

Psyykkisen valmennuksen opas 11–14-vuotiaiden valmentajille

Rovaniemen Kiekko Ry
Mäki Niko
Tuovila Kalle

Opinnäytetyö

Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

2025

Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

Tekijä	Niko Mäki Kalle Tuovila	Vuosi	2025
Ohjaaja(t)	Eero Vierola & Tommi Haapakangas		
Toimeksiantaja	Rovaniemen Kiekko Ry		
Työn nimi	Psyykkisen valmennuksen opas 11–14-vuotiaiden valmentajille		
Sivumäärä	53 + 11		

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tarkastella psyykkisen valmennuksen merkitystä nuorten urheilijoiden kehitykselle ja hyvinvoinnille sekä selvittää, miten valmentajat voivat tukea tätä prosessia osana valmennustyötään. Työ on toteutettu yhteistyössä Rovaniemen Kiekko Ry:n kanssa, ja se keskittyy erityisesti 11–14-vuotiaiden juniorijääkiekkoilijoiden valmennukseen. Opinnäytetyön tuotosena on laadittu psyykkisen valmennuksen opas, joka tarjoaa konkreettisia menetelmiä valmentajien käyttöön.

Teoreettinen viitekehys perustuu laajaan kirjallisuuskatsaukseen, jossa käsitellään keskeisiä psyykkisen valmennuksen osa-alueita, kuten motivaatio, itseluottamus, tunteidensäätely, keskittymiskyky ja tavoitteenasettelu. Työssä analysoidaan myös psyykkisen valmennuksen pitkäaikaisia vaikutuksia urheilijan kehitykseen ja sitoutumiseen lajiin. Lisäksi perehdymme valmentajan rooliin psyykkisten taitojen tukemisessa sekä siihen, miten valmentajat voivat käytännössä hyödyntää psyykkisen valmennuksen työkaluja osana päivittäistä valmennustaan. Opinnäytetyö vastaa seuraaviin kysymyksiin: Mitä psyykinen valmennus tarkoittaa? Miten psyykkiset valmiudet ilmenevät yhteiskunnan nuorissa? Millä psyykkisen valmennuksen menetelmillä pystymme tukemaan murrosiän alkuvaiheessa olevan nuoren urheilijan kokonaisvaltaista kehittymistä Rovaniemen Kiekko Ry:ssä? Millainen on hyvä opas?

Opinnäytetyön tuloksena syntynyt opas on julkaistu Hockey Centre palvelussa, Rovaniemen Kiekon valmentajille, jonka kautta he voivat hyödyntää materiaalia helposti osana harjoitussuunnitelmiaan. Oppaan tavoitteena on tehdä psyykkisestä valmennuksesta konkreettista ja käytännönläheistä, jotta valmentajat voivat soveltaa sitä eri harjoitustilanteissa ilman suuria lisäponnisteluja. Oppaan sisältöä voidaan myös päivittää ja parantaa käyttökokemusten ja valmentajilta saatavan palautteen perusteella.

Avainsanat	Psyykinen valmennus, Psyykkiset taidot, Nuorten urheiluvallennus, Jääkiekko
Muita tietoja	Psyykkisen valmennuksen opas 11–14-vuotiaiden valmentajille

Sports and Leisure Management
Bachelor of Sports Studies

Author	Niko Mäki Kalle Tuovila	Year	2025
Supervisor(s)	Eero Vierola & Tommi Haapakangas		
Commissioned by	Rovaniemen Kiekko Ry		
Title	A psychological coaching guide for coaches of 11-14-year-olds		
Number of pages	53 + 11		

The objective of this thesis is to examine the significance of mental coaching for the development and well-being of young athletes and to find out how coaches can support this process as part of their coaching work. The study was conducted in collaboration with Rovaniemen Kiekko Ry and focuses specifically on coaching junior ice hockey players aged 11–14. The output of the thesis, a psychological coaching guide has been developed, which provides concrete methods for the use of coaches.

The theoretical framework is based on an extensive literature that addresses key areas of psychological coaching, such as motivation, self-confidence, emotional regulation, concentration, and goal setting. The study also analyses the long-term effects of mental coaching on an athlete's development and commitment to the sport. Furthermore, the thesis explores the coach's role in supporting psychological skills and how coaches can use the tools of psychological coaching in practice as part of their daily coaching. The thesis answers the following questions: What does psychological coaching mean? How do psychological skills manifest in young people in society? With what methods of psychological coaching we are able to use to support the comprehensive development of a young athlete in the early stages of puberty in Rovaniemen Kiekko Ry? What is a good guide?

The guide resulting from the thesis has been published in the Hockey Centre service, for the coaches of Rovaniemen Kiekko Ry, through which they can make easy use of the material as part of their training plans. The aim of the guide is to make psychological coaching concrete and practical so that coaches can apply it in various training situations without requiring extensive additional effort. Content of the guide can also be updated and improved based on user experiences and based on feedback from coaches.

Keywords	Mental training, Psychological skills, Youth sports coaching, Ice hockey
Special remarks	A psychological coaching guide for coaches of 11–14-year-olds

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN.....	8
2.1	Työn tavoite	8
2.2	Työskentelymenetelmät ja materiaalin kokoaminen	8
2.3	Orientaatioperustan vaikutus materiaalin kokoamiseen.....	9
2.4	Yhteistyö toimeksiantajan kanssa.....	10
3	PSYKKINEN VALMENNUS.....	11
3.1	Psyykkisen valmennuksen määritelmä	11
3.1.1	Psyykkisen valmennuksen malli	13
3.2	Abstrakti ajattelu	15
3.3	Tavoitteiden asettelu.....	16
3.4	Itsetuntemus ja itsetunnon kehittäminen.....	18
3.4.1	Selviytymiskeinot	18
3.4.2	Identiteetti.....	20
3.4.3	Minäkuva	22
3.4.4	Itsetunto.....	23
3.4.5	Itseluottamus	25
3.4.6	Itsepuhe.....	27
3.5	Motivaatio	27
3.5.1	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	28
3.5.2	Itsemääräämisteoria	31
3.5.3	Motivaatioilmasto	33
3.6	Tunnesäätely	33
3.7	Vuorovaikutus	36
3.8	Keskittymiskyky	37
4	HYVÄN OPPAAN PIIRTEET	41
4.1	Suunnittelu ja rakenne	41
4.2	Kohderyhmä ja kielellinen selkeys	41
4.3	Käytännönläheisyys.....	42
4.4	Hockey Centre	42
5	POHDINTA	44

5.1	Psyykkisen valmennuksen menetelmien valinta kohderyhmälle.....	44
5.2	Psyykinen valmennuksen merkitys urheilijan kehitykselle	46
5.3	Miksi psyykkisen valmennuksen opas?	46
5.3.1	Valmennuksen rooli psyykkisten taitojen kehittämisessä	46
5.4	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehittämisideat.....	47
5.5	Ammatillisen osaamisen kehittyminen	48
LÄHTEET		50
LIITTEET		54

1 JOHDANTO

Jääkiekko on fyysisesti vaativa ja nopeasti muuttuva peli, jossa menestyminen edellyttää pelaajilta taitojen, taktiikan ja fyysisen kunnon lisäksi myös vahvaa psyykkistä kapasiteettia. Nuorilla urheilijoilla psyykinen valmennus onkin tästä syystä merkittävässä roolissa, koska se tukee urheilijan kokonaisvaltaista kehitystä, auttaa sietämään kilpailun tuomia paineita, käsittelemään niitä sekä luo pohjan kestäväälle motivaatiolle ja itseluottamukselle. Vaikka valmentajan keskeinen tehtävä on tukea nuoren urheilijan henkisiä vahvuuksia, psyykkisen valmennuksen työkalut ja menetelmät eivät ole aina selkeästi valmennuksessa esillä tai itsestään selviä. Oppaan sisältö pohjautuu psyykkisen valmennuksen teoriapohjaan, joka käsittelee monipuolisesti kohderyhmän kehityksessä esille tulevia haasteita, kuten tavoitteiden asettelua, itseluottamuksen ja itsetunnon kehittämistä, selviytymiskeinoja, motivaatiota, tunnesäätelyä sekä keskittymiskykyä.

Opinnäytetyössä tarkastelemme psyykkisen valmennuksen merkitystä nuorten urheilijoiden kehitykselle ja hyvinvoinnille sekä valmentajien roolia kyseisen prosessin tukemisessa. Opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksessa avaamme keskeisiä psyykkisen valmennuksen käsitteitä, kuten motivaatio, minäkuva ja psyykkisen valmennuksen malli. Tämän opinnäytetyön avulla voimme vastata seuraaviin kysymyksiin: Mitä psyykinen valmennus tarkoittaa? Miten psyykkiset valmiudet ilmenevät yhteiskunnan nuorissa? Millä psyykkisen valmennuksen menetelmillä pystymme tukemaan murrosiän alkuvaiheessa olevan nuoren urheilijan kokonaisvaltaista kehittymistä Rovaniemen Kiekko Ry:ssä? Millainen on hyvä opas? Työssä perehdymme myös siihen, miten valmentajat voivat ottaa käytäntöön erilaisia psyykkisen valmennuksen periaatteita, työkaluja sekä malleja osaksi harjoituksia ja pelitilanteita. Lisäksi työssä tarkastelemme psyykkisen valmennuksen pitkäaikaisia vaikutuksia nuoren urheilijan kehitykseen ja siihen, kuinka henkinen valmennus voi edistää pelaajan hyvinvointia ja sitoutumista lajiin myös uran myöhemmissä vaiheissa.

Opinnäytetyön tuloksena syntyvän oppaan tarkoituksena on tarjota valmentajille helposti omaksuttava ja konkreettinen työkalu, jonka avulla valmentaja pystyy merkittävästi tukemaan nuoren jääkiekkoilijan psyykkistä kehitystä kohti kilpajääkiekkoa. Kokonaisvaltaisella valmennuksella huomioimme sekä fyysisen että

psykkisen puolen urheilussa, jolla voimme auttaa nuorta urheilijaa kehittymään paitsi pelaajana myös yksilönä. Psykkisen valmennuksen integroinnilla osaksi valmennuksen päivittäistä arkea voi vahvistaa joukkueen ilmapiiriä, parantaa yksilöiden resilienssiä ja kehittää sellaisia taitoja, jotka ovat urheilun lisäksi hyödyllisiä myös muilla elämän osa-alueilla.

2 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

2.1 Työn tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää Rovaniemen Kiekko Ry:n juniorivalmentajien psyykkisen valmennuksen osaamista 11–14-vuotiaiden ikäluokissa. Opinnäytetyön tuloksena syntyy psyykkisen valmennuksen opas, jonka avulla valmentajat pystyvät pienin resurssein kehittämään sekä tukemaan pelaajien psyykkisiä taitoja heidän kasvaessaan kohti kilpaikäluokkia. Opinnäytetyön tavoitteena on vastata myös seuraaviin kysymyksiin: Mitä psyykkinen valmennus tarkoittaa? Miten psyykkiset valmiudet ilmenevät yhteiskunnan nuorissa? Millä psyykkisen valmennuksen menetelmillä pystymme tukemaan murrosiän alkuvaiheessa olevan nuoren urheilijan kokonaisvaltaista kehittymistä Rovaniemen Kiekko Ry:ssä? Millainen on hyvä opas?

2.2 Työskentelymenetelmät ja materiaalin kokoaminen

Opinnäytetyömme pohjautui omiin empiirisiin kokemuksiimme, toimeksiantajan kanssa käytyihin keskusteluihin sekä U12-U15-ikäluokkien valmentajille toteutettuun kyselyyn (Liite 1) Kyselyn tavoitteena oli vahvistaa omia kokemuksiamme valmentajina ja kerätä tietoa siitä, millaisia psyykkisen valmennuksen haasteita valmentajat näissä ikäluokissa kohtaavat. Seuran toimesta lähetettyyn kyselyyn saimme vain kuusi vastausta aktiivisesta muistuttamisesta huolimatta. Vähäinen vastausmäärä viittaa siihen, ettei psyykkistä valmennusta joko tiedosteta tai pidetä kovin merkityksellisenä. Tämän vuoksi emme antaneet kyselyn tuloksille suurta painoarvoa, vaikka ne olivatkin linjassa omien kokemustemme kanssa.

Ennen lopullisten rajauksien tekemistä kävimme keskustelua urheilutoimenjohtajan kanssa siitä, mihin ikäluokkiin työ kohdennetaan ja mitä psyykkisiä taitoja työssä painotetaan. Päätimme keskittyä vuorovaikutukseen, tavoitteenaseteluun, keskittymiskykyyn, tunteidensäätelyyn, motivaatioon, itsetuntoon ja itseluottamukseen.

Keväällä 2024 aloimme kerätä lähdemateriaalia ja perehdyimme erilaisiin psykisen valmennuksen oppaisiin. Kesän ja syksyn aikana laadimme kirjallisuuskatsauksen kerättyyn aineistoon pohjautuen.

Varsinainen opas (Liite 2) toteutettiin alkuvuodesta 2025 perustuen kirjallisuuskatsaukseen. Opas julkaistiin Hockey Centre -nimisessä sovelluksessa, josta valmentajat voivat löytää seuran materiaalipankista käytännön työkaluja psyykkisten taitojen tukemiseen. Teoriaosuuden lisäksi päivitämme sovellukseen konkreettisia harjoitteita kuhunkin aihealueeseen, joita valmentajat voivat hyödyntää suunnitelmallisesti kauden aikana.

2.3 Orientaatioperustan vaikutus materiaalin kokoamiseen

Varhaisessa murrosiässä 12–14-vuotiaana lapsen kyky tehdä päätöksiä sekä tämän toiminta voi usein olla impulsiivista ja harkitsematonta. Uusien asioiden kokeilu ilman ennakkoluuloja saattaa ajoittain johtaa virheisiin ja riskinottoon. Virheet ovat kuitenkin loistava mahdollisuus oppia. Varhaisnuoruudessa nuoren ajattelu alkaa kehittymään abstraktimpaan suuntaan. (Korhonen 2021.)

Murrosiän haasteet vaihtelevat suuresti yksilöstä toiseen, eikä jokainen nuori riitele, kapinoi tai kohtaa samanlaisia vaikeuksia. Se, miten nuori käsittelee murrosiän mukanaan tuomia haasteita, riippuu muun muassa perhesuhteista, elämäkokemuksista ja temperamentista. Nuoret kokevat sekä fyysisiä että persoonallisuuteen ja tunne-elämään liittyviä muutoksia, jotka voivat ilmetä voimakkaina tunnekuohuina. Samalla nuoruus tarjoaa mahdollisuuden kehittää tunteiden hallintaa ja ilmaisua. Kun nuori oppii säätelemään tunteitaan, hänen itsetuntemuksensa vahvistuu. Varhaisnuoruudessa nuoret alkavat enemmän pohtia identiteettiään, miten he näkevät itsensä, millaisia ominaisuuksia heillä on, mihin ryhmiin he kokevat kuuluvansa ja mitä arvoja he pitävät tärkeinä. (Korhonen 2021.)

Yleisesti yhteiskunnallisella tasolla lasten ja nuorten mielenterveyden haasteet ovat yleistyneet vuoden 2019 jälkeen. Alakouluikäisistä 23 prosenttia on kokenut mielialaan liittyviä ongelmia viimeisen kahden viikon aikana. Yläkouluikäisillä mielenterveysoireilu on vielä yleisempää, ja sukupuolten väliset erot korostuvat. 8.- ja 9.-luokkalaisista tytöistä 54 prosenttia ja pojista 17 prosenttia on ollut huolissaan mielialastaan kuluneen vuoden aikana. Lisäksi 34 prosenttia tytöistä ja

kahdeksan prosenttia pojista on kokenut kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta viimeisen kahden viikon aikana. (THL 2023.)

2.4 Yhteistyö toimeksiantajan kanssa

Työn suunnittelu aloitettiin toimeksiantajan kanssa keväällä 2024. Keskustelimme havaitsemistamme haasteista silloisen urheilutoimenjohtajan kanssa ja totesimme yhdessä, että psyykkisen valmennuksen oppaalle olisi tilausta tietyissä ikäluokissa. Pohdimme yhdessä millainen opas voisi olla käytännössä, ja toimeksiantajan puolelta syntyi ajatus Hockey Centreen tuotettavasta materiaalipankista psyykkisten taitojen tukemiseksi. Ongelmien esiintymisen varmistamiseksi teetimme urheilujohtajan avulla kyselyn haluttujen ikäluokkien valmennustiimeille, jotta varmistumme mihin taitoihin kiinnitämme työssämme huomiota. Olemme konsultoineet seuran valmentajia suullisesti heidän henkilökohtaisista kokemuksistaan, psyykkisten taitojen puutteista pelaajilla sekä miten psyykinen valmennus näkyy valmentajilla harjoitusten suunnittelussa sekä osana valmentajan arkea. Urheilujohtajan ohjeistuksella toteutimme testin Hockey Centren käytöstä U15 joukkueen pelaajilla kesällä 2024. Syksyllä ja talvella olemme pitäneet säännöllisiä palavereja urheilutoimenjohtajan kanssa työn vaiheista.

3 PSYKKINEN VALMENNUS

Urheilupsykologian juuret ulottuvat 1800-luvun loppupuolelle, kun Norman Triplett julkaisi ensimmäisen urheilupsykologian tutkimuksen (Matikka 2012, 25). 1960- ja 1970-luvuilla tämä tieteenala alkoi yleistymään, jolloin joukko psykologeja alkoi kiinnostua psykologian roolista valmennuksessa. 1980-luvulla psykologit laajensivat kiinnostustaan myös liikunnan psyykkisiin vaikutuksiin ja alkoivat tarkastella liikunnan harrastusta psykologisesta näkökulmasta. Tämä laajennus johti urheilupsykologian muuttumiseen liikuntapsykologiaksi. (Lintunen ym. 2012, 30).

Suomalaisen urheilupsykologian edelläkävijänä pidetään Friedrich Blanzia, joka teki urheilupsykologian tutkimusta Meksikon olympialaisten aikaan vuonna 1968. Lisäksi hän oli vuonna 1976 perustetun Suomen Urheilupsykologisen yhdistyksen ensimmäinen puheenjohtaja. Alkuun urheilupsykologian tutkimuskenttä oli hajaantunutta yksittäisten tutkijoiden välillä, mutta vuonna 1984 Jyväskylän yliopistoon perustettiin ensimmäinen liikuntapsykologian professuuri, jonka haltijaksi nimitettiin Juhani Kirjonen. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus astui kuvaan vuonna 1990, kun se palkkasi ensimmäiseksi urheilupsykologian tutkijakseen Juri Haninin. (Matikka 2012, 26.)

3.1 Psyykkisen valmennuksen määritelmä

Liikuntapsykologian tavoitteena on ymmärtää ja auttaa erilaisia ihmisryhmiä, kuten huippu-urheilijoita, lapsia ja nuoria, vammaisia tai sairaita ihmisiä, aikuisia ja ikääntyviä, liikkumaan ja saavuttamaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin sekä huippusuoritukset. Tämä tarkoittaa sitä, että liikuntapsykologia pyrkii edistämään fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia liikunnan avulla eri elämänvaiheissa ja erilaisissa elämäntilanteissa. Liikuntapsykologian sovellusalueet voivat vaihdella urheilun psykologisesta valmennuksesta ja suorituskyvyn optimoinnista aina liikunnan harrastamisen psykologisten esteiden poistamiseen ja ihmisten innostamiseen liikkumaan enemmän. (Lintunen ym. 2012, 30.)

Tässä opinnäytetyössä syvennymme erityisesti urheilupsykologiaan ja psyykkiseen valmennukseen, jotka molemmat viittaavat yksilön suorituskyvyn parantamiseen urheilupsykologisin keinoin ja menetelmin. Psykologiassa urheilupsykologiaa sekä valmennuksen psykologiaa käytetään synonyymeinä (Lintunen ym. 2012, 30). Termiä ”psykkinen valmennus” käytetään työssämme yksinkertaistaksemme valmennuksen psykologisia toimia, jotta ne ovat helposti ymmärrettävissä valmentajille.

Psykologisen valmennuksen katsotaan huipentuvan urheilijan kykyyn optimoida henkisiä voimavarojaan harjoitus- sekä kilpailutilanteissa. Jokaisella yksilöllä on oma toimintaa ohjaava toimintajärjestelmänsä, mikä pohjautuu ajatteluun, tunteisiin sekä asenteisiin. Tämä määrää mitä toimintoja yksilö valitsee ja miten hän niissä suoriutuu. (Liukkonen 2016, 209.)

Psyykkisen valmennuksen avulla pyritään edistämään urheilijan kokonaisvaltaista elämän hallintaa ja kehittymistä. Psyykkinen valmennus on suunnitelmallista toimintaa, jonka tavoitteena on muuttaa urheilijan käyttäytymistä. Tämän avulla urheilijan on helpompaa saavuttaa asettamansa suoritustavoitteet. Hyvä itsetuntemus ja terveet ajattelu- ja toimintamallit ovat keskeisiä tekijöitä, jotka tukevat urheilijan kehittymistä sekä urheilussa että elämässä yleisesti. (Grönman S, 2020). Psyykkisen valmennuksen avulla pyritään myös auttamaan urheilijaa kohtaamaan elämässä ilmeneviä ja urheiluun liittyviä stressitilanteita sekä hoitamaan urheilijan että valmentajan psyykkisiä ongelmia (Lintunen ym. 2012, 31).

Psyykkisten taitojen oppiminen on keskeinen osa psyykkistä valmennusta, ja se vaikuttaa merkittävästi suoritukseen ja hyvinvointiin. Näihin taitoihin kuuluvat esimerkiksi itseluottamus, kyky hyödyntää rakentavaa kritiikkiä, vireystilan säätely, suoritusrentous ja sitoutuneisuus. (Liukkonen 2017, 15.) Lisäksi keskeisiä psyykkisiä taitoja urheilijalle ovat rentoutumisen opettelu, mielikuvaharjoittelu ja tavoitteenasettelun hallitseminen. (Lintunen ym. 2012, 35).

Viime vuosina yksilökeskeinen valmennus on noussut yhä merkittävämmäksi osaksi urheiluvalmennusta. Valmentajan rooli ei enää rajoitu pelkästään joukkueen johtamiseen, vaan siihen kuuluu myös yksittäisten urheilijoiden kehityksen tukeminen ja heidän urapolkunsa edistäminen. Tämä asettaa valmentajalle suu-

ret vaatimukset erityisesti vuorovaikutustaitojen suhteen. On tärkeää, että valmentaja kykenee luomaan vahvan yhteyden jokaiseen urheilijaan niin yksilönä kuin osana ryhmää. Taitava valmentaja osaa sisällyttää joukkueen arkeen ja harjoitteluun psyykkisen valmennuksen teemoja.

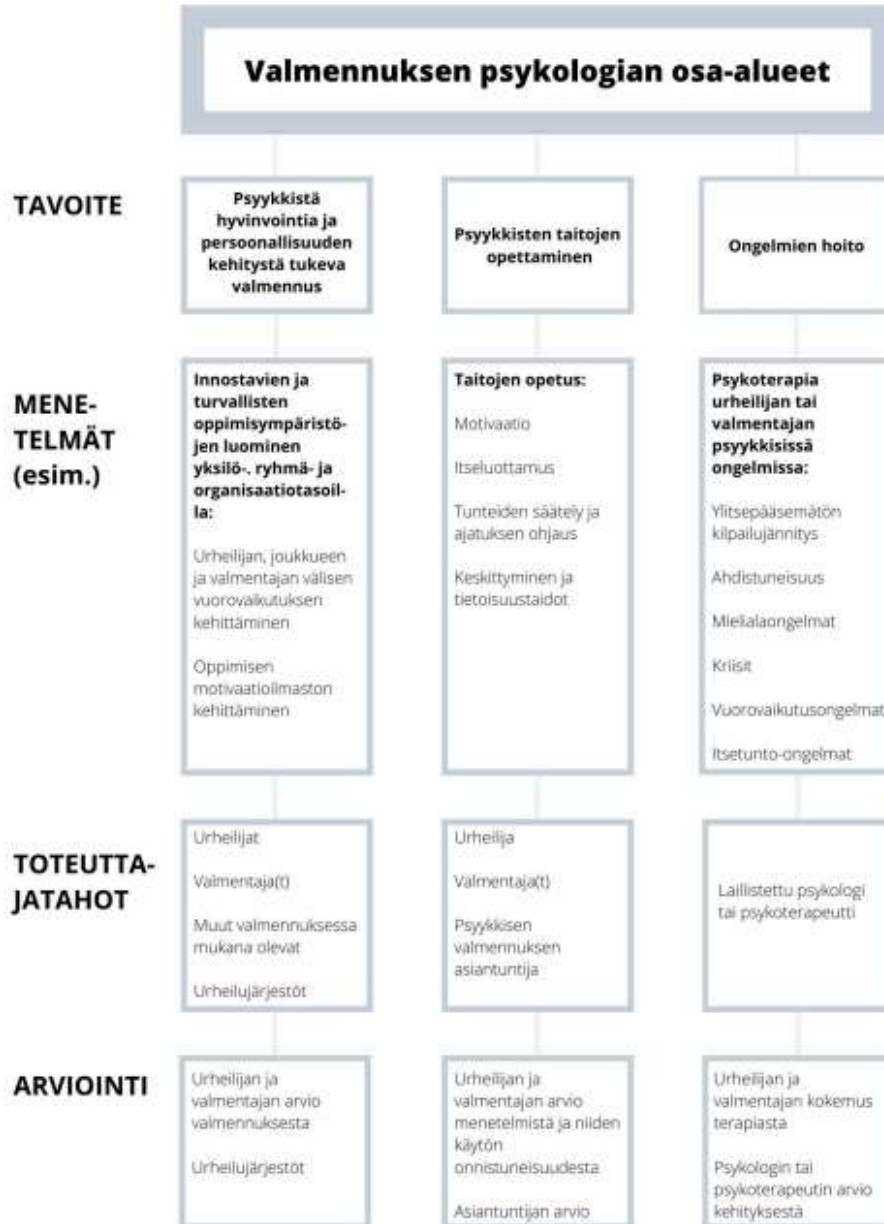
3.1.1 Psyykkisen valmennuksen malli

Valmennuksen psykologisessa mallissa (Kuvio 1) tavoitteena on urheilijan ja valmentajan psyykkisen hyvinvoinnin ja kasvun tukeminen. Lintunen ym. toteavat että tähän pääseminen edellyttää sen, ettei psyykkistä valmennusta voida rajoittaa vain korkealla tasolla oleviin huippu-urheilijoihin vaan mukaan on otettava lisäksi myös eri-ikäisten ja eri taitotasolla olevien valmennus ja kaikki valmennustilanteet. (Lintunen ym. 2012, 31.)

Psyykkinen valmennus tulisi nähdä laajana kokonaisuutena ja osana päivittäistä valmennusta. Tästä syystä valmennuksen psykologia on jaettu eri osa-alueisiin. Ensimmäisestä osa-alueesta vastaa urheilijat, valmentajat, muut valmennuksessa mukana olevat, työn ohjaajat, valmentajakouluttajat sekä urheilujärjestöt. Kyseisen osa-alueen tavoitteena on kehittää sekä ylläpitää psyykkistä hyvinvointia ja persoonallisuuden kehitystä tukevaa valmennusta. Käytännössä tämä tarkoittaa turvallisten ja innostavien oppimisympäristöjen luomista yksilö- ryhmä- ja organisaatiotasolla. Toisen osa-alueen toimimisesta vastaavat urheilijat, valmentajat ja psyykkisen valmennuksen asiantuntija sekä psykologi. Heidän tavoitteenansa on psyykkisten taitojen opettaminen sekä suoritukseen liittyvien erityiskysymysten käsittely ja opettaminen. Kolmannen osa-alueen toteuttajana ovat laillistettu psykologi tai psykoterapeutti. He vastaavat psyykkisten ongelmien hoidosta, joiden kohderyhmänä ovat niin urheilijat kuin valmentajatkin.

Valmennuksen psykologinen malli (Kuvio 1) pyrkii kattamaan tärkeimmät urheilun psykologiset valmennuksen alueet mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Mallia voidaan hyödyntää niin, että valmentaja arvioi miten psyykkisen valmennuksen osa-alueet toteutuvat omassa valmennuksessaan ja onko joitain osa-alueita, joita olisi tarpeellista kehittää. Malli toimii viitekehyksenä pedagogis-psykologisissa

tutkimuksissa ja hankkeissa. Mallissa pyritään kuitenkin erottamaan valmennuksen psykologian alueet, joiden harjoittaminen vaatii psykoterapeutin tai psykologin pätevyyden. (Lintunen ym. 2012, 37.)



Kuvio 1. Valmennuksen psykologian osa-alueet (Lintunen, Orava & Haarala 1997, 15–17)

Tässä opinnäytetyössä syvennymme erityisesti 1 ja 2 osa-alueisiin, jotka ovat lähimpänä seuratoimintaa, urheilijan sekä valmentajan arkea. Tulemme tarkastelemaan erityisesti seuran ja valmentajan vaikutusta pelaajan kehitykseen, sekä

sitä miten pystymme kehittämään valmentajien psyykkisen valmennuksen osamista edellä mainitun mallin mukaan. Lisäksi tuomme esiin, kuinka ja millä keinoin valmentajat pystyvät tietoisesti opettamaan varhaisteini-ikässä oleville nuorille urheilijoille psyykkisiä taitoja. Psyykkisiä taitoja ovat esimerkiksi, tavoitteiden asettelu, keskittymiskyky, tunteiden säätely, stressin hallinta ja itseluottamuksen kohentaminen. Niiden opettelu eroaa hieman joukkuelajeissa suhteessa yksilölajeihin. Nykypäivänä valloillaan oleva yksilökeskeinen valmennus asettaa haasteita joukkuelajien valmentajille, kun valmennuksen pitäisi viedä yksittäisiä urheilijoita kohti tavoitteitaan, mutta samalla ohjata myös koko joukkuetta eteenpäin. Tällöin erityisesti valmentajan vuorovaikutustaidot korostuvat, jotta tämä voi oppia tuntemaan urheilijansa niin yksilönä kuin ryhmän jäsenenä. Valmentajan tulee osata sisällyttää psyykkisen valmennuksen teemoja joukkueen arkeen ja harjoitteluun. (Peltonen 2021.)

3.2 Abstrakti ajattelu

Nuoruusiässä ajattelu kehittyy merkittävästi, muuttuen entistä käsitteellisemmäksi ja abstraktimmaksi. Tämä kehitysvaihe mahdollistaa syvällisemmän pohdinnan omasta minäkuvasta, identiteetistä ja omista arvoista. Samalla nuori alkaa tarkastella ympäristöään, moraalisia kysymyksiä ja tulevaisuutta aiempaa monipuolisemmin ja kriittisemmin. Ajattelun kehittyessä myös tiedonkäsittelyn ja toiminnanohjauksen kapasiteetti paranee. Tämä tarkoittaa kykyä suunnitella toimintaa, arvioida omia päätöksiä ja säätää käyttäytymistä tilanteen mukaan, mikä tukee itsesäätelyä ja joustavuutta eri elämäntilanteissa. (Ahonen 2008, 60–61.)

Ihmisen ymmärrys kyvykkyydestä, yrittämisestä ja sattumasta alkaa kehittyä noin 10–13 vuoden iässä. Keskimäärin noin 12-vuotiaana nuori alkaa hahmottaa, miten nämä tekijät vaikuttavat suoriin. Tässä vaiheessa kyky erottaa omat taidot tehtävän vaativuudesta vahvistuu, ja nuori ymmärtää paremmin, että menestys voi riippua sekä omasta ponnistelusta että ulkoisista tekijöistä, kuten sattumasta.

Ajattelukyvyyn kehittyessä nuoret alkavat myös vertailla itseään enemmän toisiin. Tämä vertailu voi olla kehityksellisesti hyödyllistä, mutta se saattaa aiheuttaa

haasteita psyykkiselle hyvinvoinnille, jos nuori kokee jäävänsä jälkeen. Esimerkiksi kokemus siitä, ettei opi yhtä nopeasti kuin ikätoverit, voi johtaa alemmuudentunteisiin, mikä puolestaan heikentää motivaatiota ja oppimisen iloa. Tällainen negatiivinen kierre voi ajan myötä vaikuttaa nuoren itsetuntoon ja yleiseen psyykkiseen hyvinvointiin. (Lintunen 2015, 80–81.) Tämän vuoksi on tärkeää tukea nuoria yksilöllisen kehityksen tukemisella, painottamalla oppimisprosessin arvoa pelkän suorituksen sijaan, ja auttamalla heitä ymmärtämään, että jokainen kehittyy omaan tahtiinsa.

Lapset alkavat ymmärtää kilpailuprosessin syvällisemmin noin 12–13 vuoden iässä. Tällöin muodostuvat realistisemmat suoriutumisodotukset ja suoriutumistavoitteet, mikä liittyy päättelykyvyn vahvistumiseen. Nuoret alkavat ymmärtää, miten yrittäminen, yksilöllinen kapasiteetti ja taidot vaikuttavat kilpailun lopputulokseen. Vaikka ajattelukyvyt alkavat lähestyä aikuisten tasoa, ongelmanratkaisutaidot ja kyky arvioida suoritusta monipuolisesti eivät ole vielä täysin kehittyneet. Lapsi saattaa ymmärtää yksittäisten tekijöiden, kuten ponnistelun merkityksen, mutta suoritukseen liittyvien monimutkaisten syy-seuraussuhteiden hahmottaminen voi olla vielä puutteellista. (Lintunen 2015, 81–82.)

3.3 Tavoitteiden asettelu

Tavoitteenasettelu on yksi tärkeimmistä ja laajimmin tutkituista menetelmistä, joita käytetään psyykkisessä valmennuksessa. Sen avulla pyritään vahvistamaan motivaatiota, suorituskykyä sekä tuottavuutta. Tavoite on se, mitä pyritään saavuttamaan – se voi olla jokin osaamisen tai suorituskyvyn taso, johon halutaan yltää. Usein tavoitteelle asetetaan myös aikaraja, jonka kuluessa haluttu päämäärä tulisi saavuttaa, ja juuri tämä erottaa sen unelmasta, joka on enemmän toive ilman selkeää suunnitelmaa. (Arajärvi & Thesleff 2024, 330.)

Tavoitteenasettelu on prosessi, joka alkaa siitä, että mietitään, mitä halutaan saavuttaa tai oppia. Seuraava vaihe on päättää tarkasti, mitä nuo tavoitteet ovat, ja kirjata ne ylös. Tähän kuuluu myös toimintasuunnitelman laatiminen, joka auttaa etenemään kohti tavoitetta. Erinomainen tavoitteenasettelu sisältää lisäksi sen,

että tavoitteita arvioidaan jatkuvasti, ja niitä muutetaan tarvittaessa. Kun tavoitteita saavutetaan, on tärkeää palkita itsensä tai joukkue, mikä lisää motivaatiota ja edistää jatkokehitystä. (Arajärvi & Thesleff 2024, 330.)

Tavoitteet voidaan jakaa neljään eri tyyppiin: lopputulostavoitteisiin, suoritustavoitteisiin, prosessitavoitteisiin sekä ryhmätavoitteisiin. Lopputulostavoitteet keskittyvät siihen, millaiseen tulokseen halutaan päästä, esimerkiksi jonkin kilpailun voittamiseen tai tietyn sijoituksen saavuttamiseen. Tämä tavoite perustuu usein vertailuun muihin. Suoritustavoitteet sen sijaan liittyvät omiin henkilökohtaisiin suorituksiin ja päämääriin. Näissä tavoitteissa ei ole kyse siitä, miten menestyy suhteessa muihin, vaan siitä, miten hyvin onnistuu omien asettamiensa kriteerien mukaan. Prosessitavoitteet puolestaan liittyvät siihen, miten toiminta tai suoritus tapahtuu. Niissä keskitytään itse tekemisen laatuun ja yksityiskohtiin, kuten tekniseen suoritukseen, strategian noudattamiseen tai oman tunnetilan hallintaan suorituksen aikana. (Arajärvi & Thesleff 2024, 330-331.)

Neljäs kategoria eli ryhmätavoitteet ovat ryhmän jäsenten käsitys sen päämäärästä yksikkönä. Ryhmän tavoitteenasetteluun liittyy kolme tekijää: tavoite itsessään, toimintatavat sekä jäsenten vuorovaikutus ja roolitus. Ryhmän tavoitteiden tulee olla jokaiselle merkityksellinen ja niiden on täytettävä jokaisen jäsenen yksilölliset tarpeet. Ryhmän tavoitteet tulee mennä yksilön omien tavoitteiden edelle, koska muutoin omia tavoitteitaan ryhmän etujen edelle ajavan yksilön toiminta voi häiritä koko ryhmää tavoitteen saavuttamiseksi. (Arajärvi & Thesleff 2024, 219-220.)

SMART-malli on tehokas menetelmä tavoitteiden asettamiseen, ja se auttaa tekemään niistä selkeitä ja saavutettavia. Malli muodostuu viidestä osa-alueesta, jotka tulevat englanninkielisistä sanoista: Specific (tarkka), Measurable (mitattava), Attractive (vetovoimainen), Resourced (resursoitu) ja Timed (aikaan sidottu). Tavoitteiden tulisi olla mahdollisimman tarkasti määriteltyjä ja mitattavia, jotta niiden edistymistä voidaan seurata. Tavoitteen on hyvä olla houkutteleva ja motivoiva, jotta siihen sitoutuminen on helpompaa. Lisäksi sen tulee olla realistinen ja saavutettavissa käytettävissä olevien resurssien, kuten ajan ja energian,

puitteissa. Lopuksi tavoitteelle on asetettava selkeä aikaraja, joka ohjaa työskentelyä ja lisää sitoutumista. (Forssell 2014, 194.)

Tavoitteiden olisi hyvä olla myös monipuolisia. Niitä on hyvä asettaa sekä harjoittelun osalta että tärkeissä suoritusilanteissa. Tavoitteet olisi hyvä jakaa eri aikaväleille ja varmistaa, että niiden saavuttamiseksi on suunniteltu konkreettisia toimenpiteitä. Yksilön persoonallisuus ja itsetuottamus on tärkeää huomioida tavoitetta mietittäessä, sillä tavoitteisiin sitoutuminen lisääntyy, kun asettelu ja saavuttaminen on tuettu palautteen ja arvioinnin avulla. Lisäksi tavoitteen saavutettua on tärkeää myös muistaa palkitseminen. (Arajärvi & Thesleff 2024, 336-348.)

3.4 Itsetuntemus ja itsetunnon kehittäminen

Itsetunto sekä minäkuva on tärkeä osa lapsen psykologista kehitystä, jotka ovat vain yksi osa ihmisen persoonaa. Dan McAdamsin (1995) persoonallisuusteorian mukaan ihmisen persoona voidaan jakaa kolmeen tasoon. Ensimmäiseen tasoon kuuluu taipumukselliset piirteet eli temperamentti sekä persoonallisuudenpiirteet. Toinen taso perustuu tyypillisiin sopeutumistapoihin eli motiiveihin, tavoitteisiin, arvoihin sekä selviytymiskeinoihin. Kolmas taso on tarinanmuotoinen identiteetti, missä tarkastellaan identiteettiä, minäkuvaakin sekä itsetuntoa. (McAdams, D.P. 1995, 365–396.) McAdamsin kolmitasoinen teoria on alalla suosittu sekä se on monien tutkijoiden toimesta hyväksytty. Tätä mallia voidaan käyttää suorituskäytännön kehittämisen kannalta tärkeiden persoonallisuuden rakenteiden tarkastelemiseksi (Arajärvi & Thesleff 2024, 56–57). Tässä opinnäytetyössä keskitymme tarkastelemaan persoonallisuuden toisesta tasosta selviytymiskeinoja sekä kolmatta tasoa valmennuksellisesta näkökulmasta.

3.4.1 Selviytymiskeinot

Ihmisen mieli pyrkii luonnostaan tasapainoon. Kun elämässä kohdataan haasteita, kuten vakava sairastuminen, parisuhdeongelmat tai epäonnistumisen tunteet, mieli alkaa aktiivisesti etsiä tapoja selviytyä näistä tilanteista. Näitä strategioita kutsutaan selviytymiskeinoiksi. Selviytymiskeinot ovat yksilöllisiä ja niiden

juuret löytyvät varhaisista vuorovaikutussuhteista. Lapsuudessa opitut vuorovaikutusmallit ja kiintymyssuhteet vaikuttavat siihen, miten käsittelemme stressiä aikuisuudessa. (Arajärvi & Thesleff 2024, 60.)

Vuonna 1966 Richard Lazarus kehitti kognitiivisen teorian, joka selittää selviytymisprosessia ja jaottelee erilaisia selviytymiskeinoja. Lazaruksen teoria korostaa, että selviytyminen on dynaaminen prosessi, jossa yksilö arvioi tilanteita ja reagoi niiden vaatimukseen. Hänen teoriassaan keskeistä on primääriarvio, jossa yksilö ensimmäiseksi tulkitsee tilanteen luonteen. Tämä arviointi voi johtaa siihen, että tilanne nähdään joko uhkaavana, haitallisena tai mahdollisuutena oppia tai kasvaa. Tämän tulkinnan pohjalta ihminen valitsee tarkoituksenmukaisia selviytymiskeinoja, kuten ongelmaan keskittyviä ratkaisuja tai tunteiden säätelyyn tähtääviä strategioita. (Feldt & Mäkikangas 2010, 95.)

Richard Lazaruksen teorian mukaan, kun ihminen on tehnyt primääriarvion tilanteesta, seuraa sekundaarinen arviointi, jossa hän pohtii käytettävissä olevia selviytymiskeinoja ja resurssejaan. Tämä arviointi määrittää, minkä tyyppisiä strategioita ihminen valitsee tilanteen hallitsemiseksi. Lazarus jakaa selviytymisstrategiat kahteen pääluokkaan: ongelmasuuntautuneisiin ja tunnesuuntautuneisiin strategioihin. (Feldt & Mäkikangas 2010, 95.)

Ongelmasuuntautunut ihminen tarttuu aktiivisesti toimeen, etsiäkseen ratkaisuja tilanteeseen, joka aiheuttaa stressiä tai haasteita. Hänen tavoitteensa on palauttaa tasapaino mieleensä muuttamalla itse tilannetta. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi tehtävien järjestelyä, ongelman syiden selvittämistä tai konkreettisia toimia tilanteen parantamiseksi. Tällainen strategia toimii erityisen hyvin, kun yksilöllä on vaikutusmahdollisuuksia tilanteeseen. (Feldt & Mäkikangas 2010, 95.)

Tunnesuuntautuneilla strategioilla ihminen keskittyy sen sijaan vähentämään tilanteen aiheuttamia epämiellyttäviä tunteita, koska hän kokee, ettei tilannetta voi muuttaa. Tämä voi ilmetä välttelynä, kuten kieltäytymisenä käsitellä ongelmaa, tai tunteiden lievittämisenä esimerkiksi keskustelemalla ystävien kanssa, rentoutumalla tai muuttamalla omaa asennettaan tilanteeseen. Tunnesuuntautuminen

ei ratkaise varsinaista ongelmaa, mutta se voi tuoda hetkellistä helpotusta stressiin. (Feldt & Mäkikangas 2010, 95.)

Myöhemmin on tunnistettu vielä kolmas kategoria, jota kutsutaan merkityskeskiseksi selviytymiskeinoiksi. Susan Folkmanin teorian ydinajatus on, että yksilö saattaa tarvita keinoja stressaavan tilanteen käsittelyyn silloin, kun perinteiset ongelma- ja tunnesuuntautuneet selviytymisstrategiat eivät tuota toivottua tulosta. Tällaisissa tilanteissa aktivoituvat merkityskeskiset selviytymiskeinot, jotka vahvistavat myönteisiä tunteita ja tukevat niiden taustalla olevia kognitiivisia arviointiteja, auttaen yksilöä löytämään uudenlaista merkitystä kokemuksilleen. Merkityskeskisten keinojen osalta ihmisen omilla uskomuksilla, henkisillä näkemyksillä sekä arvoilla on tärkeä rooli. (Feldt & Mäkikangas 2010, 96–98.)

3.4.2 Identiteetti

Identiteetti tarkoittaa ihmisen käsitystä omasta itsestään, kuten yksilöllisyydestä, arvoista, ja elämän päämääristä. Se vastaa peruskysymykseen: "Kuka minä olen?" Identiteetti auttaa yksilöä löytämään paikkansa yhteisössä ja antaa kokemuksen jatkuvuudesta ja merkityksellisyydestä. Identiteetin muodostuminen on erityisen keskeistä lapsuuden ja nuoruuden aikana. Nuoruusiällä, erityisesti 12–21 ikävuoden välillä, tapahtuu tärkeä identiteetin etsintä- ja selkiytymisvaihe. Tämä on aikaa, jolloin nuori pohtii arvojaan ja tavoitteitaan sekä hakee hyväksyntää erilaisista ryhmistä, kuten harrastuksista tai ystäväpiireistä. Näiden ryhmien vaikutus on merkittävä identiteetin muotoutumisessa, mutta kokemuksen karttuessa ja itsetuntemuksen syventyessä yksilölliset valinnat ja itseohjautuvuus korostuvat entisestään. Kuuluminen ryhmiin, kuten esimerkiksi urheiluseuroihin tai muihin yhteisöihin, voi tarjota nuorelle merkittäviä oppimiskokemuksia sekä mahdollisuuden omaksua ryhmän arvoja. Ajan myötä yksilö kuitenkin alkaa kehittää omaa identiteettiään itsenäisesti, mikä on tärkeä osa henkilökohtaista kasvua ja aikuiseksi tuleamista. (Arajärvi & Thesleff 2024, 62.)

Ihmisen identiteetti muodostuu usein useista eri elämän osa-alueista, kuten harrastuksista, uskonnollisesta vakaumuksesta, työstä ja poliittisista näkemyksistä. Kun yksilö jakaa tavoitteensa ja identiteettinsä useampaan osa-alueeseen, se on

tutkitusti yhteydessä parempaan hyvinvointiin ja suurempaan elämän tyytyväisyyteen. Monipuolinen identiteetti voi tarjota psykologista tasapainoa ja resilienssiä, sillä se vähentää liiallista riippuvuutta yhdestä elämänalueesta, kuten työstä tai urheilusta. (Salmela-Aro & Wiese 2006, 96-110.)

Resilienssi tarkoittaa ihmisen kykyä selviytyä vastoinkäymisistä, sopeutua muuttuviin tilanteisiin ja oppia epäonnistumisista. Hyvän resilienssin omaava urheilija näkee haasteet ja kriisit mahdollisuuksina kehittyä sekä pystyy säilyttämään toimintakykynsä paineen alla. Hän osaa käsitellä vaikeita tunteita, ottaa vastuuta omista teoistaan ja suunnata energiansa ratkaisukeskeiseen ajatteluun. (Raninen 2025)

Urheilun kontekstissa holistinen identiteetti voi edistää suorituskkyä, sillä se tukee mielen tasapainoa ja auttaa kohtaamaan paineita sekä mahdollisia vastoinkäymisiä. Esimerkiksi urheilijan kohdalla identiteetin rakentuminen myös urheilun ulkopuolisille osa-alueille voi tarjota turvaa ja joustavuutta uran siirtymävaiheissa, kuten loukkaantumisissa tai uran päättymisen jälkeen. (Arajärvi & Thesleff 2024, 62.)

Panostus holistisen identiteetin rakentamiseen ei ainoastaan tue yksilön psykistä hyvinvointia, vaan tarjoaa myös keinoja sopeutua elämänmuutoksiin ja ylläpitää motivaatiota sekä resilienssiä. Tämä korostaa identiteetin monimuotoisuuden merkitystä paitsi yksilön omalle kasvulle, myös hänen kyvyllään selviytyä elämän haasteista. (Salmela-Aro & Wiese 2006, 96-110.)

Tutkimukset osoittavat, että voimakas urheilijaidentiteetti voi olla sekä voimavara että haaste. Urheilijoilla, joiden identiteetti on vahvasti kytköksissä urheiluun, voimakkaat pettymykset, kuten tappiot tai epäonnistumiset, voivat johtaa merkittävään uupumuksen tunteeseen. Tämä johtuu siitä, että identiteetin vahva kiinnittyminen yhteen elämänalueeseen tekee heistä herkempiä urheilun negatiivisille kokemuksille. (Gustafsson, Kenttä, Hassmen, Lundqvist, Durand-Bush 2007, 388–416.)

Toisaalta vahva urheilijaidentiteetti voi myös tuottaa positiivisia vaikutuksia. Se edistää sitoutumista urheiluun ja voi parantaa suoriutumista, sillä urheilija kokee roolinsa merkitykselliseksi ja motivoivaksi. Näiden etujen saavuttamiseksi on kuitenkin tärkeää, että urheilija säilyttää tasapainon urheilun ja muiden elämänaluiden välillä. Liian yksipuolinen identiteetti voi lisätä riskiä psyykkiseen kuormitukseen ja vaikeuttaa siirtymistä urheilu-uran jälkeiseen elämään. Tutkijat painottavat, että urheilijoiden tulisi kehittää monipuolista identiteettiä, joka sisältää myös muita kiinnostuksen kohteita ja tavoitteita urheilun ulkopuolella. (Miller & Gerr 2002, 346–367.)

Identiteetin rakentumisen kannalta keskeistä on turvallinen kasvualusta, jossa tuetaan lapsen ja nuoren itsenäistymistä sekä rohkaistaan itsensä tutkimiseen ja omannäköisten valintojen tekemiseen. (Arajärvi & Thesleff 2024, 65.)

3.4.3 Minäkuva

Minäkuva tarkoittaa asioita mitkä ihminen kokee kuuluvansa osaksi itseään. Minä on tällöin yhtä aikaa sekä tekijä että tekemisen kohde. Minällä tarkoitetaan kaikkea itseensä liittyvää sekä kaikkea, joka voidaan hyväksyä osaksi itseä. Minä jaetaan erilaisiin osiin, joita ovat todellinen minä, ihanneminä sekä normatiivinen minä. (Arajärvi & Thesleff 2024, 66.)

Todellinen minä vastaa sitä käsitystä, mikä ihmisellä todellisuudessa on itsestään. Ihanneminä taas sisältää toiveita ja odotuksia millainen ihminen haluaisi olla. Normatiivinen minä vastaa taas sitä käsitystä mitä ihminen kokee ympäristön odottavan hänen olevan. (Arajärvi & Thesleff 2024, 66.)

Eri ryhmät ja yhteisöt asettavat omat arvonsa, sääntönsä ja norminsa, joihin yksilön odotetaan sopeutuvan. Tällaisessa sopeutumisprosessissa ihminen pyrkii usein esittämään odotusten mukaisia ominaisuuksia ja käyttäytymismalleja, mikä edistää yhteisöön sulautumista. Ihmisen eri minäkäsitysten – todellisen, ihanne- ja normatiivisen minän – välillä olisi hyvä olla pieni jännite, mutta niiden tulisi silti olla samansuuntaisia. Liian suuri epäsuhta näiden ulottuvuuksien välillä voi johdattaa psyykkisiin haasteisiin. (Keltinkangas-Järvinen 2017.)

Jos yksilön todellinen minä vastaa täydellisesti hänen ihanneminäänsä, tämä voi viitata narsistiseen piirteeseen tai häiriöön. Toisaalta suuri etäisyys todellisen ja ihanneminän välillä voi synnyttää riittämättömyyden tunnetta ja muita psykologisia vaikeuksia. Samoin, jos normatiivisen minän odotukset ovat hyvin kaukana todellisesta minästä, voi se aiheuttaa ahdistusta ja stressiä, sillä yksilö tuntee ympäristön odottavan häneltä asioita, jotka tuntuvat vastenmielisiltä tai mahdottomilta. Sukupuoliroolit voivat myös lisätä tätä kuilua, jos rooli-odotukset eivät vastaa yksilön kokemusta todellisesta itsestään. (Arajärvi & Thesleff 2024, 66.)

Negatiivinen palaute yksilön synnynnäisistä temperamenttipiirteistä – jotka ovat muutettavissa vain rajallisesti – voi vahingoittaa merkittävästi minäkuvaa ja itsetuntoa. Toistuva kritiikki näistä ominaisuuksista saattaa heikentää yksilön kykyä hyväksyä itseään ja luoda harmoninen suhde eri minäkäsitystensä välillä. (Arajärvi & Thesleff 2024, 67.) Etenkin nuorten ja lasten kanssa toimivan valmentajan tulee tiedostaa tämä, kun antaa rakentavaa kritiikkiä ja palautetta urheilijalle. Palautteen tulisikin aina kohdistua toimintaan. Tällaisissa tilanteissa yksilön psyykinen hyvinvointi ja minäkuva hyötyvät ympäristön tuesta, hyväksynnästä ja kannustuksesta itsensä kehittämiseen niin, että todellinen, normatiivinen ja ihanneminä voivat löytää tasapainon.

3.4.4 Itsetunto

Minäkäsitys syntyy peilaamalla itseään ympäristöön. Se, millaisen käsityksen ihminen muodostaa itsestään, syntyy pitkälti ympäristöstä saadun palautteen seurauksena. Hyvä itsetunto tarkoittaa kykyä arvostaa ja hyväksyä itsensä sellaisena kuin on, kaikkine vahvuuksineen ja heikkouksineen. Hyvän itsetunnon omaava ihminen pystyy myös kunnioittamaan muiden elämää ja arvoja, mikä luo pohjaa terveelle vuorovaikutukselle ja empatialle. Lisäksi hyvä itsetunto auttaa käsittelemään vastoinkäymisiä ja pettymyksiä rakentavasti, sillä se tuo mukanaan uskoa omiin selviytymistaitoihin. Hyvä itsetunto näkyy rohkeutena tehdä itsenäisiä päätöksiä ja luottamuksena omiin kykyihin. Tämä luottamus heijastuu kaikkiin elämän osa-alueisiin, kuten ihmissuhteisiin ja vapaa-aikaan, mahdollistaen tasapainoisen ja tavoitteellisen elämän. (Arajärvi & Thesleff 2024, 67.)

Itsetunto ei ole yksittäinen ominaisuus, vaan monimutkainen rakenne, joka muodostuu ihmisen kokemuksista eri elämän osa-alueilla. Keskeisimmät itsetunnon osa-alueet ovat suoritus- ja sosiaalinen itsetunto, jotka yhdessä määrittävät, kuinka yksilö arvioi itseään ja kykenevyyttään eri tilanteissa (Keltinkangas-Järvinen, 2017). Suoritusitsetunto heijastaa ihmisen yleistä käsitystä omasta kyvykkydestään onnistua tehtävissä, kuten opiskelussa, työssä tai urheilussa. Se rakentuu kokemuksista, joissa yksilö on huomannut osaavansa ja kehittyvänsä. Korkea suoritusitsetunto antaa itsevarmuutta ja vahvistaa uskoa omiin mahdollisuuksiin selvittää myös haastavista tilanteista. Sosiaalinen itsetunto puolestaan liittyy ihmissuhteisiin ja sosiaalisiin tilanteisiin. Se rakentuu kokemuksista, joissa yksilö tuntee itsensä hyväksytyksi ja arvostetuksi muiden joukossa. Sosiaalinen suosio tarkoittaa kokemusta siitä, että on pidetty ja hyväksytty ystäväpiirissä. Se vahvistaa tunnetta siitä, että kelpaa sellaisena kuin on. Tämä osa-alue on tärkeä erityisesti ihmissuhteiden ja yhteisöllisyyden tunteen kannalta. (Arajärvi & Thesleff 2024, 67–68.)

Itsetuntoa käsitellään usein liian mustavalkoisesti, kategorisoiden se joko hyväksi tai huonoksi. Todellisuudessa kenelläkään ei ole täysin moitteetonta itsetuntoa, eikä se ole pysyvä ominaisuus. Itsetunto mukautuu ja kehittyy ihmisen mielen ja elämäkokemusten mukana koko elämän ajan. (Arajärvi & Thesleff 2024, 67–68).

Urheilussa itsetunnolla on erityisen suuri merkitys, sillä se vaikuttaa merkittävästi suoriutumiskykyyn. Urheilumaailmassa, jossa suorituksia mitataan ja arvioidaan jatkuvasti, paine onnistua voi olla merkittävä. Paine kasvaa erityisesti silloin, kun yksilö kokee itsensä uhatuksi. Jos tämä uhka kohdistuu syvällisiin henkilökohtaisiin tasoihin, kuten minäkäsitykseen tai itsekunnioitukseen, epäonnistumisen riski saattaa kasvaa. Hyvä itsetunto auttaa urheilijaa erottamaan urheilusuoritukset omasta ihmisyydestään. Tällainen itsetunto mahdollistaa sen, ettei suorituksen onnistuminen tai epäonnistuminen määrittele urheilijan arvoa yksilönä, mikä tukee sekä henkistä hyvinvointia että pitkän aikavälin menestystä. (Arajärvi & Thesleff 2024, 68.)

3.4.5 Itseluottamus

Itseluottamus on merkittävä tekijä ihmisen hyvinvoinnissa ja toiminnassa. Se tarkoittaa varmuuden tunnetta, uskoa omaan kykyihin ja luottamusta siihen, että ponnistelu johtaa toivottuihin tuloksiin. Itseluottamus kuvastaa myös tervettä ylpeyttä, joka tukee yksilöä tärkeissä ja merkityksellisissä tilanteissa. Lisäksi itseluottamus liittyy optimismiin, eli taipumukseen uskoa omaan mahdollisuuksiin ja onnistumisiin. Korkea itseluottamus ei kuitenkaan tarkoita, että henkilö pitäisi itseään muita parempana. Päinvastoin se on voimavara, joka kannustaa yksilöä etenemään elämässä ja kohtaamaan haasteet rohkeasti. Itseluottamus on tärkein tekijä kohti menestystä. (Liukkonen 2017, 22.)

Urheilijoilla, joilla on hyvä itseluottamus, ei ole pelkästään taipumus menestyä, vaan he myös omaksuvat uusia taitoja nopeammin ja suhtautuvat epäonnistumisiin rakentavalla tavalla. He näkevät epäonnistumiset tilaisuuksina oppia ja kehittyä. Vahva itseluottamus perustuu itseen kohdistuvaan hyväksyntään, kykyyn hallita tunteita ja käyttäytymistä sekä myönteiseen elämänasenteeseen. Näiden piirteiden avulla urheilijat pystyvät paremmin hyödyntämään potentiaalinsa ja käsittelemään haasteita, mikä edistää heidän kokonaisvaltaista kasvuaan ja suorituskykyään. (Roos-Salmi 2012, 150.)

Itseluottamus ei ole pysyvä ominaisuus, vaan se vaihtelee tilanteiden ja ympäristön vaatimusten mukaan. Kun itseluottamus on pitkään matalalla tasolla, se voi heikentää motivaatiota uuden oppimiseen ja vaikuttaa kielteisesti yksilön kehitykseen. Sosiaalinen ympäristö on keskeinen tekijä itseluottamuksen kehittämisessä. Kehut onnistumisen hetkellä, vahvuuksien ja taitojen korostaminen sekä tuki uusien asioiden oppimisessa ovat tehokkaita keinoja itseluottamuksen vahvistamisessa. Tämä on erityisen tärkeää lasten ja nuorten parissa, sillä heidän itsetuntonsa ja persoonallisuutensa ovat vielä kehittymässä. Positiivinen palaute ja rohkaisu voivat luoda vahvan pohjan itsetunnolle ja kannustaa heitä tavoittelemaan tavoitteitaan rohkeasti. (Liukkonen 2017, 23.)

Nuorilla urheilijoilla itseluottamus vaihtelee usein, mikä voi johtua paitsi urheiluun liittyvistä tekijöistä myös muista elämänmuutoksista, kuten koulupaineista, sosiaalisista suhteista ja identiteetin kehityksestä. Kasvavat vaatimustasot ja lisääntyvä itsekriittisyys ovat luonnollisia osia nuoren kehitystä, ja ne voivat vaikuttaa merkittävästi itseluottamukseen. Samalla harjoittelun määrän ja intensiteetin lisääntyminen tuo omat haasteensa, jotka voivat joko vahvistaa tai horjuttaa nuoren uskoa omiin kykyihinsä. Valmentajan rooli on tässä kehityksessä keskeinen. Palautteen tulee olla tasapainoista: kannustavaa ja motivoivaa palautetta olisi hyvä antaa vähintään yhtä paljon kuin korjaavaa. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 362.)

Itseluottamus rakentuu asenteistamme, tavoitteistamme ja saavutuksistamme. Ajatuksillamme on suora vaikutus tunteisiimme ja sitä kautta toimintaamme. Positiivinen ajattelu voi usein johtaa myönteisiin lopputuloksiin, sillä se ohjaa toimintaamme rakentavaan suuntaan. Hyvä itseluottamus pohjautuu positiiviseen itsepuheluun, selkeisiin mielikuviin ja tavoitteiden asettamiseen. Samalla se sisältää myös terveen itsekritiikin, joka auttaa tarkastelemaan omaa toimintaamme realistisesti ja oppimaan virheistä. (Liukkonen 2017, 28.)

Negatiiviset ja epäilevät ajatukset ennen tärkeitä suorituksia voivat heikentää tunnetiloja ja itseluottamusta, mikä näkyy usein suoritustason laskuna. Epävarmuus voi lisätä jännitystä, jolloin sekä mieli että keho joutuvat ylikuormitukseen, mikä vaikuttaa suoraan suoritukseen. Positiiviset ajatukset ja tavoitteelliset mielikuvat taas ohjaavat tunnetiloja optimaalisempaan suuntaan, parantaen mahdollisuuksia hyödyntää olemassa olevia resursseja parhaalla mahdollisella tavalla. Ajattelutavat ennen suorituksia eivät ole pysyvä ominaisuus, vaan niitä voi kehittää systemaattisella ja pitkäjänteisellä psyykkisellä valmentautumisella. Positiivinen itsepuhelu, selkeät mielikuvat ja realistinen usko omiin kykyihin ovat avainasemassa vahvan itseluottamuksen rakentamisessa. Näiden taitojen harjoittelu auttaa hallitsemaan ajatuksia ja tunnetiloja tehokkaasti myös paineen alla. (Liukkonen 2017, 29.)

3.4.6 Itsepuhe

Itsepuhe tarkoittaa ihmisen sisäistä dialogia, joka on jatkuvasti läsnä eri tilanteissa. Se on keskeinen keino ohjata ja hallita omia ajatusmalleja. Tietoista itsepuhetta kehittämällä ihminen voi muokata ajatteluaan positiivisemmaksi, mikä auttaa suorituksen parantamisessa, erityisesti silloin, kun negatiiviset ajatukset uhkaavat heikentää keskittymistä. Itsepuheella on merkittävä vaikutus sekä psyykkiseen hyvinvointiin että suoritukseen – myönteinen itsepuhe voi vahvistaa minäkäsitystä, parantaa keskittymiskykyä ja tukea onnistumista. Toisaalta jatkuvasti negatiivinen itsepuhe voi heikentää itseluottamusta, heikentää suorituskyykyä ja pahimmillaan lisätä alttiutta psyykkisiin haasteisiin, kuten masennukseen. (Liukkonen 2017, 106.)

Itsepuheella on myös keskeinen rooli vireystilan säätelyssä. Urheilijan kannattaa harjoitella tiettyjä ajattelumalleja ja avainsanoja, jotka voidaan mielikuvaharjoittelun avulla ehdollistaa haluttuun tunnetilaan tai mielialaan. Näin hän voi luoda optimaalisen tunnetilan suorituksen aikana ja muuttaa sitä tarvittaessa. Pitkäkestoisissa suorituksissa häiritsevät ajatukset ovat tavallisia, joten on tärkeää, että urheilijalla on keinoja ylläpitää optimaalista suoritusvireyttä ja hallita omaa mielen-tilaansa koko suorituksen ajan. Kun ihminen kokee pystyvänsä hallitsemaan omaa käyttäytymistään, usko vahvistuu siihen, että ihminen voi saavuttaa tavoitteensa parhaiden fyysisten ja henkisten resurssien puitteissa. Tämä kontrollin tunne lisää itseluottamusta ja motivaatiota, mikä auttaa yksilöä suoriutumaan paremmin ja ylittämään haasteita. (Liukkonen 2017, 108.)

3.5 Motivaatio

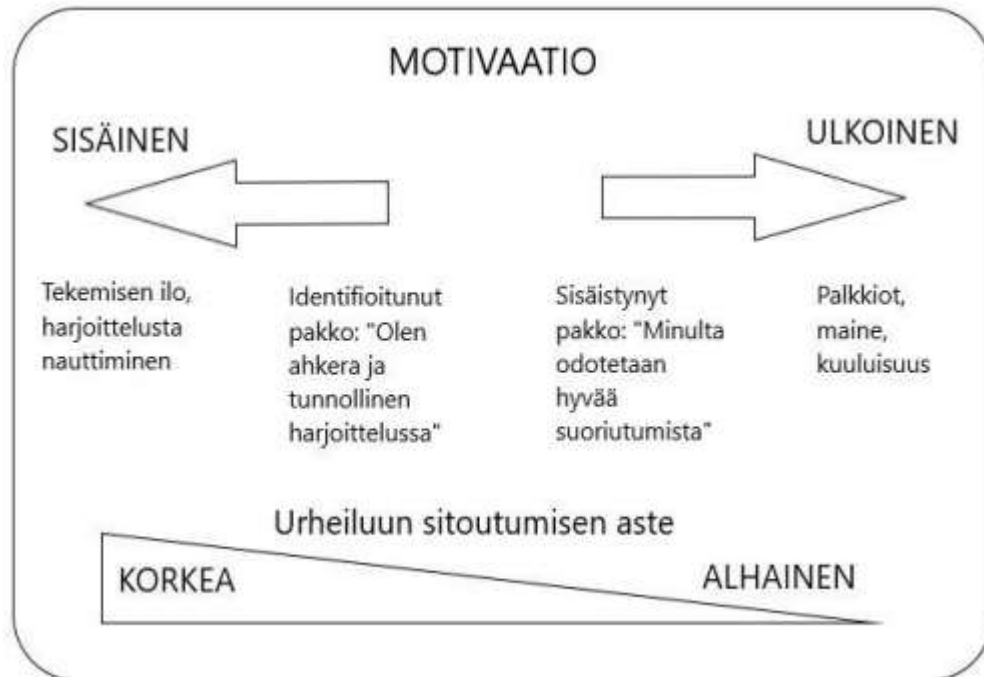
Motivaatiolla on keskeinen rooli käyttäytymisessämme kahdella tavalla. Ensimmäkin se toimii voimanlähteenä, joka saa meidät toimimaan tarmokkaasti ja sitoutuneesti. Motivaatio herättää kiinnostuksen esimerkiksi työhön, opiskeluun, harrastuksiin tai urheiluun sekä antaa energiaa kohdata haasteita ja suorittaa vaativia tehtäviä. Toiseksi motivaatio ohjaa käyttäytymistämme ja suuntaa toimintaamme

kohti asetettuja tavoitteita. Se toimii suunnannäyttäjänä, joka auttaa meitä keskittymään ja etenemään määrätietoisesti tavoitteidemme saavuttamiseksi. (Liukkonen 2017, 30.)

Motivaatiota tarkastellessa, avainkysymys on aina ”miksi”. Motivaatio vaikuttaa intensiteettiin, pysyvyyteen sekä tehtävien valintaan, mikä puolestaan johtaa parempiin suorituksiin. Kun ihmisellä on vahva motivaatio, tämä yrittää muita enemmän, keskittyy paremmin, tekee töitä pitkäjänteisesti, ja täten myös suoriutuu paremmin. (Liukkonen 2017, 31.)

3.5.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Motivaatio saatetaan ajatella joko tai -asiana, mutta näin ei oikeasti ole. Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon, jotka määräytyvät ihmisen tilanteeseen liittyen sekä sisäisten tekijöiden perusteella. (Arajärvi & Thesleff 2024, 295.) Motivaation on mahdollista sekä sisäistyä, että ulkoistua ajan myötä tai loppua myös kokonaan tehtävää asiaa kohtaan (Rottensteiner, Happonen & Konttinen 2015, 225–243). Motivaation suuntautumista voi helposti tarkastella sitoutumisastetta tarkastellessa (Kuvio 2). Sisäistä motivaatiota tarkastellessa sitoutumisaste on suuri, jolloin lopettamisen aste on alhainen. Tavoitteet määräytyvät sisäisten tekijöiden perustella, tällaisia tekijöitä ovat esimerkiksi tekemisestä saatu ilo. Ulkoinen motivaatio vaatii urheilijalta vähemmän sitoutumista eikä toimintaa tehdä lähtökohtaisesti omasta tahdosta, vaan ulkoisten tekijöiden takia, jolloin lopettaminen on todennäköisempää.



Kuvio 2. Urheiluun sitoutuminen sisäisen ja ulkoisen motivaation jatkumolla (Liukkonen & Jaakola 2012)

Sisäinen motivaatio kuvaa kehon sisältä kumpuavaa halua toteuttaa jokin asia tai tehtävä. Ulkoisella motivaatiolla taas tarkoitetaan tehtävän suorittamisesta saatua houkutusta, esimerkiksi rahaa, rangaistuksen lievitystä, sekä tehtävän teosta saatua kunnioitusta tai mainetta. Urheilussa motivaation suuntauksen määrittää suoritteesta tavoiteltu asia tai tunne, esimerkiksi maalinteko voidaan luokitella sisäiseen motivaatioon, jos tavoiteltava tunne liittyy onnistumisen tuomaan riemuun, merkityksen kokemukseen tai pelaamisesta saatuun nautintoon. Ulkoiseen motivaatioon se liittyy, kun tunne keskittyy ulkoisiin tekijöihin, kuten kehujen saantiin valmentajalta tai muilta pelaajilta. (Liukkonen & Jaakola 2012, 50–51.)

Sisäisen motivaation herättää yleensä tehtävistä asioista saatu tunne. Urheilussa se voi olla esimerkiksi suoritettujen harjoitusten jälkeisestä tunteesta tai itse harjoittelusta saatu tunne. Liian korkeasta sisäisestä motivaatiosta on kuitenkin mahdollista olla myös haittaa. Motivaation aiheuttaman innostumisen myötä urheilija voi lisätä harjoittelua liiallisesti, jolloin vaara ylikuormitustilalle ja palautumisen laiminlyönnille kasvaa. (Liukkonen & Jaakola 2012, 51.) Sisäinen motivaatio on motivaatiosta vahvin ja sitä kuvataankin optimaalisempänä motivaation muotona, koska lähtökohtaisesti sisäisesti motivoitunut urheilija jatkaa omien tavoitteidensa

tavoittelua, vaikka vastoinkäymisiä tulisikin vastaan (Liukkonen & Jaakola 2012, 54). Sisäinen motivaatio on mahdollista jakaa myös kolmeen eri kategoriaan. Motivaatioon tietää, saavuttaa ja kokea.

Motivaatio tietää, liittyy haluun oppia, ymmärtää ja tutkia jotain uutta, esimerkiksi henkilö voi olla kiinnostunut oppimaan liikunnan vaikutuksesta mieleen ja kehoon. Tällaiset oppimisprosessit itsessään motivoivat henkilöä liikkumaan, joka edesauttaa motivaation määräämän tavoitteen saavuttamista. Motivaatio saavuttaa liittyy nautintoon, jota ihminen saa yrittäessään ylittää itsensä, saavuttaessaan jotain, esimerkiksi oman tavoitteen ja luodessaan jotain uutta. Tämä sisäisen motivaation muoto voi näkyä liikunnassa henkilön asettamien tavoitteiden muodossa, joita hän haluaa saavuttaa liikkumisellaan. Tavoitteiden saavuttaminen motivoi henkilöä, koska hänellä on mahdollista saavuttaa jotain itselleen tärkeää. Viimeisenä motivaatio kokea, joka liittyy henkilön kokemaan nautintoon, jota hän saa uusista, inspiroivista ja ainutlaatuisista kokemuksista. Esimerkiksi kuntosaliturheilijan saama nautinto hyvin kulkeneesta treenistä tai voimakkuuden tunteesta uusien sarjapainojen saavuttaessa. (Vallerand 2007, 59–83.)

Ulkoisen motivaatio vaatii urheilijalta hyvin vähän sitoutumista ja motivoimana tekijänä toimii jokin muu kuin toiminnasta saatava nautinto, ilo tai kehittyminen. Ulkoisen motivaatio on myös jaettu kolmeen osaan, jotka määräävät kuinka itse-määräytynyttä toiminta on. Osat, joihin ulkoisen motivaatio jaetaan ovat ulkoisen, sisäistetty ja omaksuttu. (Deci & Ryan 2000, 68–78.)

Ulkoisesta motivaatiosta ulkoisin osa tarkoittaa kaikkia niitä tekijöitä, joissa palkinto on eniten säädely. Tällaisia tekijöitä ovat kaikki palkinnot, jotka toimivat urheilijan ulkoisia kannustimina, kuten arvostus tai raha. Tekijöinä voi olla myös jonkin ikävän asian tai rangaistuksen välttäminen, kuten valmentajan paheksunta tai häpeän tunne. Pitkällä aikavälillä motivaation on mahdollista sisäistyä osittain voimakkaan kontrollin avulla. (Deci, Eghrari, Patrick & Leone 1994, 119–142.) Tämä mahdollistaa sen, ettei rangaistus tai palkinto ole enää välttämätön, vaan urheilija hakee tai välttelee pakon omaisesti tunnetta, kuten koettua arvokkuutta tai koettua syyllisyyttä. Urheilijan toimintaa tai käyttäytymistä pyritään säätelemään voimakkaasti, jolloin urheilija voi kokea toimintansa olevan itse valittua,

vaikka valinnan mahdollisuutta ei todellisuudessa ole. Motivaation on mahdollista edelleen sisäistyä. Sisäistetyistä motivaatiosta muokkautuminen omaksuttuun motivaatioon edellyttää riittävää koettua kyvykkyyttä suhteutettuna toimintaan sekä tunnetta yhteisöön kuulumisesta. Tällöin toiminta muokkautuu yhä suuremmissa määrin sisäisesti säädellyksi eli itsemääräytyväksi. Motivaation sisäistyminen vaatii urheilijalta myös arvojen, asenteiden, tapojen ja uskomusten omaksumista osaksi henkilökohtaista arvomaailmaansa ja itseään. Vaikka toimintaan osallistuminen muuttuukin itse valituksi sekä tärkeäksi, se on edelleen ulkoista päämäärää palvelevaa toimintaa. (Ryan & Deci 2017.)

Joukkuelajeja harrastavat urheilijat, joilla itsemääräytyvä motivaatio (omaksuttu ja sisäinen motivaatio) ja ulkoinen kontrolloitu motivaatio (ulkoinen ja sisäistetty motivaatio) ovat tasapainossa, kokevat suurimmassa määrin fyysistä kyvykkyyttä, harjoittelevat eniten ja saavat eniten iloa toiminnastaan. Tämä osoittaa, että ulkoisesti kontrolloitu motivaatio ei ole aina pelkästään haitallista, mutta sen rinnalle tarvitaan sisäisen motivaation tuomaa vastapainoa. Tämä esiintyy parhaiten kilpaurheilussa, johon kuuluu väistämättä myös hetkiä, jotka eivät ole pelkästään hauskoja tai miellyttäviä. (Rottensteiner ym. 2015, 225–243.)

3.5.2 Itsemääräämisteoria

Itsemääräämisteoria on keskeisin motivaatiota selittävä teoria. Teorian loivat ihmisen käyttäytymisen tutkimuksen pioneerit sekä psykologian professorit Edward Deci ja Richard Ryan. Teorian pohjalla on ajatus siitä, että ihmisellä on psykologisia perustarpeita sekä luontainen pyrkimys toimia ympäristössään mahdollistamalla näiden tarpeiden tyydyttämisen itselleen parhaalla mahdollisella tavalla. Psykologiset perustarpeet koostuvat kolmesta kokemukseen liittyvästä tekijästä, jotka ovat koettu autonomia, koettu pätevyys ja koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus. (Arajärvi & Thesleff 2024, 299.)

Koetulla autonomian tunteella tarkoitetaan urheilijan kokemaa vaikutus- ja päätösvaltaa. Tällaista toimintaa valmentajan on mahdollista tukea ottamalla urheilija mukaan esimerkiksi harjoitussuunnitelman tai leiriohjelman suunnitteluun. Koettu

autonomia, jossa urheilija pääsee itse tekemään päätöksiä, tukee urheilijan sisäistä motivaatiota, kun taas urheilijan jättäminen päätösten ulkopuolelle heikentää sisäistä motivaatiota pitkällä aikavälillä. (Liukkonen & Jaakola 2012, 53.) Vaikka autonomian tunne liittyykin yksilön henkilökohtaisiin valintoihin ja tunteeseen voidaan valita itse, se ei siltikään sulje tarvetta tukeutua toisiin ihmisiin tai tarpeettomuutta muista ihmisistä (Deci & Ryan 2008, 1–11).

Koettu pätevyyden tunne keskittyy kuvaamaan urheilijan luottamusta ja kokemusta hänen omista kyvyistään. Urheilijan tilanteesta riippuen, hänen kokemus pätevyydestään vaihtelee. Urheilussa menestyminen, onnistuneet suoritukset sekä urheilun muuttuminen osaksi elämää tukevat urheilijan pätevyyden tunnetta ja tällaisissa tilanteissa urheilijan pätevyyden tunne onkin yleensä hyvä. Urheilun tuomat takapakit taas heikentävät koettua pätevyyden tunnetta. Tällaisia voi olla esimerkiksi pitkät loukkaantumiset, suorituskyvyn lasku ylikuormituksen ja stressin takia tai kilpailutulos ei vastaa urheilijan odotuksia. (Liukkonen & Jaakola 2012, 51.)

Sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tunne, kuvaa kokemustamme ryhmässä toimimisesta sekä siteestä, joka meillä on ryhmää kohden kehittynyt ajan saatossa. Se kertoo viihtyvyydestämme ryhmässä ja millainen rooli urheilijalla on ryhmässä ollessaan. Ryhmän kannalta yhteishenki on tärkeää. Tämä voi olla vaarassa ryhmissä, joissa kilpailuasetelmat ovat vahvat. Vahvat kilpailuasemat voivat aiheuttaa ryhmähengen repeilyä ja sisäisen jännitteen nousua. Ryhmähenkeä on mahdollista parantaa tai tukea erilaisilla yhteisillä ryhmä aktiviteeteillä, joissa urheilijat näkevät toisensa harjoitusympäristön ulkopuolella. Tämä lisää urheilijoiden tunnetta yhteenkuuluvuudesta. (Liukkonen & Jaakola 2012, 54.)

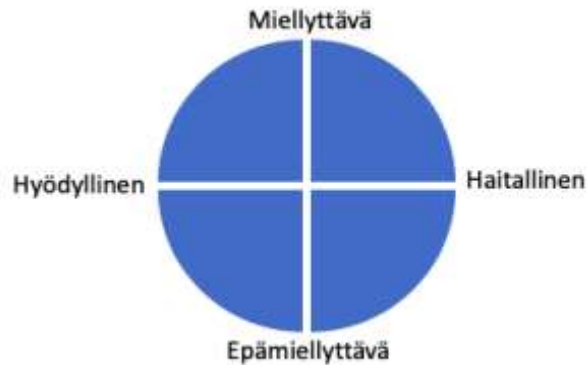
Psykologisten perustarpeiden tarkoitus on ohjata ihmistä hakeutumaan toimintoihin, ihmissuhteisiin ja olosuhteisiin, joissa tarpeet on mahdollista täyttää. Kun tarpeet on saatu tyydytettyä henkilö voi hyvin sekä haluaa todennäköisesti palata toimintojen ja ihmissuhteiden pariin jatkossakin. (Arajärvi & Thesleff 2024, 300.)

3.5.3 Motivaatioilmasto

Motivaatioilmasto tarkoittaa ilmapiiriä, joka syntyy vuorovaikutteisissa ympäristöissä, kuten ryhmissä ja yhteisöissä. Se määräytyy tavoitteiden asettamisen, toiminnan arvioinnin, palautteen annon sekä suhtautumisen perusteella onnistumisiin ja epäonnistumisiin. Valmentajalla on suuri merkitys motivaatioilmaston rakentumisessa. Muun muassa palautteella, jota valmentajana annamme voimme vaikuttaa siihen mitä urheilijat pitävät arvokkaana toimintaympäristössämme. Valmentajalla on myös suuri vaikutus siihen, miten urheilija kokee esimerkiksi omat virheensä osana urheilua ja haluammeko tukea yksilöä vai ryhmää toiminnassa. Jos tuemme ympäristöä, joka keskittyy ilmapiiriin ja ryhmän toimintaan voimme tukea myös urheilijan kokemaa pystyvyyden tunnetta. Jos taas tuemme ympäristöä, jossa virheitä ja kilpailua sekä vertailtua korostetaan, urheilijoiden pelkotilojen sekä välttämiskäyttäytymisen on mahdollista lisääntyä. (Arajärvi & Thesleff 2024, 313–314.)

3.6 Tunnesäätely

Urheilussa tunteet ovat tarpeellisia, jotta voimme nauttia urheilusta sekä päästä hyviin urheilusuorituksiin. Tunteet auttavat urheilijaa tavoittelemaan omia päämääriä, keskittymään tärkeisiin suorituksiin herpaantumatta, nauttimaan flow-tilan tuomista tunteista sekä välttämään halua luovuttaa. Tunteilla voi olla kuitenkin myös negatiivisia vaikutuksia urheilusuorituksiin. Tunteet voivat lisätä lihaskärsitystä, heikentää koordinaatiokykyä sekä huonontaa hienomotoriikkaa. Tästä syystä tunteiden säätely on urheilijalle hyvin tärkeää, jotta voisimme päästä vakiintuneisiin huippusuorituksiin mahdollisimman useasti. (Kokkonen 2012, 69.) Tunteiden tunnistamisen helpottamiseksi Yuri Hanin on kehittänyt optimaalisen suorituskyvyn alueiden mallin eli IZOF- mallin (Kuvio 3), jonka avulla voidaan todeta, että tähän ei ole yksiselitteistä vastausta vaan kaikki riippuu yksilöstä. Mallin mukaan jokaisella urheilijalla on oma ihanne tunnealueensa, jonka avulla päästä mahdollisimman hyvään urheilusuoritukseen. Kilpailusuoritus kärsii, jos urheilija on jossain muussa kuin ihanteellisissa tunnetiloissa. (Kokkonen 2012, 70–71.)



Kuvio 3. Haninin optimaalisen suorituskyvyn alueiden mallin tunneluokitus urheilu-suorituksen kannalta (Hanin 2007, 55–73)

Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan prosesseja, joilla voidaan vaikuttaa siihen, miten urheilija ilmaisee, säätelee ja tuntee tunteitaan sekä siihen millaisena hän kokee omat tunteensa. Tällainen toiminta tapahtuu usein, niin tiedostetusti kuin myös tiedostamatta. Tunteiden säätelyä ohjaavat tavoitteet, jonka vuoksi tunteiden säätelyä on mahdollista tapahtua monella eri tavalla. Urheilijan tutustuessa päivittäisiin tunteisiinsa ja säätelykeinoihinsa, on mahdollista varmistaa keinojen olevan tehokkaimmat ja parhaat mahdolliset tavoitteiden tavoittelun tukemiseksi. (Arajärvi & Thesleff 2024, 233.)

Tunteiden säätelyllä urheilija pyrkii pääsemään omalle ihanteelliselle tunnealueellensa ja pysyttelemään myös siellä. Tunnesäätelyllä halutaan päästä urheilu-suorituksen kannalta ihanteelliselle tunnealueelle voimakkuudeltaan ja sisällöltään, sekä pyrkiä välttämään tunteen pääsyä valtaan. Tunteiden säätelyn pohjimmainen tarkoitus on suojella henkistä hyvinvointiamme, sekä pitää urheilija tasapainossa tunteiden osalta. Tämä tapahtuu urheilijan muokatessa liian voimakailta tuntuvia, positiivisia sekä negatiivisia tunteita, niin etteivät ne kuormita häntä liiallisesti, jotta voimme käsitellä tunteet helpommin. Henkisen jaksamisen sekä tasapainon ylläpitäminen ovat välttämättömyyksiä, jotta urheilijan on mahdollista kehittyä ja urheilun tuomat koetukset ovat mahdollista käsitellä. (Kokkonen 2012, 72.)

Urheilijoille tunteiden säätely on erityisen tärkeää hallita mahdollisimman hyvin, koska ne heijastuvat myös kilpailutilanteisiin. Ne voivat mahdollisesti näkyä käytöksen ja toiminnan muutoksina. (Kokkonen 2012, 72.) Tunteiden säätelyä urheilija pyrkii käyttämään silloin, kun jokin suoritus tai käytös sitä vaatii. Esimerkiksi surun tunne juuri ennen tärkeää ja keskittymistä vaativaa suoritusta voi haitata toiminnan suorittamista, jolloin tunnetta on hyvä säädellä. Tunteeseen on kuitenkin hyvä palata suorituksen jälkeen. Jos urheilija ei osaa säädellä tunteitaan, vaan pyrkii tunteiden kontrollointiin, sillä on merkittävä vaikutus sekä urheiluun että urheilijaan. Jos kontrollointia käytetään kielteisten tai vaikeiden ajatusten tukahduttamiseen, ei toivotut tunteet saattavat nousta yhä helpommin takaisin pintaan. Tunteiden kontrolloinnin ja ohittamisen sijaan on suositeltavaa pysähtyä tunteiden ääreen käsittelemään ja kohtaamaan tunteet, jolloin tunteiden laantuminen on nopeampaa ja pysyvämpää. Tunteiden säätely sekä hyväksyminen ovat molemmat tehokkaita keinoja hyvinvoinnin sekä suorituksen tukemiseen, kun tavoitteemme sitä vaativat. (Arajärvi & Thesleff 2024, 240.)

Myös yksilöiden välistä tunnesäätelyä on olemassa. Tällä henkilö pyrkii tarkoituksen mukaisesti vaikuttamaan toisen ihmisen mielialaan sekä tunteisiin. (Nivel 2017, 89–93.) Tällaiseen tunteiden säätelyyn on käytössä monia positiivisia sekä negatiivisia tapoja ja strategioita. Säätelyn valintaan vaikuttavat esimerkiksi tehävä toiminta, sosiaaliset normit, henkilöiden roolit sekä kuinka kauan henkilöt ovat tunteneet toisensa. (Tamminen & Crocker 2013, 737–747.)

Loppujen lopuksi tunne säätely on hyvin moninainen käsite ja kaikki yksilöt ovat tunne säätelyn osalta erilaisia. Kaiken lähtökohtana on, että yksilö tunnistaa omat vahvuutensa ja kehityskohteensa, hyväksyy ja arvostaa itseään, tunteitaan ja kokemuksiaan kokonaisvaltaisesti. Tämän jälkeen hän voi lähteä etenemään kohti itse kokemiaan tärkeimpiä tavoitteita. (Arajärvi & Thesleff 2024, 242.)

3.7 Vuorovaikutus

Vuorovaikutuksella on merkittävä rooli puhuttaessa psyykkisestä valmennuksesta. Vuorovaikutustaidot korostuvat, kun tavoitteena on opettaa, ohjata tai johtaa muita ihmisiä. Vuorovaikutusta on kahdenlaista, ihmisten välinen vuorovaikutus sekä ihmisen sisäinen kommunikointi. Ihmisten välillä tapahtuva vuorovaikutus syntyy osittain tietoisina ja osittain tiedostamattomina kommunikaation prosesseina. Vuorovaikutustaidot koostuvat monista eri tekijöistä kuten, itsetuntemuksesta, sanattomasta viestinnästä, omien ajatusten viestimisestä, kuuntelemisesta, konfliktien kohtaamisesta sekä palautteen annosta. (Arajärvi & Thesleff 2024, 132–133.)

Viestintä ja vuorovaikutus voivat joskus tapahtua myös sanattomasti. Taito havaita ja ymmärtää sanatonta viestintää liittyy itsetuntemukseen. Jos sanallinen ja sanaton viesti ovat ristiriidassa, ihmiset luottavat yleensä enemmän sanattomaan viestintään kuin puhuttuun sanaan. Herkkyyys tulkita sanatonta viestintää parantaa kommunikaation tehokkuutta ja edistää yhteistyötä, esimerkiksi pelaajien välillä. Tutkimukset osoittavat, että 50–70 prosenttia ihmisen viestinnästä on sanatonta. (Arajärvi & Thesleff 2024, 138.)

Sanallinen viestintä on yleensä tietoisien ajattelun tulosta. Sanoilla on suuri vaikutus, ja ne voivat muokata elämää merkittävästi. Siksi on tärkeää harkita, mitä sanoo, missä tilanteessa, milloin ja kenelle. Toisaalta liiallinen varovaisuus voi estää avoimen viestinnän. Sanallisen viestinnän tehokkuus riippuu kohderyhmästä ja siitä, mitä viestillä halutaan ilmaista. Tärkeää on osata ilmaista tunteensa ja tarpeensa selkeästi, jotta vastaanottajan on helppo ymmärtää viesti mahdollisimman tarkasti ja monipuolisesti. Taitava viestijä myös havainnoi, onko viesti ymmärretty oikein ja miten vastaanottaja sen tulkitsee. (Arajärvi & Thesleff 2024, 141–142.)

Kuuntelemisen taito on olennainen osa vuorovaikutusta. Aidon kuuntelemisen tavoitteena on ymmärtää syvällisesti toisen viesti ja välittää kuuntelijan kiinnostus ja empatia. Pinnallisessa kuuntelussa taas huomio keskittyy vain viestin pääkoh-

tiin, jolloin kertojan tunnetila ja viestin merkitys voivat jäädä huomaamatta. Esimerkiksi valmentajan roolissa on tärkeää osoittaa välittämistä ja ymmärrystä sekä jakaa huomiota tasapuolisesti kaikille pelaajille, jotta jokainen kokee tulensa kuulluksi. Tunnetaitoihin kuuluu kyky asettua toisen asemaan ja osoittaa empatiaa ja sympatiaa. Lisäksi valmentajan ja pelaajan välisen yhteyden luominen auttaa rakentamaan luottamusta ja parantaa yhteistyötä. (Arajärvi & Thesleff 2024, 150.)

Minäviestit ovat tehokas tapa ilmaista omia tarpeita, tunteita ja odotuksia ilman syyttelyä tai arvostelua. Ne voidaan jakaa viiteen tyyppiin: selittävät, kantaa ottavat, ennakoivat, ongelmiin tarttuvat ja myönteiset minäviestit. Käyttämällä minäviestejä voi käsitellä vaikeitakin asioita rakentavasti sekä edistää tavoitteiden saavuttamista ilman, että toista osapuolta loukataan. Viestinnässä on myös tärkeää esittää kysymyksiä avoimessa muodossa, esimerkiksi: "Miltä sinusta tuntuu harjoituksen jälkeen?" Tällaiset kysymykset eivät sisällä ennako-olettamuksia, mikä kannustaa vastaajaa pohtimaan aidosti omaa toimintaansa ja reflektoimaan sitä. Tämä tukee itsereflektiota ja auttaa kehittämään ajattelua sekä itsetuntemusta. (Arajärvi & Thesleff 2024, 145–147.)

3.8 Keskittymiskyky

Keskittymiskyky on taito, jota voidaan oppia ja kehittää harjoittelun avulla. Suorituskyvyn psykologian kansainvälisessä kirjallisuudessa keskittymiskyky ja tarkkaavaisuus esiintyvät usein toistensa synonyymeinä. Keskittymisellä tarkoitetaan kykyä ohjata ajattelua suorituksen kannalta tärkeimpään asiaan. Keskittymisen suuntaamisella eli fokuosoinnilla tarkoitetaan huomion kohdistamista tiettyyn asiaan, kuten joukkuekavereihin kentällä. Huippu-urheilussa tämä voi olla jopa haastavampaa kuin itse tekninen suoritus, sillä urheilijan on pystyttävä vastaanottamaan ja prosessoimaan ympäristöstä tulevat informatiiviset vihjeet nopeasti. Tämän jälkeen hänen on kyettävä toteuttamaan tilanteeseen sopiva suoritus tehokkaasti. (Arajärvi & Thesleff 2024, 358–359.)

Kun urheilija epäonnistuu suorituksessaan, hän tilannetta pohtiessaan syyttää yleensä keskittymistä tai keskittymisen herpaantumista. Keskittymisen on mahdollista häiriintyä, kun huomio kiinnittyy johonkin epäolennaiseen asiaan tilanteessa. Kun mietitään urheilusuoritusta, urheilijan tavoite on suunnata keskittyminen tilannetta ajatellen oleellisiin asioihin, kuten missä omat pelaajat liikkuvat tai kenelle voi syöttää ja sulkea ajatus pois mahdollisista häiriötekijöistä kuten yleisöstä kuuluvasta metelistä. (Arajärvi & Thesleff 2024, 358.) Keskittymiskyky on mahdollista jakaa neljään eri osa-alueeseen. Nämä osa-alueet ovat, huomion suuntaaminen olennaisiin asioihin, huomion säilyttäminen valitussa asiassa, huomion kohteen joustava vaihtaminen, sekä tietoisuus tilanteesta ja ympäristöstä. (Weinberg & Gould 2019, 381–409.)

Huomion suuntaaminen eli fokusointi tarkoittaa suorituskyvyn kannalta sitä, kun ihminen sulkee muut ärsykkeet pois ja pyrkii taskulampun omaisesti näkemään ja havainnoimaan vain tietyt asiat. Tavoitteena on, että keskitymme vain siihen mitä näemme edessä emmekä saisi keskittymistä vaikeuttavia häiriötekijöitä ympäristöstä. Tällä pyritään tuomaan esille mikä suorituksessa on tärkeää juuri nyt. Jos urheilija keskittyy moneen asiaan ja laajasti, tai keskittyminen kohdentuu väärin asioihin, tai havainnoi ympäristöään liian vähän suoritus kärsii. Eli suorituksessa ei ole väliä niinkään kuinka kovaa urheilija keskittyy, vaan mihin hän keskittyy suorituksen aikana. Kun urheilijan liike on automatisoitunut keskittymisenkin pitäisi siirtyä kehon sisäisistä asioista ulkopuolisiin asioihin. Huippusuorituksissa urheilijan kehon sisäisten asioiden fokusointi voi häiritä suoritusta. Kuitenkin urheilijasta riippuen keskittyminen on mahdollista kohdistaa kehon sisäisiin tuntemuksiin tai ulkoisiin ympäristötekijöihin. Urheilussa keskittyminen ulkoiseen ympäristöön tukee urheilijaa muun muassa tasapainon, tarkkuuden, nopeuden, kestävyuden, sekä maksimivoimaa vaativien suoritusten hallinnassa keskittymisen strategiasta riippumatta. Kuitenkin jotta liikkeen suorittaminen olisi edes mahdollista täytyy urheilijan saada hyvät perusteet liikkeen suoritukselle. Taitojen kehittyessä keskittymisen kapasiteetti kasvaa ja se riittää suoritukseltaan yhä vaativimpiin toistoihin, sekä monimutkaisempiin tehtäviin. Kehittyessään ihmisen liikkeen prosessointi muuttuu kontrolloidusta autonomiseen. Tämän tapahtuessa urheilija pystyy uppoutumaan omaan tekemiseensä ja nauttimaan suorituksen

tuomista tunteista, sekä täten myös käytettävissä olevaa kapasiteettia vapautuu. (Arajärvi & Thesleff 2024, 359–361.)

Urheilijalla huomion säilyttäminen valitussa asiassa näkyy esimerkiksi pelitilanteissa. Sillä tarkoitetaan tilanteita, jolloin urheilijan keskittyminen saattaa herpaantua, kuitenkin pyrkien palauttamaan keskittyminen alkuperäiseen asiaan mahdollisimman nopeasti. Huomion herpaantuminen johtuu yleensä informaatiosta, jota ihminen saa kaikilla viidellä aistillaan, myös pelkutilanteet lisäävät keskittymisen herpaantumista. Huomion kiinnittäminen yhteen asiaan kerrallaan onkin hyvin vaikeaa, koska ihminen tekee koko ajan ajatustyötä tiedostaessaan itsensä ja ajatuksensa. Huomion kiinnittämistä voidaankin harjoitella opettelemalla siirtämään huomio sen herpaantuessa takaisin oleelliseen asiaan ja tunnistamaan tilanteet, joissa keskittyminen herpaantuu. Urheilijat, jotka ovat taitavia keskittymään, pystyvät tunnistamaan keskittymisen herpaantumisen nopeasti ja tiedostaa tilanteet, joissa keskittyminen herpaantuu. Keskittymistä on mahdollista harjoitella keskittymällä tiettyyn asiaan ja opetella huomaamaan milloin keskittyminen herpaantuu. (Arajärvi & Thesleff 2024, 362–363.)

Huomion suuntaamisen lisäksi huomion kohdetta täytyy pystyä vaihtamaan joustavasti urheilussa. Urheilijan keskittyminen mahdollisesti herpaantuu, jos hän ei pysty tähän riittävän nopeasti. Tilanteissa, joissa urheilija harjoittelee uusia suorituksia ja liikkeitä huomion kohteen vaihtaminen voi olla hyvin haastavaa. Tämä johtuu siitä, ettei liike ole vielä automatisoitunut ja se vaatii suorittamiseen keskittymistä. Kun liikkeestä tulee automatisoitu, keskittymisen kapasiteettia jälleen vapautuu, jolloin keskittymistä voi ohjata omaan sijoittumiseen kentällä tai missä muut joukkue kaverit ovat sijoittautuneena. Huomion kohteen vaihtamista on mahdollista harjoitella muokkaamalla kohdetta laajasta alueesta yhteen pisteeseen. Tämä helpottaa kohteen vaihtamista ja muokkaamista pelitilanteissa. Keskittymisen intensiteettiä on myös hyvä vaihdella suorituksen aikana, sillä keskittyminen on psyykkisesti kuormittavaa. Jos urheilija keskittyy koko ajan todella voimakkaasti kaikkiin ympärillä tapahtuviin tilanteisiin, keskittyminen hankaloituu. Siksi keskittymisestä on myös hyvä olla taukoja, jolloin ajatus harhailee ja pyörii muissa asioissa. (Arajärvi & Thesleff 2024, 364.)

Tietoisuus pelin tilanteesta ja ympäristöstä näkyy hyvin joukkuelajeissa, joissa urheilija joutuu keskittymään ja havainnoimaan ympärillä tapahtuvia tilanteita hyvin nopeasti. Vaikka tämä onkin hyvin oleellinen osa keskittymistä, se on silti heikkoiten ymmärretty. (Weinberg & Gould 2019, 381–409.) Tietoisuuden parantaminen tapahtuu ympäristöstä saatujen olennaisten vihjeiden avulla. Urheilijan ollessa kentällä hänellä on aina jokin aikomus mihin hän keskittyy tilanteessa ja tämä ohjaakin vahvasti toimintaamme. Ennen suoritusta urheilijan olisikin hyvä tietää mihin hänen on keskityttävä suorituksen aikana. Valmentajien tulisikin kertoa tai vähintään varmistaa tietävätkö urheilijat mihin he keskittyvät suorituksessa ennen suorituksen aloitusta, eikä vain olettaa, että he tietäisivät sen jo ennen suoritusta. Tietoisuutta on mahdollista kehittää harjoitteilla, joissa urheilija joutuu pysähtymään merkistä tai itse päättäessään ja kuvaamaan mahdollisimman tarkasti mitä ympärillä on. Tällaiset harjoitteet opettavat tehokkaasti urheilijaa tiedostamaan oman ympäristönsä. (Arajärvi & Thesleff 2024, 364–365.)

4 HYVÄN OPPAAN PIIRTEET

4.1 Suunnittelu ja rakenne

Oppaan huolellinen suunnittelu on keskeinen tekijä sen käytettävyyden kannalta. Yksi tärkeimmistä suunnittelun vaiheista on aihealueen sisällön valinta ja laajuuden määrittely. Sisällön päättäminen on yksi haastavimmista asioista oppaan luomisessa, koska tekijän on päätettävä mitä tietoja sisällytetään oppaaseen ja mitä jätetään pois. Oppaan käyttäjän on saatava tarvittava tieto helposti, ymmärrettävästi ja tehokkaasti, jonka takia on tärkeää että opas on selkeä. Selkeys tulee siitä kun aihe käsitellään riittävän tarkasti huomioiden käsiteltävän aiheen luonne ja laajuus.

Hyvin suunnitellussa oppaassa rakenne ja kappalejärjestys ovat loogisia ja johdonmukaisia. Rakenne auttaa lukijaa hahmottamaan kokonaisuuden ja löytämään etsimänsä tiedon vaivattomasti. Tässä oppaassa aihealueiden jäsentely on toteutettu jääkiekon kauden mukaisesti, jolloin tietoa käsitellään progressiivisesti ja loogisesti etenevässä järjestyksessä. Tällainen jäsentely auttaa lukijaa ymmärtämään aihetta syvällisemmin ja rakentamaan kokonaiskuvan aiheesta vaihe vaiheelta. On myös tärkeää varmistaa, että opas perustuu ajankohtaiseen ja luotettavaan tietoon, mikä lisää sen uskottavuutta ja vaikuttavuutta. Hyvin suunniteltu opas ei ainoastaan välitä tietoa, vaan tekee sen selkeästi ja kohderyhmän tarpeet huomioiden. (Paakkunainen 2021.)

4.2 Kohderyhmä ja kielellinen selkeys

Oppaassa kohderyhmä vaikuttaa hyvin paljon siihen millainen oppaasta tulee. Kohderyhmä vaikuttaa merkittävästi oppaan sisällön valintaan, sillä oppaassa halutaan tuoda esille kohderyhmälle oleellinen tieto. Yleinen periaate on, ettei opasta tehdä kaikille ihmisille vaan vain tietylle kohderyhmälle. Oppaan houkuttelevuus on myös tärkeää. Jotta voimme lisätä oppaan houkuttelevuutta ja oppaan puhuttelevuutta lukijaa ajatellen, meidän täytyy tietää mikä kohderyhmämme on. Jos pyrimme tavoittelemaan mahdollisimman laajaa otantaa oppaan lukijoihin, opas ei voi olla tällöin liian pitkä tai laaja. Kohderyhmän lisäksi kielellinen selkeys on huomioitava oppaan suunnittelussa. (Paakkunainen 2021.)

Oppaan kielellinen selkeys on keskeinen tekijä oppaan ymmärrettävyyden näkökulmasta. Selkeällä kielellä voidaan varmistaa lukijan tiedon omaksuminen helposti ja tehokkaasti ilman väärinymmärryksiä. Jotta tämä olisi mahdollista tulee oppaan olla ytimekäs sekä johdonmukainen sekä lauserakenteeltaan yksinkertainen ja selkeä. Oppaan teksti tulee koostaa kohderyhmälle tutun sanaston avulla. Oppaassa monimutkaiset lauseet ja ammattisanasto voivat hämmentää lukijaa, jonka vuoksi oppaassa tulee välttää tarpeettoman vaikeita ilmaisuja. Tämä edesauttaa lukijan jaksamista lukea opas loppuun tai ainakin tarvittavan tiedon etsimiseen. Oppaan käyttötarkoitusta selvittäessä tekijän täytyy päättää, käytetäänkö oppaan teossa kirjakieltä, selkokieltä vai puhekieltä. Tähän valintaan vaikuttaa myös kohderyhmä, esimerkiksi ovatko he ammattilaisia aiheessa, mikä heidän ikänsä on, onko aiheesta pidetty aiempaa koulutusta jne. Myös sillä millaista lauserakennetta oppaassa käytetään, on merkitystä. Esimerkiksi sinutteleva ja käskevä muoto ohjaa käyttäjää johonkin haluttuun päämäärään, kun taas puhuttelevalla tyylillä halutaan tuoda esille jotain toimintaan oleellisesti liittyvää tietoa. (Kankaanpää & Pielh 2011, 299–300.)

4.3 Käytännönläheisyys

Hyvän oppaan sisältöä on pystyttävä myös soveltamaan omaan toimintaympäristöön sekä toimintoihin, joita oppaan käyttäjä kohtaa omassa arjessaan. Opas täytyy olla myös helposti saatavilla, jotta kohderyhmään kuuluvien on helppo hyödyntää opasta omassa arjessa sekä mahdollisten epäselvyyksien tarkastaminen olisi mahdollista. Oppaan tarkoituksena on auttamaan käyttäjäänsä ratkaisemaan ongelmiaan sekä soveltamaan tietoa käytännössä eikä vain ymmärtämään teoriaa. Käytännönläheisessä oppaassa sisältö tarjoaa lukijalle konkreettisia ohjeita ja erilaisia toimintamalleja, joita hän voi hyödyntää omassa toimintaympäristössään.

4.4 Hockey Centre

Tämän opinnäytetyön oppaan sisältö tehdään Hockey Centre nimiseen palveluun, josta valmentajat pääsevät materiaaliin käsiksi älypuhelimillaan ja tietokoneiden nettiselaimilla. Käytössä on myös puhelinsovellus, jonka avulla oppaan

toimintamalleja ja käytännön tehtäviä voidaan teettää urheilijoilla itsellään. Sovelluksen käyttöön urheilijat tarvitsevat vain voimassa olevan pelipassin, joka kaikilta sarjapelejä, sekä harrastepelejä pelaavilta tulisi löytyä. Opas on luotu sivustolle jaoteltuna koko kauden ajaksi, jotta valmentajien on helpompi seurata oppaan tietoja kuluvan kauden aikana. Opas on löydettävissä myös koottuna versiona.

5 POHDINTA

Tällä opinnäytetyöllä voimme vastata seuraaviin kysymyksiin: Mitä psyykinen valmennus tarkoittaa? Miten psyykkiset valmiudet ilmenevät yhteiskunnan nuorissa? Millä psyykkisen valmennuksen menetelmillä pystymme tukemaan murrosiän alkuvaiheessa olevan nuoren urheilijan kokonaisvaltaista kehittymistä Rovaniemen Kiekko Ry:ssä? Millainen on hyvä opas?

Opinnäytetyön tavoitteena on vastata edellä mainittuihin kysymyksiin mahdollisimman perusteellisesti ja tuottaa lopullisena tuotoksena käytännöllinen ja selkeä opas Rovaniemen Kiekko Ry:lle. Molempien opinnäytetyön tekijöiden omana lajina on jääkiekko, ja toimimme molemmat aktiivisesti lajin parissa. Opinnäytetyön luotettavuuden näkökulmasta tämä voi olla haaste, sillä on tärkeää varmistaa, etteivät omat ennakoasenteet vaikuta viitekehysten muodostumiseen ja aineiston valintaan.

Aineistoa kerätessä vaikeinta oli löytää monipuolista ja helposti ymmärrettävää tieteellistä tietoa. Monissa opinnäytetyössä käytetyissä kirjoissa oli käytetty samoja alkuperäislähteitä, mutta tieto oli esitetty eri tavoin, mikä toi esiin kirjoittajien omia näkemyksiä. Tämä vaikeutti erityisesti opinnäytetyön luotettavuuden arviointia pohdintaosiossa. Pyrimme myös etsimään alkuperäisistä lähteistä päivitettyjä versioita ja käyttämään niitä lähteinä opinnäytetyön teossa, jotta tieto olisi mahdollisimman ajan tasalla. Materiaalin keruussa vaikeinta oli päättää mitä tietoa tekstistä ottaa mukaan ja mitä jättää pois. Oli tärkeää huomioida oppaan kohderyhmä, jolle opas tehtiin, sillä erityisesti lasten vanhempien, jotka toimivat valmentajina, aineisto on muokattava mahdollisimman selkeässä ja tiiviissä muodossa, jotta lukeminen olisi sujuvaa ja mielenkiinto aiheen parissa säilyisi.

5.1 Psyykkisen valmennuksen menetelmien valinta kohderyhmälle

Opinnäytetyössä valitut menetelmät, kuten tavoitteenasettelu, keskittymiskyky, tunteidensäätely, motivaatio, itsetunto sekä itseluottamus ovat perusteltuja 11–14-vuotiaille urheilijoille, koska ne tukevat kokonaisvaltaisesti tämän ikäryhmän kehitystä sekä urheilullisesti että psyykkisesti. Kyseisessä ikävaiheessa nuoren

elämässä tapahtuu suuria muutoksia murrosiän alkaessa. Fyysinen kasvu sekä hormonaaliset muutokset vaikuttavat nuoren tunne-elämään, itseluottamus vaihtelee, ja paineet niin koulussa kuin urheilussa voivat kasvaa. Psykkisen valmennuksen menetelmät tarjoavat työkaluja näiden haasteiden hallintaan, auttaen nuoria kehittämään psyykkisiä taitoja, joista on hyötyä sekä jääkiekkoilijana että muilla elämän osa-alueilla.

Keskittymiskyvyn harjoittelu ja tunteiden säätely ovat keskeisiä taitoja erityisesti murrosiässä, jolloin ulkoiset tekijät saattavat herkästi vaikuttaa harjoitteluun sekä kilpailusuoritukseen. Opettelemalla hallitsemaan ajatuksiaan ja kohdistamaan keskittymistään, nuoret voivat kehittää itseään tehokkaammin ja pitkäjänteisemmin. Itsetunto ja itseluottamus puolestaan ovat tärkeitä, koska ne vaikuttavat siihen, kuinka nuori kokee itsensä osana ryhmää ja miten tämä käsittelee epäonnistumisia ja onnistumisia. Nuoren oppiessa rakentamaan itseluottamusta ja asettamaan realistisia tavoitteita, on tällä paremmat edellytykset kestää paineita ja motivoitua pitkäjänteiseen harjoitteluun.

Valmennuksen käytännön näkökulmasta valitut menetelmät ovat helposti integroitavissa päivittäiseen harjoitteluun. Esimerkiksi tavoitteenasettelu voidaan ottaa osaksi joukkueen toimintaa yksinkertaisilla harjoitteilla, joissa pelaajat oppivat suunnittelemaan ja arvioimaan omaa kehitystään. Myös motivaation ylläpitäminen ja vahvistaminen on tärkeää tässä ikävaiheessa, koska monilla nuorilla voi olla myös muita mielenkiinnon kohteita. Oikeilla psyykkisen valmennuksen keinoilla voidaan tukea pelaajan sisäistä motivaatiota ja varmistaa, että harjoittelu pysyy mielekkäänä.

Kaiken kaikkiaan valitut menetelmät vastaavat sekä nuoren kehitysvaiheen tarpeisiin että valmennuksen käytännön vaatimuksiin. Kun psyykkinen valmennus sidotaan osaksi päivittäistä harjoittelua, se ei ainoastaan tue urheilullista suoritusta vaan myös auttaa nuoria kehittämään elämäntaitoja, jotka kantavat heitä pitkälle myös urheilun ulkopuolella.

5.2 Psyykkinen valmennuksen merkitys urheilijan kehitykselle

Psyykkinen valmennus on tärkeässä roolissa varhaisessa murrosiässä olevalle nuorelle urheilijalle, sillä se tukee sekä urheilullista kehitystä että kokonaisvaltaista hyvinvointia. Murrosikä on herkkä vaihe, johon liittyy fyysisiä, henkisiä ja sosiaalisia muutoksia. Psyykkinen valmennus auttaa nuorta käsittelemään näitä muutoksia ja kehittämään taitoja, jotka ovat hyödyllisiä niin urheilussa kuin muusakin elämässä. Laadukas psyykkinen valmennus vahvistaa nuoren psyykkistä kestävyttä ja tarjoaa työkaluja, joiden avulla hän voi kohdata murrosiän ja urheilun haasteet tasapainoisesti ja itseluottamusta tukien. Lisäksi henkisen hyvinvoinnin tukeminen ja ennaltaehkäisevä työ ovat keskeisiä tekijöitä, jotka edistävät nuoren hyvinvointia ja pitkäjänteistä menestystä niin urheilu-uralla kuin muillakin elämänalueilla.

5.3 Miksi psyykkisen valmennuksen opas?

Opinnäytetyömme on yhteiskunnallisesta näkökulmasta sekä urheilutieteellisestä näkökulmasta ajankohtainen, ja eri tutkimukset tukevat sen merkitystä. Aihe on myös nykypäivän urheilun näkökulmasta ja varsinkin jääkiekossa sen merkitys on kasvanut entisestään. Vaikka urheilussa fyysiset ominaisuudet ovatkin perinteisesti keskiössä, psyykkisiä tekijöitä pyritään ymmärtämään ja hyödyntämään yhä enemmän. Ottaessamme huomioon psyykkiset ominaisuudet voimme tukea paremmin urheilijan kokonaisvaltaista kehittymistä. Psyykkinen valmennus on yhä tärkeämpi osa nykyaikaisessa urheiluvalmennuksessa, sillä henkisten taitojen vaikutus kehittymiseen, suoritustasoon ja hyvinvointiin ovat merkittäviä nuorilla urheilijoilla. Erityisesti murrosiässä psyykkisen valmennuksen tukeminen voi auttaa urheilijaa käsittelemään urheilun ja kilpailun tuomia psyykkisiä haasteita. Tämän vuoksi seuroissa toimivien valmentajien ja muiden toimijoiden on tärkeää ymmärtää, kuinka psyykkistä valmennusta on mahdollista käytännössä toteuttaa ja integroida osaksi päivittäistä harjoittelua.

5.3.1 Valmennuksen rooli psyykkisten taitojen kehittämisessä

Valmentajilla on keskeinen rooli psyykkisen valmennuksen toteuttamisessa ja sen juurruttamisessa osaksi seurakulttuuria. Heidän asenteensa ja osaamisensa

psykkisestä valmennuksesta vaikuttavat suoraan siihen, kuinka järjestelmällisesti ja tehokkaasti nuoret saavat tukea henkisten taitojen kehittämiseen. Koska osa valmentajista saattaa pitää aihetta haastavana tai vieraana, on tärkeää, että psyykkisen valmennuksen opas on käyttäjälähtöinen ja helposti hyödynnettävissä. Valmentajille tulisi myös tarjota vapaaehtoista koulutusta ja konkreettisia esimerkkejä siitä, miten psyykkistä valmennusta voidaan soveltaa eri-ikäisten urheilijoiden kanssa ja miten se tukee heidän kehitystään myös tulevaisuudessa.

Psyykinen valmennus ei ole tarkoitettu ainoastaan huippu-urheilijoille, vaan se tukee nuorten kokonaisvaltaista kehitystä niin urheilussa kuin muillakin elämäntoimintakentillä. Valmentajan tehtävä on luoda nuorille turvallinen ja kannustava ympäristö, jossa he voivat kehittää sekä henkisiä että fyysisiä taitoja ilman pelkoa epäonnistumisesta tai hylätyksi tulemisesta. On tärkeää, että valmentaja kohtaa jokaisen nuoren yksilönä ja ymmärtää, miten merkittävä vaikutus tällä on nuoren kasvuun ja kehitykseen.

Avoimen ja luottamuksellisen vuorovaikutuksen merkitys korostuu psyykkisen valmennuksen onnistumisessa. Hyödyntämällä oppaan tarjoamia työkaluja valmentajat voivat edistää nuorten psyykkisten taitojen oppimista suunnitelmallisesti ja integroida ne osaksi päivittäistä valmennusta.

5.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehittämissideat

Opinnäytetyön tuloksena syntyvä opas lisätään seuran valmentajien käyttöön. Opasta voidaan hyödyntää valmentajien arkisissa toimissa ja kouluttamista pysyttämään toteuttamaan helposti seuran puolelta. Opas kehitellään Hockey Centre nimiseen palveluun johon seuran valmentajat pääsevät kirjautuessaan omilla sähköpostitunnuksillaan sisään. Hockey Centre on Suomen Jääkiekkoliiton käyttämä palvelu, josta löytää jääkiekkoon liittyviä harjoitteita ja tietoja luotettavasti. Rovaniemen Kiekko Ry saa oppaan käyttöoikeudet, jolloin heidän on mahdollista pitää valmentajillaan tulevien kausien aikana jaksotetusti koulutuksia oppaan sisältöön liittyen sekä miten valmentajat voivat hyödyntää sisältöä omassa ympäristössään.

Opinnäytetyön tuloksena syntyvää opasta olisi mahdollista jatkojalostaa esimerkiksi jääkiekon kilpavaiheeseen tai toisiin lajeihin, joissa lapset ja nuoret toimivat. Lisäksi opasta on mahdollista myös kehittää valmentajilta saadun palautteen avulla, kun opas on jalkautettu päivittäiseen toimintaan seuran toimintaympäristössä. Tällä tukisi jatkuvaa toimintamallien kehittymistä ja mukautumista osana seuran arkea ja pelaajapolkua.

Oppaasta olisi mahdollista kehittää myös verkkokurssi tai kokonainen koulutusohjelma, jota seuran toimihenkilöt ylläpitävät ja hyödyntäisivät koko kauden ajan. Opasta olisi mahdollista myös suunnata ja laajentaa pelaajien vanhemmille ja huoltajille, jotta he saisivat paremman ymmärryksen lapsen ja nuoren kehityksestä urheilun parissa. Tämä tukisi heidän rooliaan nuoren urheilijan kasvun ja hyvinvoinnin edistämisessä. Toimintaa olisi mahdollista kehittää myös laajempaan seuratoimintaan, jossa useampi seura hyödyntäisi oppaan erilaisia toimintamalleja omissa ympäristöissään huomioiden kuitenkin paikkakuntaakohtaiset haasteet ja käytettävissä olevat resurssit.

5.5 Ammatillisen osaamisen kehittyminen

Opinnäytetyön teon aikana ammatillinen kehitymisemme on vahvistunut selkeästi erityisesti lähteiden ja aineiston kriittisessä tarkastelussa ja arvioinnissa. Olemme myös oppineet hahmottamaan tutkimustiedon luotettavuutta ja hyödyntämään sitä omassa työskentelyssämme. Aiheen ajankohtaisuus ja sen kytkeytyminen omaan toimintaympäristöömme, eli jääkiekon valmentamiseen on herättänyt lisää ajattelua siitä, miten voimme hyödyntää ja soveltaa oppimaamme tietoa omassa toiminnassamme. Tämä on lisännyt ymmärrystämme psyykkisen valmennuksen merkityksestä, sen soveltamisesta käytäntöön ja kehittänyt näin ollen myös ammatillista osaamistamme.

Olimme jo ennen opinnäytetyön tekemistä tietoisia siitä, että psyykkisellä valmennuksella on suuri merkitys urheilijan kehittymiseen niin urheilijana kuin ihmisenä. Tiedostimme myös psyykkisen valmennuksen puutteiden aiheuttamat haasteet jääkiekon kilpavaiheessa, mutta työn edetessä käsityksemme syveni ja tarkentui.

Opinnäytetyö prosessi on auttanut meitä ymmärtämään, millä konkreettisilla keinoilla psyykkistä valmennusta voi kehittää sekä toteuttaa osana päivittäistä harjoittelua. Lisäksi olemme ottaneet käyttöön oppimisprosessin aikana oppimamme asioita omassa valmennustoiminnassamme. Käytännön soveltaminen on vahvistanut ammatillista kasvuamme ja lisännyt ymmärrystä siitä, miten voimme kehittää omaa valmennusosaamistamme entisestään.

Opinnäytetyö on myös tarjonnut meille mahdollisuuden syventää osaamistamme ja kehittää kriittistä ajatteluamme. Tulevaisuudessa voisimme hyödyntää opinnäytetyön tuloksia laajemmin esimerkiksi valmentajakoulutuksissa tai seuran sisäisessä kehitystyössä, jolloin psyykkisen valmennuksen merkitys ja käytännön sovellukset saisivat entistä enemmän jalansijaa valmennuskulttuurissa.

LÄHTEET

Arajärvi, P & Lehtoviita, T. 2015. Suomen valmentajat. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-kustannus Oy.

Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2024. Suorituskyvyn psykologia. VK-Kustannus Oy.

Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C. & Leone D. 1994. Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of Personality*, 62, 119–142.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000. Self determination Theory and Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist* 55, 1, 68–78.

Deci, E. & Ryan, R. 2008. Hedonia, Eudaimonia, And Well-Being: An Introduction. *Journal Of Happiness studies*. 9, 1–11.

Feldt, T. & Mäkikangas, A. 2010. Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus.

Forssell, C. 2014. Huipulle! : Henkinen valmentautuminen urheilussa. Tietosanomama Oy. Tallinna.

Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmen, P., Lundqvist, C., Durand-Bush, N. 2007. The process of burn-out: A multiple case study of three elite endurance athletes. *International Journal of Sport Psychology*. 38.

Grönholm, S. 2020. Psykkinen valmennus osana urheilijan harjoittelua. Viitattu 15.5.2024. <https://www.coronaria.fi/blogi/urheilupsykologia-psykkinen-valmennus-osana-urheilijan-harjoittelua/>.

Hanin, Y. L. 2007. Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model. Teoksessa D. Smith & M. Bar-Eli (toim.), *Essential readings in sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics, 55–73.

Kankaanpää, S. & Piehl, A. 2011. Tekstitekijän käsikirja – Opas työssä kirjoittaville, Helsinki, Suomen yritysikirjat Oy, 299–300.

Keltinkangas-Järvinen, L. 2017. Hyvä itsetunto. WSOY.

Korhonen, L. 2021. Kasvu ja kehitys eri-ikäkausina. Pulassa lapsen kanssa. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 16.2.2025. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018#s5>

Kokkonen, M. 2012. Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellinen Seura. Helsinki

Lintunen, T. 2012. Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellinen Seura. Helsinki

Lintunen, T., Orava, M. & Haarala, S. 1997. Mitä on valmennus psykologia? Liikunta ja tiede, 34, (3), 15–17.

Lintunen, T. 2015. Lapsen ja nuoren psyykkinen kehitys. Teoksessa Suomen valmentajat (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-kustannus Oy, 79–88.

Liukkonen, J. 2016. Huippu-urheiluvalmennus. VK-Kustannus Oy.

Liukkonen, J. 2017. Psyykkinen vahvuus. Mielentaitojen harjoituskirja. Ps-Kustannus.

Liukkonen, J. Jaakola, T. 2012. Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellinen Seura. Helsinki

Matikka, L. 2012. Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellinen Seura. Helsinki

McAdams, D. P. 1995. What do we know when we know a person? *Journal of personality*, 63, 365–396

Miller, P. S. & Gerr, G. A. 2002. The athletic, academic, and social experiences of intercollegiate student-athletes. *Journal of Sport Behaviour*. 25,4. 346–367

Nivel, K. 2017. The four key characteristics of interpersonal emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 17, 89–93.

Paakkunainen, T. 2021 Millainen on hyvä ohje?: Ohje oppaan tekijälle. Opinnäytetyö, Poliisiammattikorkeakoulu. Viitattu 18.1.2025. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/496184/ON_Paakkunainen.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Peltonen, A. 2021. Haluuk pataan? – Ässäpelaajan psyykkisen valmennuksen opas. Haaga-Helia. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 28.4.2024. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/496296/Haluuk%20pataan%3f%20A%cc%88ssa%cc%88pelaajan%20psyykkisen%20valmennuksen%20opas.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Raninen, H. K. 2025. Syömishäiriökeskus. Urheilijan psyykinen hyvinvointi. Viitattu 5.2.2025. <https://syomishairiokeskus.fi/urheilijan-hoitomalli/urheilijan-psyykinen-hyvinvointi/#urheilijan-psyykkiset-taidot>

Roos-Salmi, M. 2012. Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellinen Seura. Helsinki

Rottensteiner, C. Happonen, L. & Konttinen, N. 2015. The Interplay of autonomus and controlled motivation in youth team sports. *International Journal of Sport Psychology*, 46, 225–243.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2017. *Self-Determination Theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York, NY: Guilford Press.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023. Lapset, nuoret ja perheet. Nuorten hyvinvointi. Viitattu 13.2.2025 <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/nuorten-hyvinvointi>

Tamminen, K. & Crocker, P.R.E. 2013. "I control my own emotions for the sake of the team"; Emotional self-regulation and interpersonal emotion regulation among female high-performance curlers. *Psychology of sport and exercise*, 14, 737–747.

Vallerand, R. J. 2007. Intrinsic and extrinsic motivation in sports and physical activity: A review and a look at the future. Teoksessa G. Tenenbaun & R. Eklund (toim.), *Handbook of sport psychology* (3. painos). New York: John Wiley & Sons, 59–83.

LIITTEET

Liite 1. Psyykkisen valmennuksen opas



Mitä on psyykinen valmennus?

- Urheilijan psyykkisen hyvinvoinnin ja kasvun tukena
- Osana päivittäistä valmennusta
- Pyrkimys edistää kokonaisvaltaista elämäntilannetta
- Henkisen suorituskyvyn optimoiminen
- Resilienssin kasvattaminen
- Itsetuntemuksen tukeminen
- Turvallisen toimintaympäristön luominen
- Motivaatiotekijöiden tukeminen

**ROKI
RY**

Psyykkisen valmennuksen painopisteet

- Motivaatio
- Vuorovaikutus
- Tunteiden säätely
- Itsetuntemus ja itseluottamus
- Tavoitteenasettelu
- Keskittymiskyky

**ROKI
RY**

Motivaatio

- Sisäinen ja ulkoinen motivaatio
 - Mikä urheilijaa motivoi?
- Itsemääräämisteoria
 - Koettu pätevyys, autonomia sekä yhteenkuuluvuus
- Motivaatioilmasto
 - Valmentajan vastuulla!
 - Mistä rakentuu?

**ROKI
RY**

Vuorovaikutus

- Avoin ja aito kommunikointi
- Kuuntelemisen taito
 - Jokainen kokee tulevansa kuulluksi
- Turvallinen toimintaympäristö
 - Positiivinen ja avoin

**ROKI
RY**

Tunteiden säätely

- Turvallinen toimintaympäristö
 - Avoin ja empaattinen ilmapiiri
 - Uskallus näyttää ja puhua tunteistaan
- Suoritusta edistävät tunteet ja niiden määräytyminen
- IZOF -malli



**ROKI
RY**

Identiteetti, itsetunto ja itseluottamus

- Identiteetti
 - Kuka minä olen?
 - Käsitelmä omasta itsestään
 - Tuetaan identiteetin monipuolisuutta
 - Ei rakennu yhden elämän osa -alueen varaan
- Itsetunto
 - Olenko riittävä?
 - Peilautuu ympäristöstä saadun palautteen avulla
 - Kyky arvostaa itseään ja muita sellaisena kuin on
 - Kyky erottaa suoritus ihmisyydestään
- Itseluottamus
 - Uskoa omaan kyvykkyyteen
 - Rakentuu etenkin nuorilla monista tekijöistä
 - Optimistisuus -> usko mahdollisuuksiin
 - Terve itsekritiikki
 - Nähdään epäonnistumiset mahdollisuutena oppia
 - Voidaan tukea myönteisen itsepuhelin avulla

**Positiivinen
palautteenanto!**

**ROKI
RY**

Tavoitteenasettelu

- Mihin pyritään?
- Lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteet
- Miten tavoite on saavutettavissa?
- Ryhmän tavoitteet
 - Merkityksellisyys
- Smart-malli
 - Tarkka, mitattava, realistinen, merkityksellinen ja aikataulutettu
- Tavoite- ja unelmakartta

ROKI
RY

Keskittymiskyky

- Huomion suuntaaminen käsiteltävään asiaan
 - Esim. Valmentajan puhe tai suorituksen ydinkohtiin
- Kehitettävä taito
- Häiriötekijöiden sulkeminen
- Mahdollista keskittää sisäisiin tuntemuksiin tai ulkoisiin tekijöihin
- Kehittyessä keskittymisen kapasiteetti kasvaa
 - Muuttuu kontrolloidusta autonomiseen
 - Kapasiteettia vapautuu vaikeampiin haasteisiin

ROKI
RY



U12

- ❖ Motivaatio
 - ❖ Innostuksen kasvattaminen
- ❖ Itseluottamus
 - ❖ Tunnistaa omat ja muiden onnistumiset
- ❖ Tavoitteenasettelu
 - ❖ Pyrkimys parhaaseen
- ❖ Vuorovaikutus ja tunteiden säätely
 - ❖ Tunnistaa omat tunteensa
- ❖ Keskittymiskyky
 - ❖ Antaa kaikkien keskittyä rauhassa



Kausisuunnitelma U12

Toukokuu -Elokuu

- Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston luominen -> innostuksen kasvattaminen
- Vuorovaikutus -> säännöt ja arvot
- Turvallinen ympäristö -> myönteisen minäkuvan luominen
- Unelmakartta

Syyskuu-Joulukuu

- Motivaation ylläpitäminen -> sisäisen motivaation tukeminen
- Avoin vuorovaikutus -> myönteisen minäkuvan tukeminen
- Opetellaan tunnistamaan erilaisia tunteita -> epäonnistumisten käsittely
- Keskittymiskyvyn kehittäminen

Tammikuu-Huhtikuu

- Itseluottamuksen tukeminen
- Vuorovaikutuksen kehittäminen -> tunteiden sanoittaminen
- Yksinkertaista itsearviointia suhteessa unelmakarttaan

ROKI
RY



U13-U14

- ❖ Motivaatio
 - ❖ Tiedostaa sisäisen ja ulkoisen motivaation erot
- ❖ Itseluottamus
 - ❖ Tunnistaa omat vahvuudet ja kehityskohteet
- ❖ Tavoitteenasettelu
 - ❖ Opettelee yksinkertaista tavoitteenasettelua
- ❖ Vuorovaikutus ja tunteiden säätely
 - ❖ Avoimuus -> urheilija uskaltaa
- ❖ Keskittymiskyky
 - ❖ Tunnistaa keskittymisen häiriötekijöitä



Kausisuunnitelma U13-14

Toukokuu-Elokuu

- Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston luominen -> Ruokitaan motivaatiota
- Vuorovaikutus -> joukkueen säännöt ja arvot
- Tavoitekeskustelut -> Ohjata nuorta asettamaan realistisia, innostavia ja saavutettavia tavoitteita

Syyskuu-Joulukuu

- Harjoitella keskittymistä olennaisiin asioihin ja kehittää taitoa hallita suorituspainetta
- Tunteiden käsittelytaidot -> Auttaa nuorta tunnistamaan, ymmärtämään ja säätämään voimakkaita tunteita, kuten pettymystä ja jännitystä
- Nuoren käsityksen tukeminen omista kyvyistään ja mahdollisuuksistaan kehittyä urheilijana

Tammikuu-Huhtikuu

- Harjoitella keskittymistä olennaisiin asioihin ja kehittää taitoa hallita suorituspainetta
- Vuorovaikutus -> Kehittää kykyä toimia osana joukkuetta, ilmaista ajatuksiaan ja kuunnella muita
- Itsearviointitaitojen opettelu
- Tavoitekeskustelut -> Ohjata nuorta asettamaan realistisia, innostavia ja saavutettavia tavoitteita

ROKI
RY



U15

- ❖ Motivaatio
 - ❖ Sisäinen motivaatio ohjaa toimintaa
- ❖ Itseluottamus
 - ❖ Luottaa omiin vahvuuksiin ja ymmärtää itsepuheen merkityksen
- ❖ Tavoitteenasettelu
 - ❖ Osaa asettaa tavoitteita ja seurata niitä
- ❖ Vuorovaikutus ja tunteiden säätely
 - ❖ Opettelee säätämään omia tunteitaan sekä vireystilaansa
- ❖ Keskittymiskyky
 - ❖ Osaa sulkea häiriötekijät pois ja opettelee rytmittämään keskittymistä



Kausisuunnitelma U15

Toukokuu-Elokuu

- Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston luominen -> Sisäisen motivaation tukeminen ja ylläpitäminen
- Kilpailullisuuden opettaminen
- Tavoitteenasettelussa painotetaan itsenäisyyttä ja pitkäjänteisyyttä
- Tuetaan identiteetin vahvistumista -> tuetaan nuorta ymmärtämään omia vahvuuksiaan, kehityskohteitaan ja arvojaan

Syyskuu-Jouluku

- Rohkaistaan nuorta ottamaan enemmän vastuuta omasta harjoittelustaan valmistautumisestaan ja päätöksenteostaan
- Autetaan nuorta säätämään voimakkaita tunteita
- Syvennetään kykyä kommunikoida rakentavasti ja toimia osana joukkuetta sekä ymmärtää ryhmän merkitys menestyksessä

Tammikuu-Huhtikuu

- Kehitetään keinoja, joilla nuori voi käsitellä kilpailujännitystä ja ulkoisia odotuksia
- Opastetaan asettamaan sekä lyhyen että pitkän aikavälin tavoitteita, jotka tukevat urheilullista ja henkilökohtaista kasvua
- Reflektointitaitojen kehittäminen

ROKI
RY

Esimerkkiharjoitteita

Harjoite 1 Motivaatio + Mielikuva

Tavoite: Auttaa pelaajia tunnistamaan omat onnistumiset ja vahvistaa sisäistä motivaatiota.

Ohjeet:

1. Pyydä pelaajia istumaan mukavasti ja sulkemaan silmät.
2. Ohjaa heitä miettimään yhtä hetkeä, jolloin he onnistuivat jäällä ja tunsivat itsensä ylpeiksi. Se voi olla maali, hyvä syöttö tai vahva taklaus.
3. Kysy:
 1. Mitä tapahtui?
 2. Miltä sinusta tuntui?
 3. Mitä muut sanoivat tai tekivät?
4. Pyydä heitä avaamaan silmänsä ja kirjoittamaan ylös avainsanoja tästä kokemuksesta.
5. Keskustelkaa yhdessä, miten nämä muistot voivat auttaa heitä jatkamaan harjoittelua ja kehittymään.

Harjoite 2 Motivaatio + Tavoitteen asettelu

Tavoite: Auttaa pelaajia asettamaan itselleen motivoivia, konkreettisia tavoitteita.

Ohjeet:

1. Jaa jokaiselle pelaajalle paperilappu tai piirrä taululle suuri jääkiekko.
2. Pyydä heitä kirjoittamaan kiekon keskelle yksi tavoite, jonka he haluavat saavuttaa seuraavan kuukauden aikana (esim. "Parannan luistelunopeuttani").
3. Kiekon reunoille he kirjoittavat 2–3 asiaa, joita he tekevät saavuttaakseen tavoitteen (esim. "Teen 10 räjähtävää spurttia jokaisessa harjoituksessa").
4. Lopuksi he voivat jakaa tavoitteensa joukkueen kanssa ja miettiä, miten he voivat tukea toisiaan niiden saavuttamisessa. (Pienryhmä tai pari)

**ROKI
RY**

Esimerkkiharjoitteita

Harjoite 3: Tunteiden hallinta ja keskittyminen

Tavoite: Opettaa pelaajille keinoja hallita tunteita ja pysyä keskittyneenä peleissä.

Ohjeet:

1. Kysy pelaajilta: **Mitkä tunteet voivat nousta esiin jäällä?** (esim. jännitys, pettymys, innostus, ärsytys) ja kirjaa ne taululle.
2. Käykää läpi tilanteita, joissa tunteet voivat vaikuttaa peliin (esim. tuomarin päätös, epäonnistunut syöttö, tappio).
3. Jaa pelaajat pareihin ja anna jokaiselle tilannekortti (esim. "Olet tehnyt virheen ja vastustaja tekee maalin").
4. Parin tehtävä on keksiä **2–3 tapaa, miten tilanteessa voisi säilyttää "jään viileän pään"**. Esimerkkejä:
 1. Hengitä syvään kolme kertaa ja keskity seuraavaan vaihtoon.
 2. Mieti, mitä voisit tehdä paremmin seuraavalla kerralla.
 3. Käytä "avainsanaa" (esim. "uusi vaihto"), joka auttaa kääntämään ajatukset eteenpäin.
5. Käydään lopuksi keskustelu siitä, mitkä keinot tuntuivat toimivilta.

Harjoite 4: Tunteiden tunnistaminen ja säätely

Tavoite: Opettaa pelaajia tunnistamaan omat onnistumisensa ja oppimaan vaikeista hetkistä.

Ohjeet:

1. Anna jokaiselle pelaajalle pieni vihko tai paperi.
2. Pyydä heitä kirjoittamaan harjoituksen tai pelin jälkeen vastaukset kahteen kysymykseen:
 1. **"Voitto"** – Mikä meni hyvin? Mistä olen ylpeä?
 2. **"Oppiminen"** – Mitä opin tänään? Mitä voisin tehdä ensi kerralla paremmin?
3. Korosta, että molemmat näkökulmat ovat yhtä tärkeitä – jokaisessa tilanteessa voi sekä onnistua että oppia jotain uutta!
4. Pelaajat voivat halutessaan jakaa ajatuksiaan ryhmässä tai pitää päiväkirjan omana motivaatiotyökälunaan.

Hox: Tämä voi olla myös koko joukkueen yhteinen rutiini, jota tehdään esimerkiksi jokaisen treeniwiikon lopuksi.

**ROKI
RY**

Yhteenveto

Tämä opas perustuu Lapin ammattikorkeakoulussa toteutettuun opinnäytetyöhön, joka on tehty toimeksiantona Rovaniemen Kiekko Ry:lle. Oppaan tavoitteena on lisätä ymmärrystä psyykkisestä valmennuksesta ja tarjota konkreettisia työkaluja U12-U15 ikäluokkien valmentajille. Oppaaseen on laadittu kausisuunnitelmamalleja eri ikäryhmille, jotta valmentajat voivat toteuttaa psyykkistä valmennusta käytännönläheisesti myös rajallisilla resursseilla. Se antaa valmentajille valmiudet sisällyttää psyykinen valmennus osaksi päivittäistä harjoittelua ja kehittää nuorten henkisiä taitoja pitkäjänteisesti.

**ROKI
RY**

Liite 2. Psykkisen valmennuksen kysely valmentajille

Psykkisen valmennuksen kysely

Tässä kyselyssä pyrimme kartoittamaan U12-U15 ikäluokkien psykkisen valmennuksen haasteita seuran psykkisen valmennuksen opasta varten. Kyselyssä haluaisimme lyhyen kuvauksen siitä miten eri psykkisen valmennuksen osa-alueet näkyvät toiminnassanne.

Missä joukkueessa valmennat? *

- U12
- U13
- U14
- U15

Mikä on lajitaustasi? *

Oma vastauksesi

Mikä on koulutustaustasi? *

Oma vastauksesi

Mikä on valmennuskoulutustaustasi? *

Oma vastauksesi

Mitkä näistä psyykkisen valmennuksen osa-alueista on teille tuttuja? *

- 1. Tunteiden säätely
- 2. Keskittymiskyky
- 3. Minäkuva (Ihminen)
- 4. Minäkuva (Urheilija)
- 5. Sisäinen motivaatio
- 6. Ulkoinen motivaatio
- 7. Itsemääräämisteoria
- 8. Tavoitteiden asettelu
- 9. Itseluottamus
- 10. Vuorovaikutustaidot

Mitä näistä psyykkisen valmennuksen osa-alueista käytätte osana toiminnassanne? *

- 1. Tunteiden säätely
 - 2. Keskittymiskyky
 - 3. Minäkuva (Ihminen)
 - 4. Minäkuva (Urheilija)
 - 5. Sisäinen motivaatio
 - 6. Ulkoinen motivaatio
 - 7. Itsemääräämisteoria
 - 8. Tavoitteiden asettelu
 - 9. Itseluottamus
 - 10. Vuorovaikutustaidot
-

Kuvaile millä tavoin valitsemasi psyykkisen valmennuksen osa-alueet näkyvät arjessasi? *

1. Tunteiden säätely
2. Keskittymiskyky
3. Minäkuva (Ihminen)
4. Minäkuva (Urheilija)
5. Sisäinen Motivaatio
6. Ulkoinen Motivaatio
7. Itsemääräämisteoria
8. Tavoitteiden asettelu
9. Itseluottamus
10. Vuorovaikutustaidot

Oma vastauksesi
