviä tutkimusmenetelmiä ja tiedonhankintamenetelmiä. Mentaalisia palveluja tar-
joavalla työn tilaajalla ja työn tekijällä korostuvat hyvän tieteellisen käytännön tapojen noudatta-
minen, koska aihealue on haastava ja hyvin henkilökohtaisella tasolla liikkuva. Eettisyydessä ko-
rostuu tutkimusetiikan osalta myös se, että tutkija on luotettava suhteessa tutkimuskohteeseen,
työn tilaajaan, kollegoihin ja yleisöön. (Vilka 2021, 41.) Siksi tulee ottaa erityisesti huomioon se,
että opinnäytetyön tekijä on myös Mentaalipallon työn tilaaja ja sitä kautta myös tuntee henkilö-
kohtaisesti tapaustutkimuksen tapaukset eli mentaalivalmentajat. Tällöin tutkijan positiosta kat-
soen esille nousee eettisinä kysymyksiä esimerkiksi toimijoiden yksityisyys tunnistamisen näkö-
kulmasta. Miten tulee arvioida ja suhtautua luottamuksella saatuihin tietoihin ja näkemyksiin
sekä miten käsitellä omaa eläytyvää suhdettaan suhteessa tapahtumiin ja kokemuksiin. (Laine
ym. 2007, 55.)

Kriittisen arvion mukaan tämän opinnäytteen tutkimusosuus on tehty yleisiä eettisyyden ja luo-
tettavuuden periaatteita noudattaen. Tämän opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys näyttäytyi
niin, että tutkimustoiminta on avattu työssä teorian kautta käytännönläheisesti ja tulokset on tal-
lennettu mahdollisimman sanatarkasti ja tutkimusaineisto tulee työn tilaajan saataville. Tutki-

muksen teemahaastattelulla kerätty aineisto on kerätty mahdollisimman tarkasti Teams-haastatteluisissa ja ääninauhuria käyttäen, ja raportoitu niiden avulla tarkasti opinnäytetyön tuloksiin. Hankittu aineisto täyttää myös tieteelliset kriteerit ja sen julkaisemiseen on haastateltavilta hankittu lupa haastattelutilanteessa.

Informanttien raportoidut näkemykset mentaalivalmennuksesta saavat aineiston tulkinnan lisäksi tukea toisista vastaavista mentaalivalmennuksen ilmiön tutkimuksista, joten opinnäytetyön tutkimustulokset lisäävät osaltaan mentaalivalmennuksen ilmiön luotettavuuden vahvistettavuutta. Julkaistut tutkimustulokset itsessään ovat mentaalivalmennuksen ilmiötä hyvin luotaavia ja validiteetin osalta voidaan todeta, että tutkimusongelmasta onnistuttiin määrittelemään oikein tutkittuja asioita. Pienen otoskoon vuoksi tutkimustulokset eivät kuitenkaan ole yleistettävissä koko Suomen mentaalivalmennuksen kenttään ja siksi tutkimustulosten pysyvyydestä reliabiliteetin näkökulmasta ei ole varmuutta. Toisaalta haastatteluissa saavutettiin riittävä saturaatiopiste kuudesta haastateltavasta huolimatta. Tulokset kuitenkin heijastelivat mentaalivalmennuksessa käytettävää teoreettista viitekehystä keinojen ja palveluiden osalta ja haastateltavien näkemykset olivat pääsääntöisesti hyvin yhteneväisiä. Tulosten laajempaa yleistämistä varten aiheesta olisi näkemykseni mukaan kuitenkin hyvä jatkaa selvitystyötä – mentaalivalmennuksen laaja-alaisuus huomioon ottaen.

8.3 Oman asiantuntijuuden kehittyminen

Vein asiantuntijana kehittymiseni tämän opinnäytetyön avulla tasolle, jossa pääsin YAMK-tutkin-tojen yhteisten kompetenssi suositusten mukaisesti oppimaan oppimista ja kehittämään enna-koivasti. Oppimaan oppiminen edisti omaa ja mentaalivalmentajien yhteisön jatkuvaa oppimista ja osaamisen kehittymistä. Ennakoiva kehittäminen puolestaan johti tämän opinnäytetyön tuo-toksen avulla uusien tulevaisuutta kehittävien ratkaisujen mahdollistamista mentaalivalmennuk-sen ilmiön sisällä. (Kompetenssit 2022.)

Kaksoisrooli opinnäytetyön tekijän ja tilaajan roolissa auttoi saamaan mentaalivalmennuksen il-miöstä ja laaja-alaisuudesta hyvän näkemyksen jo työn alkuvaiheessa. Tutustuminen kirjallisuu-teen auttoi näkemään mentaalivalmennuksen toteuttamisen ja kehittämisen entistä laajemmin, kun sain teorian ja käytännön tietopohjaani lisää toteutustapoja mentaalivalmennuksen kehittä-miseksi. Tuttujen aihealueiden kautta oli helpompi syventää omaa osaamistani ja ennen kaikkea verkostoitua entistä paremmin alan toimijoiden kanssa. Oli toisaalta myös ilo huomata, että oma työni mentaalivalmennuksen asiakkaiden parissa on ollut hyvin samojen arvojen ja toimintatapo-jen kautta toteutettua kuin haastateltavilla. Tämän perusteella voin jatkaa oikeaan suuntaan vie-vää työtäni tämän opinnäytetyön tuotoksen kautta.

Opinnäytetyötä tehdessäni huomasin tutkijan rooliin päästessäni innostuvani aiheesta entistä enemmän. Aihepiirin haastattelut ja tulosten purkaminen analysoinnin kera olivat inspiroivia het-kiä ja siksi opinnäytetyö edisti oppimaan oppimistani ja ennakoivaa kehittämistä. Laajan käsite-maailman kattava mentaalivalmennus ja sen tutkiminen antoi opinnäytetyön tekemisen kautta itselleni antoisan mahdollisuuden kehittää alaa ja itseäni. Arvioni mukaan opinnäytetyöstä saavat jatkossa myös muut mentaalivalmennuksen parissa toimivat henkilöt uuden työkalun toimies-saan mentaalivalmennuksen valmentajina ja asiantuntijoina. Voi ansioituneilla mielin sanoa, että kaikki tähän tehty työ vajaan parin vuoden aikana on ollut kaiken sen arvoista.

8.4 Jatkotutkimusaiheet

Jatkotutkimuksia ajatellen havaintoni oli se, että moni haastateltavista kertoi avoimesti mentaalivalmennuksesta ja osa puhui joistain asioista varsin yleisellä tasolla. Siksi spesifimpi jatkotutkimuksen aihe olisi havainnoiden seurata mentaalivalmentajien yksilö- ja joukkue-tason työskentelyä, koska moni asia jäi myös tarkemmin hahmottumatta konkreetian tasolle. Toisaalta kyse saattoi olla osin myös mentaalivalmentajien osaamisen tasoista tiettyjen mentaalivalmennuksen teorioiden osalta taikka siitä, että tietyn teeman ja keinojen käyttö on vähäistä mentaalivalmentajan työssä. Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista tietää miksi näin on ja osin myös siksi, että mentaalivalmentajien osaamisen ja kouluttautumisen taso vaihtelee suunnattomasti ja sitä myötä työskentelytavatkin. Työskentelytavoista jäi esimerkiksi sellainen vaikutelma, että osalla valmentajista mentaalivalmentaminen oli enemmän mentorointia kuin mentaalivalmennusta, koska asiakasta ohjailaan kysymyksillä, eikä anneta ratkaisuja. Tämä olisi myös mielenkiintoinen aihe jatkotutkittavaksi. Tutkia kannattaa tulevaisuudessa myös sitä muuttuuko mentaalivalmennus ajan myötä enemmän valmentamisesta mentorointiin.

Lähteet

- Ahvenniemi, R. (2014). *Mental Management NLP ja relaksaatio opettajien jaksamisen edistäjinä*. Tampere: Tampereen Yliopisto. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/94828/978-951-44-9307-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Andersen, M. (2005). *Sport Psychology in Practice*. Melbourne: Human Kinetics.
- Birrer, D. & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 20(2), 78–87.
- Burton, D. & D.Raedeke, T. (2008). *Sport Psychology for Coaches*. Champaign: Human Kinetics.
- Carron, A.V., Hausenblas, H.A., & Eys, M.A. (2005). *Group Dynamics in Sport* (3rd edition) Morgan-town. WV: Fitness Information Technology.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2000). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2014). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Forsman, H. & Lampinen, K. (2008). *Laatua käytännön valmennukseen – Oleellisen oivaltaminen tärkeää*. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.
- Gustafsberg, H. (2014). *Mielen valmentamisella optimaaliseen suoritukseen*. Tallinna: Kustannus Siipi-pyörä.
- Hakala, T. (2017). *Vähän ja paljon vapaa-ajan liikuntaa harrastavien aikuisen liikuntamotivaatio*. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Saatavilla 9.1.2023. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/52734/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201701161160.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Hemmings, B. & Holder, T. (2009). *Applied Sport Psychology: A case based approach*. Chistester, UK. Wiley-Blackwell.
- Hirsjärvi, S., Remes, P & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. 15. painos. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Hämäläinen, P. (2021). *Myötätuntoinen valmennus*. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Johnson, R. & Swindley, D. (1997). *Päätä voittoa*. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Kananen, J. (2008). *Kvali: kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. (2013). *Case-tutkimus opinnäytetyönä*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2015. *Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas*. Suomen Yliopistopaino Oy.
- Kananen, J. (2019). *Opinnäytetyön ja pro gradun pikaopas: avain opinnäytetyön ja pro gradun kirjoittamiseen*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Karila, T. (2008). *Urheilumotivaatio*. *Duodecim*. 134(23):2385-8. Saatavilla 9.1.2023. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/35108/Gronfors_Perttu.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kaski, S. (2006). *Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa*. Helsinki: Edita Prima
- Kaski, S. & Miettinen, M. (2018). *Onnistumisen taidot: löydä tie tavoitteisiin*. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Kalaja, S. (2017). Saatavilla 9.1.2023. <http://www.valmennustaito.info/taito/ajattelu-urheilusuorituksen-aikana-ei-aina-ole-pahasta-ei-ainakaan-ajattelun-ajattelu/>
- Karageorghis C.I. & Terry P.C. (2011). *Inside sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Kompetenssit. (2022). Suositus ammattikorkeakoulujen yhteisistä kompetensseista ja niiden soveltamisesta. Viitattu 21.9.2023. https://www.arena.fi/wp-content/uploads/Raportit/2022/Kompetenssit/Suositus%20ammattikorkeakoulujen%20yhteisiksi%20kompetensseiksi.pdf?_t=1642539572

Kuusela, A. & Pummi-Kuusela, R-I. (2021). *Liikunta & Tiede* 1/2021.

Laine, M., Bamberg, J. & Jokinen, P. (2007). *Tapaustutkimuksen taito*. Helsinki: Gaudeamus.

Lavallee, D., Kremer, J., Moran, A. & Williams, M. (2012). *Sport Psychology: Contemporary Themes*. Hampshire: Red Globe Press.

Lindsey, R.S., Larkin, P., Kittel, A. & Spittle, M. (2021). Mental imagery training programs for developing sport-specific motor skills: a systematic review and meta-analysis. *Physical Education & Sport Pedagogy*. Saatavilla 6.9.2023. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1991297>

Liukkonen, J. (2017). *Psyykkinen vahvuus: mikä meitä liikuttaa*. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Liukkonen, J. (2020). *Kuka hallitsee mieltäsi?* Jyväskylä: Tuuma-kustannus.

Lecklin, O. (2006). *Laatu yrityksen menestystekijänä*. Helsinki: Talentum.

Leppänen, N. & Leppänen, M. (2013). *Itseluottamus: Kestomenestys mielessä*. Helsinki: Viisas Elämä Oy.

Luukkala, J. (2022). *Luja tahtotila: mikä meitä motivoi?* Helsinki: Duodecim.

Malvela, M. (2017). *Luentotalenne 1.12.2017*, Jyväskylä.

Malvela, M. (2011). *Käytäntöä parhaimmillaan – urheilijälähtöistä yhteistyötä*. Jyväskylä: Luento- ja Suunnittelupalvelu PELIKIRJA.

Marsh, M. (2014). *Miksi maali ei synny? Henkistä kuntoa pelaajalle*. Juva: Bookwell Oy.

Metsämuuronen, J. (2006). *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

- Ojasalo, K., Moilanen, T., & Ritalahti, J. (2014). *Kehittämistyön menetelmät: uudenlaista osaamista liiketoimintaan*. Helsinki: Sanoma Pro 2014.
- Pasanen, K. (2021). *Mielen pelikirja. Valmentava johtaminen urheilusta bisnekseen*. Viro: Value Books Oy.
- Packalen, H. (2015). *Harkitut sanat, parempi valmennus – kohti voimavarakeskeistä kielellistä urheiluvalmennusta*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- Patton, M. (2002). *Qualitative Research & Evaluation Methods*. California: Sage Publications, Inc.
- Pietikäinen, A. & Pasanen, R. (2023). *Joustava mieli urheilussa*. Helsinki: Duodecim.
- Puusa, A. & Juuti, P. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus.
- Reiss, S. (2013). *Reiss Motivation Profile*. Helsinki: Suomen Motivaatiotalo Oy.
- Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (2005). *Mikä meitä liikuttaa: modernin motivaatiopsykologian perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (2017). *Mikä meitä liikuttaa: modernin motivaatiopsykologian perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Senge, P.M. (1994). *The Fifth Discipline: The Art & Practice of The Learning Organization*. New York: Currency Doubleday.
- Sheard, M. (2010). *Mental Toughness: the mindset behind sporting achievement*. London: Routledge.
- Sulkunen, P. & Kekäläinen, O. (1992). *WPindex-laadullisen aineiston analyysiohjelma*. Helsinki: Gaudeamus.
- Taylor, J. & Wilson, G. S. (2016). *Applying Sport Psychology: Four Perspectives*. Champaign: Human Kinectis.

Taylor, J. & Wilson, G. S. (2005). *Applying Sport Psychology: Four Perspectives*. Champaign: Human Kinectis.

Tiikkaja, J. (2014). *Ihmisen valmentaminen*. Helsinki: Auditorium.

Tossavainen, A. & Peltonen, A. (2020). *Psyykinen valmennus*. Helsinki: Fitra.

Tuominen, K. (2016). *Benchmarking-prosessi*. Turku: Oy Benchmarking Ltd.

Vasalampi, K. (2022). *Näin motivoit oppimaan*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vuohijoki, A. & Kirsi, M. (2018). *Voima kanssamme*. Helsinki: Otava.

Vilkka, H. (2021). *Tutki ja kehitä*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Virolainen, I. & Virolainen, H. (2017). *Mielen voima urheilussa*. Helsinki: Viisas

Elämä Oy.

Williams, J. M. & Krane, V. (2015). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. 7.painos. New York: McGraw-Hill Education.

Weinberg, R. & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology*. 5. painos. Champaign, IL: Human Kinetic

Liitteet

Haastattelukysymykset

1. Miten teet mentaalivalmennusprosessia asiakkaan kanssa?
2. Miten olet huomionnut urheilijoiden mentaaliset kulmakivet valmennustyössäsi?
3. Mitkä ovat asiakaskokemuksesi perusteella toimivia mentaalivalmennuksen keinoja? Apukysymys: Miksi ovat olleet toimivia ja miten ovat valikoituneet keinoiksi? Miten niiden vaikuttavuutta arvioidaan?
4. Minkälaisia mentaalivalmennuksen keinoja käytetty, mutta jotka eivät ole toimineet?
5. Millaisilla mentaalivalmennuksen keinoilla voidaan auttaa asiakkaiden motivaation kehittämistä?
6. Mitkä mentaalivalmennuksen keinot auttavat asiakkaiden itseluottamuksen kehittämisessä?
7. Mitkä mentaalivalmennuksen keinot auttavat asiakkaiden suoritustunteen kehittämisessä?
8. Mitkä mentaalivalmennuksen keinot auttavat asiakkaiden rentouden kehittämisessä?
9. Mitkä mentaalivalmennuksen keinot auttavat asiakkaiden keskittymisen kehittämisessä?
10. Mitkä mentaalivalmennuksen palvelut auttavat mentaalivalmentajan näkökulmasta mentaalisten kulmakivien kehittämisessä?
11. Miten olet syventänyt/kehittänyt omaa asiantuntemusta valmentajana kehittämisessä?
12. Mihin suuntaan näet mentaalisten ominaisuuksien huomioimisen valmennustyössä kehittyvän tulevaisuudessa?

Opinnäytetyön aineistonhallintasuunnitelma

1. Aineistojen yleinen kuvaus

- Opinnäytetyössä teemahaastattelulla kerätty aineisto on tallennettu mahdollisimman tarkasti Teams-haastatteluita ja ääninauhuria käyttäen. Tutkimusaineisto tulee työn tilaajan saataville.

2. Aineiston dokumentaatio ja laatu

- Kyselytutkimuksen aineisto dokumentoidaan Teams-haastatteluista ja ääninauhureista Word-dokumenttien muotoon. Opinnäytetyö raportoidaan Kajaanin ammattikorkeakoulun viralliselle opinnäytetyöpohjalle ja sen ohjeistuksia noudattaen.

3. Säilytys ja varmuuskopiointi

- Aineisto on tallennettu ainoastaan tutkijan omalle koneelle. Työn tilaaja ja opinnäytetyön tekijä pääsevät käsittelemään aineistoa.

4. Säilyttämiseen liittyvät eettiset ja laillisuuskytymykset

- Haastatteluissa ei käsitellä henkilöihin liittyviä tietoja. Anonyymien haastatteluvastauksien julkaisemiseen on haastateltavilta hankittu lupa haastattelutilanteessa. Aineiston kirjallinen omistus jää muutoin työn tilaajalle ja opinnäytetyön tekijälle, mutta Teams-tallenteet poistetaan.

5. Aineiston avaaminen ja pitkäaikaissäilytys

- Työn tilaajalla ja opinnäytetyön tekijällä on mahdollista käyttää aineistoa myöhemmin. Aineiston materiaalia voidaan käyttää muussa jaossa, kuten esimerkiksi työn tilaajan viestinnässä ja markkinoinnissa.