

Elli Iso-Tuisku & Camilla Rantanen

PSYKKINEN VALMENNUS KILPAILU- JÄNNITYKSEN HALLINNAN TUKENA

Opinnäytetyö

Liikunnan ammattikorkeakoulututkinto

Liikunnanohjaaja (AMK)

2024



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Liikunnanohjaaja (AMK)
Tekijä/Tekijät	Elli Iso-Tuisku & Camilla Rantanen
Työn nimi	Psyykkinen valmennus kilpailujännityksen hallinnan tukena
Toimeksiantaja	Suomen Valmentajat ry
Vuosi	2024
Sivut	51 sivua, liitteitä 63 sivua
Työn ohjaaja	Mika Tenhu

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten psyykkisellä valmentamisella voidaan vaikuttaa urheilijoiden kilpailujännityksen hallinnan kokemuksiin. Tavoitteena oli luoda psyykkisen valmentamisen opas kilpailujännityksen hallinnan tueksi sekä tutkia sen vaikutuksia intervention ja mittausten avulla. Lisäksi oppaan tarkoituksena oli lisätä sekä valmentajien että urheilijoiden tietoisuutta kilpailujännittämisestä ja niistä psyykkisistä taidoista, joiden avulla kilpailujännitystä voidaan hallita.

Keskeisiä tutkimuskysymyksiä olivat, miten psyykkisen valmennuksen oppaan harjoitteiden käyttö vaikutti urheilijoiden kokemaan kilpailujännitykseen ja sen hallintaan sekä millä tavoin kilpailujännitys koettiin subjektiivisesti ja miten se ilmeni objektiivisesti mitattuna. Näiden kysymysten kautta pyrittiin tuomaan esiin psyykkisten taitojen merkitystä kilpailusuoritusten tukena ja antamaan työkaluja, joiden avulla urheilijat voivat parantaa suorituskykyään hallitsemalla kilpailujännitystä paremmin.

Tämä opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisena kehittämistyönä hyödyntäen kvantitatiivista menetelmää. Opinnäytetyö sisälsi kuusi viikkoisen intervention, jonka aikana Elise Gymnastics -urheiluseuran joukkuevoimisteluryhmä Gloria Elise Pre Junior hyödynsi oppaan harjoituksia kilpailujännityksen hallinnan tukemiseksi. Interventiossa oli alku- ja loppumittaus, jotka sisälsivät kyselyn sekä Firstbeat-mittauksen. Kyselyssä urheilijat vastasivat kysymyksiin koskien heidän subjektiivisia kokemuksiansa kilpailujännittämisestä. Firstbeat-mittarit kuvasivat urheilijoiden objektiivista dataa sykevälivaihtelusta kilpailutilanteissa.

Tulokset osoittavat, että psyykkisen valmennuksen oppaan harjoitteiden käyttö auttoi urheilijoita hallitsemaan kilpailujännitystään paremmin, ja he kokivat kilpailujännityksen vähemmän stressaavana. Sen sijaan objektiiviset mitaukset, jotka tehtiin Firstbeat-mittareilla, eivät osoittaneet harjoitteiden käytöllä olevan vaikutusta sykevälivaihteluun.

Asiasanat: psyykkinen valmennus, urheilija, valmentaja, kilpailujännitys

Degree title	Bachelor of Sport Studies
Author (authors)	Elli Iso-Tuisku & Camilla Rantanen
Thesis title	Mental training as a tool for managing competition anxiety
Commissioned by	Suomen Valmentajat ry
Time	2024
Pages	51 pages, 63 pages of appendices
Supervisor	Mika Tenhu

ABSTRACT

The aim of this thesis was to explore how mental training could influence athletes' experiences in managing competition anxiety. The goal was to create a mental training guide to support athletes in handling competition anxiety and to evaluate its effects through intervention and measurement. The purpose of the guide was to raise awareness among both coaches and athletes about competition anxiety and the mental skills that can be used to manage it effectively.

The primary research questions addressed were how the exercises in the mental training guide influence athletes' experiences of competition anxiety and its management, as well as how competition anxiety was subjectively experienced and objectively measured. By investigating these questions, the study showed to highlight the importance of mental skills as a support for competitive performance and to provide athletes with tools to improve their performance by managing competition anxiety more effectively.

This thesis was produced as a research-based development project using a quantitative method. The study included a six-week intervention, during which aesthetic group gymnastics, team Gloria Elise Pre Junior from the Elise Gymnastics club used the guide's exercises to support competition anxiety management. The intervention involved pre- and post-measurement, including a survey and Firstbeat measurement. The survey asked the athletes about their subjective experiences of competition anxiety, while the Firstbeat devices provided objective data on heart rate variability in a competition.

The results revealed that using the mental training guide's exercises helped the athletes manage their competition anxiety more effectively, and they felt competition anxiety as less intense. However, the objective measurements using Firstbeat devices did not show a significant effect of the exercises on heart rate variability.

Keywords: mental training, athlete, coach, competition anxiety

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	URHEILUPSYKOLOGIA.....	7
3	PSYKKINEN VALMENNUS	8
3.1	Motivaatioilmasto.....	10
3.2	Itsemääräämisteoria	11
4	PSYKKISET TAIDOT	11
4.1	Psyykinen harjoittelu	12
4.2	Rentoutuminen	13
4.2.1	Hengitysharjoituksia.....	14
4.2.2	Aktiivinen rentoutus	15
4.3	Itseluottamus	15
4.3.1	Valmentaja itseluottamuksen rakentajana.....	16
4.4	Itsepuhelu	16
4.5	Keskittyminen	17
4.6	Mielikuvaharjoittelu	18
4.6.1	Mielikuvien hallinta ja harjoittelun toteuttaminen	19
4.7	Vireystila osana suoritusta.....	20
4.8	Joustava mieli urheilussa.....	21
5	KILPAILUJÄNNITTÄMINEN	22
5.1	Kilpailujännittämisen teoriat.....	26
5.1.1	Käännetyn U:n teoria	26
5.1.2	IZOF-malli (Individualized zones of optimal functioning)	27
5.1.3	Multidimensionaalinen teoria	28
5.2	Kilpailuun valmistautuminen	28
5.3	Hermoston vaikutus kilpailujännittämiseen.....	30
5.3.1	Autonominen hermosto.....	31
5.3.2	Sympaattinen hermosto.....	32
5.3.3	Parasympaattinen hermosto.....	32
6	TYÖN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	33
7	TYÖN MENETELMÄLLISET VALINNAT	34
7.1	Kohderyhmän valinta	35
7.2	Aineistonkeruu	36
8	OPINNÄYTETYÖN VAIHEET.....	37
9	TULOKSET	39
9.1	Urheilijoiden subjektiivinen kilpailujännityksen kokeminen	39
9.2	Urheilijoiden objektiivinen kilpailujännitys.....	43

10 POHDINTA	43
10.1 Onnistumiset.....	44
10.2 Kohdatut haasteet ja niiden ratkaisut	45
10.3 Eettisyys ja luotettavuus	46
LÄHTEET	48
LIITTEET	

- Liite 1. Psyykinen valmennus kilpailujännityksen hallinnan tukena -opas
- Liite 2. Eettinen suostumus osallistua tutkimukseen
- Liite 3. Tutkimustiedote
- Liite 4. Opinnäytetyön kysely
- Liite 5. Mittauksen ohjeistus

1 JOHDANTO

Valmentajat ja urheilijat ovat nykyään yhä tietoisempia siitä, kuinka psyykkiset tekijät vaikuttavat suorituskykyyn. Vaikka geenit asettavat rajat persoonallisuuden kehitykselle, ympäristöllä on suuri vaikutus urheilijan kasvuun ja kehitykseen. Persoonallisuuspiirteiden periytyminen liittyy pitkälti lapsuuden kasvuympäristöön, erityisesti siihen, miten vanhemmat kasvattavat lapsiaan ja siirtävät omia kasvatustapojaan eteenpäin. Aktiivisesti urheileville valmennuksella voi olla vaikutusta monien persoonallisuuden piirteiden kehittymiseen. Jokainen ihminen on ainutlaatuinen psykofyysinen kokonaisuus, jonka persoonallisuus ja psyyke muotoutuvat vuorovaikutuksessa ympäröivän maailman kanssa. Psyyke kehittyy jatkuvasti kaikessa toiminnassa, mutta sen kehitystä on mahdotonta ennustaa tarkasti, sillä jokaisella on yksilöllinen kehityshistoriansa. (Liukkonen 2016, 209.)

Valmentajan toiminta ja vuorovaikutustyyli luovat psykologisen ilmapiirin, joka voi joko edistää tai estää urheilijan persoonallisuuden sekä huippusuoritusten vaatimien ominaisuuksien kehittymistä. Lajissa tarvittavia psyykkisiä taitoja voidaan kehittää valmentajan pedagogisten ja psykologisten ratkaisujen kautta harjoituksissa ja keskusteluissa urheilijan kanssa. Mentaaliharjoittelun keinoin voidaan vahvistaa psyykkisiä taitoja, kuten kykyä säädellä vireystilaa suoritusten aikana. (Liukkonen 2016, 218.)

Psyykinen valmennus on noussut enemmän tietoisuuteen viime vuosikymmenten aikana (Pietikäinen & Pasanen 2023, 36). Psyykkisten taitojen esimerkiksi mielikuvaharjoittelun ja rentoutumisen harjoittaminen ovat perinteisesti valmennuspsykologian ydinaluetta (Matikka & Roos-Salmi 2012, 35). Psykologiset tekijät ovat mukana kaikessa inhimillisessä toiminnassa. Niiden olemassaoloa ei ole mahdollista, eikä edes tarpeen erottaa erikseen urheilijan valmennustoiminnasta. Valmennuspsykologian merkitys sekä sen ymmärtäminen ovat merkittäviä melkein kaikkien valmennuksen osa-alueiden kehittämisessä. (Hämäläinen 2015, 335.)

Kilpailujännitys on luonnollinen osa kilpailemista ja se on merkki siitä, että urheilija kokee asian tärkeäksi ja merkitykselliseksi. Parhaimmassa tapauksessa

kilpailujännitys auttaa urheilijaa suoritukseen virittäytymisessä ja näin helpottaa keskittymisen suuntaamista asioihin, jotka ovat suorituksen kannalta olennaisia. Tällöin voidaan puhua positiivisesta kilpailujännityksestä. Jännitys voi myös muuttua haitalliseksi ja heikentää suoritusta. Jos urheilija kokee jännityksen liian voimakkaaksi, sen hallitseminen voi tuntua vaikealta, mikä vaikuttaa negatiivisesti keskittymiseen ja suoriutumiseen. (Hämäläinen 2015, 367.) Kilpailujännittäminen on moniulotteinen ilmiö, jolla on kognitiivisia ja somaattisia vaikutuksia. Jännitys voi olla tilanteesta riippuvaista ja urheilijan henkilökohtaiset ominaisuudet kuten kokemus ja itsevarmuus vaikuttavat siihen, kuinka voimakkaasti jännityksen kokee. Jännityksen hallintaa voidaan kehittää psykologisten taitojen kehittämällä kuten mielikuva- ja hengitysharjoituksilla. (Hagan Jr. ym. 2017.)

Opinnäytetyömme käsittelee psyykkistä valmennusta kilpailujännityksen hallinnan tukena. Tutkimme, miten kilpailujännittäminen vaikuttaa urheilijaan subjektiivisesti koettuna ja objektiivisesti mitattuna sekä miten luomamme psykisen valmennuksen oppaan harjoitteiden käyttö vaikuttaa urheilijoiden kilpailujännityksen kokemukseen ja hallintaan.

Toimeksiantajana työllemme toimii Suomen Valmentajat ry. Suomen Valmentajiin kuuluu urheiluvalmentajia ja seuroja, joiden osaamisen, menestyksen ja arvostuksen lisääminen on yhdistyksen keskiössä (Suomen Valmentajat s.a.). Opinnäytetyömme edistää Suomen Valmentajat ry:n verkoston valmentajien toimintaa ja tukee samalla muiden valmentajien ja urheilijoiden kehitystä laajemmin.

2 URHEILUPSYKOLOGIA

Urheilupsykologia on melko nuori tieteenala, jossa psykologian lisäksi hyödynnetään liikunta-, kasvatus- ja yhteiskuntatieteitä sekä kokemustietoa, joka on saatu urheilijoilta ja liikunnan harrastajilta. Se on tavoitteellista ja käytännönläheistä toimintaa, jonka tarkoituksena on parantaa suorituskykyä tai lisätä hyvinvointia. (Matikka & Roos-Salmi 2020, 23.) Aiemmin urheilupsykologia yhdistettiin pääasiassa huippu-urheilijoiden suoritusten henkiseen valmistautumiseen. Nykyään sen merkitys ulottuu laajemmin liikunnan ja urheilun eri osa-

alueille. Se koskettaa kaikkia ihmisiä, oli kyseessä sitten yksilöiden hyvinvointi, kansalaisten aktiivinen liikunta, valmentaminen tai vanhemmuus. Urheilupsykologia on läsnä kaikissa urheilumaailman kohtaamisissa, mutta sen oppeja voidaan hyödyntää muillakin elämänalueilla. (Matikka & Roos-Salmi 2020, 3.)

Liikunta- ja urheilupsykologia sekä ihmisen suorituskykyä tutkiva psykologia ovat psykologian sovellusaloja, jotka ovat kehittyneet paljon viime vuosikymmeninä. Kyseiset tieteenalat ovat kiinnostuneita siitä, miten ihmisen psykologiset ominaisuudet ja mielen sisäiset prosessit vaikuttavat liikunta- ja urheilu-suorituksiin tai muihin samankaltaisiin suoritustilanteisiin. (Arajärvi & Thesleff 2020, 34.) Weinbergin ja Gouldin (2019, 4–7) mukaan liikunta- ja urheilupsykologiaa voidaan tarkastella kahdesta näkökulmasta: ymmärretään psykologiset tekijät, jotka vaikuttavat yksilön suorituskykyyn ja toiseksi ymmärretään, kuinka osallistuminen urheiluun tai liikuntaan vaikuttaa yksilön psykologiseen kehitykseen, terveyteen ja hyvinvointiin. Liikunta- ja urheilupsykologia on nykypäivänä suosittumpaa kuin koskaan ennen, vaikka sitä on tutkittu 1880-luvulta asti. Kilpailujännitys urheilusuorituksessa on ollut yksi väitellyimmistä ja tutkituimmista aiheista urheilupsykologiassa. Vireystilan, ahdistuksen ja stressin määrän vaikutukset urheilusuorituksessa ovat olleet tutkimuksien kohteena kauan. (Weinberg & Gould 2019, 4–7.)

3 PSYKKINEN VALMENNUS

Psykologinen eli psyykinen valmennus pohjautuu urheilijan voimavarojen optimaaliseen hyödyntämiseen harjoitus- ja kilpailutilanteissa. Jokaisella on ainutlaatuinen toimintajärjestelmä, joka perustuu tunteisiin, asenteisiin ja ajattelutapoihin. Tämä järjestelmä ohjaa valintoja ja vaikuttaa siihen, miten suoriutuu erilaisista tehtävistä. (Mero ym. 2016, 209.) Psyykinen valmennus on keskeinen osa harjoittelua, vaikka siitä usein puhutaankin erillisenä osa-alueena. Psyykinen valmennus voidaan nähdä kokonaisvaltaisena valmentamisen tukena, pohdintana, analysointina tai yksittäisenä käytettävänä keinona, esimerkiksi mielikuvaharjoitteluna. Kehon sisäisten tuntemuksien havainnointi on olennainen osa psyykkisten taitojen harjoittamista, joita kehitetään valmen-

nuksen avulla. Valmennuksen tavoitteita voi olla harjoittelun tehostaminen, it-sesäätelymenetelmien opettelu sekä urheilijan henkilökohtaisen hyvinvoinnin ja kasvun tukeminen. Tavoitteet voivat liittyä urheilijan ja valmentajan tai joukkueen sisäiseen vuorovaikutukseen sekä urheilijan minäkuvaan. Urheilijan tavoite voi olla kilpailujännityksen vähentyminen tai panostaminen harjoitteluun. (Kaski 2006, 75–77.)

Psyykkisen valmennuksen merkitys urheilussa on lisääntynyt merkittävästi viime vuosikymmeninä, ja yhä useammin huippu-urheilijat kertovat kokemuksiinsa psyykkisestä valmennuksesta ja, kuinka he ovat hyötäneet siitä. Urheilussa koetuista tunteista sekä haasteista puhutaan avoimemmin, ja valmennuskulttuuri on alkanut muuttua urheilijalähtöisemmäksi. (Pietikäinen & Pasanen 2023, 36.)

Psyykkisen valmennuksen tarkoituksena on sekä parantaa itsetuntemusta että auttaa havaitsemaan suorituskykyyn ja hyvinvointiin vaikuttavia toimintamalleja sekä ajatuksia ja tunteita, jotka ovat näiden taustalla. Psyykkinen valmennus voi auttaa tukemaan urheilijaa yksittäisessä tilanteessa tai yksittäisen haasteen kanssa. Näitä voivat olla epäonnistumisen pelon työstäminen, motivaatio-ongelmien selvittäminen tai liiallisen kilpailujännityksen käsittely. Psyykkinen valmennus voi auttaa urheilijaa ongelmatilanteessa, mutta siitä voi olla hyötyä, vaikka urheilijan lähtötilanne olisikin valmiiksi hyvä. Tarkoituksena ei aina ole haasteiden käsittely ja vaikeuksien voittaminen. Usein kyseessä on vain hyvän tai jo tasapainoisen tilanteen ylläpitäminen. (Pietikäinen & Pasanen 2023, 39.)

Psyykkinen suorituskyky on ratkaiseva tekijä tilanteissa, joissa fyysisesti ja taidollisesti samantasoiset urheilijat kohtaavat. Sen kehittämisessä on kyse urheilijan kyvystä oppia ja vahvistaa mentaalaisia taitoja, kuten keskittymistä ja itseluottamusta. Valmentajalla on tärkeä rooli ilmapiirin luomisessa ja rakentavan palautteen antamisessa, jotka vaikuttavat suoraan urheilijan psyykkiseen kasvuun ja suorituskykyyn. (Arajärvi & Thesleff 2020, 32.)

3.1 Motivaatioilmasto

Motivaatioilmasto on toiminnan psykologinen ilmapiiri, jossa otetaan viihtyminen, psyykkinen hyvinvointi ja toiminnassa pysyminen huomioon. Motivaatioilmastoon liittyy tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus (taulukko 1). Minä- eli kilpailusuuntautuneessa ilmastossa urheilijoiden keskinäinen sosiaalinen vertailu ja suoritusten lopputulokset ovat keskeisessä roolissa. Tehtäväsuuntautuneudessa urheilijan kehittyminen, yrittäminen ja oppimisprosessi ovat keskiössä. Nämä kaksi eivät ole toistensa vastakohtia, mutta valmennuksessa molemmat tulee ottaa huomioon. Mikäli motivaatioilmasto on pääosin minäsuuntautunut, se on yhteydessä huonoon itseluottamukseen ja viihtyvyyteen, vähäiseen harjoitteluun sitoutumiseen ja ahdistuksen tunteisiin kilpailutilanteessa. Tehtäväsuuntautuneella on myönteisiä vaikutuksia positiiviseen asenteeseen joukkuetta kohtaan, vähäisempiin suorituspaineesiin, viihtyvyyteen ja koettuun pätevytyteen. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 57.) Tutkimuksien mukaan on selvää, että tehtäväsuuntautuneisuutta eli yhteistyötä ja oman parhaan yrittämistä korostavan ilmapiiri parantaa hyvinvointia, motivaatiota sekä suorituskykyä (Arajärvi & Thesleff 2020, 314).

Meron ym. mukaan (2016, 221) motivaatioilmasto on tilanneriippuvaista sosioemotionaalista ilmastoja, joka kontrolloi motivaation kehittymistä toimintaa kohtaan. Keskeisenä osana on sisäisen motivaation kulmakivet – autonomia, yhteenkuuluvuus sekä kyvykkyys. Motivaatioilmastolla on vaikutusta kognitiivisiin, tunteisiin ja käyttäytymiseen liittyviin tekijöihin. (Mero ym. 2016, 221.)

Taulukko 1. Minä- ja tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto (mukailten Matikka & Roos-Salmi 2018, 63)

	Tehtäväsuuntautunut	Minäsuuntautunut
Tehtävät/resurssit	Eriytyneitä urheilijoiden edellytysten mukaisesti; jokainen tärkeä ryhmässä	Samanlaiset kaikille; vain lahjakkaat huomioidaan
Ohjaustapa	Urheilijoiden vastuullisuutta ja valinnan mahdollisuuksia korostava	Autoritatiivinen, kontrolloiva
Palkitseminen	Yksityistä, kehittymiseen ja yrittämiseen perustuvaa	Julkista, kilpailumenestykseen perustuvaa
Ryhmittely	Yksilöllisiin/yhteistoiminnallisiin tehtäviin	Kilpailullisiin tehtäviin
Arviointi	Kehitykseen perustuvaa, huomio prosessiin, virheet osana oppimista, yhteistyötä	Julkista, huomio lopputulokseen, virheistä moititaan, keskinäistä kilpailua arvostetaan
Ajankäyttö	Suoritus aika joustavaa	Suoritus aika rajattua

3.2 Itsemääräämisteoria

Itsemääräämisteoria on nykyään yksi keskeisimmistä viitekehyksistä motivaatio tutkimuksessa. Itsemääräämisteoria painottaa kolmea ihmisen psykologista perustarvetta, jotka ovat autonomia (vapaan tahdon kokemus), kyvykkyys (kykyjen ja taitojen hallinnan tunne) ja yhteenkuuluvuus (sosiaaliset suhteet ja hyväksynnän tunne). Nämä tekijät ovat tärkeitä motivaation ylläpitämisessä sekä fyysisessä aktiivisuudessa. (Manninen ym. 2022; Arajärvi & Thesleff 2020, 299.)

4 PSYKKISET TAIDOT

Psyykkiset taidot (*psychological skills*) ovat tietoisesti kehitettäviä henkisiä taitoja, menetelmiä ja säätelykeinoja. Psyykkisiä taitoja voivat olla mielikuvaharjoittelu, rentoutuminen ja suoritustilanteisiin valmistautuminen. Näitä taitoja tulisi harjoittaa aktiivisesti ja ylläpitää. (Arajärvi & Thesleff 2020, 107.) Weinbergin ja Gouldin (2003) mukaan psyykkiset taidot vaikuttavat yli 50 prosenttia urheilijan menestykseen kilpailutilanteissa. Myös Gouldin ym. (2002) mukaan

psykkinen vahvuus on tärkein psykologinen tekijä, joka vaikuttaa menestykseen kilpailusuorituksessa (Liew ym. 2019, 381).

Kasken (2006) mukaan huippusuoritukseen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa hyvä itsetunto, riittävä itsetuntemus, henkinen vahvuus ja tunteiden säätelyn taito. Nämä kaikki ovat osa psykkinisiä taitoja. (Kaski 2006, 80.)

Psyykkisten taitojen harjoittelun tulisi kuulua urheilijan valmennukseen yhtä luonnollisena osana kuin lajitaidot ja perusfysiikka. Tutkimusten mukaan urheilijat, jotka menestyvät, harjoittelevat psykkinisiä taitoja useammin kuin vähemmän menestyvät urheilijat. Erilaisilla tutkimuksilla on seurattu psykkinisten taitojen kehittymistä, ja ne osoittavat, että näillä taidoilla on positiivinen vaikutus valmennukseen. (Matikka & Roos-Salmi 2020, 135.)

4.1 Psykkinen harjoittelu

Psykkinen harjoittelu on urheilijan itse toteuttamaa psykkinen suorituskyvyn kehittämistä, ja olennainen osa tavoitteiden saavuttamista. Psykkinen harjoittelu voidaan jakaa kahteen eri tasoon: ajattelun tasoon, jossa urheilija tekee oivalluksia ja työstää ajattelua, ja käyttäytymisen ja toiminnan tasoon, jossa urheilija tietoisesti muuttaa toimintaansa. Nämä kaksi tasoa tukevat toisiaan. (Arajärvi & Thesleff 2020, 103–104.)

Arajärven ja Thesleffin (2020, 110) mukaan Weinberg ja Gould nostivat mahdollisia syitä liittyen psykkinen suorituskyvyn kehittämisen niukkuuteen: ajan puute, tiedon puute ja väärinkäsitykset. Psykkinen harjoittelu on aiemmin ollut käytössä vain huipputaso urheilijoilla tai sitä on pidetty keinona ainoastaan psykkinisistä sairauksista kärsiville urheilijoille. Väärinkäsitykset kumpuavat psykkinen harjoittelun menetelmistä, jotka todellisuudessa ovat melko perinteisiä ja tavallisia, jossa ihmisten välinen vuorovaikutus, myönteisyys, ajatus- ja toimintamallien muuttaminen on keskiössä. Nykypäivän ymmärrys aiheesta on kuitenkin erilaista. Ymmärretään, etteivät tulokset tule ihmeellisten tempujen ansiosta vaan laadukkaaseen opetuksen, sitoutumisen ja motivoitumisen avulla. (Arajärvi & Thesleff 2020, 110.)

4.2 Rentoutuminen

Urheilussa on tärkeää osata säädellä autonomisen hermoston toimintaa ja sitä voidaan opetella rentoutumisen avulla. Autonominen eli tahdosta riippumaton hermosto säätelee esimerkiksi vireystasoja ja kilpailujännitystä. Rentoutumisen taito mahdollistaa mielen hallinnan, jonka avulla henkiset voimavarat palautuvat. Urheilijan ollessa rentoutuneessa tilassa hän pystyy jättämään ulkopuoliset tekijät sivuun tai kokonaan pois. Näin hän pystyy ohjailemaan omia ajatuksiaan paremmin kohti tavoitetta. (Matikka & Roos-Salmi 2020, 181.)

Monista tutkimuksista käy ilmi, että keho ja mieli palautuvat urheilu-suorituksesta paremmin, kun urheilija rentoutuu. Rentoutuminen vähentää lihasjännitystä ja auttaa lievittämään stressiä (Virolainen & Virolainen 2017, 22). Jos lihassupistuksen jälkeen lihas ei pääse palautumaan, lihas jää jännittyneeseen tilaan, joka rajoittaa liikelaajuutta, voimantuottoa sekä lihasten koordinaatiota (Liukkonen ym. 2006, 133). Rentoutumisen avulla voi hallita jännitystä luovia ajatuksia, jotta ne eivät pyöri koko ajan mielessä. Rentoutuminen edistää sekä hermoston että lihasten optimaalista toimintaa. Sen myötä verenpaine alenee, sydämen syke laskee ja veren maitohappopitoisuus vähenee. Lisäksi energisyys lisääntyy ja keskittyminen parantuu. Itseluottamuksen on myös havaittu lisääntyvän rentoutumisen myötä. (Virolainen & Virolainen 2017, 22.)

Rentoutumista voi edistää erilaisilla rentoutumisharjoituksilla sekä tekemällä arjessa asioita, jotka eivät liity urheiluun. Näin urheilu ei ole mielessä koko ajan. Osalla henkistä palautumista edistävät perhe ja ystävät, toisilla esimerkiksi elokuvat, musiikki tai luonto. Tärkeintä on, että urheilija tunnistaa hänelle itselleen parhaat ja toimivimmat tavat rentoutua. (Virolainen & Virolainen 2017, 22.)

Matikan ja Roos-Salmen (2020, 181) mukaan rentoudessa on monta tasoa:

1. Lyhyt rentoutuminen (1–4 minuuttia) ennen aktiivista mielikuvaharjoittelua auttaa keskittymään harjoitukseen. Lyhyen rentoutumisen kautta rauhoitetaan mieli ja suunnataan ajatukset haluttuun kohteeseen.
2. Rauhoittumiset ja rentoutumiset (5–8 minuuttia) ennen mentaaliharjoittelua.

3. Pidempi rentoutumisharjoitus (15–25 minuuttia) antaa syvän levon ja auttaa palautumisessa. Pidempiä ohjelmia voi käyttää hyväksi myös unen saamisessa ja palautumisessa.
4. Syvät rentoutumisharjoitukset ja hypnoosi (15–35 minuuttia), missä voidaan vahvistaa tai poisottaa tiettyjä pelkoja tai tehostaa oppimista.
5. Aktiiviset harjoitukset, joissa harjoitellaan tunnistamaan jännittyneen ja rennon lihaksen eroja.

Rentoutumista voidaan opetella, ja siinäkin kehittyy harjoittelemalla. Harjoittelun tulee olla säännöllistä ja kontrolloitua. Rentoutumisharjoittelu tehostuu käyttämällä erilaisia ja eripituisia rentoutumisharjoituksia ja rytmittämällä niitä erilaisiin jaksoihin. Rentoutumistilan tärkein edellytys on keskittynyt olotila. Urheilija, joka pystyy keskittymään kokonaisvaltaisesti johonkin tiettyyn tehtävään tai osaa keskittää ajatustoiminnan itseensä, pystyy helposti myös rentoutumaan. (Matikka & Roos-Salmi 2020, 182–183.)

4.2.1 Hengitysharjoituksia

Matikan ja Roos-Salmen (2020, 184) mukaan kun hallitsee hengityksen, hallitsee myös kehonsa ja mielensä. Kaikkia erilaisia rentoutumismenetelmiä yhdistävä tekijä on hengityksen hallinta, joka tarkoittaa hyvää ja oikeaa hengitystä. Kun hengitetään oikein kaikki keuhkojen osat täyttyvät ilmalla. Uloshengityksessä pallea palautuu takaisin lepoasentoonsa ja työntää ilmaa pois keuhkoista, ja vatsa supistuu ennalleen. On tärkeää muistaa etenkin urheilussa, että uloshengityksellä on aina rauhoittava vaikutus ja sisään hengityksellä aktivoiva vaikutus. (Matikka & Roos-Salmi 2020, 184.)

Hengitystä kuuntelemalla voidaan oppia kuulemaan kehoa ja sen vireystilaa ja tarpeita. Tämän lisäksi voidaan oppia tunnistamaan ja tiedostamaan ajatuksia ja tunteita. Hengitysharjoitusten avulla voidaan oppia säätelemään vireystilaamme. Hengityksen vaiheita ovat sisään- ja uloshengitys eli keuhkojen tuuletus. (Matikka & Roos-Salmi 2020, 170.)

4.2.2 Aktiivinen rentoutus

Liukkosen ym. (2006, 136) sekä Matikan ja Roos-Salmen (2020, 185) mukaan aktiivisen rentoutumisen avulla opetellaan tunnistamaan jännittyneen ja aktiivisen lihaksen ero. Palautumista voidaan tehostaa parantuneen lihasjännityksen säätelykyvyn ansiosta. Aktiivista rentoutusharjoittelua on hyvä käyttää esimerkiksi silloin, kun pitkäkestoinen staattinen harjoittelu on aiheuttanut lihaksen paikallisen väsymyksen. Eri lihasryhmien jännittämis- ja rentoutusmenetelmä perustuu hermoston väsymiseen. Toinen käytettävä menetelmä perustuu lihasten energiavarojen (kreatiinifosfaatti ja glykogeeni) vähenemiseen, jossa tehdään 30–45 sekunnin lihasjännityksiä. (Liukkonen ym. 2006, 136.)

4.3 Itseluottamus

Itseluottamus on varmuuden tunnetta ja uskoa omaan kykyihin. Sitä voidaan verrata optimismiin, jossa urheilija uskoo parhaaseen mahdolliseen lopputulokseen. Itseluottamus on yksi osa persoonallisuustekijöitä ja on ominaisuus, jota voi kehittää. Perusta itseluottamukselle on ymmärrys ajatusten vaikutuksesta tunteisiin ja sitä kautta toimintaan. Kielteiset ja negatiiviset ajatukset aiheuttavat epävarmuutta ja epäilystä urheilijan tekemiseen, jonka seurauksena ne voivat vaikuttaa haitallisesti urheilusuoritukseen. Myönteiset ajatukset puolestaan tukevat ihanteellista urheilusuoritusta. Ajatuksilla on tästä syystä keskeinen rooli itseluottamuksen rakentumisessa. (Liukkonen ym. 2006, 99.)

Urheilijalla on vastuu vaikuttaa omaan ajatuksiinsa ja tunteisiinsa, joita pystytään harjoittamaan psyykkisellä harjoittelulla. Itseluottamus kehittyy, kun urheilijalla on ymmärrys ja hyväksyntä ajatusten ja suorituksen välisestä yhteydestä. Urheilijan tulee olla tietoinen siitä, että positiiviset ajatukset puoltavat suorituskkyä ja negatiiviset ajatukset saavat aikaan lihasjännitystä, joka heikentää suoritusta. Ajattelumallin muuttaminen on opeteltavissa oleva taito. (Liukkonen ym. 2006, 99–101.) Itseluottamus on yksi urheilijan tärkeimmistä psyykkisistä ominaisuuksista. Monet tutkimukset ovat osoittaneet itseluottamuksen parantavan esimerkiksi urheilijan suorituskkyä sekä vähentävän jännitystä kilpailuissa. (Pietikäinen & Pasanen 2023.)

Itseluottamus muodostuu urheilijan sen hetkisestä varmuudesta itsestään ja kyvyistään suoriutua. Itseluottamus ei ole vakaa tila vaan se voi vaihdella eri tilanteiden mukaan ja hyvin lyhyelläkin aikavälillä. (Kaski 2006, 81; Arajärvi & Thesleff 2020, 435.) Laadukas, riittävä ja hyvä harjoittelu sekä myönteinen itsepuhelu syventää itseluottamusta. Onnistumisen kokemukset lisäävät varmuutta urheilijassa. Realististen tavoitteiden määrittelyllä, myönteisten kokemusten ja tunteiden nostamisella valmentaja voi lisätä urheilijan itseluottamusta. (Kaski 2006, 81.)

4.3.1 Valmentaja itseluottamuksen rakentajana

Valmentajalla on tärkeä rooli urheilijan itseluottamuksen rakentumisessa. Valmentaja voi vaikuttaa urheilijaan niin myönteisesti kuin kielteisesti. Myönteisissä kokemuksissa urheilija saa tukea ja kannustusta, joka tukee hänen itseluottamustaan. Valmentaja pystyy toiminnallaan myös heikentämään urheilijan itseluottamuksen esimerkiksi liiallisella kritiikillä. Tärkein valmentajan työväline on muodostaa tehtäväsuuntautunut, uuden oppimista ja kehittymistä nostattava motivaatioilmasto (taulukko 1). Palautteen antaminen on keskeinen osa itseluottamuksen rakentumista, joten valmentajan tulisi huomioida se toiminnassaan. (Liukkonen ym. 2006, 107.)

Valmentaja voi tukea alhaista itseluottamusta uusien tavoitteiden asettamisella, joka ohjaa urheilijan huomion pois itseluottamusta alentavista kokemuksista ja ajatuksista. Kannustaminen ja palautteen antaminen urheilijalle voivat auttaa itseluottamuksen rakentumisessa. (Weinberg & Gould 2019). Kaski (2006, 82) kuvaa onnistumisen kehää jatkumona: onnistuminen, itseluottamus kasvaa, motivaatio harjoitella nousee ja varmuus tekemisessä.

4.4 Itsepuhelu

Itsepuhelu on sisäistä keskustelua, jota tapahtuu aktiivisesti mielessä. Itsepuhেলা käytetään monenlaisien ajatusmallien hallitsemisessa. Sen avulla urheilija voi muokata ajatusmallejaan suorituskykyä tukevaan suuntaan. Itsepuhelu on itsesuggestiota, jossa urheilija vahvistaa käsitystä itsestään, ja jonka avulla parantaa minäkäsitystään ja suoritukseen liittyvää keskittymistä. Negatiivinen

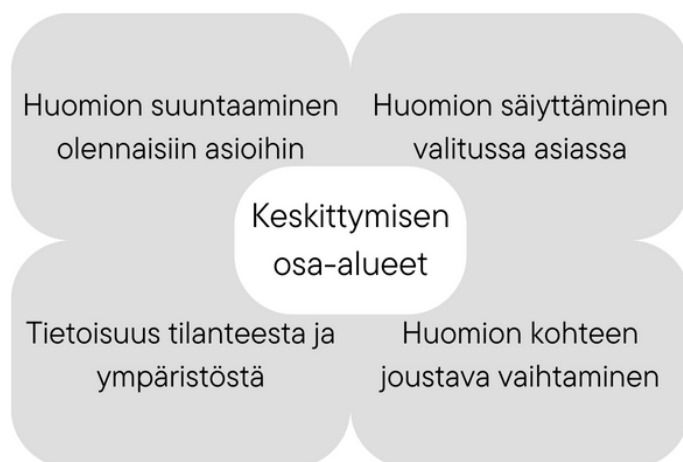
itsepuhelu, jossa korostetaan kielteisiä asioita itsestä, johtaa urheilusuorituksen ja itseluottamuksen heikkenemiseen. Itsepuhelu vaatii kärsivällistä ja pitkäjänteistä harjoittelua ja toistoja, sillä ajatusmallien muokkaaminen vie aikaa. (Liukkonen ym. 2006, 104.) Itsepuhelu voi olla ohjeellista, kuten ”pidä katse pallossa” tai motivoivaa, kuten ”juoksen maaliin kaikella energialla, mitä minulla on” (Röthlin ym. 2016, 2).

Liukkonen ym. (2006) mukaan sisäisen keskustelun avulla urheilija voi vaikuttaa vireystilaansa. Itsepuhelussa keskittyminen nykyhetkeen auttaa suuntaamaan keskittymisen takaisin olennaiseen eli suoritukseen, mikäli keskittyminen suuntautuu toisaalle. Itseluottamuksen rakentuminen itsepuhelun avulla voi auttaa urheilijaa tiedostamaan vaikutuksensa toimintaansa ja täten asteittain lisätä uskoa enemmän kykyihinsä vaikuttaa lopputulokseen. Itseluottamus pohjautuu pitkälti aikaisempiin onnistumisen kokemuksiin, joten niiden tapahtuessa urheilijan kannattaa painaa nämä hetket mieleensä, sillä siten niihin pystyy tarvittaessa palaamaan. (Liukkonen ym. 2006, 106.)

Itsepuhe on aktiivinen prosessi, johon voi ja kannattaa vaikuttaa. Siihen vaikuttavat historia, tilanne ja itseluottamus. Kielteinen ja haasteisiin keskittyvä itsepuhe usein johtaa itsetunnon ja itseluottamuksen laskuun sekä suoritusten heikkenemiseen. Positiivinen ja kannustava itsepuhe ohjaa toimintaa onnistumisia kohti ja vahvistaa niitä asioita, johon energia halutaan suunnata. (Mattiikka & Roos-Salmi 2020, 164.)

4.5 Keskittyminen

Keskittyminen tarkoittaa ihmisen taitoa suunnata huomionsa tarkoituksellisesti siihen, mikä tilanteessa on tärkeintä. Arajärven ja Thesleffin (2020) mukaan Weinberg ja Gould (2019) jakavat keskittymisen neljään eri osa-alueeseen, joita ovat: 1. taito säilyttää huomio olennaisissa asioissa, 2. taito suunnata huomio olennaisiin asioihin, 3. taito vaihtaa huomion kohdetta joustavasti sekä 4. tietoisuus ympäristöstä eli taito havaita ja ymmärtää, mitä ympärillä tapahtuu. (Arajärvi & Thesleff 2020, 358–359.)



Kuva 1. Keskittymisen osa-alueet (mukaillen Arajärvi & Thesleff 2020, 359)

4.6 Mielikuvaharjoittelu

Mielikuvaharjoittelu (*imagery training*) on psyykkisen valmennuksen menetelmä, jota käytetään paljon urheilun parissa. Mielikuvaharjoittelulla tarkoitetaan mielen avulla tehtäviä harjoituksia, jotka liittyvät suorituksiin joko menneisyydessä, nykyisyydessä tai tulevaisuudessa. Ne voivat kohdistua itse suoritukseen, osasuoritukseen tai urheilijan tunnetiloihin. Mielikuvaharjoittelu liitetään usein jonkinasteiseen rentoutuneeseen tai muuten keskittyneeseen tilaan. (Matikka & Roos-Salmi 2020, 199.)

Tutkimusten mukaan mielikuvaharjoittelusta on paljon erilaista hyötyä. Mielikuvaharjoittelun on todistettu parantavan nopeutta, kestävyyttä ja lihasvoimaa sekä taitojen kehittymistä, jotka liittyvät suoritukseen. Lisäksi mielikuvaharjoittelun on koettu lisäävän motivaatiota ja itseluottamusta sekä vähentävän suoritukseen liittyvää jännitystä. (Virolainen & Virolainen 2017, 197.)

Mielikuvaharjoittelun sisältämät perustaidot ovat mielikuvan perspektiivi, elävyys sekä hallinta. Mielikuvaharjoittelun perustaitojen harjoittelulla ja ymmärtämisellä varmistetaan tuloksellisen mielikuvaharjoittelun toteutuminen. (Arajärvi & Thesleff 2020.) Mielikuva on hyvin tuotettu ja onnistunut silloin, kun se on selkeä ja kirkas sekä sisältää mahdolliset tunteet ja olotilat, jotka liittyvät tilanteeseen. Harjoittelu on tehokkaampaa, mitä aidompia mielikuvat ovat. (Arajärvi & Thesleff 2020, 270.) Mielikuvaharjoittelu terminä viittaa visuaalisen ko-

kemuksen eli kuvan luomiseen mielen avulla. Sillä tarkoitetaan tilanteen kokemista ja näkemistä mielessä. Mielikuvat voivat olla joko sisäisiä tai ulkoisia. Sisäinen näkökulma tarkoittaa sitä, että urheilija on itse mielikuvassa tekemässä harjoitus- tai kilpailusuoritusta kehonsa sisäpuolelta käsin. Ulkoinen mielikuva tarkoittaa sitä, että urheilija näkee itsensä tekemässä suoritusta kehonsa ulkopuolelta. (Matikka & Roos-Salmi 2020, 199.)

4.6.1 Mielikuvien hallinta ja harjoittelun toteuttaminen

Kun mielikuvat hallitaan hyvin, kaikki mielikuvassa kuvitellut asiat sujuvat odotetusti. Mielikuvan ollessa hallittu sen avulla pystytään harjoittelemaan juuri niitä asioita sekä niillä tavoilla, kuin on tavoitteena. Henkilö, joka on taitava mielikuvien hallinnassa, pystyy ylläpitämään mielikuvaa haluamansa ajan sekä muuttamaan mielikuvassa tunteita, asioita ja piirteitä. Mielikuvat voivat ilmaantua itsestään mieleen tai niitä voidaan tuottaa tietoisesti. Itsestään mieleen ilmaantuvia mielikuvia kutsutaan spontaaneiksi. Mielikuvat voivat olla joko positiivisia tai negatiivisia, oli kyse sitten spontaaneista tai tietoisesti tuotetuista mielikuvista. Mielikuvaharjoittelun tuloksellisuuden kannalta on oleellista, että spontaanit ja tietoiset mielikuvat ovat positiivisia. Harjoitusmuotona mielikuvaharjoittelu on tehokas, mutta negatiiviset mielikuvat voivat aiheuttaa haittaa. (Arajärvi & Thesleff 2020, 271.)

Mielikuvaharjoittelua olisi aluksi hyvä tehdä hiljaisessa ja rauhallisessa ympäristössä. Olisi tärkeää, että urheilija kokee aina olonsa ja paikan miellyttäväksi ennen kuin mielikuvaharjoitusta aletaan tekemään. Mielikuvataitojen kehittyessä niiden tekeminen myös harjoitus- ja kilpailutilanteissa on tärkeää. Tämän avulla mielikuvat linkittyvät ”oikeisiin olosuhteisiin” ja sen myötä edistävät keskittymistä tulevaan suoritukseen. Lopullisena tavoitteena on, että urheilija kykenee suorittamaan harjoituksia missä tahansa ympäristössä, erityisesti ennen harjoituksia tai kilpailuja, hälinässä ja suorituspainneiden alla. Urheilijan olisi tärkeää tehdä paljon mielikuvaharjoituksia onnistuneen suorituksen tekemisen jälkeen. Tämän avulla vahvistetaan onnistuneen suorituksen muistijälkiä. (Matikka & Roos-Salmi 2020, 200.)

Mielikuvaharjoittelua voidaan tehdä ideamotorisilla harjoituksilla, joissa liikesuoritusta kuvitellaan mielessä ja sen lisäksi tehdään samalla pieniä liikettä muistuttavia liikkeitä eli mikroliikkeitä. Kun tehdään tämänlainen liikekuvittelu tarpeeksi syvässä keskittyneisyyden tilassa, aivojen motorisella alueella tapahtuu vastaavaa verenkierron vilkastumista samalla tavalla, kun liikettä tehtiin oikeasti. Tämän lisäksi myös lihasjännitys ja hermosolujen sähkökemiallinen aktiviteetti kasvavat. Seurauksena tästä liikesuorituksen automaatio voimistuu, liikkeen oppiminen nopeutuu ja liikevarmuus kasvaa. (Matikka & Roos-Salmi 2020, 201.)

4.7 Vireystila osana suoritusta

Vireystila (*arousal*) kuvaa ihmisen aktiivisuuden tai energisyyden määrää. Se on yhdistelmä ihmisessä tapahtuvia psykologisia ja fysiologisia toimintoja. Se on vaihteleva tila alhaisesta korkeaan vireystilaan. Korkeassa vireystilassa mm. urheilijan hengitys tiheenee ja sydämen syke nousee. Alhaisessa vireystilassa urheilija saattaa tuntea, ettei saa urheilusuorituksesta parastaan irti. (Weingberg & Gould 2019, 78; Matikka ym. 2018, 74.)

Vireystilan säätelyyn sisältyvät kaikki tekniikat, joihin kuuluu vaikuttaminen fyysiseen vireystilaan lisäämällä tai vähentämällä sitä. Näitä tekniikoita voivat olla hengitys- ja rentoutusharjoitukset. Vireystilan säätelyn laajuus on riippuvainen urheilulajista, sillä esimerkiksi pistooliampumisessa vireystila on alhaisempaa kuin painonnostossa. Tehtävän vaatimustaso, yksilölliset mieltymykset ja senhetkinen henkinen tila vaikuttavat vireystilan säätelyyn. (Röthlin ym. 2016, 3.)

Urheilusuorituksen näkökulmasta liian alhainen tai korkea vireystila eivät ole optimaalisia urheilijan kannalta (Matikka ym. 2018, 74). Vireystilan vaikutus suoriutumiseen näkyy sekä fyysisellä että psyykkisellä tasolla. Fyysisellä tasolla ylivireys saa aikaan väsymystä, liiallista lihasjännitystä sekä haasteita koordinaatiossa. Kun lihakset ovat jännittyneenä, ne eivät toimi optimaalisesti. Psyykkisellä tasolla vireystilan vaikutus näkyy erityisesti valikoivan tarkkaavaisuuden, keskittymisen kapasiteetin sekä visuaalisen haun onnistumisessa. (Arajärvi & Thesleff 2020, 377.)

4.8 Joustava mieli urheilussa

Kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan perustuva psyykkisten taitojen harjoittelu keskittyy tunnistamaan ja muuttamaan haitallisia ajatuksia ja tunteita. Sen sijaan tietoiseen läsnäoloon ja hyväksyntään pohjautuvat menetelmät pyrkivät muuttamaan suhtautumistamme siihen, mitä kehossamme ja mielessämme tapahtuu. Toisin kuin perinteiset lähestymistavat, tietoisuustaitojen kehittäminen ei pyri estämään tai muuttamaan ajatuksia, tunteita tai kehon tuntemuksia, vaan se keskittyy muuttamaan tapaamme suhtautua niihin, jonka myötä reaktiomme näihin kokemuksiin muuttuvat. (Arajärvi & Thesleff 2020, 399.)

Psykologinen joustavuus tarkoittaa, että pystyy tarkastelemaan asioita eri näkökulmista sekä toimimaan tietoisesti ja avoimesti myös haastavissa tilanteissa (Arajärvi & Thesleff 2020, 45). Sen avulla voi oppia käsittelemään vaikeita ajatuksia ja tunteita joustavammalla tavalla, jotta ne eivät vaikuttaisi käyttäytymiseen yhtä voimakkaasti. Jokainen, joka on urheillut, tietää, miten helpposti mieli voi ottaa vallan ja heikentää suoritusta. On helppo jäädä kiinni omiin ajatuksiin, mikä puolestaan vaikeuttaa keskittymistä. Hyväksymis- ja omistautumisterapian (HOT) avulla voi vapautua mielen hallinnasta ja keskittyä siihen, mikä on todella tärkeää. (Pietikäinen & Pasanen 2023, 25.)

Kolme psykologisen joustavuuden peruspilareja ovat läsnäolo, avoimuus kokemuksille ja merkityksellinen toiminta (Pietikäinen & Pasanen 2023, 27).

1. Läsnäolo: Huomion kohdistaminen, mitä juuri sillä hetkellä tapahtuu ja mihin huomio on tärkeä keskittää.
2. Avoimuus kokemuksille: Avoimuus, uteliaisuus ja tuomitsemattomuus kaikkia ajatuksia, tunteita ja kehon tuntemuksia kohtaan, jopa niitä vaikeimpia.
3. Merkityksellinen toiminta: Päivittäisten pienten tavoitteiden asettaminen, jotka heijastavat omia arvoja. Kokemus siitä, että ohjaa itse omaa elämää ja sillä on tarkoitus myös vaikeuksien keskellä. (Pietikäinen & Pasanen 2023, 27.)

Urheilijan mieli voi herkästi harhailla ja keskittyä epäolennaisiin asioihin, mikä saattaa johtaa uhkakuvien muodostumiseen. Tämä on täysin normaalia, eikä välttämättä viittaa mielen hallinnan puutteeseen tai heikkouteen. Sen sijaan

ongelma voi syntyä siitä, miten urheilija tulkitsee ja reagoi näihin ajatuksiin. Pyrkimys hallita tekijöitä, jotka ovat luonteeltaan hallitsemattomia, saattaa usein lisätä jännitystä ja epäonnistumisen riskiä. Kontrollin menettäminen tällaisissa tilanteissa ei ole merkki heikkoudesta, vaan se voi johtua vääristä tulkintoista siitä, mitä mielen normaalit reaktiot merkitsevät kilpailutilanteessa. Nykyiset tutkimukset osoittavat, että luopumalla liiallisesta kontrollista ja hyväksymällä epämiellyttävät ajatukset ja tunteet, voidaan parantaa suorituskykyä ja hyvinvointia eri tilanteissa. (Pietikäinen & Pasanen 2023, 14.)

Urheilijat kohtaavat jatkuvasti paineita ja epämiellyttäviä ajatuksia, kuten arvostelua, huolta ja vaatimuksia, jotka liittyvät suoritukseen tai urheilijaan itseensä. Näihin ajatuksiin liittyy usein vaikeita tunteita, kuten jännittämistä ja ahdistusta. Kyky hyväksyä ja olla salliva näiden tunteiden ja ajatusten kanssa vaikuttaa merkittävästi siihen, millaiseen suoritukseen urheilija kykenee sekä harjoituksissa että kilpailuissa. (Pietikäinen & Pasanen 2023, 24.)

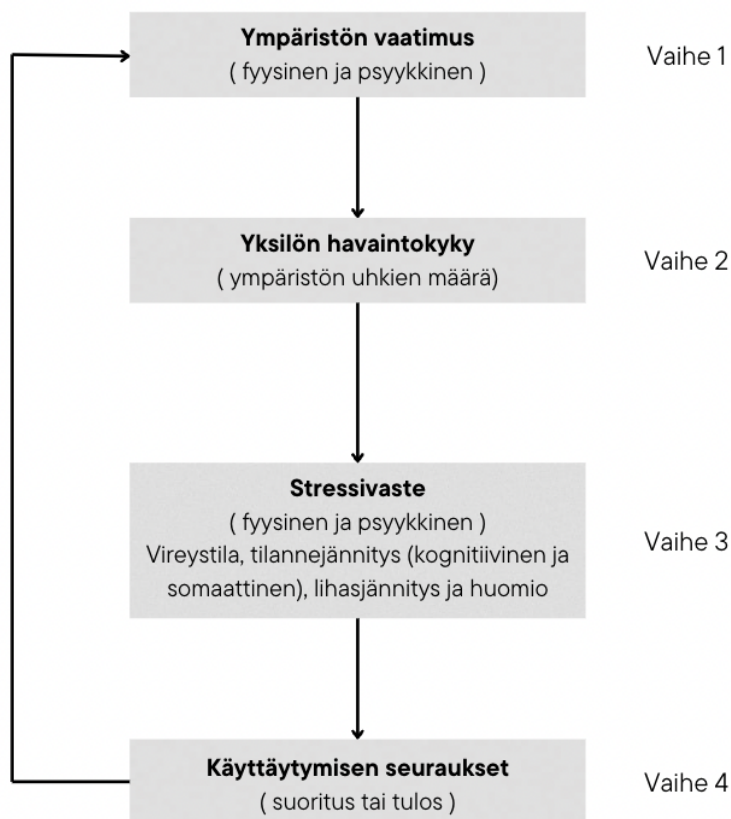
5 KILPAILUJÄNNITTÄMINEN

Kilpailujännittäminen on ilmiö, joka vaikuttaa moniin urheilijoihin ja voi merkittävästi muokata heidän suoritustaan kilpailutilanteissa. Se viittaa tunne- ja fysiologisiin reaktioihin, joita urheilijat kokevat ennen kilpailua tai kilpailun aikana. Kilpailujännitykseen liittyy sekä psyykkisiä että fyysisiä piirteitä, jotka voivat ilmentyä urheilijassa epäonnistumiseen liittyvinä pelkoajatuksina, jonka seurauksena keho voi reagoida eri tavoin. (Pietikäinen & Pasanen 2023, 204.)

Jännittäminen (*anxiety*) on yleensä negatiivisten tuntemusten, kuten huolen, pelon tai levottomuuden tila yhdistettynä kehon vireystilaan. Tilanejännitys (*state anxiety*) on muuttuva jännittämisen tila, joka voi vaihtua urheilijalla jonkin tilanteen mukaan. Piirrejännitys (*trait anxiety*) sen sijaan on urheilijan persoonallisuudessa. (Weinberg & Gould 2019, 79.)

Stressi syntyy, kun psyykkiset ja/tai fyysiset vaatimukset ylittävät henkilön kyvyn vastata niihin. Jos urheilija kokee, että vaatimukset ovat liian suuria, se aiheuttaa hänelle stressiä. McGrath on ehdottanut stressin sisältävän neljä vaihetta (kuva 2): *Ensimmäinen vaihe* stressiprosessissa on ympäristön vaatimukset. Se voi olla fyysinen vaatimus kuten taidon näyttäminen tai psyykkinen

kuten valmentajalta tuleva paine kilpailusuorituksen onnistumisesta. *Toisena vaiheena* on yksilön havaintokyky, jossa urheilijalla on yksilöllinen kyky havainnoida näitä vaatimuksia. Urheilijan piirrejännitys vaikuttaa suuresti, miten hän havaitsee kaiken. Mikäli urheilijalla on korkea piirrejännitys, hän kokee urheilusuorituksen ja tämänkaltaiset tilanteet enemmän uhkaavina, kuin he, joilla on matalampi piirrejännitys. *Kolmannessa vaiheessa* on urheilijan psyykkinen tai fyysinen vastaus tilanteen vaatimukseen. Kun urheilijan kokemukset ja hänen kykynsä vastata suoritukseen asetettuihin vaatimuksiin eivät ole tasapainossa, se voi aiheuttaa stressiä, uhattuna olemisen tunnetta ja lisätä tilannejännitystä. *Neljännessä vaiheessa* ilmenee näiden aikaisempien vaiheiden tuottama toiminta, jolloin urheilija toimii stressin alla. Neljännestä vaiheesta siirrytään takaisin ensimmäiseen vaiheeseen, sillä mikäli esimerkiksi urheilusuorituksen aikana yleisö huutaa jotakin urheilijalle, keskittyminen suuntautuu ympäristöllisiin vaatimuksiin. Prosessia kuvataan monivaiheisena jatkumona. (Weinberg & Gould 2019, 83–84.)



Kuva 2. McGrath neljävaiheinen stressiprosessi (mukaillen Weinberg & Gould 2019, 83)

Kilpailutilanne saa urheilijassa aikaan stressitekijöitä, joiden esiintyminen vaikuttaa hänen kehollisiin ja mielellisiin reaktioihin. Suorituksen aikana stressi parhaimmassa tapauksessa parantaa urheilusuoritusta, mutta saattaa vaihtoehtoisesti pilata sen. Syitä epäonnistumiselle saattaa olla liiallinen yrittäminen, epävarmuus tai liika jännittyneisyys. (Mero ym 2016, 225.)

Meron ym. (2016) mukaan jännitys on ahdistuneisuuden esiaste, jonka yksilö kokee usein myönteisesti kilpailutilanteessa. Sopivasta jännittämisestä puhutaan ikään kuin olisi perhosia vatsassa tai malttamattomuutena. Jännitys kuitenkin voimistuu merkityksellisten suorituksen edessä, mutta on yhä tietoisesti säädeltävissä. Jännityksen noustessa korkeammaksi, se muuttuu enemmänkin ahdistukseksi. Ahdistus kuvastaa kielteistä olotilaa, joka on haitallinen ur-

heilijan suorituskyvyn kannalta. Sen aikana on mahdollista säädellä ahdistusta, mutta mikäli sen mennessä liian voimakkaaksi tulee haitallinen suoritusahdistus, jonka seurauksena urheilija alisuoriutuu huomattavasti. (Mero ym. 2016, 482–483.)

Fordin ym. (2017) mukaan Weinberg ja Gould (2015) jakavat jännityksen kognitiiviseen ja somaattiseen ahdistuneisuuteen. Kognitiivinen ahdistuneisuus ilmentyy vaikeutena tiedonkäsittelyssä kuten ahdistavina ajatuksina ja vaikeuksina keskittyä. Somaattisessa ahdistuneisuudessa kehossa on fysiologisia muutoksia kuten vireystilan muutokset. Somaattinen oireilu on kokonaisvaltainen kokemus, jossa emotionaaliset ja fysiologiset reaktiot, kognitiiviset käsitykset ja näiden vaikutukset yhdistyvät käyttäytymisessä (Räsänen & Sauvola 2022.)

Tärkeiden kilpailuiden lähestyessä on luonnollista, että urheilija kokee erilaisia tunteita niin kehossa kuin mielessä. Kilpailujännitys on tuttua varmasti jokaiselle urheilijalle. Se voi ilmetä lievistä jännityksestä aina halvaannuttavaan ahdistukseen. Kilpailujännityksen kanssa olisi tärkeää opetella tunnistamaan, miten sen vaikuttaa urheilusuoritukseen. Tärkeä taito tunnistamisessa on kyky jännityksen kohtaamiseen tavalla, joka ei heikennä suoritusta vaan ennemminkin auttaa valjastamaan sen tukemaan sitä parhaalla mahdollisella tavalla. (Pietikäinen & Pasanen 2023, 203.)

Matikan ym. (2018, 75) mukaan olemassa oleva tutkimustieto osoittaa, ettei kognitiivisella ja somaattisella ahdistuksella ole juuri ollenkaan tekemistä onnistuneen urheilusuorituksen kanssa. Sen sijaan hyvä itseluottamus nousee esiin ratkaisevana tekijänä. (Matikka ym. 2018, 75.)

Tutkimukset osoittavat, että kilpaurheilijoiden kilpailujännitys vaihtelee merkittävästi urheilijoiden tason ja kokemuksen mukaan. Huipputaso urheilijat raportoivat yleensä vähemmän jännitysoireita kuin alemmalla tasolla kilpailevat urheilijat. Lisäksi urheilijoiden kokema kilpailujännitys voi vaihdella sen mukaan, kuinka he tulkitsevat jännityksen vaikutukset: jotkut näkevät sen suoritusta parantavana ja toiset haittaavana. Somaattista ja kognitiivista jännitystä, kuten fyysistä levottomuutta ja huolestuneisuutta koetaan eniten korkean

stressin tilanteissa, mutta itsevarmuus saattaa kuitenkin säilyä korkeana samaan aikaan. (Rice ym. 2019.)

5.1 Kilpailujännittämisen teorit

Kilpailujännittämiseen liittyy monia teoreettisia malleja, jotka pyrkivät selittämään, miten jännitys vaikuttaa urheilusuorituksiin, ja miten sitä voidaan hallita. Näissä alaluvuissa tarkastellaan kolmea keskeistä teoriaa, jotka tarjoavat eri näkökulmia kilpailujännittämisen vaikutuksista: käännetyn U:n teoria, IZOF-malli (Individual Zones of Optimal Functioning) ja multidimensionaalinen teoria.

5.1.1 Käännetyn U:n teoria

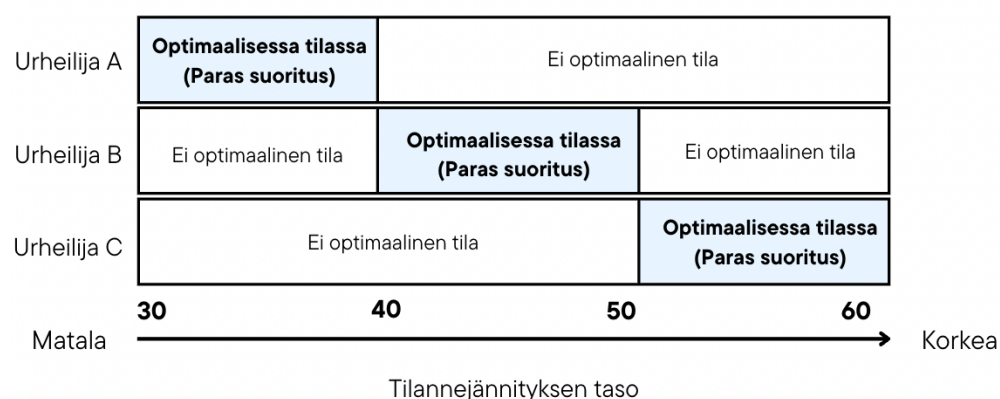
Käännetyn U:n teoriassa (*Inverted-U Hypothesis*) selitetään vireystilan ja suorituksen suhdetta. Sen mukaan matala vireystila johtaa odotettua huonompaan suoritukseen, koska urheilija ei ole virittynyt suoritukseen optimaalisella tavalla. Vireystilan noustessa suoritus paranee ja tietyssä kohdassa on ihanteellisin vireystila, jossa suoritus on parhaimmillaan. Mikäli vireystila nousee liian korkeaksi, se alkaa olla haitallinen suorituskyvylle. Teoriasta on näyttöä etenkin yksinkertaisissa tehtävissä. Teorian U-muotoa on kritisoitu sen yksinkertaisuudesta. (Weinberg & Gould 2019, 88–89.)



Kuva 3. Käännetyn U:n teoria (mukaillen Weinberg & Gould 2019, 87)

5.1.2 IZOF-malli (Individualized zones of optimal functioning)

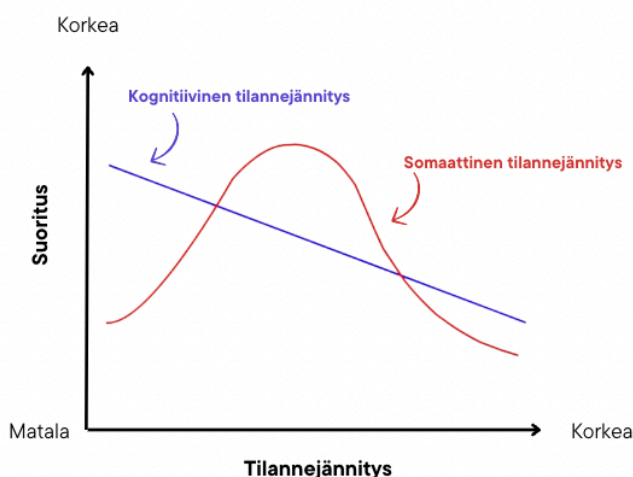
Hanin (1997) kehittämä IZOF-malli (*Individualized zones of optimal functioning*) todentaa, että urheilijoilla on optimaalinen jännityksen tila päästessään parhaaseen suoritukseen. Mikäli tähän tilaan ei pääse, suoritus on sen mukainen. IZOF-malli on yksi laajimmin käytetty malli tutkiessa urheilijan subjektiivisen kokemuksen vaikutusta urheilusuoritukseen. Malli eroaa käännetyn U:n teoriasta kahdella eri tavalla: 1. Optimaalinen tilanjännitys ei tapahdu aina keskellä vaan vaihtelee yksilökohtaisesti. IZOF-mallin mukaan urheilija voi saada optimaalisen suorituksen eri tilanteissa. 2. Optimaalinen tilanjännitys ei ole yksittäinen kohta, vaan kaistanleveys (kuva 4). Tässä valmentajien tulisi kannustaa urheilijaa löytämään oma optimaalinen tila jännittämislle. Mallia on kritisoitu selityksen puutteesta siihen, miksi yksilöiden jännittämisen tilat ovat hyödyllisiä suoritukselle. Hanin (2000, 2007) päätteli, että yksilön tulee tunnistaa optimaalinen taso myös muiden tunteiden, kun jännityksen suhteen. IZOF-mallin mukaan on olemassa negatiivisia ja positiivisia tunteita, jotka parantavat suoritusta sekä positiivisia ja negatiivisia tunteita, jotka heikentävät suoritusta. Tämä kertoo sen, että sama tunne esimerkiksi suuttumus voi toimia joillakin urheilijoilla, kun taas toisilla se ei toimi. Mallia on myöhemmin hyödynnetty tarkastelemaan muita psykologisia tiloja kuten päättäväisyyttä ja laiskuutta. (Weinberg & Gould 2019, 89.)



Kuva 4. IZOF-malli (Individualized zones of optimal functioning) (mukaillen Weinberg & Gould 2019, 89)

5.1.3 Multidimensionaalinen teoria

Multidimensionaalisessa teoriassa (*multidimensional anxiety theory*) kognitiivisen tilannejännityksen katsotaan olevan negatiivisesti yhteydessä suoritukseen. Kognitiiviseen tilannejännitykseen kuuluu ajatukset, tunteet ja uskomukset esimerkiksi huoli tai epävarmuus. Sen noustessa korkeaksi suoritus kärsii. Somaattinen tilannejännitys kuvastaa fyysistä ilmentymää kuten esimerkiksi käsien hikoilua tai lihasten värinää. Sitä kuvataan käännetyn U:n mallilla. Näillä kahdella on erilaiset vaikutukset urheilusuoritukseen. Multidimensionaalisessa teoriassa nähdään, että somaattinen jännitys on sopivissa määrin hyödyllistä suoritukselle, mutta kognitiivisen jännityksen tulisi aina pyrkiä olemaan mahdollisimman alhainen. Kuva 5 havainnollistaa tätä. Kun kognitiivinen jännitys on korkeaa, se on suoraa yhteydessä heikentyneeseen suoritukseen. (Williams & Krane 2021, 217–218.)



Kuva 5. Multidimensionaalinen teoria

5.2 Kilpailuun valmistautuminen

Melkein aina urheiluun liittyy kilpailamista paremmuudesta, parempiin tuloksiin pyrkimistä sekä parhaan mahdollisen suorituskyvyn ja onnistumisen saavuttamista. Kilpailuissa pärjäämiseen on erittäin tärkeää, kuinka niihin valmistautuu ja miten kohtaa paineet, jotka kilpailutilanne aiheuttaa. (Pietikäinen & Pasanen 2023, 189.)

Kilpailut ovat monelle urheilijalle tärkeä osa urheilua ja niitä odotetuimpia hetkiä. Siitä huolimatta kilpailutilanteet ovat kuormittavia ja stressaavia. Näihin tilanteisiin liittyy paljon odotuksia, tunteita ja toiveita. Kilpailut ovatkin urheilijalle mahdollisuus nähdä harjoituskaudella tehdyn kovan työn tulos ja hänen tasonsa sillä hetkellä. Kilpailun lähestyessä helposti ajatukset harhailevat tulevaan suoritukseen sekä erilaisiin kysymyksiin, jotka lisäävät epävarmuuden tunnetta. Tällaisia kysymyksiä voivat olla: Onnistunko tavoitteessani? Miten suoriudun? ja Voitanko kilpailukumppanini? (Pietikäinen & Pasanen 2023, 189.)

Kilpailuun valmistautumisen käsite pitää sisällään kaiken sen etukäteen tehtävän työn, jonka avulla urheilija valmistautuu kohtaamaan kilpailutilanteen. Kilpailuun valmistautuminen sisältää kattavasti monenlaisia menetelmiä ja tekijöitä. Valmistautuminen kilpailemiseen ja kilpailutilanteeseen on urheilijan ja valmentajan yhteistyötä. Hyvä harjoittelu on oleellista kilpailuihin valmistautumisessa, kun tietää harjoitelleensa hyvin, kilpailutilanteessakin on helpompi olla luottavaisin mielin. (Matikka & Roos-Salmi 2020, 218.)

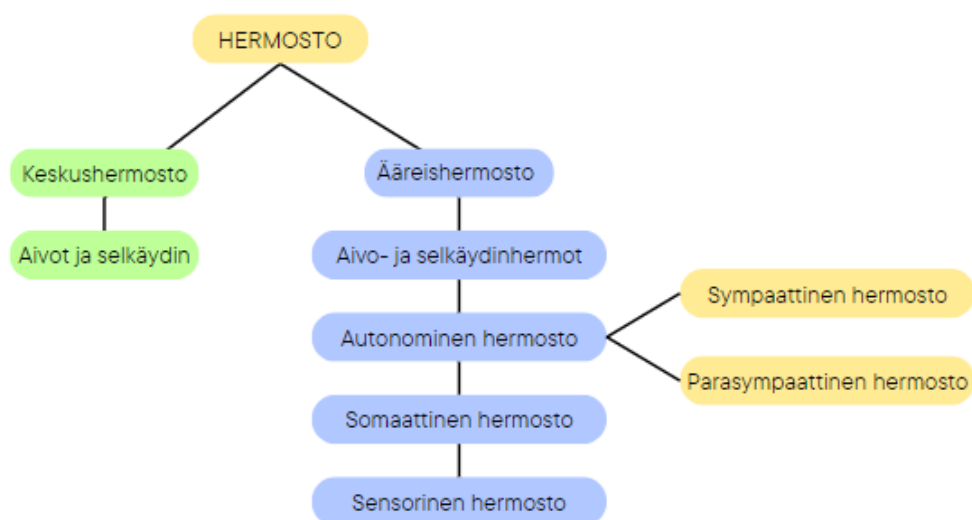
Kilpailuihin valmistautumisen tarkoituksena on suunnata keskittyminen suorituksen kannalta olennaisiin asioihin, vahvistaa uskoa ja pystyvyyden tunnetta sekä luoda kilpailutilanteesta tutumpi. Hyvä valmistautuminen varmistaa sen, että keskittyminen ja itseluottamus ovat kohdillaan. Positiivinen asenne ja vahva luottamus omaan osaamiseen ovat tärkeitä tekijöitä siinä, että urheilija onnistuu. Realistiset tavoitteet ovat keskeisiä onnistumisessa. (Matikka & Roos-Salmi 2020, 218.)

Rutiinit, jotka auttavat valmistautumaan kilpailuihin ovat hyvä esimerkki siitä, miten urheilija pystyy luoda varmuutta epävarmuuden keskelle. Kun urheilijalle on selkeää se, mitä tapahtuu kilpailupäivänä aamulla herätessä aina siihen hetkeen, kun on suorituksen aika, hän voi irrottautua edes osittain kilpailupäivän epävarmuudesta ja kuormittavasta stressistä. (Pietikäinen & Pasanen 2023, 190.)

5.3 Hermoston vaikutus kilpailujännittämiseen

Hermosto on ihmisen toinen elintoimintoja koordinoiva ja säätelevä järjestelmä. Hermoston tehtäviin kuuluvat: informaation vastaanottaminen ympäristöstä sekä elimistön sisäisestä tilanteesta tulevan tiedon vastaanottaminen, kuljettaminen ja muokkaaminen, joiden perusteella se ohjaa elimistön toimintaa ja kasvua. Hermostollinen tiedonvälitys on nopeaa ja tarkkaa. (Leppäluoto ym. 2019, 328; Nienstedt ym. 2014, 517.) Psykkiset toiminnot, tajunta ja aistimukset pohjautuvat hermoston toimintaan, työskentelemällä yhdessä toisen säätelyjärjestelmän eli umpieritysjärjestelmän kanssa (Nienstedt ym. 2014, 517).

Hermosto voidaan jakaa sijainnin perusteella kahteen osaan: keskushermostoon eli sentraaliseen hermostoon sekä ääreishermostoon eli perifeeriseen hermostoon. Keskushermosto koostuu aivoista ja selkäytimestä. Ääreishermosto eli perifeerinen hermosto koostuu kaikista keskushermoston ulkopuolella olevista hermoista eli selkäydinhermoista ja aivohermoista. (Leppäluoto ym. 2019, 328.) Sen tehtävänä on hermottaa kehon tahdonalaiset lihakset, iho ja aistinelimet (Vierimaa & Laurila 2014, 261).



Kuva 6. Hermoston rakenne (mukaillen Leppäluoto ym. 2019, 329)

Toiminnaltaan hermosto voidaan jakaa kahteen osaan: tahdonalaiseen somaattiseen hermostoon, joka hermottaa poikkijuovaisia lihaksia ja autonomiseen hermostoon, joka ei ole tahdonalainen. Autonominen hermosto säätelee useita tahdosta riippumattomia toimintoja, kuten sydämen sykettä, ruoansulatuskanavan ja verisuoniston toimintoja. Näillä kahdella on laajasti yhteyksiä toisiinsa, sillä ne vaikuttavat toistensa toimintaan (Leppäluoto ym. 2019, 328; Nienstedt ym. 2014, 518.)

Hermoston toiminta pohjautuu sähköisiin muutoksiin, jotka tapahtuvat hermosolujen solukalvoilla. Hermosolujen kautta välittyvä tieto siirtyy hermosoluja pitkin hermoimpulssina ja välittyy synapseissa solusta toiseen välittäjäaineiden avulla. (Leppäluoto ym. 2019, 329.) Synapsit ovat solujen väliseen signaalointiin erikoistuneita rakenteita (Taira ym. 2003; Vierimaa & Laurila 2014, 262).

5.3.1 Autonominen hermosto

Autonominen hermosto on tahdosta riippumaton, joka säätelee rauhasen toimintaa, ruoansulatuskanavan toimintoja sekä sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaa. Siihen kuuluu sekä perifeerisiä eli ääreishermoja että sentraalisia eli keskushermostossa olevia säätelykeskuksia. Näitä säätelykeskuksia ovat muun muassa limbisen järjestelmän, hypotalamus sekä tumakkeet, jotka sijaitsevat aivorungossa ja selkäytimessä. Ydinjatkeessa on verenkierron säätelykeskus, hengityskeskus sekä syljen eritystä ja oksentamista säätelevät keskukset. (Leppäluoto ym. 2019, 346; Nienstedt ym. 2014, 538.) Jännittävä asia voi laukaista kehossa erilaisia reaktioita kuten tarpeen virtsaamiselle, sydämen sykkeen nousemisen tai ruoansulatuselinten reaktion (Nienstedt ym. 2014, 538). Autonomisen hermoston toinen päätehtävä on reagoida stressitilanteisiin. Autonominen hermosto muodostuu sympaattisesta ja parasympaattisesta hermostosta. Nämä osallistuvat useissa elimissä samoihin kohdesolujen säätelyihin, jolloin niiden vastakkaiset vaikutukset tulevat esiin. Autonomisen hermoston tärkeä tehtävä on säädellä elimistön sisäistä tasapainoa eli homeostaasia sekä voimavarojen aktivointia stressitilanteissa. (Sand ym. 2013, 135).

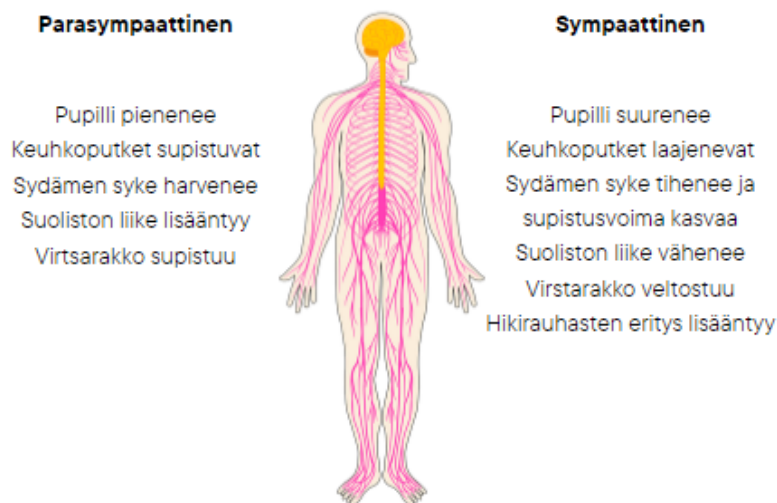
5.3.2 Sympaattinen hermosto

Sympaattisella hermostolla on elimistöä kiihdyttävä vaikutus ja sitä sanotaan ”taistele tai pakene”-hermostoksi. Se aktivoituu jännittävissä ja pelottavissa tilanteissa, mutta on myös osana kehon lämpötilan ja verenpaineen säätelyssä. Sympaattinen hermosto voimistaa sydämen supistumista ja nostattaa sykettä, jonka seurauksena verenvirtaus lisääntyy ja verenpaine kasvaa. (Vierimaa & Laurila 2014, 280.) Hermosto lähtee toimimaan urheilusuorituksen lähestyessä, jolloin aivojen kautta lähtee tieto sympaattiselle hermostolle, jolloin yllä mainitut kehon toiminnot aktivoituvat (Sandström & Ahonen 2016, 77).

Sympaattinen hermosto kulkee selkäytimen molemmin puolin. Hermosyyt lähtevät rinta- ja lannehermojen kohdalta. Sen säikeitä kulkee suoliston alueella ja lisämunuaisessa. Lisämunuaisella on olennainen yhteys sympaattiseen hermostoon, sillä sieltä erittyy adrenaliini ja noradrenaliini. (Vierimaa & Laurila 2014, 280–281; Aaltonen ym. 2016, 141.)

5.3.3 Parasympaattinen hermosto

Parasympaattinen hermosto toimii lepotilassa ja on ikään kuin rauhoittava osa. Se hillitsee verenkiertoelimistön toimintaa laskemalla sydämen sykettä ja verenpainetta sekä heikentämällä supistusvoimaa. Parasympaattinen hermosto on sympaattisen hermoston vastapari. Kun parasympaattinen hermosto saa ruuansulatuskanavan toiminnan kiihtymään, sympaattinen hermosto saa sen rauhoittumaan. Hermosyyt kulkevat risti- ja aivohermojen mukana. (Vierimaa & Laurila 2014, 281.)



Kuva 7. Autonomisen hermoston fysiologiset vaikutukset eri elimiin (mukaan Leppäluoto ym. 2019, 348)

6 TYÖN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tavoitteena on luoda psyykkisen valmentamisen opas urheilijoiden kilpajännityksen hallinnan tueksi. Tavoitteena on lisätä valmentajien ja urheilijoiden tietoisuutta kilpailujännittämisestä sekä psyykkisistä taidoista, joiden avulla voidaan oppia hallitsemaan kilpailujännityksen kokemuksia. Lisäksi tutkimme urheilijoiden subjektiivista ja objektiivista kokemusta kilpailujännittämisestä.

Oppaassa käsittelemme psyykkistä valmentamista kilpailujännittämisen kontekstissa. Opas sisältää teoria osuuden, jonka jälkeen annamme käytännönharjoitteita aiheesta. Oppaan pääosassa on käytännönharjoitteet, mutta teoria antaa kokonaisvaltaisemman ymmärryksen aiheesta. Opas on tehty helposti ymmärrettäväksi, joten se soveltuu monen tasoisille valmentajille.

Psyykkinen valmennus on tärkeä osa urheilua ja sitä tulisi lisätä aktiivisesti harjoitteluun. Psyykkisiä taitoja ei tulisi käsitellä täysin irrallisena osana, vaan niiden tulisi olla osa urheilukulttuuria yhtä lailla kuin fyysiset harjoitteet. Oppaan tarkoituksena on antaa valmentajille helppokäyttöisiä työkaluja psyykkisten taitojen harjoittamiseen. Opas soveltuu eri lajeihin, joten valmentaja pystyy valikoimaan oppaasta haluamansa harjoitteet lajinsa ja urheilijansa huomioiden.

Tutkimme oppaan toimivuutta interventiolla. Valitsimme tutkimukseen osallistuvan joukkueen, joka käytti opasta kuuden viikon ajan. Tämän intervention aikana arvioimme, miten opas vaikutti urheilijoiden kokemaan kilpailujännitykseen.

Keskeiset tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten psyykkisen valmennuksen oppaan harjoitteiden käyttö vaikuttaa urheilijoiden kilpailujännityksen kokemukseen ja hallintaan?
2. Miten kilpailujännittäminen vaikuttaa urheilijaan subjektiivisesti koettuna ja objektiivisesti mitattuna?

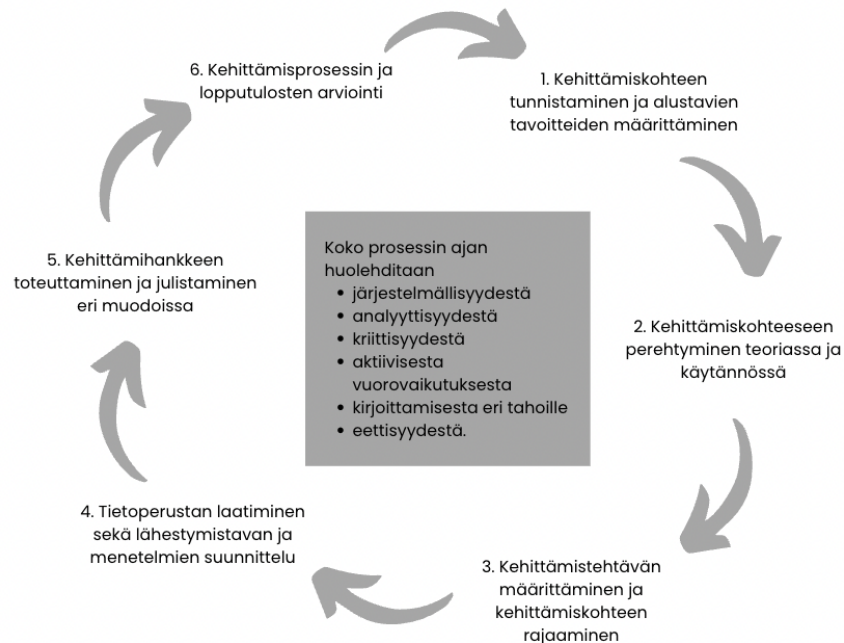
7 TYÖN MENETELMÄLLISET VALINNAT

Opinnäytetyö on toteutettu tutkimuksellisena kehittämistyönä hyödyntäen kvantitatiivista menetelmää. Kvantitatiivisessa eli määrällisessä menetelmässä pyritään selittämään ilmiötä järjestelmällisten havaintojen avulla. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa keskeistä on numeraaliset tiedot, ja se keskittyy määrällisiin muuttujiin (Ojasalo ym. 2015, 122). Vertailemme kyselyn numeraalisia vastauksia toisiinsa, joten tästä syystä valitsimme menetelmäksi kvantitatiivisen lähestymistavan.

Tutkimuksellisessa kehittämistyössä tavoitellaan käytännön ongelmien ratkominen tai käytäntöjen uudistamista sekä tietoisuuden lisäämistä. Kehittämisessä olennainen osa on systemaattinen sekä kriittinen tiedon arvioiminen sekä käytännöstä että teoriasta (kuva 8). Ongelmien ratkaisu ja uusien käytänteiden ja ideoiden tuottaminen ja toteuttaminen kuuluvat tutkimukselliseen kehittämistyöhön. Käytännönläheisyys, joka näkyy käytännön parannuksina tai uusina ratkaisuina, on merkittävässä osassa valittua menetelmää. Keskiössä on kehittämistehtävän saavuttaminen, mutta myös uuden tiedon tuottaminen käytännöstä. (Ojasalo ym. 2015, 19.)

Edellä kuvattua tutkimuksellista kehittämistyötä sovellamme tässä opinnäytetyössä, jossa pyrimme ratkomaan urheilijoiden kilpailujännitykseen liittyviä

käytännön haasteita sekä tarjoamaan uusia ratkaisuja kilpailujännityksen hallintaan. Opinnäytetyön tavoite on luoda konkreettisia työkaluja, joita valmentajat ja urheilijat voivat hyödyntää suoritustensa parantamiseksi. Systemaattinen tiedon arviointi yhdistettynä käytännönläheiseen näkökulmaan antaa mahdollisuuden tuottaa uutta tietoa sekä kehittää käytäntöjä, jotka vastaavat tämän päivän haasteisiin urheilumaailmassa.



Kuva 8. Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi (mukaillen Ojasalo ym. 2015, 24)

7.1 Kohderyhmän valinta

Pyrimme saamaan tutkimukseen mukaan 5–20 joukkueurheilijaa, jotta pystymme takaamaan riittävän tutkimusaineiston. Tutkimus sisälsi omatoimista harjoittelua sekä edellytti valmiutta ymmärtää psyykkisten taitojen kehittämistä, joten kohderyhmäksi valikoitui 12–20-vuotiaat kilpaurheilijat. Tutkimuksen hyötyjen maksimoimiseksi halusimme, että kohderyhmällä ei ole entuudestaan aktiivista psyykkisten taitojen harjoittelua.

Kilpailujännitys oli olennainen osa tutkimusaihettamme, joten kilpaurheilu oli tärkeä kriteeri kohderyhmän valinnassa. Suunnitelman mukaisesti interventio ajoittui maaliskuusta toukokuuhun, ja molempien mittausten tuli sijoittua tälle ajanjaksolle kilpailukalenterin puitteissa.

Urheilusuorituksien kesto mittauksissa tuli olla enintään 5 minuuttia, jotta voisimme seurata urheilijoiden sykevälivaihtelua kilpailun aikana. Kilpailujännityksen havainnointi oli helpompaa, kun suorituksen kesto oli lyhyt. Urheilijoiden tuli pystyä käyttämään Firstbeat-mittaria suorituksen aikana ilman, että se heikentäisi heidän suoritustaan tai aiheuttaisi turvallisuusriskiä.

Näiden kriteerien myötä lähdimme kartoittamaan eri lajeja. Olimme yhteydessä Spirit Shakin' Cheerleaders -seuran valmennuspäällikköön mahdollisesta kiinnostuksesta tutkimukseen. Hän oli tämän jälkeen yhteydessä Suomen Cheerleadingliitto ry:hyn varmistaakseen mittareiden käytön sallittavuuden kilpailusuorituksessa. Liitolta ei tullut hyväksyvää vastausta.

Kontaktoimme seuraavaksi Elise Gymnastics -seuran henkilöstöä, josta saimme myöntävän vastauksen tutkimukselle. Tästä seurasi sopivan joukkueen löytäminen ja joukkueen valmentajan kontaktoiminen. Joukkueeksi valikoitui Elise Gymnastics -seuran joukkuevoimisteluryhmä Gloria Elise Pre Junior -joukkue, joka kilpailee suomenmestaruus tasolla. Joukkueen urheilijat olivat 2010–2011 syntyneitä tyttöjä, jotka harjoittelivat viisi kertaa viikossa. Joukkueeseen kuului yhdeksän urheilijaa. Joukkueen valmentajana toimi Anastasiia Kirillova, jonka kanssa teimme yhteistyötä. Tutkimukseen tarvittavat kaksi (2) kilpailua ajoittuivat suunnitellusti maaliskoukokuulle 2024. Ensimmäinen kilpailu oli Mustan Kissan Cup -kilpailu ja toinen oli OVO Kevät Cup -kilpailu.

7.2 Aineistonkeruu

Aineistonkeruumenetelminä käytimme puolistrukturoitua kyselyä sekä Firstbeat-mittauksen seurauksena syntyneitä hyvinvointianalysejä. Kysely on helppokäyttöinen ja soveltuu monenlaisten aiheiden tutkimiseen. Kyselyä voidaan hyödyntää tapauksissa, joissa tutkimusaineistoa kerätään useilta ihmisiltä. Heikkoutena on tiedon pinnallisuus, mutta tästä syystä hyödynnämme puolistrukturoitua kyselyä, joka sisältää strukturoitujen kysymyksen lisäksi avoimia kysymyksiä. Strukturoidut eli valmiiksi määritellyt kysymykset luovat paremmat valmiudet tulosten vertailuille. (Ojasalo 2015, 132, 212.) Avoimilla kysymyksillä saimme syvemmän ymmärryksen perusjoukon henkilökohtaisista kokemuksista ja näkemyksistä.

Firstbeat -mittauksella saadaan luotettavaa tietoa kehon toiminnasta sykeväli- vaihtelujen perusteella. Mittauksesta muodostuva hyvinvointianalyysi kertoo muuan muassa millä tavoin ihmisen keho reagoi stressiin ja kuinka palautuminen on suhteessa kuormitukseen. (Firstbeat s.a.) Mittauksessa analysoimme urheilijoiden kilpailusuorituksen aikana tapahtuvaa sykevälivaihtelun määrää.

8 OPINNÄYTETYÖN VAIHEET

Opinnäytetyöprosessi alkoi aiheen ideoinnilla. Keskustelimme laajasti erilaisista aihevaihtoehdoista, joissa pyöri jatkuvasti samat teemat liittyen psyykkisiin taitoihin. Aikaisessa vaiheessa aiheemme rajautui kilpailujännitykseen, sillä se kosketti kumpaakin urheilijapolun aikana. Tällöin emme olleet saaneet siihen tarvittavaa tukea, joten päätimme lähteä luomaan käytännönläheistä ja helposti lähestyttävää opasta kilpailujännityksen hallintaan. Aiheen valinnassa yhdistävä tekijä oli mielenkiinto psyykkisten taitojen kehittämistä kohtaan. Nämme psyykkisten ominaisuuksien edistämisen tärkeänä osana urheilijan ja/tai ihmisen elämää.

Valmennuksella voi olla suuri rooli urheilijan kasvussa ja psyykkisten taitojen ottaminen huomioon valmennustoiminnassa on tärkeää urheilijan kokonaisvaltaisen kehittymisen kannalta. Lukuisat valmentajat aloittavat valmentamisen nuorena iässä mahdollisesti oman lajin parista, vaikka heillä ei olisi minkäänlaista taustakoulutusta valmentajuuteen. Vaikka valmentaja olisikin kouluttanut valmentamaan lajispesifisti esimerkiksi liiton järjestämien koulutustilaisuuksien kautta, ei välttämättä psyykkisen valmentamisen tai kilpailujännittämisen hallinnan taitoja löydy. Näistä syistä halusimme luoda oppaan, että kaiken tasoiset valmentajat pystyvät kehittämään tietotaitoaan psyykkisestä valmentamisesta kilpailujännittämisen hallinnan kontekstissa.

Aiheen valinnan jälkeen perehdyimme siihen syvällisemmin ja aloitimme teoreettisen viitekehyksen kirjoittamisen. Etsimme aiheesta kirjallisuutta ja tutkimustietoa, joiden pohjalta pystyimme rajaamaan työn sisältöä tarkemmin. Lisäksi laadimme alustavan aikataulun työn etenemiselle.

Otimme yhteyttä 21.11.2023 Suomen Valmentajat ry:n toiminnanjohtajaan Sari Tuunaiseen, jonka jälkeen sovimme tapaamisen 7.12.2023. He lähtivät toimeksiantajaksi opinnäytetyöhömmme. Lähdimme kartoittamaan tutkimuksessa toteutettavan intervention kohderyhmää, ja joukkueeksi valikoitui Elise Gymnasticsin joukkuevoimisteluryhmä. Heidän kilpailukalenterinsa pohjalta aikataulutimme työmme kulun. Tammikuussa 2024 lähdimme kirjoittamaan teoreettista viitekehystä. Veimme käyttövalmiin oppaan joukkueen käytettäväksi 20.3.2024. Opas valmistui 18.3.2024.

Kävimme 9.3.2024 katsomassa joukkueen harjoituksia ja esittäytymässä ennen varsinaisen mittauksen alkamista. Tapaamisen tarkoituksena oli helpottaa urheilijoiden suhtautumista tulevaan tutkimukseen ja luoda luottamuksellinen ilmapiiri. Tapasimme joukkueen seuraavan kerran 20.3.2024, jolloin kävimme läpi tulevan intervention tarkemmin ja varmistimme, että kaikki osapuolet ymmärsivät tutkimuksen vaiheet ja aikataulut.

Tutkimus sisälsi kahden mittauksen välillä kuuden viikon intervention, jonka aikana urheilijat hyödynsivät *Psyykkinen valmennus kilpailujännityksen hallinnan tukena* -opasta. Luomassamme oppaassa oli 37 erilaista harjoitusta teoriaosuuksien lisäksi. Jokainen urheilija sai käyttöönsä oppaan ja teki sitä itsenäisesti täyttäen samalla seurantalomaketta (seurantalomake) harjoitusten käytöstä. Seurantalomakkeessa oli tieto harjoitteista, jotka urheilija suoritti sekä suorituspäivämäärän ja arvioinnin harjoituksesta. Joukkue teki harjoitteita myös yhdessä harjoitusten aikana. Joukkueen urheilijat tekivät keskimäärin yhdeksän itsenäistä harjoitusta kuuden viikon intervention aikana. Meillä ei ole tietoa joukkueen yhteisesti toteutuneista harjoitusmääristä.

Toiseen mittaukseen tarvittavat mittarit vietiin 30.4.2024 ja haettiin mittauksen jälkeen 4.5.2024. Keräsimme kaikki tarvittavat raportit ja kyselyt, jotta pystyimme jatkamaan työtä. Tarvitsimme apua ohjaavalta opettajalta tulosten käsittelyä koskien ja saimme häneen yhteyden vasta elokuussa 2024. Tämän jälkeen saimme analysoitua mittaustulokset ja viimeisteltyä työn teoreettisen osion. Joulukuussa 2024 saimme opinnäytetyömme valmiiksi.

9 TULOKSET

Tutkimus sisälsi intervention ja kaksi eri mittausta: Firstbeat-mittauksen sekä kyselyn. Molemmat mittaukset suoritettiin kaksi kertaa alku- ja loppumittauksena. Molempiin Firstbeat-mittauksiin osallistui kuusi (6) urheilijaa. Alkukyselyyn osallistui kahdeksan (8) urheilijaa ja loppukyselyyn osallistui yhdeksän (9) urheilijaa. Käsittelemme tuloksia ryhmätasolla, emmekä toteuta yksilötason vertailua.

9.1 Urheilijoiden subjektiivinen kilpailujännityksen kokeminen

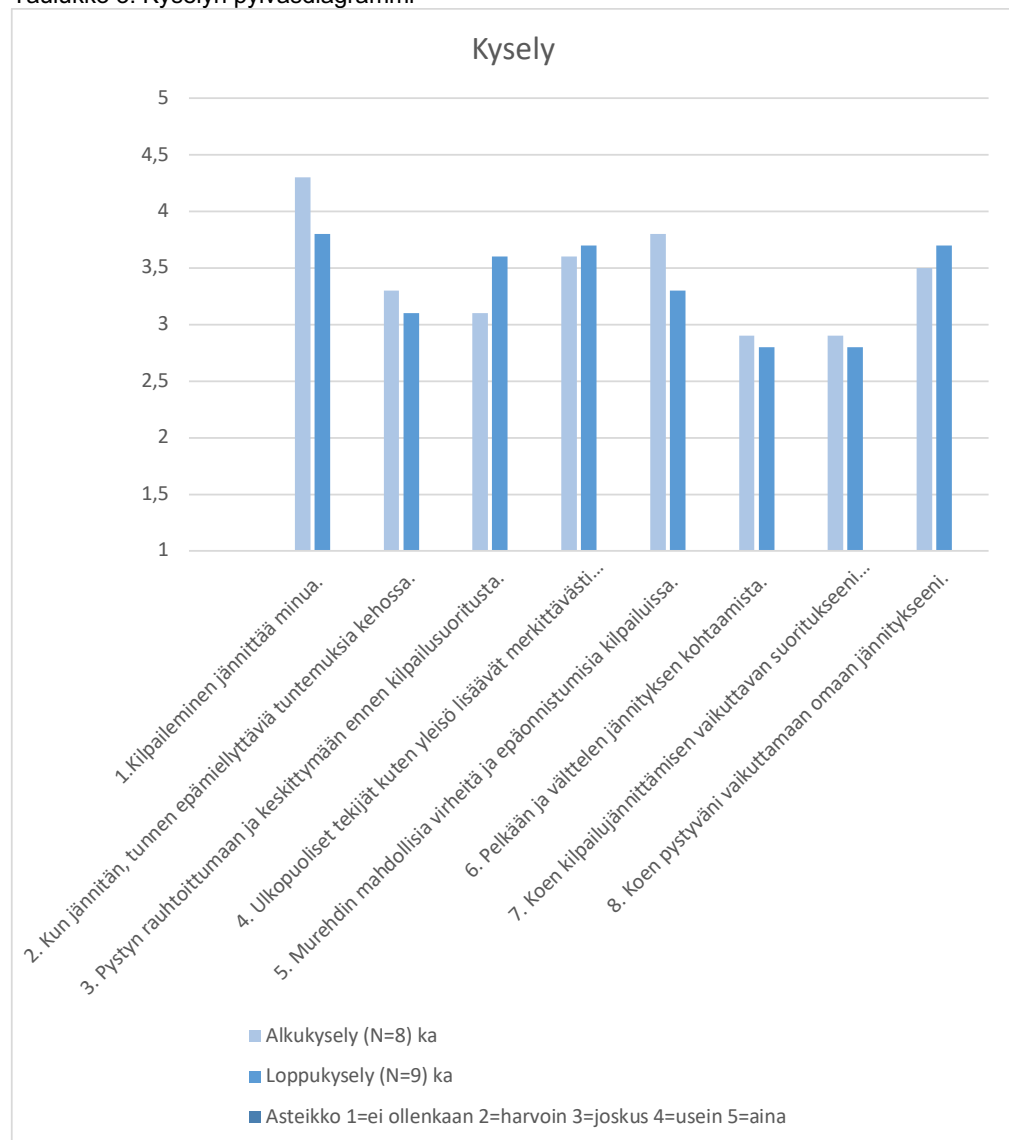
Urheilijoiden subjektiivista kilpailujännityksen kokemusta mitattiin kahdeksan suljetun ja muutaman avoimen kysymyksen avulla. Käsittelemme alku- ja loppukyselyn vastauksia keskiarvoina. Tuloksien mukaan psykkinen valmennuksen oppaan harjoitteiden käyttö auttoi urheilijoita hallitsemaan kilpailujännitystään paremmin ja urheilijat alkoivat kokea kilpailujännittämisen vähemmän stressaavana. Suurimmat muutokset havaittiin seuraavissa kysymyksissä (taulukko 2): *"Pystyn rauhoittumaan ja keskittymään ennen kilpailusuoritusta"*, jossa nousua tapahtui 16,13 %, *"Murehdin mahdollisia virheitä ja epäonnistumisia kilpailuissa"*, jossa muutos oli +13,16 %, sekä *"Kilpaileminen jännittää minua"*, jossa muutos oli +11,63 %. Vähiten muutosta tapahtui kysymyksissä: *"Ulkopuoliset tekijät kuten yleisö, lisäävät merkittävästi jännitystäni"*, jossa muutos oli +2,78 % ja *"Pelkään ja välttelen jännityksen kohtaamista"* sekä *"Koen kilpailujännittämisen vaikuttavan kilpailusuoritukseen heikentäväksi"*, joissa muutos oli sama +3,45 %.

Taulukko 2. Kyselyn vastausten muutokset

	Alkumittaus ka	Loppumittaus ka	Muutos	Muutos %
Kysymys 1.	4,3	3,8	0,5	11,63 %
Kysymys 2.	3,3	3,1	0,2	6,06 %
Kysymys 3.	3,1	3,6	0,5	16,13 %
Kysymys 4.	3,6	3,7	0,1	2,78 %
Kysymys 5.	3,8	3,3	0,5	13,16 %
Kysymys 6.	2,9	2,8	0,1	3,45 %
Kysymys 7.	2,9	2,8	0,1	3,45 %
Kysymys 8.	3,5	3,7	0,2	5,71 %

Taulukosta 3 ilmenee kaikki tutkimuksessa käytetyt kysymykset kilpailujännityksestä. Vastaajilta kysyttiin kahdeksan (8) suljettua kysymystä: 1. *Kilpaileminen jännittää minua.*, 2. *Kun jännitän, tunnen epämiellyttäviä tunteuksia kehossani.*, 3. *Pystyn rauhoittumaan ja keskittymään ennen kilpailusuoritusta.*, 4. *Ulkopuoliset tekijät kuten yleisö lisäävät merkittävästi jännitystäni.*, 5. *Murehdin mahdollisia virheitä ja epäonnistumisia kilpailuissa.*, 6. *Pelkään ja välttelen jännityksen kohtaamista.*, 7. *Koen kilpailujännityksen vaikuttavan suoritukseni heikentävästi.*, ja 8. *Koen pystyväni vaikuttamaan omaan jännitykseeni.* Taulukossa nähdään urheilijoiden alku- ja loppukyselyiden vastausten keskiarvot.

Taulukko 3. Kyselyn pylväsdiagrammi



Taulukko 4 kuvaa avoimia kysymyksiä ja niiden vastauksia. Tulosten selkeyttämiseksi valitsimme kirjoittaa vastaukset yleiskieleltään selkeämpään muotoon. Yhdistimme samankaltaisia vastauksia yhteen. Vastaukset ovat ilmaistu värikoodien avulla. Vihreä kuvaa yhtä vastausta, keltainen kuvaa kahta vastausta, oranssi kuvaa 3–4 vastausta ja punainen kuvaa 5–6 vastausta.

1. Kuvaile jännittämistäsi. Miten kehosi reagoi jännittämiseen? Mitä jännittäminen aiheuttaa mielessäsi?

Urheilijoiden mukaan jännitys aiheutti sekä fyysisiä että henkisiä reaktioita. Fyysisistä reaktioista yleisimpiä olivat keskittymisvaikeudet ja kehon värinä, joita vastattiin 3–4 kertaa. Muita reaktioita olivat huono olo ja tasapainon horjuminen (2), kun taas sykkeen nousu, lihasjännitys, käsien hikoilu, hengityksen pinnallisuus, sekavuus, paniikki, pelko ja huimaus mainittiin yksittäisinä reaktioina.

2. Mitä ajattelet jännittämisestä yleisesti?

Urheilijoiden ajatukset jännittämisestä vaihtelivat: kaksi urheilijaa piti pientä jännitystä hyödyllisenä, mutta koki sen häiritseväksi liian voimakkaana. Yksittäiset urheilijat mainitsivat, että he haluaisivat hallita jännitystä, mutta se vie usein voiton. Lisäksi jännitystä pidettiin normaalina osana kokemusta sekä epäonnistumisen pelkoon liittyvänä tunteena. Toiset kuvasivat jännitystä ahdistavana ja epämiellyttävänä tunteena (1).

3. Mitkä asiat lisäävät jännittämistäsi?

Epäonnistumisen pelko oli merkittävin jännityksen lisääjä, ja se mainittiin 5–6 kertaa. Iso yleisö (3–4) ja epävarmuus omista taidoista (2) olivat myös keskeisiä tekijöitä. Lisäksi kilpailujen tärkeyden tunne, häpeä, tuomarit sekä läheisten (vanhempien ja koulukavereiden) läsnäolo lisäsivät yksittäisten urheilijoiden jännitystä.

4. Milloin jännität eniten?

Urheilijat jännittivät eniten juuri ennen suoritusta, joka sai 5–6 vastausta. Ohjelman alkuasento kilpailussa aiheutti jännitystä kahdella urheilijalla.

Muita jännittäviä tilanteita olivat kilpailupäivään valmistautuminen, kilpailuja edeltävä ilta ja päivät ennen kilpailua (1).

5. Miten pyrit hallitsemaan jännitystäsi?

Hengitystekniikat olivat yleisin tapa hallita jännitystä: rauhallinen hengitys mainittiin 5–6 kertaa, ja syvähengitys sekä rauhoittuminen kumpikin kahdesti. Lisäksi yksittäiset urheilijat käyttivät hallintakeinoina kaverille puhumista, kannustavaa itsepuhetta ja positiivista ajattelua. Yksi urheilija ei osannut sanoittaa hallintakeinoaan.

6. Millaisia kuormitustekijöitä sinulla on tällä hetkellä?

Kokeet olivat suurin kuormitustekijä, joka mainittiin 5–6 kertaa. Läksyt olivat seuraavaksi yleisin kuormittava tekijä (3–4). Lisäksi unen vähäinen määrä koulun ja myöhäisten treenien vuoksi mainittiin yksittäisillä urheilijoilla.

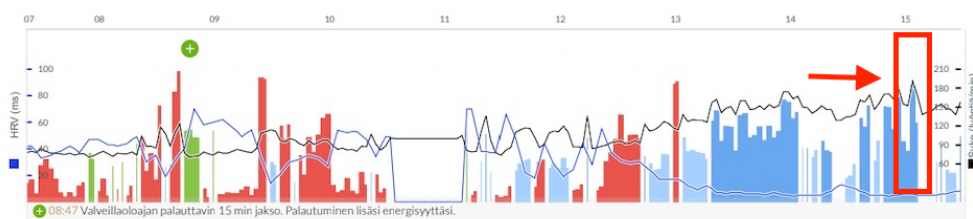
Taulukko 4. Kyselyn avoimet kysymykset ja vastaukset

Kysymys	Vastaus (N=8) 1=vihr. 2=kelt. 3-4=ora. 5-6=pun.
Kuvaile jännittämistäsi. Miten kehosi reagoi jännittämiseen? Mitä jännittäminen aiheuttaa mielessäsi?	keskittymisvaikeus, kehon värinä, huono olo, tasapainon horjuminen, sykkeen nousu, huimaus, lihasjännitys, pelko, sekavuus, paniikki, käsien hikoilu, hengityksen pinnallisuus
Mitä ajattelet jännittämisestä yleisesti?	-pieni jännittäminen hyvästä, mutta liian suuri jännitys häiritsee -halu hallita jännitystä, vaikka jännitys vie yleensä voiton -hirveä ja ahdistava tunne -epäonnistumisen pelko -jännitys normaali osa kokemusta
Mitkä asiat lisäävät jännittämistäsi?	epäonnistumisen pelko, iso yleisö, epävarmuus omista taidoista, kilpailujen tärkeyden kokemus, häpeä, tuomaristo, vanhemmat, koulukaverit
Milloin jännität eniten?	juuri ennen suoritusta, ohjelman alkuasennossa, valmistautuessa kilpailupäivään, illalla ennen kilpailua, päiviä ennen kilpailuja
Miten pyrit hallitsemaan jännitystäsi?	rauhallinen hengitys, syvähengitys, rauhoittuminen, kaverille pu-

	huminen, suoritukseen valmistava kannustava itsepuhe, positiivinen ajattelu, ei osaa sanoa
Millaisia kuormitustekijöitä sinulla on tällä hetkellä?	kokeet, läksyt, unen vähäinen määrä johtuen koulusta ja myöhäisistä treeneistä

9.2 Urheilijoiden objektiivinen kilpailujännitys

Käsitlemme Firstbeat-mittauksien tulosten sykevälivaihtelut ryhmän keskiarvoina. Alkumittauksessa ryhmän sykevälivaihtelun keskiarvo kilpailusuorituksen aikana oli 97,5 ja loppumittauksessa keskiarvo oli 106. Sykevälivaihtelun määrä on noussut 8,5 ja näin ollen muutosprosentti on 8,72 %. Tämä tarkoittaa, että interventiossa käytettyjen harjoitteiden tekeminen ei ole vähentänyt urheilijoiden objektiivista kilpailujännitystä. Objektiivisena mittarina käytimme Firstbeat-mittaria, jossa tarkastelimme urheilijoiden sykevälivaihtelua (HRV). Emme saaneet Firstbeat-mittauksen hyvinvointianalysistä tarkkoja yksittäisiä lukuja sykevälivaihteluista vaan luvut olivat ilmaistu lukuväleinä. Tästä syystä käytimme lukuvälin keskiarvoa laskennassa. Katsoimme hyvinvointianalysistä kilpailupäivän suoritusajankohdan ja paikansimme kilpailusuorituksen korkeimman piikin (kuva 9), jonka perusteella saimme tietää sykevälivaihtelun määrän.



Kuva 9. Esimerkki Firstbeat-sykevälivaihtelusta

10 POHDINTA

Opinnäytetyö tutkii, millainen vaikutus psyykkisten taitojen harjoittamisella on kilpaurheilijoiden kilpailujännittämiseen, ja minkälaisia subjektiivisia ja objektiivisia muutoksia kilpailujännitys saa urheilijoissa aikaan. Käsitlemme seuraavaksi työmme onnistumisia, haasteita ja niiden ratkaisuja sekä eettisyyttä ja luotettavuutta.

10.1 Onnistumiset

Työn yhtenä tavoitteena oli luoda psyykkisen valmentamisen opas urheilijoiden kilpailujännityksen hallintaan. Tämä tavoite toteutui suunnitelmien mukaisesti. Saimme tehtyä kattavan ja monipuolisen 50-sivuisen oppaan, joka sisälsi paljon erilaisia harjoitteita ja tietoa urheilijoille ja valmentajille. Oppaan toteutus ja aikataulutukset onnistuivat suunnitelmien mukaisesti.

Toisena tavoitteena oli lisätä valmentajien ja urheilijoiden tietoisuutta kilpailujännityksestä sekä siihen liittyvistä hallintakeinoista ja psyykkisistä taidoista. Oppaan avulla onnistuimme saavuttamaan tämän tavoitteen tutkimukseen osallistuneen joukkueen kohdalla. Opas tarjosi konkreettisia harjoituksia ja vinkkejä, joiden avulla sekä urheilijat että valmentajat voivat ymmärtää paremmin jännityksen syitä ja sen hallintakeinoja.

Kolmas tavoite oli tutkia urheilijoiden subjektiivista ja objektiivista kokemusta kilpailujännityksestä. Tämä tavoite saavutettiin mittausten ja kyselyiden avulla, jotka antoivat monipuolisen kuvan urheilijoiden kokemuksista.

Opinnäytetyömme osoitti, että pienelläkin psyykkisten taitojen harjoittelun määrällä voidaan saada positiivisia vaikutuksia aikaan. Kuuden viikon aikana urheilijat tekivät keskimäärin yhdeksän itsenäistä harjoitusta ja niiden lisäksi valmentajan johdolla yhdessä tehtäviä harjoituksia. Urheilun parissa toimivien tulisi kiinnittää enemmän huomiota psyykkiseen valmennukseen, koska urheilijat hyötyvät jo pienistä panostuksista mielen taitojen kehittämiseen.

Kohdatut haasteet ja niiden ratkaiseminen (alaluku 10.2) ovat olleet opettavaisia ja olemme saaneet laajasti uutta osaamista tulevaisuuden varalle. Ongelmanratkaisukyky, kokonaisuuden hahmottaminen ja ennakointi ovat keskeisiä tekijöitä, joita olemme päässeet kehittämään prosessin aikana. Olemme saaneet ensiarvoisen tärkeää kokemusta tutkimusprosessin aikana nousevista haasteista. Pystyimme näistä haasteista huolimatta saamaan aikaan hyvän kokonaisuuden.

10.2 Kohdatut haasteet ja niiden ratkaisut

Opinnäytetyön tutkimukseen piti alun perin osallistua yhdeksän 12–14-vuotiaasta joukkuevoimistelijaa Elise Gymnasticsin junioreiden suomenmestaruus joukkueesta. Tarkoituksena oli, että kaikkiin kolmeen mittaukseen osallistuisi sama määrä, mutta yksi urheilija oli loukkaantunut, eikä osallistunut kilpailuun ja kahdella ei toiminut Firstbeat-mittarit. Loppukyselyyn vastasi urheilija, jonka ei olisi enää tarvinnut vastata puutteellisten alkumittausten tietojen vuoksi. Käsitelimme tulokset nimettöminä, joten ylimääräisten tulosten poisrajaaminen oli mahdotonta. Tästä syystä kaikissa tutkimuksen mittauksissa on eri otoskoot: Firstbeat-mittauksen otos on 6 urheilijaa, alkukyselyn 8 urheilijaa ja loppukyselyn 9 urheilijaa. Ratkaisuna käytimme tulosten analysoinnissa ryhmän keskiarvoja.

Opinnäytetyö oli tarkoitus toteuttaa triangulaationa eli monimenetelmällisenä tutkimuksena. Työn oli tarkoitus sisältää laadullista sekä määrällistä menetelmää, mutta toteuttamamme kyselyn avoimien kysymysten puutteellinen vertailukelpoisuus teki työstämme määrällisen eli kvantitatiivisen opinnäytetyön. Laadullinen puoli työstä oli suunniteltu toteutuvan avoimilla kysymyksillä urheilijoiden subjektiivisista kokemuksista liittyen kilpailujännitykseen. Kysely toteutettiin kaksi kertaa ja molemmilla kerroilla oli kyseessä tarkalleen sama kysely. Jälkikäteen ymmärsimme, että loppukyselyn avoimet kysymykset olisivat pitäneet olla erilaisia, jotta olisimme pystyneet hyödyntämään niitä tarkoituksenmukaisesti. Käytimme alkukyselyn avointen kysymysten vastaukset tuomaan yleistä tietoisuutta urheilijoiden kilpailujännityksen kokemuksista.

Yhtenä haasteena, jonka tunnistimme jo aluksi, oli objektiivisten tulosten analysoinnin haastavuus. Huomasimme tutkimusprosessin aikana, että osaamisemme ei riittänyt objektiivisten mittaustulosten analysointiin alkuperäisten suunnitelmien mukaisesti. Tämä vaikutti osittain tulosten käsittelyyn ja analyysin kattavuuteen. Teimme tiedonhakuja eri lähteistä osaamisemme ja tiedon lisäämiseksi, että pystyimme jatkamaan tulosten analysointia.

Kuormitustekijöiden huomioiminen oli osa tutkimusta, minkä vuoksi halusimme varmistaa, että urheilijat saivat riittävästi aikaa tottua mittareihin ennen kilpailusuorituksia. Tämän vuoksi mittarit otettiin käyttöön kaksi päivää ennen kilpailuja, jotta pystyimme havainnoimaan mahdollisia eroja kilpailupäivän ja sitä edeltävien päivien stressitasoissa. Tätä tietoa emme kuitenkaan hyödyntäneet, sillä emme pystyneet tunnistamaan tarvittavia tietoja luotettavaan ja relevanttiin vertailuun. Selvitimme kyselyssä urheilijoiden mahdollisia kuormitustekijöitä, jotka olisivat voineet vaikuttaa tämänhetkiseen stressin määrään. Monilla ilmeni samat aiheet kokeista ja läksyistä, mutta tutkimuksen näkökulmasta tämä ei tuonut työhömmme lisäarvoa.

Firstbeat-mittareiden toimintaa hallinnoi ulkopuolinen toimija, joka vastasi siitä, että urheilijat saivat tarvittavat ohjeet mittausten suorittamiseen. Hyvinvointianalyysit, jotka mittausten perusteella tuotettiin, toimitettiin kolmannen osapuolen kautta tietoturvasyistä, sillä tutkimus toteutettiin anonyymina. Tämä yhteistyö oli ajoittain haastavaa ja hidasta, mikä lisäsi prosessin monimutkaisuutta. Lisäksi joidenkin urheilijoiden hyvinvointianalyysien HRV-lukemien asteikot erosivat toisistaan, mikä loi lisähaasteita analysointiin. Emme hallinnoineet mittareita emmekä hyvinvointianalyyseja, joten emme voineet vaikuttaa näihin eroavaisuuksiin.

10.3 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä nuorten joukkuevoimisteluryhmän kanssa, joten eettisyys oli yksi tärkeimpiä kulmakiviä, kun lähdimme miettimään, minäkalaisia kysymyksiä heille esitämme. Tutkimuksessa olevien ihmisten tulee tietää, mitä tutkijat ovat tekemässä, mitkä ovat toiminnan kohde, tavoitteet, ja millä tavalla he ovat toiminnassa mukana (Ojasalo ym. 2015, 48). Annoimme tarkat ohjeistukset tutkimuksesta urheilijoille ja heidän vanhemmiltaan. Kaikki tutkimukseen osallistuvat ja heidän vanhempansa allekirjoittivat luvan tutkimukseen osallistumiseen (liite 1).

Toteutimme opinnäytetyömme anonyymina eli emme käsitelleet urheilijoiden henkilötietoja. Ajattelimme, että saamme tarvittavat tiedot ilman henkilötietoja. Huomasimme tulosten analysointivaiheessa, että kummassakin kyselyssä oli

eri otoskoko eli loppukyselyyn oli tullut yksi ylimääräinen vastaus. Olisimme voineet karsia ylimääräisen vastauksen pois, mikäli olisimme tiedneet vastaajan nimen. Tästä syystä emme pystyneet käsitellä tuloksia muuta kuin ryhmän keskiarvona. Eri otoskoot muokkaavat keskiarvoa, joka vaikuttaa epäsuotuisasti tutkimuksen reliabiliteettiin eli luotettavuuteen.

Tutkimuksen luotettavuuteen eli reliabiliteettiin vaikuttaa merkittävästi tutkimusasetelma, erityisesti silloin, kun tutkimus liittyy kilpailusuorituksiin. Vertailimme tutkimuksessamme kahden erilaisen kilpailun tuloksia keskenään, mutta on tärkeää huomioida, että jokainen kilpailutilanne on ainutlaatuinen, eikä täysin identtistä kilpailutilannetta ole mahdollista toistaa. Tämä tekee mittatulosten toistettavuudesta haastavaa. Urheilukilpailuissa toistettavuus on yleisesti ottaen hankala saavuttaa, mutta pyrimme tutkimuksessamme varmistamaan, että mittaukset olisivat mahdollisimman yhdenmukaisia eri kilpailutilanteissa.

Tutkimuksen luotettavuus tarkoittaa tulosten tarkkuutta ja mittausten kykyä antaa ei-sattumanvaraisia, toistettavissa olevia tuloksia. Tämä tarkoittaa, että jos mittaus suoritettaisiin samalle henkilölle samassa tilanteessa uudelleen, tulisi saadun tuloksen olla samanlainen, riippumatta siitä, kuka mittauksen suorittaa. (Vilka 2021.) Kilpailutilanteiden yksilöllisyyden vuoksi tämä ei ollut täysin mahdollista, mikä vaikutti osaltaan tutkimuksen toistettavuuteen.

Työ sisälsi kaksi tutkijaa, joten meillä oli käytössämme tutkijatriangulaatio. Tutkijatriangulaatiossa on useampi tutkija, joiden avulla pyritään lisäämään tulosten luotettavuutta (Ojasalo ym. 2015, 105). Työn jokaisessa vaiheessa on ollut mukana kaksi opinnäytetyöntekijää. Jaoin näkemyksiä ja täydensimme toisiamme reflektoiden työprosessia, jolloin saimme eroavaisuuksia ja yhtäläisyyksiä aiheesta.

LÄHTEET

Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn Psykologia – Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. Lahti: VK-kustannus Oy.

Firsbeat – Hyvinvointianalyysi s.a. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://asia-kas.kotisivukone.com/files/kunto.kotisivukone.com/Firstbeat - Hyvinvointianalyysi - tietoa Hyvinvointianalyysista pdf.pdf> [viitattu 17.7.2024].

Ford, J., Ildefonso, K., Jones, M. & Arvinen-Barrow, M. 2017. Sport-related anxiety: current insights. *DovePress*. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5667788/pdf/oajsm-8-205.pdf> [viitattu 8.1.2024].

Hagan Jr, J., Pollmann, D., Schack, T. 2017. Elite athletes' in-event competitive anxiety responses and psychological skills usage under differing conditions. *Front. Psychol.* WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2017.02280/full> [viitattu 22.9.2024].

Hämäläinen, K. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus.

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

Leppäluoto, J., Rintamäki, H., Vakkuri, O., Vierimaa, H. & Lauri, T. 2019. Anatomia ja fysiologia. Rakenteesta toimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.225508?sid=3691551401> [viitattu 15.1.2024].

Liew, G., Kuan, G., Chin, N. & Hashim, H. 2019. Mental toughness in sport. Systematic review and future. *German Journal of Exercise and Sport*. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12662-019-00603-3> [viitattu 22.1.2024].

Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Kataja, J. 2006. Psykykinen valmennus lentopallossa. Helsinki: Suomen Lentopalloliitto ry.

Manninen, M., Dishman, R., Hwang, Y., Magrum, E., Deng, Y., Yli-Piippari, S. 2022. Self-determination theory based instructional interventions and motivational regulations in organized physical activity: A systematic review and multi-variate meta-analysis. *Psychology of Sport & Exercise*. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029222001169> [viitattu 25.9.2024].

Matikka, L., Roos-Salmi, M., Arajärvi, P., Nuoramo, T. & Aaltonen, A. 2020. Urheilopsykologian perusteet. 3. painos. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.

Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. 2016. Huippu-urheiluvallmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Nienstedt, W., Hänninen, O., Arstila, A. & Björkqvist, S. 2014. Ihmisen fysiologia ja anatomia. 18.–19. p. Helsinki: Sanoma Pro.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät: Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3.–4. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Pietikäinen, A. & Pasanen, R. 2023. Joustava mieli urheilussa: Vahvista mielen taitoja urheilun tueksi. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Rice, S., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorcynski, P., Gouttebauge, V., Reardon, C., Hitchcock, M., Hainline, B., Purcell, R. 2019. Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*: 722–730. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/53/11/722.full.pdf> [viitattu 22.9.2024].

Räsänen, S. & Sauvola, A. 2022. Millainen somaattinen oireilu viittaa psykiatriin häiriöön? Lääkärelehti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/millainen-somaattinen-oireilu-viittaa-psykiatriin-hairioon/?public=25a42ebf1646ac678af5a8a806de05d4#reference-14> [viitattu 8.1.2024].

Röthlin, P., Birrer, D., Horvath, S. & Holtforth, M. 2016. Psychological skills training and mindfulness-based intervention to enhance functional athletic performance: design of a randomized controlled trial using ambulatory assessment. *BMC Psychology*. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://bmcpseudology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-016-0147-y> [viitattu 22.1.2024].

Suomen valmentajat. s.a. Strategiakirjaukset 2021–2025. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.suomenvalmentajat.fi/yhdistys/strategiakirjaukset-2021-2025/> [viitattu 22.9.2024].

Sand, O., Sjaastad, Ø. V., Haug, E., Bjälje, J. G., Sjaastad, Ö. V., Toverud, K. C., Hekkanen, R. 2012. Ihminen: Fysiologia ja anatomia. 9. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro.

Sandström, M. & Ahonen, J. 2016. Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Taira, T., Lauri, S. & Rauvala, H. 2003. Dynaaminen synapsi. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo93722> [viitattu 12.1.2024].

Vierimaa, H. & Laurila, M. 2014. Keho – anatomia ja fysiologia. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Vilka, H., Santalahti-kustannus & PS-kustannus. 2021. Tutki ja kehitä. 5., päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

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

Weinberg, R. & Gould, D. 2019. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 7. painos. Champaign: Human Kinetics.

Williams, J. M. & Krane, V. 2021. Applied sport psychology: Personal growth to peak performance. 8. painos. New York: McGraw-Hill Educationz.

KUVALUETTELO

Kuva 1. Keskittymisen osa-alueet. Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn Psykologia – Tieto ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. Lahti: VK-kustannus Oy.

Kuva 2. McGrath neljävaiheinen stressiprosessi. Weinberg, R. & Gould, D. 2019. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 7. painos. Champaign: Human Kinetics.

Kuva 3. Käännetyn U:n teoria. Weinberg, R. & Gould, D. 2019. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 7. painos. Champaign: Human Kinetics.

Kuva 4. Individualized zones of optimal functioning (IZOF). Weinberg, R. & Gould, D. 2019. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 7. painos. Champaign: Human Kinetics.

Kuva 5. Multidimensionaalinen Teoria. Weinberg, R. & Gould, D. 2019. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 7. painos. Champaign: Human Kinetics.

Kuva 6. Hermoston rakenne, Leppäluoto, J., Rintamäki, H., Vakkuri, O., Vierimaa, H. & Lauri, T. 2019. Anatomia ja fysiologia. Rakenteesta toimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.225508?sid=3691551401> [viitattu 15.1.2024].

Kuva 7. Autonomisen hermoston fysiologiset vaikutukset elimiin, Leppäluoto, J., Rintamäki, H., Vakkuri, O., Vierimaa, H. & Lauri, T. 2019. Anatomia ja fysiologia. Rakenteesta toimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.225508?sid=3691551401> [viitattu 15.1.2024].

Kuva 8. Tutkimuksellinen kehittämistyön prosessi, Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät: Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3.–4. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kuva 9. Esimerkki Firsbeat-sykevälivaihtelusta

Taulukko 1. Minä- ja tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto, Matikka, L., Roos-Salmi, M., Arajärvi, P., Nuoramo, T. & Aaltonen, A. 2020. Urheilupsykologian perusteet. 3. painos. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.

Taulukko 2. Kyselyn vastausten muutokset

Taulukko 3. Kyselyn pylväsdiagrammi

Taulukko 4. Kyselyn avoimet kysymykset ja vastaukset



OPAS

PSYKKINEN VALMENNUS

KILPAIJÄNNITYKSEN HALLINNAN

TUKENA

Elli Iso-Tuisku & Camilla Rantanen
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamk
Liikunnanohjaaja (AMK)

SISÄLTÖ

Esipuhe.....	3
1. Kilpailijännitys.....	4
1.1 Kilpailijännitykseen vaikuttavat tekijät.....	5
2. Psykkiset taidot.....	6
2.1 Itseluottamus.....	7
Harjoitteet.....	8
2.2 Rentoutuminen.....	9
Harjoitteet.....	10
2.3 Itsepuhe.....	14
Harjoitteet.....	15
2.4 Keskittyminen.....	17
Harjoitteet.....	18
2.5 Vireystila.....	22
Harjoitteet.....	23
2.6 Mielikuvaharjoittelu.....	27
Harjoitteet.....	28
2.7 Joustava mieli.....	32
Harjoitteet.....	33
2.8 Tunteiden käsittely.....	36
Harjoitteet.....	37
3. Kilpailuun valmistautuminen.....	38
4. Valmentajan työkalut.....	41
4.1. Haitallinen kilpailijännitys.....	42
4.2. Valmentaja itseluottamuksen rakentajana.....	44
4.3. Ilmapiirin luominen.....	46
4.4. Vuorovaikutustaidot.....	47
4.5. Itsemääräämisteoria.....	49
4.6. Valmentaja rentoutumisen tukena.....	50
Lähteet.....	51

Tekijät: Eili Iso-Tuisku & Camilla Rantanen
Ohjaaja: Mika Tenhu
Julkaisuvuosi: 2024

ESIPUHE

Tämän psyykkisen valmentamisen oppaan tavoitteena on tarjota **työkaluja ja menetelmiä kilpailijänitjksen hallintaan**, auttaen urheilijoita saavuttamaan parhaan mahdollisen suorituskyvyn haastavissakin tilanteissa. Tiedetään, että mielen voima on merkittävässä roolissa urheilussa kuin fyysinen kunto, ja tämä opas on luotu sen vahvistamiseksi.

Oppaasta löytyy valikoima erilaisia **harjoituksia**, jotka on suunniteltu tukemaan psyykkisiä taitoja kilpailijänitjksen näkökulmasta. Oppaasta on pyritty tekemään mahdollisimman helpokäyttöisen, jotta jokainen valmentaja ja urheilija, riippumatta lajista tai kokemustasosta, voi hyödyntää sitä omassa valmennustjössään tai henkilökohtaisessa kehityksessään. Opas sisältää **tietoa kilpailijänitjksestä ja psyykkisistä taidoista, lukuisia harjoitteita ja valmentajalle oman osuuden**, miten hän pystyy ottamaan näitä asioita huomioon omassa valmennuksessaan. Oppaan harjoitukset on koottu useista eri lähteistä, ja ne pohjautuvat moniin olemassa oleviin menetelmiin ja käytäntöihin. Samalla haluamme korostaa, että kunnioitamme ja arvostamme alkuperäisten lähteiden tekijöitä ja heidän tjtötään. Keskeisimpiä lähteitä ovat: Matikka ja Roos-Salmi (2020), Pietikäinen ja Pasanen (2023) sekä Liukkonen (2017).

On tärkeää muistaa, että kuten fyysisen harjoittelun, myös psyykkisen valmennuksen tulokset vaativat aikaa ja vaivaa. Avain tuloksiin on harjoitteiden säännöllisyys. Säännöllinen harjoittelu vahvistaa mielen hallintaa ja auttaa kehittämään taitoja, jotka ovat kriittisiä paineen alla suoriutumiseen. Harjoittelua tulisi tehdä johdonmukaisesti, sillä vain siten niistä voidaan hyötyä.

Opas on tuotettu osana liikunnanohjaaja (AMK) opinnäytetyöprosessia. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi **Suomen Valmentajat ry.**

-Eilii Iso-Tuisku & Camilla Rantanen

1. KILPAILUJÄNNITYS

Tärkeiden kilpailuiden lähestyessä on luonnollista, että urheilija kokee erilaisia tunteita niin kehossaan kuin mielessään.

Kilpailujännitys on tuttua luultavasti jokaiselle urheilijalle. Se voi ilmestyä lievästä jännityksestä aina äärimmäiseen ahdistukseen. Kilpailujännitys viittaa stressiin, jännityksen tai ahdistuksen tunteeseen, jonka urheilija kokee ennen kilpailutiametta tai/ja sen aikana. Sillä voi olla myönteisiä että kielteisiä vaikutuksia suorituskykyyn, riippuen siitä, kuinka hyvin urheilija pystyy hallitsemaan jännityksen tuomia tunteita.

Urheilija voi kokea esimerkiksi epäonnistumiseen liittyviä pelkoajatuksia ja jännityksen myötä keho voi reagoida erilaisin fyysisin eli somaattisin tavoin esimerkiksi tärinänä. Jännityksen tunne aiheutuu usein adrenaliiniin ja muiden stressihormonien vapautumisesta, milloin autonomisen hermoston sympaattinen osa aktivoituu.

Kilpailutianne saa urheilijassa aikaan stressitekijöitä, joiden esiintyminen vaikuttaa hänen fyysisiin ja psyykkisiin reaktioihin. Suorituksen aikana stressi parhaimmassa tapauksessa parantaa urheilusuoritusta, mutta saattaa myös vaihtoehtoisesti pilata sen. Syytä epäonnistumiselle saattaa olla esimerkiksi liiallinen yrittäminen, epävarmuus tai liika jännittyneisyys.

Kilpailujännityksen kanssa olisi tärkeää opetella tunnistamaan miten sen vaikuttaa urheilusuoritukseen. Tärkeä taito jännityksen käsittelyssä on kytkeä kohdata se tavalla, joka ei heikennä suoritusta vaan ennemmin auttaa valjastamaan sen tukemaan suoritusta parhaalla mahdollisella tavalla.

1.1 KILPAILUJÄNNITYKSEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Kilpailuihin valmistautuessa jännitys saattaa lisääntyä usean eri tekijän myötä. Joukkuekaverit, läheiset ja valmentajat voivat luoda jännitystä, mutta tyyppisesti suurimman osan jännityksestä luo urheilija itse. Urheilijan halu onnistua ja näyttää parhaansa ovat hänen mielessään voimakkaasti läsnä kilpailujen lähestyessä. Jos urheilija huomaa jännityksen olevan liian suurta, hänen tulisi ensimmäisenä kyetä tunnistamaan aiheuttavat tekijät.

Urheilijan odotukset, tavoitteet, itseluottamus ja minäkuva, henkilökohtaiset stressitekijät, kilpailun merkitys ja sosiaalinen tuki voivat olla vaikuttavia tekijöitä hänen kokemaansa kilpailujännittämiseen. Kilpailujännitys on hyvin monisjainen ja henkilökohtainen kokemus.

Urheilija voi olla toisessa tilanteessa hyvin jännittynyt, mutta toisessa ei ollenkaan. Jännittäminen on muuttuva tila, joka voi vaihdella urheilijalla paljonkin tilanteesta riippuen. Tätä voidaan kutsua **tilannejännitykseksi**. **Piirrejännitys** sen sijaan on urheilijan persoonallisuudessa ja sillä tarkoitetaan yleistä taipumusta jännittämiseen.

Onko huoli valmentajan suhtautumisesta, jos epäonnistuu? Pohtiliko mitä yleisö ajattelee, jos ei suoriudukkaan hyvin? Onko asettanut itselle liian suuret tavoitteet ja ne luovat painetta?

Kun on tunnistanut asiat, jotka aiheuttavat painetta voi pohtia omia arvoja urheilussa ja sitä mikä on oikeasti tärkeää. Onko tärkeää viihdyttää yleisöä tai näyttää epäilijöille, että pystyy suoritukseen? Vai onko tärkeämpää urheilla ennen kaikkea itsensä vuoksi?

2. PSYKKISET TAIDOT

Psyykkiset taidot ovat **tietoisesti kehitettäviä henkisiä taitoja, menetelmiä ja säätelykeinoja**. Psyykkisiä taitoja voivat olla muun muassa mielikuvaharjoittelu, rentoutuminen ja suoritusilanteisiin valmistautuminen. Näitä taitoja tulisi harjoittaa aktiivisesti ja ylläpitää. Psyykkinen vahvuus on psykologinen ominaisuus, joka on yhteydessä menestyksekäaseen kilpailusuoritukseen.

Kilpailusuoritukseen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa hyvä itsetunto, riittävä itsetuntemus, henkinen vahvuus ja tunteiden säätelyn taito. Nämä kaikki ovat osa psyykkisiä taitoja.

Psyykkisten taitojen harjoittelun tulisi kuulua urheilijan valmennukseen yhtä luonnollisena osana kuin laji- ja fyysiset taidot. Tutkimusten mukaan urheilijat, jotka menestyvät, harjoittelevat psyykkisiä taitoja useammin kuin vähemmän menestyvät urheilijat.

Psyykkisten taitojen avulla voidaan opetella hallitsemaan kilpailujännittämistä. Näiden taitojen avulla urheilija voi tuntea suurempaa kontrollia suoritukseensa ja kilpailuympäristöönsä. Urheilija oppii hengitys- ja rentoutumisharjoitusten avulla hallitsemaan stressiä ja jännitystä, jonka ansioista suoritus on rauhallisempi ja keskittyneempi. Itseluottamus lisääntyy, kun urheilijat harjoittavat positiivista itsepuhelua, ja urheilija oppii käsittelemään pettymyksiä, epäonnistumisia ja negatiivisia tunteita psyykkisten taitojen harjoitteiden avulla.

Oppaassa tulevien harjoitteiden avulla pyritään vahvistamaan urheilijoiden kokonaisvaltaista psyykkistä vahvuutta monella eri osa-alueella.

2.1. ITSELUOTTAMUS

Itseluottamus rakentuu **varmuuden tunteesta ja uskosta omiin kykyihin**. Sitä voidaan verrata optimismiin, jossa urheilija uskoo parhaaseen mahdolliseen lopputulokseen. Itseluottamus on yksi osa persoonallisuustekijöitä, ja on myös ominaisuus, jota voi kehittää. Perusta itseluottamukselle on ymmärrys ajatusten vaikutuksesta tunteisiin ja sitä kautta toimintaan. Kielteiset ja negatiiviset ajatuksen aiheuttavat epävarmuutta ja epäilystä urheilijan tekemiseen, jonka seurauksena ne vaikuttavat haitallisesti urheilusuoritukseen. Myönteiset ajatukset puolestaan tukevat ihanteellista suoritusta.

Urheilijalla on mahdollisuus vaikuttaa omiin ajatuksiinsa ja tunteisiin, joita pystytään harjoittamaan psyykkisellä harjoittelulla. Itseluottamus on yksi urheilijan tärkeimmistä psyykkisistä ominaisuuksista. Se parantaa suorituskkykyä ja vähentää jännitystä kilpailussa. Itseluottamus ei ole vakaa tila vaan se voi vaihtella eri tilanteiden mukaan ja hyvinikin lyhyellä aikavälillä.

Itseluottamus koostuu **itsetunnosta, itsevarmuudesta ja minäpystyvyydestä**. Itsetunnolla tarkoitetaan urheilijan käsitystä itsestään. Itsevarmuus taas on uskoa, että voi onnistua tekemisessään, ja minäpystyvyys muodostuu urheilijan kokemuksesta, että hän pystyy suoriutumaan tulevastta tehtävästä tai tilanteesta.

”Luota siihen mitä sinulla on tällä hetkellä. Olet tehnyt tähän hetkeen kaiken tarvittavan. Älä mieti, mitä olisit voinut olla tai mitä tulet joskus olemaan. Luota tähän hetkeen, koska se on ainoa, johon voit vaikuttaa.”

ITSELUOTTAMUS

HARJOITTEET

Harjoitus 1.

Onnistumisten huomautaminen

Pida vähintään viikon onnistumispäiväkirjaa treeneistäsi. Kirjaa uljös jokaisesta treenistä ainakin kolme asiaa, joihin voit olla tyytyväinen. Asiat voivat liittyä onnistuneisiin suorituksiin, uuden asian oppimiseen tai taidon vahvistumiseen tai johonkin henkisen puolen onnistumiseen. Ehkä jaksot keskittyä harjoituksissa erityisen sinnikkäästi, vaikka ajatus meinasikin harhailia, tai ehkä osasit suhtautua itseesi erityyisen lempeästi pienen epäonnistumisen hetkellä.

Pysähdy harjoituksen äärelle etenkin silloin, kun treenit ovat menneet mielestäsi huonosti. Vaikka ensimmäinen ajatus olisi, ettei koko treenistä voi löytyä mitään hyvää, voi pienen pysähtymisen jälkeen onnistuneita asioita lopulta löytyäkin useampi.

(Pietikäinen & Pasanen 2023, 117)

Harjoitus 2.

Itseluottamuksen virittäminen

Ota tavaksi joko itse tai koko ryhmässä virittää hyvä itseluottamus aina ennen suoritusta, tärkeää hetkeä tai päivää. Tämän voi tehdä palauttamalla mieleen omat tai koko ryhmän vahvuudet, taidot ja mielikuvia aiemmista hyvistä hetkistä asian parissa.

Harjoitus 3.

Vahvuudet esiin

Kirjaa yksitijykohtaisesti uljös tehtäviä, taitoja, aiheita, teemoja ja ominaisuuksia, joissa olet hyvä. Jatka kirjaamista niin kauan, että olet saanut kokoon ainakin kymmenen asiaa. Tarkkaile sitten itseäsi arjessasi. Kiinnitä huomiota, kun kirjaamasi asiat näkyvät tekemisessäsi, ja nauti osaamisestasi, taitavuudestasi ja itsestäsi.

(Aräjärvi & Theseff 2020, 435)

2.2. RENTOUTUMINEN

Rentoutumisen avulla voidaan opetella säätelemään autonomisen hermoston toimintaa, jolla on tärkeä rooli urheilussa. Autonominen hermosto eli tahdosta riippumaton hermosto säätelnee elintoimintoja kuten sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaa, ja se on osallisena viirejstasojen ja kilpailujännityksen säätelyssä.

Rentoutuminen edistää urheilijan kehon ja mielen palautumista. Rentoutumisen avulla voidaan vaikuttaa urheilijan lihasten jännittyneisyyteen, jota syntyy aina urheilusta. Mikäli urheilijan lihakset jäävät jännittyneeseen tilaan, eikä lihas palaudu, se aiheuttaa rajoittunutta liikelaajuutta, voimantuottoa sekä lihasten koordinaatiota.

Rentoutuminen **edistää sekä hermoston että lihasten optimaalista toimintaa** alentamalla verenpainetta, sydämen sykettä, stressiä ja maitohappopitoisuutta. Näiden lisäksi energisuus ja itseluottamus lisääntyvät ja keskittyminen parantuu.

Urheilijan ollessa rentoutuneessa tilassa hän pystyy jättämään ulkopuoliset tekijät sivuun tai kokonaan pois, jolloin hän pystyy ohjalemaan omia ajatuksiaan paremmin kohti tavoitetta.

Rentoutuminen on kehitettävissä oleva taito, jota tulee harjoitella säännöllisesti ja suunnitellusti.

Rentoutusharjoittelu tehdään käyttämällä erilaisia ja eripituisia rentoutumisharjoituksia ja rytmittämällä niitä erilaisiin jaksoihin. On tärkeää, että urheilija löydytään itselleen parhaat menetelmät rentoutumiseen, sillä rentoutuminen on hyvin yksilöllistä.

Äänitä harjoitteet puhelimeesi, jotta pystyt keskittymään paremmin harjoitteeseen.

RENTOUTUMINEN

HARJOITTEET

Harjoitus 4.

Hengitysharjoitus

1. Keskity hengitykseesi ja vedä ilmaa nenän kautta. Laske samalla mielessäsi rauhallisesti neljään.
2. Pysähdy kun olet neljässä.
3. Hengitä rauhallisesti ulos suun kautta ja laske jälleen neljään. Varmista, että keuhkot tyhjäntyvät.
4. Kun olet hengittänyt kaiken ilman ulos, hengitä kaksi kertaa normaaliin tahtiin ja toista sitten kohdat 1–3.
5. Jatka harjoittelua noin neljä minuuttia siten, että käyt läpi sarjan 'neljä sekuntia sisään, pysähdys ja neljä sekuntia ulos'. Kun teet harjoitusta, saatat huomata, että laskut menevät sekaisin. Tämä ei haittaa, kunhan pidät oikean rytmim jyllä.
6. Pidä hengityksesi koko harjoituksen ajan tasaisena ja rauhallisena.
7. Voit lausua uloshengityksen aikana jonkin rauhoittavan tai rentouttavan sanan, esimerkiksi "rentoudun", "hijennyn", "keskityn". Samalla voit rentouttaa myös lihakses.

(Mukaiillen Matikka & Roos-Salmi 2020, 184)

Harjoitus 5.

Yksinkertainen hengitysharjoitus

Tämä harjoitus rentouttaa mielen, mistä puolestaan seuraa lihasten rentoutuminen. Tämän kaltaiset lyhyet harjoitukset virkistävät ja synnyttävät energiaa. Ne ovat fyysisesti ja psyykkisesti hyödyllisiä missä tahansa tilanteessa.

Istu tai käy makuulle. Sulje silmäsi. Hengitä syvään ja rauhallisesti. Laske parin minuutin ajan hengityskertojasi. Vedä ilma nenän kautta sisään ja puhalla se suun kautta ulos. Tunne, kuinka pallea ja rintakehä liikkuvat hengityksesi tahdissa.

Siirry mielikuvissasi paikkaan, jossa olet tuntenut itsesi täysin rentoutuneeksi. Aika ja paikka voivat olla menneisyydessä, nykyisyydessä tai mielikuvituksessasi. Voit kuvitella olevasi ulkona tai vaikka oman huoneesi nurkassa. Luo paikasta ja tunnelmasta kuva mieleesi.

Kun olet saanut kuvasta ja tunnelmasta ajatuksiisi vahvan mielikuvan, siirry mielikuvasta pois. Kuvittele paikka sitten uudelleen. Vahvista mielikuvaa väreillä, tuoksuilla ja äänillä jne. Eläydy tilanteeseen ja tunnelmaan kaikilla aisteillasi. Herättele itsesi ja annan rennon ja hyvän olon viipylliä mielessäsi mahdollisimman pitkään.

(Matikka & Roos-Salmi 2020, 184)

RENTOUTUMINEN

HARJOITTEET

Harjoitus 6.

Sosiaalisen liittymisen tila - Perusharjoitus

Ensimmäisellä kerroilla harjoitusta tehdessäsi sinun tulisi maata selälläsi. Kun harjoitus on sinulle tuttu, voit tehdä sen tuolissa istuen, seisten tai selinmakuulla.

1. Makaa mukavasti selälläsi ja risti sormet yhteen toisen käden sormien kanssa.
2. Vie kätesi pääsi taakse ja laske pääsi paino mukavasti yhteen ristittyjille sormillesi. Sinun pitäisi tuntea kallosi kovuus sormillasi, ja samoin sinun pitäisi tuntea sormiesi luut takaraivollasi.
3. Pidä pääsi paikallaan ja katso oikealle liikuttaen vain silmiäsi niin pitkälle kuin mukavasti pystyt. Älä käännä päätäsi, liikuta vain silmiäsi. Jatka oikealle katsomista.
4. Pienen hetken kuluttua - 30 tai jopa 60 sekunnin - nielaiset, haukottelet tai huokaat. Tämä on autonomisen hermostosi rentoutumisen merkki.
5. Tuo katseesi takaisin keskelle ja katso suoraa eteenpäin.
6. Jätä kätesi paikalleen ja pidä pääsi liikkumatta. Liikuta nyt silmäsi vasemmalle.
7. Pidä katseesi vasemmalla, kunnes huomaat huokauksen, haukotuksen tai nielaisun.
8. Kun olet tehnyt harjoituksen, ota kätesi pois pääsi takaa ja nouse istumaan tai seisomaan.
9. Arvioi kokemasi. Militä sinusta tuntuu? Onko esimerkiksi hengityksesi muuttunut?

(Mukailien Rosenberg 2024, 262-265)

11

Harjoitus 7.

Syvähengitys

Syvä hengitys poistaa lihaksista turhaa jännitystä.

Sulje silmäsi. Hengitä ilmaa syvälle keuhkoihisi niin, että myös pallea kohoaa.

Kuvittele, että ilma täyttää vatsasi. Voit laittaa kätesi pallean kohdalle ja tuntea sen liikkeen. Hengitä näin syvään ja rauhallisesti 5–6 kertaa ja rauhoitu.

Tätä hengitystekniikkaa voit käyttää aina valmistautuessasi harjoitukseen tai myös yksittäiseen suoritukseen valmistautuessa. Ennen suoritusta riittää yksi syvä hengitys, joka pudottaa lihastesi jännitystason ihanteelliselle tasolle. Ota syvä hengitys osaksi valmistautumISRutiiniasi. Tee se aina samassa vaiheessa, olit sitten harjoituksissa tai kilpailuissa. Hengitä sisään luottamusta ja energiaa ja puhalla ulos tarpeeton kireys ja jännitys. Kun mieli on kirkas ja lihakset rennot, huomion suuntaaminen ja keskittyminen seuraavat automaattisesti.

(Matikka & Roos-Salmi 2020, 185)



RENTOUTUMINEN

HARJOITTEET

Harjoitus 8.

Aktiivinen kehon rentoutumisharjoitus

1. Käy selin makuulle ja sulje silmäsi
2. Voit kuunnella jotain rauhallista ja rentouttavaa musiikkia
3. Jännitä molemmat kätesi lujasti nyrkkiin. Pidä jännitys molemmissa käsissäsi hengittäen samalla sisään. Pidätä hengitystäsi ja tunne jännitys käsissäsi ja rinnassasi. Hengitä ulos ja anna käsien ja koko vartalon rentoutua. Aisti jännittyneen ja rennon olon ero.
4. Jännitä seuraavaksi jalkojasi vetämällä varpaita voimakkaasi kohti kasvoja. Tunne jännitys varpaissa ja jaloissa. Jännitä ja rentouta. Jalat lepäävät painavina ja rentoina alustaa vasten.
5. Paina nyt varpaita voimakkaasti pois päin kasvoista nilkat ojentuen. Tunne jännitys jalkaterissä ja pohkeissa. Purista vielä hetki ja rentoudu. Aisti jännittyneen ja rennon lihaksen ero.
6. Hengitä sisään, purista pakarat yhteen ja jännitä vatsaasi voimakkaasti. Pidä puristusta vielä. Pidätä hengitystä – purista ja rentoudu kokonaan.
7. Paina nyt käsivarsiasi suorina voimakkaasti alustaa vasten. Paina lujasti. Tunne jännitys ja rentoudu täydellisesti. Kädet, vartalo ja jalat tuntuvat mukavan rennoilta.
8. Paina nyt päätäsi voimakkaasti alustaa vasten. Tunne jännitys niskassasi. Paina – paina ja rentoudu kokonaan. Pää lepää alustaa vasten raukeana ja raskaana.
9. Seuraa hetki, miten hengität. Hengitätkö rinnalla vai vatsalla? Hengitä vuorotellen rintahengitystä ja vatsahengitystä. Koeta tunnistaa, kumpi on rentouttavampi tapa hengittää. Jatka sillä tavalla, joka tuntuu luonnollisemmalta.
10. Jännitä nyt vatsalihaksiasi niin, että vatsasi on alivan kova. Jatka kuitenkin hengittämistä rintakehällä. Tunne jännitys vatsassasi ja rentoudu kokonaan. Huomaa miellyttävä rentouden tunne vatsassasi ja koko kehossasi. Tunne ja koe, kuinka energia nousee lihaksiin. Hengitä hitaasti ja rauhallisesti.
11. Jatka rentoutumista hengittämällä tasaisesti ja rauhallisesti. Jokaisella uloshengityksellä rentouden tunne lisääntyy.
12. Anna rentouden vallata kehosi ja mielesi. Lihakset tuntuvat painavilta ja lämpimiltä. Sinulla on hyvä olo. Tunnet miellyttävän rentoutuneen olotilan. Hengitä syvään ja rauhallisesti.
13. Harjoituksen jälkeen tunnet itsesi levänneeksi – tunnet saaneesi uusia voimia. Mielesi on varma ja rauhallinen. Olet tässä hetkessä. Hengitä syvään ja liikuttele pikkujalkia jäseniäsi. Kun tunnet itsesi heränneeksi, voit avata silmäsi.

(Matikka & Roos-Salmi 2020, 185)

RENTOUTUMINEN

HARJOITTEET

Harjoitus 9.

Rauhoittumisharjoitus

Tässä harjoituksessa teksti on minämuodossa, koska kyse on itsesuggestiosta.

1. Etsin itselleni hyvän asennon. Voin joko istua tai olla pitkälläni.
2. Totean, että minulla on hyvä olla. Nyt sujen silmäni ja alan rentoutua.
3. Ajatukseni siirtyvät jalkojeni lihaksiin. Nyt tunnen, kuinka jalkani ovat hyvin raskaat ja painavat. Samalla kuvittelen, kuinka jalkani ovat hyvin lämpimät. Samalla verenkierto nopeutuu jaloissani. Kun oikein kuvittelen, niin jalat rentoutuvat.
4. Siirrän ajatukseni keskivartalon alueelle. Vatsani tuntuu vähitellen lämpimältä ja samalla se rentoutuu. Kuvittelen, kuinka jokaisella uloshengityksellä myös palleani rentoutuu. Tunnen, kuinka palleani liikkuu ylös ja alas, ja samalla hengitykseni on yhä luonnollisempaa. Jokainen uloshengitys rentouttaa minua lisää.
5. Nyt ajattelen selän lihaksia. Tunnen selän lihaksissa lämmön tunteen ja ne rentoutuvat yhä paremmin. Myös hartioiden lihakset tulevat painaviksi, lämpimiksi ja rennoiksi. Vähitellen lämmin ja painava tunne leviää alaselkään.
6. Vasen käteni tulee painavaksi, raskaammaksi ja samalla käteni tulee lämpimäksi. Kuvittelen, että näin tapahtuu. Vähitellen se rentoutuu. Oikea käteni tulee painavaksi, raskaammaksi ja samalla käteni tulee lämpimäksi. Vähitellen se rentoutuu.

7. Nyt pään lihakset rentoutuvat. Otsa muuttuu viileäksi. Myös silmäni tulevat yhä painavimmiksi. Tunnen, kuinka poskilihakseni muuttuvat rennommiksi ja lämpimiksi.
8. Mielen täyttää hyvän olon tunne.
9. Kaikki lihakseni ovat painavat, lämpimät ja rennot. Sydämeni lyö tasaisesti ja rauhallisesti. Hengitykseni on luonnollista.
10. Lasken mielessäni luvut viidestä yhteen ja laskiessani numeroita alaspäin, virkistyn. Kun olen luvussa yksi, olen täysin hereillä.

(Matikka & Roos-Salmi 2020, 187)

Rauhoittumismenetelmiä

- Tämän avulla opetelkaan painavuuden ja lämpimyyden tunteen aikaan saamista.
- Tässä tilassa keskushermosto rauhoittuu ja fyysiset oireet helpottuvat. Tila on edellytys hyvälle mielikuva- ja mentaaliharjoituksille.

2.3. ITSEPUHUE

Itsepuhue on **sisäistä keskustelua**, jota tapahtuu aktiivisesti mielessä. Itsepuhelua käytetään monenlaisten ajatusmallien hallitsemisessa. Sen avulla urheilija voi muokata ajatusmallejaan suorituskykyä tukevaan suuntaan. Itsepuhelu on itsesuggestiota, jossa urheilija vahvistaa käsitystä itsestään ja jonka avulla parantaa minäkäsitystään ja suoritukseen liittyvää keskittymistä.

Sisäisen keskustelun avulla urheilija voi vaikuttaa omaan vireystilaansa. Itsepuhelussa keskittyminen nykyhetkeen auttaa suuntaamaan keskittymisen takaisin olennaiseen eli suoritukseen, mikäli keskittyminen suuntautuu toisalle.

Itseluottamuksen rakentuminen itsepuhelun avulla voi auttaa urheilijaa tiedostamaan oman vaikutuksen toimintaansa ja lisätä asteittain uskoa omiin kykyihinsä vaikuttaa lopputulokseen.

Positiivinen ja kannustava itsepuhue ohjaa toimintaa onnistumisia kohti ja vahvistaa niitä asioita johon energia halutaan suunnata.

TÄRKEÄÄ

Keskity itsepuhelussa positiiviseen ja vältä käyttämästä **EI/ÄLÄ** sanaa.

ITSEPUHE

HARJOITTEET

Harjoitus 10. Pohdittavaa

1. Mitkä ovat sanoja, joita toistat usein mielessäsi? Ovatko ne positiivisia vai negatiivisia?
2. Kuvittele, että maailman paras valmentaja ohjaisi sinua. Mitä haluaisit hänen sanovan sinulle?
3. Mieti, voisitko poimia maailman parhaan valmentajan sanoista jotain ujdinsanoja, jotka voivat kannustaa sinua.
4. Mitkä sanat ja ajatukset liität onnistumiseen? Mitkä sanat tai ajatukset käyvät mielessäsi epäonnistumisen hetkillä? Mieti, mitkä ajatukset nousevat ennen, kesken ja jälkeen onnistumisen? Löydätkö sanoja tai ajatuksia, jotka toistuvat usein mielessäsi?

(Mukaiilen Matikka & Roos-Salmi 2020, 167)

Harjoitus 11. Itsepuhelupäiväkirja

Kun menet johonkin itsellesi tärkeään tilanteeseen varaa mukaan paperia ja kynä. Kirjaa mielellään jo tilanteen aikana tai viimeistään heti sen jälkeen vastauksia seuraaviin kysymyksiin, ja myös mitä tahansa muita huomioita liittyen omaan itsepuheeseesi:

1. Mitä sanot itsellesi ennen hyvää suoritusta tai tekemistä, sen aikana ja sen jälkeen?
2. Mitä sanot itsellesi ennen huonoa suoritusta tai tekemistä, sen aikana ja sen jälkeen?
3. Minkä sävyistä itsepuhe on? Kenties ystävällistä, kannustavaa, energisoivaa tai sitten alentavaa, ärtynyttä jne.
4. Ilmeneekö puheessa mustavalkoisia määrittelyjä tai äänisanoja, kuten "aina", "ei koskaan", "vain minä"?
5. Kuinka usein itsepuhetta ilmenee?
6. Kohdistuuko itsepuhe ensisijaisesti omaan toimintaan vai muiden toiminnan analyysiin tai huomioimiseen?
7. Minkälaiset tilanteet erityisesti saavat aikaan itsepuhetta ja minkälaisia?
8. Minkälaisia tunteita itsepuheen aikana ja jälkeen on havaittavissa?

(Mukaiilen Arjäärvi & Thesleff 2020, 461)

ITSEPUHE

HARJOITTEET

Harjoitus 12.

Kielteisen ajatusten pysäyttämisteknikka

Lähtökohtana itsepuhettavan muuttamiselle on sen tunnistaminen. Jos tunnistaat negatiivisen ajattelumallin, voi käyttää ajatusten pysäyttämisteknikkaa. Tällöin on tunnistettava tilanne, jossa negatiivinen ajatus tulee mieleen. Se voi olla esimerkiksi ajatus ”en jaksa enää, en osaa”.

1. Pysäytä kielteinen tunne tai ajattelu esimerkiksi sanomalla itsellesi mielessäsi tai ääneen ”seis”, nipistämällä itseäsi tai lujomalla kätesi yhteen.
2. Käännä ajattelu sitten myönteiseksi korvaamalla kielteinen tunne tai ajattelu, pelko tai epäily uudella tunteella tai ajatuksella. Harjoittele näitä etukäteen siten, että ne ovat helposti toteutettavissa.
3. Rauhoita itsesi keskittymällä rauhalliseen ja tasaiseen hengitykseen.
4. Käytä keskittymistä vahvistavia apukeinoja esimerkiksi ottamalla katseellesi kiintopiste.
5. Tämä auttaa sinut nopeasti rauhoittumaan ja nollaamaan tilanteen, jonka jälkeen voit keskittyä tulevaan suoritukseen.

(Mukaiilen Liukkonen 2017, 114)

2.4.KESKITTYMINEN

Keskittyminen tarkoittaa ihmisen **taitoa suunnata huomionsa** tarkoituksellisesti siihen, mikä tilanteessa on tärkeintä. Keskittyminen on keskeinen taito urheilussa ja sitä voidaan kehittää tietoisella harjoittelulla.

Keskittyminen voidaan jakaa eri osa-alueisiin. Se voidaan jakaa nelikenttään, jossa osa-alueet ovat **kapea-laaja** sekä **sisäinen-ulkoinen**, mikä tarkoittaa, että keskittyminen voidaan suunnata joko lähellä tai kaukana oleviin asioihin ja joko sisäisiin tai ulkoisiin.

On tärkeää huomioida, että keskittymisessä ajatus saattaa välillä karata muualle. Tämä on kuitenkin normaalia ja tämän huomattessa, tulisi pyrkiä rauhassa palauttamaan keskittyminen takaisin sen hetkiseen asiaan.

Keskittymisen avulla urheilija pystyy ohjaamaan huomionsa pois jännittämistä ja stressaavista ajatuksista ja tuntemuksista.

Keskittyminen mahdollistaa, että urheilija **pystyy suuntaamaan kaiken energian ja huomion suoritukseen**. Suorituskyky voi parantua, kun mieli pysyy kokoajan mukana. Keskittymisen harjoittelu voi auttaa myös minimoimaan virheitä, sillä jännittäminen voi aiheuttaa keskittymisen herpaantumista.

Jännittäessään urheilijan huomio saattaa kiinnittyä kehollisiin oireisiin tai mieli saattaa lähteä niin sanotusti laukalle. Keskittyminen ei ole silloin olennaisessa, eli suorituksessa. Aktiivinen keskittymisen harjoitteleminen auttaa kohdistamaan keskittymistä suoritukseen.

KESKITTYMINEN

HARJOITTEET

Huomion suuntaaminen perusharjoitus

Tämä harjoitus on esimerkki monipuolisesta keskittymiskyvyn perusharjoituksesta, joka sopii kaikille urheilun tasolle. Harjoituksen tavoitteena on kehittää huomion suuntaamisen kykyä ja säilyttämistä sekä myös huomion kohteen vaihtamisen taitoa. Myös ajattelun hallinta sekä vireystilan tunnistamisen taidot kehittyvät. Harjoitusta voi soveltaa esimerkiksi vähentämällä tai lisäämällä keskittymisaikoja, sekä lisäämällä erilaisia häiriötekijöitä. Keskittymisen kohdetta voi myös vaihdella, niitä voi muuttaa urheilijoille mielekkäiksi, ja harjoitusminuutteja voi suorittaa erillisinä. Urheilijat oppivat nopeasti tekemään harjoituksen myös itsenäisesti.

Harjoitus 13.

Keskittymisharjoitus:

Asetu istumaan niin mukavasti kuin mahdollista. Harjoitusminuuttien välillä tarkkaile vireystilaasi ja ajatuksiasi sekä niissä mahdollisesti tapahtuvia muutoksia.

- 1.minuutti:** Keskity seuraavan minuutin ajan hengitykseen, hengitys kulkee sisään – ulos – sisään...
- 2.minuutti:** Keskity tarkkailemaan jotain esinettä. Keskity herpaantumatta esineeseen minuutin ajan.
- 3.minuutti:** Anna ajatustesi tulla ja mennä täysin omia teitään, miten haluat. Älä arvioi tai yritä hallita niitä mitenkään – ole vain.
- 4.minuutti:** Nyt et saa ajatella minuuttin mitään, et saa ajatella edes sitä, että et saa ajatella!

Vinkkejä: Harjoituksen jälkeen voi miettiä tai kysyä, minkä keskittymisminuutin kukin valitsisi, jos olisi pakko sillä tavoin keskittyä viimeinen minuutti ennen kipailun tai jonkin muun tärkeän tapahtuman alkua. Näin voidaan luoda kiinnostava keskustelu siitä, miten oma ajattelu ja vireystila todella muuttuvat minuutissa ja keskittymisen voi saada omaan hallintaan. Myös siitä voidaan keskustella, että keskittymisen tavat ovat yksilöllisiä, mikä näkyy siinä, että esimerkiksi joukkueen kaikki urheilijat eivät valitse samaa tapaa keskittyä viimeistä minuuttia.

(Maticka & Roos-Salmi 2020, 211)

KESKITTYMINEN

HARJOITTEET

Harjoitus 14.

Ankkurin suunnittelu etukäteen

Mieti, mikä ankkureista voisi toimia sinun kohdallasi parhaiten, ja ala harjoitella sen käyttöä arjessa sekä harjoituksissa. Kun huomaat ajatuksesi harhailleen jonnekin muualle, palauta se ankkurin avulla nykyhetkeen.

- **Hengitys:** Ota kolme rauhallista hengitystä.
- **Kehon asento:** Tuo huomiosi siihen, missä asennossa kehosi on juuri nyt.
- **Sydämen syke:** Huomaa, miten kovaa tai rauhallisesti sydämesi lyö juuri nyt.
- **Näköaisti:** Etsi ympäristöstäsi kolme eri väriä, esimerkiksi vihreää, punainen ja keltainen.
- **Tuntoaisti:** Purista kätesi nopeasti nyrkkiin ja huomaa, miltä liike tuntuu.

(Pietikäinen & Pasanen 2023, 193)

Harjoitus 15.

Ankkurointiharjoitus

Etsi ensin itsellesi muutarnia avainsanoja tai avaintunnetiloja, jotka liittyvät kilpailutilanteisiin tai siihen tapahtumaan, jossa haluat onnistua. Kirjoita ne paperille ja opettele ne ulkoa.

1. Rentouta itsesi 3–4 minuutin ajan jollakin osaamallasi tekniikalla, esimerkiksi seuraavasti:
 - a. Istu hetki niljaa ja käy nopeasti kehosi lihaksat läpi rentouttaen ne yksi kerrallaan.
 - b. Kiinnitä katse johonkin kiintopisteeseen (joko etujäviivistosta tai etualaviihosta) ja hengitä syvään.
 - c. Laske numeroita rauhallisesti yhdestä eteenpäin ja pidä katse tiukasti kiintopisteessä. Hengitä, joka numerolla syvään ja rauhallisesti ja sano itsellesi jokaisella numerolla: ”keskittyminen lisääntyjä ja rentoutuminen etenee”.
 - d. Numerolla viisi sulje silmäsi ja sano itsellesi: ”kaikki ulkopuolinen jää taustalle muuttuen yhdentekeväksi. Rentoutuminen etenee. Samalla väivun yhä syvempään keskittymisen tilaan. Hengitys muuttuu yhä tasaistemäksi”.
 - e. Numero 10 kohdalla sano itsellesi: ”olen nyt juuri niin rauhallisessa ja keskittyneessä tilassa kuin tässä harjoituksessa tarivtseen ja voin aloittaa mielikuvaharjoituksen”.
2. Luo mielikuva itsestäsi ulkopuolisena kokijana kilpailussa. Näe itsesi kilpailemassa. Sijoita mielikuva hetkeen, jossa haluat onnistua. Toista mielessäsi sanaa _____ (oma avainsana). Samalla kun toistat tätä avainsanaa, hengitä kaksi kertaa syvään. Toista avainsanaasi kolme kertaa.
3. Luo mielikuva ensimmäisestä tilanteesta, johon halluat kilpailun aikaisen ankkurin. Toista ankkuri ja tee fyysinen liike ”mikroliikkeinä” ja toista avainsanaasi tai hengitä syvään sisään. Näe itsesi tekemässä onnistunut suoritus.
4. Luo mielikuva toisesta tilanteesta, johon haluat kilpailun aikaisen ankkurin. Toista ankkuri ja tee fyysinen liike ”mikroliikkeinä” ja toista avainsanaa tai hengitä syvään sisään. Näe itsesi tekemässä onnistunut suoritus.
5. Luo mielikuva kolmannesta tilanteesta, johon haluat kilpailun aikaisen ankkurin. Toista ankkuri ja tee fyysinen liike ”mikroliikkeinä” ja toista avainsanaa tai hengitä syvään sisään. Näe itsesi tekemässä onnistunut suoritus.
6. Nauti hetki hyvästä tunneilmasta.
7. Palauta itsesi tähän hetkeen laskemalla luvut 5-4-3-2-1.

(Mukaiillen Liukkonen, Jaakkola & Kataja 2006, 228.)

KESKITTYMINEN

HARJOITTEET

Harjoitus 16. Hengityksen laskeminen

Anna hengityksen kulkea normaalisti vaikuttamatta siihen mitenkään. Lase omia uloshengityksiäsi niin pitkälle kuin pääset ajatuksen karkaamatta.

1–2–3–4–5...

(Luukkonen 2017, 187)

Harjoitus 17. Ankkurointiharjoitus

1. Rentouta itsesi muutaman minuutin ajan jollakin osaamallasi tekniikalla.
2. Eikäjdy aikaisempaan parhaaseen, kilpailua tai harjoitusta vastaavaan suoritukseen tai kuvittele ihannesuoritustasi.
3. Suorituksen tunnetilan ollessa voimakkaimmillaan, ankkuroi/vahvista sitä esimerkiksi syvään sisäänhengitykseen, visuaaliseen kuvaan tai avainsanan toistamiseen mielessä.
4. Nauti hyvästä suorituksesta ja anna mielen ja kehon palautua ja rentoutua hetken aikaa.
5. Siirry mielikuvissasi tulevaan harjoitus- tai kilpailutapahtumaan.
6. Tee valmistautuminen käymällä läpi juuri sinulle keskeiset valmistautumisrituaalit.
7. Ennen h-hetkeä palauta mieleesi aikaisemmin läpikäymäsi omistuneen suorituksen tunnetilat ankkuria hyväksi käyttämällä (sisäänhengitys tms.)
8. Näe itsesi tekemässä hyvää suoritusta, kuule äännet ympärilläsi ja tunne kehon tuntemukset. Nauti hyvästä suorituksesta.
9. Anna elimistön ja mielen palautua tarvittava aika, noin 2–10 minuuttia.
10. Herätä itsesi laskemalla 5–4–3–2–1 ja sano ”Olen täysin hereillä ja virkeä”.

Opettele harjoitus ensin niin, että muistat kaikki ankkurointijaksot jissa hyvin.

(Matikka & Roos-Salmi 2020, 204)

KESKITTYMINEN

HARJOITTEET

Harjoitus 18. Peliharjoitus

Seiso peiliin edessä ja tee siihen esimerkiksi tuussilla tai maalarinteipillä kaksi ruksia tai muuta merkkiä silmiesi kohdalle. Kuvittele, että joku katsoo sinua silmiin näiden merkkien takaa. Aluksi silmäsi saattavat väsyä ja voit tuntea tarvetta räpytellä niitä. Seiso suorana äläkä liikuta päätäsi. Keskity pitämään pääsi, silmäsi ja koko kehosi täysin liikkumattomana. Anna mahdollisten mieleesi tulevien ajatusten mennä ja tulla ikään kuin aaltoillen oitsemi. Hengitä syvään sisään ja tunne, kuinka jokaisella hengityksellä koko olemuksesi heijastaa yhä voimakkaampaa itseluottamusta ja luotettavuutta. Kun tällä tavalla kehität kykyä katsoa toista silmiin ja samalla tuntee itsesi vahvaksi ja luottavaiseksi, voit entistä rohkeammin kohdata muita ihmisiä rauhallisena ja itsevarmana.

(Liukkonen 2017, 191)

Harjoitus 19. Verenkiertoon keskittyminen

Asetu makuulle ja anna lihastesi rentoutua mahdollisimman täydellisesti. Keskity tunnistamaan sydämenlyöntisi. Anna kaikkien muiden ajatusten ja havaintojesi liukua oitse kiinnittämättä niihin huomiota. Tunne, kuinka tämä voimakas elin pumppaa verta kaikkialle kehoosi. Näe mielikuvissasi veren siirtyvän sydämeistä ensin päähän, sitten käsiin, sormiin, vartaloon ja lopulta alas jalkoihin ja varpaisiin saakka. Säännöllisen harjoittelun avulla saatat milloin ja missä tilanteessa tahansa oppia keskittymään tuntemukseen veren kiertämisestä kehossasi. Samalla kaikki muu menettää tuon hetken ajaksi merkityksensä.

(Liukkonen 2017, 190)

2.5. VIREYSTILA

Vireystila kuvaa ihmisen **aktiivisuuden tai**

energisyuden määrää. Se on yhdistelmä ihmisessä tapahtuvia psykologisia ja fysiologisia toimintoja. Se on **vaihteleva tila** alhaisesta korkeaan vireystilaan. Korkeassa vireystilassa urheilijan hengitys tihenee, sydämen syke nousee ja hän alkaa hikoilla. Alhaisessa vireystilassa urheilija saattaa tuntea, ettei saa urheilusuorituksesta parastaan irti ja keho tuntuu veltolta.

Onnistuminen vaativassa tilanteessa on yhteydessä urheilijan vireystilaan ja hänen kykyyn säädellä sitä. Urheilusuorituksen näkökulmasta liian alhainen tai korkea vireystila eivät ole optimaalisia urheilijan kannalta. Vireystilan vaikutus suoriutumiseen näkyy sekä fyysisellä että psyykkisellä tasolla. Fyysisellä tasolla ylivireys saa aikaan väsymystä, liiallista lihaskäynnitystä sekä koordinaation pulmia. Kun lihakset ovat jännittyneenä, ne eivät toimi optimaalisesti. Psyykkisellä tasolla vireystilan vaikutus näkyy erityisesti valikoivan tarkkaavaisuuden, keskittymisen kapasiteetin sekä visuaalisen haun onnistumisessa.

Vireystilan säätelyyn sisältyvät kaikki tekniikat, joihin kuuluu vaikuttaminen fyysisen vireystilaan lisäämällä tai vähentämällä sitä. Näitä tekniikoita ovat muun muassa hengitys- ja rentoutusharjoitukset. Vireystilan säätelyn laajuus on riippuvainen urheilulajista, sillä esimerkiksi pistooliampumisessa vireystila on alhaisempaa kuin painonnostossa. Tehtävän vaatimustaso, yksilölliset mieltymykset ja sen hetkinen henkinen tila vaikuttavat vireystilan säätelyyn.

VIREYSTILA

HARJOITTEET

Harjoitus 20.

Etsi omat vireystilaa aktivoivat tai alentavat keinosi

Optimaalinen suoritusmielalasi tarkoittaa sitä **tunnetilaa, jolla pääsemme parhaisiin suorituksiin**. Ihmisten tunnemusti on niin voimakas, että voimme yleensä vaivatta palauttaa mieleen tärkeiden aikaisempien kokemusten tunnetilat – sekä onnistuneimpien suoritus tapahtumien että myös niiden, joissa on tapahtunut jotakin erityisen ahdistavaa, kuten täydellinen epäonnistuminen. Kun palautamme mieleemme parhaiden suoritusstemme tunnetilan, voimme ikään jäljittää optimaalisen suoritusmielalamme joko yksittäisten avainsanojen (rauhallinen, voimakas, itsevarma, aggressiivinen, kuin tiikeri, murskytuuli jne.) tai jännityksen mukaan (täysin rauhallinen – täysin jännittynyt).

Rentoutuneessa tilassa voimme palauttaa mieleemme onnistuneeseen suoritus tapahtumaan liittyviä tunnetiloja ja siten voimistaa tietoisuuttamme itsellemme merkityksellisistä tunteistamme. Tällainen tietoisuuden lisääminen auttaa tunnistamaan niitä tunnetiloja, joita meillä on ennen vaativaa suoritusta. Kun vertaamme sen hetkistä tuntemustamme omaan optimaaliseen tunnetilaamme, kehitämme automaattisesti kykyä varmistaa, onko suoritusta edeltävä mieliala sellainen kuin sen tulisi olla. Mikäli se ei vastaa optimaalista tunnetilaa, voimme erilaisin psyykkisen säätelyn keinoin pyrkiä muuttamaan vireystilaamme joko rauhallisempaan tai viritetyneempään suuntaan.

Vireystilaa aktivoivia keinoja ovat esimerkiksi normaalia intensiivisempi fyysinen lämmittely, aikaisempien onnistuneiden suoritusten tai muiden voimakkaan latauksen sisältäneiden tilanteiden läpikäyminen mielikuvissa, aggressiivisen musiikin kuuntelu tai omien tukijoukkojen ja yleisön puujtäminen tsemppaamaan äännekkäästi.

Vireystilaa alentavia keinoja ovat muun muassa rentoutuminen, luonnonäänen kuuntelu, erilaiset keskittymisharjoitukset ja itseluottamuksen hakeminen mielikuvissa jostakin turvallisesta ja rauhoittavasti tapahtumasta.

(Liukkonen 2017, 147)

VIREYSTILA

HARJOITTEET

Harjoitus 21.

Optimaalisen tunnetilan ankkurointi tuleviin suorituksiin

Ankkuroinnilla tarkoitetaan ulkoisen tai sisäisen ärsykkeen ehdollistamista eli alttajuista käyttämistä tunnetilaan tai toimintaan. Tällaisina tunnetila -ankkureina voivat toimia suorituksen valmistautumisrituaalit tai esimerkiksi uloshengitykseen keskittyminen mielen rauhoittumisessa.

Kun olet tiedostanut oman optimaalisen suoritusmieliasasi, voit ankkuroida sen alttajuutaan siten, että palautat mieleesi voimakkaasti eläytyen parhaan suorituksesi. Kun onnistumisen tunne on voimakkaimmillaan, tee muutama syvä sisäänhengitys ja eläydy kokemaan, kuinka tuo onnistumisen tunne voimistuu sinussa. Kun tunne alkaa hiipua, palaa takaisin tähän hetkeen. Sisäänhengityksen lisäksi toimivia tunnetila-ankkureita voivat olla vaikkapa nyrkkin puristaminen yhteen, katseen kiinnittäminen johonkin edessä olevaan kohteeseen tai jonkin itselle merkityksellisen musiikin toistaminen mielessä.

Koska aistit ovat eri tavoin dominoivia, kannattaa opetella tunnistamaan, onko visuaalisilla mielikuvilla, auditiivisilla äänillä tai kinesteettisillä tunteuksilla muita aisteja voimakkaampi vaikutus. Jos sinulla on selvästi jokin dominoiva aisti, kannattaa ankkureina käyttää tähän aistikanavaan sidottuja ärsykejä.

(Liukkonen 2017, 148)

VIREYSTILA HARJOITTEET

Harjoitus 22.

Puri harjoittelemaan oma vireystilasi säätelyä.

Tee ainakin kerran vireystilaasi nostava ja laskeva harjoitus.

Halutessasi **nostaa** vireystilaasi, valitse alla olevista tekniikoista 1-3 ja kokeile, mitkä toimivat tehokkaimmin suhteessa vallitsevaan tilanteeseen:

1. Noppeuta hengityksesi rytmiä
2. Toimi energisesti
3. Käytä positiivisia ja voimakkaita sanoja ja lauseita
4. Luo energisoivia mielikuvia
5. Kuuntele innostavaa musiikkia
6. Tee fyysinen suoritus
7. Hakeudu energisoivaan ympäristöön ja puri saamaan siitä energiaa

Halutessasi **laskea** vireystilaasi, valitse alla olevista tekniikoista 1-3 ja kokeile, mitkä toimivat tehokkaimmin suhteessa vallitsevaan tilanteeseen

8. Rauhoita hengityksesi rytmiä
 9. Toimi rauhallisesti
 10. Käytä positiivisia ja rauhoittavia sanoja ja lauseita
 11. Luo rauhoittavia mielikuvia
 12. Kuuntele rauhoittavaa musiikkia
 13. Tee rentoutusharjoitus
 14. Hakeudu rauhalliseen ympäristöön
- (Tossavainen & Peltonen 2023, 270)

VIREYSTILA

HARJOITTEET

Harjoitus 23.

Kuuden hengityksen tekniikka

Tämä harjoite voi tarjota nopean tavan koko kehon rentouttamiseen hengityksen avulla. Hengitä kuusi kertaa rauhallisesti nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Jokaisella ulospuhalluksella päästä irti kehon eri osien jännitteistä seuraavasti:

1. **hengitys:** pää ja kasvot rentoutuvat
2. **hengitys:** hartiat ja kädet rentoutuvat
3. **hengitys:** rinta, vatsa ja selkä rentoutuvat
4. **hengitys:** lantion alue ja pakarat rentoutuvat
5. **hengitys:** jalat ja jalkaterät rentoutuvat
6. **hengitys:** koko keho rentoutuu

Huomio! Harjoite vaatii useamman kerran, jotta tulet tutuksi sen kanssa. Älä siis hätäille, jos ensimmäinen yritys meni enemmän ohjeiden lukemiseen kuin rauhoittumiseen. Toista harjoitetta usein, niin saat siitä tehokkaan menetelmän kehon ja mielen rauhoittamiseen aina tarvittaessa, missä ja milloin vain.

(Arajärvi & Thesleff 2020, 382)

Hengitys on yksi olennaisimmista keinoista säädellä tunne- ja vireystilaa. Sisäänhengitystä pidempi ulospuhallus rauhoittaa.

2.6. MIELIKUVAVAHARJOITTELU

Mielikuvaharjoittelulla tarkoitetaan mielen avulla suoritettavia harjoituksia, jotka liittyvät suorituksiin joko menneisyydessä, nykyhetkessä tai tulevaisuudessa. Ne voivat kohdistua itse suoritusprosessiin, osasuoritukseen tai urheilijan tunnetiloihin. Mielikuvaharjoittelu **parantaa muun muassa nopeutta, kestävyyttä ja lihasvoimaa sekä taitojen kehittymistä**, jotka liittyvät suoritukseen. Lisäksi mielikuvaharjoittelun on koettu lisäävän motivaatiota ja itsetuottamusta sekä vähentävän suoritukseen liittyvää jännitystä.

Mielikuvaharjoittelu viittaa visuaalisen kokemuksen eli kuvan luomiseen mielessä eli sillä tarkoitetaan tilanteen kokemista ja näkemistä mielessä. Mielikuvat voivat olla joko sisäisiä tai ulkoisia. Sisäisessä näkökuvassa urheilija on itse mielikuvassa tekemässä suoritusta oman kehonsa sisäpuolelta käsin. Ulkoisessa urheilija näkee itsensä tekemässä suoritusta oman kehonsa ulkopuolelta.

Urheilija, joka on taitava mielikuvien hallinnassa, pystyy ylläpitämään mielikuvaa haluamansa ajan sekä muuttamaan mielikuvassa tunteita, asioita ja piirteitä, jotka ovat tavoitteiden kannalta oleellisia.

Paras paikka mielikuvaharjoittelu toteuttamiseen on hiljainen ja rauhallinen ympäristö. Tähän tulee keskittyä etenkin, kun mielikuvaharjoittelua aletaan opettelemaan. On tärkeää, että tuntisimme olomme ja paikkamme aina miellyttäväksi ennen harjoituksen aloittamista. Lopullisena tavoitteena on, että urheilija kykenee suorittamaan harjoituksia missä tahansa ympäristössä, erityisesti ennen kilpailuja tai harjoituksia, hälinässä, jännittyneenä ja suorituspainajien alla.

MIELIKUVAVAHARJOITTELU

HARJOITTEET

Harjoitus 24.

Mielikuvaharjoittelun perusmalli

1. Rentouta itsesi noin viiden minuutin ajan, jotta kaikki ulkopuoliset ja mielen sisäiset häiriötekijät jäävät takaa-alalle.
2. Etsi mielikuvista jonkin aikaisemman tilanteen aika ja paikka, jossa sinulla on ollut turvallinen, rauhallinen ja miellyttävä olo.
3. Eitäydy siihen kaikilla aisteilla.
4. Kun tunne on voimakkaimmillaan, vahvista se selvästi uloshengitykseen.
5. Siirry nyt mielikuvissa elokuvateatteriin ja asetu istumaan pehmeälle, miellyttävälle istumelle.
6. Ala katsoa elokuvaa, missä olet pääosanesittäjä.
7. Elokuva alkaa. Näet elokuvaa, jossa sinua esittävä hahmo esittää tilannetta, missä olet onnistunut. Hengitä muutaman kerran syvään ja nauti tapahtuneesta.
8. Huppää itse elokuvaan ja olet nyt elokuvan pääosanesittäjä. Tee kaikki vahvasti ja oikein. Niin varmasti kuin osaat.
9. Elokuva jatkuu ja huomaat, että liu'ut kuin itsestäsi tulevaan kisaan.
10. Huomaat, kuinka kaikki sujuu yhtä mallikkaasti ja hyvin kuin aikaisemmassakin suorituksessa. Hengitä nyt kaksi syvää hengitystä, jolloin mieleesi palautuvat ne tunteet, jotka johtavat onnistuneeseen suoritukseen.
11. Herätä itsesi laskemalla esim. luvut 5–4–3–2–1.

(Mukaiilen Matikka & Roos-Salmi 2020, 200)

MIELIKUVVAHARJOITTELU

HARJOITTEET

Harjoitus 25.

Ahdistavan tunnekokemuksen poisherkitäminen

1. Mene paikkaan, jossa sinulla on turvallinen ja rauhallinen olo.
2. Hengitä syvään muutamaan oteeseen huomioiden huikan pidempi uloshengittäminen. Jokaisella hengen vedolla tunnet olosi turvallisemmaksi.
3. Kuvittele nyt jokin aikaisempi ahdistava kokemus, joka on tullut esimerkiksi kilpailutilanteessa. Kuvittele, että istut kaukana katsomossa tämän tapahtuessa. Kuvittele tätä tilannetta ja huomaa, minkälainen tunne kehossasi on.
4. Hengitä muutaman kerran syvään ja pidennä uloshengitystä, jotta turvallisuuden tunne vahvistuu.
5. Mieti tilannetta uudelleen ja kuvittele nyt, että olet hieman lähempänä kyseistä tilannetta. Tarkastele minkälaisia tunteita kehossasi on.
6. Mikäli ahdistus valtaa kehosi, hengitä syvään muutamaan kertaan uloshengitystä pidentämällä.
7. Tämän jälkeen kohtaa tilanne kosketusetaisyudeltä ja tunnet, miltä tämä tilanne tuntui siinä hetkessä. Minkälaisia tunteita se herättää?
8. Mikäli ahdistava tunnetila nousee esiin, siitty mielessäsi harjoituksen alussa kokemaasi rauhalliseen ja turvalliseen paikkaan ja hengitä syvään pidentäen uloshengitystä.
9. Lopeta harjoitus onnistumisen tunteeseen rauhallisessa mielentilassa.
10. Harjoituksen voi toistaa useampaan kertaan niin, että opit kohtaamaan tämän ahdistavan kokemuksen uudelleen ja uudelleen. On tärkeää, että sinulla on jokin turvallinen paikka, jossa on hyvä olla.
11. Tämän jälkeen, kun olet kohdannut ahdistavan tunnekokemuksen kerta toisensa jälkeen, voit muistella kokemusta eri valossa.

(Mukaiillen Liukkonen 2017, 96)

MIELIKUVAVAHARJOITTELU

HARJOITTEET

Harjoitus 26.

Videot ja mielikuvaharjoittelu

1. Rentouta itsesi noin 3–5 minuutin ajan keskittymisen parantamiseksi.
2. Avaa silmäsi ja katso videolta mallisuorituksia (1–3 minuuttia). Videot voivat olla omia tai toisen.
3. Sulje silmäsi ja käy näkemäsi mallisuoritukset lävitse mielikuvissasi. Näe itsesi tekemässä suorituksia ikään kuin ulkopuolisen tarkkailijan roolissa.
4. Avaa silmäsi ja katso videolta mallisuorituksia (1–3 minuuttia).
5. Sulje silmäsi ja käy läpi näkemäsi mallisuoritukset eläyttyen suorituksiin kaikilla aistiteilla. Keskity kehon tuntemuksiin ja lihasten oikea-aikaiseen toimintaan. Anna kehon osien liikkua mielikuvasuorituksen mukaisesti.
6. Anna kehon ja mielen palautua ja nauti tekemistäsi hyvistä suorituksista.
7. Palaa tähän hetkeen ja lopeta harjoitus laskemalla luvut viidestä yhteen.

Mikäli mielikuvaharjoitus toteutetaan fyysisen harjoituksen yhteydessä, siirry tämän jälkeen normaaliin harjoitukseen. Alkurentoutus keskittymisen parantamiseksi on tällöin lyhyempi (1–3 minuuttia).

(Mukaiillen Matikka & Roos-Salmi 2020, 202)

Harjoitusta voidaan hyödyntää uuden taidon oppimisessa ja tekniikan sisältämisessä sekä vanhan taidon vahvistamisessa.

Vaiheita 2–5 voidaan toistaa useita kertoja tarpeen mukaan.

Keskity positiivisiin mielikuviiin ja käytä videoissa omistuneita suorituksia.

MIELIKUVAVAHARJOITTELU

HARJOITTEET

Harjoitus 27. Ääni ja mielikuvaharjoittelu

1. Mene itsellesi mukavaan asentoon ja pyri keskittämään ajatuksesi tähän hetkeen.
2. Suije silmäsi ja hengitä muutamaan kertaan syvään.
3. Laita esimerkiksi esiintymismusiikki päälle ja kuvittele olevasi ohjelmasi lähtöasennossa.
4. Musiikki lähtee soimaan, tiedät mitä tulee tehdä. Teet kaikki liikkeet ajallaan, oikeissa kohdissa ja oikeissa asennoissa.
5. Kuvittele mitä sinusta tuntuu, kun teet suoritusta. Miltä se tuntuu kehossasi ja miten kehosi liikkuu haluamallasi tavalla. Mitä tapahtuu missäkin kohdassa musiikkia.
6. Mieti parasta mahdollista suoritusta ja tunne millainen olo sinulle tulee sen jälkeen.
7. Voit suorittaa harjoitusta niin monta kertaa kuin haluat, jotta sinulle tulee varmempi olo.

Ääntä/musiikkia voi käyttää eri lajien tilanteisiin sopivaksi. Pallon pomputus, yleisön melu, jääkiekkokaukalon äänet, esiintymismusiikki jne. Tässä vain mielikuvitus on rajana.

2.7. JOUSTAVA MIELEI

On tyyppillistä, että mieli harhaliee, luo uhkakuvia ja harhautuu epäoleelliseen silloinkin, kun emme sitä toivoisi. Urheilijan mieli ei poikke tästä mitenkään. Ongelma ei kuitenkaan ole mielen heikkous tai kontrollin puute, vaan taipumus nähdä mielen normaali toiminta ongelmana. Kun jotakin kontrolloimatonta pyritään kontrolloimaan, astutaan varmasti epäonnistumisen ansaan. Niin houkuttelevaa kun olisi vaatia mieltämme tekemään mitä haluamme, valittavasti se ei tottele käskyjämme samalla tavalla kuin kehomme. Hyvä asia on, että ei tarvitsekaan. Nykyaikaisissa tutkimuksissa on todettu, että luopumalla juuri kontrollista ja hyväksymällä ajatukset ja tunteet, jotka tuntuvat epämiellyttäviltä, voidaan parantaa suorituskykyä ja hyvinvointia eri tilanteissa.

Urheilussa tulee painetilanteita yhä uudelleen ja uudelleen, ja urheilija kohtaa arvoastelevia, huolestuttavia, vaativia ja monella tavalla suorituksen tai itseensä liittyviä epämiellyttäviä ajatuksia. Niihin liittyvät myös erilaisia vaikeita tunteita, kuten jännittämistä ja ahdistusta. Se, miten hyväksyvästi ja sallivasti kykenet olemaan näiden tunteiden ja ajatusten kanssa, vaikuttaa merkittävästi siihen, millaiseen suoritukseen kykenet niin harjoituksissa kuin kilpailuissa.

Psykologinen joustavuus tarkoittaa **kykyä toimia omien päämäärien ja arvojen suuntaisesti** myös vaikeiden tunteiden ja ajatusten läsnäollessa. Se opettaa taitoja kohdata vaikeat ajatukset ja tunteet uudella, joustavalla tavalla niin, että niiden haitallinen vaikutusvalta käyttöäytymiseen vähenee.

Jokainen, joka on joskus urheilut tietää, miten mielen jlivalta voi vaikuttaa suorituksen heikentävästi. Helposti jää kiinni omiin ajatuksiin, ja mieli vaikeuttaa keskittymistä. Hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT) auttaa vapautumaan mielen jlivallasta ja keskittymään siihen, mikä on tärkeää.

Kolme psykologisen joustavuuden peruspiilaria

- 1. Läsnäolo:** Huomion kohdistaminen, mitä juuri sillä hetkellä tapahtuu ja mihin huomio on tärkeä keskittää.
- 2. Avoimuus kokemuksille:** Avoimuus, uteliaisuus ja olla tuomitsematta kaikkia ajatuksia, tunteita ja kehon tuntemuksia kohtaan, myös niitä vaikeimpia.
- 3. Merkityksellinen toiminta:** Päivittäisten pienten tavoitteiden asettaminen, jotka heijastavat omia arvoja. Kokemus siitä, että ohjaa itse omaa elämää ja sillä on tarkoitus myös vaikeuksien keskellä.

JOUSTAVA MIELI

HARJOITTEET

Harjoitus 28.

Psykologinen joustavuuden arvointi

Voit pohtia psykologista joustavuuttasi vaastaamalla seuraaviin kysymyksiin:

Läsnäolo

- Kykenetkö arvostamaan kaikenlaisia nykyhetkeen kuuluvia kokemuksia?
- Pystytkö huomaamaan, että ajatukset ja tunteet voivat vain tulla ja mennä?

Avoimuus kokemuksille

- Pystytkö irrottautumaan tarinoista, joita mielesi on luonut elämästäsi?
- Oletko halukas antamaan tilaa myös vaikeille ajatuksillesi ja tunteillesi?

Merkityksellinen toiminta

- Onko sinulle selvää, mikä on elämässäsi merkityksellistä?
- Kykenetkö sitoutumaan sellaiseen toimintaan, joka on arvojesi mukaista?

(Pietikäinen & Pasanen 2023, 30)

Harjoitus 29.

Psykologinen joustavuutesi kilpailutilanteessa

Voit arvioida psykologista joustavuuttasi urheilun ympäristössä ja erityisesti kilpailutilanteessa pohtimalla seuraavien tilannekuvausten ja omien kokemustesi yhtäläisyyttä.

-Muistoillani ja aiemmilla kokemuksillani on suuri negatiivinen vaikutus minuun, kun olen tekemässä suoritusta tai harjoittelemassa.

-Kun kilpailen, en pysty kontrolloimaan hermostumistani, ja se heikentää suoritustani.

-Kun olen kilpailemassa, ajatukseni heikentävät suoritustani.

-Kun olen kilpailemassa, tunteeni heikentävät suoritustani.

-Minusta tuntuu, että useimmat urheilijat osaavat käsitellä minua paremmin tunteitaan kilpailun aikana.

-Jännitys heikentää urheilusuoritustani.

-Huoleni vaikuttavat negatiivisesti suoriutumiseeni kilpailun aikana.

Millaisia ajatuksia pohdintatehtävät sinussa herättivät?

Väittämiä yhdistävä tekijä on hankala suhde omiin ajatuksiin ja tunteisiin. Jos useimmat väittämät tuntuivat sinusta tutuilta, kannattaa ryhtyä kehittämään psykologista joustavuutta harjoitusten avulla.

(Pietikäinen & Pasanen 2023, 31)

JOUSTAVA MIELI HARJOITTEET

Harjoitus 30.

Ympäristön hyväksyminen ja keskittymisen säilyttäminen

Erilaisiin häiritseviin ympäristötekijöihin sopeutumista kannattaa harjoitella jo etukäteen. Voit valita seuraavista vaihtoehtoista erilaisia häiriötekijöitä, joilla voit haastaa ja vahvistaa keskittymistäsi. Kun huomaat suorituksen aikana keskittymisesi herpaantuvan häiriötekijään, pyri käyttämään aiemmin esiteltyjä keskittymisen menetelmiä keskittymisen palauttamiseksi.

1. Pyydä joukkue- tai treenikavereitasi tai valmentajaasi huutamaan kesken suorituksen sinulle jotakin häiritsevää sanoja kuten nimeäsi tai jotakin muuta, ja pyri huuteluista huolimatta pitämään huomiosi suorituksessa.
2. Muokkaa harjoitusolosuhteitasi. Jos aiot esimerkiksi suorittaa viikon juoksulenkin hyvän sään aikaan, voit mennä lenkille tarkoituksella kurjalla säällä ja pyrkiä keskittymään silloinkin vain suoritukseen. Tai jos huomaat esimerkiksi salilla valitsevasi aina tietyn suorituspaikan ja tietyt treenivälit, pyrikin poikkeamaan kaavastasi ja valitse itsellesi vähemmän mielinen suorituspaikka tai -väline.
3. Luo itsellesi inhokki soittolistista täynnä kappaleita, joista et pidä. Laita kyseinen soittolista pyörimään jonkin treenin tai suorituksen ajaksi ja pyri huomaamaan aina kun huomiosi meinaa karata musiikkiin, pois itse suorituksesta, ja palauttamaan huomiosi takaisin oleelliseen.

(Mukaiillen Pietikäinen & Pasanen 2023, 242)

Harjoitus 31.

Missä tilanteissa tunnen kilpailujännitystä

Tämän harjoituksen tavoite on pistää järjestykseen tilanteet, joissa tunnet kilpailujännitystä. Sen avulla voit tarkastella, mitkä tilanteet aiheuttavat voimakkainta kilpailujännitystä.

- Listaa ne tilanteet, joissa sinulla ilmenee kilpailujännitystä, ja laita ne järjestykseen siten, että vaikein tilanne on 10 ja ei lainkaan jännitystä on 1.
- Voimakkainta, tasoa 8–10 olevaa kilpailujännitystä tunnen...
 - Melko voimakasta tasoa 4–7 olevaa kilpailujännitystä tunnen...
 - Lievää tasoa 1–3 olevaa kilpailujännitystä tunnen...

Huomaatko yhdistäviä tekijöitä niissä tilanteissa, jotka tulivat voimakkaimman jännityksen luokkaan?

(Pietikäinen & Pasanen 2023, 220)

JOUSTAVA MIELI

HARJOITTEET

Harjoitus 32.

Neijän H:n tekniikka

Tämä yksinkertainen tekniikka perustuu neijään vaiheeseen, jotka ovat:

1. H - Huomaa
2. H - Hyväksy
3. H - Hengitä
4. H - Harjittu toiminta

Lyhenteet tarkoittavat:

1. Huomaa, mitä ajatuksia ja tunteita tällä hetkellä käyt läpi.
2. Hyväksy kokemasi tunteet ja mielessäsi olevat ajatukset. Muista, että ne ovat vain ajatuksia ja tunteita.
3. Hengitä rauhoittaaksesi kehoasi ja mieltäsi sekä maadoittaaksesi itsesi.
4. Harjitse, mikä on järkevä tapa edetä tilanteessa, ja toimi sen mukaisesti.

(Pietikäinen & Pasanen 2023, 218)

2.8. TUNTEIDEN KÄSITTELY

Lähtökohteisesti **jokainen ihminen tarvitsee**

tunteita. Pyrkiessä kohti tavoitteita innostus on välttämätön tunne, kiinnostusta tarvitaan uuden taidon opetteluksessa ja kiintymys mahdollistaa ryhmässä toimimisen. Pelko auttaa välttelemään asioita, jotka ovat vahingollisia, epävarmuuden ja hermostuneisuuden tunteet helpottavat hyvinvointiamme uhkaavien asioiden havainnoimisessa, ja suru on välttämätön tunne silloin, kun on pystyttyvä luopumaan jostakin itselle tärkeästä. Urheilijat tarvitsevat tunteita toimintaansa, että he jaksavat tavoitella itselleen asettamia päämääriä, pystyäkseen keskittymään herpaantumatonta ja välttääkseen halun luovuttaa.

Urheilusuorituksen kannalta ihanteellisella

tunnealueella pysyminen tai sinne pääseminen tarkoittaa, että urheilija **ei anna omien**

tunteidensa vaikuttaa liikaa, vaan onnistuu säätelemään niitä sisällöltä ja voimakkuudelta ihanteellisen tunnealueen mukaisiksi. Yleisesti tunteiden säätely tarkoittaa kykyä vaikuttaa siihen, mitä ja kuinka pitkään ja voimakkaasti tunneimme.

Tunteiden käsittely auttaa urheilijaa

säilyttämään positiivisen mielentilan ja suorittamaan parhaalla mahdollisella tavalla.

Urheilija oppii tunteiden käsittelyn avulla sopeutumaan nopeasti muuttuviin olosuhteisiin ja selviytymään pettymyksistä.

Kilpailujännittämiseen liittyy monenlaisia tunteita, jotka voivat olla hyvin haastaviaakin.

Kilpailujännittämiseen saattaa liittyä paljon negatiiviseksi koettuja tunteita, joita voi olla hankala käsitellä. Tästä syystä tunteiden käsittely taidot ovat äärimmäisen tärkeitä urheilijalle.

TUNTEIDEN KÄSITTELY

HARJOITTEET

Harjoitus 33.

Ajatussolmun purkaminen ajatuskartan avulla

Tämä harjoitus auttaa purkamaan ajatussolmun, joka aiheutuu esimerkiksi kilpailutilanteesta. Harjoitukseen **tarvitset kynän, paperin ja rauhallisen ympäristön**. Jokin asia saattaa mielessäme muuttua monimutkaisemmaksi, mitä se todellisuudessa on, joten näiden asioiden hahmottelu paperille jäsentää ajatuksiamme.

1. Valitse itsellesi mieluisa ja rauhallinen ympäristö.
2. Valitse harjoitteesen asia, joka aiheuttaa mielessäsi solmun eli asia tuntuu ahdistavalta tai monimutkaiselta.
3. Piirrä paperin keskelle mytty, solmu tai jonkinlainen kasa. Kirjoita tämän sisälle aiemmin valitsemasi ahdistava asia.
4. Kirjoita solmun ympärille asioita, jotka liittyvät valitsemaasi tilanteeseen tai asiaan. Tässä yrität ikään kuin selvittää solmua. Nämä asiat voivat olla mitä vain. Nyt ei tarvitse miettiä mitään niin sanotusti järjellä, vaan kaikki mitä mieleesi juolahtaa, voit kirjoittaa ne paperille.
5. Kun olet kirjoittanut kaikki asiat, mitä solmusta tulee mieleesi, voi tarkastella ajatuskarttaasi hetken ajan.
6. Katsota minkälaisia tunteita ja ajatuksia herää, kun näet kaikki paperilla edessäsi. Tuntuuko solmu sinusta nyt helpommalta vai tuntuuko se jhä samalta? Miltä solmu tuntuu tähän harjoituksen jälkeen?
7. Hengitä nyt muutaman kerran syvään ja voit lopettaa harjoituksen.

Harjoitus 34.

Kuviteltuun yllättävään tai stressaavaan suoritustapahtumaan valmistautuminen

1. Rentouta itsesi noin 5 minuutin ajan, jotta kaikki ulkopuoliset ja mielen sisäiset häiriötekijät poistuvat ja keskittyminen tuleviin mielikuviin paranee.
2. Hae mielikuvissasi jokin aikaisempi tapahtuma – aika ja paikka – jossa sinulla oli rauhallinen, turvallinen ja miellyttävä olotila.
3. Eläydy tähän tapahtumaan kaikilla aistelliasi.
4. Kun tunnetila on voimakkaimmillaan, ankkuroi se esimerkiksi uloshengitykseen, avainsanan toistamiseen tai visuaaliseen mielikuvaan.
5. Siirry sitten mielikuvissasi tulevaan konkreettiseen tai kuviteltuun suoritustapahtumaan.
6. Toteuta valmistautuminen käymällä läpi juuri sinulle keskeiset valmistautumisrituaalit.
7. Annaa jonkin ennalta ajattelemasi tai yllättäen esiin tulevan häiritsevän tai stressaavan asian tapahtua. Eläydy tilanteen aikaansaamaan ahdistavaan tuntemukseen.
8. Ankkuroi itseesi rauhoittunut, turvallinen olotila. Tunne, kuinka ahdistava olo alkaa vähitellen poistua.
9. Ankkuroi itseesi onnistuneeseen suoritukseen liittyvä tunnetila. Tee tuleva vaativa suoritus. Näe itsesi tekemässä hyvää suoritusta, kuule äänät ympäriltäsi ja tunne kehon tuntemukset. Nauti hyvästä suorituksesta.
10. Anna elimistön ja mielen palautua tarvittavan ajan. (2-10min)
11. Palaa tähän hetkeen laskemalla luvut 5-4-3-2-1.

3. KILPAILUUN VALMISTAUTUMINEN

Kilpailuihin valmistautumisen tarkoituksena on **suunnata keskitettyinen suorituksen kannalta olennaisiin asioihin, vahvistaa uskoa ja pystyvyyden tunnetta sekä luoda kilpailutilanteesta tutumpi**. Hyvä valmistautuminen varmistaa sen, että keskittyminen ja itseluottamus ovat kohdillaan. Kilpailussa pärjäämisen kannalta on erittäin tärkeää, kuinka valmistautuu kilpailuihin ja miten kohtaa paineet, joita kilpailutilanne aiheuttaa.

Kilpailuihin valmistautuminen on **yksioöllistä** ja harvoin löytyy kahta urheilijaa, jotka valmistautuvat kilpailuihin täysin samalla tavalla. Yksioöllisyys muodostuu urheilijan motivaatiosta, kokemuksesta, itseluottamuksesta sekä muista psyykkisistä taidoista. Kilpailuihin valmistautumista tulee harjoitella ja siitä tulee löytää itselle parhaimmat toimintatavat.

Rutiinit, jotka auttavat valmistautumaan kilpailuihin ovat hyvä esimerkki siitä, miten urheilija pystyy **luoda varmuutta epävarmuuden keskelle**. Kun urheilijalle on selkeää se, mitä tapahtuu kilpailupäivänä aamulla herätessä, aina siihen hetkeen, kun on oman suorituksen aika, hän voi irrottautua edes osittain kilpailupäivän epävarmuudesta ja kuormittavasta stressistä.

KILPAILUUN VALMISTAUTUMINEN

HARJOITTEET

Harjoitus 35.

Luo omat kilpailuun valmistavat rutiinisi

Mieti askel askeleelta, mitä tapahtuu aina siitä hetkestä, kun kisapäivänä aamuna heräät, siihen hetkeen, kun suorituksesi on alkamassa. Kirjaa ulös kaikki sellainen, mikä auttaa sinua itse kisapäivänä keskittymään vain tekemiseen ja valmistautumiseen, pyri karsimaan kaikki turha pois. Kun valmiina on suunnitelma, mitä teet ja milloin, säätäyty energiaa varsinaista suoritusta varten, ja pystyt todennäköisemmin keskittymään ja antamaan parhaasi oikealla hetkellä.

(Pietikäinen & Pasanen 2023, 132)

Harjoitus 36.

Luo omat henkisen lämmittelyn rutiinisi

Laadi itsellesi rutiini henkistä lämmittelyä varten. Mieti, mihin kohtaan nykyistä lämmittely- tai valmistautumisrutiiniasi saisit myös henkisen lämmittelyn liitettävä luontevasti. Voit siis yhdistää tämän harjoituksen aiempaan harjoitukseen.

Mitä keinoja voit käyttää vireystilasi, mielentilasi sekä keskittymisesi suuntaamisen tueksi ?

Voit esimerkiksi miettiä 1-3 toimivaa konkreettista keinoa vireystilasi säätelyyn (esim. hengitysharjoitus laskemaan vireystilaa tai ilmanyrkkeily nostamaan sitä), oikeanlaisen mielentilan luomiseen (esim. musiikki tai mielikuvaharjoitus) sekä keskittymisesi suuntaamiseen (esim. avainsanat tai katseen suuntaaminen).

1. Vireystilan säätätely: milloin valmistan vireystilaani sopivaksi ja miten?
2. Asenne, ajatukset ja tunteet: milloin valmistan mielentilani ja miten?
3. Keskittymisen suuntaaminen: milloin mietin tärkeimmät asiat, joihin keskittyä ja miten?

(Pietikäinen & Pasanen 2023, 232)

KILPAILUUN VALMISTAUTUMINEN

HARJOITTEET

Harjoitus 37.

Vaativaan suoritukseen valmistautumisharjoitus

Ota itsellesi miellyttävä asento, jossa voit antaa kehon ja mielen levätä. Ota katseelle jokin kiintopiste katsomalla hieman silmien tason yläpuolelle. Kun pidät katseen tässä kiintopisteessä, huomaat kuinka jonkin ajan kuluttua silmäluomet tulevat painaviksi. Silmät alkavat väsyä. Kun silmät väsyvät, ne voivat sulkeutua. Se on merkki siitä, että keho ja mieli voivat nyt rauhoittua ja rentoutua. Voit keskittyä miellyttäviin kehon tunteuksiin.

Jännitä molemmat kätesi tiukasti nyrkkiin, pidä jännitys hetken aikaa ja anna käsien rentoutua. Tunnepihasten raukeus, miellyttävä rentous. Jännitä nyt kätesi uudelleen aivan jännittyneiksi ja anna käsien rentoutua. Voit tuntea, kuinka tuo rentous leviää kaikkialle kehoon. Samalla mieli rauhoittuu.

Hetken kuluttua voit siirtyä mielessäsi johonkin aikaisempaan suoritustapahtumaan. Sellaiseen suoritukseen, jossa saatot olla tyytyväinen omaan toimintaasi. Kun siirryt tuohon suoritustapahtumaan, eläydy siihen kaikin aistein. Näet tapahtumat ympärillä, kuulet äänet ja tunteet, kuinka kehosi ja mielesi toimivat juuri oikealla tavalla. Kun saat tunteen, että suoritus on onnistunut, voit tiedostaa, että toimit juuri niin kuin pitääkin. Hengitä muutaman kerran syvään sisään, jolloin onnistumisen tunne voimistuu sinussa.

Kun suoritus on ohi, voit antaa mielen levätä ja nauttia siitä, että kykenet hyvin suoriutuksiin. Käy mielikuvissasi suoritustapahtumaa lävitse noin minuutin ajan.

Hyvä, olet käynyt nyt lävitse onnistuneen suoritustapahtuman. Suorituksen, joka on mallisuorituksesi. Hetken kuluttua voit siirtyä johonkin tulevaan, sinulle tärkeään suoritustapahtumaan. Kun valmistaudut tuohon tapahtumaan, eläydy siihen jälleen kaikin aistein. Näe paikat, kuule äänet ja tunne kuinka kehosi ja mielesi latautuvat tekemään huippusuoritusta. Juuri ennen kuin aloitat oman suorituksesi, hengitä muutaman kerran syvään sisään. Äsken läpikäymäsi onnistumisen tunne täyttää koko tajuntasi. Voit tehdä suorituksen levollisesti, luottavaisesti, kevyesti ja rennosti. Käy mielikuvissasi läpi tuota tulevaa tapahtumaa noin minuutin ajan.

Hyvä, olet käynyt mielessäsi lävitse tulevan suorituksen. Tulevaisuudessa aina kun valmistaudut vaativiin suorituksiin, voit mielikuvissasi käydä hakemassa sinulle optimaalisen suoritus-tunteen aiemmasta mallisuorituksiestäsi. Ja kun hengität muutaman kerran syvään sisään, onnistumisen tunne voimistuu. Kun siirryt mielessäsi tulevaan suoritustapahtumaan, voit palauttaa onnistumisen tunteen hengittämällä muutaman kerran syvään sisään, kun suoritus on alkamassa. Tällä tavoin keskittyminen tuleviin suorituksiin paranee. Voit saada irti itsestäsi yhä enemmän ja enemmän. Opi käyttämään henkisiä voimavarojasi vaativaan suoritukseen valmistautuessa. Hetken kuluttua voit palata tähän hetkeen. Purista kätesi kevyesti nyrkkiin ja päästä jännitys. Vengyttele ja liikuttele itseäsi kevyesti. Olet täysin virkeä ja täynnä elinvoimaa.

(Liukkonen 2017, 150)

4. VALMENTAJAN TYÖKÄLUT

Tämä osio antaa tietoa ja vinkkejä, miten valmentaja pystyy toiminnallaan vaikuttamaan urheilijoiden kilpailijännityksen hallintaan. Valmentajalla on vaikutus urheilijan kilpailijännitykseen, joten on tärkeä tunnistaa valmentajan vastuu.

Oppaan harjoitteet vaativat myös valmentajan sitoutumista harjoitteluun. Valmentaja toimii esimerkkinä urheilijoille, ja heidän kannustaminen ja rohkaiseminen harjoitusten tekemiseen, voi edesauttaa urheilijoiden sitoutumista harjoitteluun.

Jatkuva valmentajana kasvaminen ja sen rinnalla kehittyminen on äärimmäisen tärkeää niin urheilijoiden kuin valmentajan kannalta. Valmentajana tulisi pystyä avoimesti tarkastelemaan omaa valmentajuutta ja lähtee aktiivisesti kehittämään omaa valmennusosaamista.

4.1. HAITTALINEN KIIPAILUJÄNNITYS

Haitallinen kiipailujännitys on juuri **ennen kiipailua muodostuva jännityksen ja ahdistuksen tunne**, joka haittaa urheilijan suoritusta. Tällöin urheilija ei pysty suoritumaan parhaalla tavalla, vaikka hänellä olisi fyysiset kyvyt ja valmiudet siihen.

Syyt taustalla voivat olla hyvin moninaiset. Haitallinen kiipailujännitys voi johtua aikaisemmista loukkaantumisista, epäonnistumisen pelosta, epävarmuudesta omiin taitoihin jne. Epäonnistumisen pelko on keskeistä haitallisessa kiipailujännittämisessä, jolloin urheilija saattaa varmistella suoritustaan, ettei vahingossakaan epäonnistu. Sijitä voivat olla myös media, urheilujohto tai muiden ihmisten vaativat odotukset onnistumisesta, jolloin urheilijan keskittyminen saattaa horjua.

Monet urheilijat saattavat sitoa omanarvon tunteen kiipailumenesestykseen tai suoritukseen. Epäonnistunut suoritus tarkoittaa epäonnistumista ihmisenä ja vastaparina onnistunut suoritus tarkoittaa ihmisenä onnistumista. Mikäli urheilija omaa heikon itsetunnon, ei kiipailutilanteessa arvioinnin kohteena ole pelkästään suoritus vain koko ihmisuus.

Silloin kiipailusuoritus ja sen lopputulos on suora mittari sille, miten hän näkee itsensä ihmisenä. Itsensä arvostaminen rakentuu menestyksen pohjalta.

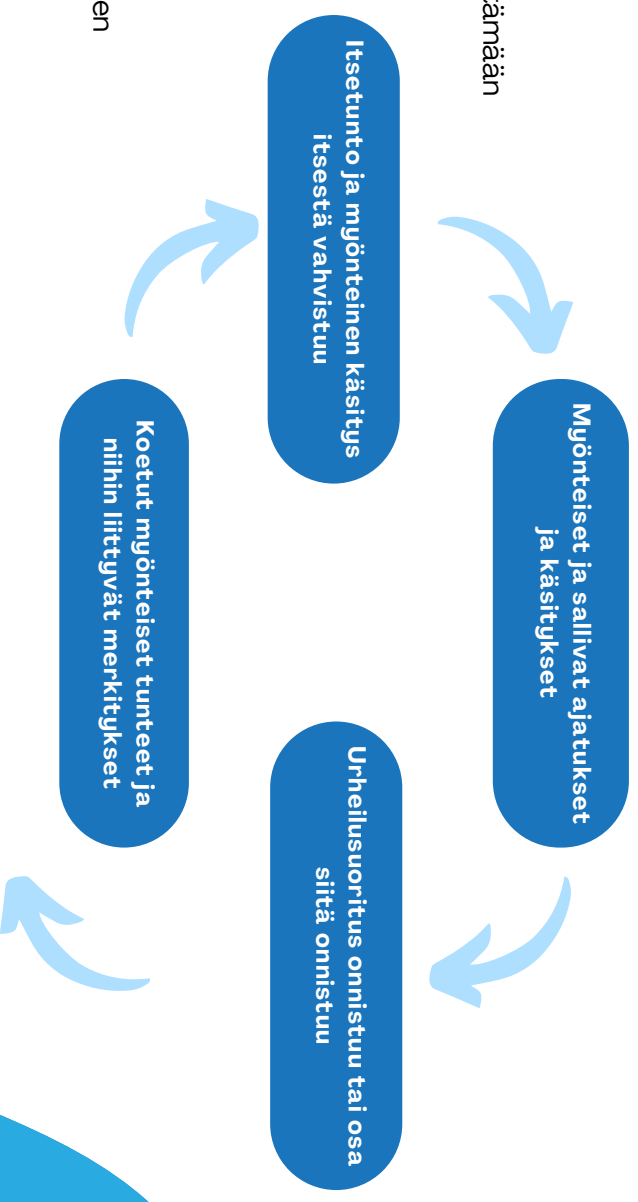
Haitallisessa kiipailujännityksessä kontrolii tai järkeily kuten “ei sinun tarvitse tätä kiipailua jännittää” tai “koita ajatella muuta”, eivät ole toimivia. On tärkeä myös löytää jokin tilannetta helpottava tunne esimerkiksi turvallisuuden tunne jännityksen tilalle, sillä **vain tunne voi muuttaa toisen tunteen**.

Valmentajan tehtävä haitallisen kiipailujännityksen havainnoinnissa on tärkeä. Mikäli urheilijan itsetunto on hyvä, tulee valmentajan palauttaa mieleen onnistuneita suorituksia, jolloin urheilijan luottamus nousee. Mikäli urheilijan itsetunto on alhainen, hän tarvitsee aitoa tukea ja kohtaamista sekä tarvittaessa mahdollista ulkopuolinen apu urheilijalle.



Valmentaja voi:

- auttaa urheilijaa asettamaan tavoitteet kilpailutilanteessa
- auttaa urheilijoita tunnistamaan ja myöntämään jännityksen
- rohkaisista tutkimaan urheiluvoitoksen merkitystä urheilijalle
- antaa realistista palautetta
- tarjoa tukea urheilijalle
- vahvistaa pystyvyyden tunnetta
- luoda myönteisyyden ilmapiiri
- auttaa löytämään keinoja kilpailujännityksen hallintaan



Myönteisyyden kehä (Mukailien Kaski 2006, 213)

4.2. VALMENTAJA JA ITSELUOTTAMUKSEN RAKENTAJANA

Valmentajalla on **tärkeä rooli** urheilijan itseluottamuksen rakentumisessa. Valmentaja voi vaikuttaa urheilijaan niin myönteisesti kuin kielteisesti. Myönteisissä kokemuksissa urheilija saa tukea ja kannustusta, joka tukee hänen itseluottamustaan, ja puolestaan saamalla esimerkiksi liiallista kritiikkiä, itseluottamus voi tuhoutua.

Valmentajan tärkeä työväline on muodostaa **tehtäväsuuntautunut, uuden oppimista ja omaa kehittymistä nostattava motivaatioilmasto** (Kts. s. 45), jossa epäonnistumisen pelko ja ahdistus on minimoitu. Olennaista on vahvistaa urheilijan varmuutta itsestään ja senhetkistä osaamisestaan.

Palautteen antaminen on keskeinen osa itseluottamuksen rakentumista, joten valmentajan tulisi huomioida, millä tavalla, missä tilanteissa ja kuinka usein antaa palautetta urheilijoilleen. Palautteen tulisi kohdistua urheilijan tekemiseen ja suoritukseen. Valmentajan kannattaa keskittyä löytämään konkreettisia esimerkkejä, joissa urheilija pääsee kehittämään omaa suoritustaan.

Valmentaja voi

- auttaa urheilijaa löytämään harjoituksista ja kippailusuorituksista onnistumisia
- auttaa muokkaamaan urheilijan ajatuksia myönteisemmäksi
- auttaa urheilijaa havainnoimaan omia vahvuuksia
- antaa myönteistä palautetta
- luoda sallivan ilmapiirin, jossa virheet, epäonnistumiset ja epätäydellisyys ovat sallittuja
- tarjota henkistä tukea
- kannustaa ja kehua urheilijaa

Tehtäväsuuntautunut

Minäsuuntautunut

Motivaatioilmasto on toiminnan psykologinen ilmapiiri, jossa otetaan viihtyminen, psyykkinen hyvinvointi ja toiminnassa pysyminen huomioon. Motivaatioilmastoon liittyy tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus. Nämä kaksi eivät ole toistensa vastakohtia, mutta valmennuksessa molemmat tulee ottaa huomioon.

Minä- eli kilpailusuuntautuneisuudessa ilmastossa urheilijoiden keskinäinen sosiaalinen vertailu ja suoritusten lopputulokset ovat keskeisessä roolissa.

Tehtäväsuuntautuneisuudessa urheilijan oma kehittyminen, yrittäminen ja oppimisprosessi ovat keskiössä.

Valmentajan tulisi tarkistaa, että motivaatioilmastossa on **enemmän tehtäväsuuntautuneisuutta** kuin minä- eli kilpailusuuntautuneisuutta. Näin pystytään turvaamaan se, että urheilijat kokevat tyytyväisyyttä omasta toiminnastaan.

Mikäli motivaatioilmasto on pääosin minäsuuntautunut, se on yhteydessä huonoon itseluottamukseen ja viihtyvyyteen, vähäiseen harjoitteluun sitoutumiseen ja ahdistuksen tunteisiin kilpailutilanteessa. Tehtäväsuuntautuneella on myönteisiä vaikutuksia muun muassa positiiviseen asenteeseen joukkuetta kohtaan, vähäisempiin suorituspainaisiin, viihtyvyyteen ja koettuun pätevyYTEEN.

Tehtävät/ resurssit	Eriytyneitä urheilijoiden edellytysten mukaisesti; jokainen tärkeä ryhmässä	Samanaiset kaikille; vain lajilajakaat huomioidaan
Ohjaustapa	Urheilijoiden vastuullisuutta ja vallnan mahdollisuuksia korostava	Autoritativinen, kontrolloiva
Palkitseminen	Yksityistä, kehittymiseen ja yrittämiseen perustuvaa	Julkista, kilpailumenehtykyseen perustuvaa
Ryhmittely	Yksilöllisiin/ yhteistoiminnallisiin tehtäviin	Kilpailullisiin tehtäviin
Arviointi	Kehitykseen perustuvaa, huomio prosessiin, virheet osana oppimisesta, yhteistyötä	Julkista, huomio lopputulokseen, virheistä moititaan, keskinäistä kilpailua arvostetaan
Ajankäyttö	Suoritusajaka joustavaa	Suoritusajaka rajattua

4.3. ILMAPIIRIN LUOMINEN

Ilmapiiirillä on suuri vaikutus urheilijoiden hyvinvointiin ja viihtyvyyteen. Turvallisessa ilmapiiirissä urheilijoilla on **vapaus ja uskallus ilmaista omia tunteitaan ja mielipiteitään**. Valmentaja pitkälti määrittää, minkälainen ilmapiiiri harjoitukseen muodostuu.

Salliva ilmapiiiri, jossa **epäonnistumiset ja virheet katsotaan oppimisprosessina ja tilaisuutena oppia ja oivaltaa**, on tärkeää muodostaa. Jos virheitä ei sallita tai niistä tehdään ”mörköjä”, voi se estää urheilijaa suoriutumasta optimaalisella tavalla, sillä hänen huomionsa suuntautuu näiden virheiden välttämiseen, eikä itse suoritukseen.

Urheilija voi kammoksua valmentajan, vanhempien tai joukkueelaisten reaktiota epäonnistumisesta. Epäonnistumista pitäisi pystyä tietoisesti harjoittelemaan harjoituksissa, jotta pelon tuoma jännitys ei pääse valtaamaan urheilijan mieltä kilpailutilanteessa.

Kuusi tekijää, joiden avulla ilmapiiiriä voidaan vahvistaa:

- 1. Sosiaalinen tuki:** tarjoaa kiitosta, tietoa, varmistusta ja kumppanuutta.
- 2. Läheisyys:** Toteuta säännöllisesti fyysisistä läheisyyttä edellyttäviä tehtäviä.
- 3. Erottautuminen:** vahvista, että ryhmä kokee erottuvansa muista (esim. motto, asut, edut jms.)
- 4. Reilius:** varmista, että kohtelet kaikkia jäseniä tasapuolisesti ja reilusti.
- 5. Yhdenmukaisuus:** Ryhmässä on jaettu arvoja, asenteita ja tavoitteita sekä selkeät roolit.
- 6. Keskinäinen riippuvuus.** Vahvista ymmärrystä siitä, että kaikkia tarvitaan tehtävien suorittamiseen ja että niin onnistumiset kuin epäonnistumiset ovat koko ryhmän vastuulla. Tarjoa kiitosta koko ryhmälle ja vahvista uskoa yhdessä onnistumiseen.

(Arajärvi & Thesleff 2020, 216)

Mieti, miten valmentajana otat jllä mainitut asiat huomioon valmennuksessa.

4.4. VUOROVAIKUTUSTAITO

Vuorovaikuttaminen on ihmisten välistä **viestintää, jossa ihmiset jakavat tunteitaan, ajatuksiaan ja aikomuksiaan keskenään**. Valmentajan työ muodostuu pitkälti ihmissuhteista ja vuorovaikutus on perustana valmentamiselle. On tärkeää tiedostaa, miten valmentajana puhuu ja viestii urheilijoille.

Viestintä voidaan jakaa **sanattomaan ja sanalliseen** viestintään. 50-70 % viestinnästämme on sanatonta ja tähän lukeutuu esimerkiksi ilmeet, eleet ja kehon asennot. On siis hyvin olennaista, että valmentaja **ymmärtää oman sanallisen ja sanattoman viestinnän vaikutuksen** urheilijaan. Ihmiset ovat enemmän tietoisia sanallisesta viestinnästä kuin sanattomasta. Jos näiden kahden viestinnän välille muodostuu ristiriita, vastapuoli uskoo enemmän sanatonta viestintää.

Vuorovaikutuksen keinoin urheilijan ja valmentajan välistä suhdetta voi syventää ja lisätä ymmärrystä. Urheilija tuntee olevansa kohdattu ja välitetty.

Taitavan vuorovaikutuksen peruspiirteitä:

- hyvä itsetuntemus
- tasavertainen asenne kaikkia kohtaan
- taito ja halu ymmärtää toista ja tulla ymmärretyksi
- aika ja halu kohdata urheilija
- kykyä olla provosoitumatta
- tilanetaju
- hyvät vuorovaikutustaidot

Kuunteleminen on yksi tärkeimmistä vuorovaikutuksen taidoista.

4.4. VUOROVAIKUTUSTAITO

Kuvittele tilanne, jossa joukkue onnistuu tekemään hyvän suorituksen ja valmentajana viestit hymyjä, mahdollisesti pienin ”tuuletus” onnistumista. Miten paljon voi valmentajan toiminta vaikuttaa urheilijoiden kokemukseen?

Voit kuvitella valmentajana tilanteen, jossa urheilija epäonnistuu harjoituksissa. Olet turhautunut ja pettynyt. Urheilija suuntaa katseensa sinuun ja pudistetut päätätasi suupielet pettuneinä, etkä sano mitään. Sanaton viesti voi olla usein yhtä vahva tai jopa vahvempi kuin se, mitä sanallisesti urheilijalle kerrot. Miten epäonnistumiseen voisi suhtautua?

Vuorovaikutuksessa tulee huomioida se, että **tunnetilat tarttuvat**. Mikäli valmentajana viestit turhautuneisuutta tai puolestaan olet iloinen, todennäköisesti urheilijat vastaa sinulle samanlaisella energialla.

Pohdi ja kirjoita ylös:

- Millainen vuorovaikuttaja olet valmentajana?
- Millä tavoin ilmaiset tunteitasi esimerkiksi turhautuneisuutta, onnistumisia, pettymystä ja tyytyväisyyttä?
- Millä tavoin kohtaat urheilijat?
- Mikä vuorovaikutuksessa on helppoa ja mikä vaikeaa?
- Mistä hyvä vuorovaikutus sinun mielestäsi muodostuu?
- Onko urheilijoiden helppo kertoa tunteistaan ja ajatuksistaan sinulle?
- Minkälaisen vuorovaikutuksellisen ilmapiirin olet luonut?
- Minkälaista kieltä käytät urheilijoille?
- Millä äänensävyllä puhut urheilijoille?

4.5. ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIA

Ihmisiä on kolme psykologista perustarvetta, jotka tulisi olla täytetty. Nämä perustarpeet ovat **yhteenkuuluvuus, kyvykkyyks ja autonomia**. Teoriassa tarkastellaan biologisten, sosiaalisten, kulttuurien sekä olosuhteiden vahvistavaa tai heikentävää vaikutusta motivaatioon ja hyvinvointiin.

Yhteenkuuluvuus on kokemus kuulua joukkoon ja arvostetuksi tulemista omana itsenään. Kyvykkyydessä on kyse urheilijan kokemuksesta omista taidoistaan ja kyvystään suoritua esimerkiksi kilpailusuorituksesta. Autonomia on kokemus vapaaehtoisuudesta, ja että hän voi itse vaikuttaa toimintaan.

Valmentajan **tulisi ottaa nämä kaikki kolme osaluuetta huomioon valmennuksessaan**. Urheilijan kyvykkyyden tunteen vahvistaminen on äärimmäisen tärkeää itseluottamuksen, motivaation ja suorituskyvyn parantamisessa ja valmentajalla on siinä suuri rooli.

Witen tukea urheilijan perustarpeita?

- Anna positiivista palautetta, joka on rakentavaa ja korostaa heidän vahvuuksiaan
- Kannusta haasteiden kohtaamisessa. Auta heidiä ymmärtämään, että epäonnistumiset ovat osa oppimisprosessia ja mahdollisuus oppimiseen
- Osallista päätöksentekoon
- Anna urheilijoille mahdollisuus vaikuttaa harjoittelussa tai tavoitteisiin
- Kohtelee kaikkia tasa-arvoisesti ottaen kaikki huomioon
- Auta keskittymään prosessiin, ei vain lopputulokseen
- Osoita urheilijoille tukea ja kannustusta

Ota aina valmentamisessa huomioon yhteenkuuluvuus, kyvykkyyks ja autonomia

4.6. RENTOUTUMINEN

VALMENTAJAN TUKEA RENTOUTUMISEN OPETTELUSSA

Rentoutumishetken tai -tuokion ohjaamisessa on kyse aina vuorovaikutuksesta ja kohtaamisesta sekä yhteisen ”tässä ja nyt” kokemuksen jakamisesta.

Valmentajan on usein vaihdettava roolia, kun hän alkaa ohjata rentoutumisharjoituksia. Hänen tulee heittäytyä siihen mukaan. On myös tärkeää, että **ei strukturoi rentoutumishetkiä liiaksi etukäteen** vaan pyrkii ryhmän kuunteluun ja ryhmän sen hetkisen osaamistason ja tarpeen mukaan.

Valmentajan näkökulmasta rentoutumistilanne voidaan jakaa neljään vaiheeseen:

1. **Valmistelu ja suunnittelu**
2. **Kohtaaminen**
3. **Rentoutusvaihe** (syvenysvaihe, työskentelyvaihe ja virkistysvaihe)
4. **Käsittelyvaihe**

Valmistelu ja suunnittelu

- Harjoittele myös itse harjoituksia luodaksesi itsevarmuutta ohjaamiseen
- Varmista rentoutumisharjoittelun paikan olosuhteet

Kohtaaminen

- Vuorovaikutus alkaa kohtaamisesta
- Rentoutumisprosessin edellytys eikä tavoite
- Kohtaaminen merkitsee luottamuksen synnyttämistä turvallisuuden tunteen kokemusta

Rentoutusvaihe

- Turvallisuuden tunne ja siitä muistuttaminen
- Puheen kohdistaminen yksilöille
- Ajoittaminen

Käsittelyvaihe

- Tapattu rentoutumisharjoituksen jälkeen
- Keskustelee urheilijan kokemuksista
- Varaa riittävästi aikaa
- Alkuvaiheessa toimi rauhallisesti ja maltillisesti
- Hyvä nostaa puheessa esille tunteita ja kokemuksia

LÄHTEET

- Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn Psykologia - Tieto- ja taitokirja korkea suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kipa- ja hieppu-urheilussa. Helsinki: Editia Prima Oy.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Kataja, J. 2006. Psykkinen valmennus lentopallossa. Helsinki: Suomen Lentopalloliitto ry.
- Liukkonen, J. 2017. Psykkinen vahvuus: Mielen taitojen harjoituskirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mattikka, L., Roos-Salmi, M., Arajärvi, P., Nuoramo, T. & Aaltonen, A. 2020. Urheilopsykologian perusteet. 3. painos. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.
- Pietikäinen, A. & Pasanen, R. 2023. Joustava mieli urheilussa: Vahvista mielen taitoja urheilun tueksi. Helsinki: Duodecim.
- Rosenberg, S. 2024. Opas vagushermon parantantavaan voimaan. Helsinki: Viisas Elämä Oy.
- Tossavainen, A. & Peltonen, A. 2023. Psykkinen valmennus. 3. painos. Tampere: Peltonen Performance.
- Weinberg, R. S. k. & Gould, D. 2019. Foundations of sport and exercise psychology. 7. painos. Champaign: Human Kinetics.
- Martin, M., Heiska, H., Syvälahti, A. & Hoikkala, M. 2017. Jännittäminen osana elämää - Opiskelijaopas. Ylioppilaisen terveydenhoitosäätiö. Saatavissa: <https://www.yths.fi/app/uploads/2021/02/JANNITTAMINEN-OSANA-ELAMAA-opiskelijaopas.pdf> [viitattu 15.2.2024].



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

Eettinen suostumus osallistua tutkimukseen, jossa ei käsitellä henkilötietoja

Psyykkinen valmennus kilpailujännityksen hallinnan tukena

Elli Iso-Tuisku, +358 445199930, elli.isotuisku@gmail.com

Tutkimustiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen tutkimuksesta ja tietojeni käsittelystä siten, että henkilötietojani tai epäsuoria tunnisteita, joista minut voitaisiin tunnistaa, ei käsitellä.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin keskeyttää osallistumiseni tutkimukseen milloin tahansa. Tutkimuksen keskeyttämisestä ei aiheudu minulle kielteisiä seuraamuksia.

Olen lukenut ja ymmärtänyt saamani tutkimustiedotteen ja haluan osallistua tutkimukseen.

Tutkittavan suostumus ja vanhemman suostumus.

Nimi ja allekirjoitus

Pvm 26.2.2024

Tutkimustiedote

Kerromme tässä tutkimustiedotteessa tutkimuksesta, sen tavoitteista, toteutuksesta ja tulosten raportoinnista.

Tutkimuksen tekijät

Camilla Rantanen

Elli Iso-Tuisku

Ohjaava opettaja: Mika Tenhu, lehtori

Xamk - Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Savonlinnan kampus, Savonniemenkatu 6, 57100 Savonlinna

Yhteyshenkilö tutkimukseen liittyvissä kysymyksissä:

Elli Iso-Tuisku, Puh. +358 445199930, elli.isotuisku@gmail.com

Opinnäytetyön toimeksiantaja: Suomen Valmentajat ry

Vastuuhenkilö: Sari Tuunainen, Puh. +358 503282036, sari.tuunainen@suomenvalmentajat.fi

Psyykinen valmennus kilpailujännityksen hallinnan tukena, opinnäytetyö, 1.1.-30.11.2024.

Pyyntö osallistua tutkimukseen

Pyydämme sinua osallistumaan Psyykinen valmennus kilpailujännityksen hallinnan tukena - opinnäytetyömme tutkimukseen. Tutkimuksen tarkoituksena on luoda psyykkisen valmentamisen opas urheilijoiden kilpailujännityksen hallinnan tueksi. Oppaan hyötyjä tutkitaan kyselyn ja kuuden (6) viikon intervention avulla. Tutkimuksessa käytetään kahta menetelmää, kyselyä ja Firstbeat-mittaria, ilmentämään urheilijoiden kilpailujännityksen tilaa. Tutkimuksen tavoitteena on, että urheilijat oppivat hallitsemaan kilpailujännitystään paremmin psyykkisen valmentamisen avulla. Tutkimuksella vastataan siihen, onko psyykkisestä valmentamisesta hyötyä urheilijoiden kilpailusuorituksen kannalta.

Elise Gymnastics Gloria Elise Pre-Junior on sopiva tutkimukseen, sillä joukkuevoimistelu on lajina tutkimukseen soveltuva. Ryhmällä ei ole entuudestaan psyykkistä valmentamista osana harjoitteluaan, joten luomastamme oppaasta on mahdollista saada suurempi hyöty irti. Tutkimuksessa on kaksi mittausasetelmaa, jotka sijoittuvat ryhmän kevään kilpailukalenteriin. Joukkuevoimistelun kilpailuesityksen kesto on tutkimusasetelmaamme optimaalinen. Kaikilta vanhemmilta, urheilijoilta ja valmentajilta tulee saada suostumus tutkimukseen.

Suoritamme tutkimuksen aikana kaksi FirstBeat-mittausta, joista jokainen yksilö saa omat henkilökohtaiset tulokset hyvinvointianalyysinä. Edellytämme kaikilta tutkimukseen osallistujilta näiden kahden hyvinvointianalyysin jakamisen tämän tutkimuksen käyttöön.

Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Voit kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen, keskeyttää tutkimukseen osallistumisesi tai peruuttaa jo antamasi suostumuksen syytä ilmoittamatta milloin tahansa tutkimuksen aikana eikä siitä koidu sinulle kielteisiä seurauksia.

Pvm 26.2.2024

Tutkimuksen kulku

Teoreettisen viitekehyksen, oppaan ja kyselyn työstäminen tapahtuu ajanjaksolla 8.1.-20.3.2024. Menemme tutustumaan ryhmään lauantaina 9.3. ja kertomaan opinnäytetyön toteutuksesta. Ensimmäinen mittaus toteutetaan 20.-23.3., jonka jälkeen alkaa kuuden (6) viikon interventio. Intervention aikana ryhmä käyttää opasta itsenäisesti hyödyntäen seurantalomaketta. Interventiojakson lopussa suoritetaan toinen mittaus 1.5.-4.5.2024.

Tutkimme psyykkisen valmennuksen vaikutusta urheilijan kilpailujännitykseen. Kyselyn avulla havainnollistamme urheilijan subjektiivista kokemusta jännityksestä ja FirstBeat-mittauksella objektiivisia fysiologisia muutoksia, jossa tarkkailemme sydämen sykeväli vaihtelua sekä stressireaktioita. Tutkimme, millainen vaikutus luomallamme oppaalla on urheilijan kilpailujännitykseen.

Kysely on puolistrukturoitu eli sisältää niin avoimia kuin ennalta määriteltäviä vastauksia. Kyselyssä tarkoitus saada tietoa urheilijan kokemuksista ja tuntemuksista kilpailujännityksestä. Kysely luodaan Webropol-alustaa hyödyntämällä. Kysymyksiä on alustavasti 15 kappaletta ja kyselyn vastaamiseen on arvioitu 20 minuuttia.

Tutkimuskäyntejä on kolme, johon sisältyy tutustumiskäynti ja kaksi mittauskäyntiä. Tutustumiskäynnillä käymme esittäytymässä ryhmälle ja kerromme opinnäytetyöstämme. Kerromme tutkimuksen tavoitteista ja toteutuksesta. Tuomme esiin tutustumiskäynnillä tutkimuksen hyötyjä sekä sitoutamme urheilijoita oppaan käyttöön.

Ensimmäisellä mittauskäynnillä ohjeistamme FirstBeat -mittarien käytön ja kertaamme intervention kulun. Jaamme kaikille oman paperisen version oppaasta ja käymme sitä yhdessä läpi. Toisella mittauskäynnillä jaamme mittarit ja keskustelemme menneestä interventiosta. Kertaamme vielä tarvittaessa tutkimukseen liittyviä asioita.

Meihin voi ottaa yhteyttä koko prosessin kulun aikana, mikäli esiintyy lisäkysymyksiä.

Tutkimuksen mahdolliset hyödyt sekä haitat/riskit ja niihin varautuminen

Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää urheilijoiden suorituskyvyn optimoinnissa. Tulokset tuovat esiin psyykkisen valmentamisen hyötyjä erityisesti kilpailujännittämisen näkökulmasta. Ilmennämme tuloksilla urheilijoiden objektiivista ja subjektiivista näkemuseroja ja näiden keskinäistä yhteneväisyyttä, joka rakentaa parempaa ymmärrystä urheilijan kokemuksesta.

Tutkimuksen kyselyssä esiintyvät laajat kilpailujännittämiseen liittyvät kysymykset lisäävät urheilijat tietoisuuttaan omasta ajattelustaan ja riskinä on, että joillekin tämä saattaa olla haitallista esimerkiksi kilpailujännityksen lisääntymisenä. Tarjoamme tutkimuksen interventiojaksolla oppaan neuvoja ja työkaluja, joiden avulla varaudumme riskeihin.

Tutkimusaineiston käsittely

Tutkimusaineisto säilytetään tutkijoiden yksityisessä OneDrive kansiossa, johon ei ole pääsyä kenelläkään ulkopuolisella. Aineisto kerätään urheilijoilta sähköpostitse, sillä jokaisella urheilijalla on omat tulokset mittauksista itsellään. Vaikka aineisto saadaan urheilijan henkilökohtaisesta sähköpostiosoitteesta, käsittelemme aineiston anonyymisti. Urheilijoiden henkilötietoja ei käsitellä tutkimuksessa. Hankkiudumme eroon aineistosta heti opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Aineistoa ei käytetä mihinkään muuhun



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

Pvm 26.2.2024

tarkoitukseen, kun tähän tutkimukseen.

Tutkimustulokset ja niistä tiedottaminen

Tuloksista raportoidaan opinnäytetyön valmistuessa Theseus-verkkosivustolla, jossa julkaistaan ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöt. Valmis työ jaetaan ryhmän valmentajalle, jolloin hän voi halutessaan informoida ryhmää tuloksista. Tutkittavia ei voi tunnistaa julkaisusta, sillä tulokset ja aineistot käsitellään anonyymisti.

LIITTEET

LIITE: Eettinen suostumus osallistua tutkimukseen, jossa ei käsitellä henkilötietoja



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

Psyykkinen valmennus kilpailujännityksen hallinnan tukena

Opinnäytetyön kysely

Kilpaileminen jännittää minua.

- Ei ollenkaan
- Harvoin
- Joskus
- Usein
- Aina

Kun jännitän, tunnen epämiellyttäviä tuntemuksia kehossa.

- En ollenkaan
- Harvoin
- Joskus
- Usein
- Aina

Pystyn rauhoittumaan ja keskittymään ennen kilpailusuoritusta.

- En ollenkaan
- Harvoin
- Joskus
- Usein
- Aina

Ulkopuoliset tekijät kuten yleisö lisäävät merkittävästi jännitystäni.

- En ollenkaan
- Harvoin
- Joskus
- Usein
- Aina

Murehdin mahdollisia virheitä ja epäonnistumisia kilpailuissa.

- En ollenkaan
- Harvoin
- Joskus
- Usein
- Aina

Pelkään tai välttelen jännityksen kohtaamista.

- En ollenkaan
- Harvoin
- Joskus
- Usein
- Aina

Koen kilpailujännittämisen vaikuttavan suoritukseeni heikentävästi.

- En ollenkaan
- Harvoin
- Joskus
- Usein
- Aina

Koen pystyväni vaikuttamaan omaan jännitykseeni.

- En ollenkaan

- Harvoin
- Joskus
- Usein
- Aina

Kuvaile jännittämistäsi. Miten kehosi reagoi jännittämiseen? Mitä jännittäminen aiheuttaa mielessäsi? Kehossa esim. hikoilu, pinnallinen hengittäminen. Mielessä esim. sekavuus, pelko, aktiivisuus.

Mitä ajattelet jännittämisestä yleisesti?

Mitkä asiat lisäävät jännittämistäsi? Esim. epäonnistumisen pelko, luottamus omiin taitoihin.

Milloin jännität eniten? Esim. päiviä, tunteja, juuri ennen.

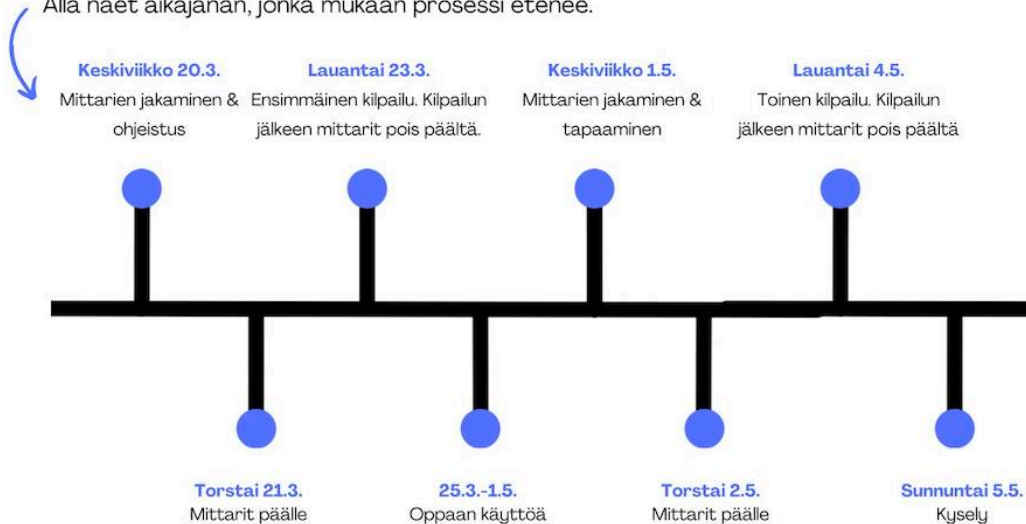
Miten pyrit hallitsemaan jännitystäsi?

Millaisia kuormitustekijöitä sinulla on tällä hetkellä? Esim. koulussa koeviikko.

Psyykinen valmennus kilpailujännityksen hallinnan tukena

Tervetuloa mukaan opinnäytetyön tutkimukseen! Mahtava saada sinut mukaan. Käydään vielä läpi mitä ja milloin mitäkin tapahtuu.

Alla näet aikajanan, jonka mukaan prosessi etenee.



Alla linkki PDF-muotoiseen oppaaseen. Voit kätevästi tallentaa tiedoston tietokoneelle, puhelimeen tai halutessasi voit tulostaa sen. Oppaasta löydät lukuisia erilaisia harjoituksia kilpailujännityksen hallintaan, joita voit toteuttaa itsenäisesti kotona, joukkuekaverien kanssa harjoituksissa tai kilpailuissa. Voit valita sieltä itsellesi sopivia harjoitteita, mutta ole rohkea kokeilemaan.

Tämä opas on luotu teitä urheilijoita varten ja toivomme, että saatte oppaasta paljon irti. Säännöllinen harjoittelu on avain asemassa, joten eikun harjoittelemaan.

Opas:

Laita **keskiviikkona 20.3.** tarkalleen tällainen sähköpostiviesti, jotta saat mittarin ohjeistuksen sähköpostiisi. Mittauksen jälkeinen hyvinvointianalyysi tulee myös sähköpostiisi, jonka jälkeen lähetät sen X

Mikäli tulee kysyttävää oppaasta tai mistä vain, ota yhteys valmentajaasi.

-Elli & Camilla

