



Voimanostajan psyykkisen harjoittelun opas

Tuulia Lohivuo

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaaja

Toiminnallinen opinnäytetyö

2024

Tiivistelmä

Tekijä(t) Tuulia Lohivuo
Tutkinto Liikunnanohjaaja
Raportin/Opinnäytetyön nimi Voimanostajan psyykkisen harjoittelun opas
Sivu- ja liitesivumäärä 42 + 1
<p>Tässä opinnäytetyössä käsiteltiin voimanostajan psyykkistä harjoittelua. Raportin pohjalta valmistui voimanostajille suunnattu psyykkisen harjoittelun opas. Vastaavaa opasta ei ole aiemmin voimanostajille tehty. Tavoitteena oli voimanostajille suunnatun kyselyn avulla selvittää, mitä psyykkisiä tekijöitä opas käsittelisi, jotta urheilijat hyötyisivät siitä mahdollisimman paljon, tavoitteenaan optimaalinen kilpailusuoritus myös psyykkisen osa-alueen osalta. Psyykkinen osa-alue on optimaalisen suorituksen saavuttamisen kannalta vähintään yhtä tärkeä kuin fyysinenkin, taitotasoa unohtamatta.</p> <p>Kyselystä selvisi, että itseluottamus, erilaisten kilpailun aikana nousevien tunteiden käsittely, tavoitteenasettelu ja keskittymiskyky olivat tekijöitä, jotka voimanostajat kokivat kilpailusuoritustaan häiritseviksi, joten ne valikoituivat työn aiheiksi. Kyseisiä tekijöitä harjoitellaan oppaassa mielikuvien, itsepuheen, hengityksen ja rentoutumisen sekä vireystilan säätelyn avulla. Oppaassa ei käsitellä motivaatiota, mutta opinnäytetyöraportissa sitä käsitellään jonkin verran, koska koin sen kaiken psyykkisen harjoittelun perustekijäksi, ja sen taso voi muuttua, vaikka se tällä hetkellä koettaisiinkin korkeaksi. Psyykkiset taidot ja niitä kehittävät tekniikat menevät osittain päällekkäin, eli taito voi olla samalla tekniikka, kuten itseluottamus on psyykkinen taito, mutta myös tekniikka muiden taitojen kehittämiseen. Siksi osaa taidoista käytetään oppaassa myös harjoitustekniikoina.</p> <p>Työ pohjautuu alan kirjallisuuteen, tutkimuksiin, artikkeleihin ja asiantuntijan haastatteluun. Niissä kaikissa painotetaan psyykkisen harjoittelun tärkeyttä osana muuta harjoittelua, jos urheilussa haluaa mahdollisimman hyvin menestyä. Työn on tehty syksyllä 2024. Työn tuloksista voidaan päätellä, että voimanostajilla olisi sekä tarvetta että kiinnostusta psyykkisten taitojen harjoitteluun, mutta lajin urheilijoille kohdennettua tietoa siitä ei ole riittävästi. Opas on suunniteltu niin, että se soveltuu itseopiskeluun, mutta tarvittaessa sitä voi käyttää myös valmentajan avustuksella.</p> <p>Toimeksiantajana työille toimi Suomen Voimanostoliitto ry., jolla oli tarve kyseiselle oppaalle, ja urheilijoiden itseopiskelun lisäksi se on liiton käytettävissä. Opas onkin tarkoitus saada urheilijoiden käyttöön, joten sen sisällöstä ja käytöstä on tarkoitus pitää webinaari, jotta sen käyttö jalkautuisi urheilijoille. Tarkoituksena on myös kertoa psyykkisestä harjoittelusta ja oppaasta liiton nettisivuilla eVoimanostajassa. Liitto järjestää valmentaja- ja ohjaajakoulutuksia, joihin oppaan hyödyntämistä on tarkoitus suunnitella yhdessä liiton koulutuspäällikön kanssa.</p>
Asiasanat psyykkinen harjoittelu, psyykkiset taidot, voimanosto, itseluottamus, mielikuvaharjoittelu

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Psykologiset tekijät urheilussa ja voimanostossa.....	4
2.1	Itseluottamus, itsetuntemus ja itsetunto kulkevat käsi kädessä	6
2.2	Motivaatio – Ilman tätä kaikki muu on turhaa.....	9
2.2.1	Itsemääräämisteoria	10
2.2.2	Suoritustavoiteteoria	12
2.3	Tunteet kilpaurheilussa – Kuinka ne tulisi kohdata?	13
2.3.1	Onnistumiset ja epäonnistumiset	16
2.3.2	Yllättävien tilanteiden kohtaaminen.....	17
2.3.3	Paineen alla suoriutuminen.....	18
2.3.4	Jännitys	19
2.4	Keskittyminen ja sitä häiritsevät tekijät	20
3	Psyykinen harjoittelu.....	23
3.1	Psyykinen harjoittelu osana harjoittelua.....	24
3.2	Keinoja psyykkisten taitojen harjoittamiseen.....	25
3.2.1	Keskittymisen apuna hengitys, rentoutus ja vireystilan säätely.....	25
3.2.2	Työkaluna tavoitteenasettelu	27
3.2.3	Itsepuheen voima.....	28
3.2.4	Mielikuvat käyttöön	32
4	Opinnäytetyön tavoite ja toimeksiantaja	34
5	Opinnäytetyön vaiheet.....	36
6	Pohdinta.....	37
	Lähteet.....	40
	Liitteet.....	43
	Liite 1. Voimanostajan psyykkisen harjoittelun opas	43

1 Johdanto

Tässä opinnäytetyössä selvitettiin kyselyn avulla voimanostossa kilpailevien tai kilpailleiden kokemuksia siitä, mitkä psyykkiset taidot ja ominaisuudet he kokevat haastaviksi ja estävän suoriutumasta kilpailuissa optimaalisesti, ja vastausten perusteella muodostui opas, jossa käsitellään kyselystä nousseita aiheita ja niihin sopivia harjoituksia.

Suoritus on optimaalinen urheilijan ollessa itse siihen tyytyväinen. Yksi tyytyväisyyden mittari on omalle taitotasolle asetettujen tavoitteiden saavuttaminen. Suoritus voi olla optimaalinen, vaikkei se olisikaan huippusuoritus, ja myös ilman vertailua toisten suorituksiin. (Arajärvi & Thesleff, 2020, 474.) Aihe on tärkeä, koska vastaavaa ei ole aiemmin voimanostoon tehty, ja moni kilpailija kokee juuri psyykkisellä puolella haasteita, jotka häiritsevät suorituskykyä.

Huipulla kilpailevien tasoerot ovat entistä pienempiä, ja ratkaisevaksi tekijäksi saattaa muodostua psyykkiset taidot (Forssell, 2012, 13). Tästä syystä opas on kehitetty. Opas on tarkoitettu itseopiskeltavaksi, eikä harjoitukset vaadi valmentajan apua, mutta nuoret voivat hyvin käydä harjoituksia läpi valmentajan avustuksella. Voimanostossa on paljon junioriurheilijoita, joten psyykkisiä taitoja olisi hyvä opastaa myös heille. Nuorille ei vielä ole kehittynyt vakiintuneita ajatusmalleja, sillä vasta 20-vuotiaana aivojen alueet ovat täysin kehittyneet. (Roos-Salmi, 2020, 135.)

Tärkeää urheilussa ja kilpailemisessa on myös siitä tietyllä tapaa nauttiminen, joten vaikka olisi vaikeaa selvittää, vaikuttaako urheilijan kilpailutilanteesta ei-nauttiminen suorituskykyä heikentävästi, on silti tärkeää kilpauran jatkuvuuden ja hyvinvoinnin sekä mielenterveyden kannalta siitä nauttiminen, koska urheiluun käytetty aika vie kuitenkin suuren osan arjesta. Myös tutkijat puoltavat tätä ajatusta, ja ovat siitä yhtä mieltä, että toiminta jatkuu sitä todennäköisemmin, mitä nautinnollisempaa se tekijälleen on. (Arajärvi & Thesleff, 2020, 294.)

Miksi juuri psyykkiset tekijät suorituksen kehittäjinä? Joni Rinnettä (19.9.2024) lainatakseni: "Nyt ollaan ehkä ymmärtämässä lopullisesti psyykkisen harjoittelun salat." Hän tarkoittaa virkkeellä ylipäätään psyykkistä harjoittelua kohtaan kasvavaa mielenkiintoa suomalaisessa urheilussa. Vaikka voimanosto on fyysinen laji, ei voida poissulkea psyykkisten

taitojen merkitystä. Tästä esimerkkinä Karageorghisin ja Terryn (2011) tekemä jako urheilu-suorituksen välttämättömistä osatekijöistä, joita ovat (Arajärvi & Thesleff 2020, 31):

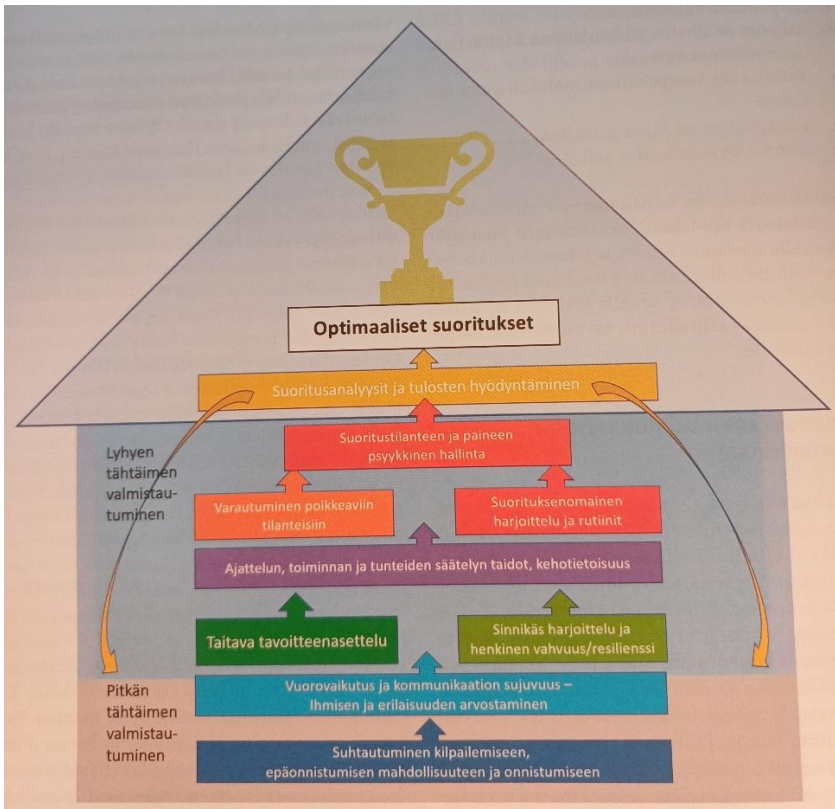
1. fyysiset ominaisuudet
2. taitotaso
3. psykologiset valmiudet suoriutua kyseisessä tilanteessa.

Psyykkiseen osa-alueeseen ei olla mielestäni voimanostossakaan kiinnitetty riittävästi huomiota, eikä tutkimusnäyttöäkään voimanostajien psyykkisestä harjoittelusta kovin paljoa ole, joten halusin alkaa tutkia aihetta.

Kyselyn avulla oppaaseen valikoituvat aiheet olivat itseluottamus, erilaisten tunteiden käsittely, tavoitteenasettelu sekä keskittymiskyky. Itseluottamus on kyky luottaa itseensä ja omiin kykyihinsä itseluottamusta horjuttavista tekijöistä huolimatta (kuten aiemmat epäonnistumiset). Erilaisten tunteiden käsittelyllä tarkoitetaan kilpailun aikana mieleen nousevia tunteita, kuten jännitys ja epävarmuus, joista huolimatta on suorituksesta mahdollista saada optimaalinen. Tavoitteenasettelu tarkoittaa tavoitteiden asettamista sekä kilpailuihin että urheilu-uralle pidemmällä tähtäimellä, jotta tekeminen tuntuisi merkitykselliseltä ja motivoivalta. Keskittymiskykyä pyritään kehittämään, jotta kilpailuissa olisi keinoja ohjata keskittyminen suoritusta edistäväksi, eikä se kiinnittyisi liikaa esimerkiksi ympäristön häiriötekijöihin, jotka voivat häiritä suoritusta.

Eräässä tutkimuksessa koehenkilö teki kahdeksan viikon ajan psyykkisiä harjoituksia parantamaan suorituskyykyään voimanostokilpailuissa. Vireystilan säätelyn, itsepuheen ja mielikuvaharjoittelun tekniikoin hän sai parannettua tuloksiaan joka osalajissa 4-7,5%, joten käytännön näyttöäkin psyykkisen harjoittelun suorituskyykyä parantavasta vaikutuksesta voimanostajille on. (Barnicle & Lepage, 2018.)

Tässä kohtaa on tärkeää muistuttaa, että jos urheilija tai valmentaja kokee vaikeita psyykkisiä ongelmia, kuten mielialaongelmia, syömishäiriöitä, itsetunto-ongelmia tai ahdistuneisuutta, ja jos ne voimistuvat oppaan harjoituksia tehdessä, on syytä hakeutua laillistetun psykologin tai psykoterapeutin vastaanotolle.



Kuva 1. Talomalli merkityksellisessä tilanteessa suoriutumiseen (Arajärvi & Thesleff, 2020, 480)

Kuten talomallissakin, myös opinnäytetyö harjoitteineen perustuu optimaalisten suoritusten saavuttamiseen asteittain vahvistaen psyykkisiä taitoja eri psyykkisen harjoittelun muotojen avulla. Tavoite on, että opasta käyttävät urheilijat hyötyisivät harjoitteista niin, että juuri oikealla hetkellä kilpailuissa suorituskky olisi psyykkiseltä osa-alueelta optimaalinen, tukien fyysistä suoriutumista.

2 Psykologiset tekijät urheilussa ja voimanostossa

Psyykkisiä taitoja ja ominaisuuksia on eri lähteiden mukaan lueteltu useita kymmeniä. Liukkonen (2016, 214-215) on luetellut yhdeksän psyykkistä taitoa ja ominaisuutta, jotka ovat tärkeitä kaikissa suorituksissa: pitkäjänteisyys, itseluottamus, vastuullisuus, periksiantamattomuus, keskittymiskyky, luovuus, rentoutumis- ja rauhoittumiskyky, stressin ja pettymystensietokyky sekä rohkeus ja kyky ylittää itsensä painetilanteissa. Tossavainen ja Peltonen (2020, 54) puolestaan kertovat kymmenestä olympiavoittajasta, joita yhdistävät psyykkiset ominaisuudet olivat paineensietokyky (tunteiden, kuten ahdistuksen ja jännityksen säätely), itseluottamus, henkinen vahvuus ja resilienssi, urheiluälykyys, kyky keskittyä ja sulkea häiriötekijät, kilpailullisuus, kova työmoraali, kyky asettaa ja saavuttaa tavoitteita, valmennettavuus, toiveikkaus, optimismi sekä terve perfektionismi. Matikan ja Roos-Salmen mukaan (2020) psyykkisiä taitoja ovat motivaatio, tunteet ja niiden käsittely, ajatusten ja mielikuvien ohjaus, keskittyminen, fokuointi ja tarkkaavaisuus, sosiaalisten suhteiden ja tilanteiden hallinta, vuorovaikutustaidot ja läsnäolo. Forssell (2020, 32) luettelee psyykkisiksi taidoiksi tietoisin läsnäolon, keskittymisen, vuorovaikutuksen, tavoitteenasettelun, mielikuvaharjoittelun, vireystilan säätelyn sekä stressinhallinnan. Arajärvi ja Thesleff (2020, 106-108) jakavat erikseen psyykkiset taidot, ominaisuudet ja ominaisuustaidot. Psyykkisiksi taidoiksi he kertovat Forssellin mainitsemien mielikuvaharjoittelun ja vireystilan säätelyn lisäksi suoritusilanteisiin valmistautumisen, tavoitteenasettelun, sekä motivoitumiseen vaikuttavat säätelykeinot. Psyykkisiä ominaisuuksia ovat rohkeus, pelokkuus uusia asioita kohtaan, herkkyys tunteiden kokemiselle, sekä taipumus kokea ahdistusta haastavissa tilanteissa. Psyykkisten taitojen harjoittelun Arajärvi ja Thesleff kokevat monikäyttöisempänä kuin psyykkisten ominaisuuksien harjoittamisen, jota usein täytyy spesifioida ammattihenkilöiden kanssa. Mahdollista on harjoittaa myös psyykkisiä ominaisuustaitoja, joita ovat sellaiset psykologiset tekijät, jotka eivät kunnolla sovi kumpaankaan edellä mainittuun kategoriaan. Tällaisiksi he luettelevat esimerkiksi aiemmin mainitut itseluottamuksen ja keskittymisen, eli erilaisia tunteisiin liittyviä kokemuksia.

Psyykkisten taitojen ja ominaisuuksien pohjalta voidaan valita niitä kehittäviä psyykkisen valmentautumisen tekniikoita (joista osa lukeutuu myös psyykkisiksi taidoiksi ja ominaisuustaidoiksi), joita voivat olla tavoitteiden asettaminen, itseluottamus, itsepuhe, hengitys ja rentoutuminen, mielikuvien käyttö, keskittyminen, sekä kilpailuun valmistautuminen ja kilpailutilanteiden hallinta. Kirsikkana kakun päällä ovat huippusuoritukset,

huippukokemukset ja flow. Tekniikoiden käytöstä hienon tekee se, että vaikka tekniikka olisi suunnattu jonkun tietyn taidon kehittämiseen, kehittyä sitä harjoittamalla aina useampi kuin yksi taito. (Matikka & Roos-Salmi, 2020, 6-8, 45.)

Tekstistä käy ilmi, että psykologiset taidot, eli psyykkiset taidot, ominaisuudet, ominaisuustaidot sekä niiden harjoitteluun käytettävät tekniikat menevät osittain päällekkäin ja sama termi tms. (kuten itseluottamus) lasketaan toisten lähteiden mukaan useampaan edellä mainituista kategorioista. Ne kulkevatkin kaikki käsikädessä ja kaikkia näitä ominaisuuksia, taitoja ja ominaisuustaitoja tarvitaan enemmän tai vähemmän myös voimanostossa, mutta työhön valikoitui edellä mainituista kyselyn perusteella itseluottamus, erilaisten tunteiden käsittely (kuten paineen ja jännityksen sieto, epäonnistumisen kokemukset ja yllättävät tilanteet), tavoitteiden asettaminen sekä keskittyminen. Keskittyminen tässä tapauksessa on häiriintynyt nimenomaan edellä mainittujen takia (itseluottamuksen puute, erilaiset tunteet). Käsittelyn raportissa myös motivaatiota, koska se liittyy siihen, miten tavoitteita asetetaan, ja koska motivaatio on rakennusaineena koko psyykkisen harjoittelun prosessiin.

Teemat työhön valikoituivat kyselyn pohjalta, sillä ne koettiin eniten omaa suorituskyykyä häiritseviksi. Edellä mainittujen tekijöiden valitsemista auttoi kyselyn lisäksi Voimanostoliiton toimihenkilöiden konsultointi ja Liukkosen (2016, 214-215) tekemä psyykkisten vaatimusten osa-alueisiin jako. Osa-alueita ovat fyysisen ja psyykkisen kunnon merkitys, suorituksen kesto, suoritustoistot, suoritus-palautumis -aika, suoritushetken rajautuneisuus sekä keskittymisen taso, kanssaosallistujien suorituksiin mukautuminen, suorituksen asteittaisen parantamisen vaatimus, ulkoisten tekijöiden merkitys, suorituksen arvostelu sekä fyysisen riskin todennäköisyys. Ajatuksena Liukkosen jaossa on, että löytämällä omassa lajissa tärkeimmät osa-alueet, voidaan määrittää niissä vaadittavat tärkeimmät psyykkiset vaatimukset. Voimanostoon ei ole kyseistä määritelmää tehty, mutta näin lajin parissa yli 10 vuotta kilpailleena omaan melko hyvän käsityksen lajin vaatimuksista, ja Voimanostoliiton nuorten päävalmentajaa konsultoineena pohdimme osa-alueiden merkitystä, ja löysimme jokaisesta jotain, millä on voimanostokilpailuun merkitystä. Fyysinen kunto täytyy saada ajoitettua huippuunsa kilpailupäivälle, nostojen välillä on ehdittävä riittävästi palautua (5-15min), vireystila on hiottava huippuunsa juuri suoritushetkelle, joka kestää noston alkamisesta noin 3-10 sekuntia. On myös psyykkisesti osattava säädellä vireystilaa niin, että se laskee sen verran aina nostojen välillä, että sitä on mahdollista taas nostaa seuraavaan nostoon. Kilpailuissa tulee paljon painetilanteita, joissa psyykkisen kunnon merkitys,

kuten itseluottamus, korostuu. Joka osalajissa (kyykky, penkki ja maastanosto) on kolme kilpailusuoritusta, ja mahdollisten epäonnistumisten sattuessa on osattava kääntää keskittyminen seuraavaan nostoon, eikä jäädä siinä kohtaa murehtimaan edellistä. Myös osalajien mennessä niin sanotusti penkin alle, menee helposti koko kisa alisuoriutumiseksi, jos epäonnistuu alkuaan liikaa analysoimaan siinä hetkessä. Hyvä taito on kyky keskittyä juuri oikealla hetkellä, mutta toisaalta olla keskittymättä väärin asioihin, koska joka osalajissa mahdollisuuksia on kolme. Tietyllä tapaa myös kanssaosallistujien suorituksiin täytyy mukautua ja suoritusta asteittain parantaa, jotta tarvittaessa pääsee kilpakumppanin ohi, mutta puhutaan lähinnä psyykkisistä tekijöistä, joilla näihin voidaan kilpailutilanteessa vaikuttaa, sillä voimaa ei voida yhtäkkiä saada mitenkään lisää. Kyseessä saattaa olla pienten virheiden korjaaminen, keskittymiskyvyn optimointi ja asteittainen voimantuoton lisääminen, kun painot kasvaa. Jokainen nosto pyritään tekemään samalla tavalla, joten ei sitä muulla tavoin hirveästi pysty parantamaan. Voima kun on hankittu jo etukäteen, ja kilpailuissa se yritetään vain ulosmitata. Ulkoisten tekijöiden merkitys korostuu, mitä aloittelevampi urheilija on. Liikaa toisten suoritusten miettiminen saattaa huonontaa omaa suorituskyykyä. Mitä vähemmän luottaa itseensä, sitä enemmän omaan toimintaan vaikuttaa muiden suoriutuminen. Itseensä luottava kilpailija pystyy keskittymään paremmin sisäisiin tekijöihin eikä kilpailun kulkuun. Voimanosto ei ole niin riskialtis laji, mitä kuvitellaan, ja usein loukkaantumiset tapahtuvatkin harjoitusten ulkopuolella. (Finne 19.9.2024.)

2.1 Itseluottamus, itsetuntemus ja itsetunto kulkevat käsi kädessä

”Uskot sitten pystyväsi tai et – olet todennäköisesti oikeassa.” – Henry Ford

Jos ei ole yhtään tutustunut itseensä, on vaikea tietää, missä asioissa on jo riittävän hyvä, ja missä olisi tällä hetkellä kehitettävää, jotta päästään haluttuun lopputulokseen. Itsetuntemus on juuri tätä, omien vahvuuksien, kehityskohteiden ja reagoititapojen tunnistamista. Siihen liittyy myös itseluottamus, joka on uskoa omiin kykyihinsä ja varmuuden kokemusta (Matikka & Roos-Salmi, 2020, 150). Niilo Konttinen (2020) kertoo itseluottamuksen ja itsetuntemuksen yhteydestä: henkilö, jolla on hyvä itsetuntemus, usein tiedostaa vahvuutensa, mutta myös tilanteet, joissa kehittyminen auttaisi suoriutumaan paremmin. Näiden tiedostaminen jo parantaa itseluottamusta. Kun tunnistaa tilanteet, joissa suoriutuminen vaatisi kehittymistä, tunnistaa helpommin myös ne ominaisuudet ja taidot, jotka tilanteeseen vaikuttavat. Urheilija osaa panostaa harjoittelussa oikeisiin asioihin, tarvittaessa valmentajan avustuksella, ja näin ollen urheilija saa todennäköisemmin niistä hyötyä suoritukseen, ja

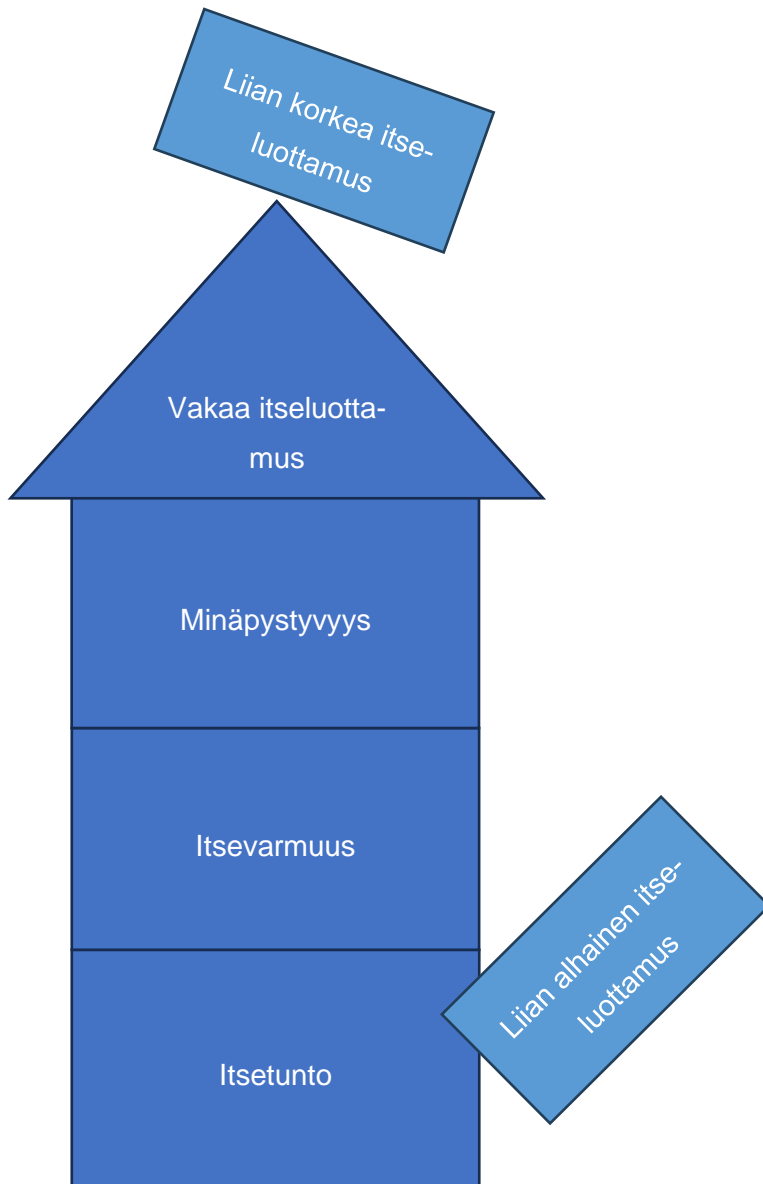
itseluottamus vahvistuu, koska urheilija kokee onnistumisen tunteita, mitkä ovat tärkeitä hyvien tulosten ja motivaation lisäksi itseluottamuksen vahvistamisessa. (Tossavainen & Peltonen, 2020, 140.) Itseasiassa, aikaisemmat onnistumiset kehittävät tehokkaimmin itseluottamusta (Arajärvi & Thesleff, 2020, 446). Voidaan siis todeta, että itsetuntemus alkaa olemisen ja tekemisen tiedostamisesta (Arajärvi & Thesleff, 2020, 134-135).

Itsensä johtaminen on nykypäivän trendi, sekä itseluottamuksen perusta. Jotta olisi aktiivinen toimija omassa elämässään, tulisi rohkeasti tutustua itseensä omien vahvuuksien ja kehittämiskohteiden kautta, hyväksyä nämä, ja miettiä, mihin suuntaan itseään haluaa viedä. (Tossavainen & Peltonen, 2020, 148.) Lähtökohtaisesti oman itseluottamuksen riippuvaisuus ulkopuolisista tekijöistä ei ole paras lähtökohta. Tavoitteena olisi, että joka tapauksessa olisi edes yksi ihminen aina sinuun uskomassa – sinä itse. (Tossavainen & Peltonen, 2020, 172.) Itseluottamus on sekä ominaisuus, opeteltava taito, että ominaisuustaito, ja se muuttuu eri elämäkokemusten ja tilanteiden kautta, joten sitä kannattaa pitkin elämää vahvistaa (Matikka & Roos-Salmi, 2020, 150). Itseluottamus ja itsetuntemus liittyvät jokaiseen psyykkiseen taitoon (Matikka & Roos-Salmi, 2020, 150), joten itsetuntemus on juuri psyykkisen valmennuksen ytimessä (Kämäräinen 9.9.2024).

Itseluottamukseen on lujasti yhteydessä itsetunto. Se on ihmisen peruskäsitys omasta arvokkuudesta, joka on muodostunut jo lapsuudessa, ja on suhteellisen pysyvä persoonallisuuden osa. Itsetunto voi olla suorituskeskeistä, jolloin ihmisen arvostus itseään kohtaan on riippuvainen menestyksestä, kuten kilpaurheilijalla omassa lajissaan. (Matikka & Roos-Salmi, 2020, 150.) Itsetuntoa voi vahvistaa itsetuntemuksen avulla (Mieli ry 2022).

Saavuttaakseen vahvan itseluottamuksen, täytyy olla itsetunto, itsevarmuus ja minäpystyvyys vankkoja. Näitä kuvataan talomallin avulla, jonka pohjana on itsetunto, eli itsensä hyväksyminen ja arvostaminen juuri sellaisena kuin on, ilman mitään saavutuksia tai titteleitä. Pohja on tärkeää saada kuntoon, jottei pienimmät vastoinkäymiset huojuta talon rakenteita. Seinät rakentuvat itsevarmuudesta ja minäpystyvyydestä. Itsevarma henkilö uskoo omaan onnistumiseensa ja menestykseensä, ja minäpystyvyydellä kuvataan kokemusta siitä, että pystyy suoriutumaan tilanteesta. Siihen vaikuttaa mm. aiemmat kokemukset. (Arajärvi & Thesleff, 2020, 431- 432.) Myös syy-seuraus-uskomuksilla on yhteys minäpystyvyyteen. Kokemus siitä, että virhe tai epäonnistuminen johtuu aina muista kuin itsestä, voi kertoa huonosta pystyvyyden tunteesta. Minäpystyvyyden kokemuksella on

yhteys tunteista erityisesti ahdistukseen, jota koetaan painetilanteissa, joten kannattaa panostaa tämän kehittämiseen. (Arajärvi & Thesleff, 2020, 432.)



Kuva 2. Mukailleen Itseluottamuksen talomallia, jossa on tekijät, joista vakaa itseluottamus koostuu, ja jotka sitä horjuttavat (Arajärvi & Thesleff, 2020, 431)

Itseluottamusta pohdittaessa on hyvä huomioida, että siinä missä liian vähäinen itseluottamus heikentää suorituskyykyä, saman tekee myös, jos sitä on liikaa. Silloin saattaa ottaa liian suuria riskejä, tuntea liikaa tyytyväisyyttä ja valmistautua suoritukseen heikommin. On

myös hyvä tiedostaa, että vaikka olisi vahva itseluottamus, kuuluu sen tilannekohtainen vaihtelu asiaan. (Arajärvi & Thesleff, 2020, 436, 438.)

Itseluottamusta vahvistaessa, hyviksi todettuja keinoja ovat itsepuhe ja visualisointi (Matikka & Roos-Salmi, 2020, 155). Myös rutiinien luominen, kuten tietty kaava kilpailuun valmistautuessa, auttaa suoritusta edistävien tapojen, olotilojen ja tunteiden laukaisevina ärsykkeinä (Arajärvi & Thesleff, 2020, 501). Kilpailuun on helpompi ja luottavaisempi olo mennä, kun pääosin tietää, mitä on milläkin hetkellä tekemässä.

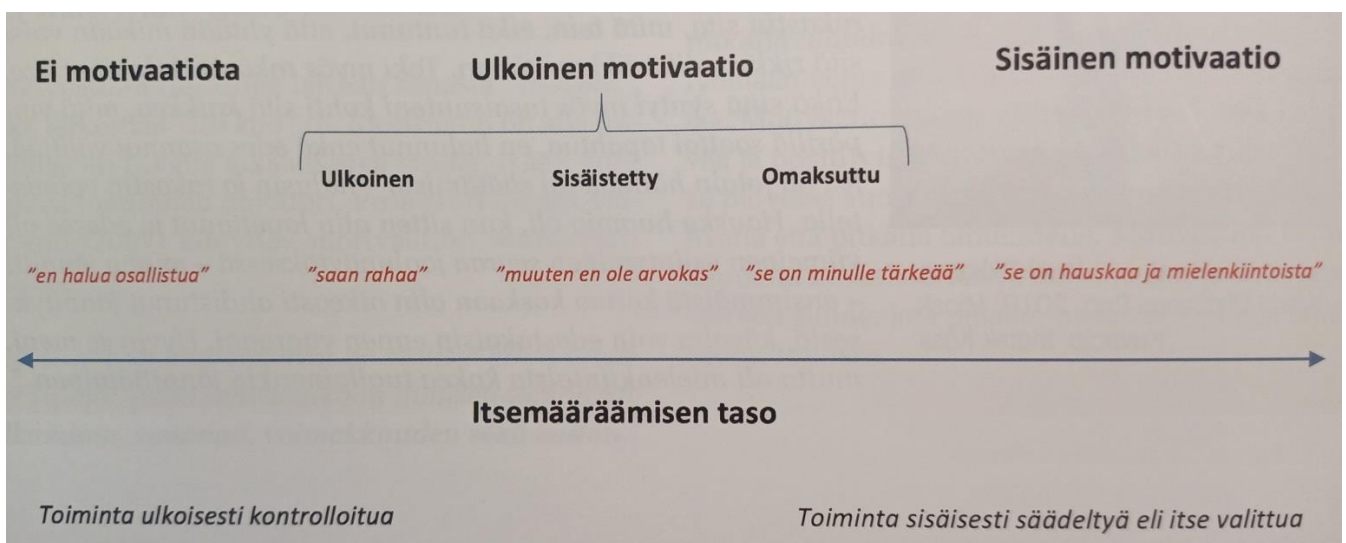
2.2 Motivaatio – Ilman tätä kaikki muu on turhaa

Halusin ottaa motivaation työhöni, koska sen pohjalle perustuu pitkälti se, miksi asioita tehdään ja tavoitteita kohti edetään. Vaikka opinnäytetyöni aihetta rajatessa suurin osa vastaajista koki, että ovat riittävän motivoituneita harjoittelemaan ja kilpailemaan, on silti hyvä miettiä, mihin oma motivaatio perustuu, ja sekin voi horjua. Myös itseluottamus ja motivaatio liittyvät olennaisesti toisiinsa; kun itseluottamus on kohdillaan, eli uskoo omien kykijensä nyt tai tulevaisuudessa riittävän tavoitteiden saavuttamiseksi, lisää se halua tehdä töitä niiden eteen (Matikka & Roos-Salmi, 2020,155).

Kun pohditaan, miksi joku toimii tietyllä tavalla - kuten voimanostaja toistaa harjoitusrutiiniaan aina päivästä, viikosta ja vuodesta toiseen - on kyse motivaatiosta. Motivaatio toimii energian lähteenä tekemiselle ja suuntaa käyttäytymistä tavoitteen kannalta haluttuun suuntaan. Urheilijan, jonka motivaatio on korkealla, käyttäytyminen ohjautuu enemmän, useammin ja laadukkaammin sellaisiin toimintoihin, jotka edistävän asetetun tavoitteen saavuttamista. Siihen, millaiseksi motivaatio muodostuu, vaikuttavat henkilön persoonallisuus ja sosiaalinen ympäristö. (Jaakkola & Liukkonen, 2020, 48-49.)

Motivaatio on lähtökohtaisesti joko enemmän ulkoista tai sisäistä, tai jotain näiden väliltä. Tai sitten sitä ei ole ollenkaan. Sisäisesti motivoitunut nauttii itse tekemisestä ja motivaatio tekemiseen lähtee hänestä itsestään, jolloin autonomian kokemus on korkealla. Tällaista henkilöä ei pienimmät vastoinkäymiset horjuta, ja urheilija on valmis tekemään valintoja, jotka tukevat urheilu-uraa, vaikka muitakin houkutuksia olisi saatavilla. Ulkoisesti motivoituneelle ulkoiset palkkiot ja kommentit ovat arvokkaampia kuin sisäisesti motivoituneelle. Ulkoisesti motivoitunut saattaa urheilla ulkoisen paineen, maineen, palkintojen tai

kuuluisuuden takia, eikä nauti tekemisestä, ja myös sitoutuminen urheiluun on alhaista. Urheilija saattaa pelätä tuottamasta pettymyksiä esim. valmentajalle tai perheelle, eikä tästä syystä uskalla tehdä autonomisia päätöksiä esim. uran lopettamisen suhteen. Ulkoinenkin motivaatio voi kuitenkin sisäistyä, ja tämän siirtymän mahdollistamisessa on valmentajallakin iso rooli. Valmentajan tukiessa urheilijan psykologisia tarpeita, voi ulkoinen motivaatio hiljalleen muuttua sisäiseksi, mikä kuitenkin on kaikkien kannalta tavoiteltavin motivaation muoto. (Matikka & Roos-Salmi, 2020, 50-54; Seppänen, 2018, 93-98.) Kuitenkin, ulkoisesti kontrolloitu motivaatio ei ole välttämättä aina haitallista, sillä urheilu ja harjoittelu ei aina ole ruusuilla tanssimista, ja silloinkin on jaksettava harjoitella. Tutkijat ovat huomanneet, että urheilijat, joiden motivaatio oli sekä voimakkaan kontrolloitua, että voimakkaan itsemääräytyntä, kokivat eniten fyysistä kyvykkyyttä, harjoittelivat eniten ja kokivat myös eniten iloa tekemisessään. Esimerkiksi ulkonäköön liittyvät syyt motivaation lähteenä tai osana sen muodostumista herättävät keskustelua sosiaalisessa mediassa, mutta ulkonäkösyistä motivoitunut voimanostajakin voi hyvin kokea nautintoa tekemisestään ja kehittyä, vaikka lähtökohtaisesti motivaation lähde olisi ulkoinen (Arajärvi & Thesleff, 2020, 297.)



Kuva 3. Decin & Ryanin, 2000, Motivaatio-jatkumo, jossa punaiset tekstit jatkaa lausetta "Osallistun, koska.." (Arajärvi & Thesleff, 2020, 296)

2.2.1 Itsemääräämisteoria

Tavoitteena toiminnalle on sisäinen motivaatio, mikä vaatii sen, että toiminnassa, kuten harjoituksissa ja kilpailuissa, kokee viihtyvänsä. (Liukkonen, Jaakkola, 2020, 50). Motivaatioteorioista itsemääräämisteorian mukaan ihminen pyrkii toimimaan niin, että kolme

psykologista perustarvetta täytyisi, koska nämä ovat hyvinvoinninkin kannalta tärkeitä (Arajärvi & Thesleff, 2020, 299). Eli viihtyvyyden lisäksi, Edward Decin ja Richard Ryanin itsemääräämisteorian mukaan motivaatiosta puhuttaessa tulee täytyä kokemuksen autonomiasta, pystyvyydestä ja yhteenkuuluvuudesta (Seppänen, 2018, 81). Autonomian kokemus tarkoittaa tunnetta siitä, että itsellä on kykyjä vaikuttaa ja tehdä päätöksiä, jotka koskevat henkilön omaa elämää. Pystyvyyden tunne on kokemus siitä, että on hyvä jossain, osaa ja on pätevä. Sitä kohottaa onnistumiset, ja kun onnistuu tavoitteessaan, uskalltaa asettaa uuden, haastavamman tavoitteen, ja näin motivaatiokin pysyy yllä. Ihminen kun on laumaeläin, yhteenkuuluvuuden kokemus on sitä, että tuntee kuuluvansa osaksi jotain ryhmää. Jos ei koe yhteenkuuluvuutta, saattaa se aiheuttaa esim. mielenterveydenhäiriöitä. (Seppänen, 2018, 82.)

Perustarpeemme ohjaavat meitä sellaisen toiminnan pariin, jossa ne täyttyvät. Jos harjoitusympäristö on sellainen, se motivoi urheilijaa jatkamaan. (Arajärvi & Thesleff, 2020, 300.) Valmentaja pystyy siis näihin edellä mainittuihin vaikuttamaan luomalla harjoitusympäristöstä motivoivan, psykologisesti viihtyisän ja sellaisen, missä on hyvä olla. Tällöin puhutaan motivaatioilmastosta (Matikka & Roos-Salmi, 2020, 57). Urheilijan saadessa myönteistä palautetta toiminnastaan, sekä kokiessaan ympäristön terveeksi ja turvalliseksi, kehenee urheilijan pätevyyden tunne sekä viihtyvyys toiminnassa, ja valmentajan päinvastaisella toiminnalla on sitten taas päinvastainen vaikutus näihin. (Liukkonen & Jaakkola, 2020, 49.) Voimanostajan motivaatiota tarkasteltaessa, harjoitusympäristön olisi hyvä olla viihtyisä, ja urheilijalla tulisi olisi riittävästi vaikutusvaltaa omaan urheilu-uraansa, kuten mahdollisuus vaikuttaa siihen, mihin kilpailuihin kauden aikana osallistuu ja missä sarjassa kilpailee. Psykologisia perustarpeita tukee myös mahdollisuus vaikuttaa harjoitusohjelman sisältöön, jonka täytyisi olla tasapainossa niin, että harjoitteet eivät olisi liian helppoja, mutta eivät myöskään niin haastavia, ettei niitä pysty saavuttamaan. Tavoitteet tulisi olla saavutettavissa ja mielekkäitä harjoitella niitä kohti. Yksilölajissa on aina oma haasteensa kokea yhteenkuuluvuutta, mutta urheilijan kannattaa oma-aloitteisesti hakea esim. sosiaalisen median kautta saman henkisiä ihmisiä, joista voi saada myös treenikavereita. Kilpailumatkat ovat usein niitä paikkoja, kun voimanostaja kokee kuuluvansa osaksi isompaa kokonaisuutta, erityisesti maajoukkueessa. Toisaalta ryhmien, kuten urheilujoukkueiden sisällä on aina enempi tai vähempi ongelmia ja haasteita, joita joukkueen täytyy yhdessä valmentajan kanssa käydä läpi ja selvittää, jotta homma toimii, mutta yksilölajissa näiltä helpommin vältytty, eikä energiaa mene ryhmän ongelmien ratkomiseen.

Kilpaurheilussa on kyse tavoitteen ja koetun kyvykkyyden tasapainosta, eli pätevydestä. Jos tavoitteet ovat jatkuvasti niin korkealla, että ne on mahdotonta saavuttaa, horjuttaa se urheilijan pätevyyden tunnetta, mikä taas heijastuu motivaatioon negatiivisesti. Mitä korkeammalla tasolla urheilija kilpailee, sitä kovemmat odotukset häneen yleensä kohdistuu. Motivaation näkökulmasta odotusten tulisi olla kuitenkin sellaiset, etteivät ne liikaa asettaisi urheilijalle paineita. Harjoitusilmapiirin ollessa sellainen, jossa urheilija kokee, että kehitystä tulisi verrata ensisijaisesti omaan lähtökohtiin eikä toisiin urheilijoihin, sekä urheilijan ollessa riittävän itsenäinen, pysyy tasapaino koetun kyvykkyyden ja haasteiden välillä. (Liukkonen, 2010.; Liukkonen, Jaakkola & Kataja 2006b.)

2.2.2 Suoritustavoiteteoria

Kilpaurheilussa ei pääse pakoon sitä tosiasiaa, että vertailua muihin tapahtuu, koska kilpailaan toisia vastaan. Siihen, miten pätevyys ja menestys arvioidaan, vaikuttaa yksilön tavoiteorientaatio. Suoritustavoiteteoria tutkii tavoiteorientaatioiden avulla sitä, millä perusteilla yksilö määrittelee oman menestymisensä ja kyvykkyytensä. (Arajärvi & Thesleff, 2020, 303-304.) Orientoituminen on joko enemmän tehtäväsuuntautunutta tai minäsuuntautunutta. Molempien olisi kuitenkin hyvä olla vahvat, jolloin urheilijalla on mahdollisuuksia liikkua sen välillä, asettaako hän tavoitteeksi toisten päihittämisen (minäsuuntautunut) vai oman mahdollisimman hyvän suoriutumisen (tehtäväsuuntautunut). Jälkimmäisen tavoitteen kohdalla on suurempi mahdollisuus kokea useammin kyvykkyyttä. (Arajärvi & Thesleff, 2020, 305.) Kun molemmat suuntautumiset ovat vahvat, pystyy tappion sietämään, mutta myös motivoitumaan kilpaillessaan toisia vastaan. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto sekä urheilijan että valmentajan toimesta olisi kuitenkin se, mitä olisi hyvä olla suhteessa enemmän, koska siinä urheilija paremmin viihtyy. Siinä urheilija keskittyy omaan kehitykseensä. Vaikka sijoitus olisi heikko, on hän tyytyväinen, jos suoritus on aiempaa parempi, mutta kokee myös epäonnistumiset oppimistilanteina. Tehtäväsuuntautunutta harjoitusympäristöä luodessaan valmentajan tulisi keskittyä urheilijan uusien taitojen oppimiseen, urheilijan henkilökohtaiseen kehittymiseen ja yritteliäisyyteen, sekä panostaa laadukkaisiin suorituksiin ja kannustaa jatkuvaan osallistumiseen. Minäsuuntautunut urheilija perustaa oman pätevyyden kokemuksensa vertailemalla itseään ja suorituksiaan muihin. Urheilija on tyytyväinen pärjätessään paremmin kuin kilpakumppaninsa, ja mieluiten vielä vähemmällä vaivalla. Toisiin vertaillessaan urheilija saattaa suoriutua huonommin, mitä hänen kyvyillään olisi mahdollista. Minäsuuntautuneelle urheilijalla tappiot ovat tuskallisia, ja minäsuuntautunut pyrkiikin

toimimaan niin, että epäonnistumisia ei tapahtuisi, tai on vähintään jo valmiiksi keksinyt epäonnistumiselle selityksen. Tämä ei kuitenkaan usein johda kehittävään toimintaan, koska varmistelemalla onnistumisia ei kehitys ole nousujohteista pitkällä tähtäimellä. Minäsuuntautuneisuus lisää motivaatiota ja on suoritukselle hyödyllistä vain silloin, jos urheilija kokee myös pätevyytensä tason korkeaksi, mutta ongelmia siitä muodostuu, jos urheilija ei saa-kaan pätevyyden kokemuksia, ollessaan samalla enemmän minäsuuntautunut kuin tehtäväsuuntautunut. (Matikka & Roos-Salmi, 2020, 54-58.) Erityisesti nuorten kanssa toimiessa olisi heti kitkettävä minäsuuntautunut tavoiteorientaatio pois, koska nuoret vertailevat itse-ään usein muutenkin herkemmin toisiin, ja kun kyvyt eivät alkuun ole kovin korkealla muutenkaan, saattaa nuori kokea huonoa itseluottamusta eikä viihdy harjoituksissa. Valmentajan ruokkiessa tätä vertailua, saattavat potentiaaliset urheilijat lopettaa lajin jo ennen kuin ovat täyden potentiaalinsa saavuttaneetkaan. (Matikka & Roos-Salmi, 2020, 55-56.)

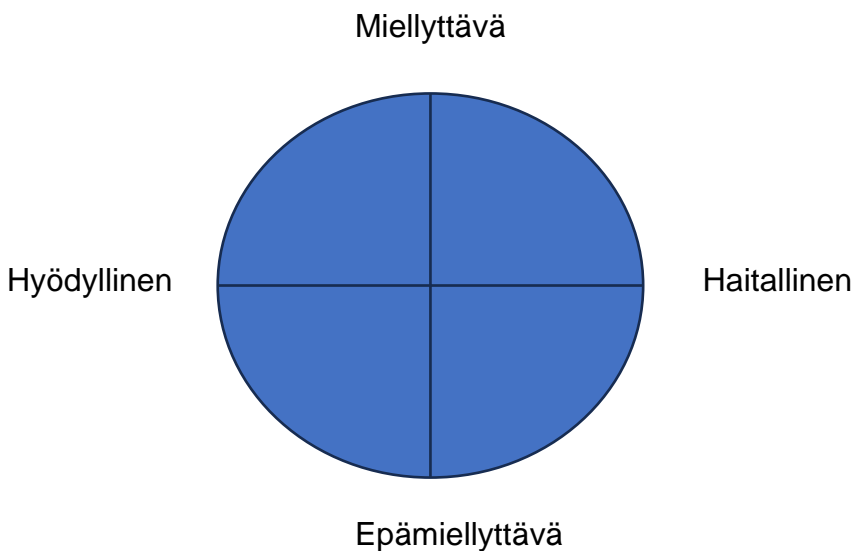
Motivaatioon vaikuttaa siis se, onko motivaation taso sisäistä vai ulkoista, tehtävä- vai minäsuuntautunutta, sekä minkälainen sosiaalinen ympäristö henkilöllä on; onko se viihtyisä ja täyttykö siinä psykologiset perustarpeet. (Matikka & Roos-Salmi, 2020, 57).

2.3 Tunteet kilpaurheilussa – Kuinka ne tulisi kohdata?

Tunteella tarkoitetaan jonkun ärsykkeen luomaa nopeaa fysiologista ja psyykkistä reaktiota, ja tunnetila on jonkin tapahtuman aikana tai sen jälkeen syntyvä yksilöllinen tunteiden luoma olotila, joka saattaa kestää useita päiviä (Arajärvi & Thesleff, 2020, 233). Ihmisillä on kyky tuntea erilaisia tunteita, mutta se, miten kukin tunteet tulkitsevat, on yksilöllistä. Perustunteet, joita ihmisillä esiintyy, ovat viha, pelko, inho, suru, onnellisuus ja hämmästyminen. Urheilun yksi hieno puoli on se, että perustunteiden lisäksi, se herättää monia muitakin tunteita. (Arajärvi & Thesleff, 2020, 239.) Ei pelkästään positiivisia tunteita, mutta ne kuitenkin ovat yksi merkittävä huippu-urheilu-uraa ennustava tekijä (Liukkonen, Jaakkola, 2020, 50). Se, millaisia tunteita haluaisi kilpailun aikana tuntea ja mitkä tunteet auttavat optimaalisen suorituskyvyn saavuttamisessa, eivät välttämättä tarkoita samoja tunteita. Voisi olla mukavaa, että koko kisan tuntisi rauhaa ja tyyneyttä, mutta jos tavoittelee optimaalista suorituskykyä, eivät ne tunteet välttämättä olekaan niitä, mitkä sen saavuttamista edesauttavat, koska ne saattavat esim. madaltaa energisyyttä tai vireystilaa. Koska tunteet vaikuttavat meissä eri tavalla ja ihmisten yksilöllisyys näyttäytyy tässäkin, on jokaisen

omalla kohdallaan itsetuntemuksen avulla mietittävä, millaiset tunteet auttavat suoriutumaan milläkin hetkellä parhaiten, ja opetella saavuttamaan ja säätämään juuri niitä tunteita. Tunteet heijastuvat kilpailutilanteissa käyttäytymiseen ja toimintaan, minkä takia niiden säätelyminen on välttämätöntä. (Matikka & Roos-Salmi, 2020, 69-73.)

Juri Haninin (2000; 2007) mukaan jokaisella on oma tunnealueensa. Hän on kehittänyt urheilusuorituksen kannalta toimivien tunteiden pohdintaan optimaalisen suorituskyvyn alueiden mallin tunneluokituksen, jossa tunteet jaetaan neljään luokkaan: miellyttävä-hyödyllinen, epämiellyttävä-hyödyllinen, miellyttävä-haitallinen ja epämiellyttävä-haitallinen. (Matikka & Roos-Salmi, 2020, 71.) On kuitenkin hyvä muistaa se tosiasia, että hyvään suoriutukseen on mahdollista päästä tunnetilasta riippumatta (Arajärvi & Thesleff, 2020, 399).



Kuva 4. Mukailleen Haninin (2000; 2007) Optimaalisen suorituskyvyn alueiden mallin tunneluokitusta urheilusuorituksen kannalta IZOF (Individual Zones of Optimal Functioning) (Matikka & Roos-Salmi, 2020, 71)

Jokainen kohtaa elämässään sekä jossain kohtaa urheilu-uraansa myös epämiellyttäviä tunteita. Erityisesti hyvinvointia voi parantaa opettelemalla hyväksymään epämiellyttävät ajatukset ja tunteet niiden kontrolloinnin sijaan, mikä onkin tunnetaitojen perusta (Pietikäinen ja Pasanen 2023, 14), ja kilpailutilanteessa niiden hyväksyminen auttaa energiaa vapautumaan kilpailun kannalta olennaisempiin asioihin, kuten läsnäoloon. (Arajärvi &

Thesleff, 2020, 488.) Tällaista tunteiden hyväksymistä kutsutaan hyväksymis- ja omistautumistyöskentelyksi (HOT). Se on yksi psykologinen menetelmä suorituskyvyn kehittämiseksi, ja se pohjautuu ihmisen käyttäytymiseen ja sen muuttamiseen. Siinä korostuu läsnäolo nykyhetkessä, omistautuminen itselle tärkeisiin asioihin, sekä toimiminen itselle tärkeiden arvojen mukaisesti. HOT:iin sisältyy psykologisen joustavuuden kehittäminen. (Arajärvi ja Thesleff, 2020, 42, 45; Pietikäinen ja Pasanen 2023, 24-25.) Salliessaan tunteensa, ne eivät nouse myöhemmin vaivaamaan. Vaikka erityisesti hyvinvoinnin näkökulmasta olisi hyvä antaa kaikkien tunteiden tulla, voi kilpailuissa kuitenkin tulla tilanteita, joissa esim. jokin ikävä tunnetila voi haitata suoritusta. Silloin on osattava tehdä suorituskykyä tukevia ratkaisuja, mutta tiedostaa myös, että tunteet todennäköisesti nousevat myöhemmin uudestaan pintaan, ja silloin ottaa ne käsittelyyn. (Arajärvi & Thesleff, 2020, 240.) Hyvä muistisääntö: Ihminen ei ole tunne, vaan ihminen kokee tunteita, jotka tulevat, ovat, ja menevät (Arajärvi & Thesleff, 2020, 246).

Aiemmin tässä työssä on mainittu haasteiden ja kyvykkyyden yhteys muun muassa motivaatioon, mutta yhtä lailla niillä on yhteys siihen, millaisena edessä olevat tilanteet kohdataan; jos henkilö kokee kykenevänsä edessä olevaan haasteeseen, koetaan tilanne useimmiten positiivisena haasteena, mutta jos nämä kokemukset eivät kohtaa, herättää tilanne lähinnä negatiivisia ajatuksia, ja se koetaan uhkana (Arajärvi & Thesleff, 2020, 488.)

Läsnäolo on tärkeää, jotta voi keskittyä siihen, mitä on tekemässä. Jos antaa tunteille ja ajatuksille vallan, hallitsevat ne toimintaa, mutta jos oppii tunnistamaan tunteensa ja ajatuksensa, sekä nimeämään ne, on sen jälkeen mahdollista siirtää huomio takaisin nykyhetkeen ja siihen, mikä juuri sillä hetkellä on tärkeää. (Pietikäinen ja Pasanen 2023, luku 4). Voimanostossa ajatuksesta, josta olisi suoriutumisen kannalta hyvä päästä takaisin tähän hetkeen, on esimerkiksi nostojen liika ennakointi, kuten ”Sitten kun olen nostanut tuon raudan, aion laittaa seuraavaan nostoon x-määrän rautaa”. Toki kilpailun kulkua on hyvä jonkin verran miettiä, mutta se olisi parempi jättää huoltajan huoleksi. Muuten ollaan liikaa tulevassa, mikä vaikeuttaa keskittymistä tulevaan nostoon. Vasta noston jälkeen on järkevää alkaa miettiä seuraavaa nostoa.

Joissain tapauksissa tunteet saattavat olla niin voimakkaita, että ne häiritsevät suoritusta, jos niiden kohtaamiseen ja käsittelemiseen ei ole keinoja, kuten jännitystä mahdollisesti

seuraava ahdistus. (Arajärvi & Thesleff, 2020, 482-483). Jostain tunteetkin syntyvät, ja olisikin tärkeää pohtia itsetutkiskelun kautta, mistä tunteet tulevat? Miksi jännittää, miksi pelkää epäonnistumista ja muita inhottavia tunteita? Mikä ajatukset ja tunteet synnyttää? Ketä varten tätä teen, kenen tuomiota pelkään? (Kämäräinen 9.9.2024.)

2.3.1 Onnistumiset ja epäonnistumiset

Mahdollisuus epäonnistua ja pelko siitä voi estää tekemästä rohkeita valintoja. Tärkeää on ottaa mahdollisesta epäonnistumisesta koituva paine vastaan. Tunne ei ole mukava, mutta siitä kyllä selviää. (Arajärvi & Thesleff, 2020, 450.) Paineen tunne syntyy halusta onnistua tai tarpeesta näyttää pystyvänsä suoriutumaan epäonnistumatta tärkeässä tilanteessa (Arajärvi & Thesleff, 2020, 476.) Saattaa myös olla, että henkilö on koko elämänsä pyrkinyt välttelemään epäonnistumisia ja näistä seuraavia ikäviä tunteita, koska ei välttämättä ole keinoja niiden kanssa toimimiseen, eikä varmuutta siitä, että niistä selviäisi. On saattanut esim. lapsuudessa tulla nöyryytetyksi, tai ei ole välttämättä ollut hyväksyttävää epäonnistua, joten tällaisia tilanteita on alettu välttelemään. Kasvatuskeinot ovat onneksi muuttuneet. Pelkohan varoittaa vaarasta, ja jostain syystä tallainen tunne aktivoituu henkilössä, joka pelkää epäonnistua. Olisi kuitenkin muistettava, että epäonnistumiset kuuluvat elämään. (Järvinen & Olani 17.10.21.) Jatkuvassa epäonnistumisen pelossa ja häpeässä eläminen ei ole täyttä elämää, ja urheilustakin jää koko potentiaali saavuttamatta, koska pelko estää huippusuoritukseen vaadittavien fysiologisten ja fyysisten toimintojen täysmittaista käyttöä. Onnistuminen ja epäonnistuminen kulkevatkin käsikädessä; nekin, jotka ovat parhaiten menestyneet, ovat myös epäonnistuneet paljon. (Arajärvi & Thesleff, 2020, 450). Menestyminen ja tavoitteiden saavuttaminen vaativat myös välillä riskien ottamista, mikä ei toteudu, jos välttelee tilanteita, joissa on myös aina epäonnistumisen mahdollisuus, mutta myös mahdollisuus huippusuoritukseen (Matikka & Roos-Salmi, 2020, 76). Urheilu antaa-kin mahdollisuuden tutustua itseensä ja omiin ajatusmalleihinsa, ja urheilukontekstissa onkin välttämätöntä jollain tavalla opetella kohtaamaan myös haastavalta tuntuvat tunteet.

Valmentajan ja valmennus- tai harjoitusympäristön rooli epäonnistumisiin suhtautumisissa on merkittävä. Valmentajan yksi tärkeä tehtävä muiden joukossa on luoda sellainen ilmapiiiri, missä saa epäonnistua ja tehdä virheitä. Virheet nähdään mahdollisuuksina oppia,

jolloin urheilija uskaltaa yhä uudelleen ja uudelleen kokeilla ja motivoituneesti yrittää vaikeitakin asioita. (Arajärvi & Thesleff, 2020, 542.)

On myös hyvä pohtia, miten voisi onnistua useammin. Onko suoritus aina joko onnistunut tai epäonnistunut? Jos ei koe onnistuvansa kovinkaan usein, voisiko onnistumisen määrittelyä miettiä uudestaan ja pilkkoa pienempiin osiin? (Arajärvi & Thesleff, 2020, 446.) Esimerkiksi, ”Olen jo onnistunut, kun sain itseni raahattua salille,” tai ”Onnistuin, kun sain tehtyä kaikki viisi kyykkysarjaa, vaikka ne eivät tuntuneetkaan niin hyviltä, kuin olisin halunnut.”

2.3.2 Yllättävien tilanteiden kohtaaminen

Mitä kokeneempi urheilija, sitä enemmän hän on todennäköisesti kohdannut erilaisia muuttujia kilpailumatkoilla, ja joutunut niissä tilanteissa toimimaan parhaalla mahdollisella tavalla. Jos kuitenkin kaksi urheilijaa ovat taitojensa ja ominaisuuksiensa osalta samalla viivalla, saattaa lopputuloksen ratkaista se, kummalla on kykyjä reagoida paremmin mahdollisiin poikkeaviin tilanteisiin. Ikäviä poikkeustilanteita ei ole tarkoituksenmukaista liiallisuuksiin asti pyöritellä mielessä tai miettiä, mitkä kaikki tekijät voivat häiritä optimaalista suoriutumista, mutta jos tällaisia yllättäviä tilanteita tulee eteen, olisi hyvä, että niitä olisi sen verran käyty läpi, että niistä huolimatta kilpailua pystyy jatkamaan ja olisi mahdollisuus suoriutua mahdollisimman hyvin. (Arajärvi & Thesleff, 2020, 504-505.)

Urheilija voi kokea yllättävän tilanteen itselleen haitaksi tai uhaksi, jos tilanne nostaa pintaan ahdistusta, pelkoa, surua, vihaa tai epävarmuutta. Tällaisen urheilijan kilpailusuoritus kärsii, koska hänen uskonsa omiin kykyihin ja hallinnan tunne ovat melko heikkoja, ja hän pyrkii välttelemään tilanteita, joissa vaikuttaisi huonommalta kuin kilpakumppaninsa. Yllättävilläkin tilanteilla voi olla positiivinen vaikutus suoritukseen, jos urheilija kokee ne haasteina. Urheilija, jolla on kyky kääntää epävarmat tilanteet haasteiksi, uskoo omiin kykyihinsä ja pystyvyyteensä, kokee voivansa hallita tilannetta, ja hänellä on halu näyttää olevansa kilpakumppaneitaan parempi. Sellaisista tilanteista selviytymiseen, joihin urheilija ei pysty itse vaikuttamaan (esim. aikataulunmuutokset), voi valmistautua esim. mielikuva-harjoittelun avulla. (Matikka & Roos-Salmi, 2020, 78-79.) Epävarmuuden tunteet kuitenkin ovat luonnollisia, kun kohtaamme uuden tilanteen, josta aivomme eivät ole vielä pystyneet tulkitsemaan, onko se turvallinen (Arajärvi & Thesleff, 2020, 254).

Millaisia yllättäviä tilanteita voimanostossa voi tulla? Yllättäviä tilanteita kilpailuissa voi olla esimerkiksi lämmittelypaikkojen vähyys. Saattaa olla, että samalla telineellä lämmittelee lähemmäs kymmenen nostajaa, jolloin ei välttämättä pystykään tekemään lämmittelynostoja juuri sillä minuutilla, kuin on suunnitellut, koska muidenkin täytyy lämmitellä. Tällöin voi joutua jättämään nostoja väliin, ja tähänkin on hyvä psyykkisesti valmistautua etukäteen. Toinen tilanne voi olla esimerkiksi maastavedon viimeisellä kierroksella useamman nostajan noston väliin jättäminen tai taktikointi korotuksissa (viimeisellä nostokierroksella mahdollisuus muuttaa seuraavan noston painoja vielä kaksi kertaa), jolloin nostojärjestys voi äkillisesti muuttua ja oma nostovuoro tulla hyvinkin nopeasti, tai päinvastoin tullakin pidempi tauko, vaikka olisi aiemmin ollut menossa seuraavana nostolavalle. Myös erilaiset kiputunteukset ovat mahdollisia. Henkilöstä riippuen, tunneskaala voi olla moninainen tällaisissa tilanteissa, ja niihin sitten mietitään toimivia tapoja reagoida ja harjoitella erilaisia suhtautumista, kuten hyväksyvää läsnäoloa.

2.3.3 Paineen alla suoriutuminen

Niin kuin aiemmin on mainittu, itselle merkityksellinen tilanne usein synnyttää myös paineen tunteen. Vaikka olisi harjoitellut lajin parissa monta vuotta, on harjoitustilanne silti aina eri kuin kilpailutilanne. Jos haluaa suoriutua kilpailuissa optimaalisesti, tulisi myös harjoitusympäristöstä luoda mahdollisimman paljon kilpailutilannetta muistuttava. Tällöin ollaan tekemisissä enemmän niiden tunteiden kanssa, mitä kilpailutkin herättävät. Mitä lähemmäs kilpailua mennään, sitä kilpailun kaltaisempia tulisi harjoitusten oltava, jotta kilpailuissa vastaan tulevia tunteita ja tilanteita olisi mahdollista harjoitella. (Arajärvi & Thesleff, 2020, 504-511.) Harjoituksista saa voimanostokilpailuja muistuttavat kutsumalla paikalle yleisöä, kuuluttajan ja tuomareita esittävät henkilöt, pukeutumalla kilpailuasun, pitämällä nostojen välit kilpailunomaisina, tekemällä lämmittelyn ja muut rutiinit samalla tavalla kuin kilpailuissa, ja harjoittelemalla tunteiden käsittelyä. Harjoittelemalla samaan kellonaikaan kuin kilpailukin on, voidaan valmistaa kroppaa ja mieltä toimimaan oikeaan aikaan vuorokaudesta. Oman haasteensa luovat kuitenkin aikaerot, kilpailuiden ollessa eri aikavyöhykkeen maissa.

2.3.4 Jännitys

Jokainen voi itse aiheuttaa itselleen tahatonta stressiä tai jännitystä, eli aktivoida sympaattista hermostoa, jonka toiminta on ollut elintärkeää silloin muinoin, kun on oikeasti täytynyt paeta henkensä edestä esimerkiksi villieläimiä. Jos miettii esim. tulevaa ”näytön paikkaa” kilpailuissa, joissa ”ei saa epäonnistua”, aktivoi se tämän saman osan aivoissa, joka saa aikaan hengityksemme kiihtymisen ja stressitasojen nousun, kuten ennen vanhaan todellisen uhkan edessä. Ei siis tarvitse konkreettisesti tapahtua mitään, pelkkä ajattelu riittää saamaan olomme tukalaksi. Vaikka tiedostaisi, että tietyt ajatukset vain lisäävät ahdistusta ja jännitystä, eivätkä edesauta suoriutumista, voi olla kuitenkin vaikeaa vain olla ajattelematta niitä, mutta kun muistuttaa itseään siitä, että kilpailu on vasta tulevaisuudessa, eikä tässä hetkessä, ja keskittyy rauhalliseen sisään- ja uloshengitykseen, rauhoittaa se myös mieltä. Kyse on jälleen tietoisesta läsnäolosta: hyväksyy kaikki tunteet, hengittää niiden läpi, eikä väkisin yritä muuttaa niitä. (Matikka & Roos-Salmi, 2020, 172-178.)

Psykologiseksi joustavuudeksi kutsutaan sitä, että pystyy kohtaamaan ja hyväksymään joustavasti kaikenlaiset tunteet, kuten jännityksen, mikä vähentää niiden haitallista vaikutusta käyttäytymiseen kilpailuissa tai harjoituksissa (Pietikäinen ja Pasanen 2023, 24, 25). Usein näkee urheilijoiden panikoivan juuri esimerkiksi jännitystään, ja ikään kuin haluavan pois siitä tunteesta peläten, että se vaikuttaa negatiivisesti urheilusuoritukseen, mutta voi olla huojentava tieto, ettei tunnetta tarvitsekaan yrittää muuttaa, vaan päinvastoin, opetella olemaan sen kanssa.

Kilpailujännitystä, mikä voi johtaa ahdistukseen, olisi hyvä oppia säätelemään, koska kognitiivisella ahdistuneisuudella (tiedonkäsittelylliset ongelmat, kuten huolestuneisuus ja vaikeus keskittyä) on laajan metatason tutkimuksen mukaan yhteys heikentyneeseen suoriutumiseen, mitä voidaan itseluottamuksen avulla säädellä positiiviseen suuntaan. Häiritsevän siitä tekee erityisesti se, että urheilija ei koe pystyvänsä hallitsemaan sitä. Käsittelemättömänä sillä on muitakin terveyttä heikentäviä ja urheilu-uraa häiritseviä seurauksia. (Arajärvi & Thesleff, 2020, 482-485.)

Harjoittamalla jotain tiettyä psyykkistä taitoa, pystytään vaikuttamaan myös muiden psyykkisten taitojen kehittymiseen. Esimerkiksi, kun itseluottamusta saadaan vahvistettua, vähentää se kilpailujännitystä (Matikka & Roos-Salmi, 2020, 152). Jokaisen on kuitenkin hyvä omalla kohdallaan pohtia, mitä tunnetilaa tai erilaisia tunteita haluaisi kilpailun aikana

kokea, ja toisaalta taas sitä, mitkä tunteet auttavat suoriutumaan optimaalisesti milläkin hetkellä, ja alkaa työskennellä niitä kohti. Mainittava on kuitenkin se, että myös negatiivisena koetut tunteet saattavat siivittää optimaaliseen suoriutumiseen, eikä näin ollen tunteet, jotka tuntuvat ikäviltä, tarkoita sitä, että niiden kanssa ei voisi suoriutua optimaalisesti. Ne voivat olla epämiellyttäviä, mutta hyödyllisiä. Jokainen ihminen on yksilö, joten vain tutustumalla itseensä ja kilpailun aikaisiin tuntemuksiin voi selvittää, mitkä tunteet itseä auttavat siivittämään optimaaliseen suoritukseen. Urheilija haluaa tietysti suoriutua mahdollisimman hyvin, mutta hyvä suoriutuminenkin on silti mahdollista, vaikkei tunnetila olisikaan ihanteellinen, jos muut tekijät ovat kunnossa. (Arajärvi & Thesleff, 2020, 493-495.) Urheilu onkin mm. siitä hienoa, että sen avulla voi päästä tuntemaan mitä monipuolisempia tunteita, ja tutustumaan niiden kautta paremmin itseensä.

2.4 Keskittyminen ja sitä häiritsevät tekijät

Ajatuksia voi tulla päivän aikana jopa 60 000, joten on hyvin olennaista tunnistaa ne ajatukset, joihin kannattaa tarttua. Tutkimusten mukaan paras ennuste onnistumiselle on nykyhetkeen uppoutuminen, siis läsnäolo. Jotta urheilusuoritus voisi onnistua, on yksi sen mahdollistava tekijä keskittyminen, joka on tarkoituksenmukaista huomion keskittämistä siihen, mikä missäkin tilanteessa on kaikkein tärkeintä. Huippusuoriutumiseen on liitetty kolme keskittymiseen liittyvää tekijää, joita ovat sulautuminen nykyhetkeen, jossa ei mietitä mennyttä tai tulevaa, psyykinen rentous ja voimakas keskittyminen sekä hallinnan tunne, ja kolmantena tietoisuus sekä kehosta että ympäristöstä. (Arajärvi ja Thesleff 2020, 358.) Olennaista onkin tiedostaa, mihin pitää milläkin hetkellä eniten keskittyä, eikä vain ”yrittää keskittyä”, jos ei ole ajatustakaan, mihin. Täytyisi myös osata suunnata huomio pois kaikesta muusta, mikä keskittymistä voisi horjuttaa, kuten oman mielen toiminta tai ulkoiset häiriötekijät. Taito on myös osata vaihtaa keskittymisen kohde nopeastikin, mutta sitäkin voi harjoitella. Valmentajan olisi hyvä olla urheilijan apuna navigoimassa, mihin milläkin hetkellä keskittyminen kannattaisi suunnata, ja joskus joutuu keskittymään moneenkin asiaan yhtä aikaa, jolloin valmentajaa voidaan tarvita apuna muistuttamaan, mihin yksittäisiin seikkoihin tulisi eniten keskittyä. (Liukkonen 2017, 77-82.) Tärkeää olisi oppia havaitsemaan, jos keskittyminen herpaantuu, ja onnistua palauttamaan se takaisin olennaiseen (Arajärvi ja Thesleff 2020, 363). Weinberg ja Gould (2019) ovat jakaneet keskittymisen osa-alueet taitoon suunnata huomio olennaisiin asioihin, taitoon säilyttää huomio valitussa

asiassa, taitoon vaihtaa huomion kohdetta joustavasti, sekä taitoon havaita ja ymmärtää, mitä ympärillä tapahtuu, eli tietoisuuteen ympäristöstä (Arajärvi ja Thesleff 2020, 359).

Mitä aloittelevampi urheilija on kyseessä, sitä helpommin huomio kiinnittyy kehon sisäisiin tuntemuksiin, kuten tekniikkaan tai asentoon, mutta kun tekniikka on jo automatisoitunut eikä esim. kilpailutilanne ole uusi, tulisi keskittyminen suunnata kehon ulkopuolisiin asioihin. Sisäisiin toimintoihin keskittyminen voi olla suoritukselle jopa hyvin haitallista. Silloin automaattiset suoritukset voivat hajota täysin ”jäätymisen” seurauksena, eikä rutiininomaisia suorituksia sillä hetkellä osatakkaan. (Arajärvi ja Thesleff 2020, 360-361.) Voimantossossa voisi miettiä jalkakyykyä tehdessä esim. ”paineet vyön sisään”, jolloin keskivartalo saadaan aktivoitua nostoon, ja tekniikkakin on sitä myöten parempi. Penkkipunnerruksessa esim. ”täysillä rinnasta”, eli ”press”-komennon jälkeen lähteä työntämään tankoa mahdollisimman tehokkaasti ylöspäin, eikä esimerkiksi ”jalat maassa, takapuoli ja yläselkä penkissä, olkapäät alhaalla, kädet oikealla leveydellä, muista kaikki merkit jne.”, koska kokeneella nostajalla nämä asiat tapahtuvat automaattisesti. Maastavedossa voi miettiä työntävänsä jalkoja läpi lattiasta, jolloin voima saadaan tuotettua oikeaan suuntaan. Tekniset asiat kun ovat iskostuneet jo mieleen, jos kilometrejä lajin parissa on jo takana.

Tekijät, jotka keskittymistä häiritsevät, ovat joko sisäisiä tai ulkoisia häiriötekijöitä. Sisäisiä voivat olla häiritsevät ajatukset, kuten aiemmat epäonnistumiset tai muut murheet elämässä, sekä liika tulevan, kuten lopputuloksen miettiminen, eli läsnäolon tilasta siirtyminen joko menneeseen tai tulevaan. Ulkoisia häiriötekijöitä ovat esim. tuomarit, muut kilpailijat, yleisö, tai erilainen ympäristö äänineen mihin on tottunut. Jotta häiriötekijät vaikuttaisivat suoritukseen mahdollisimman vähän, olisi hyvä listata etukäteen mahdollisia sisäisiä ja ulkoisia häiriötekijöitä, sekä toimintasuunnitelma sen varalle, että miten mahdollisen häiriötekijän sietäminen olisi mahdollista. (Arajärvi & Thesleff, 2020, 372-373.) Jos tarkoituksena ei ole lisätä paineentunnetta tai jännitystä, kannattaa jättää esim. tulostaulun vilkuilu ja vastustajien suoritusten arviointi huoltajan tehtäväksi. Tällainen toiminta vain häiritsee olennaiseen keskittymistä. (Matikka & Roos-Salmi, 2020, 81). Kännykän käyttö on yksi nykypäivän suuri ulkoinen häiriötekijä, ja sen käytön vaikutuksista aivojen toimintaan ja sitä kautta keskittymiskykyyn onkin paljon kirjoituksia, esimerkiksi jo vuonna 2019 aivotutkijan ja lääketieteen dosentin haastattelussa. Kirjoituksesta nousee ilmi, kuinka vaikeaa on keskittyä mihinkään, kun aivot ovat tottuneet saamaan jotain mielekästä kännykän kautta aina, kun keskittyminen johonkin olennaiseen herpaantuu, tai pitäisi tehdä jotain

vähemmän kiinnostavaa. Pelkkä kännykän näkeminen jo vaikuttaa keskittymiseen. Moni selaa kännykkää kilpailuissa, eikä sen käyttö välttämättä häiritse keskittymistä, jos juuri sillä hetkellä ei ole tärkeää keskittyä mihinkään tiettyyn asiaan, mutta voisi olla hyvä yleisesti pohtia oman kännykän käytön vaikutuksia myös suorituskykyyn vaikuttavaan keskittymiseen liittyen. (Keränen 11.1.2019.)

3 Psyykinen harjoittelu

Psyykinen harjoittelu tarkoittaa taitojen ja ominaisuuksien kehittämistä. Mainittakoon, että se ei aina ole kovin nopeaa puuhaa, vaan tarkastelu olisi hyvä ajoittaa jopa kuukausien tai vuosien tasolle (Arajärvi ja Thesleff 2020, 118). Psyykkisen harjoittelun tavoitteena on saada urheilijasta paras kunto esiin juuri oikealla hetkellä, eli kilpailutilanteissa. Lisäksi psyykinen harjoittelu tarjoaa itsensä tietoisesta haastamista, lisää elämästä nauttimista, vahvistaa omaan potentiaaliinsa uskomista ja halua kehittää psyykkisiä taitoja. Tavoitteena on, että urheilija saa käyttöönsä työkaluja, joita voi hyödyntää urheilukentän lisäksi muusakin elämässä. (Forssell, 2012, 13.) Psyykkisessä harjoittelussa urheilijan tavoitteiden kannalta oleellisia psyykkisiä taitoja ja ominaisuuksia pyritään tietoisesti kehittämään (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 335-336).

Harjoittelu on aina valmistautumista kohti tavoitetta. Niin kuin fyysinen harjoittelu, myös psyykinen vaatii toistoja. Työhön perehtyessään lukija voi halutessaan sukeltaa syvälle omaan ajatusmaailmaansa, oivaltaa omia optimaalisen suoriutumisen esteitä, oppia harjoittelemaan tilanteista selviytymistä niiden kanssa ja luomaan itselle sopivia rutiineja, ja lopulta onnistumaan optimaalisesti kilpailuissa. (Arajärvi & Thesleff, 2020, 498.)

Psyykkisellä harjoittelulla pyritään parantamaan urheilijan tietoa ja ymmärrystä itsestään, eli itsetuntemusta, ja itsetuntemusta parantamalla saavuttamaan taitava itsesääätely. Se tarkoittaa urheilijan suhdetta omaan mieleensä ja mielen toimintaan, sekä kykyä vaikuttaa omaan käyttäytymiseensä, ajatteluunsa ja tunteisiinsa, myös itsenäisesti, ilman ulkopuolista apua. (Forssell 2012, 14.)

Työ perustuu psyykkisen harjoittelun menetelmiin, mutta hieman piilossa kulkeva ajatus, johon työni ideologia ja osa liitteen harjoituksistakin perustuu, on tietoinen läsnäolo. Erityisesti epämiellyttävien tunteiden käsittelyssä harjoitukset pohjautuvat osittain tietoiseen läsnäoloon, koska sen on koettu tuovan parempia tuloksia epämiellyttävien tunteiden kohtamisessa, kuin vain psyykkisten taitojen kehittämällä on saatu aikaan (Arajärvi & Thesleff, 2020, 407). Siinä missä psyykkisten taitojen harjoittelulla pyritään muuttamaan hankalia ja suoritusta häiritseviä ajatuksia ja toimintatapoja vähemmän häiritseviksi, tietoisella läsnäololla, mindfulnessilla, pyritään hyväksymään kulloisetkin tunteet. Pohjimmainen ajatus on, että huolimatta ajatuksista tai tunteista, voi suoriutua hyvin. Mitään tunnetta tai ajatusta ei pyritä muuttamaan, vaan pyritään muokkaamaan suhdetta ajatuksiin ja tunteisiin. Näin

ollen mikään tunne itsessään ei ole hyvä eikä huono, jolloin niihin reagoitikaan ei ole suoritusta häiritsevää, vaan hyväksymällä kaikenlaiset tuntemukset, liikaa niitä analysoimatta, pystymme reagoimaan niihin neutraalisti. Tietoisen läsnäolon harjoitteita, kuten meditaatiota tai hengitysharjoituksia tekemällä on koettu parantunutta keskittymiskykyä, vähemmän väsymystä, ja negatiivisten ajatusten, kuten pelon, on koettu vaikuttavan aiempaa vähemmän suoriutumiseen. (Arajärvi & Thesleff, 2020, 399, 401.) Ensin on kuitenkin tultava jollain tasolla tietoiseksi omista ajatuksista ja tavoista ajatella. (Pietikäinen ja Pasanen 2023, 37, 39.) On kyse sitten psyykkisten häiriötekijöiden muuttamisesta tai mindfulnessista, tulisi urheilijan ensin tutustua riittävästi itseensä, koska käsitys omasta arvosta, vahvuuksista, haasteista ja identiteetistä ovat ikään kuin edellytyksenä psyykkiselle harjoittelulle (Forssell 2012, 14).

Muiden muassa Weinberg ja Gould (2007) ovat jakaneet valmennuksen psykologian kolmeen osa-alueeseen, joita ovat psyykkistä hyvinvointia ja persoonallisuuden kehityksen tukeminen, psyykkisten taitojen opettaminen sekä ongelmien hoito. Näistä viimeisimmässä toteuttajaksi vaaditaan laillistettu psykologi tai psykoterapeutti, joten työssä ei perehdytä siihen osa-alueeseen ollenkaan, vaan psyykkisten taitojen opettamiseen, sekä sivutaan myös psyykkistä hyvinvointia ja persoonallisuuden kehitystä tukevaa valmennusta. (Mattiikka & Roos-Salmi 2020, 31-32.)

3.1 Psyykinen harjoittelu osana harjoittelua

Psyykinen harjoittelu tapahtuu paljon ajattelun tasolla, kuten keskustelutilanteissa, pohdinnoissa, oivalluksissa ja itsetuntemusta lisäämällä, mutta ajattelun tasolla tapahtuvat muutokset eivät pelkästään riitä, vaan on tehtävä myös tietoisia muutoksia omaan toimintaan, käyttäytymiseen ja tapoihin käytännön harjoittein. Nämä kulkevat käsi kädessä ja tukevat toinen toisiaan, ilman toista ei ole toista. (Arajärvi ja Thesleff, 2020, 103-104; Arajärvi yms. 2020. 124.) Psyykkistä harjoittelua ja sen ohjausta voidaan käyttää yksittäisiin, suorituskykyä häiritseviin haasteisiin, kuten motivaatio-ongelmiin, mutta sen ei tarvitse olla pelkästään apukeino hätätilanteessa, vaan sitä voidaan yhtä hyvin käyttää myös ennaltaehkäisevänä keinona mielen haasteissa, jottei ne kehkeytyisi ongelmiksi asti, tai jo hyvän tilanteen parantamisessa huomioiden tilanne ennen kilpailuita, kilpailuiden aikana, sekä niiden jälkeen. (Pietikäinen ja Pasanen 2023, 37, 39.) Psyykkisten taitojen harjoittelu on

siinä mielessä samanlaista kuin minkä tahansa muunkin taidon harjoittelu, että sekin vaatii säännöllistä ja systemaattista harjoittelua sekä toistoja (Weinberg & Gould 2019, 262). Tässä työssä kuitenkin keskityttiin nimenomaan suorituskkyä häiritseviin haasteisiin.

3.2 Keinoja psyykkisten taitojen harjoittamiseen

Psyykkisten taitojen harjoitustekniikat on mietitty nimenomaan parantamaan suoritusta. Psyykkisiin taitoihin, kuten esimerkiksi motivaatioon vaikuttaa kuitenkin muutkin asiat kuin urheilu. Esimerkiksi työilmapiiri ja kotiolot on hyvä ottaa huomioon, ja tarvittaessa soveltaa harjoituksia muuhunkin elämään. Erityisesti itseluottamusta olisi hyvä pohtia laajemmasta kin perspektiivissä kuin urheilu, koska se koostuu kaikista elämän osa-alueista niin vahvasti (Tossavainen & Peltonen, 2020, 170). Menetelmät, joilla työssä harjoitellaan eri psyykkisiä taitoja, ovat mielikuvaharjoittelu, itsepuhe, tavoitteenasettelu, vireystilan säätely, hengitys ja rentoutuminen, läsnäoloharjoitukset, tunteiden hyväksyminen ja keskittymisen säätely. Voimanoston psyykkistä harjoittelua käsittelevissä artikkeleissa korostuu erityisesti mielikuvaharjoittelun, positiivisen itsepuheen, tavoitteen asettelun ja visualisoinnin merkitys suorituskvyn optimoinnissa, vaikuttaen erityisesti itseluottamukseen, keskittymiseen, ja haastavien tunteiden käsittelyyn, jotka ovatkin työni keskiössä (Bryant, 2009; Ying, 2022).

3.2.1 Keskittymisen apuna hengitys, rentoutus ja vireystilan säätely

Yksi olennaisimmista keinoista säädellä tunne- ja vireystilaa, on hengitys (Arajärvi & Thesleff, 2020, 381). Hengitystä ajatellaan päivänselvänä ihmisen toimintona, ja se onkin autonomista, eli toimii tahdosta riippumattakin, mutta on myös hyvä tietää, että pystymme josain määrin vaikuttamaan sen toimintaan. Hengityksen avulla voidaan olennaisesti vaikuttaa hyvinvointiin, oppia kuuntelemaan omaa kehoa ja sen toimintoja, ja se on olennainen tekijä rentoutumisessa ja vireystilan säätelyssä. Hengityksellä vaikutetaan autonomisen hermoston toimintaan, ja se jakautuu parasympaattiseen ja sympaattiseen hermostoon, ja näiden tasapainoon voimme omilla toimillamme tietyn verran vaikuttamaan. Sympaattista hermostoa tarvitaan siihen, että pysymme valppaina ja hieman stressaantuneina keskittymistä vaativan suorituksen aikana. Sympaattista hermostoa voidaan aktivoida hengittämällä nopeasti, ja kuten aiemmin jännitystä käsittelevässä kappaleessa nousi esille, se aktivoituu myös itsestään, jos joudumme jonkun jännittävän asian eteen, koska sen tehtävänä

on valmistaa taistelemaan tai pakenemaan, ja nykypäivänä se tarkoittaa lähinnä liikunta-suoritusta, jossa vireystilan nousua tarvitaan, eli se on välttämätön silloin. Parasympaattista hermostoa taas tarvitaan siihen, ettei tämä tila jäisi päälle, eli rauhoittamaan vireystilaa, mikä parhaiten onnistuu rauhoittamalla hengitysrytmiä. Syy, miksi tätä kannattaa pohtia on se, että sympaattisen hermoston jäädessä aktiiviseksi, on ihminen jatkuvassa stressitilassa, mikä vaikuttaa negatiivisesti sekä fyysiseen suorituskyykyyn että lihasten palautumiseen, kuin myös psyykkisiin voimavaroihin. (Matikka & Roos-Salmi, 2020, 170-172.) Stressi voi sekä nostaa että laskea suorituskyykyä (Arajärvi & Thesleff, 2020, 375). Keho ja mieli ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Jotta tunteita ja niiden kehoon tuomia vaikutuksia voidaan ymmärtää, tulee kehittää kehotietoisuutta ja kehollista ymmärrystä, esimerkiksi rentoutusharjoitusten avulla. Voi olla vaikeaa selvittää, onko jokin oire, kuten stressi, lähtöisin mielestä vai kehosta, mutta oli se kummasta vaan, rentoutusharjoituksilla sen juurisyyhyyn on mahdollisuus vaikuttaa (Arajärvi & Thesleff, 2020, 280.)

Vireystila tarkoittaa siis ihmisen psyykkistä ja fysiologista aktivaatiota. Se vaihtelee alivireyden ja ylivireyden välillä, ja molempiin vaikuttavat sekä onnistumiset että epäonnistumiset. Vireystilan noustessa sykekin nousee ja hengitys tihenee, lihakset jännittyvät liiallisesti, koordinaatio saattaa kärsiä, ja väsymyksen tunne kasvaa. Keskittyminen kohdistuu aina vain kapeammalle alueelle, jolloin jotain olennaista saattaa jäädä huomaamatta, tai keskitytään vääriin asioihin, kuten suoritusta häiritseviin murheisiin, ja suorituskyyky kärsii. Vastaavasti vireystilan laskiessa syke laskee ja hengitys rauhoittuu, mutta keskittyminen kohdentuu turhan laajalle alueelle, eikä suorituksen kannalta olennaisiin asioihin. Vireystilaa voi opetella säätelemään ja löytämään itselle sopivimman tason ääripäiden väliltä. Suoriutuminen paranee vain vireystilan noustessa tiettyyn tasoon, ja liian korkea vireystila, niin kuin liian matalakin, häiritsevät suoriutumista. (Arajärvi & Thesleff, 2020, 374, 377-378.) Itsetuntemuksen lisääntyessä saattaa olla yhä helpompi hahmottaa oma vireyden tila, ja pohtia, onko se mahdollisesti liian matala tai liian korkea optimaalisen suorituskyykyden näkökulmasta, ja pyrkiä tietoisesti sitä joko nostamaan, laskemaan, tai pitämään samana.

Rentoutuminen vaatii siis vaikuttamista vireystasoon. Rentoutumiseen liittyy myös keskittyminen; kun pystyy keskittämään ajatuksensa tiettyyn tehtävään kokonaisvaltaisesti, pystyy myös rentoutumaan. Rentoutusharjoitus myös ennen mielikuvaharjoittelua tehostaa sen toimivuutta. (Matikka & Roos-Salmi, 2020, 181-182.)

3.2.2 Työkaluna tavoitteenasettelu

Kun tiedämme, mitä kohti pyrimme ja mitä haluamme saavuttaa, syntyy siitä motivaatio tavoitella päämäärää. Mitä selkeämmin päämäärä on tiedossa, sitä korkeampi on halu pyrkiä sitä kohti. Jos päämäärä on innostava, se synnyttää jossain määrin jopa uhrautumista, mutta myös sitoutuneisuutta ja intohimoa. On tärkeää asettaa tavoitteita, koska niillä voidaan vahvistaa urheilijan motivaatiota. (Liukkonen 2017, 122-123.) Pelkkä tavoitteen asettaminen ei riitä, vaan sen saavuttamiseksi on tehtävä toimintasuunnitelma. Prosessiin liittyy myös kehittymisen seuranta, tarvittaessa tavoitteiden muokkaaminen sekä palkitseminen. (Arajärvi & Thesleff, 2020, 330.) Kehittymisen seuranta auttaa tarkastelemaan, onko valitut menetelmät kohti tavoitteita riittävän kehittäviä, ja toisaalta myös, ovatko ne riittävän motivoivia urheilijalle itselleen. Kehittymisen kokemus psyykkisessä harjoittelussa on aina subjektiivinen kokemus, eikä samalla tavalla mitattavissa tai nähtävissä, kuin esim. fyysisessä harjoittelussa tai kilpailutuloksissa. Arviointia olisi hyvä tehdä kuukausi- tai vuositasolla, koska psyykkisten taitojen ja ominaisuuksien kehittyminen ei välttämättä ole jokaisen kohdalla nopeaa. Sitä pystyy kuitenkin havainnoimaan tarkkailemalla tilanteita ja niissä tapahtuvia kehityksiä, sekä keskusteluilla ja avoimella vuorovaikutuksella. Onnistuneella tavoitteenasettelulla on positiivinen vaikutus motivaatioon ja sitoutumiseen, sekä suorituskykyyn. (Arajärvi ja Thesleff 2020, 118, 123, 331.) Myös Edwin Locken ja Gary Latham (2002) mekanistisen teorian mukaan tavoitteilla on suora vaikutus suoriutumiseen (Arajärvi & Thesleff, 2020, 332):

1. Tavoite auttaa suuntaamaan huomion ja toiminnan kohti tehtävän kannalta olennaisia asioita.
2. Tavoite auttaa hetkellisesti saamaan itsestä enemmän irti ja yrittämään voimakkaasti.
3. Tavoite auttaa pysymään ahkerana ja sinnikkäänä pitkällä tähtäimellä.
4. Tavoite auttaa kehittämään uusia oppimisstrategioita.

Tavoitetta pohtiessa, saattaa ensimmäisenä tulla mieleen vain lopputulos, kuten SM-mitali tai maailmanmestaruus. Matkalla kohti päätavoitetta, eli lopputulostavoitetta, olisi hyvä keskittyä sitä edesauttaviin suoritus- ja prosessitavoitteisiin. Ne kertovat lopputulosta paremmin sen, mitä sen saavuttamiseksi täytyisi matkan varrella tehdä. Suoritus-tavoite on omaan suoriutumiseen ja toimintaan liittyvä päämäärä, eikä ole riippuvainen

muiden suorituksesta (Arajärvi & Thesleff, 2020, 330, 335.) Voimanostossa voisi suoritustavoite olla esimerkiksi jalkakyykyssä viiden toiston sarja jollain tietyllä painolla tai harjoitella valmentajan tekemällä ohjelmalla kolme kertaa viikossa. Kilpailuissa suoritustavoite voisi olla onnistua saamaan kolme onnistunutta nosta jalkakyykyssä. Prosessitavoite on keskittymistä suorituksen aikaiseen toimintaan, kuten tekniikkaan tai tunteeseen (Arajärvi & Thesleff, 2020, 331). Voimanostossa prosessitavoitteita voisivat olla viiden toiston sarjassa keskittyä kyykyn riittävään syvyyteen ja saamaan hyvä suunnanmuutos kyykyn ala-asennossa, tai keskittyä harjoituksissa laadukkaisiin toistoihin. Kilpailuissa se voisi olla keskittyminen hapenottoon noston alkuvaiheessa, yrittää nousta kyykystä yläselkää eikä takapuoli edellä, tai keskittyä hyvän fiiliksen löytämiseen.

Luodessaan kognitiivisen teorian tavoitteenasettelulle, Damon Burton (1983) onkin ollut sitä mieltä, että urheilija kokee liikaa painetta, epävarmuutta ja suoritusjännitystä, jos keskitytään vain lopputulokseen. Itseluottamusta, hallinnan tunnetta, yrittämistä ja epäonnistumisten käsittelyä vahvistaisivat suoritus- ja prosessitavoitteisiin keskittyminen. Vaikka työssä keskitytään psyykkiseen osa-alueeseen, voi tavoitteenasettelun kannalta olla olennaista asettaa prosessi- suoritus- ja lopputulostavoitteita myös fyysiseen, tekniseen, taktiseen sekä sosiaaliseen osa-alueeseen. (Arajärvi, 2020, 330-332, 337.) Jotta motivaatio säilyisi päämäärää kohti edetessä, tulisi näihin kaikkiin asettaa myös lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteita (Arajärvi & Thesleff, 2020, 342). Monipuolisella tavoitteenasettelulla on mahdollista kokea useammin kehittymistä ja onnistumisia. Urheilumaailmassa kuuleekin puhuttavan, että matka kohti kilpailuita on voinut olla hyödyllinen ja kehittävä, vaikkei lopputulos olisikaan se, mitä on lähdetty tavoittelemaan. Tarkoittaen sitä, että suoritus- ja prosessitavoitteisiin on matkan varrella päästy ja koettu onnistumisia niistä, jolloin pettymys lopputulostavoitteen epäonnistuessa ei ole niin suuri, kuin jos ainoa tavoite olisi asetettu siihen.

3.2.3 Itsepuheen voima

Itsepuhe on tekniikka itseluottamuksen kehittämiseen. Itsepuhe on itselle suunnattua puhetta, joka tapahtuu pääosin pään sisällä, mutta myös äänellisenä puheena. Se voi olla esim. itseä kannustavaa ”sinä pystyt” tai ohjaavaa ”muista jalka”, mutta myös kielteistä. Itsepuheeseen olisi hyvä kiinnittää huomiota, koska sillä voidaan sekä parantaa että

heikentää suoritusta. Mietittäessä keskittymiskykyä, negatiivinen itsepuhe on yksi suurimmista uhista sen häiritsemiseen. (Arajärvi ja Thesleff 2020, 371, 456-465.) Itsepuheella on siis vaikutus ajatuksiin, jotka vaikuttavat tunteisiin, ja tunteet puolestaan siihen, miten käytäydymme. Käyttäytymistä seuraa tunne, ja tunnetta taas ajatus. Näin ollen, toimintamme on pitkälti omissa käsissämme, niin hyvässä kuin pahassa. (Matikka & Roos-Salmi, 2020, 165.) Positiivista itsepuhetta voi häiritä kielteiset uskomukset ja ajatusvääristymät, joita kannamme mukanaamme esimerkiksi lapsuudesta. Kannattaakin pysähtyä pohtimaan, onko kielteiset uskomukset itsestämme totta? Olenko valinnut tämän uskomuksen itse, vai onko se muodostunut jonkun muun toimesta? Miksi esimerkiksi ajattelen, että minusta ei ole kansainvälisen tason nostajaksi, vain täydellinen suoritus kelpaa, tai epäonnistuessani olen täysin arvoton? (Arajärvi & Thesleff, 2020, 461-463).



Kuva 5. Negatiivisen itsepuheen vaikutus ajatusten kautta tunteisiin ja tunteiden kautta käyttäytymiseen. Alkuperäiset kuvat: IPF. Kuvissa Tuulia Lohivuo



Kuva 6. Positiivisen itsepuheen vaikutus ajatusten kautta tunteisiin ja tunteiden kautta käyttäytymiseen. Alkuperäiset kuvat: IPF, kuvissa Tuulia Lohivuo

Mieli ei ymmärrä kielto sanoja, joten jos toistaa itselleen esim., että "älä ole hermostunut", vain vahvistaa tätä ei-haluttua käytöstä (Matikka & Roos-Salmi, 2020, 165). Suorituskyvyn, mutta myös hyvinvoinnin kannalta omiin ajatuksiin olisi parempi suhtautua neutraalisti ja hyväksyvästi, eikä arvottaa niitä. Ajatusten tai tunteiden kieltäminen usein vain voimistaa niitä. Ei-arvostelevaa itsepuhetta tulisikin harjoitella, jotta keskittyminen olennaiseen onnistuisi. On kuitenkin hyvä huomata, että toisilla suorituskykyyn vaikuttaa positiivisesti hieman ankarampi itsensä syyllistäminen tai puhuttaminen, joten jokaisen täytyisikin löytää itselleen toimivin tapa puhua. (Arajärvi ja Thesleff 2020, 371, 456-465.)

Valmentajan käytöksellä ja vuorovaikutuksella ei ole vaikutusta vain urheilijan suoritukseen, vaan myös siihen, miten urheilija itsestään ajattelee. Olisi siis tärkeää, että vuorovaikutus valmentajan ja urheilijan välillä olisi kannustavaa ja positiivissävytteistä, koska urheilijat, jotka tätä saavat, osaavat myös käyttää enemmän positiivista, suorituskykyä tukevaa itsepuhetta, ja valmentajan negatiivinen vuorovaikutus urheilijoiden kanssa puolestaan lisää myös urheilijan negatiivisia ajatuksia suorituksestaan, eli negatiivista itsepuhetta. (Arajärvi & Thesleff, 2020, 453.)

3.2.4 Mielikuvat käyttöön

Mielikuvaharjoittelu on yksi eniten käytetty menetelmä psyykkisessä harjoittelussa urheilussa (Matikka & Roos-Salmi, 2020, 299). Mielikuvat ovat jonkun koetun asian läpikäyntiä mielessä uudelleen tai uuden kokemuksen tuottamista (Arajärvi ja Thesleff, 2020, 262). Parasta mielikuvaharjoittelussa on se, että jos kuvittelussa on tunnetta mukana ja siihen eläytyy, eivät aivot ja hermosto tiedä, onko tapahtuma oikeasti totta vai vain kuviteltua, koska molemmissa aktivoituvat samat aivoalueet. Tähän mielikuvaharjoittelun voima perustuukin. Pyritään siis löytämään haluttuja positiivisia mielikuvia, jotta ne sekä vahvistaisivat onnistumista tulevaisuudessa suorituksessa, että lisääisivät onnistuneiden suoritusten määrää, koska mielikuvaharjoituskin on harjoitus. Suorituksesta tulee tuttu ja toistettu sekä toistettavissa oleva tapahtuma ja siitä jää muistijälki aivoille jo ennen, kuin se välttämättä on edes tapahtunut, jos mielikuvaharjoittelua on riittävästi toistettu. Omia ajatuksiaan on hyvä tietoisesti huomioida, sillä mielikuvat voivat myös vaikuttaa suoritukseen negatiivisesti, jos esimerkiksi epäonnistumisia käydään läpi mielessä toistuvasti. Tällöin on saattanut huomattaankin antaa satoja toistoja epäonnistuneelle suoritukselle ja synnyttää negatiivisia muistijälkiä, jolloin epäonnistuminen on tutumpi mielelle, kuin onnistuminen. (Forssell, 2012, 21-22; Arajärvi & Thesleff, 2020, 266.)

Niin kuin puhe voi olla sisäistä itsepuhetta tai ulkoista, voi mielikuvatkin olla visuaalisesti sisäisiä tai ulkoisia. Sisäisessä mielikuvassa henkilö kokee itsensä suorittamassa tehtävää, ja ulkoisessa mielikuvassa henkilö katsoo itseään suorittamassa kyseistä tehtävää oman kehonsa ulkopuolelta. Ulkoinen mielikuva on usein helpompi aloittelijalle, kun ei ole vielä niin tarkkaa kokemusta siitä, miltä suoritus esimerkiksi tuntuu. Kun on tyytyväinen omaan suoritukseensa ulkoisen mielikuvan avulla, voi siirtyä sisäiseen. Suoritukseen

valmistautuessa tunnetasolla, kuten kokemalla kilpailussa haluttuja tunteita, on keskityttävä sisäiseen perspektiiviin, mutta se vaatii sen, että suoritus ensin onnistuu ulkoisesta perspektiivistä käsin. (Matikka & Roos-Salmi, 2020, 199-200.) Mielikuvaharjoitteluun eläytyessä myös tunnetasolla, puhutaan kinesteettisestä mielikuvasta. Mitä elävämpiä mielikuvia saa, sitä tehokkaampia ne ovat. (Arajärvi & Thesleff, 2020, 268.)

Hiljainen, rauhallinen ja turvallinen tila auttaa pääsemään alkuun mielikuvaharjoittelussa. Kun onnistuu kokemaan mielikuvia tällaisessa ärsykeiltä suljetussa tilassa, voi alkaa tehdä niitä harjoitusympäristössä, ja lopulta kilpailuissa. Jos teemme harjoituksia vain rauhallisessa tilassa, ilman häiriötekijöitä, ei ne vastaa riittävästi sitä ympäristöä ja tunnelmaa, mitä kilpailuissa kokee, jolloin kilpailutilanteessa voikin koitua haasteeksi muodostaa haluttuja mielikuvia. (Matikka & Roos-Salmi, 2020, 200.) Arajärvi yms. (2020, 267) lisäävät, että toisille mielikuvien näkeminen ja tuottaminen on helpompaa kuin toisille, mutta harjoittelun seurauksena jokaisella on mahdollisuus saada mielikuvaharjoittelun hyödyt suorituskykyyn.

Matikka & Roos-Salmi (2020, 201-202) nostavat esiin myös ideomotoristisen mielikuvaharjoittelun hyödyt. Ottamalla mielikuvaharjoitteluun mukaan pieniä suoritusta muistuttavia liikkeitä, voidaan tehostaa sen vaikutusta. Optimaalista suorituskykyä mietittäessä sitä voidaan käyttää esim. optimaalisen kilpailumielialan saavuttamisessa, tunteiden säätelyssä, vireystilan kohottamisessa ja itseluottamuksen lisäämisessä, kun käydään nostoa läpi.

4 Opinnäytetyön tavoite ja toimeksiantaja

Työn tavoitteena oli kyselyn avulla selvittää, mitkä psyykkiset tekijät ovat sellaisia, joiden kanssa lajissa kilpailevat urheilijat kokivat eniten haasteita häiriten kilpailusuorituksiaan, ja vastausten pohjalta koota tietoa ja harjoitteita sisältävä opas, joilla näitä haasteita kukin voisi itsenäisesti kehittää, tullakseen mahdollisimman vahvaksi urheilijaksi psyykkiseltä osa-alueelta. Vastauksia tuli 25, ja vastaajien joukossa oli aloittelijoista kansainvälisen tason huippunostajiin. Kyselyn perusteella nousi esiin tekijöitä, jotka useampi nostaja koki haastavaksi ja suoritusta häiritseväksi. Näiden taitojen harjoitteluun olen kehittänyt ja muokailut lähteiden harjoitteita, joita pystyy tekemään sekä yksin, että tarvittaessa valmentajan avustuksella.

Moni voimanostaja valmentaa itse itseään, minkä takia oppaan harjoitteet ovat sellaisia, joita pystyy tekemään myös ilman toista henkilöä. Psyykkiset taidot, joissa voimanostajat kertoivat kokeneensa eniten haasteita, olivat itseluottamus, erilaisten tunteiden käsittely kilpailun aikana, tavoitteenasettelu, sekä keskittyminen. Keskittymistä häiritsevinä tekijöinä koettiin nimenomaan itseluottamuksen horjumisen ja erilaisten tunteiden ja ajatusten mieleen nouseminen h-hetkellä, eli kilpailuissa. Tekstissä sivutaan myös muita tärkeitä aiheita, kuten motivaatiota, mutta kyselyyn vastanneet urheilijat kokivat itsensä riittävän motivoituneiksi, eikä näin ollen kaivanneet sille osa-alueelle apua. Psyykkisten taitojen ja psyykkisen valmentautumisen tekniikoiden väliltä on pyritty löytämään yhteys, eli mitkä psyykkiset ominaisuudet ja taidot ovat sellaisia, joiden tasoa voidaan juuri kyseisiä menetelmiä harjoittamalla kehittää, jotta lopputuloksena olisi parempi suorituskyky.

Toimeksiantajana toimi Suomen Voimanostoliitto ry, joka on ainoa voimanostoliitto Suomessa, jonka toiminta on SUEKin, eli Suomen Urheilun Eettisen Keskuksen alaista ja valvottua toimintaa, eli toiminta perustuu liikunnan ja urheilun eettisiin arvoihin ja reilun pelin periaatteisiin. Myös sukupuolten välisen tasa-arvon edistäminen on liiton toiminnan pyrkimys. SVNL on Suomen Olympiakomitea ry:n jäsen, ja kansainvälinen Voimanostoliitto, johon SVNL kuuluu ja joka liiton säännöt määrittää, on IPF (International Powerlifting Federation). SVNL kuuluu myös IPF:n alaisiin alueellisten liittoihin, joita ovat EPF (European Powerlifting Federation) ja NPF (Nordic Powerlifting Federation). Suomen Voimanostoliiton toimintaa ohjaa tavoite edistää, valvoa ja kehittää voimanostotoimintaa valtakunnallisesti ja

pitää laji elinvoimaisena, sekä toimia valtakunnallisena liittona jäsenilleen, joita ovat seurat ja seurojen jäsenet, joihin itsekin lukeudun. (Suomen Voimanostoliitto, 2024.)

5 Opinnäytetyön vaiheet

Opinnäytetyön tekeminen käynnistyi mahdollisten aihepiirien kartoituksella. Kokosin kirjallisuuden pohjalta urheilussa vaadittavia psyykkisiä tekijöitä, ja niiden perusteella tein kyselyn voimanostossa kilpaileville urheilijoille. Kyselyssä kartoitettiin, mitkä psyykkiset tekijät ovat sellaisia, joiden urheilijat kokevat häiritsevän kilpailusuoritustaan. Kyselyssä oli sekä taitoja ja tekniikoita. 11 kohtaa piti laittaa järjestykseen niin, että 1=kokee eniten haasteita ja 11=kokee vähiten haasteita. Laskin vastauksista keskiarvot seuraavaan kaavioon. Vastauksia tuli 25, ja vastaajissa oli sekä naisia että miehiä, kaikki täysi-ikäisiä, ja kansallisen tason kilpailijoista maailmanmestareihin. Tulosten keskiarvot näyttivät seuraavilta:



Tuloksista nähdään, että itseluottamus ja tunteiden käsittely erottuivat eniten joukosta (häiriten eniten suoriutumista), tavoitteenasettelu ja keskittyminen seuraavina. Vireystilan säätelyssä koettiin myös hankaluuksia, mutta se tuleeikin oppaassa huomioitua yhteydessä keskittymiseen, itseluottamukseen sekä tunteiden käsittelyyn, kuten myös mielikuvaharjoittelu esiintyy tekniikkana harjoittaa muita taitoja. Selkeästi työstä rajautui pois vuorovaikutustaidot, valmentajan vaikutus suorituskyykyyn sekä flow. Motivaatiota sivutaan, koska se liittyy tavoitteenasetteluun. Kyselyn ja Suomen Voimanostoliiton toimihenkilöiden kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta sain rajattua käsiteltäviä aiheita. Jotta työ olisi toimeksiantajalle ja liiton alaisille urheilijoille hyödyllinen, viimeisenä kävimme vielä keskustelua oppaasta Suomen Voimanostoliiton toimihenkilöiden ja muutaman kilpailijan kanssa.

6 Pohdinta

Urheilun psykologiset tekijät ovat laaja aihe, ja rajaaminen meinasikin olla itselleni haastavaa varsinkin, kun kokonaisuus on hyvin kiinnostava. Toinen haaste oli se, että lähteidenkin mukaan psyykkisiä taitoja, ominaisuuksia, ominaisuustaitoja sekä niitä kehittäviä tekniikoita ei voida selkeästi jakaa erilleen, vaan osa taidoista on myös tekniikoita jne. Kyselyn pohjalta nousi selkeästi kaksi haastavaksi koettua taitoa: itseluottamus ja tunteiden säätely. Seuraavana tavoitteenasettelu, keskittyminen ja vireystilan säätely. Tavoitteenasettelua käsitellään psyykkisen harjoittelun tekniikoissa selkeyttämään kilpailurutiineja ja vahvistamaan itseluottamusta ja osittain myös motivaatiota. Vireystila ja keskittyminen kulkevat käsi kädessä, ja niitä pyritään optimoimaan mm. hengitys- ja rentoutumisharjoituksin, sekä mielikuvaharjoittelulla, joten vaikkei urheilijat kokeneet näitä ”tarpeellisiksi” tai ”haastaviksi”, ovat ne silti tekniikoita haastavien taitojen harjoittamiseen. Itsepuhetta käytetään lähinnä itseluottamuksen vahvistamiseen, joten tavallaan kyselystä rajatut aiheetkin nousivat jollain tapaa työssä kuitenkin esiin. Lopulta kuitenkin kyselyn perusteella, sekä liiton asiantuntijoiden ja kirjallisuuden lähteiden avulla sain aihetta rajattua. Selkeästi pois jäivät valmentajan vaikutus suorituskykyyn, vuorovaikutus taidot sekä flow-tila. Jälkeenpäin mieltäni, työ olisi varmaankin ollut riittävä, vaikka käsiteltäviä asioita olisi vieläkin rajannut.

Voimanostoon ei löytynyt entuudestaan varsinaista psyykkisten taitojen osa-alueiden kartoitusta, eikä psyykkistä analyysiä, joten pohdin aihetta yhdessä Suomen Voimanostoliiton hallituksen jäsenten kanssa, sekä muutaman kansainvälisen lähteen avulla. Olikin mielenkiintoista olla itse kehittämässä jotain ”uutta”, vaikka tietysti lähteisiin peilaten opas koottiinkin.

Valitsin oppaan suuntautuvan urheilijoille ja heidän itsenäiseen harjoitteluunsa, koska lajissa on paljon itse itseään valmentavia urheilijoita. Toinen tulokulma olisi voinut olla valmentaja psyykkisten harjoitteiden ohjaajana, koska valmentajatkin tarvitsisivat tietoa psyykkisen harjoittelun vaikutuksista suorituskykyyn, ja tietoa siitä, miten he voisivat omalta osaltaan auttaa urheilijaa suoriutumaan mahdollisimman hyvin, joten sen kaltaiselle työlle olisi myös varmasti tarvetta. Myös motivaatiota olisi ollut kiva enemmänkin käsitellä, sekä esim. flow-tilan saavuttamista ja valmentajan vaikutusta urheilijan suorituskykyyn, mutta ne jääkööt seuraavaan tekijän käsiteltäviksi.

Työtä tehdessä itselleni vahvistui ajatus siitä, kuinka merkittävä aihe on, ja kuinka vähän siitä tämän lajin parissa oikeastaan tiedetäänkään, tai ainakaan sitä ei ole nostettu kovin paljoa esille. Se, mikä työstä jää pois, on laajempi harjoitteiden toimivuuden seuranta. Se jää urheilijan vastuulle. Jollain tapaa aihetta voisi suomalaisilla voimanostajilla tutkia laajemmin ja perusteellisemmin, kuten selvittää urheilupsykologin tai psyykkisen valmentajan avulla omat haasteet psyykkisissä taidoissa, luoda progressiivinen harjoitusohjelma taitojen kehittämiseen, ja seurata sekä arvioida harjoittelun toimivuutta yhdessä lajivalmentajan ja psyykkisen valmentajan tai urheilupsykologin kanssa. Tässä oppaassa on aiheena yleisimmät haasteita tuottavat asiat ja opas onkin mielestäni hyvä niille, jotka kyseisiin aiheisiin kaipaavat neuvoja, mutta jokaisen olisi hyvä omalla kohdallaan myös henkilökohtaisesti selvittää, mihin kaipaisi apua, jotta elämä olisi mielekästä ja sitä kautta myös urheilu.

Kilpailen itse voimanostossa, joten minulla oli hyvä tulokulma harjoitusten laatimiseen, koska tiedän, millaista kilpaileminen lajissa on. Harjoituksia ja niiden toimivuutta oli mukava miettiä. Valmennan myös voimanostajia, joten siitäkin näkökulmasta koen harjoitteet urheilijoille sopivina. Ei liian monimutkaisina, mutta kuitenkin sellaisina, että niihin täytyy hieman perehtyä ja nähdä vaivaa, jos haluaa kehittyä. Lähteet työlle löytyvät raportista, joten en kokenut tarpeelliseksi ottaa niitä oppaaseen mukaan.

Jotta työ olisi merkittävä, eli opas olisi toimeksiantajalle ja urheilijoille hyödyllinen, oli työn toteutuksesta ja lopputuloksesta keskusteltu Suomen Voimanostoliiton toiminnanjohtajan, päävalmentajan ja nuorten päävalmentajan, sekä kahden urheilijan kanssa. Liiton suunnalta oltiin tyytyväisiä, että vihdoinkin saatiin opas, jolle on ollutkin tarve. Kokonaisuutta pidettiin kattavana ja selkeänä. Tärkeänä pidettiin sitä, että aiheiksi valikoituivat juuri ne asiat, joita urheilijat harjoituksissa ja kilpailuissa kokevat. Toimihenkilöt olivat sitä mieltä, että oppaasta on varmasti apua urheilijoille. Osa harjoitteista oli heille jo entuudestaan tuttuja, mutta suurin osa uusia. Kuten tiivistelmässä mainittiin, opas on tarkoitus saada urheilijoiden käyttöön, joten sen sisällöstä ja käytöstä on tarkoitus pitää webinaari, jotta sen käyttö jalkautuisi urheilijoille. Tarkoituksena on myös kertoa psyykkisestä harjoittelusta ja oppaasta liiton nettisivuilla eVoimanostajassa. Liitto järjestää valmentaja- ja ohjaajakoulutuksia, joihin oppaan hyödyntämistä on tarkoitus suunnitella yhdessä liiton koulutuspäällikön kanssa.

Urheilijat kokivat harjoitteet mielenkiintoisina ja selkeinä, herättäen heti kiinnostusta ja ajatuksia. Harjoitukset koettiin olevan juuri niihin ongelmiin, joita suuri osa kilpailijoista kohtaa. Ulkoasu myös miellytti. Vaikuttaa siltä, että työ on merkityksellinen ja hyödyllinen.

Lähteet

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

Barnicle, S. Lepage, M. 2018. Lifting the mind: A case study of applied sport psychology in powerlifting. International Journal of Physical education, fitness and sports, 7, 1, s.1-5.

Bryant, J. 24.9.2009. Powerlifting Sport Psychology Training. Education, training, motivation & powerlifting. Elite FTS. Luettavissa: <https://www.elitefts.com/education/powerlifting-sport-psychology-training/>. Luettu: 20.9.2024.

Finne, M. 16.9.2024. Nuorten päävalmentaja. Suomen Voimanolliitto ry. Haastattelu. Kankaanpää.

Forssell, C. 2012. Huipulle! Henkinen valmentautuminen urheilussa. Tietosanoma Oy. Helsinki.

Hoitava hengitys. Nenähengitys puolustaa. Luettavissa: <https://www.hoitavahengitys.fi/nenahengitys-puolustaa/>. Luettu: 12.9.2024

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu 2024. Haaga-Helia ammattikorkeakoulun Intranet. Kurssi: Valmentajana toimiminen 2. Katsottavissa: <https://drive.google.com/file/d/1hF2dsmPuYr3U6Z5nH3mrYvrlE5LFEQKB/edit>. Katsottu: 21.8.2024.

Hämäläinen, K. Danskanen, K. Hakkarainen, H. Lintunen, T. Jaakkola, T. Arajärvi, P. Lehtoviita, T. Forsblom, K. Pulkkinen, S. Pasanen, K. Kalaja, S. ja Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-Kustannus. Paikkakunta?

Järvinen, K. Olani, O. 17.10. 21. Päivitetty 4.7.2024. Mokasitko? Onneksi olkoon! Tästä syystä epäonnistuminen voikin olla hyvä asia. Terve.fi. Luettavissa: <https://www.terve.fi/artikkelit/epaonnistuminen-voikin-olla-hyva-asia>. Luettu 10.9.2024

Kämäräinen, S. 9.9.2024. Mielikuvaharjoittelulla menestykseen. Henkisesti vahva Webinaari.

Liukkonen, J. 2016. Psyykkiset tekijät urheilussa ja niiden analysointi, s. 214-215. Teoksessa: Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. Huippu-urheiluvalmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Liukkonen, J. Jaakkola, T. 2020. 3. painos. Urheilijan motivaatio. s.48- Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellinen Seura ry. Hansaprint Oy. Turenki

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

Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). 2020. 3. painos. Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellinen Seura ry. Hansaprint Oy. Turenki

Mielenterveystalo.fi. Omaha-ohjelma. Rentoutus ja hengitys. Palleahengitys. Luettavissa:

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/rentoutus-ja-hengitys/1-palleahengitys>.

Luettu: 12.9.2024

Mieli ry. 2022. Vahvista mielenterveyttä. Itsetuntemus ja itsetunto. Tutustu itseesi. Luettavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/tutustu-itseesi/>.

Luettu: 16.9.2024.

Nordic Breathing 2022. Haluatko parantaa suorituskyyäsi? Kokeile laatikkohengitystä!

Luettavissa: <https://www.nordicbreathing.com/haluatko-parantaa-suorituskyyyasi-kokeile-laatikko-hengitysta>. Luettu: 12.9.2024

Pietikäinen, A. & Pasanen, R. 2023. Joustava mieli urheilussa. Duodecim. Helsinki.

Rantapelkonen, J. & Lappalainen, S. Voimanostovalmennus. Maksimivoimaharjoittelun perusteet. s.a.

Rinne, J. 19.9.2024. Yrittäjä. Päämentorinne. Radiohaastattelu. Radio Pori. Pori.

Suomen Voimanostoliitto ry. Voimanosto. Lajiesittely. 2024. Luettavissa:

<https://www.suomenvoimanostoliitto.fi/voimanosto/>. Luettu 18.8.2024

Seppänen, L. 2018. Motivaatio – Perseelle potkimisen käsikirja. Fitra. EU.

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

Ying, W. 4.2024. Psychological Peaking for Powerlifting Meets. Blogikirjoitus. Enso Powerlifting. Luettavissa: <https://ensopowerlifting.com/2022/04/psychological-peaking-for-powerlifting-meets/>. Luettu: 20.9.2024.

Yle.fi. Keränen, T. 2019. Aivotutkija: Jo pelkkä kännykän näkeminen voi rasittaa keskittymiskykyä. Luettavissa: <https://yle.fi/a/3-10591431>. Luettu 30.8.2024.

Weinberg, R. & Gould, D. 2023. Foundations of Sport and Exercise Psychology. [Human Kinetics Publishers](#). Englanti.

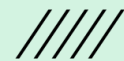
Liitteet

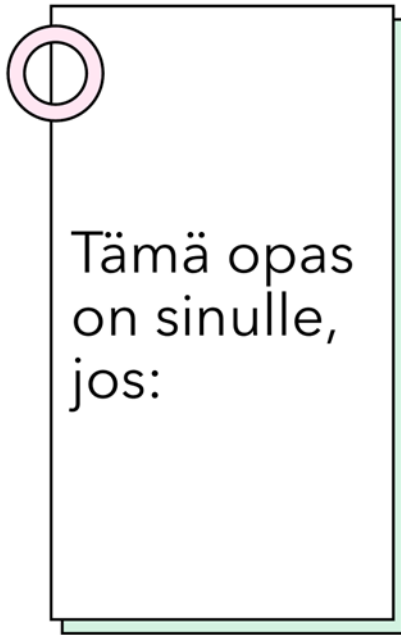
Liite 1. Voimanostajan psyykkisen harjoittelun opas



Johdanto

- Opas on suunniteltu voimanostajan psyykkisten taitojen harjoitteluun, mutta harjoituksista voivat hyötyä myös muiden lajien urheilijat.
- Oppaasta saat apua keskittymisen haasteisiin, itseluottamuksen vahvistamiseen, erilaisten kilpailutilanteissa syntyvien tunteiden käsittelyyn sekä tavoitteenasetteluun.
- Apuna taitojen kehittämiseen käytetään mielikuvaharjoittelua, itsepuhetta, vireystilan säätelyä, hengittämistä ja rentoutumista, sekä suunnitelmien ja tavoitteiden asettamista.
- Harjoitusten välillä on tärpejä ja tietoiskuja.
- Suositellen etenemään harjoitus kerrallaan, mutta voit myös poimia itsellesi tärkeimmiltä tuntuvat aiheet ja tehdä vain niihin liittyviä harjoituksia.
- Lisätietoja ja teoriaa oppaassa käsiteltävistä aiheista löydät esimerkiksi opinnäytetyöni raportista Theseus-tietokannasta!
- Toimeksiantajana työlle toimi Suomen Voimnostoliitto ry.





Koet, että psyykkisellä osa-alueella on asioita, jotka estävät sinua saavuttamasta täyden potentiaalisi kilpailuissa.



Haluat hioa suorituskyyysi huippuunsa, myös psyykkiseltä osa-alueelta.



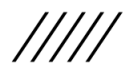
Haluat tutustua paremmin itseesi ja suorituskyyysi häiritseviin haasteisiin.



Olet valmis työskentelemään edellä mainittujen eteen!

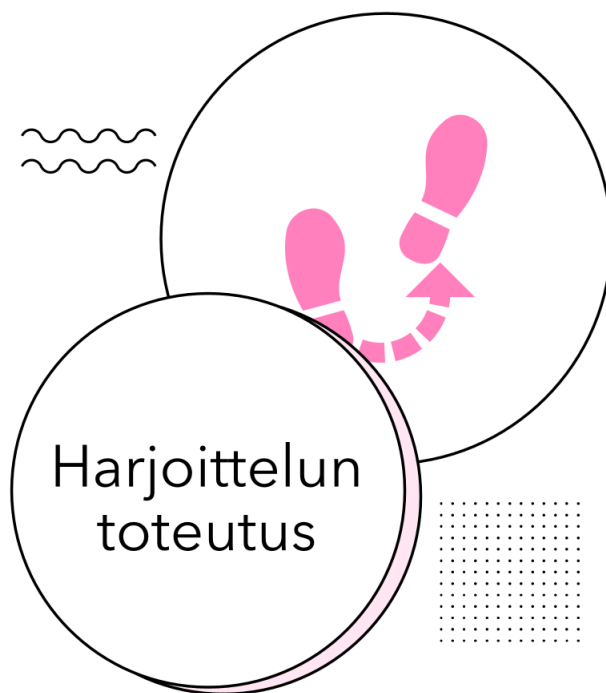
○ Vielä muutama ajatus, joiden kanssa saatat kamppailla:

- Miten luottaisin itseeni enemmän?
- Tunteet, kuten jännitys, vievät liikaa energiaa, ja heikentävät suoriutumistani.
- Ajatukseni harhailevat liikaa epäolennaisessa, enkä pysty keskittymään olennaisiin asioihin.
- En oikein tiedä, miten toimin kaikkien epämiellyttävien tunteiden kanssa.
- Haluaisin hieman selkeyttä omia tavoitteitani.



○ Psyykkinen harjoittelu

- Psyykkinen harjoittelu, siinä missä fyysinenkin harjoittelu, vaatii **toistoja** ja **säännöllisyyttä**. Kuten kukaan ei ole valmis voimanostokilpailuihin yhden harjoituksen jälkeen, ei psyykkisissä haasteissakaan kehity mestariksi yhdessä yössä.
- Psyykkisellä harjoittelulla tarkoitetaan taitojen ja ominaisuuksien kehittämistä. Taidot ja tekniikat menevät osittain päällekkäin, mikä voi antaa kokonaisuudesta hieman epäselvän kuvan (esim. itseluottamus on sekä taito että tekniikka kehittää taitoja).
- Tärkeää olisi pitää harjoittelu **monipuolisena**, jolloin kehitty useampi osa-alue samalla kertaa. Vaikka ajattelisit kehittäväsi harjoitteella vain yhtä psyykkistä taitoa, kehitty kerralla aina useampi. Sen takia niitä ei ole jaettu eri kategorioihin, koska jokainen harjoitus kehittää useampaa oppaassa käsiteltävää psyykkistä taitoa.
- Useat eri psyykkisen harjoittelun tekniikat tukevat erityisesti itseluottamuksen vahvistamisessa, kuten itsepuhe ja mielikuvien käyttö.



Kun lähdet toteuttamaan harjoituksia, etene seuraavien kysymysten johdattelemana:

1. MIKSI

- Mieti ensin, mitkä ovat harjoittelusi tavoitteet? Mitä haluat harjoittelulla saavuttaa, mitä taitoja parantaa?

2. MITÄ

- Valitse, mitkä harjoitteet sopivat tilanteeseesi ja mitkä ovat kohdistettu juuri sinulle kriittisen taidon kehittämiseen.

3. MITEN


- Tee itsellesi suunnitelma, missä, milloin ja miten toteutat harjoittelua.

4. ARVIOINTI & REFLEKTOINTI


- Arvioi työskentelyäsi aika ajoin, ja tee tarvittavat jatkosuunnitelmat. Oppiminen tapahtuu reflektoimalla.



**SEURAAVAKSI
ITSE
HARJOITTEISIIN
JA
HARJOITUSTEKNII
KOIHIN.**



Mielikuvaharjoittelu

- Yksi eniten käytetty menetelmä psyykkisessä harjoittelussa urheilussa
 - Mielikuvat ovat jonkun koetun asian läpikäyntiä mielessä uudelleen tai uuden kokemuksen tuottamista
 - Parasta mielikuvaharjoittelussa on se, että jos kuvitteluun onnistuu saamaan tunnetta mukaan ja eläytymään, eivät aivot ja hermosto tiedä, onko tapahtuma oikeasti totta vai vain kuviteltua, mihin mielikuvaharjoittelun voima perustuukin
 - Pyritään siis löytämään haluttuja positiivisia mielikuvia, jotta ne vahvistaisivat onnistumista itse suorituksessa
 - Rentoutusharjoitus ennen mielikuvaharjoitusta tehostaa sen vaikutusta.
- 



Itsepuhe

- Tekniikka itseluottamuksen, vireystilan ja keskittymisen kehittämiseen ja säätelyyn
- Itselle suunnattua puhetta, joka tapahtuu pääosin pään sisällä, mutta myös äänellisenä puheena
- Voi olla esim. itseä kannustavaa "sinä pystyt" tai ohjaavaa "muista jalka", mutta myös kielteistä
- Itsepuheeseen olisi hyvä kiinnittää huomiota, koska sillä voidaan sekä parantaa että heikentää suoritusta (jos se on liikaa negatiivista).
- Negatiivinen itsepuhe on yksi suurimmista uhista keskittymisen häiritsemiseen.
- Itsepuheella on siis vaikutus ajatuksiin, jotka vaikuttavat tunteisiin, ja tunteet puolestaan siihen, miten suoriudumme. Käänteisesti, suoriutuminen taas on yhteydessä tunteisiin ja tunteet ajatuksiin.

Esimerkki negatiivisen itsepuheen voimasta



Ajatukset: "En pysty, tulen kuitenkin epäonnistumaan, niin on käynyt ennenkin."
Tunteet: Epävarmuus, inho, levottomuus, häpeä

Suoritus:
Epäonnistuminen



Tunteet: Turhautuminen, häpeä, viha

Ajatukset: "Tiesin, että tulen epäonnistumaan, miksi edes yritin?!"



○ Esimerkki positiivisen itsepuheen voimasta



Ajatukset: "Pystyn ja tullen onnistumaan, koska olen hyvässä kunnossa ja fiilis on hyvä!"
Tunteet: Itsevarmuus, pystyvyys, positiivisuus, rentous

Suoritus:
Onnistuminen



Tunteet: Onnellisuus, tyytyväisyys, itsevarmuus, positiivisuus

Ajatukset: "Jes! Tiesin, että pystyn!
Mahtava fiilis!"



VINKKI!

Vahvista omaa onnistumistasi toisten, kaltaistesi onnistumisilla (esim. kilpakumppani tai seurakaveri).
"Tuokin onnistui, miksen minäkin voisi?"



○ Pohdinta & kirjoitustehtävä tehtäväksi harjoituksen/kilpailun jälkeen



Palauta mieleesi, millaisissa tilanteissa käytit positiivista, entä negatiivista itsepuhetta?



Mitä tilanteeseen liittyi, entä mitä siitä seurasi?



Tilanteet, joissa tunsit positiivisia tunteita, millaista itsepuhe silloin oli?



Kirjaa paperille itsellesi toimiviksi todettuja positiivisia itsepuheen ilmaisuja, jotta voit ottaa ne käyttöön jatkossakin.



*"Ihminen ei ole tunne, vaan ihminen kokee tunteita, jotka tulevat, ovat, ja menevät."
(Arajärvi & Thesleff, 2020, 246).*

Keskittyminen

- Ajatusten kohdistamista haluttuun suuntaan
- Ei ole mitenkään tarkoituksenmukaista tai tavoiteltavaa, että koko kilpailun ajan yrittäisi pitää keskittymisen ja vireystilan huipussaan.
- Jotta juuri oikealla hetkellä, eli kilpailunoston aikana vireystila olisi huipussaan, täytyisi sitä osata säädellä: sekä nostaa, että laskea. Nämä vaativat keskittymistä.
- Keskittymistä häiritsee liian matala, mutta myös liian korkea vireystila, sekä se, jos ei osaa suunnata keskittymistä oikeisiin kohteisiin, vaan ajatukset harhailevat epäolennaisissa asioissa.

Harjoitus: Keskittymisen tehostaminen vireystilan säätelyllä



Mukaillen Arajärvi & Thesleff, 2020, 365. Keskittymisen voimakkuuden säätely

Jatkuu



- Kun omat suoritukset ensimmäisen osalajin kohdalta on käyty, tulee pieni tauko, jolloin keskittymisen voisi laskea jopa 0, ja kun alkaa taas seuraavan osalajin lämmittely, alkaa kohdistamaan keskittymistä taas tuleviin suorituksiin.
- Pienet tauot on tärkeää pyhittää esim. ihan vain lepäämiseen tai leppoisaan jutusteluun muiden kilpailijoiden/huoltajien kanssa (jokainen omalla tyyllillään, kaikki eivät tykkää), tai muuhun, mikä ei vaadi fokusta.
- Vireystilan nosto ja lasku onnistuu esimerkiksi musiikin tai hengityksen säätelyllä.
- Sen sijaan, että tauotkin käyttäisi energisoivan musiikin kuunteluun, voisi silloin vaihtaa vaikka ihan rauhalliseen klassiseen musiikkiin, tai mikä kellekin on rentouttavaa musiikkia.
- Kun taas täytyy alkaa nostaa vireystilaa ja keskittyä kilpailullisiin asioihin, voi vaihtaa menevämpään, itselle mukavaan musiikkiin.



○ Harjoitus: Itselle sopivan tunteen ja olotilan löytäminen



Sinulla saattaa olla käsitys siitä, minkälaisia tunteita haluaisit kilpailun aikana ja eri vaiheissa kokea.



Toiset myös kokevat tunteet tärkeämpinä kuin toiset, mutta joka tapauksessa niillä voi olla suuri merkitys suorituskykyyn.



Tunteet, jotka auttavat sinua suoriutumaan optimaalisesti, eivät kuitenkaan ole välttämättä niitä, joita mieluiten kokisit.



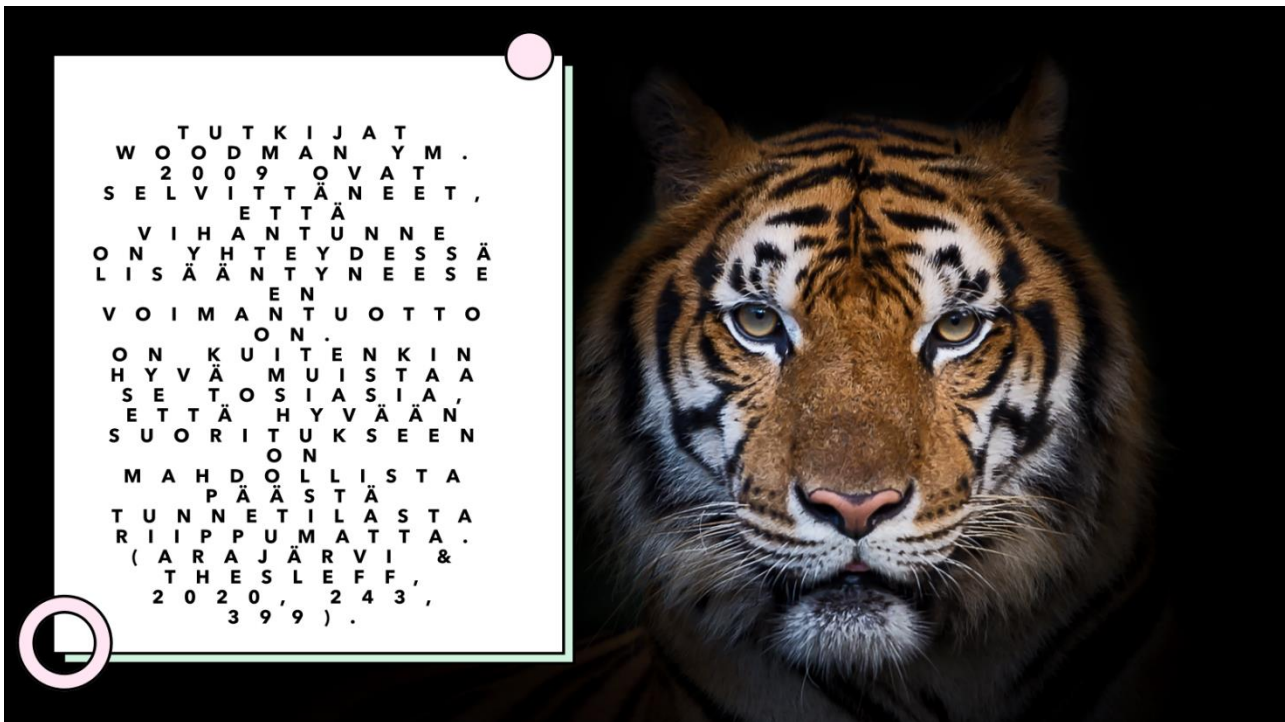
Harjoitus auttaa sinua selvittämään tilannetta ja nimeämään tunteita, jotka kilpailun aikana voisivat olla apunasi. Tunteisiin nimittäin voi vaikuttaa.

1. Jaa kilpailu vaiheisiin (alkaan jo esimerkiksi kilpailupäivän aamusta tai vasta punnituksesta/lämmittelystä).
2. Mieti, millainen olotila sinulla on ollut ja millaisia tunteita olet tuntenut näissä kilpailun vaiheissa, kun suorituksesi ovat menneet hyvin (huom. kaikki tunteet eivät välttämättä ole miellyttäviä).
3. Kirjaa vielä jokaisen olotilan ja tunteen kohdalle jokin mielikuva, mikä auttaa sinua tuntemaan toimivaksi kokemaasi tunnetta.
4. Harjoittele olotilojen vaihtoa ensin ilman kilpailutilannetta, jotta kilpailuissa se olisi helpompaa.

Esimerkki →



Kilpailun vaihe	Tavoiteltava olotila ja tunne	Mielikuva tai toiminta, joka auttaa olotilaan pääsemisessä
Lämmittely	Kepeys, rentous, hyvä fiilis	Kesäpäivä rannalla Ystävän tapaaminen
Oman nostovuoron odottaminen	Innokkuus, halu näyttää, rauhallisuus, luottavaisuus	Aiempi onnistuminen, sen jälkeinen tuuletus
Juuri ennen omaa vuoroa	Energisyys, pieni aggressio, olotila hieman jännittynyt	Ajatus (tai fyysisesti huoltaja), että joku tukistaa, nipistää korvista, tönäisee. Pieni karjaisu voi auttaa pääsemään tähän.
Lajien välissä	Rauha	Puun halaaminen
Ennen viimeisiä/ratkaisevia nostoja	Itseluottamus, pieni jännitys, energisyys, flow	Näen itseni onnistumassa kyseisessä nostossa. Luotan, että pystyn siihen.



Vireystilan säätely

- Vireystila on psyykinen ja fysiologinen aktivaatio
 - Säätelemällä vireystilaa säädellään itseasiassa omia tunteita
 - Hengitys on yksi olennaisimmista keinoista säädellä tunne- ja vireystilaa. Se auttaa kehon tuntemusten kuuntelussa.
 - Suoriutumisen paranee vain vireystilan noustessa tiettyyn tasoon, ja liian korkea vireystila, niin kuin liian matalakin, häiritsevät suoriutumista.
 - Tärkeää löytää itselle sopiva vireystila suoriutua optimaalisesti
 - Vireystilan nosto=Sympaattisen (taistele tai pakene) hermoston aktivointi hengitystä kiihdyttämällä
 - Vireystilan lasku=Parasympaattisen hermoston (rauhottava) aktivointi hengitystä rauhoittamalla
 - Sympaattisen hermoston jäädessä aktiiviseksi, on ihminen jatkuvassa stressitilassa, mikä vaikuttaa negatiivisesti sekä fyysiseen suorituskyykyyn että lihasten palautumiseen, kuin myös psyykkisiin voimavaroihin.
- Muita keinoja vireystilan säätelyyn:
- Musiikki
 - Hidas tai nopea liikehdintä
 - Avainsanat

Harjoituksia vireystilan nostoon

Tutkimuksissa on todettu, että tunteiden avulla nostettu vireystila tehostaa myös voimantuottoa (Arajärvi & Thesleff, 2020, 241).

Harjoitukset sopivat tilanteisiin, joissa ajatuksesi vaeltaa tai keskittyminen häiriintyy herkästi, liikkeesi ovat liian hitaita, oman suorituksen onnistuminen ei kiinnosta, odotuksen tai innostumisen tunne puuttuu, tunnet kehosi raskaaksi, tai kaipaat vain parempaa virettä.

○ Harjoitus 1/4: Hengityksen tiheyden nostaminen



Tee nenän kautta lyhyitä, mutta syviä hengityksiä.



Sisäänhengityksellä toista avainsanoja, kuten "piristyn", "energiaa", "voimistun", ja uloshengityksellä "väsymys ulos". Sanat voivat olla mitä vain, jotka kuvaavat haluttua tavoitetta.



○ Harjoitus 2/4: Avainsanojen ja mielikuvien käyttö

Koettua väsymystä lisää väsymykseen kannustavan itsepuheen käyttö.

Jos koemme olomme jo valmiiksi väsyneiksi tai vetämättömiksi, alamme helposti vahvistamaan ajatuksiamme itsepuheella, kuten "olenpas väsynyt" ja "kisasta ei kyllä voi tulla mitään, kun on näin vetämätön olo".

Kisa on kuitenkin edessä, ja tuntemuksiisi pystyt itse vaikuttamaan, joten kannattaa valita, millä tavalla itselleen puhuu.

- Näiden sijaan, käytä toimintaa oikeaan suuntaan ohjaavia avainsanoja, kuten "sinä pystyt tähän", "anna mennä", "toimi".
- Voit myös miettiä jonkun mielikuvan, mikä auttaa sinua virittäytymään, kuten liekki, salama, leijona...
- Keksi itsellesi ja omaan ajatusmaailmaasi sopivimmat sanat, jolla saat itsesi hetkessä fokusoituneeksi kilpailuun.



○ Harjoitus ¾: Huijaa itsesi virkeäksi



Yksinkertaisesti: Ala käyttäytyä, kuin olisit virkeä.



Hyppele, hymyile, juoksentele, tee lihaskuntoliikkeitä, läpsi itseäsi poskiin tai jalkoihin, pyydä huoltajaa nipistämään korvista.



○ Harjoitus 4/4: Musiikki apuna vireystilan säätelyssä



Musiikilla voidaan sekä laskea, että nostaa vireystilaa.



Koita löytää itseäsi energisoivaa musiikkia, mutta myös sellaista, jolla saat itsesi rentoutumaan ja vireystilan laskemaan.



Yleisesti ottaen nopeampoinen ja positiivinen musiikki nostaa vireystilaa, ja hiljainen sekä hidastempoinen musiikki laskee sitä.

- Voit tehdä itsellesi soittolistat valmiiksi kilpailuja varten, jossa toisessa on vireystilaa laskevaa ja toisessa nostavaa musiikkia, jolloin voit helposti valita tilanteeseen sopivan soittolistan, eikä musiikkia ja kappaleita tarvitse kilpailutilanteessa alkaa sen enempää etsimään.
- Erityisesti vireystilaa nostaessa voi halutessaan myös alkaa liikehtiä musiikin rytmiin, kuten edellisessä harjoituksessa.



○ SUOSITUS

- Muista kokeilla ja tehdä edellä mainittua harjoitusta, kuten muitakin harjoituksia, jo ennen kilpailusuoritusta, esim. harjoituksissa, jotta kilpailuissa ne olisivat helposti muistissa tietyn tunteen noustessa pintaan, ja tiedät jo valmiiksi, mitkä harjoitukset omalla kohdallasi toimii.
- Harjoitus voi kestää sekunneista minuutteihin, ja sitä voi toistaa niin kauan, kun olo tuntuu rauhalliselta ja luottavaiselta. Saatat huomata, ettei jännitys tai ahdistus nouse enää tietoisesti mieleesi.

○ Rentoutusharjoittelu

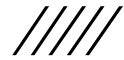
- Pysähtymistä itsensä äärelle tietoisien läsnäolon kautta.
- Rentoutuakseen täytyy osata säädellä vireystilaa.
- Rentoutumiseen liittyy myös keskittyminen; kun pystyy keskittämään ajatuksensa tiettyyn tehtävään kokonaisvaltaisesti, pystyy myös rentoutumaan.
- Kehon ja mielen pääseminen rentoutuneeseen tilaan helpottuu päivittäisellä harjoittelulla (muutamankin minuutin harjoitus auttaa).
- Stressaantuneena rentoutusharjoitukset saattavat olla haastavia toteuttaa, joten pieni liike ja stressinpurku kehon kautta ennen sen rentouttamista voi auttaa harjoitusta toimimaan paremmin. Ja joskus vain on tilanteita, kun harjoitus ei toimi. Silloin kannattaa siirtää harjoitus toiseen kertaan.

Hyötyjä:

- Itseluottamus kohenee
- Auttavat lievittämään stressiä
- Pystyt pitämään fokuksen olennaisissa asioissa
- Liian korkeaksi kokemasi vireystila laskee, eikä liika jännitys häiritse suoritustasi
- Sympaattisen ja parasympaattisen hermoston säätely onnistuu
- Rentoutuneena mieli ottaa ajatuksia paremmin vastaan, jolloin positiivisen itsepuheen ja omien kykyjen korostamisen vaikutus tehostuu, ja vaikutus jatkuu alitajunnassa myös harjoituksen jälkeen.



- Jos ajatuksesi harhailevat epäolennaisessa, etkä pysty keskittymään siihen mihin haluat, tai tunnet olosi levottomaksi tai jännittyneeksi, kannattaa kokeilla rentoutusharjoituksia.
- Auttaa itsetuntemuksen ja itseluottamuksen lisäämisessä.
- Kilpailuissa sopii tehtäväksi erityisesti omien nostojen välillä, jos aikataulut viivästyy, tai tulee muita yllättäviä tilanteita.
- Harjoituksissa hakeudutaan tietoisesti läsnäolon tilaan ja pysähdytään itsensä äärelle.
- Harjoituksia löytyy esim. netistä lukemattomia, joita voi olla mukava kuunnella ja tehdä samalla. Siksi saat suoran linkin Mieli ry:n sivuille, josta voit etsiä itsellesi sopivia harjoitteita.
- <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness-harjoitukset/>
- Jos et ole varma, onko lihaksesi jännittyneet vai rentoutuneet, kannattaa aloittaa aktiivisilla harjoituksilla, joissa lihaksia vuorotellen jännitetään ja rentoutetaan.
- **Huom!** Rentoutusharjoitus tehtynä ennen mielikuvaharjoitusta tehostaa sen toimivuutta!



○ Rentoutusharjoitus: Laatikkohengitys



Jos olo on levoton ja keskittyminen harhailee, on palleanhengitykseen keskittyminen hyvä keino ankkuroida itsensä tähän hetkeen.

Mukaiillen Sköld, 2022



Harjoituksessa korostuu hengitys nenän kautta.



Nenän kautta hengittämisellä on useita terveyshyötyjä, kuten parempi keskittymiskyky ja rauhoittuminen, koska aivot saavat paremmin ja tasaisemmin happea hengityskaasujen tasapainottamisen avulla.

1. Sulje silmät ja hengitä syvään nenän kautta neljän sekunnin ajan.
2. Pidä hengitystä neljän sekunnin ajan. Yritä pitää itsesi mahdollisimman rentona.
3. Päästä ilma nenän kautta ulos hitaasti neljän sekunnin ajan.
4. Pidä hengitystä neljän sekunnin ajan.
5. Toista harjoitusta niin kauan, kunnes olosi tuntuu rauhalliselta.



Kuva: rattiin.fi

○ Harjoitus: Yksinkertainen harjoitus jännityksen ja suoritusahdistuksen säätelyyn

- Jos koet jännitystä tai ahdistusta suorituksen lähestyessä, muistuta itseäsi siitä, että se on kuitenkin vain **tunne**, ja sen kanssa pystyy toimimaan, kunhan ei lähde tunnetta mahdollisesti seuraavien ahdistavien ajatusten vietäväksi; se on vain **ajatus**.
- Koita olla miettimättä sitä, miten pääsisit tunteesta mahdollisimman nopeasti eroon.
- Näiden tunteiden tunteminen on aivan normaalia itselle tärkeän tilanteen edessä.

Huomatessasi jännityksen tai ahdistuksen tunteiden nousevan:

1. Pysähdy. Hengitä nenän kautta sisään, ota pitkä puhallus suun kautta ulos.
2. Anna itsellesi lupa tuntea kyseinen tunne, ja ole tunteen kanssa.
3. Tunnista kohta kehossasi ja mielessäsi, missä tunne tuntuu.
4. Keskity rauhalliseen hengitykseen; (nenän kautta sisään ja ulos. Uloshengityksellä pyri rentouttamaan kasvojt hartiat ja vatsa.)
5. Odottele ja ole tunteen kanssa, kunnes se menee ainakin hetkeksi pois, eikä häiritse suoritustasi, koska olet toivottanut hänet tervetulleeksi, etkä kieltänyt.

Mukaillen Arajärvi & Thesleff, 2020, 246 Ole tunteen kanssa



○ Itsetuntemus & itseluottamus

Itsetuntemus

- omien vahvuuksien, kehityskohteiden ja reagoititapojen tunnistamista
- Rakentuu lapsuudesta alkaen
- Kehitettävissä ja harjoitettavissa oleva taito
- Kehittyy itsetutkiskelun avulla
- Auttaa itsetunnon vahvistamisessa=itseensä liittyvä arvostus ja omanarvontunto
- Minäpystyvyys=kokemus siitä, että pystyy suoriutumaan tilanteesta

Itseluottamus

- Varmuuden kokemus ja usko omaan kykyihin
- Vaihtelee elämän aikana erilaisten tilanteiden johdosta, mutta tärkeää osata nostaa se taas riittävälle tasolle
- Aikaisemmat onnistumiset kehittävät eniten itseluottamusta
- Visualisointi, rutiinien luominen ja itsepuhe keinoja vahvistamiseen.
- Huom! Itseluottamus ja itsetuntemus liittyvät jokaiseen psyykkiseen taitoon



○ Harjoitus: Itsetuntemuksen ja itsetunnon vahvistaminen

- Vaikka oppaassa keskitytään pitkälti "heikkouksien" vahvistamiseen, on silti hyvä palauttaa itselleen aika ajoon mieleen, missä kaikessa on hyvä ja mitkä ovat omia vahvuuksia.
- Vahvuuksia vahvistamalla myös itsetunto vahvistuu.
- Kehittämällä kehityskohteita sekä jo vahvuudeksi koettuja puolia, saadaan rakennettua vahva itseluottamus.

Laita kellosta 60sek aikaa.

Kirjaa itsestäsi niin monta positiivista asiaa, kun keksit.

Minuutin kuluttua, alleviivaa 23 mielestäsi vahvinta ominaisuuttasi.

Kirjaa nyt ylös, miten meinaat vahvistaa näitä vielä lisää.

Laita kellosta 60sek aikaa.

Kirjaa itsestäsi niin monta kehittämiskohdetta, kuin keksit.

Alleviivaa 23 tärkeintä.

Kirjaa ylös, miten meinaat kehittää näitä.



○ Mielikuvaharjoitus: Onnistuneeseen suoritukseen orientoituminen

1. Rentouta itsesi muutaman minuutin ajan, jotta pystyt keskittymään tulevaan harjoitukseen. Voit tehdä esimerkiksi Laatikohengityksen.
2. Etsi mielikuvistasi jokin paikka, jossa sinulla on ollut turvallinen, rauhallinen ja miellyttävä olo. Eläydy kokemaan sama hetki kaikilla aisteilla.
3. Kun tunne on vahvimmillaan, vahvista sitä uloshengityksellä.
4. Siirry mielikuvissasi elokuvateatteriin, ja ala katsoa elokuvaa, jossa näet sinua esittävän hahmon pääosassa.
5. Katsot elokuvaa, jossa näet itsesi tilanteessa, missä olet onnistunut (aiempi kilpailu, tai jokin muu tilanne). Hengitä syvään sisään ja ulos muutaman kerran ja nauti elokuvasta.
6. Nyt hyppäät itse sisään elokuvaan. Olet nyt itse tuo päähenkilö, jota äsken katselit näytöltä. Tee kaikki liikkeet ja toiminnot niin hyvin, vahvasti ja varmasti, kuin osaat.
7. Huomaat, että kaikki sujuu yhtä hyvin, kuin henkilöllä, jonka katsoit itseäsi ruudun takaa näyttelevän. Hengitä muutaman kerran syvään sisään ja ulos, ja palauta mieleesi ne tunteet, jotka johtavat onnistuneeseen suoritukseen.
8. Tuo itsesi takaisin tähän hetkeen laskemalla hitaasti viidestä yhteen (5-4-3-2-1) ja avaa silmät. Olet valmis.

Huom. Jos mahdollista, pyydä jonkun ulkopuolisen lukemaan harjoitus sinulle ääneen, jolloin voit vain keskittyä sen tekemiseen, eikä tarvitse samalla yrittää lukea ohjeita.





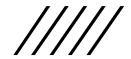
○ Harjoitus: Itsetuntemuksen, itsetuntemuksen ja itsepuheen havainnointi & seuraaminen

- Harjoitus auttaa sinua huomaamaan ja pohtimaan itsetuntemustasi ja itsetuntemuksesi vaikutusta siihen, sekä itsepuheesi laatua.
- Kirjaa harjoituspäiväkirjaan itsetuntemuksesi taso asteikolla 1-5, sekä ennen, että jälkeen harjoituksen (1=en juurikaan luota itseeni - 5= itsetuntemus on huipussaan).
- Viikkotasolla seurattessasi itsetuntemuksesi tasoa, pääset paremmin selville omista varmuuden kokemuksistasi, ja vaikuttaako harjoittelun toteutuminen itsevarmuutesi tasoon, eli onko itsetuntemuksesi riippuvainen suoriutumisestasi.
- Voi olla myös mielenkiintoista seurata, miten fiilis muuttuu harjoituksen aikana, vai muuttuuko, ja oliko sillä merkitystä itsevarmuuden kokemukseen.
- Voit myös kirjata, mikä oli fiilis ennen, aikana ja jälkeen harjoituksen, ja toteutuiko harjoitus suunnitelmien mukaan (sanallisesti tai numeroin).
- Kirjaa myös summamääräinen prosenttiosuus, kuinka paljon harjoituksen aikaisesta itsepuheesta oli positiivista ja negatiivista.





Itseluottamus (1 -5)	Fiilis (1-5)	Itsepuhe
Ennen harjoitusta: 3	Ennen: Ihan positiivinen, mutta vähän väsynyt. 2,5	Positiivinen: 40% Negatiivinen: 60%
Jälkeen harjoituksen: 4	Aikana: Alkulämmittelyn jälkeen ei enää väsyttänyt niin paljoa. 3	
	Jälkeen: Onneksi tein harjoituksen, vaikka ennen sitä väsytti. Nyt on aika hyvä fiilis, ja harjoitus onnistui suunnitelman mukaan yhtä sarjaa lukuun ottamatta. 4	



Ennen kuin olet astumassa kilpailulavalle, kuvittele mielessäsi itsesi tekemässä onnistunut suoritus. Tunne se kehossasi. Tehosta mielikuvaa positiivisella itsepuheella, kuten "Pystyn siihen!"

Mielikuva saattaa olla helpompi tuottaa, jos käyt konkreettisesti nostolavalla ennen kilpailua, mielellään jo edellisenä päivänä. Etsi sopiva kohta edestäsi, johon katsot nostojen aikana, ja yritä painaa ympäristö mieleesi mahdollisimman hyvin, jotta voit tehdä mielessäsi harjoitusta onnistuneista kisanostoista myös jo kisaa edeltävänä päivänä, jotta itsevarmuutesi kohti tulevaa koitosta kasvaa

○ Harjoitus: Toimintasuunnitelma yllättävien tilanteiden varalle

- Jos kaksi urheilijaa ovat taitojensa ja ominaisuuksiensa osalta samalla viivalla, saattaa lopputuloksen ratkaista se, kummalla on kykyä reagoida paremmin mahdollisiin poikkeaviin tilanteisiin.
- Tavoite olisi, että tapahtuu kilpailun aikana mitä tahansa, se ei horjuta sinun uskoa tekemiseesi eikä laske suorituskykyäsi.
- Vaikkei kauhukuvia kannatakaan maalailla, olisi kuitenkin hyvä edes välillä realistisesti miettiä, mitä kaikkia yllättäviä tilanteita kilpailun aikana voi eteen sattua, ja kuinka niissä tulisi toimia, jotta suoritukset ja olotila pysyisi optimaalisena.
- Jos niihin ei ole mitenkään valmistautunut, ei hyvin todennäköisesti osaa toimia tilanteissa niin, että ne eivät vaikuttaisi suorituskykyyn.

Mukaiillen Arajärvi & Thesleff, 2020, 505

Toimintasuunnitelmat poikkeaviin tilanteisiin

Esimerkki



Yllättävä tilanne	Toimintamalli
Kilpailun alku viivästyy huomattavasti, ja olet jo ehtinyt lämmittelää	Hyväksyn tilanteen. Tilanne on minusta riippumaton. Keskeytän lämmittelyn hetkeksi, ja kun olemme taas aikataulussa, otan saman lämmittelyraudan uusiksi, kuin millä viimeiseksi ehdin lämmittelää, ja lämmittely jatkuu normaalisti. Minulla on hyvä fyysinen ja henkinen kunto, joten tämä ei vaikuta suorituskykyyni ollenkaan.
Punnituksessa olen "ylipainoinen", joten en pääse tankkaamaan heti kuin mahdollista, vaan joudun pudottamaan painoani vielä mahdollisesti yli tunnin ajan.	Teen kaiken voitavani. Olen varannut mukaan peräruiskeen, jolla saan suolen tyhjäksi, ja menen lämpimään suihkuun/saunaan, jotta saisin hikoiltua ylimääräistä painoa pois. Pysyn rauhallisena ja optimistisena painon putoamisen suhteen. Pyrin hengittämään rauhallisesti ja luottamaan siihen, että paino kyllä putoaa, kun en liikaa stressaa asiaa. Kun saan painon riittävän alas, aloitan heti maltillisen tankkauksen, ja olen varannut siihen sopivia juomia/ruokia mukaani. Vaikka tilanne saattaa hieman nostaa stressitasoja, uskon siihen, että tankkaus- ja lämmittelyaika riittää.
Kaksi ensimmäistä nostoyritystä on epäonnistunut	Mitä tunteita tilanne herättääkään, hengitän rauhallisesti niiden läpi. Mietin aiempia onnistuneita suorituksiani ja käytän positiivista itsepuhetta, sekä pyrin kannustamaan itseäni mahdollisimman hyvin, jotta itsevarmuuteni kasvaisi. Kuvittelen elävästi itseni onnistumassa tulevassa suorituksessa. Ennen lavalle menoa, sanon vielä mielessäni tai ääneen miettimäni avainsanan, joka auttaa minua luottamaan itseäni ja toimimaan optimaalisesti (esim. "pystyt" tai "anna mennä").



○ Mielikuvaharjoitus: Häiritsevistä ajatuksista irti päästäminen



Harjoitus on samantyyppinen kuin "Jännityksen ja suoritushädistyksen säätely"-harjoitus, mutta nyt kyseessä on jokin häiritsevä, negatiivinen ajatus.



Ajatus voi esim. yrittää horjuttaa itseluottamustasi, tai muuten häiritä keskittymistäsi.



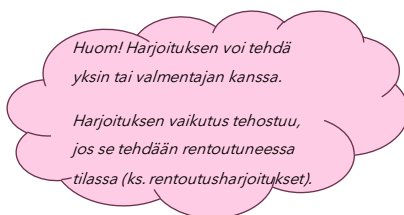
Ajatus, joka on mielessä, voi myös olla mikä tahansa muukin ajatus (esim. "En muistanut viedä roskia."), jota et saa pois mielestäsi, ja koet sen olevan häiritsemässä suoritukseen keskittymistäsi.

Mukaillen Arajärvi & Thesleff, 2020, 465; Matikka & Roos -Salmi, 2020, 168



○ Mitäs sitten, jos tuleekin epäonnistuminen? Mielikuvaharjoitus: Ahdistavia tunteita herättävän epäonnistumisen käsittely

- Joskus epäonnistumiset jäävät pyörimään mieleen, eikä niitä oikein pysty olemaan ajattelematta.
- Tällaisessa tilanteessa, kokeile seuraavaa harjoitusta (ei kuitenkaan kisan aikana).



Mukaillen Laukkala 2017, Psykkiset taidot Haapea & Nieminen, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu 2024.

Kun huomaat jonkun häiritsevän ajatuksen:

1. Pysähdy.
 2. Muistuta itsellesi, että ajatus on vain ajatus, ei totuus.
 3. Siirrä ajatus mielikuvissasi pilveen, ja anna itsellesi lupa päästää ajatuksesta irti.
 4. Anna pilven lipua kauas, pois näkyvistäsi.
- Jos ajatus myöhemmin kisan aikana tulee mieleen, palauta se takaisin pilveen. Jos ajatus leijaillee kilpailun jälkeen mieleesi, voi olla hyvä aika ottaa se pois pilvestä, ja käsitellä se. Toinen vaihtoehto olisi "viedä" ajatus vieressä olevaan huoneeseen tai esim. laukkuun, ja hakea se mukaan kilpailun jälkeen käsiteltäväksi.

1. Kuvittele epäonnistunut, negatiivisia tunteita herättävä suoritus mielessäsi, mutta niin, että olet tilanteessa joku ulkopuolinen, neutraali taho. Yritä kuvitella tilanne mahdollisimman neutraalisti. Voit kuvitella katsovasti sitä videolta, tai vieläkin kauempaa näytöltä, jos tilanne herättää voimakkaita tunteita.
2. Pysäytä mielikuva aina, kun se herättää negatiivisia tunteita, ja jatka vasta, kun tunteet mielikuvaa kohtaan ovat neutraaleja.
3. Kelaa mielikuvavideoa eteen - ja taaksepäin, ja keskity vain siihen, mitä tilanteessa tapahtuu, ja yritä miettiä, miten pystyisit suhtautumaan tapahtumaan myönteisemmin.
4. Kuvittele, miten olisit halunnut toimia tilanteessa, eläytyen siihen. Harjoitus kannattaa pysäyttää ja kohdistaa keskittyminen omaan hengitykseen, jos negatiiviset tunteet palaavat. Tämän jälkeen harjoitusta voidaan jatkaa.





○ Harjoitus: Paineentunteen sietäminen kilpailutilanteessa

- Luomalla harjoitustilanteista kilpailunomaisia, opimme kohtaamaan samanlaisia tunteita, kuin mitä kilpailuissa voi tulla vastaan.
 - Siksi paras harjoitus paineen tunteen kanssa toimimiseen on luoda tilanteita, joissa sen kanssa joutuu toimimaan.
1. Pyri luomaan mahdollisimman kilpailunomainen harjoitus. Voi olla mielekästä tehdä se yhdessä harjoitusryhmän tai muiden treenaajien kanssa, jotta olisi myös "vastustajia" paikalla. Tee harjoitus samaan kellonaikaan kuin tuleva kilpailukin on, kutsu paikalle yleisöä, kuuluttaja ja tuomareita esittävät henkilöt, pukeudu kilpailuasuun, pidä nostojen välit kilpailunomaisina, tee lämmittely ja muut rutiinit samalla tavalla kuin kilpailuissa, ja harjoittele tunteiden käsittelyä.
 2. "Kilpailun" jälkeen, vertaa tilanteita oikeaan kilpailutilanteeseen asteikolla 1-5 (1=ei tuntunut lainkaan oikealta tilanteelta - 5=muistutti täysin oikeaa tilannetta).
 3. Kun teet saman harjoituksen seuraavan kerran, pyri luomaan siitä vieläkin kilpailunomaisempi niiltä osa-alueilta, joiden arvioi jäi alhaiseksi.

Mukaillen Arajärvi & Thesleff, 2020, 508 Oman harjoitus - ja suoritusympäristön vertailu



	Fyysinen suoritusympäristö	Välineet ja vaatetus	Ajankohta	Kesto (kokonaiskesto, tauot suoritusten ja lajien välillä)	Muut ihmiset (yleisö, tuomarit, vastustajat)	Psyykkinen tila (keskittyminen, jännitys..)	Tuomareiden tuomiot	Kuuluttajan toiminta	Korotusten ilmoittaminen (suullinen vai korotuspaut?)
Pvm:									
Arvosana 1-5:									
Pvm:									
Arvosana 1-5:									

Lisää halutessasi kohtia taulukkoon.



Tavoitteen asettelu

- Tavoitteen saavuttamiseksi tehtävä toimintasuunnitelma
- Prosessiin liittyy myös kehittymisen seuranta, tarvittaessa tavoitteiden muokkaaminen sekä palkitseminen
- Auttaa motivaation ja itseluottamuksen vahvistamisessa, sitoutumisessa urheiluun sekä parantaa suorituskykyä
- Sisältää lopputulos-, suoritus- ja prosessitavoitteita, sekä lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteet.



○ Tavoitteenasetteluharjoitus: Selkeä suunnitelma urallesi

- Tämä harjoitus on hieman pidempi kuin muut harjoitukset. Sen voi tehdä useammassa osassa, ja lopuksi laittaa vaikka jääkaapin oveen tai kehystä seinälle, jotta se on näkyvillä ja tavoitteet ja niiden eteen tehtävä työ helposti mieleen palautettavissa.
- Jokaisen urheilijan olisi hyvä tehdä seuraava harjoitus jossain kohtaa urheilu-uraa, mitä aiemmin, niin sen parempi, mutta myös esim. uran taitekohdissa, kuten siirryttäessä junioreista avoimeen sarjaan tai avoimesta masterseihin.
- Harjoite auttaa luomaan yhteyttä itseesi. Se pysäyttää ajattelemaan omaa historiaasi ja sen vaikutusta tähän hetkeen. Harjoite auttaa onnistumisten mieleen palauttamisessa, luo luottamusta tulevaan, ja selkeyttää elämän suuntaviivoja.
- Harjoitteella vahvistetaan itseluottamusta. Harjoite auttaa jäsentämään urasi tavoitteita, ja joudut pohtimaan, mitä tavoitteiden saavuttaminen vaatii
- Tarvitset mahdollisimman ison paperin (tai kaksi paperia) sekä erivärisiä kyniä.
- Aikaa kannattaa varata noin 60min. Se saattaa kuulostaa pitkältä ajalta, mutta tulevaisuuden kannalta se on lyhyt aika tavoitteiden pohtimiseen.
- Harjoituksen voi jakaa niin moneen osaan kuin on tarve, ja pitää vaikka useamman päivän taukoa sen teossa.
- Voit tehdä tämän esimerkiksi rentoutusharjoituksen jälkeen, jotta jaksaisit paremmin keskittyä.

Itse harjoitus seuraavalla sivulla

Mukaiilen Matikka & Roos-Salmi 2020, 159, Arajärvi & Thesleff, 2020, 342 -345



Palaa ajatuksissasi oman elämäsi kulkuun, ja yritä löytää varhaisimpia muistoja lapsuudestasi. Keitä tärkeitä ihmisiä olet tavannut matkan varrella? Entä mitkä tapahtumat ja hetket ovat erityisesti jääneet mieleen?



Piirrä nyt paperille viiva. Viiva kuvastaa elämääsi syntymästä pitkälle tulevaisuuteen. Merkkää nykyhetki noin puoleen väliin viivaa. Kirjoita viivalle tärkeitä vuosilukuja, mitä niissä on tapahtunut. Ne saavat olla sekä myönteisiä että haastavia, koska ne kuuluvat elämänviivaasi. Ympyröi elämäsi tähän asti myönteisin ja haastavin kokemus, esimerkiksi eri väreillä. Merkitse viivalle myös sinulle tärkeitä henkilöitä. Huomaatko jotain selkeitä käännekohtia elämässäsi?





"Mitä korkeammalla tasolla urheilija kilpailee, sitä kovemmat odotukset häneen yleensä kohdistuu. Motivaation näkökulmasta odotusten tulisi olla kuitenkin sellaiset, ettei ne liikaa asettaisi urheilijalle paineita."

Kun olet pohtinut ja palauttanut mieleesi elämässäsi tähän asti kokemiasi asioita, on aika pohtia tulevaa. Jatka tehtävää samaan tyyliin kuin tähänkin asti, mutta miettien, mitä tulevaisuudessasi mahdollisesti tulisi tapahtumaan, niin henkilökohtaisessa elämässä, kuin urheilu-urallakin, ja kirjaa ne viivalle. Ne voivat olla asioita, joista unelmoit, tai hyvinkin selkeitä päämääriä. Mitä haluat elämässäsi saavuttaa? Yritä miettiä urheilun osalta päätavoitteesi (voi olla vuosien päässä).



Käännä paperi toisinpäin (tai ota tarvittaessa uusi). Piirrä siihen portaat. Portaita voi olla kuinka monta tahansa. Tee mieluummin liikaa kuin liian vähän. Jätä lisäksi tyhjää tilaa portaisiin. Kirjoita nyt korkeimpaan portaaseen päätavoitteesi (minkä kirjoitit toiselle puolelle). Jos se on esim. 7 vuoden päässä, kirjoita seuraavaan portaaseen, mitä sinun täytyisi tavoitteen saavuttamiseksi osata tai saavuttaa ESIM. 6 vuoden, sitten 5 vuoden, 3, vuoden, 1 vuoden, 6kk:den, 3kk:den, 1,5kk:den, neljän viikon päästä. Eli tulet asteittain lähemmäksi nykyhetkeä. Merkitse portaisiin myös nykyhetki. Voit myös merkitä tarkat päivämäärät tavoitteille. Mitä lähemmäksi nykyhetkeä tulet, sitä yksityiskohtaisempia ja täsmällisempiä saavutusten ja tavoitteiden tulisi olla. Yritä miettiä niistä sellaisia, joihin voit itse vaikuttaa, ja jotka ovat saavutettavia, mutta kuitenkin riittävän haastavia.





Vaihe 5

Pohdi ja kirjoita jokaisen tavoitteen alle, mitä aiot tehdä tavoitteen saavuttamiseksi, eli toimintasuunnitelma. Fyysisen suoriutumisen lisäksi (esim. harjoittelen neljä kertaa viikossa), kannattaa pohtia myös psyykkistä ja teknistä osa-aluetta.

Kirjaa mahdollisia haasteita, joita matkan varrelle saattaa tulla. Esimerkiksi jos tiedät aloittavasi opinnot korkeakoulussa vuoden päästä, kannattaa miettiä, miten ne tulevat mahdollisesti vaikuttamaan tavoitteisiin ja niiden eteen tehtävään työskentelyyn. Myös kehittymiseen liittyvät haasteet, sairastelut, tai motivaatio-ongelmat ovat mahdollisia.

Vaihe 6



Vaihe 7

Nyt sinulla on suunnitelma, miten edetä urallasi. Se ei ole ehdoton, ja kannattaakin jo miettiä päivämäärät, jolloin palaat tarkastelemaan tavoitteiden toteutumista, ja tarvittaessa muuttamaan suunnitelmaa. Kun päivä koittaa, arvioi tavoitteesi toteutumista asteikolla 1-5 (1=tavoite ei ole edistynyt lainkaan - 5=tavoite on saavutettu). Voit myös lisätä sanallisia kommentteja tavoitteesta ja sen saavuttamisesta. Jos sinulla on valmentaja, kannattaa käydä harjoitusta läpi myös hänen kanssaan, niin olette molemmat kärryillä siitä, mitä tavoittelet ja mitä tavoitteiden eteen tulisi tehdä. Kun valmentaja tietää tavoitteesi, hän osaa paremmin auttaa sinua kohti niitä.



○ Harjoitus: Kilpailukohtainen tavoitteenasettelu & analysointi

- Matkalla kohti päätavoitetta, tarvitsemme myös välitavoitteita.
 - Kilpailukohtaisia tavoitteita asettamalla tekeminen pysyy selkeänä, pysymme motivoituneina ja opimme vertaamaan omien kykyjemme ja tavoitteidemme realistisuutta, sekä oppimaan jokaisesta kilpailusta jotain hyödyllistä kohti seuraavaa koitosta.
1. Mieti ja kirjaa tulevaan kilpailuun lopputulos-, suoritus- ja prosessitavoitteita.

HUOM! Yhtä lopputulostavoitetta kohti olisi hyvä olla ainakin kaksi suoritus- ja prosessitavoitetta.

Mukaillen Arajärvi & Thesleff, 2020, 341
Tavoitteeni tärkeään tilanteeseen, 348

Esimerkki



Lopputulostavoite: SM-mitali

"Urheilija saattaa kokea liikaa painetta, epävarmuutta ja suoritusjännitystä, jos keskitytään vain lopputulokseen. Itseluottamusta, hallinnan tunnetta, yrittämistä ja epäonnistumisten käsittelyä vahvistavat suoritus- ja prosessitavoitteisiin keskittyminen."

Suoritustavoitteet:

1. Teen yhdessä huoltajan kanssa fiksuja, mutta rohkeita korotuksia.
2. Uskallan nostaa tarvittaessa myös omia ennätysniä.
3. Jalkakyykyn tulos 140kg.
4. Tavoittelen jokaisessa lajissa vähintään kahta onnistunutta nostoa.

Prosessitavoitteet:

1. Lämmittelen huolellisesti, jotta kroppa on valmis koviin nostoihin.
2. Säätelen vireystilaani nostojen välillä opettelemillani harjoituksilla.
3. Kuvittelen itseni onnistumassa suorituksissa.
4. Nostan kisassa samalla tavalla kuin harjoituksissakin, en ala muuttamaan tekniikkaa.



2. Arvioi kilpailun jälkeen jokaisen tavoitteen toteutuminen asteikolla 1-5 (1=tavoite ei toteutunut lainkaan - 5=tavoite onnistui täysin).

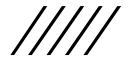
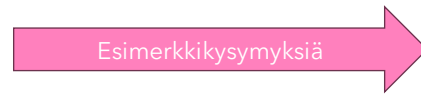
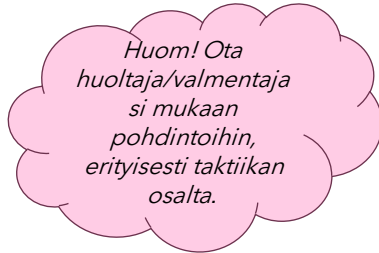
3. Lisää sanallisia kommentteja tavoitteesta ja sen onnistumisesta. Herääkö sinulle jotain ajatuksia asettamistasi tavoitteista nyt jälkikäteen, mitä voisit hyödyntää tulevia tavoitteita asettaessasi? Olivatko ne asetettu liian matalalle, sopiviksi vai liian korkeiksi?

Esimerkki

Tavoite	Tavoitteen numeraalinen arviointi kilpailun jälkeen (1-5)	Tavoitteen sanallinen analysointi
Lopputulostavoite: SM -mitali	4	SM-pronssimitali, eli vähintään mihin olisin ollut tyytyväinen, ja olenkin, eli sopiva tavoite.
Suoritustavoitteet: 1. Teen yhdessä huoltajan kanssa fiksua, mutta rohkeita korotuksia. 2. Uskallan nostaa tarvittaessa myös omia ennätysniäni. 3. Jalkakykyyn tulos 140 kg 4. Onnistun saamaan jokaisessa lajissa vähintään kaksi onnistunutta nostoa.	1. 4 2. 4 3. 3 4. 2	1. Meillä oli selkeä suunnitelma kuinka edetä, ja toteutimme sitä. Ainoastaan penkin aloituspainon jouduin ottamaan kaksi kertaa merkkivirheen takia, joten siksi suunnitelma hieman kärsi. 2.
Prosessitavoitteet: 1. Lämmittelen huolellisesti, jotta kroppa on valmis koviin nostoihin. 2. Säätelen vireystilaani nostojen välillä opettelemillani harjoituksilla. 3. Mietin itseäni onnistumassa. 4. Nostan kisassa samalla tavalla kuin harjoituksissakin, en ala muuttamaan tekniikkaa.



4. Pohdi, mitä sellaista suorituksen aikana tapahtui, minkä haluat tapahtuvan myös jatkossa samalla tavalla. Pohdi myös, tapahtuiko jotain sellaista, minkä et halua toistuvan? Pohdi suorituksia psyykkisestä, fyysisestä sekä mahdollisesti myös taktisesta näkökulmasta, ja huomioi koko kilpailu lämmittelyineen, kilpailusuorituksineen, sekä aika niiden jälkeen/välissä.



Psyykkisesti:

Olisko riittävän rauhallinen/energinen? Miten onnistuin kohdistamaan keskittymiseni? Miten toimin, kun/jos jännitti tai tunsin muita epämiellyttäviä tunteita? Onnistuinko tuntemaan jotain suoritusta tukevia ajatuksia tai tunteita?

Fyysisesti:

Miten kunto ajoittui? Miten sain itsestäni irti? Olisko riittävän räjähtävä? Mitä haluan lämmittely-/kisanostoista ottaa mukaani seuraavaan kilpailuun? Tekniset yksityiskohdat.

Taktisesti:

Toimiko taktiikka, ja mitä haluan siitä ottaa mukaani seuraavaan kilpailuun? Keskustele myös huoltajasi kanssa tästä.





Onnistumiset lämmittelyssä

Psyykkisesti:
 Fyysisesti:
 Taktisesti:

Epäonnistumiset lämmittelyssä:

Psyykkisesti:
 Fyysisesti:
 Taktisesti:

Onnistumiset kilpailusuorituksissa:

Psyykkisesti:
 Fyysisesti:
 Taktisesti:

Epäonnistumiset kilpailusuorituksissa:

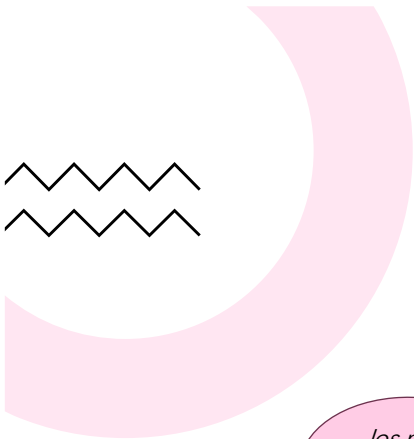
Psyykkisesti:
 Fyysisesti:
 Taktisesti:

Onnistumiset nostojen/lajien välillä:

Psyykkisesti:
 Fyysisesti:
 Taktisesti:

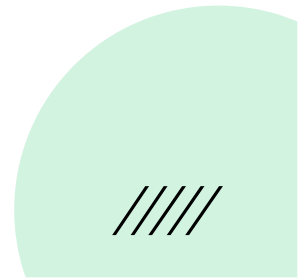
Epäonnistumiset nostojen/lajien välillä:

Psyykkisesti:
 Fyysisesti:
 Taktisesti:



- 5. Viimeisenä, mieti ja kirjaa, miten toimit seuraavassa kilpailussa, jotta pohtimasi asiat toteutuisivat? Mitä teet toisin, jotta ei-haluttu toiminta ei toistuisi?

*Jos motivaatio meinaa joskus horjua,
 pohdi täyttyvätkö psykologiset
 perustarpeet, eli koetko kuuluvasi
 osaksi jotain ryhmää, saatto olla itse
 vaikuttamassa omaan toimintaasi
 (autonomia), ja koetko siinä pätevyys-
 tunnetta?*



○ Lopuksi

- Kiitos sinulle mielenkiinnosta, toivottavasti harjoitteista oli ja on jatkossakin sinulle apua!
- Oppaan tiedot on koottu ajankohtaisista tieteellisistä tutkimuksista, psyykkisen harjoittelun artikkeleista sekä alan ammattilaisten kirjoittamista oppaista ja teoksista. Yksityiskohtaisemmat tiedot opinnäytetyöprosessista ja oppaassa käytetyistä lähteistä löytyvät Theseus-tietokannasta, jossa on saatavilla myös opinnäytetyön raportti.
- Itsepuhe -osion kuvat ovat peräisinIPF:ltä, muut kuvat Wordin kuvapankkikuvista.
- Muutama lähde työlle, josta saat lisätietoa psyykkisestä harjoittelusta:
 - Arajärvi, P. & Thesleff, P. Suorituskyvyn psykologia. 2020. VKustannus. Lahti
 - Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). 2020. 3. painos. Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellinen Seura ry.Hansaprint Oy. Turenki
 - Tossavainen, A. & Peltonen, A. Psyykinen valmennus. 2020Fitra. EU.



*"USKOT SITTEN
PYSTYVÄSI TAI
ET - OLET
TODENNÄKÖISES
TI OIKEASSA."
- HENRY FORD*