

**ITSELUOTTAMUKSEN VAIKUTUS SALIBANDYSUORI-
TUKSIIN AIKUISILLA NAISILLA**

SB Hurricane naiset 2

Antila Eeva

Opinnäytetyö

Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

2024

Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

Tekijä	Eeva Antila	Vuosi	2024
Ohjaaja	Petteri Pohja		
Toimeksiantaja	SB Hurricane		
Työn nimi	Itseluottamuksen vaikutus salibandysuorituksiin aikuisilla naisilla		
Sivumäärä	55 + 12		

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia itseluottamuksen vaikutusta salibandyn lajisuorituksiin aikuisilla naisilla. Tutkimus koostui arvioitavista lajisuorituksista, kyselylomakkeiden vastaamisista sekä psyykkisten tekijöiden yhden kuukauden harjoittelujaksosta. Arvioitavat lajisuoritukset pitivät sisällään syöttämistä, laukauksen tarkkuutta paineen alla, nopeaa suunnanmuutosta pallon pysyessä hallussa ja pallonkäsittelyä pujottelun muodossa. Kyselylomake koostui 15 eri kysymyksestä, joissa piti arvioida omia taitoja pelaajana sekä ihmisenä. Kysymykset 1 ja 2 varmistivat tuloksien tiedot tutkimuksen käyttöön. Kysymykset 5, 8, 9, 13 ja 15 olivat avoimia kysymyksiä. Kysymyksissä 3, 6, 7, 11, 12 ja 14 piti valita omasta mielestä itselle sopivimmat arviot. Kysymyksissä 4 ja 10 piti valita vaihtoehdoista määriteltä määrä vaihtoehtoja.

Tutkimukseen osallistuvat pelaajat tulivat SB Hurricanen naisten kakkosjoukkueesta. Tähän tutkimukseen osallistui kolme pelaajaa. Tutkimus aloitettiin arvioitavien lajisuoritusten tekemisellä ja kyselylomakkeiden vastaamisella. Tämän jälkeen tuli välivaihe, jossa yhden kuukauden ajan tehtiin psyykkisiin tekijöihin liittyviä harjoituksia säännöllisesti joka viikko. Jokaisen viikon kerroista kaksi oli yhteisesti toteutettu ja kaksi oli itsenäisesti toteutettua. Kuukauden jälkeen pelaajat tekivät uudestaan arvioitavat lajisuoritukset sekä täyttivät kyselylomakkeen. Tutkimuksessa tutkittiin mahdollisia muutoksia arvioitavissa lajisuorituksissa sekä kyselylomakkeen vastauksissa.

Psyykkisten tekijöiden harjoittelujakson aiheet valikoituivat itseluottamuksen näkökulmasta. Aiheita olivat muun muassa itseluottamus, itsevarmuus, itsetunto, itsepuhe, onnistumiset, epäonnistumiset, uskomukset ja flow-tila.

Tämän opinnäytetyön pohjalta voidaan sanoa, että psyykkisten tekijöiden harjoittelulle on tarvetta. Itsereflektio ja omien taitojen arviointi on haastavaa mutta mitä enemmän sitä tekee, niin se helpottuu. Tulosten perusteella muutosta itseluottamukseen saadaan aikaan yhden kuukauden aikana. Itseluottamuksen kehittymisen näkyminen käytännössä riippuu ihmisestä. Osalla muutokset näkyivät lajisuorituksissa ja osalla ei.

Avainsanat salibandy, urheilija, itseluottamus, urheilusuoritus, psyykkiset tekijät, kehitys

Sports and Leisure Management
Bachelor of Sports Studies

Author	Eeva Antila	Year 2024
Supervisor	Petteri Pohja	
Commissioned by	SB Hurricane	
Title	The effect of self-confidence on floorball performance in women	
Number of pages	55 + 12	

The purpose of the thesis was to investigate the effects of self-confidence on floorball performance in adult women. Thesis consisted of evaluated floorball skills, responses to questionnaires and a one-month training period for psychological factors. The evaluated floorball skills performance included passing, shot accuracy under pressure, quick change of direction while the ball stays on stage and ball handling with track. The questionnaire consisted of 15 different questions in which the players had to evaluate their own skills as a player and as a person. Questions 1 and 2 secured the data of the results for use in the study. Questions 5, 8, 9, 13 and 15 were open questions. In questions 3, 6, 7, 11, 12 and 14 players had to choose the most appropriate assessment for herself. In question 4 and 10, players had to choose a specified number of options from the options.

The players participating in the study came from the women's second team of SB Hurricane. There were three players who participated in this study. The study was started by evaluating floorball skills performance and answering the questionnaire. After this, there was an intermediate phase in which for one month, exercises related to psychological factors were done regularly every week. Two times in each week were jointly implemented and two were independently. After one month, the players did the evaluated floorball skills performance again and answered the questionnaire. The study examined possible changes in evaluating floorball skills and in the answers to the questionnaire.

The subjects of the psychological factors were selected from the point of view of self-confidence. Topics included self-confidence, self-assurance, self-esteem, self-talk, success, failures, beliefs and flow state.

Based on this thesis, it can be said that there is a need for training in psychological factors. Self-reflection and evaluating own skills are challenging, but the more you do it, the more easier it gets. Based on the results, a change in self-confidence can be achieved within one month. The appearance of the development of self-confidence in practice depends on the person. Some changes were visible in floorball performance and some were not.

Keywords floorball, athlete, self-confidence, sport performance, psychological factors, development

Koulutusalan nimi
Koulutusala
Koulutus

1	JOHDANTO	6
2	SALIBANDY LAJINA	7
2.1	Salibandy Suomessa	7
2.2	Salibandyn fyysiset vaatimukset	8
2.3	Teknistaktinen osaaminen salibandyssä	9
2.4	Salibandyn taidolliset vaatimukset	10
2.5	Psyykinen osaaminen salibandyssä	11
3	VALMENNUKSEN PSYKOLOGIA	14
4	PSYKKINEN HARJOITTELU	16
4.1	Psyykkiset tekijät	16
4.2	Vireystilan säätelykyky	17
4.3	Keskittymiskyky	18
4.4	Itseluottamus	20
4.5	Itsetunto ja minäpystyvyys	25
4.6	Epäonnistumisten sietokyky	26
4.7	Kilpailuihin valmistautuminen	27
5	TUTKIMUS	30
5.1	Tutkimusasetelma	30
5.2	Tutkimusmenetelmä ja aineistonhankintamenetelmät	30
5.3	Tutkimuksen toteutus	34
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET	37
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	49
7.1	Luotettavuus, eettisyys	49
7.2	Ammatillinen kasvu	50
8	POHDINTA	52

Koulutusalan nimi
Koulutusala
Koulutus

LÄHTEET	54
LIITTEET	56

1 JOHDANTO

Salibandy on fyysisesti vaativa laji, mutta henkisiä tekijöitä ei myöskään saa unohtaa. Henkiset tekijät ja psyykkistä puolin on tärkeää, kun ylipäätään puhutaan urheilusta kokonaisuudessaan. Huippu-urheilussa henkiset tekijät ja niiden huomiointi sekä harjoittelu ovat enemmän ja enemmän mukana kaikessa urheilutoiminnassa. Henkisiin tekijöihin panostetaan eri tavalla mitä vuosikymmeniä sitten, ja psyykkisestä valmennuksesta uskalletaan puhua julkisesti enemmän. Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikuttivat ympäristöni tätä opinnäytetyötä tehdessäni ja ympäristöt, joissa olen työskennellyt salibandyn parissa. Olen huomannut, että osalla itseluottamuksen taso vaikuttaa salibandysuoritukseen. Päädyin lopulta aiheeseen itseluottamuksen vaikutus salibandysuoritukseen aikuisilla naisilla. Opinnäytetyön tavoitteena on tutkia naissalibandypelaajien itseluottamuksen kehittymistä. Ensimmäinen tutkimuskysymys on, että vaikuttaako itseluottamus salibandysuorituksiin aikuisilla naisilla? Toinen tutkimuskysymys on, että miten pelaajan itseluottamusta voi pelaaja itse parantaa salibandyssä? Kolmas tutkimuskysymys on, että voiko kuukaudessa kehittää psyykkisiä tekijöitä siten, että muutokset näkyvät pelaajien ajattelussa ja toiminnassa?

Opinnäytetyö toteutettiin tapaustutkimuksena SB Hurricanen naisten 2 joukkueen kanssa. Tarkoituksena on hyödyntää pelaajia, joilla on kiinnostusta psyykkisistä ominaisuuksista ja psyykkisestä harjoittelusta.

Henkilökohtaisesti minua kiinnostaa, että miten alemmalla sarjatasoilla salibandyssä voisi hyödyntää psyykkistä valmennusta. Psyykkistä valmennusta missä tahansa urheilulajissa alemmilla sarjatasoilla ei tehdä kovinkaan paljon.

Teoreettinen viitekehys muodostui opinnäytetyössäni urheilun ja urheilupsykologian ympärille. Teoriaosuus painottui itseluottamuksen, itsetunnon ja minäpystyvyyden osa-alueille. Teoriaosuudessa korostuvat aihealueet, jotka ovat liitoksissa itseluottamukseen. Tutkimus toteutettiin 26.8.2024— 8.10.2024 välillä.

2 SALIBANDY LAJINA

Salibandy on sisällä pelattava mailapeli. Salibandykentän koko on 40x20metriä ja kenttää ympäröi 50 senttimetriä korkeat laidat. Salibandykentän alustana toimii yleensä synteettinen materiaali tai parketti. Salibandytelissä kentällä on molemmilta joukkueilta viisi pelaajaa ja maalivahti. Peli-aika on pääsarjatasoilla 3x20minuuttia tehokasta. Alueellisilla sarjoilla peliaika vaihtelee 3x15minuutin tehokkaasta aina jatkuvaan peliaikaan. (Salibandyliitto 2024.)

Salibandy pelaajalta vaaditaan monipuolisesti eri ominaisuuksia. Fysiikka, taito, pelikäsitys ja henkiset ominaisuudet muodostavat kokonaisvaltaisen pelaajan. (Korsman & Mustonen 2011, 75.) Salibandy kuuluu pallopelien alaluokkaan maalipeleihin. Maalipelien ideana on, että peliväline yritetään saada maaliin. Kumpi joukkue on tehnyt enemmän maaleja, voittaa. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 332–333.)

2.1 Salibandy Suomessa

Suomeen salibandy on saapunut 1970-luvulla. Suomen salibandyliitto perustettiin vuonna 1985 Ruotsin salibandyliiton aloitteesta. Ensimmäinen virallinen SM-sarja pelattiin salibandykaudella 1986–1987. Syksyllä 1987 salibandyliiton jäsenmäärä nousi ja seuroja alkoi löytyä ympäri Suomea. Näiden seurauksena joukkueet jaettiin 1-divisioonaan ja SM-sarjaan. Naisten SM-sarjatoiminta aloitettiin 1988 ja junioreiden SM-sarjatoiminta aloitettiin 1991. (Korsman & Mustonen 2011, 15–16.)

Suomessa salibandylla harrastajia on 400 000 ja 730 jäsenseuraa. (Salibandyliitto 2023). Pelipasseja löytyi vuonna 2023 48 899. Vuonna 2018 salibandyn pelaajamäärät olivat korkeammalla kuin jääkiekossa. Salibandykaudella 2017–2018 pelipasseja oli 61 280, joten vuoteen 2023 laskua on tapahtunut huomattava määrä. Suurin syy laskuun on ollut koronapandemia vuosina 2020–2021. Koronapandemia esti harjoituksia ja pelejä, joiden seurauksena tuli taukoa toiminnasta. Tauon aikana muut lajit ja harrastukset alkoivat kiinnostaa enemmän ja koronapandemian jälkeen lajiin ei palattu samalla tavalla. (Sieviläinen 2023.)

Naiset ja miehet pelaavat Suomessa valtakunnallisesti F-liigaa, joka on Suomen suurin palloiluliiga. Naisissa on F-liigan lisäksi 5 sarjatasoa, joita ovat divari suomisarja, 2.divisioona, 3.divisioona ja 4.divisioona. Miehissä F-liigan jälkeen tulevat inssi-divari, suomisarja, 2.divisioona ja divisioonat jatkuvat 6.divisioonaan asti. Pojilla ja tytöillä on valtakunnallisia ja alueellisia sarjoja eri ikäluokissa. (Salibandyliitto.)

2.2 Salibandyn fyysiset vaatimukset

Luonteelta salibandy on submaksimaalinen nopeuskestävyyslaji, koska vaihtojen pituus on 15—120 sekuntia. Voidaan myös puhua maitohapottomasta intervallilajista mutta, jos vaihdot pitkittyvät, niin maitohapon lisääntyminen kiihtyy ja laji on maitohapollinen. Nopeus, voima, kestävyys ja liikkuvuus ovat ominaisuuksia, joita tarvitaan salibandypelaajalta päästäkseen huipputasolle. Pelaaja liikkuu pelin aikana eteenpäin, sivuttain, taaksepäin ja kaartaen. Lyhyet kiihdytykset, suunnanvaihdot, pysähdykset ja jarrutukset hallitsevat liikkumista. (Korsman & Mustonen 2011, 149—151.)

Voimantuotoista tärkein salibandyssä on alaraajojen dynaaminen voimantuotto. Nopeaa voimantuottoa tarvitaan pysähdyksissä, liikkeellelähdöissä ja suunnanmuutoksissa. Painopisteen siirto ja liikkeen pysäyttäminen tarvitsee alaraajojen lihaksilta jarruttavaa eli eksentrisen voimantuottoa. Ponnistaminen vastakkaiseen suuntaan vaatii taasen konsentrista voimantuottoa. (Korsman & Mustonen 2011, 153.)

Hyvällä kestävyydellä pelaaja nopeuttaa palautumistaan. Salibandykentällä pelin aikana hyvä kestävyys näkyy tehokkaana pallottomana pelaamisena. Pelaaja esimerkiksi jaksaa hakea vapaata paikkaa omilla liikkeillään. Mitä parempi kestävyys niin sitä enemmän on mahdollista hyödyntää taitoja sekä muita ominaisuuksia. (Korsman & Mustonen 2011, 160.)

Nopeuden alalajeista korostuvat reaktionopeus, räjähtävä nopeus ja suunnanmuutosnopeus. Nopeustaitavuus on myös osa lajia koska taitosuoritukset tehdään nopeassa liikkeessä paineen alla. Pelkkä suoraan juokseminen ei ole olennaista koska salibandykentän koon ja pallon suunnan vaihtelun vuoksi harvoin voidaan toteuttaa maksimaalista nopeutta. Maksimaalisen nopeuden tuottamiseen tarvitaan kuitenkin noin 30 metriä. (Korsman & Mustonen 2011, 154–156.)

2.3 Teknistaktinen osaaminen salibandyssä

Maalipeleissä, jota salibandy on, hyökkäysvaiheet ja puolustusvaiheet vaihtelevat pelin mukaisesti. Viisi yleisintä hyökkäyspelin periaatetta ovat miesylivoiman, nopeuden, syvyyden, leveyden ja järjestelmällisyyden periaatteet. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 334, 338.)

Maalipelien puolustuspelaamisen yleisiä periaatteita ovat syvyyden, vaarallisuuden, häirinnän, viivytyksen ja nopeuden periaatteet. Puolustamisessa omalla sijoittumisella on merkitystä. Kaikissa pelitilanteissa keskustan puolustaminen on olennaista koska laidasta on vaikeampi tehdä maaleja. Pelaajan roolit maalipeleissä vaihtelevat välineen hallinnan ja pelaajan sijainnin mukaisesti. Rooleja ovat hyökkäys pallollisena, hyökkäys pallottomana, puolustus pallollista vastaan ja puolustus pallotonta vastaan. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 340–346.)

Pallottomilta pelaajilta tarvitaan vastustajien ja omien pelaajien liikkeiden ennakoitua, oman etenemisnopeuden sekä suunnan vaihtelua. Kentän tasapainon ylläpitäminen on pallottomien pelaajien tehtävänä. Pallollisilta pelaajilta vaaditaan taidollinen osaaminen välineen hallintaan ja kykyä nähdä muita pelaajia sekä heidän liikkeitään. Pelitilanteiden ennakoitua on tärkeä taito pallollisella pelaajalla. Ennen pallon haltuunottoa pitäisi siis käytännössä tietää vähintään yksi, jolle voi syöttää ensimmäisellä kosketuksella. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 343–344.)

Joukkuepeleissä käytetään joukkuetaktiikkaa. Joukkuetaktiikan ideana on saada joukkueen vahvuudet käyttöön sekä ehkäistä mahdollisten heikkouksien hyväksikäyttö. Olennaista on, että pelaajat tekevät yhteistyötä yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi eri pelitilanteissa. (Mero, Nummela & Keskinen 1997, 532—533.)

Joukkuetaktiikka sisältää muun muassa pelipaikkaroolit ja pelijärjestelmän. Pelijärjestelmällä voidaan jakaa pelaajille eri tehtäviä kentän eri alueilla. Järjestelmän pohjana on pelipaikkaroolit. Pelipaikkarooleja salibandyssä ovat oikea laitahyökkääjä, keskushyökkääjä, vasen laitahyökkääjä, oikea puolustaja, vasen puolustaja sekä maalivahti. (Mero, Nummela & Keskinen 1997, 532—533.)

Pelisysteemi auttaa pelaajia ratkaisunteeissa ja yhteistyön luomisessa pelin aikana. Tehtävienjako pelitilanteissa sekä yhteiset pelitilannetavoitteet auttavat pelaajia toimimaan yhdessä. Pelissä tilanteet vaihtelevat nopeasti. Pelaajat reagoivat pelitilanteiden mukaan niin pelisysteemin toteuttaminen voi olla välillä haastavaa. (Mero, Nummela & Keskinen 1997, 532—533.)

2.4 Salibandyn taidolliset vaatimukset

Taitavuus on hermoston ja lihasten yhteistoimintakykyä. Taito pohjautuu oppimiseen ja siitä syntyy ominaisuus. Parhaimmillaan taitava suoritus on tehokasta ja taloudellista. Sopeutuminen muuttuviin olosuhteisiin on myös taitavuutta. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 249.)

Taito voi myös tarkoittaa liikkeiden tekemistä rytmisesti oikein. Kun suoritus on taitava, niin sitä vähemmän tietoista toimintaa vaaditaan ja ennakointi on osa suoritusta. (Forsman & Lampinen 2008, 435.) Taidoista osa on yksinkertaisia koska ne sisältävät määriteltävän alun ja lopun. Toinen osa taidoista on monimutkaisia koska ne sisältävät useaa erillisiä taitoja, jotka ovat nivottu yhteen taitoon. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 148.)

Taito ja tekniikka ovat urheilusuorituksessa tärkeimpiä osatekijöitä, ja sen takia niiden harjoitteluun on kiinnitettävä huomiota lapsuudesta lähtien. Taidon lajeja ovat yleistaitavuus ja lajikohtainen taitavuus. Lajikohtainen taitavuus voidaan jakaa tekniikkaan ja tyyliin. (Mero, Nummela & Keskinen 1997, 141.)

Yleistaitavuus on kykyä hallita ja oppia erilaisia liikemalleja. Mallit voi liittyä urheilun lajitaitoihin ja urheilun ulkopuolisiin suorituksiin. Yleistaitavuus voidaan Galлахuen 1983 mukaan jakaa käsittelytaitoihin, liikkumistaitoihin ja tasapainotaitoihin. Lajitaitavuudella ja lajitaidoilla nimenomaan salibandyssä tarkoitetaan lajitekniikoiden hallintaa tilanteissa, jotka muuttuvat jatkuvasti. (Korsman & Mustonen 2011, 80.)

Jokaisella lajilla on omat taidolliset vaatimuksensa. Näitä vaatimuksia voidaan sanoa lajitaidoiksi. Salibandyssä lajitaitoja kehitetään omatoimisissa harjoituksissa ja joukkueen harjoituksissa. Pelaaminen perustuu pelaajan taitoon ja tekniikkaan. Keskeisimpiä lajitaitoja salibandyssä ovat laukaus, syöttäminen, kuljetus ja pallonhallinta. (Korsman & Mustonen 2011, 76, 80.)

Pelaajien henkilökohtainen lajitaito on yhteydessä pelaajan pelikäsitykseen. Pelikäsityksen toteuttaminen vaatii pelaajalta teknisiä taitoja. Pelikäsitys on pelaajan henkilökohtaista taktiikkaa. Hyvän pelikäsityksen omaava pelaaja kykenee tekemään joukkueen kannalta edullisia ratkaisuja kentällä. Pelaaja osaa hyödyntää kokonaisvaltaisesti eri ominaisuuksia, joita ovat fyysiset ominaisuudet, henkiset ominaisuudet ja taidolliset ominaisuudet. Pelikäsitys on pelin ymmärtämistä, pelin lukemista ja ratkaisuntekoa. (Mero, Nummela & Keskinen 1997, 534—535.)

2.5 Psyykkinen osaaminen salibandyssä

Mieli liikuttaa lihaksiamme ja ajatukset ohjaavat toimintaamme. Salibandyssä pelaajan toimintaan vaikuttavat asiat määrittelevät pelaajan tekemiä ratkaisuja sekä niiden käytännön toteutumista. Toimintaan vaikuttavia asioita ovat esimerkiksi asenne, tunteet ja ajattelu. (Korsman & Mustonen 2011, 183.)

Salibandyssa pelitilanteet vaihtelevat ja muuttuvat jatkuvasti. Onnistuneen ja epäonnistuneen suorituksen ero on siten erittäin pieni. Hyvästä fysiikasta, pelikuvasta tai lajitaidoista ei ole hyötyä, jos henkinen kantta ei kestä. (Korsman & Mustonen 2011, 181—182.)

Onnistuminen on riippuvainen siitä, miten se on määritelty sekä mitä on asetettu tavoitteeksi. Onnistumisen kokemukset kehittävät tehokkaimmin itseluottamusta ja minäpystyvyyttä. (Arajärvi & Thesleff 2020, 446—447.) Onnistuminen on että, on toteuttanut tavoitteen. Onnistuminen ei ole siis tulos tai sijoittuminen muihin verrattuna vaan siinä on kyse omasta tavoitteesta ja siihen pääsemisestä. Se on taitoa, jota voi harjoitella. (Pusa & Pusa 2016, 142—143.)

Tavoite on taas toiminnan päämäärä eli, se pätevyyden taso, joka halutaan saavuttaa. Tavoitteen asettamisessa mukana on ajankohta, milloin tavoite halutaan saavuttaa. Tavoitteenasettelu on prosessi. Prosessi alkaa pohdinnalla mitä haluaa saavuttaa tai vaikka oppia ja jatkuu tavoitteiden päättämiseen sekä kirjaimiseen asti. Toimintasuunnitelman laatiminen, tavoitteiden jatkuva arviointi ja muokkaaminen sekä palkitseminen ovat osa prosessia. (Arajärvi & Thesleff 2020, 330.)

Tavoitteet voi jakaa kolmeen kategoriaan: lopputulostavoite, suoritustavoite ja prosessitavoite. Lopputulostavoite on esimerkiksi kilpailun haluttu lopputulos. Suoritustavoite on omaan suoriutumiseen liittyvä päämäärä. Prosessitavoitteella tarkoitetaan suorituksen aikaista laatuavoitetta kuten teknistä yksityiskohtaa tai strategiaa. (Arajärvi & Thesleff 2020, 330—331.)

Silloin kuin ihminen ei saavuta tavoitettansa, sitä voidaan kutsua epäonnistumiseksi. Epäonnistuminen on myös taito. Epäonnistumisen läpikäyminen antaa oivalluksia siihen, että miten jatkossa epäonnistumisilta voi välttyä. (Pusa & Pusa 2016, 142—146.)

Flow-tila on tilaa, jossa pelaaja syventyy pelitilanteeseen kaikella osaamisellaan. Pelaaminen tuntuu helpolta ja pelaajan oma osaaminen sekä suorituksen haasteellisuus ovat tasapainossa. Flow-tilaan pääseminen edellyttää pelaajalta uskoa omiin taitoihin, keskittymistä, tilanteen kokemista tärkeäksi ja tilanteeseen liittyvää tavoitteenasettelua. (Korsman & Mustonen 2011, 188.)

Flow-tila ja huippusuoritus ovat eri asia. Flow kuvastaa optimaalista kokemusta, huippusuoritus kuvaa taas kovan ponnistelun tuloksena saavutettua suoritusta, joka on ihmisen omaan taitoihin nähden erittäin korkeatasoinen. Ihminen voi siis kokea flow-tilan saavuttamatta huippusuoritusta ja päinvastoin ihminen voi tehdä huippusuorituksen kokematta flow-tilaa. Flow on siis juuri sitä, että päästää irti huippusuorituksen tavoittelusta. Voi antaa kaiken ylimääräisen olla ja nauttia hetkestä oman fyysisen sekä psyykkisen taitavuuden parissa. (Arajärvi & Thesleff 2020, 416—417.) Flow kokemukset ovat kuitenkin yksilöllisiä ja sitä kautta niiden tavoittamiseen ei ole yhtä suoraa tapaa. On itse löydettävä toimiva tie. Itsetuntemus on siten tärkeää. (Matikka & Roos-Salmi 2020, 240.)

3 VALMENNUKSEN PSYKOLOGIA

Valmennuksen psykologia voidaan jakaa kolmen eri tavoitteen mukaan. Tavoitteena on ongelmien hoito, psyykkisten taitojen opettaminen ja psyykkistä hyvinvointia sekä persoonallisuuden kehitystä tukeva valmennus. (Matikka & Roos-Salmi 2020, 32.)

Psykologinen valmennus on urheilijan voimavarojen optimaalista hyödyntämistä harjoitus- ja kilpailutilanteissa. (Mero, Nummela & Keskinen 1997, 136). Psyykinen valmennus pitää myös sisällään urheilijan kokonaiselämäntilanteen huomiointia valmennuksessa. (Mero, Nummela, Kalaja & Häkkinen 2016, 214—215). Psyykkisellä valmennuksella voidaan lisätä pelaajan itsetuntemusta. (Korsman & Mustonen 2011, 184).

Psyykkisten taitojen opettaminen on valmennuksen psykologian keskeinen osa-alue. (Matikka & Roos-Salmi 2020, 35). Kaikissa urheilulajeissa olevia psyykkisiä tekijöitä, joilla on merkitystä ovat 1. Itseluottamus, 2. Pitkäjänteisyys, 3. Periksiantamattomuus, 4. Rohkeus, 5. Pettymysten sietokyky, 6. Luovuus, 7 Rentoutumiskyky, 8. Rauhoittumiskyky ja 9. Keskittymiskyky. (Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen 2004, 227). Psyykkisen valmennuksen eri menetelmillä voidaan auttaa urheilijaa flow-tilan saavuttamisessa. (Korsman & Mustonen 2011, 188).

Valmennuksessa psykologiset tekijät ovat aina läsnä. Valmentautumisen psykologia sisältää urheilijan sekä valmentajan pyrkimykset suorituksen vaikuttamiseen. Siihen kuuluvat osana myös vuorovaikutus, kilpailuihin valmistautuminen, tavoitteiden asettaminen ja yksilön sisäiset tekijät. (Kaski 2006, 12.)

Urheilija ja valmentaja valmentautuu jokaiseen kilpailuun sekä harjoitukseen henkisesti. Valmentautuminen voi pitää sisällään rentoutumisharjoitteita, mielikuva-harjoitteita ja keskittymisharjoitteita. Se millä tavalla urheilija tai valmentaja puhuu itselleen ennen harjoitukseen saapumista sekä kilpailua, on myös merkityksellistä. Itsepuheella on vaikutusta suoritukseen. (Kaski 2006, 14.)

Mielikuvaharjoittelu on mielen ohjaamista, joka tapahtuu mielikuvien avulla. Yksinkertaistettuna mielikuvaharjoittelu pitää sisällään mielen avulla tehtäviä psykiseen säätelyyn liittyviä harjoituksia. Yleisiä mielikuvaharjoittelun muotoja ovat esimerkiksi keskittymis- ja rentoutusharjoitukset, tulevan tai menneen suoritustilanteen läpikäyminen mielessänsä. Ihminen voi mielessään tuottaa mielikuvien lisäksi kuulo-, maku- ja hajutuntemuksia sekä aistia kehon tuntemuksia. Kehon tuntemuksissa ovat vahvasti mukana liike, tunto ja tasapaino. (Liukkonen 2020, 21–22.) Mielikuvaharjoittelu on kokemusten tuottamista tai tapahtuneen tilanteen sekä asian tietoista uudelleen kokemista omassa mielessä. Näitä kaikkia voidaan kehittää harjoittelemalla. (Arajärvi & Thesleff 2020, 262, 267.)

Valmentaminen ja valmentautuminen perustuvat vuorovaikutukseen. Vuorovaikutus on sisäistä dialogia sekä ihmisten välistä dialogia eli toisin sanoen se on ihmisen sisäistä puhetta ja ihmisten välistä keskustelua. Ihminen voi jakaa omia ajatuksia toisille sanallisesti tai sanattomasti sekä tiedostaen ja tiedostamatta. Parhaimmillaan vuorovaikutus on aitoa kohtaamista. (Kaski 2006, 32–33.)

Suoritukseen vaikuttavat kolmen toiminnallisen järjestelmän yhteistyö. Kognitiiviset ajattelutoiminnot, elimistön toiminta ja ihmisen tunteet muodostavat suorituksen taakse kolmion. Kognitio eli esimerkiksi itsepuhelu ja ajatukset vaikuttavat tunteisiin sekä fysiologisiin toimintoihin. Näihin kolmeen osa-alueeseen vaikuttavat vahvasti ympäristö. Ympäristön tulkinta johtaa muutoksiin järjestelmässä. Elimistössä tapahtuvien muutosten kanssa ajattelu sekä mieliala vaihtuvat. (Liukkonen 2017, 18–19.)

4 PSYKKINEN HARJOITTELU

Psyykinen harjoittelu on ihmisen itse toteuttamaa psyykkisen suorituskyvyn kehittämistä. Psyykkisellä harjoittelulla on erilaisia väyliä, ajattelutason työskentely ja muutokset toiminnan sekä käyttäytymisen tasolla. (Arajärvi & Thesleff 2020, 103—104.)

4.1 Psyykkiset tekijät

Suorituskykyyn vaikuttavat tekijät voidaan jakaa kolmeen kategoriaan: psyykkiset taidot, psyykkiset ominaisuudet ja psyykkiset ominaisuustaidot. Jokainen kategoria on kytköksissä keskenään ja mikään ei ole irrallinen osio. Psyykkisiä taitoja ovat muun muassa tavoitteenasettelu, vireystilan säätelykyky ja mielikuvaharjoittelu. Psyykkiset taidot ovat ihmisen tietoisesti oppimia taitoja, säätelykeinoja ja menetelmiä. Psyykkiset ominaisuudet kuvaavat taasen ihmistä ja persoonallisuutta, joita ovat esimerkiksi herkkyys kokea tunteita sekä pelokkuus kokeilla uusia asioita. Psyykkiset ominaisuustaidot ovat tekijöitä, jotka eivät sovi kahteen muuhun luokkaan. Ominaisuustaitoja ovat esimerkiksi keskittyminen ja itseluottamus. (Arajärvi & Thesleff 2020, 106—108.)

Mero, Nummela, Kalaja ja Häkkinen (2016, 214—215.) kirjoittavat kuitenkin, että kaikissa urheilumuodoissa tärkeitä ominaisuuksia ovat keskittymiskyky, itseluottamus, pitkäjänteisyys, vastuullisuus, periksiantamattomuus, stressin sietokyky, luovuus, rohkeus, kyky ylittää itsensä painetilanteissa, rentoutumis- ja rauhoittumiskyky. Riittävät psyykkiset taidot pitävät sisällään muun muassa itseluottamusta, stressitilanteiden käsittelyä, kykyä toteuttaa mielikuvaharjoittelua, keskittymistä sekä sietää paineita.

Tässä opinnäytetyössä itseluottamus on ydinaihe ja sen ympärille on kytketty keskittyminen, vireystilan säätelykyky, mielikuvaharjoittelu, flow-tila, kilpailuihin valmistautuminen, onnistumiset ja epäonnistumisten sietokyky. Itseluottamuksen taakse kytkeytyy tässä opinnäytetyössä itsetunto, minäpystyvyys, itsevarmuus, uskomukset sekä itsepuhe.

Harjoitteet sekä aiheet, joita opinnäytetyöhön osallistujat toteuttavat ja tutustuvat kuukauden harjoittelujakson aikana ovat jollakin tavalla liitoksissa itseluottamukseen ja salibandysuorituksiin vaikuttaviin tekijöihin psyykkisellä tasolla.

4.2 Vireystilan säätelykyky

Vireystila on ihmisen psykologista ja fysiologista aktivaatiota, joka vaihtelee ääripäiden ylivireys ja alivireys välillä. Vireystilan mittareita ovat syke, hengitys, ihon sähkönjohtavuus ja lihasjännitys. Vireystilan noustessa syke nousee ja hengitys tiivistyy. Vireystilan laskiessa syke rauhoittuu ja hengitys tasaantuu. (Arajärvi & Thesleff 2020, 374.)

Vireystila pohjautuu biologisesti autonomisen hermoston ja hormonien toimintaan. Autonominen hermosto mahdollistaa kehon sisäisen ympäristön säilymisen mahdollisimman vakaana erilaisissa sisäisten ja ulkoisten tekijöiden aiheuttamissa tilanteissa. Autonominen hermosto jakaantuu parasympaattiseen ja sympaattiseen järjestelmään. Hengityksen kiihdyttäminen aktivoi sympaattista järjestelmää, joka valmistaa elimistöä liikkumiseen. Urheilussa tapahtuu sama, kun urheilija valmistautuu korkeaa vireystilaa vaativaan suoritukseen. Tilanteen ja suorituksen mentyä ohi, elimistön kannalta on hyvä, että vireystila saadaan laskettua. Parasympaattista järjestelmää voidaan aktivoida hidastamalla ja rauhoittamalla hengitysrytmiä. Autonomisen hermoston tarkoituksena on pitää huolta, että vireystila on kussakin tilanteessa optimaalinen tarvittavien voimavarojen kannalta. (Matikka & Roos-Salmi 2020, 171–172.)

Alivireys vaikuttaa keskittymiseen siten, että kyky kohdentaa huomio olennaiseen heikentyy ja huomio harhautuu häiriötekijöihin. Syy näihin huomion heikentymiseen ja harhautumiseen löytyy huomiokentän ja havainnoin liiallisesta laajuudesta. Alivireys aiheuttaa fyysisellä puolella hitaita liikkeitä, raskasta tunnetta kehossa ja psyykkisellä puolella on nähtävillä mielen vaeltelua sekä innostuneisuuden puutetta. Vireystilan nostamiseen hyviä työkaluja ovat musiikki, käyttäytyminen kuin virkeänä, katseen nostaminen ylös ja sen nopea siirtely, silmien räpsytely sekä hengityksen tiheyden nostaminen. (Arajärvi & Thesleff 2020, 377–380.)

Ylivireys aiheuttaa väsymystä, lihasjännitystä ja koordinaatio ongelmia. Lihakset eivät toimi jännittyneenä optimaalisesti koska jännityksen tuoma lihasvoiman liiallinen käyttö johtaa lihasten väsymiseen nopeammin. Tunteet, jotka nostavat vireystilaa vaikuttavat näkökenttään. Ei havaita näkökentän laidoilla olevaa informaatiota riittävän tarkasti ja tehokkaasti. Ylivireys altistaa ympäristön pienempään havainnointiin ja huomio kiinnittyy epäolennaisiin ympäristössä oleviin asioihin. Itsetietoisuus lisääntyy, joten suoriutumisen liittyvät huolet sekä pakoajatuokset nostavat päätään. Vireystilan laskemisessa hyviä työkaluja ovat rentoutusharjoitteet, rentoutusmenetelmät, hengityksessä sisäänhengitystä pidempi uloshengitys rauhoittaa ja kehollisuuden hyödyntäminen. (Arajärvi & Thesleff 2020, 377—385.)

4.3 Keskittymiskyky

Ihmisen ajatus yhdessä kohteessa tai asiassa säilyy keskimäärin 5sekuntia, joten ihmisen hereillä olemisen aikana eli 16 tunnin sisällä ihmisellä on reilut 10 000 erilaista ajatusta tai huomion kohdetta. On myös keskusteltu, että ajatuksia voisi olla päivän aikana jopa 60 000, suurin osa niistä on kuitenkin tietoisuuden ulottumattomissa. (Arajärvi & Thesleff 2020, 358.)

Keskittyminen on huomion suuntaamista siihen, mikä on kussakin tilanteessa kaikista tärkeintä sekä se on myös läsnäoloa tässä ja nyt. (Matikka & Roos-Salmi 2020, 206). Keskittymistä voidaan kehittää sekä harjoitella, ja se jaetaan neljään osa-alueeseen. Osa-alueita ovat taito suunnata huomio olennaisiin asioihin, taito säilyttää huomio valitussa asiassa, taito vaihtaa huomion kohdetta joustavasti ja taito havaita sekä ymmärtää, mitä ympärillä tapahtuu. (Arajärvi & Thesleff 2020, 359.)

Taitavaksi keskittyjäksi voidaan sanoa ihmistä, joka on taitava havaitsemaan herkästi keskittymisen herpaantumisen ja pystyy palauttamaan keskittymisen olennaiseen ennen, kuin suoritus merkittävästi häiriintyy. Mitä enemmän ihminen ponnistelee keskittyäkseen, niin sitä enemmän huomio on nimenomaan siinä

ponnistelussa, ei itse toiminnassa tai asiassa. Keskittymisen ollessa herpaantunut, on tärkeä tietää tarkempaa tietoa mihin huomio tulisi siirtää uudestaan, jos haluaa korjata keskittymisen suoritukseen.

(Arajärvi & Thesleff 2020, 363.)

Urheilijan näkökulmasta mitä automatisoituneemmat taidot suoritusta tehdessä omaa, sitä helpommin ja laadukkaammin tehtävään keskittyminen sujuu. Mitä enemmän keskittyminen on suorituksessa, sitä vähemmän tarkkaavaisuustoiminnot kuormittuvat. (Matikka & Roos-Salmi 2020, 207.)

Silloin kun alkaa tiedostaa, milloin keskittyminen on helppoa, milloin vaikeaa, minkälaiset tekijät haastavat keskittymistä sekä minkälaiset tekijät tukevat keskittymistä, pohjan rakentaminen keskittymisen kehittymiselle on alkanut. (Arajärvi & Thesleff 2020, 358—366.)

Keskittymisen taidon kehittämisessä ensin tulisi pohtia tulisiko harjoittelua kohdistaa huomion suuntaamisen perustaitoihin. Toiseksi tulisi selvittää onko keskittymisen parantuminen saavutettavissa vaikuttamalla muihin psyykkisiin taitoihin, jotka ovat yhteydessä keskittymiseen. Näitä tällaisia psyykkisiä taitoja ovat muun muassa tunnetilojen säätelytaidot, vireystilan säätelytaidot, itsepuhe ja vuorovaikutustaidot. Huomion suuntaamisen perustaitojen harjoittaessa tulisi edetä helpoista sekä yksinkertaisista harjoitteista kohti vaikeampaa. Harjoittelun tulisi muuttua yhä lähemmäs lajinomaisuutta. Perustaitojen kehittämisessä urheilija voi harjoitella pitämään huomiota yhä pidempiä aikoja tietyssä kohteessa kuten pelivälineessä, aluksi lyhyen aikaa. Heti kun keskittyminen herpaantuu ja se huomataan, tulisi huomio siirtää takaisin tehtävään. Silloin kun riittävä taito kun on saavutettu, voidaan lisätä häiriötä ympärille. Muita tehokkaita perusharjoitteita ovat mielikuvaharjoitteet ja rentoutusharjoitteet. (Matikka & Roos-Salmi 2020, 208—209.)

Silloin kun valmentaja antaa palautetta urheilijalle, valmentaja myös vaikuttaa urheilijan keskittymiseen. Yhteen pääasiaan keskittyvä palaute ohjaa urheilijaa kohti taitavaa keskittymistä. Ohjeistamalla pelkkään hyvään keskittymiseen ei

saada mitään aikaan. Suorituksen kehittyessä tulisi aina uudestaan tarkastaa, että urheilija ymmärtää, mihin huomio tulee suunnata, jotta suoritus etenee ihan-teellisesti eli keskittymisellä täytyy siis aina olla kohde. (Matikka & Roos-Salmi 2020, 209.)

4.4 Itseluottamus

Ennen kuin voidaan lähteä rakentamaan itseluottamusta niin täytyy ymmärtää perusasioita. Ajatuksilla ja suorituksilla on selkeä yhteys. Itsetuntemus ja halu päästä syvemmälle omassa ajattelun sekä käyttäytymisen malleissa ovat merkityksellistä. (Matikka & Roos-Salmi 2020, 154—155.) Itseluottamuksen lisäämistä ei voi suoraan harjoitella, mutta sitä voi voimistaa esimerkiksi opettelemalla säätelemään vireystilaa suoritusilanteissa, onnistumisen kokemuksilla ja myönteisellä itsepuheella. (Liukkonen 2017, 14). Onnistuneet suoritukset ovat muutakin kuin voitto tai menestys. Oleellista on ihmisen oma arvio suoriutumisen tasosta ja asetetuista tavoitteista. (Matikka & Roos-Salmi 2020, 154.)

Itseluottamus rakentuu Parpei 2018 mukaan kahdesta osa-alueesta, kyvykkyydestä ja sisäisestä kontrollista. Kyvykkyydellä tarkoitetaan luottamusta omiin kykyihin saavuttaa tavoite ja sisäisellä kontrollilla tarkoitetaan luottamusta omiin mahdollisuuksiin vaikuttaa. Sisäinen kontrollin tunne voi olla ihmisellä liian voimakasta ja se näkyy muun muassa itsekriittisyytenä. Ihminen uskoo, että ei voi vaikuttaa kaikkeen jokaisessa tilanteessa tai hetkessä. Kyvykkyyden ja sisäisen kontrollin pohjana on henkilökohtaiset uskomukset, esimerkiksi mikä on mahdollista ja mikä ei ole mahdollista. Uskomusten takana on kokemukset, jotka ovat tyypillisesti tiedostamattomia. Ihminen ei aina muista alkuperäistä kokemusta, josta uskomus on saanut perustansa. Virheelliset uskomukset aiheuttavat alisuoriutumista ja ylioptimisuutta omien ominaisuuksien suhteen. (Luukkala, 2022, 105—108.)

Erinomaisen suorituskyvyn ohjauspyörän ydin on fokus. Ytimen ympärille jakautuvat sitoutuminen, henkinen valmennus, positiiviset mielikuvat, itseluottamus, häiriötekijöiden kontrollointi ja jatkuva oppiminen. (Matikka & Roos-Salmi 2020, 102.) Itseluottamus on uskoa omaan suorituskykyyn ja varmuuden kokemusta.

Se on ihmisen käsitystä omista taidoistaan ja kyvyistään suhteessa lopputulokseen tai tehtävään. Voidaan myös ajatella, että itseluottamus on ihmisen keskittymisen, reagoinnin ja ajattelun tulosta, mutta tämä ei kuitenkaan aina pohjautu realistiseen arvioon suoritushallittavuudesta. Itseluottamukseen vaikuttavat kokemukset, sosiaalinen vuorovaikutus ja ympäristö. (Matikka & Roos-Salmi 2020, 150—155.)

Hyvän itseluottamuksen omaavat menestyvät usein paremmin mutta myös oppivat nopeammin. He hyödyntävät pettymykset oppimiskokemuksina ja nauttivat urheilusta enemmän. He tuovat mukanaan positiivisuutta ja itsensä hyväksymistä. (Matikka & Roos-Salmi 2020, 152—155.)

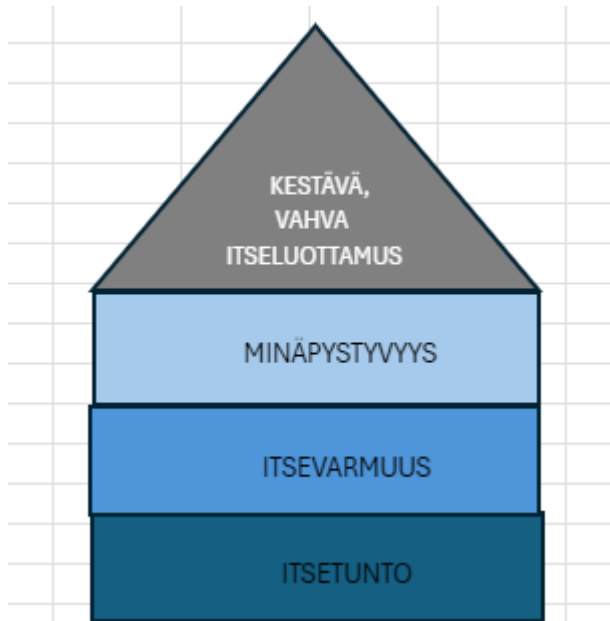
Itseluottamus voi mennä myös yli ja sitä kautta siitä voi syntyä epäaitoa. Tätä kutsutaan falskiksi itseluottamukseksi, joka ilmenee esimerkiksi ylimielisenä valmistautumisena. Urheilija ei ymmärrä, että miksi häntä ei oteta joukkueeseen tai hänen hyvyttään ei ymmärretä. Toinen epäaitoon eli kielteiseen itseluottamukseen tasoon kuuluu heikko itseluottamus, joka perustuu kielteisiin ajatusmalleihin omasta suorituksesta. Tyytyväisyyden tunne voi olla yksi syy itseluottamuksen laskuun koska menestyksen myötä saavutettu tyytyväisyyden tunne vaikuttaa motivaatioon. Menestynyt urheilija tietää mitä vaaditaan menestykseen. Hän tietää silloin tason, jossa pitäisi harjoitella. Harjoittelu alle vaaditun tason voi laskea luottamusta selviytyä tavoitteista. (Matikka & Roos-Salmi 2020, 152.)

Itseluottamuksella voidaan tarkoittaa pelaajan positiivista mutta realistista käsitystä itsestään sekä omista mahdollisuuksista. Itseensä luottava pelaaja pystyy tekemään ratkaisuja ja nousemaan takaiskujen jälkeen ylös. Pelitilanteissa pelaajan hyvää itseluottamusta kuvaa määrätietoisuus, kyky ratkaisujen tekemiseen ja vastuunottaminen. (Mero, Nummela & Keskinen 1997, 544.) Urheilijat eroavat toisistaan monella tavalla: ikä, laji ja sukupuoli luo eroavaisuuksia. Naisten toiminta sekä ajattelu ovat enemmän sidoksissa tunteisiin mitä miehillä. Itseluottamuksen kehittymisen kannalta naisilla on miehiä tärkeämmässä roolissa ryhmän sosiaalinen tuki. (Mero, Nummela & Keskinen 1997, 345, 207.)

Itseluottamus rakentuu onnistuneista suorituksista mutta ympärille tarvitaan kuitenkin muitakin tekijöitä. Sosiaaliset vuorovaikutukset, laadukas harjoittelu, yleinen taitotasojen kehittäminen, valmentajan ohjaus, ympäristön tuki ja turvallisuus sekä mielekkyys ovat tekijöitä, jotka vaikuttavat itseluottamukseen. Itsepuhe ja visualisointi ovat psyykkisistä tekniikoista tehokkaita. Palautteen antaminen korostuu itseluottamuksesta puhuttaessa ja tapa, millä palaute annetaan, on merkityksellistä. (Matikka & Roos-Salmi 2020, 154—155.)

James William on määrittänyt itseluottamuksen odotusten ja onnistumisten osamääränä. Mitä enemmän on onnistumisia ja mitä vähemmän on odotuksia, sen parempi on itseluottamus. Itseluottamuksella voidaan tarkoittaa eri asioita eri yhteyksissä. Voi ymmärtää persoonallisuuden piirteenä, tiettyyn tilanteeseen liittyvänä ja tiettyihin toiminta-alueisiin kuten suorituksiin sekä lahjakkuuksiin liitettyinä. (Ojanen 2023, 202.)

Arajärvi ja Thesleff (2020, 430—432.) määrittelevät itseluottamuksen talomallin avulla. Talon perustana toimii itsetunto eli kokemus omasta arvostaan ihmisenä. Hyvän itsetunnon omistavana ihminen arvostaa itseään sellaisena kuin on. Pohjan päälle rakentuvat itsevarmuus ja minäpystyvyys. Itsevarmuus tarkoittaa, että uskoo onnistuvansa tekemissään asioissa. Minäpystyvyydellä tarkoitetaan, että pystyy selviytymään annetusta tehtävästä. Kattona talomallissa on vahva ja kestävä itseluottamus. Vahvan itseluottamuksen omaava ihminen pystyy selviytymään vastoinkäymisistä helposti ja uskoo aidosti omaan kyvykkyyteensä.



KUVIO 1. Itseluottamuksen talomalli (Arajärvi & Thesleff 2020, 431 mukainen talomalli)

Itseluottamus ja itsearvostus ovat yhteydessä toisiinsa mutta on mahdollista, että ne näyttäytyvät eri suuntiin. Ihminen voi olla tyytyväinen itseensä ja arvostaa itseään mutta ei kuitenkaan luota omiin kykyihin tietyissä tehtävissä. (Ojanen 2023, 200.)

Itsepuhe eli itselle puhumista mielessä tai ääneen ovat yksi itseluottamukseen vaikuttavista tekijöistä. Itsepuhe tulee monesti uskomuksista ja uskomukset ovat oletuksia omaan itseen, muihin ja jopa elämään kohden. Uskomukset ovat syntyneet pitkän ajan kuluessa esimerkiksi lapsuudesta ja kasvatuksesta. Jos omat uskomukset ovat kielteisiä tai virheellisiä niin itsepuheessa nämä näkyvät negatiivisena itsepuheena. Itsepuhe on tehokas itseluottamuksen kehittämisen työkalu. (Arajärvi & Thesleff 2020, 456—461.)

Positiivinen ja kannustava itsepuhe ohjaa toimintaa onnistumisia kohden ja vahvistaa alueita, joihin energiaa halutaan suunnata. Itsepuheella voidaan myös vaikuttaa itseluottamukseen esimerkiksi vahvistamalla tilanteen luonnetta tai tunnetta. Kielteinen itsepuhe johtaa yleensä itseluottamuksen sekä itsetunnon laskuun. Sitä kautta kielteinen itsepuhe heikentää suoritusta. (Matikka & Roos-Salmi 2020, 164—166.)

Itsepuhe edistää urheilijan keskittymistä, lisää itseluottamusta, auttaa hallitsemaan reaktioitaan ja saa ponnistelemaan enemmän tavoitteen saavuttamisen eteen. Ohjeita antava sisäinen itsepuhe on tehokkaampaa kuin motivoiva itsepuhe, silloin kun kyseessä on hienomotoristinen tehtävä. Itsepuhe voi pitää sisälleen siinä tapauksessa ohjeita esimerkiksi tekniikasta. Vireystilan ja tunnetilan nostamiseen ja uskoon suoriutua tehtävästä hyvin on itsepuheella myös oma paikkansa. Voimaa ja kestävyyttä vaativissa tehtävissä motivaatiota nostavilla lauseilla on vaikutusta tehtävän suorittamiseen. (Virolainen & Virolainen 2017, 74–75.)

Jatkuvan positiivisen itsepuheen käyttämisellä voi olla suoritusta heikentävä vaikutus. Keskittyminen suoritukseen saattaa heikentyä, kun on keskittynyt siihen mitä ja miten puhuu itselleen. Jatkuva ajattelu voi lisätä stressiä ja, siksi vaikuttaa suoritukseen negatiivisesti. (Virolainen & Virolainen 2017, 75.)

Korkean itseluottamuksen omistavat urheilijat hyötyvät positiivisesta itsepuheesta koska he uskovat siihen, mitä sanovat itselleen. Alhaisen itseluottamuksen urheilijat eivät saa hyviä tuloksia positiivisella itsepuheella koska he eivät usko siihen, mitä sanovat itselleen. Tästä syystä urheilijalla olo ja tunne on entistä huonompi. Alhaisen itseluottamuksen urheilija voi sanoa omaa nykytilaa hiukan positiivisemmän lauseen, johon on kykeneväinen uskomaan ja tunnetila nousee. Tämän jälkeen alhaisen itseluottamuksen urheilija voi sanoa jälleen astetta positiivisemmän lauseen, johon uskoo. Tällä tavalla alhaisen itseluottamuksen omistava urheilija voi lähteä rakentamaan pienin askelin itseluottamusta ja positiivista tunnetilaa. (Virolainen & Virolainen 2017, 79.)

Positiivinen itselle vakuuttelu voi tuntua epäuskottavalta ja epäaidolta. Tärkeämpää on nähdä, että ajatukset eivät ole sinä vaikka mielesi väittää sinulle itsestäsi kaikenlaista. Ihminen ei voi valita millaisia ajatuksia mielesi tuottaa itsestään mutta ihminen voi kuitenkin valita, että mistä näkökulmasta kohtaa ajatukset. (Pietikäinen & Pasanen 2023, 155–157.)

Itseluottamus on tietoa ja tunnetta koska taidot pysyvät päivästä toiseen. Kokeemus taidoista saattaa vaihdella päivästä toiseen. On hyvä muistuttaa tunteiden heittelyn aikana, että jos tuntuu ettei mikään onnistu, se ei tarkoita automaattisesti väittämän olevan todellisuudessa totta. (Pietikäinen & Pasanen 2023, 164—165.)

4.5 Itsetunto ja minäpystyvyys

Itsetunto on ihmisen peruskäsitystä omasta arvokkuudesta, miten kokee itsensä ja miten arvostaa itseään. Hyvä itsetunto näkyy ihmisillä siten, että ihminen tuntee itsensä, hyväksyy puutteensa ja uskoo itseensä. Ajattelee itsensä myönteisessä valossa mutta ei kuitenkaan ole ylimielinen. (Lampikoski & Miettinen 1999, 127.) Voidaan ajatella, että itsetunto koostuu itsevarmuudesta, itsearvostuksesta ja itsetuntemuksesta. (Sjöroos 2010, 124).

Itsetunto voidaan määritellä itseluottamukseksi ja itsensä arvostamiseksi. Vahvan itsetunnon omaava ihminen pystyy näkemään toisen ihmisen osaamisen ja antamaan sille arvostusta. Hän näkee oman osaamisensa sekä arvonsa mutta ei ajattele, että on ainoa, joka osaa. (Keltinkangas-Järvinen 2023, 21.)

Itsetunto on hyvällä tasolla silloin kuin ihmisen minäkäsityksessä ovat korkeammalla positiiviset ominaisuudet entä kuin negatiiviset ominaisuudet. Itsetuntoa voi nimittää itsearvostukseksi ja sitä voidaan myös kuvailla itseluottamuksen sekä itsevarmuuden määrällä. Itsearvostus on kykyä olla tyytyväinen omiin suorituksiin. (Keltinkangas-Järvinen 2023, 18—19.) Itsearvostus on ihmisen kunnioitusta, arvostusta ja hyväksyntää itseä kohden. (Ojanen 2023, 200).

Minäpystyvyys on uskomusta käyttää omia taitoja eikä ei mittaa taitoja. Sitä voidaan pitää toiminnan perustana koska silloin kun koetaan, että omilla toiminnoilla on merkitystä, niin saadaan kannustinta toimia. Jos taas kokee, että ei kykene saamaan aikaan tuloksia, silloin ei ole syytä yrittää saada aikaan tuloksiakaan. (Lämsä 2012, 9.) Banduran teorian mukaan minäpystyvyys voi vaihdella eri elämänaikavälillä mutta ydin on kuitenkin, että uskooko ihminen pystyvänsä vaikuttamaan asioihin. (Metsäpelto & Feldt 2010, 113).

Minäpystyvyyden tunne on yksilön uskoa siihen, että pystyy itse vaikuttamaan omaan käyttäytymiseen. Se on luottamista omiin kykyihin selvitäkseen haastavimmista tilanteista. Usko näkyy toiminnassa, ajattelussa, tunteissa, tavoitteissa, odotuksissa ja toiveissa. (Mäki-Opas 2009, 8.)

Minäpystyvyyden kannalta merkityksellisiä kysymyksiä Parpei 2018 mukaan ovat: “Mitä osaamista tavoitteen saavuttaminen edellyttää?”, “Miten oma osaamiseni vastaa näihin edellytyksiin?” ja “Miten voisin kehittää puuttuvaa osaamistani saavuttaakseni tavoitteen?” (Luukkala 2022, 108.)

4.6 Epäonnistumisten sietokyky

Suoritus voi epäonnistua mutta ihminen ei. Täydellistä epäonnistumista ei ole olemassa. Jos on epäonnistunut, on ainakin yrittänyt ja se jo pelkästään sisältää itsessään onnistumisen. (Pietikäinen & Pasanen 2023, 160.)

Epäonnistuminen tai virheen tekeminen ei itsessään merkitse mitään. Ne ovat ihmismielen luoma käsite, jonka tarkoituksena on antaa nimi tapahtumalle jossa odotukset sekä toiveet eivät vastanneet todellisuutta. Usein virheet ja epäonnistumiset pidetään ongelmina, joita tulisi välttää. Oikeastaan epäonnistuminen tai virheen tekeminen ei ole ongelma. Ongelma on siinä, että niiden pohjalta tehdään johtopäätöksiä itsestämme, kyvyistämme ja mahdollisuuksistamme. Törmätään siihen, että annetaan mielessä merkitys virheelle tai epäonnistumiselle mutta ei kyseenalaisteta niiden todellisuuden perää. Siten vedetään johtopäätöksiä merkityksien pohjalta ja uskotaan itse luomiin tulkintoihin. (Leppänen & Leppänen 2017, 124—125.)

Epäonnistumisen pelko ja välttely ovat yleistä mutta todellisuudessa voi olla, että ei edes pelätä epäonnistumisia vaan pelätään niitä tunnetiloja, joita epäonnistuminen nostattaa. Epäonnistumisille ja virheille voidaan luoda merkityksen siten, että ajattelee niiden näyttävän missä on opittavaa ja kehitettävää. Missä osa-alueissa ei olla tarpeeksi hyviä vielä. Mitä täytyy vielä kehittää. (Leppänen & Leppänen 2017, 126—128.) Epäonnistumisen kohtaamisen jälkeen on tärkeä antaa

tunteille tilaa ja hyödyntää itsemyötätuntoa. Näiden jälkeen on aikaa jälkikäsitteilylle, jolloin epäonnistumista käydään läpi ja yritetään oppia tulevaisuutta varten. (Pietikäinen & Pasanen 2023, 266—267.)

Silloin kuin ei ole aikaa jäädä miettimään epäonnistumista tarkemmin. On tärkeää pystyä suuntaamaan huomio takaisin oleelliseen. Epäonnistumista ei kuitenkaan tule jättää käsittelemättä. Käsittelyn voin siirtää myöhemmäksi. Toteaa mielessä itselleen pelin aikana, että nyt ei ole aikaa käsittelyyn mutta palaan tähän pelin jälkeen. (Pietikäinen & Pasanen 2023, 272—273.)

Jos urheilija pitää suorituksen onnistumista tai epäonnistumista oman arvonsa mittarina niin silloin urheilija on sulautunut liiallisesti suoritukseen. Tässä tilanteessa olisi hyvä opetella näkemään itsensä kuplan ulkopuolelta ja muistuttaa itselleen, että mitä muuta olet kuin urheilija. Onnistuminen voi olla yksi arvoistasi mutta ei ainoa. (Pietikäinen & Pasanen 2023, 160.)

Harjoittelu sisältää aina onnistumisia ja epäonnistumisia. Jos keskitymme jatkuvasti vähemmän onnistuneisiin suorituksiin, on aika selvää, että silloin itseluottamus ei ole kovin vahva. Onnistumisten kirjaamisen tarkoituksena ei ole taklata tai mitätöidä epäonnistumisen kokemuksia. Eikä ole tarkoitus väkisin kääntää mieltä paremmaksi epäonnistumisen tunteen jälkeen. Herkästi mieleemme tulkitsee esimerkiksi koko harjoituksen epäonnistuneeksi, vaikka epäonnistunut olo olisikin jäänyt päälle koska viimeinen suoritus ei mennyt niin hyvin. Harjoituksen alussa tai keskellä kertyneet onnistumiset ja hyvät suoritukset jäävät viimeisemmän epäonnistuneen suorituksen varjoon. Joten ajattelumme herkästi vinoutuu niin, että uskomme ettei mistään tullut mitään. (Pietikäinen & Pasanen 2023, 166—167.)

4.7 Kilpailuihin valmistautuminen

Huolellisella valmistautumisella mahdollistetaan paras mahdollinen suoritustaso sekä luodaan myös puitteet onnistuneelle suoritukselle. Huolellinen valmistautuminen ei aina tarkoita kilpailun tai pelin voittamista. (Korsman & Mustonen 2011,

201.) Kilpailuihin valmistautuminen pitää sisällään erilaisia menetelmiä ja tekijöitä mutta tärkein on tietenkin hyvä harjoittelu. Silloin kun pelaaja tietää harjoitteleensa hyvin, kilpailutilanteessa on helpompi olla luottavaisin mielin. Valmistautumisen tavoitteena ja tarkoituksena on suunnata keskittyminen suorituksen kannalta olennaisiin asioihin sekä vahvistaa pystyvyyden tunnetta. (Matikka & Roos-Salmi 2020, 218.)

Tuleviin suorituksiin valmistaudutaan mielikuvissa ennen itse suoritusta. Jos mielikuviin haetaan aiempia onnistumisen hetkiä niin silloin syntyy myönteisiä tunteita sekä autonominen hermosto ja sisäeritystoiminta tuottavat rauhoittavia vastaita. Näiden seurauksena itseluottamus lisääntyy tulevissa suorituksissa. Jos mielikuviin tulee aiempia epäonnistumisia, seurauksena syntyy kielteiset tunteet sekä elintoimintojen muutosta esimerkiksi stressihormonien erittäytymistä, sydämen sykkeen ja hengityksen kiihtymistä. (Liukkonen 2020, 27–28.)

Kilpailutilanteisiin hyviä ja hyödyllisiä työkaluja ovat stressinhallintamenetelmät kuten rentoutusharjoitukset, mielikuvaharjoitukset, kilpailurutiinit ja musiikki. Rutiineissa on oleellista tunnistaa haitalliset rutiinit, jos rutiini ohjaa liikaa tai sen unohtaminen saa uskon onnistumisesta laskemaan on jo kyse haitallisuudesta. (Matikka & Roos-Salmi 2020, 219.)

Kilpailujännitys on monelle urheilijalle tuttua. Jännitys voi vaihdella lievästä aina lähes halvaannuttavaan tai toimintakyvyttömään ahdistukseen asti ja pitää sisällään psyykkisiä sekä fyysisiä piirteitä. Tärkeää on tunnistaa jännityksen vaikutukset urheilusuorituksessa. On myös hyvin ymmärrettävää toivoa pääsevänsä jännityksestä eroon, mutta jännitys on kuitenkin luonnollinen reaktio, joten sitä on vaikeaa vältellä tai päästä eroon. Välttely lisää tunteiden ja ajatusten voimakkuutta sekä esiintyvyyttä. Kontrolloinnin sijaan pelaaja voi opetella ottamaan jännitykseen liittyvät tunteet ja ajatukset avoimemmin vastaan esimerkiksi tietoisella läsnäololla.

Jännitys viestii siitä, että pelaaja on tärkeän asian kanssa tekemisessä, esimerkiksi lähellä ja kosketuksissa omien arvojensa kanssa. Se, mitä on tekemässä tai

aikomassa tehdä on tärkeää, joten jännitys on syntynyt hyvästä syystä. Keho vi-
rittäytyy tulevaan jännityksen aikana ja parantaa aisteja, vireystilaa sekä valmis-
taa lihaksia toimintakykyiseksi. Tiettyyn pisteeseen asti siis jännityksen tuoma
vireystilan paraneminen tukee urheilijan suorituskykyä. Liiallinen jännitys vie huo-
mion pois oleellisesta ja vaikuttaa kehon toimintaan negatiivisesti. Jännitys tuntuu
ja näkyy kehossa eri tavalla eri ihmisillä. Pelaaja antaa kehollisille reaktioille mie-
lessään tulkinnan. Se, minkälaisen tulkinnan hän antaa reaktioillensa vaikuttaa
siihen, miten suhtautuu niihin. Esimerkiksi jännitys ja innostus ovat kehollisesti
samankaltaisia reaktioita joten, on mielen tulkinnasta kiinni, kumpaan kallistuu
reaktioita tulkittaessa. (Pietikäinen & Pasanen 2023, 203—208.)

Kilpailuihin valmistautuessa urheilijoille voi kasaantua paineita monestakin suun-
nasta. Suurimmat paineet tulevat urheilijalta itseltään, jos urheilija huomaa pai-
neidensa olevan liian isot, ensimmäinen askel muutokseen on kyetä tunnista-
maan ne. Kuka tai ketkä vaikuttavat paineiden kasvamiseen? Kun on tunnistanut
nämä niin voi verrata niitä asioihin, jotka ovat oikeasti itselleen tärkeitä urheilussa.
Onko tärkeä arvo yleisön viihdyttäminen? Epäilijöille näyttäminen? Vai onko ur-
heilu itsesi vuoksi tärkeintä? (Pietikäinen & Pasanen 2023, 198—199.)

Paineiden hyväksyminen ja sietäminen ovat osa paineensietokykyä. Sietäminen
edustaa halukkuutta kohdata paineet ja olla avoin ilman, että lähtee välttelemään.
Paineita ei tarvitse poistaa vaan tärkeämpää on oppia olemaan niiden kanssa,
kanavoida paineen luoma energia suorituksen kannalta järkevällä tavalla. (Pieti-
käinen & Pasanen 2023, 199—200.)

5 TUTKIMUS

Tutkimuksessa tutkittiin kolmen naissalibandypelaajan omia arviointeja omista salibandysuorituksista. Tutkimuksessa syvennyttiin itseluottamuksen merkitykseen salibandysuorituksissa ja salibandypelaajien arviointeihin omista taidoistaan. Tarkoituksena oli katsoa mitä tapahtuu, kun psyykkisiin tekijöihin keskittyviä harjoitteita toteutettiin kuukauden ajan.

5.1 Tutkimusasetelma

Tutkimusasetelmana toimii tapaustutkimus. Tapauksia tutkitaan faktanäkökulmasta, miten asiat ovat tutkimuksen alussa ja miten ne muuttuvat tutkimuksen aikana. Tutkimuksen rajaaminen sekä kohdentaminen tapausten kanssa on oleellista koska ne selventävät tutkimusta. Tässä tutkimuksessa rajaus tapahtuu sukupuolen ja urheilulajin kautta eli naiset ja salibandy. Tutkimuksen aiheeksi valikoitui itseluottamus koska toimintaympäristöissäni olen kohdannut haasteita itseluottamuksen kohdalla. Haluan saada keinoja edistää itseluottamusta valmentamalla tulevaisuudessa. Haluan tuoda esille itseluottamuksen merkityksen urheiluosuorituksessa. Tutkimus kestää yhden kuukauden, jonka jälkeen on saatujen tulosten sekä johtopäätöksiä analysointia.

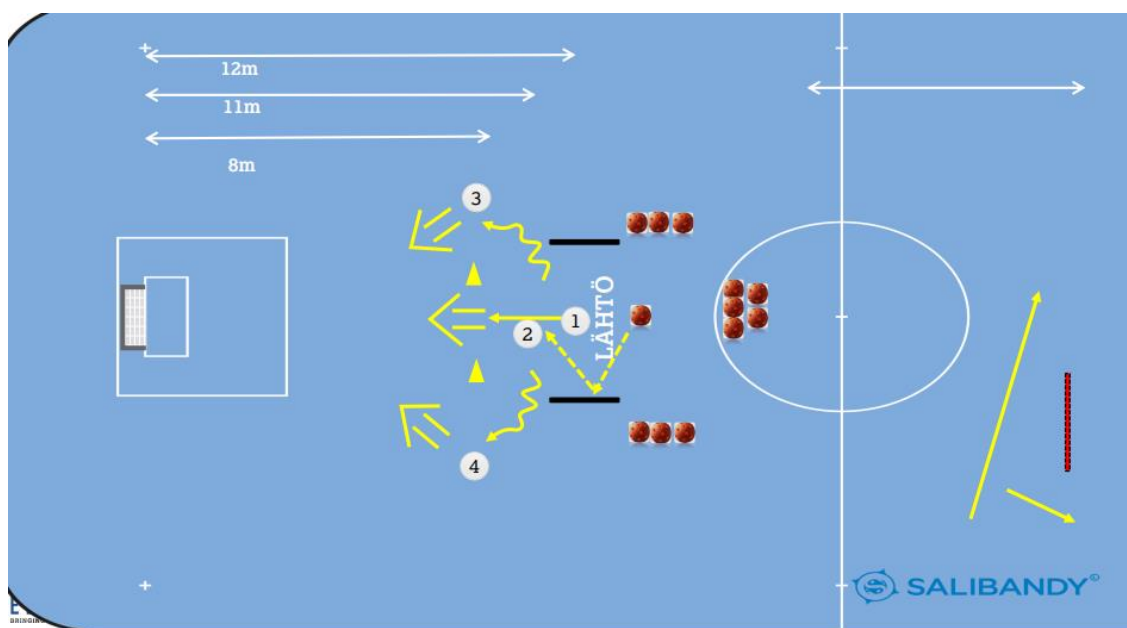
5.2 Tutkimusmenetelmä ja aineistonhankintamenetelmät

Tutkimusote on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus koska aineisto on pieni. Laadullisessa tutkimuksessa korostuu havainnointi ja tulkitseminen. Tutkija toimii aineiston tulkitsijana. Tutkimustyyppi on empiirinen. Tutkimus perustuu havaintoihin ja aineisto perustuu kokemuksiin. Teoreettinen viitekehys perustuu urheilun ja urheilupsykologian ympärille.

Opinnäytetyön aineistonhankintamenetelminä olivat lomakekysely sekä arvioitavat lajisuoritukset eli mittaukset. Mittauksista käytettiin myös nimitystä testit ja arvioitavat lajisuoritukset. Lomakekysely piti sisällään 15 eri kysymystä aiheesta psyykkiset tekijät.

Kysymyksissä 1 ja 2 kysyttiin lupa tuloksien käyttöön. Kysymys 3 oli herättelyä ja siitä sai selvennystä pelaajien taustasta liittyen psyykkiseen harjoitteluun urheilussa. Kysymyksessä neljä kysyttiin pelaajien omaa ajatusta tärkeimmistä psyykkisistä taidoista salibandyssä. Kysymykset 5 ja 6 olivat liitoksissa ihmisyyteen, ei varsinaisesti suoraan salibandyyn. Kysymyksessä 7 kysyttiin omaa osaa mistä itseluottamuksen vaikuttamiseen salibandyssä. Kysymykset 8, 9 ja 10 olivat yhteydessä pelaajana toimimiseen ja miten ajatteli pelaajana psyykkisiä tekijöitä. Kysymys 11 piti sisällään monta osa-aluetta ja siinä syvennyttiin erityisesti käsitykseen itsestään ihmisenä. Kysymykset 12, 13 ja 14 pitivät sisällään myös monia osa-alueita, mutta näkökulmana oli pelaaja ja miten näki itsensä pelaajana. Viimeinen kysymys eli kysymys 15 oli siksi, että pääsi hieman purkamaan esille nousseita ajatuksia heti.

Arvioitavat lajisuoritukset olivat mahdollisimman pelinomaisesti mietittynä. Kuviossa 2 on kuvattuna laukomisen toteutus käytännössä. Laukaisemissa tarkasteltiin laukauksen tarkkuutta paineen alla. Ajanottolaitteena oli sekuntikello käsiajalla. Tämä testi oli peräisin Eerikkilän Floorball Academyn ja salibandyliiton testipatteristoista, jotka olivat suunnattu salibandypelaajille. Laukomisen tuloksien vertailussa käytettiin ideaa, aika jaettuna onnistuneilla maaleilla. Siten saatiin tulokset vertailevaan muotoon helpommin.



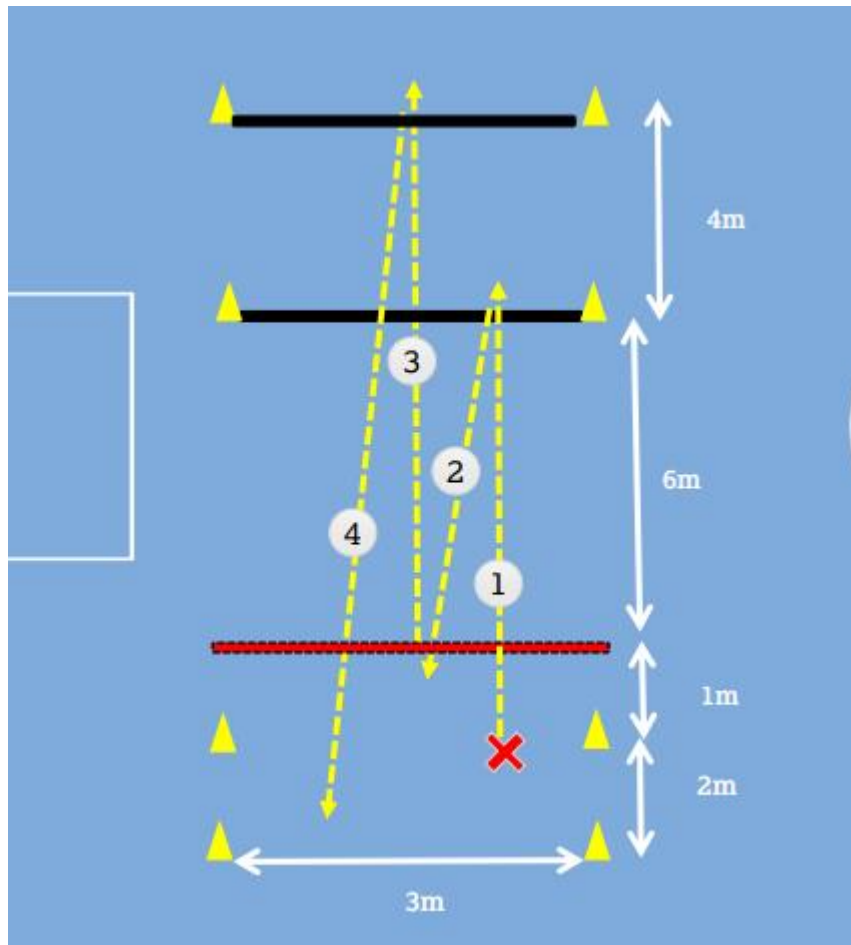
KUVIO 2. Laukominen.

Kuviossa 3 on kuvattuna pujotteluradan toteutus käytännössä. Pujottelurata kuvasti mailankäyttöä ja pyrkimystä edetä mahdollisimman nopeasti pallon pysyessä hallussa. Pujottelussa oli valokennot ajanottolaitteena. Valokennot olivat Witty-merkkisen langattoman ajanottolaitteistot. Valokennot olivat 60 senttimetrin korkeudella. Tämä testi oli peräisin Eerikkilän Floorball Academyn ja salibandyliiton testipatteristoista, jotka olivat suunnattu salibandypelaajille.



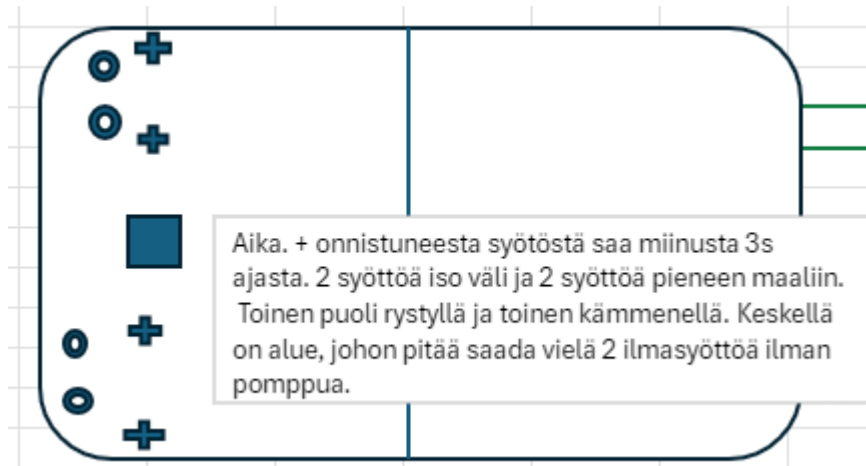
KUVIO 3. Pujottelurata.

Kuviossa 4 on kuvattuna suunnanmuutos pallon kanssa toteutus käytännössä. Suunnanmuutos pallon kanssa kuvasti suoraan juoksemista pallon ollessa hallussa ja yhtäkkisiä suunnanmuutoksia pallon pysyessä hallussa koko ajan. Ajanottolaitteena oli sekuntikello käsiajalla. Tämä testi oli peräisin Eerikkilän Floorball Academyn ja salibandyliiton testipatteristoista, jotka olivat suunnattu salibandypelaajille.



KUVIO 4. Suunnanmuutos pallon kanssa.

Kuviossa 5 on kuvattuna syöttämisen toteutus käytännössä. Pienen välin välimitta oli 60 senttimetriä. Ison välin välimitta oli 100 senttimetriä. Ilmasyöttöalue oli 2 metriä x 1,5 metriä. Ilmasyöttöalueen ja ison välin välissä oli 3metriä. Pieni väli oli ison välin takana 1 metrin päässä. Syöttäminen tapahtui 17 metrin päästä. Etäisyydet ja mitat valikoituivat tilan mukaan siten, että saman testin pystyi myös toteuttamaan uudestaan. Syöttämisessä tarkoituksena oli toteuttaa laadukkaita tarkkoja syöttöjä haluttuun paikkaan salibandymailan lavan kämmen ja rystypuolella. Ajanottolaitteena oli sekuntikello käsiajalla. Tämä testi oli itse suunniteltu ja mietitty siten, että oli helposti toistettavissa. Valmiit testit syöttämiseen liittyen olisi ollut vaikea saada toteutettua käytössä olevilla välineillä sekä tilalla.



KUVIO 5. Syöttäminen.

5.3 Tutkimuksen toteutus

Tutkimus aloitettiin kyselylomakkeella. Kyselylomakkeen jälkeen pelaajat tekivät lajisuorituksia, jotka arvioitiin. Tämän jälkeen tuli välivaihe, jossa pelaajat tekivät erilaisia psyykkisiä harjoitteita, joiden tarkoituksena oli kehittää itseluottamusta. Harjoitukset toteutettiin kuukauden aikavälillä. Harjoitteita oli yhteensä 16. Harjoitteista kahdeksan oli yhteisiä ja toiset kahdeksan itsenäisesti suoritettavia. Viikotiasolla oli kaksi yhteistä harjoitetta ja kaksi itsenäisesti toteutettavaa harjoitetta. Yhteiset harjoitteet oli tarkoitus pitää SB Hurrinainen naisten 2 joukkueen lajiharjoitusten yhteydessä, ennen tai jälkeen siten miten se oli mahdollista. Itsenäisten harjoitteiden toteutuksessa seurannalla ja tuella oli merkittävä rooli, jotta tutkimukseen osallistuvat oikeasti toteuttivat harjoitteet. Osallistujat liitettiin yhteiseen whatsapp-ryhmään, jossa viestintä oli helpompaa. Ryhmän tarkoituksena oli varmistaa, että harjoitteet tulevat tehtyä. Itsenäisten harjoitteiden sisältö oli vahvasti liitettyä pohdintaan ja kysymyksiin, joihin tuli vastata. Loppuvaiheessa pelaajat tekivät samat lajisuoritukset, mitkä olivat alussa. Pelaajat täyttivät saman kyselylomakkeen uudestaan. Tutkimuksessa arvioitiin lajisuoritusten tuloksia ja psyykkisten harjoitteiden vaikutusta pelaajien arviointeihin omista taidoistaan.

Tässä tutkimuksessa lajisuoritukset pitivät sisällään laukaisemista, syöttämistä, mailatekniikkaa, kuljettamista ja ketteryyttä pallon kanssa. Lajisuoritukset valikoituvat salibandypelissä tapahtuvien suoritusten mukaisesti. Kukin salibandype-laaja suoritti jokaisen lajisuorituksen kaksi kertaa. Analysoinnissa vertailtiin yksittäisiä tuloksia sekä myös keskiarvoja. Suunnanmuutos pallon kanssa oli ensimmäinen suoritettava lajitesti ensimmäisellä testikerralla tutkimuksen alussa. Jännitys ja paine onnistua näkyi nimenomaan SM-pallon kanssa suorituksissa. Toisella testikerralla ei ollut nähtävissä jännitystä tai muita paineita missään suorituksessa.

Havaintoja, jotka ilmenivät kuukauden psyykkisten tekijöiden harjoittelujakson aikana. Ensimmäinen yhteisellä kerralla pelaajilla oli havaittavissa jännitystä, kun istuttiin alas harjoitusten jälkeen ja mietittiin aiheita itseluottamus. Lopuksi tehtiin harjoitus itsetuntoon liittyen. Toinen yhteinen kerta oli harjoituspelin jälkeen, leikkimielinen kilpailu ja siinä ei ollut enää jännitystä havaittavissa. Leikkimieliseen kilpailuun osallistuivat joukkueen kaikki pelaajat, jotka olivat harjoituspelissä. Kolmas yhteinen kerta oli ennen harjoituksia, jossa käytiin läpi itsepuhetta ja miten voisi lähteä rakentamaan suoritusta edistävää itsepuhetta. Tehtiin harjoitus ja juteltiin harjoituksesta sekä pelaajat saivat myös tulevaan lajiharjoitukseen tehtävän. Neljäs yhteinen kerta oli lajiharjoitusten jälkeen ja aiheena oli mielikuvaharjoittelu. Tehtiin yksi harjoitus ja lajiharjoituksiin oli jo laadittu tehtävä. Viides yhteinen kerta oli ennen lajiharjoituksia ja aiheina olivat flow tila sekä vireystilansäätely. Tehtiin kaksi eri harjoitetta, jotka molemmat olivat hieman haastavia. Kuudennella yhteisellä kerralla aiheena olivat epäonnistuminen ja onnistuminen. Pelaajat lukivat hieman aiheesta, jonka jälkeen tehtiin yksi harjoite. Tulevaan lajiharjoitukseen, joka oli tällä kertaa harjoituspeli tuli yksi tehtävä. Seitsemäs yhteinen kerta oli ennen lajiharjoituksia ja aiheena oli keskittyminen. Pelaajat lukivat aiheesta ja tekivät harjoituksen. Sitten tulikin hieman muutoksia suunnitelmaan ja toteutukseen koska viimeinen yhteinen kerta jouduttiin siirtämään itsenäiseksi ja toteuttamaan viimeisen virallisen itsenäisten tehtävien kanssa samaan aikaan. Viimeisen yhteisen kerran aiheena oli kilpailuun valmistautuminen.

Kokonaisuudessaan yhteiset kerrat ja myös itsenäiset tehtävät sujuivat kuitenkin hyvin. Yhden yhteisen kerran pituudeksi oli määritelty 20 minuuttia ja se oli juuri sopiva aika toteuttaa haluttuja tehtäviä sekä asioita. Tarkemmat sisällöt jokaisesta kerrasta löytyvät liitteistä.

Arvioitavat lajisuoritukset harjoittelujakson jälkeen tehtiin mahdollisimman pian samassa paikassa ja samoilla välineellä mitä silloin alussa. Yksi pelaaja, joka oli mukana tässä opinnäytetyössä, loukkaantui kauden ensimmäisessä turnauksessa, joten hän ei voinut osallistua lopussa tehtyihin arvioitaviin lajisuorituksiin. Kauden ensimmäinen turnaus oli kaksi päivää ennen arvioitavia lajisuorituksia.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Arviotavien lajisuoritusten tulokset ovat kokonaisuudessaan kuviossa 6.

Pelaaja	SM1.1	SM1.2	SM2.1	SM2.2	Pujottelu1.1	Pujottelu1.2	Pujottelu2.1	Pujottelu2.2	Syöttäminen1.1	Syöttäminen1.2	Syöttäminen2.1	Syöttäminen2.2	Vetäminen 1.1	Vetäminen 1.2	Vetäminen 2.1	Vetäminen 2.2
A	12,47s	Ei tulosta	x	x	21,44s	Ei tulosta	x	x	29,81s	16,28s	x	x	69,43s (5)	66,03s (10)	x	x
B	10s	9,56s	10,56s	10,47s	18,57s	18,07s	21s	18,38s	22,13s	18,19s	27,69s	19,56s	62,41s (7)	60,19s (11)	64,32s (9)	55,68s (10)
C	Ei tulosta	Ei tulosta	10,4s	9,87s	18,53s	Ei tulosta	17,36s	Ei tulosta	27,65s	13,62s	15,21s	17,5s	53,57s (4)	58,88s (6)	54,28s (11)	49,28s (7)
Keskisarvot	SM1	SM2	Pujottelu1	Pujottelu2	Syöttäminen1	Syöttäminen2	Vetäminen1	Vetäminen2	Maalimäärä1	Maalimäärä2						
A	12,47s	x	21,44s	x	23,04s	x	10,09s	x	7,5 maalia	x						
B	9,78s	10,51s	18,32s	19,53s	20,16s	23,62s	7,19s	6,35s	9 maalia	9,5 maalia						
C	Ei tulosta	10,13s	18,53s	17,36s	20,63s	16,35s	11,6s	5,98s	5 maalia	9 maalia						

KUVIO 6. Arviotavien lajisuoritusten tulokset.

Tuloksissa oli hyvä huomioida, että suurimmassa osassa arvioitavissa lajisuorituksissa aikaa otettiin sekuntikellolla käsin. Testaajan reagointi vaikutti tuloksiin. Tutkimukseen osallistuivat kolme pelaajaa ja ne ovat määritelty lajisuorituksien arvioinneissa A, B ja C pelaajiksi. Tuloksista on tummennettu kunkin kerran parempi tulos jokaisen pelaajan kohdalta.

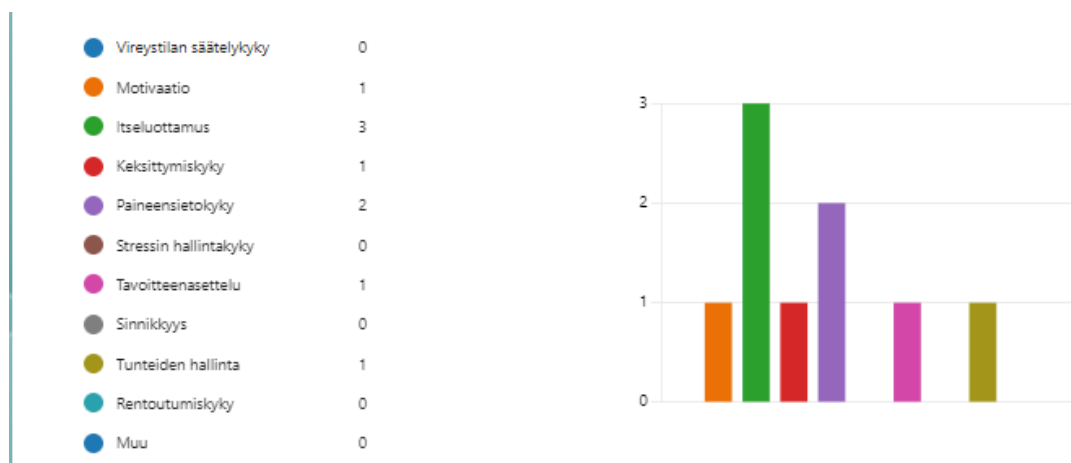
Pelaajalla A ei ollut verrattavia lajisuorituksia, joten niiden analysointia sekä vertailua ei voinut tehdä. Tutkimuksen alussa suoritetuissa arvioitavissa lajisuorituksissa suunnanmuutos pallon kanssa toisella yrityksellä ja pujottelun ensimmäisellä yrityksellä pelaaja ei saanut tulosta.

Pelaajalla B oli arvioitavat lajisuoritukset tutkimuksen alusta sekä lopusta. Jokaiselle yritykselle eri osioista pelaaja sai tuloksen. Jokaisen osion kohdalla pelaaja sai tutkimuksen alussa paremman tuloksen kuin tutkimuksen lopussa. Tutkimuksen alussa tehdyissä arvioitavissa lajisuorituksissa jokaisessa osiossa pelaaja sai toisella yrityksellä paremmin tuloksen kuin ensimmäisellä. Tutkimuksen lopussa tehdyissä suorituksissa toisella yrittämällä tuli jokaisessa osiossa parempi tulos mitä ensimmäisellä yrittämällä.

Pelaajalla C oli arvioitavat lajisuoritukset tutkimuksen alusta ja lopusta. Alusta tehdyistä arvioitavista lajisuorituksista suunnanmuutos pallon kanssa pelaaja ei saanut tulosta kummallaan yrittämällä. Pujottelun ensimmäisellä yrityksellä tulos jäi saamatta. Kaikissa muissa osioissa paitsi syöttämisessä pelaaja sai paremman tuloksen tutkimuksen lopussa tehdyissä arvioitavissa lajisuorituksissa. Tuloksien keskiarvo oli parempi jokaisessa osiossa tutkimuksen lopussa tehdyissä arvioitavissa suorituksissa.

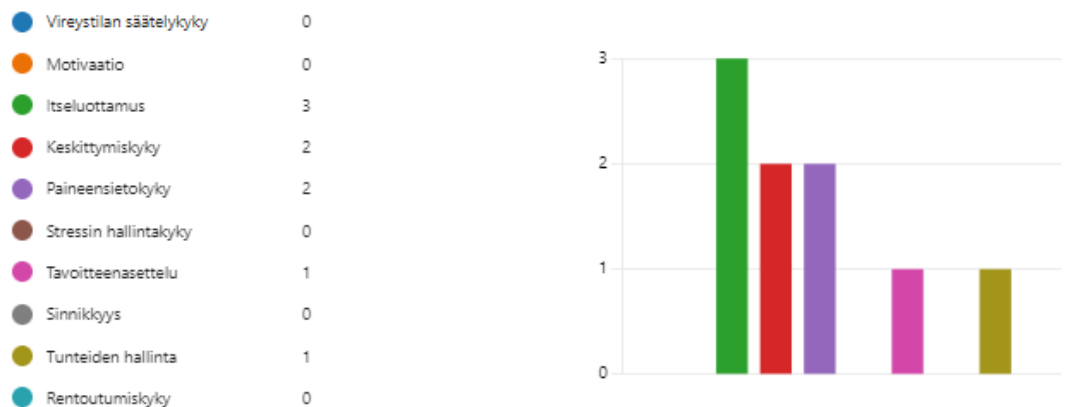
Kyselylomakkeeseen vastasivat tutkimuksen alussa sekä lopussa kaikki pelaajat, jotka osallistuivat tutkimukseen. Kysymykset 1 ja 2 olivat tulosten hyväksymisestä tutkimuksen käyttöön sekä sitoutumisen varmistamiseen liittyvää. Kysymys numero kolmas oli, että "ovatko psyykkiset tekijät ja psyykinen harjoittelu urheilussa sinulle tuttuja aiheita?" Ennen psyykkisten tekijöiden harjoittelujaksoa vastaukset jakaantuivat siten, että kahdelle oli jokseenkin tuttuja aiheita ja yhdelle täysin tuttuja aiheita. Harjoittelujakson jälkeen kaikki vastaukset olivat jokseenkin tuttuja aiheita kohdassa.

Kysymyksen neljä: "mitkä ovat mielestäsi kolme tärkeintä psyykkistä taitoa salibandypelaajalla?" vastaukset ennen psyykkisten tekijöiden harjoittelujaksoa jakaantuivat siten, että motivaatiolle yksi ääni, itseluottamukselle kolme ääntä, keskittymiskyvylle yksi ääni, paineensietokyvylle kaksi ääntä, tavoitteenasettelulle yksi ääni ja tunteiden hallinnalle yksi ääni. Itseluottamus sai siis kolme ääntä, mikä tarkoittaa, että jokainen antoi äänen itseluottamukselle.



KUVIO 7. Kysymyksen neljä vastausten jakautuminen ennen harjoittelujaksoa.

Vastauksen samaan kysymykseen harjoittelujakson jälkeen jakaantuivat, että itseluottamus kolme ääntä, keskittymiskyky kaksi ääntä, paineensietokyky kaksi ääntä, tavoitteenasettelu yksi ääni ja tunteiden hallinta yksi ääni. Itseluottamus sai jokaiselta tässäkin yhden äänen. Muita muutoksia äänissä oli, että motivaatio ei saanut ääntä ja keskittymiskyky sai uutena yhden äänen.



KUVIO 8. Kysymyksen neljä vastausten jakautuminen harjoittelujakson jälkeen.

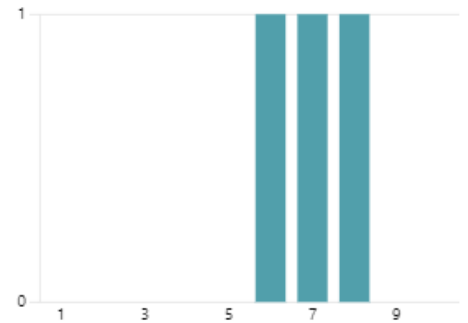
Kysymyksen 5: "Mitkä ovat mielestäsi ihmisen kolme tärkeintä psyykkistä taitoa elämässä?" vastauksissa ennen harjoittelujaksoa nousivat esille itse-reflektio, itsetuntemus, empatia, läsnäolo, stressin hallintakyky, itseluottamus, hetkessä eläminen ja kyky asettaa sekä saavuttaa tavoitteita. Kahdella pelaajalla vastauksessa oli myös mainittu tunteiden ja ajatusten hallinta. Harjoittelujakson jälkeen vastauksissa olivat mainittuina stressin hallintakyky, itseluottamus, sinnikkyys ja positiivinen ajattelu. Kahdella pelaajalla oli vastauksessa itsetuntemus, tunteiden ja ajatusten hallinta sekä ajatusten säätely eli toisin sanottuna tunneäly.

Kysymyksen 6: "Mikä on sinun itseluottamuksen taso ihmisenä?" vastaukset ennen harjoittelujaksoa olivat pelaajilta 6, 7 ja 8. Eli keskimääräinen arvio oli 7.

6. Mikä on sinun itseluottamuksen taso ihmisenä?

[Lisätietoja](#)

7.00
Keskimääräinen arvio



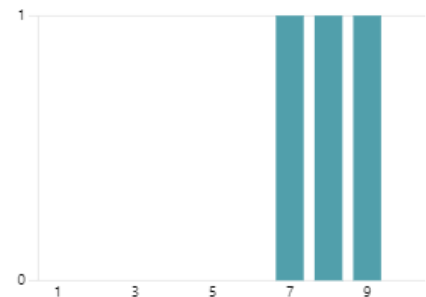
KUVIO 9. Kysymyksen kuusi vastausten jakauma ennen harjoittelujaksoa.

Harjoittelujakson jälkeen vastaukset olivat 7, 8 ja 9. Keskimääräinen arvio oli siten 8. Arviointiin oli tullut positiivista muutosta yhden kuukauden aikana.

6. Mikä on sinun itseluottamuksen taso ihmisenä?

[Lisätietoja](#)

8.00
Keskimääräinen arvio



KUVIO 10. Kysymyksen kuusi vastausten jakauma harjoittelujakson jälkeen.

Ennen harjoittelujaksoa kysymyksen 7 vastaukset olivat kahden osalta, että en osaa sanoa ja yhden osalta huonosti. Kysymys oli: "Koetko, että osaat vaikuttaa itseluottamuksen tasoon salibandynpelaajana?"

7. Koetko, että osaat itse vaikuttaa itseluottamuksen tasoon salibandympelaajana?

Lisätietoja

● Erittäin hyvin	0
● Hyvin	0
● En osaa sanoa	2
● Huonosti	1
● Erittäin huonosti	0



KUVIO 11. Kysymyksen seitsemän vastaukset ennen harjoittelujaksoa.

Harjoittelujakson jälkeen vastaukset olivat yhtenäisiä kyllä kohdan kanssa. Muutosta oli siis tapahtunut positiivisella tavalla.

7. Koetko, että osaat itse vaikuttaa itseluottamuksen tasoon salibandympelaajana?

Lisätietoja

● Erittäin hyvin	0
● Hyvin	3
● En osaa sanoa	0
● Huonosti	0
● Erittäin huonosti	0



KUVIO 12. Kysymyksen seitsemäs vastaukset harjoittelujakson jälkeen.

Kysymykseen numero 8: “Miten puhut itsellesi ennen peliä, harjoituksia tai kentälle menemistä? Kerro vähintään yksi käytännön esimerkki.” vastaukset ennen harjoittelujaksoa olivat pelaajilta seuraavanlaisia. “mietin, että elä tuota pettymystä valmentajalle ja joukkueelle”, “aktivoin itseäni keskittymään, kohdistan tietoisesti ajatukset peliin.” sekä “ajatuksena pitkälti aina tehdä kaikki niin hyvin kuin pystyy”.

Harjoittelujakson jälkeen vastaukset 8 kysymykseen olivat “käyn läpi yksinkertaisesti omat tavoitteet, pidän positiivista mielentilaa yllä ja haen fokusta peliin.”, “ennen treenejä: tänään on taas mahdollisuus oppia, ennen pelejä: osaan kyllä” ja “koitan ajatella aina, että teen parhaani ja pyrin onnistumaan.

“Muutosta itselle puhumisessa oli tapahtunut. Näkökulmat olivat monipuolistuneet ja pettymyksen pelko oli jäänyt pois.

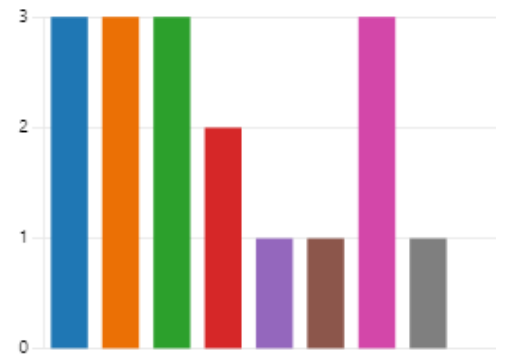
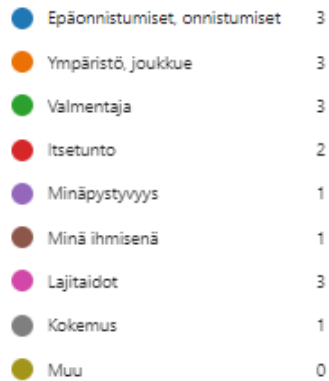
Kysymyksessä 9, “Miten parannat omaa itseluottamusta pelaajana? Kerro kolme tapaa.” vastaukset harjoittelujaksoa ennen pelaajat vastasivat jokainen, että muistelemalla onnistumisia tai keskittymällä onnistumisiin ja hakemalla positiivista palautetta ja kannustusta joukkuekavereilta, valmentajalta. Vastauksissa mainittiin myös yksittäisten pelaajien kohdalla, että keskittymällä pieniin helppoihin juttuihin, joiden kautta saa hallintaa, positiivinen ajattelu sekä oman kehityksen näkeminen.

Harjoittelujakson jälkeen samaan kysymykseen vastaukset olivat enemmän hajanaisia, kun katsoi yleisesti jokaisen vastauksia. Esille nousivat saavutettavissa olevien tavoitteiden laatiminen, jotta tuntemus osaamisesta kasvaisi, epäonnistumisten hyväksyminen, harjoitteluun keskittyminen, onnistuneiden suoritusten ajattelu ja keskittyminen niihin asioihin, jonka tietää itse osaavan. Itsepuheeseen keskittyminen ja lajitaitojen harjoittelu tulivat esille kahdella pelaajalla. Ulkopuolelta ei haettu enää niin paljon varmistusta ja positiivista palautetta vaan ne haettiin itseltä itsestään. Epäonnistumisen hyväksyminen oli muun muassa uutena asiana.

Kysymys 10 oli, että “mitkä tekijät vaikuttavat itseluottamukseesi salibandyn pelaajana? Valitse niin monta kuin haluat.” Kysymyksessä vastaukset ennen harjoittelujaksoa hajaantuivat pelaajien kohdalla niin, että epäonnistumiset, onnistumiset, ympäristö, joukkue, valmentaja ja lajitaidot saivat jokaiselta äänen. Itsetunto sai kahdelta pelaajalta äänen. Minäpystyvyys, minä ihmisenä ja kokemus saivat kukin yhden äänen.

10. Mitkä tekijät vaikuttavat itseluottamukseesi salibandyyn pelaajana? Valitse niin monta kuin haluat.

[Lisätietoja](#)

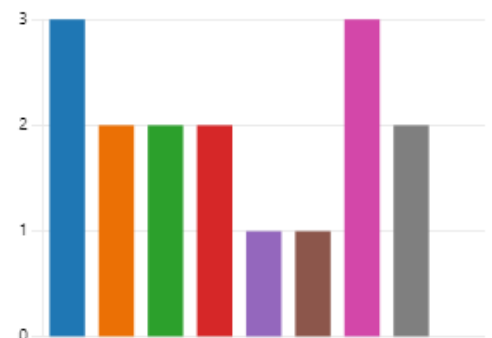
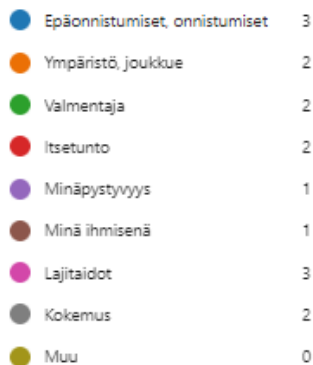


KUVIO 13. Kysymyksen 10 vastausten jakautuminen ennen harjoittelujaksoa.

Harjoittelujakson jälkeen vastaukset olivat muuttuneet hieman. Valmentajan sekä ympäristön ja joukkueen kolme ääntä muuttuivat kahteen ääneen. Kokemuksen yksi ääni muuttui kahteen ääneen. Muutosta ulkopuolisiin tekijöiden vaikuttavuuteen oli tapahtunut.

10. Mitkä tekijät vaikuttavat itseluottamukseesi salibandyyn pelaajana? Valitse niin monta kuin haluat.

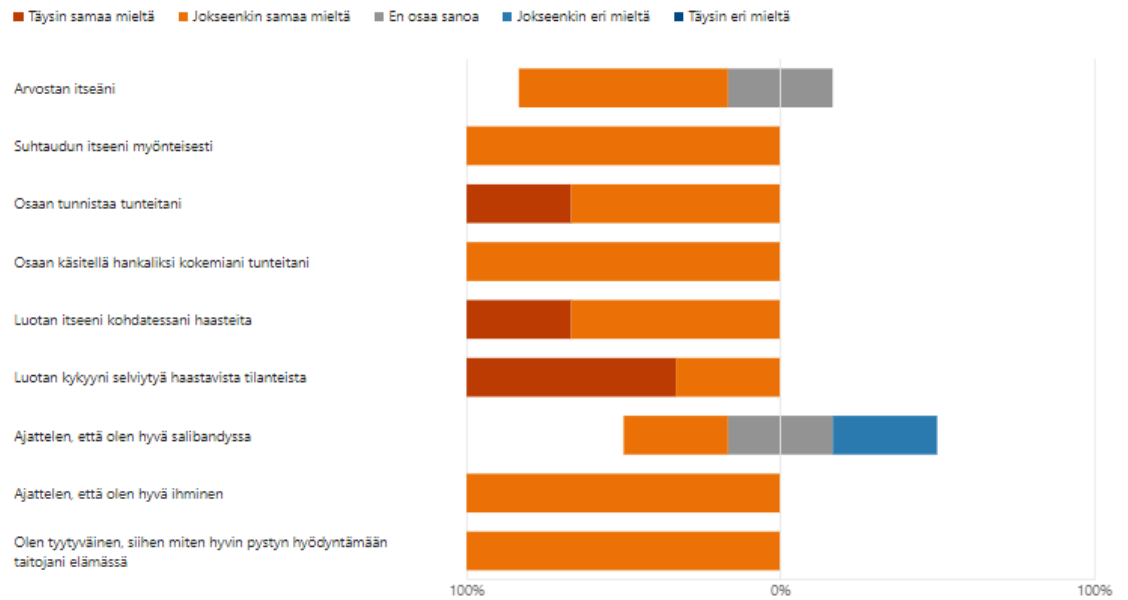
[Lisätietoja](#)



KUVIO 14. Kysymyksen 10 vastausten jakautuminen harjoittelujakson jälkeen.

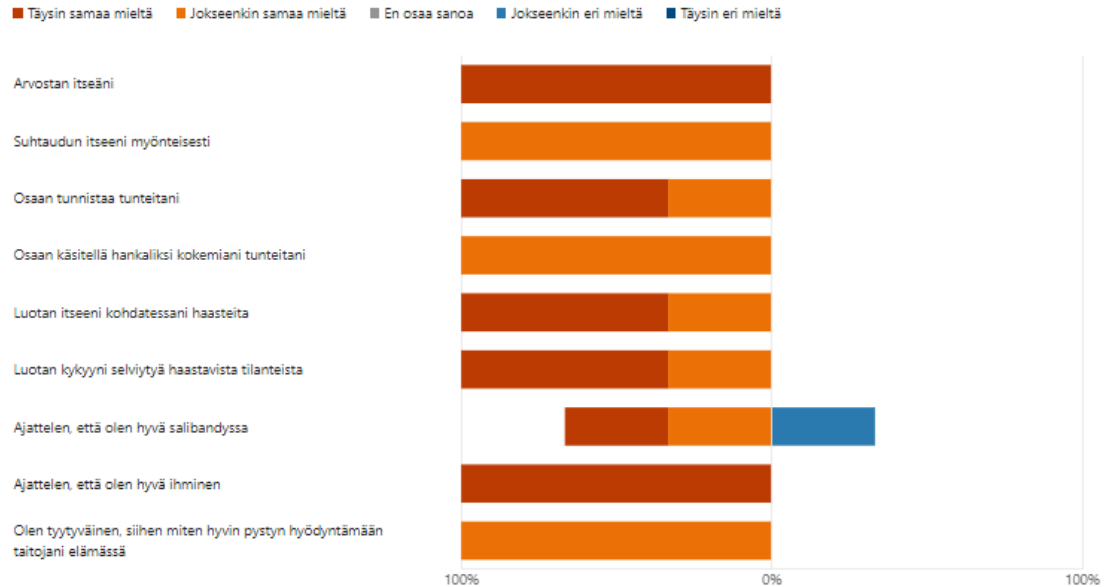
Kysymyksen 11, "Vastaa seuraaviin tämän hetken tilanteesi mukaan." vastaukset ennen harjoittelujaksoa olivat hyvin pitkälti jokseenkin samaa mieltä kategorioita. En osaa sanoa sai kahdessa kohtaan ääntä sekä jokseenkin eri

mieltä sai yhdessä kohdassa äänen. Täysin samaa mieltä sai kolmessa kohdassa ääniä.



KUVIO 15. Kysymyksen 11 vastausten jakautuminen ennen harjoittelujaksoa.

Harjoittelujakson jälkeen vastaukset olivat hieman muuttuneet. En osaa sanoa vastaukset olivat jääneet pois. Täysin samaa mieltä vastaukset olivat lisääntyneet koska kuudessa kohdassa oli täysin samaa mieltä arviot. Kahdessa kohdassa kaikilta vastaukset olivat täysin samaa mieltä.

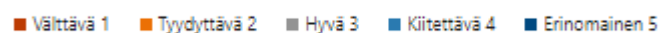


KUVIO 16. Kysymyksen 11 vastausten jakautuminen harjoittelujakson jälkeen.

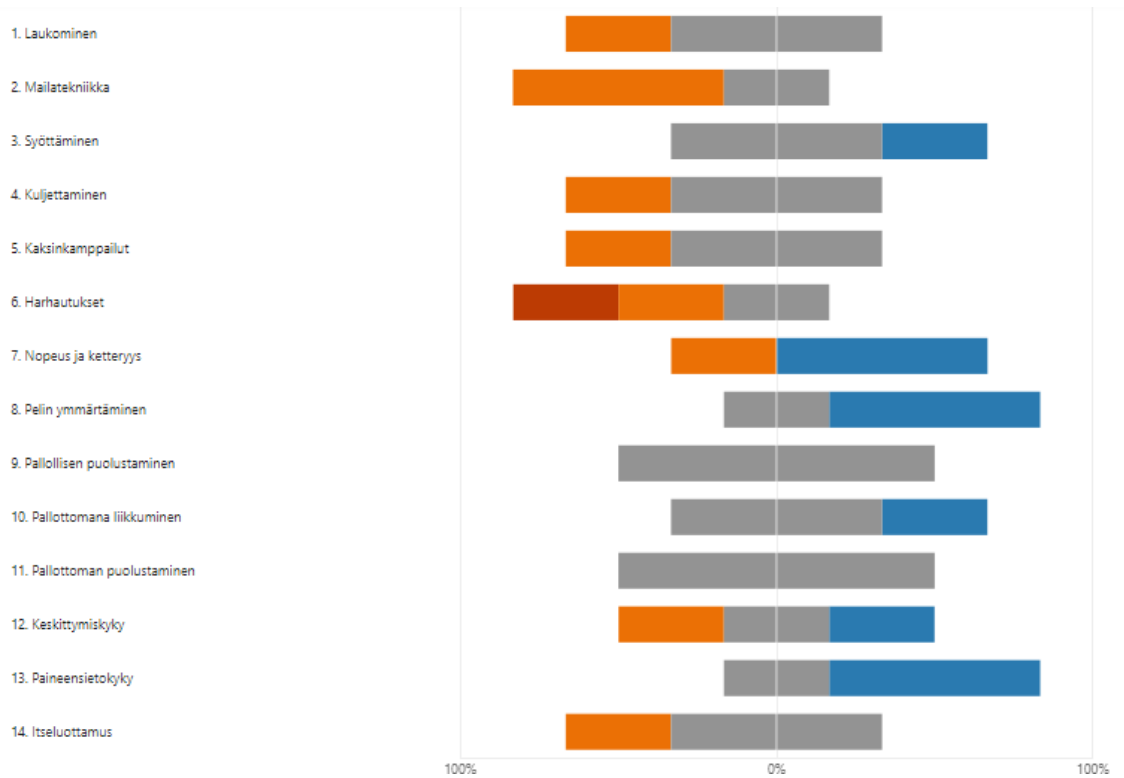
Ennen harjoittelujaksoa kysymyksen 12, “Minulla on vahvuudet salibandy-pelaajana. Tunnistan omat vahvuuteni.” vastaukset jakaantuivat siten, että yksi vastaus oli: en osaa sanoa, kaksi vastausta olivat, että kyllä. Harjoittelujakson jälkeen vastaukset olivat kaikkien kohdalta kyllä.

Kysymys 13, jossa piti nimetä vahvuudet tai jos ei osannut sanoa, että osaako tunnistaa vahvuuksia niin piti avata, että miksi ei osannut sanoa. Kahdella pelaajalla vastaukset pysyivät aika lailla samoina. Yksi pelaaja onnistui löytämään vahvuudet harjoittelujakson jälkeen ja onnistui myös kirjaamaan ne vastauksiinsa.

Kysymykseen 14, jossa piti arvioida salibandytaitoja asteikolla 1–5, ennen harjoittelujaksoa vastaukset jakaantuivat pelaajilla omien vahvuuksien mukaisesti. Opinnäytetyön kannalta tärkein arviointi oli tässä kysymyksessä itseluottamuksen arviointi. Itseluottamuksen arvioinnissa tyydyttävä eli 2 sai yhden arvion ja hyvä eli 3 sai kaksi arviota.

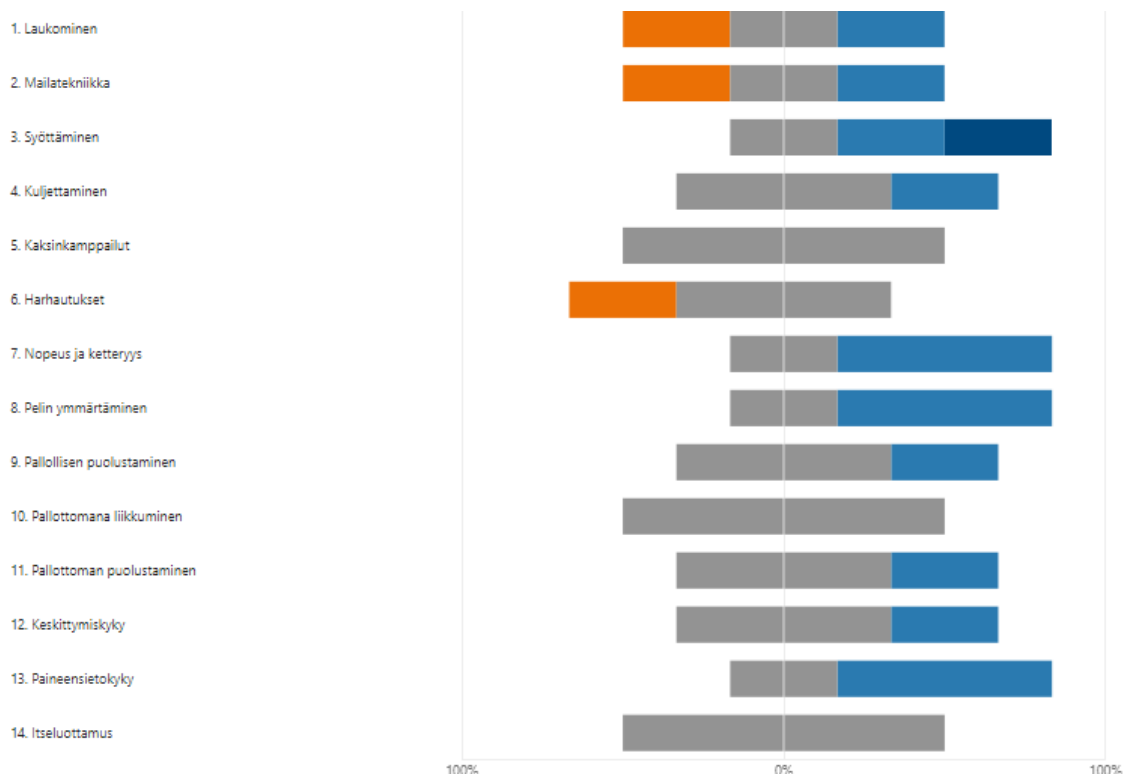


KUVIO 17. Kysymyksen 14 värien merkitys.



KUVIO 18. Kysymyksen 14 vastausten jakautuminen ennen harjoittelujaksoa.

Harjoittelujakson jälkeen vastaukset jakaantuivat sekä muuttuivat hieman. Itseluottamuksen arviointi oli kaikkien kolmen osalta hyvä eli 3. Kokonaisuudessaan välttävän ja tyydyttävän arvioinnit vähenivät. Arvioinnit siirtyivät hyvään tai kiitettävään, jopa erinomainen arviointikohta sai arvioinnin.



KUVIO 19. Kysymyksen 14 vastausten jakautuminen harjoittelujakson jälkeen.

Kyselyn viimeinen kysymys eli kysymysnumero 15, joka piti sisällään kysymyksiä miltä tuntui vastata kysymyksiin ja arvioida itseään sekä ylipäätään mitä tunteita kyselyyn vastaaminen herätti, esille nousivat kaikkien vaikeus arvioida itseään ja omaa osaamista. Kaikki kuitenkin ymmärsivät, että on tärkeää tehdä ja harjoitella itsearviointia. Harjoittelujakson jälkeen ajatukset sekä tuntemukset olivat hieman erilaisia. Vastaaminen ja arviointi ei ollut niin vaikeaa tai ahdistavaa mitä ensimmäisellä kerralla oli ollut.

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen: “Vaikuttaako itseluottamus salibandy-suorituksiin aikuisilla naisilla?” vastaus on, että vaikuttaa. Kyselylomakkeen vastauksissa itseluottamus nousi kaikilla pelaajilla esille.

Toinen tutkimuskysymys: “Miten pelaajan itseluottamusta voi pelaaja itse parantaa salibandyssä?” Pelaaja voi parantaa omaa itseluottamusta salibandyssä erilaisilla psyykkisillä harjoitteilla ja omien taitojen arvioinnilla. Harjoitusten aiheet, jotka ovat liitoksissa itseluottamukseen isosti ovat itsetunto, minäpystyvyys, itsepuhe ja itsevarmuus. Tutkimuksessa kävi ilmi, että pelaaja

jiltakin nousivat nämä samat aiheet. Muita aiheita, jotka tukevat itseluottamusta sekä ovat tärkeitä tekijöitä psyykkisessä harjoittelussa pelaajien näkökulmasta: keskittymiskyky, paineensietokyky, tavoitteenasettelu, tunteiden hallinta ja epäonnistumisten hyväksyminen sekä käsittely.

Kolmas tutkimuskysymys: “voiko kuukaudessa kehittää psyykkisiä tekijöitä siten, että muutokset näkyvät pelaajan ajattelussa ja toiminnassa? Kuukaudessa voi saada muutoksia ajatteluun ja toimintaan, mutta ne ovat hyvin riippuvaisia ihmisestä. Kyselylomakkeiden vastauksista ja arvioitavien lajisuoritusten tuloksista näkee, että osa sai aikaan pieniä muutoksia kuukauden aikana ajattelun tasolla. Toiminnan tasolla osalla muutoksia tapahtui negatiiviseen suuntaan ja osalla muutokset olivat positiivisia.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tuloksista pystyi päättämään, että itseluottamukseen ajattelun ja tunteiden tasolla yhden kuukauden aikana voi saada pieniä muutoksia. Käytännön tasolla yhden kuukauden aikana ja heti kuukauden jälkeen muutokset eivät välttämättä näy. Muutosten näkyminen lajisuorituksissa riippuvat pitkältä ihmisestä. Minkälainen ihminen on kyseessä? Miten ihminen oppii? Miten ja kuinka nopeasti ihminen saa toteutettua oppimaansa? Muutoksista puhuttaessa, muutokset eivät ylipäätään tapahdu hetkessä. Muutokset tarvitsivat aikaa. Ihmiset tässä tutkimuksessa olivat jokainen erilaisia, joten jokainen sisäisti aiheita eri tavalla. Osalla muutokset näkyivät lajitestien tuloksissa ja osalla ei.

Psyykkisten tekijöiden harjoittelulla pystyi monipuolistamaan ja lisäämään keinoja itseluottamuksen vaikuttamiseen. Muiden psyykkisten tekijöiden kohdalla keinot ja tavat vaikuttaa tekijöihin monipuolistui myös, esimerkkinä itsepuheen näkökulman muutokset sekä epäonnistumisten hyväksyminen eikä pelkääminen.

Psyykkisen tekijöiden harjoittelulle on tarvetta yleisellä tasolla. Ensimmäisellä kerralla vastauksista näkyi itsekriittisyys ja itsensä vähättely. Harjoittelujakson jälkeen osattiin jo arvostaa omia taitoja sekä itseään hieman paremmin. Tunnistettiin ja arvostettiin omia vahvuuksia paremmin. Ajattelua osattiin katsoa eri näkökulmista. Itsearviointi ja reflektio itsestään helpottui sitä tehdessä tutkimuksen aikana sekä kyselylomakkeita täyttäessä.

7.1 Luotettavuus, eettisyys

Tässä opinnäytetyössä perehdyttiin jo olemassa olevaan tutkittuun tietoon ja tietopohjiin tiedonhaun kautta. Tiedonhaun kautta löytyneet aineistot olivat käytössä tietopohjaa kirjoittaessa. Englanninkieliset aineistot jäivät kokonaan pois mahdollisten väärinymmärrysten ja virheellisten tulkintojen takia. Tämän takia on mahdollista, että jotain oleellista tutkimustietoa jäi pois.

Aineistot valikoituivat opinnäytetyön teeman ympäriltä. Urheilupsykologia, itseluottamus ja salibandy olivat aineistonhaussa merkittävässä roolissa.

Aineistojen sisältöä on referoitu plagioinnin välttämiseksi. Tutkimuksen tutkija on ensikertalainen tutkimuksen tekijänä ja tämä on hyvä huomioida tutkimuksen luotettavuutta arvioidessa. Kyselylomakkeessa kysyttiin pelaajien omia ajatuksia. Omat ajatukset olivat hyvin henkilökohtaista tietoa ihmisestä, joten kyselylomakkeeseen vastattiin nimettömänä. Kysymyksistä ei voinut päätellä, että ketkä olivat vastaajina ja mikä vastaus oli kenenkin.

Opinnäytetyössä tehtiin urheilutestejä joten, kuntotestauksen hyvät käytänteet oli huomioitava. Turvallisuus huomioitiin elimistön tarkoituksen mukaisella kuormittamisella. Testaukseen liittyvät riskit kartoitettiin etukäteen ja välineistö mukaan lukien valokennot testattiin toimiviksi ennen testausta. Eettisyys huomioitiin siten, että testitapahtumien tarkoitus oli perusteltu ja niillä oli hyväksytty tavoite. Testattaville kerrottiin ennen testauksien aloittamista testitilanteen etenemisestä siten, että testattavat ymmärsivät. Testattavilla on tietosuoja ja testattavien testitulokset kuuluvat henkilötietoihin. Testiaineiston käyttö lupa tutkimukseen kysyttiin testattavilta. Testituloksia ei käytetty muuhun tarkoitukseen ja lopullisessa opinnäytetyön raportista henkilöllisyyksiä ei voinut selvittää. Käytetyistä testeistä oli kirjalliset selostukset nähtävillä. Testit pystyivät toistamaan samanlaisena uudestaan pöytäkirjan mukaisilla ohjeilla. (Keskinen, Häkkinen & Kallinen 2018, 29–45.)

7.2 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessi perehdytti tutkimuksen tekemisen vaiheisiin. Tutkimuksen käsitteistö ja tunnuspiirteet eivät olleet itselläni tiedossa ennen opinnäytetyön aloittamista, joten opinnäytetyön aikana nämäkin asiat tulivat tutuksi.

Opinnäytetyön tekeminen ilman toista tekijää oli kuviteltua vaivattomampaa. Tutkimuksen tekeminen ja toteuttaminen yksin vaati kuitenkin aikatauluttamista ja itsensä tuntemista. Missä ja miten itse pystyi keskittymään parhaiten työn tekemiseen. Opinnäytetyön alkuvaiheessa haastetta hieman toi aiheen rajaaminen sekä tutkimuksen prosessointi omassa mielessä, mistä aloittaa ja miten. Työ valmistui suunnitellussa aikataulussa. Suuria kompastuskiviä ei ilmentynyt. Aikataulussa pysymistä edesauttoi kiinnostava ja syvällinen aihe. Opinnäytetyö oli opettavainen koska pääsi syventymään aiheisiin ja sitä kautta sai oppia aiheista. Työn aikana omassa toimintaympäristössäni onnistuin kokeilemaan sekä viemään

opittua tietoa jo käytäntöön. Toimintaympäristössäni oli havaittavissa, että psykisten tekijöiden harjoituksiin on tarvetta ja kiinnostusta.

8 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia itseluottamuksen vaikutusta salibandysuorituksiin yhden kuukauden psyykkisten tekijöiden harjoittelujakson jälkeen. On hyvä pohtia, että voiko muutoksia ajattelussa tapahtua konkreettisesti yhden kuukauden aikana siten, että muutokset näkyisivät jo käytännössä. Voiko kuukaudessa saada näkyviä tuloksia aikaan ja, että näkyvätkö mahdolliset muutokset toiminnassa eli tässä tapauksessa arvioitavissa lajisuorituksissa.

Opinnäytetyöhön osallistui kolme pelaajaa. Kysymys kuuluukin, että oliko määrä hyvä, jotta tuloksista voi ylipäättään päätellä mitään. Mikä otanta ja määrä olisi ideaalein. Täytyy myös muistaa olemassa olevat resurssit koska resurssit vaikuttavat suuresti otannan laajuuteen. Jos tutkimuksen tekee yksi henkilö entä kuin jos tutkijoita on kaksi tai vaikka vielä enemmän. Silloin voi loogisesti tutkia isompia määriä.

Tutkimuksen lomakyselyn kysymykset tulisi olla sellaiset, joista saisi tarvittavat tiedot irti liittyen nimenomaan tässä tutkimuksessa itseluottamukseen. Lomakyselyn kysymyksiä oli suunnattu myös muihin osa-alueisiin psyykkisissä tekijöissä. Osa tuntui paikoitellen aika kaukaa haetuilta kysymyksiltä. Toisaalta itseluottamus rakentuu monesta eri tekijästä niin täytyy päästä niistäkin perille ja myös kehittää niitä, jos haluaa vaikuttaa itseluottamukseen.

Erilaiset tulkinnat psykologisista käsitteistä luovat oman haasteen aiheen rajaa miselle sekä tutkimiselle. Eri aineistoissa psyykkiset tekijät, psyykkiset taidot, psyykkiset ominaisuudet ja psyykkiset ominaisuustaidot ovat määritelty monella tavoilla.

Muuttujat ovat aina läsnä jollakin tavalla yhtä lailla elämässä kuin projekteissa, tutkimuksissa sekä tapahtumissa. Mahdollisten arvaamattomien muuttujien poh timinen ennakkoon auttaa toimimaan niiden kanssa, jos muuttujia tulee eteen. Mitä mahdollisia muuttujia olisi? Miten muuttuja vaikuttaisi tämän loppuun asti viemisessä? Voiko muuttujia yrittää ennaltaehkäistä? Ja miten muuttujien kanssa

pitäisi toimia? Näihin ei ole kuitenkaan olemassa täysin oikeita tai väärä vastauksia.

Urheilusuorituksissa alkulämmittelyllä on merkitystä lopputulokseen, on sitten kyseessä kilpailu, harjoitus tai tässä tapauksessa ihan vain arvioitava lajisuoritus. Jos lihakset ja hermosto eivät ole valmiina niin tulos ei ole välttämättä parhain mahdollinen riippumatta siitä kuinka hyvin psyykkiset tekijät ovat hallinnassa. Alkulämmittelyn vakiointi on siten olennaista. Aiemmalla fyysisellä sekä psyykkisellä kuormituksella on myös vaikutusta suorituskykyyn ja lopputulokseen.

Mittaamisessa ja testaamisessa suoritusten määrällä on vaikutusta varsinkin, jos testattavat testit ovat urheilijalle uusia. Suorittaako urheilija esimerkiksi kaksi suoritusta vai kolme per testi. Tuloksia analysoidessa tuloksia tulisi olla sen verran, että tuloksista saisi irti jotain. Olemassa olevat resurssit vaikuttavat osittain mahdollisuuksiin, kuinka monta suoritusta käytössä olevan ajan puitteissa on ylipääntään mahdollista ottaa.

Tulevaisuudessa samalla idealla mitä tässä opinnäytetyössä mutta pidempi harjoittelujakso ja isommalla otannalla voisi antaa tarkempaa tulosta. Fyysistä harjoittelua ohjelmoidaan eri omaisuuksien pohjalta. Miten psyykkisiä tekijöitä voisi ohjelmoida ja miten ylipääntään ohjelmointia voisi hyödyntää psyykkisellä puolella konkreettisemmin.

Itseluottamuksen ja psyykkisten tekijöiden harjoittelusta urheilussa voisi tehdä kokonaisuuden, jota myydä pelaajille, joukkueille, urheiluseuroille ja jopa lajiliitoille. Esimerkiksi pohjana olisi sama idea kuin tässä opinnäytetyössä. Ainakin näin salibandyn ja pallopelien näkökulmasta toimivan kokonaisuuden luominen olisi mahdollista.

LÄHTEET

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

Eerikkilä.2017. FBA. Floorball academy. Lasb.fi. Viitattu 19.8.2024
<https://www.lasb.fi/wp-content/uploads/2016/05/FBA-LAJITAITOTESTIT-SUORITUSOHJEET-5-2017.pdf>

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Heikinaro-Johansson, P & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. WSOY Oppimateriaalit Oy.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslähti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus

Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Edita.

Keltinkangas-Järvinen, L. 2023. Hyvä itsetunto. WSOY.

Keskinen, K., Häkkinen, K. & Kallinen, M. 2018. Fyysisen kunnon mittaaminen- käsi- ja oppikirja kuntotestaajille. Liikuntatieteellinen Seura nro 174. Helsinki.

Korsman, J. & Mustonen, J. 2011. Salibandyn käsikirja. Unipress.

Lampikoski, T. & Miettinen, P. 1999. Voitto, taito ja tahto. Otava.

Liukkonen, J. 2017. Psykkinen vahvuus- Mielen taitojen harjoituskirja. Santalahti-kustannus.

Luukkala, J. 2022. Luja tahtotila-Mikä meitä motivoi? Kustannus oy Duodecim.

Lämsä,P. 2012. Minä pystyn! Vai pystynkö? Humanistinen ammattikorkeakoulu. Viitattu 13.9.2024
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/41420/lamsa_paivi.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Matikka, L. & Roos-Salmi, M. 2020. Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellinen seura.

Metsäpelto, R-L. & Feldt, T. 2010. Meitä on moneksi- persoonallisuuden psykologiset perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus.

Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. 2016. Huippu-urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus OY.

Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2004. Urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Mero, A., Nummela, A. & Keskinen, K. 1997. Nykyaikainen urheiluvalmennus. Jyväskylä.

Mäki-opas, J. 2009. Pystyvyyden tunteen yhteys terveyttä määrittäviin tekijöihin. Kuopion Yliopisto. Viitattu 16.9.2024
https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/9743/urn_nbn_fi_uef-20090095.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ojanen, M. 2023. Positiivisen psykologian käsikirja. Basam Books Oy.

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

Pusa, S. & Pusa, H. 2016. Urheilijan mieliharjoittelu. Sun Text Oy. Lappeenranta.

Liukkonen, J. 2024. Taukorentoutus. Rentoelo.fi. Viitattu 20.9.2024
<https://www.rentoelo.fi/tuote/taukorentous/>

Salibandyliitto. 2024. Salibandy esittely. Salibandy.fi. Viitattu 7.8.2024
<https://salibandy.fi/fi/info/salibandy-esittely/>

Salibandyliitto.2023.Vuosikertomus. Salibandy.fi. Viitattu 15.8.2024
<https://salibandy.fi/uploads/2024/04/5630bc71-vuke-2023-versio-hallitus.pdf>

Sieviläinen, J. 2023. Salibandy on menettänyt yli 10 000 harrastajaa. Keski-suomalainen. Viitattu 16.8.2024 <https://www.ksml.fi/urheilu/5787838>

Sjöroos, M. 2010. Myötätunto- Ole läsnä, elä mukana. Minerva

Sydänliitto. 2024. Testaa liikuntatyyppejäsi. Sydän.fi. Viitattu 10.9.2024
<https://sydan.fi/testi/testaa-liikkujatyyppeja/>

Virolainen, I. & Virolainen, H. 2017. Mielen voima urheilussa. Viisas Elämä Oy. Helsinki:

4. Psyykkiset tekijät jaetaan kolmeen kategoriaan: taidot, ominaisuudet ja ominaisuustaidot. Taidot ovat ihmisen tietoisesti oppimia taitoja, menetelmiä sekä säätelykeinoja, joita voi harjoitella (Arajärvi & Thesleff 2020, 107). Hyvät psyykkiset taidot auttavat vaativissa suoritustilanteissa suoriutumaan parhaalla mahdollisella tavalla (Liukkonen 2017, 15). Mitkä ovat mielestäsi kolme tärkeintä psyykkistä taitoa salibandy pelaajalla?

* 

Valitse 3 vaihtoehtoa.

Vireystilan säätelykyky

Motivaatio

Itseluottamus

Keksittämiskyky

Paineensietokyky

Stressin hallintakyky


Tavoitteenasettelu

Sennikkyyks


Tunteiden hallinta

Rentoutumiskyky

Muu

5. Mitkä ovat mielestäsi ihmisen kolme tärkeintä psyykkistä taitoa elämässä? * 

Kirjoita vastaus

6. Mikä on sinun itseluottamuksen taso ihmisenä? * 

1

2

3

4

5


6

7

8

9

10

7. Koetko, että osaat itse vaikuttaa itseluottamuksen tasoon salibandy pelaajana? * 


Erittäin hyvin

Hyvin


En osaa sanoa

Huonosti


Erittäin huonosti

8. Miten puhut itsellesi ennen peliä, harjoituksia tai kentälle menemistä? Kerro vähintään yksi käytännön esimerkki. * 

Kirjoita vastaus

9. Miten parannat omaa itseluottamusta pelaajana? Kerro kolme tapaa. * 

Kirjoita vastaus

10. Mitkä tekijät vaikuttavat itseluottamukseesi salibandyn pelaajana? Valitse niin monta kuin haluat. * 

Epäonnistumiset, onnistumiset

Ympäristö, joukkue

Valmentaja

Itsetunto


Minäpystyyvyys

Minä ihmisenä


Lajitaidot

Kokemus


Muu

11. Vastaa seuraaviin tämän hetken tilanteesi mukaan. * 


	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Arvostan itseäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suhtaudun itseeni myönteisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osaan tunnistaa tunteitani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osaan käsitellä hankaliksi kokemiani tunteitani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luotan itseeni kohdatessani haasteita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luotan kykyyni selviytyä haastavista tilanteista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ajattelen, että olen hyvä salibandyssä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ajattelen, että olen hyvä ihminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tyytyväinen, siihen miten hyvin pystyn hyödyntämään taitojani elämässä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Minulla on vahvuudet salibandy pelaajana. Tunnistan omat vahvuuteni. * 


- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

13. Jos vastasit kyllä tai en osaa sanoa edelliseen kysymykseen niin vastaa tähän. Nimeä 3 tärkeintä vahvuuttasi tai avaa miksi et osaa sanoa. 

Kirjoita vastaus

14. Omien salibandytaitojen arviointi. Käytä skaalaa 1-5 suhteuduttuna omiin ominaisuuksiin. Kaikista vahvimmat ominaisuudet saavat 5-4 ja kaikista heikoimmat 1-2.
 Kohdat 1-4 ovat osa-alueita, jotka ovat taitotesteissä mukana.
 Kohdat 5-7 ovat salibandyn kannalta olennaisia osa-alueita mutta niitä ei varsinaisesti testata.
 Kohdat 8-11 ovat taktiikkaan kuuluvia osa-alueita.
 Kohdat 12-14 ovat psyykkisiin taitoihin kuuluvia osa-alueita. * 

	Väittävä 1	Tyydyttävä 2	Hyvä 3	Kiitettävä 4	Erinomainen 5
1. Laukominen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Mallatekniikka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Syöttäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Kuljettaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Kaksinkamppailut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Harhautukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Nopeus ja ketteryys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Pelin ymmärtäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Pallollisen puolustaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Pallottomana liikkuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Pallottoman puolustaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Keskittymiskyky	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Paineensietokyky	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Itseluottamus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Mitä tunteita tämän kyselyyn vastaaminen herätti sinussa? Miltä tuntui vastata kysymyksiin ja arvioida itseään? Mainitse kolme päällimmäistä asiaa. * 

Kirjoita vastaus

Lähetä

Liite 2. Psyykkisten tekijöiden 1kk harjoittelujakso

1kk psyykkisten tekijöiden harjoittelujakso

Aiheet

- Itseluottamus, itsetunto, itsevarmuus, minäpystyvyys
- Onnistuminen, epäonnistuminen
- Uskomukset
- Itsepuhe
- Mielikuvaharjoittelu
- Flow- tila
- Vireystilan säätely
- Keskittyminen
- Kilpailuihin valmistautuminen

Päivämäärät ja kestot

- | | |
|---|------------------------|
| 1. Yhteinen MA 9.9: harjoitusten jälkeen | 1. Itsenäinen: Ti 10.9 |
| 2. Yhteinen KE 11.9: harkkapelin jälkeen koko joukkueelle | 2. Itsenäinen: To 12.9 |
| 3. Yhteinen MA 16.9: ennen harjoituksia ja harjoituksissa | 3. Itsenäinen: Ti 17.9 |
| 4. Yhteinen KE 18.9: harjoituksissa ja harjoitusten jälkeen | 4. Itsenäinen: To 19.9 |
| 5. Yhteinen MA 23.9: Ennen harjoituksia | 5. Itsenäinen: Ti 24.9 |
| 6. Yhteinen KE 25.9: Ennen harjoituksia ja harjoituksissa | 6. Itsenäinen: To 26.9 |
| 7. Yhteinen MA 30.9: Ennen harjoituksia | 7. Itsenäinen: Ti 1.10 |
| 8. Yhteinen KE 2.10: ennen harjoituksia | 8. Itsenäinen: To 3.10 |

VARAA AIKAA 20min per yhteinen kerta

1. Yhteinen kerta

- Mitä 1kk jakso pitää sisällään? Aiheet? Kesto? Itsenäisen seuranta? Päivämäärät?
- Kysymykset ja keskustelua

Mitä itseluottamus merkitsee sinulle?

Miten määrittelette itseluottamuksen?

Millä tavoin voi olla liian vähän tai liikaa itseluottamusta?

Faktat itseluottamuksesta

- Miten itseluottamus rakentuu?
- Mitä on itsetunto, itsevarmuus ja minäpystyvyys?
- **Harjoitus:** Itsetunnon vahvistaminen: harjoite 1 (Arajärvi & Thesleff 2020, 431)

1. Itsenäinen kerta

- Tehtävät:

A) Tehdä liikkujatyypitesti (Sydänliitto 2024) <https://sydan.fi/testi/hastee-liikkujatyypitesti/>

B) Psyykkiset taidot säätely testi, liite 2 (Liukkonen 2017, 214)

2. Yhteinen kerta

- Harjoituksien lopussa tehdään harjoitus:
- Leikkimielinen kilpailu
- a) äskeiset harjoitukset
- b) tämä päivä
- urheilijat kokoontuvat yhteen ja ottavat parit.
- Valmentajan ottaessa aikaa minuutin ajan kilpailiaan leikkimielisesti siitä, mikä pari ehtii kertoa vuorotellen toisilleen eniten onnistumisiaan.
- Onnistuminen kerrotaan toiselle mainitsemalla, mikä tilanne oli ja kertomalla yhdellä lauseella, miksi se oli onnistuminen. Onnistuminen voi olla esimerkiksi: "tänään kolmas suoritus, koska onnistuin pitämään keskittymisen loppuun asti".

2. Itsenäinen kerta

- A) Arvioi asteikolla 1-5 tuntemuksia kilpailusta. 1=erittäin helppoa ja 5= erittäin vaikeaa. Vastaa myös kysymykseen miksi tämä numero?
- B) Miltä leikkimielinen kilpailu tuntui?
- Mainitse vähintään kolme tuntemusta/ajatusta
- C) Miten määrittelet onnistumisen?
- D) Kirjoita ylös viime ajoilta 3-5 onnistumista harjoituksista tai peleistä.
- E) Mieti mitkä asiat yhdistivät niitä? Kirjaa ne ylös.
- F) Miten olit valmistautunut ennen onnistumisia?
- G) Mieti yleisellä tasolla onnistumisia. Mitkä tekijät ovat yhdistäviä tekijöitä onnistumisissa? Mainitse vähintään 3 tekijää. (Tunnetila, valmistautuminen, tavoitteen koko, saavutettavuus)

3. Yhteinen kerta

- Itsepuhe? Uskomukset?
- Keskustelua
- Harjoite: uskomukset testissä (Liukkonen 2017, 117)
- Tehtävä harjoituksiin: Kiinnitä huomiota itsepuheeseesi.
- Onko puhe negatiivista vai positiivista? Puhunko itselle lempeästi vai vihaisesti?

3. Itsenäinen kerta

Kysymykset

- a) Mitä itsepuhetta käytit harjoituksissa?
- b) Miltä tuntui keskittyä miettimään itsepuheeseen?
- c) Itsepuheen tunnistaminen? Asteikko 1-5. 1= erittäin helppoa ja 5= erittäin vaikeaa. Kerro myös, että miksi valitsit kyseisen numeron?
- d) Miten itsepuheeseen keskittyminen vaikutti yleisesti suoritukseen keskittymiseen?
- e) Mitä itsepuhetta käytät elämässä ylipäätään?

4. Yhteinen kerta

- Mitä on mielikuvaharjoittelu?
- Onko kokemuksia mielikuvaharjoittelusta?
- Onnistuneen suorituksen mielikuvaharjoitus: Urheilijan MIELI-harjoittelu (Pusa & Pusa 2016, 80)
- Harjoituksiin tehtävä: Kehu muita mahdollisimman paljon

4. Itsenäinen kerta

Nyt ollaan paljon mietitty itseä ja omaa tekemistä niin tämän kehumisen tarkoituksena oli saada ajatukset pois itsestään ja enempi ulkopuolelle. Joskus voi myös vaikuttaa suoritukseen positiivisesti se, että ei vain ainoastaan mieti itseä.

Kysymykset:

- A) Miltä tuntui kehua muita?
- B) Asteikko 1-5. 1= erittäin helppo ja 5= erittäin vaikea. Miksi valitsit kyseisen numeron?
- c) Huomasitko muutosta koko ilmapiiirissä?
- d) Miten kehuminen vaikutti itseesi?
- e) Miten kehuminen vaikutti omaan tekemiseesi ja keskittymiseesi?

5. Yhteinen kerta

Flow-tila

Vireystilan säätely

1) Harjoitus: Flow-tila (Matikka & Roos-Salmi 2020, 243)

- A) Jokaisen päätekijän ilmenemismuoto salibandysssä
- B) Arvio oma toiminta jokaiseen tekijään 1-10 arvosanalla
- C) Mieti esimerkit jokaiseen kohtaan, miten parannan arvostusta?

2) Harjoitus: Taukoharjoite (Arajärvi & Thesleff 2020, 384)

5. Itsenäinen kerta

- **Tehtävä:** Sanna Kämäräisen erikoisemman itseluottamusharjoitteen kuuntelu

- **Kysymykset:**

- A) Miltä tuntui kuunnella?
- B) Mitä ajatuksia ja tunteita heräsi?

Tehtävä: Kuuntele rauhallinen rentoutusharjoitus (Rentoelo 2024)

<https://www.rentoelo.fi/tuote/taukorentous/>

- A) Miltä tuntui kuunnella?
- B) Mitä ajatuksia ja tunteita heräsi?

6. Yhteinen kerta

- **Keskustelua: Epäonnistuminen/onnistuminen**

- Miten määrittelette epäonnistumisen?
- Onko teillä vaikea päästä eteenpäin jos tulee epäonnistuminen?

- **Tehtävä:** Harjoitus pysähdy pohtimaan (Arajärvi & Thesleff 2020, 445)

- **Tehtävä tulevaan harjoitukseen:** Vedä tarkoituksenmukaisesti ohi maalin ensimmäisessä harjoitteessa.

6. Itsenäinen kerta

- Epäonnistuneen tilanteen analysointi
- Tehtävä 7 (Arajärvi & Thesleff 2020, 451)

A) Minkälaisia tunteita tapahtuneeseen liittyi?

B) Minkälaisia tunteita koet nyt, kun tapahtuneesta on aikaa?

C) Mitä hyvää kyseisissä suorituksissa kuitenkin oli?

D) Mitä sanoisit toiselle ihmiselle, joka epäonnistuu monta kertaa peräkkäin, kun haluat kannustaa häntä suhtautumaan epäonnistumisiin luonnollisina oppimisen hetkinä?

E) Mitä kaikkea, myös pieniä tärkeitä asioita, tekisit lopputuloksesta huolimatta samalla tavalla yrittäessäsi uudestaan?

F) Vaikuttiko ne tahalleen ohi vedetyt laukaukset tekemiseesi ja suorittamisen tasoosi pelissä?

7. Yhteinen kerta

• Keskustelua

- Mitä on keskittyminen?
- Mitkä asiat vaikuttavat keskittymiseen?
- Miksi ohje "keskity" tai " yritä keskittyä" ei ole tehokas?

• Tehtävä: Lajinomaiseen liikkeeseen keskittyminen (Matikka & Roos-Salmi 2020, 211-212)

- A) Mieti alkuun jokin salibandy-suoritus. Kirjaa siitä ylös jotain oleellisia asioita ja tekniikkaa.
- B) Toista suoritusta konkreettisesti monta kertaa. Tarkkaile mihin asiaan kulloinkin keskityt. Miten keskittymisen kohteen vaihtaminen vaikuttaa suorituksen laatuun?

• Tehtävä: Havainnoi tarkasti: harjoite 3 (Arajärvi & Thesleff 2020, 363)

7. Itsenäinen kerta

• Positiivinen itsepuhe: peilipuheharjoitus (Matikka & Roos-Salmi 2020, 168)

- Mieti itsellesi muutama positiivinen sana liittyen salibandyyn. Sano sanat ääneen itsellesi peilin edessä. Toteuta päivän aikana vähintään 5 kertaa mutta saa toteuttaa enempikin. Kun on tehnyt 5 kertaa niin laittaa viestiä minulle ja kertoo että mitä sainoitselleen ja miltä se tuntui.

8. Yhteinen kerta

- Teoriaa aiheesta kilpailuun valmistautuminen
- Pelipuhe/Voittopuhe: (Matikka & Roos-Salmi 2020, 160)

8. Itsenäinen kerta

- Koonti? Fiiliksiä? Ajatuksia?

A) Psykkiset taidot säätely testi, liite 2 (Liukkonen 2017, 214)

B) Kilpailuihin valmistautuminen: Oma voimabiisi (Matikka & Roos-Salmi 2020, 221)

Valitse biisi, jolla pääset hyvään tunnetilaan. Kerro biisi ryhmään ja kerro miksi valitsit juuri kyseisen biisin.