

Nina Siikonen

# EI PELÄTTÄVÄÄ, EI HÄVITTÄVÄÄ, VAIN VOITETTAVAA

Joukkueen yhteisöllisen ja yksilöllisen voiman  
löytäminen mentaalivalmennuksen avulla

Opinnäytetyö

Sosiaaliala (ylempi AMK)

Marraskuu 2016



**KYAMK**  
University of Applied Sciences

<b>Tekijä</b>	<b>Tutkinto</b>	<b>Aika</b>
Nina Siikonen	Sosionomi (YAMK)	Marraskuu 2016
<b>Opinnäytetyön nimi</b>		
Ei pelättävää, ei hävittävää, vain voitettavaa Joukkueen yhteisöllisen ja yksilöllisen voiman löytäminen mentaalivalmennuksen avulla		58 sivua 7 liitesivua
<b>Toimeksiantaja</b>		
Kouvola Rock n Rollers ja Sportmental Training Suvi Saari		
<b>Ohjaaja</b>		
Yliopettaja Minna Veistilä		
<b>Tiivistelmä</b>		
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää mentaalivalmennusta Kouvola Rock n Rollers -joukkueelle. Mentaalivalmennuksen toteutti Sportmental Training Suvi Saari. Mentaalivalmennuksen jälkeen tavoitteena oli toteuttaa säännöllisiä tapaamisia joukkueen A-tiimin kanssa ja jatkaa yhdessä valmennuksessa esiin nousseiden asioiden käsittelyä. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten mentaalivalmennus vaikutti pelaajiin ja joukkueeseen, mikä oli mentaalivalmennuksen hyöty yksittäiselle pelaajalle ja joukkueelle sekä miten mentaalivalmennus vaikutti joukkueen yhteishenkeen ja yhteisöllisyyteen.</p> <p>Prosessin tarkoituksena oli saada mentaalivalmennuksen osa-alueita osaksi muuta valmennustoimintaa sekä myös yksilötasolla saada aikaan muutosta esimerkiksi tavassa suhtautua asioihin tai puhua niistä. Koko prosessin tavoitteena oli luoda uusia toimintamalleja, jotta joukkueessa tapahtuisi kokonaisvaltaista muutosta. Opinnäytetyön avulla saatiin näkyviin mentaalivalmennuksen vaikutukset sekä aineistoa joukkue toiminnan kehittämiseksi.</p> <p>Opinnäytetyössä on tutkimusotteena laadullinen tutkimusote ja tutkimusmenetelmänä case- eli tapaustutkimus. Opinnäytetyössä käytettiin sisällönanalyysia, jonka avulla käytiin läpi pelaajien tekemät ennakkotehtävät ja kyselylomakkeen avoimet vastaukset.</p> <p>Opinnäytetyön tulosten mukaan mentaalivalmennuksella on mahdollista saada lyhyesäkin ajassa aikaan muutoksia yksilö- ja joukkueetasolla. Mentaalivalmennukseen osallistuneiden antamien vastausten perusteella enemmistö koki valmennuksen tarpeelliseksi ja tulokselliseksi. Vastaajat kokivat mentaalivalmennusten ja yhteisten kokoontumisten lisänneen yhteisöllisyyttä. Myös yhteishengen koettiin parantuneen kevään 2016 aikana. Pelaajat toivoivat säännöllisen mentaalivalmennuksen olevan jatkossakin osa joukkueen valmennustoimintaa.</p>		
<b>Asiasanat</b>		
roller derby, mentaalivalmennus, yhteisöllisyys, ryhmädynamiikka		

<b>Author</b>	<b>Degree</b>	<b>Time</b>
Nina Siikonen	Master of Social Services	November 2016
<b>Thesis Title</b>		
Nothing to Fear, Nothing to Lose - Only to Win Finding Individual Strength And Sense of Community through Mental Training		58 pages 7 pages of appendices
<b>Commissioned by</b>		
Kouvola Rock n Rollers and Sportmental Training Suvi Saari		
<b>Supervisor</b>		
Minna Veistilä, Principal Lecturer		
<b>Abstract</b>		
<p>The purpose of the thesis was to arrange mental training for Kouvola Rock n Rollers sports team. The mental training was provided by Sportmental Training Suvi Saari. After the training sessions, the objective was to arrange meetings with the A-team on a regular basis and continue processing the topics surfaced throughout the training sessions. The objective of the thesis was to assess the effects and the benefits of the training and how it would have an effect on the team on an individual level and also on a team level. Other objectives were to see the effects on the team spirit and sense of community.</p> <p>The objective was to include parts of mental training in the coaching, but also make changes on an individual level, for example on how to react properly on emerged issues or how to talk about them. Also, the objective was to create new ways to advance the overall improvement of the team from the current state. With the help of the thesis, the team learned to improve themselves, and also the effects of the mental training were clearly made visible.</p> <p>The thesis was based on qualitative research, and the research method was case-based. Content analysis was used, and the content was gained from the team through assignments and a questionnaire with open options.</p> <p>According to the thesis, it is possible to make improvements on individual and on team level even in short time. Based on the answers provided by the participants of the training sessions, the majority of the participants felt the training was beneficial and improved the sense of community. The respondents also felt that the team spirit had improved during the spring of 2016. The players hoped that mental training on a regular basis would be included in coaching also in the future.</p>		
<b>Keywords</b>		
roller derby, mental training, community, group dynamics		

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	YHTEISÖ JA YHTEISÖLLISYYS.....	8
3	JOUKKUEEN VOIMA JA RYHMÄDYNAMIIKKA .....	10
4	MENTAALIVALMENNUS JA SEN OSA-ALUEITA .....	12
4.1	Arvot .....	14
4.2	Itseluottamus .....	15
4.3	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio.....	17
4.4	Tavoitteenasettelu .....	19
4.5	Sisäinen puhe ja voimalauseet .....	21
4.6	Flow .....	22
4.7	Mielikuvaharjoittelu .....	24
5	ROLLER DERBY .....	25
6	OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	28
6.1	Opinnäytetyön tutkimusote ja tutkimusmenetelmät.....	29
6.2	Opinnäytetyön toteutus .....	31
7	TUTKIMUSTULOKSET .....	34
7.1	Minä urheilijana.....	34
7.2	Vahvuuteni urheilijana .....	37
7.3	Webropol-kyselyn tulokset.....	38
7.3.1	Mentaalivalmennuksen hyöty yksilötasolla.....	39
7.3.2	Mentaalivalmennuksen hyöty joukkueetasolla .....	40
7.3.3	Mentaalivalmennuksen hyöty joukkueen yhteishenkeen ja yhteisöllisyyteen.....	41
8	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	43
8.1	Mentaalivalmennuksen vaikutukset yksilötasolla .....	46
8.2	Mentaalivalmennuksen vaikutukset joukkueetasolla.....	47
8.3	Mentaalivalmennus edistämässä joukkueen yhteishenkeä ja yhteisöllisyyttä.....	49
9	POHDINTA.....	50
	LÄHTEET .....	56

## LIITTEET

Liite 1. Minä urheilijana / Mentaalivalmennus 10.12.2015

Liite 2. Vahvuuteni urheilijana / Mentaalivalmennus 14.1.2016

Liite 3. Kyselylomake pelaajille

## 1 JOHDANTO

Hymyä, halauksia ja yhdessä tekemistä. Roller derby tuntui minulle sopivalta harrastukselta heti ensimmäisestä kokeilusta lähtien vuonna 2013. Yhdessä tekeminen paikallisen joukkueen kanssa oli parasta, mitä olin pitkään aikaan kokenut vapaa-ajalla liikkuessani. Mentaalivalmennus alkoi kiinnostaa minua vuoden 2015 alussa tehdyn suuren polvileikkauksen jälkeen. Edessä oli pitkä toipumisaika kuntoutuksineen sekä jonkinlaiset valinnat harrastuksen suhteen. Pelaamisen lopettaminen ei aluksi tuntunut mieleiseltä vaihtoehdolta, mutta kuntoutuksen edetessä asian työstäminen eteni mielessäni ja hiljalleen huomasi olevani valmis luopumaan pelaajan roolista. Päätös vaati aikaa, mutta ennen kaikkea arvojeni kirkastamista sekä sen pohtimista, mitä haluan tulevaisuudessa tehdä ja missä määrin.

Olen eri liikuntamuotoja harrastaneena huomannut, millainen vaikutus ihmisen kokonaisvaltaisella hyvinvoinnilla ja itsetuntemuksella on harjoitteluun ja kilpailutilanteissa suoriutumiseen. Oman itsetutkiskelun kautta kiinnitin huomiota joukkuekavereiden tapaan toimia ja käsitellä asioita yksilöinä ja joukkueena. Myös he olivat kiinnittäneet huomiota samoihin asioihin ja osa puhui näistä ääneen. Yksilö- ja joukkueetasolla onnistumisia ja epäonnistumisia voidaan käsitellä monella tavalla. Tavasta riippuen se joko kehittää yksilöä ja joukkuetta tai pahimmillaan se voi toimia esteenä kehittymiselle. Joukkuekavereiden lisäksi valmentajan toiminnalla on suuri rooli siinä, miten yksittäinen pelaaja tai joukkue kehittyy ja suoriutuu tiukissakin tilanteissa.

Mentaalivalmennuksen hyödyntäminen on viime vuosina lisääntynyt niin työelämässä kuin urheilussa ja tämän opinnäytetyön aihevalinta tuntui ajankohtaiselta ja tarpeelliselta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää Kouvola Rock n Rollers -joukkueelle mentaalivalmennusta Sportmental Training Suvi Saaren pitämänä. Kouvola Rock n Rollers -joukkueen pelaajien mentaalivalmennuksen avulla pyrittiin herättelemään pelaajia pohtimaan itseään ja löytämään itsestään positiivisia asioita harjoitus- ja pelitilanteissa. Negatiivisuuden kehästä irrottautuminen oli yksi tarpeellinen asia tulevaisuutta ja menestymistä ajatellen.

Mentaalivalmennuksen tarkoituksena oli tarjota pelaajille ja joukkueelle välineitä käsitellä onnistumisia ja epäonnistumisia sekä tutkia itseään pelaajana.

Tämän lisäksi opinnäytetyön tavoitteena oli löytää ja luoda uusia toimintamalleja joukkueen toiminnan kehittymistä tukemaan. Mentaalivalmennuksen toteutumisen lisäksi tavoitteena oli saada joukkueen A-tiimi kokoontumaan säännöllisesti yhteishengen ylläpitämiseksi sekä jatkaa valmennuksessa esiin nousseiden asioiden käsittelyä. Opinnäytetyön tavoitteena oli mentaalivalmennuksen jälkeen tuoda näkyväksi sen hyöty yksittäiselle pelaajalle ja joukkueelle sekä se, miten valmennus kehitti joukkueen toimintaa ja yhteisöllisyyttä. Koko prosessin tavoitteena oli luoda uusia toimintamalleja, jotta joukkueessa tapahtuisi kokonaisvaltaista muutosta parempaan päin.

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, jonka tutkimusmenetelmänä on case- eli tapaustutkimus. Tarkasteltavaksi kohderyhmäksi valitsin joukkueen A-tiimin. Tutkimuksen aikana aineistoa syntyi pelaajille annetuista henkilökohtaisista ennakkotehtävistä sekä Webropol-kyselyn kysymysten vastauksista. Kyselystä otin tarkasteltavaksi avointen kysymysten vastaukset.

Kouvola Rock n Rollers ry on roller derbyä harrastava urheiluseura, jonka jäsenillä on mahdollisuus harrastaa lajia kilpatasolle asti. Roller derby rantautui Suomeen vuonna 2009 ja vuonna 2011 Kouvolaan perustettiin oma joukkue. Roller derby on Yhdysvalloista kotoisin oleva kontaktilaji, jossa kaksi joukkuetta luistelee ovaalin muotoista rataa vastapäivään ja yrittää tehdä mahdollisimman paljon pisteitä ohittamalla vastustajan pelaajia.

Suomessa ei ole aikaisemmin tehty opinnäytetyötä roller derbyyn parissa toteutetusta mentaalivalmennuksesta. Lajiin liittyviä opinnäytetöitä on kuitenkin lähivuosien aikana tehty esimerkiksi junioritoiminnan aloittamisesta ja pro gradu -tutkielma on tehty siitä, millaista naiseutta roller derbyssä tuotetaan. Erilaisia tutkimuksia ja opinnäytetöitä on tehty esimerkiksi mentaalivalmennuksen vaikutuksista jääkiekkojoukkueisiin.

*Tämän päivän teot vievät sinut kohti ratkaisua tai pitävät sinua paikoillasi. Valinta on nyt sinun. Haluatko olla leijona vai muurahainen? On aika siirtyä sanoista tekoihin. Älä pidä rohkeuttasi enää pullossa, vaan päästä se ulos. Muuttamalla ajattelusi, muutat elämäsi (Viljanen 2013, 18).*

## 2 YHTEISÖ JA YHTEISÖLLISYYS

*Minä tai Sinä ei riitä, vaan joukkueeseen tarvitaan aina Me. (päävalmentaja Lauri Lehtomäki)*

Ihmisen olemassa olemiselle välttämättömiä asioita ovat yhteisöllisyys, yhteisöt ja yhteisöllinen elämä. Nykyään yhteisöllisyys voi liittyä paikkaan, asiaan tai aiheeseen perheen ja suvun lisäksi. Yhteisöihin liittyy paljon hyvää, mutta myös jännitteitä ja ristiriitoja. Yhteisöt tarjoavat ihmiselle useimmiten erilaisia moraalisia päämääriä, arvoja, tavoitteita ja normeja. Yhteisöllisyyden sanotaan olevan näiden asioiden tiedostamista, jäsentämistä ja näkyväksi tekemistä. Ihminen sitoutuu hänelle merkitykselliseen yhteisöön ja yhteisöllisyyden tunnetta tuntiessaan hän kokee voivansa vaikuttaa asioihin, tulla kuulluksi sekä kohdatuksi. Sosiaalinen pääoma syntyy yhteisöllisyyden ja jäsenten välisestä vuorovaikutuksesta. Parhaimmillaan jäsenten välinen kyky toimia keskenään ja luottamus toisiinsa lisääntyy. (Kostamo-Pääkkö, Väyrynen & Ojaniemi 2015, 7 - 8.)

Yhteisö voi olla ihmiselle tärkeä voimanlähde ja erilaisuuden hyväksymisen sanotaan olevan yhteisöllisyyden perusta (Paasivaara & Nikkilä 2010, 5). Ihminen eli sosiaalinen olento hakeutuu toisten ihmisten pariin ja saa toiminta-voimaa toisista. Toimintavoimaa on sanottu sosiaalisiksi pääomaksi ja voiman tuottamista sosiaalisiksi tueksi. Ihmisille tyypillistä on yhteiskunnallisuus, yhteisöihin kuuluminen ja sosiaalitoiminta. Erilaisia yhteisöjä ovat esimerkiksi perhe, työyhteisö tai harrastusyhteisö, ja ihmiset kiinnittyvät näihin. Nämä yhteisöt ympäröivät meitä kaikkialla. (Pohjola 2015, 15 - 17.)

Evoluutio on rakentanut meidät sosiaalisiksi ja toisistamme riippuvaisiksi. Ihminen on aina jollain tavalla riippuvainen toisista. Yhteisöllisyyden sanotaan tuntuvan joltakin ja se sisältää kokemuksellisen elementin ja sen perusta on liittymisessä. Yhteiset arvot ja tavoitteet ovat yhteisölle ominaisia asioita ja niihin liittyy sopimuksellisuus, joka edellyttää vuorovaikutusta yhteisön jäsenten välillä. Yhteisöllisyyden ollessa kokemus, liittyy moni arvo vuorovaikutukseen ja sen ilmenemismuotoihin. (Raina 2012, 11 - 13.)

Nykyään heimoja syntyy esimerkiksi yhteisen harrastuksen, ajattelutavan tai jonkinlaisen muun toiminnan pariin esimerkiksi internetin virtuaaliyhteisössä.



Yhteisöjen kestävyyttä edistääkseen täytyy ymmärtää miten ne toimivat. Jokainen toimii osana jotakin yhteisöä, ja jokaisella on oma roolinsa. Nämä vaikuttavat siihen millaisia päätöksiä teemme tai miten suhtaudumme erilaisiin asioihin. (Yhteisöllisyys ruokkii uusia toimintatapoja 2016.)

Useimmiten yhteisöön kuuluvia yksilöitä yhdistää yhteinen päämäärä tai tehtävä. Yksilöt toimivat yhteisössä pääasiassa yhdessä. Yhteisöllisyyden muodostumista yhteisön olemassaolo ei kuitenkaan aina takaa. Yhteisön jäsenen sosiaalista pääomaa lisää yhteisöllisyys, mutta sen syntymiseen tarvitaan yhteisön jäsenten keskinäistä avointa kommunikaatiota, vuorovaikutusta, luottamusta ja osallistumista. Yksilöiden tunteet ovat tärkeässä asemassa yhteisöllisyyden kehittymisessä. Yksilön tulee tuntea itsensä arvokkaaksi, hyväksytyksi ja tarpeelliseksi sekä yhteisöön kuuluvaksi. (Yhteisöllisyys 2013.)

Urheilussa on useimmiten kyse aktiivisesta, motivoituneesta, tavoitteellisesta ja pitkäjänteisestä toiminnasta sekä kiinteästä vuorovaikutuksesta urheilijan ja valmentajan välillä. Yhteisten arvojen ja tavoitteiden, vastavuoroisuuden, traditioiden sekä selkeiden toimintamallien ja sääntöjen sanotaan olevan vahvuuksia, joissa on paljon yhteisöllisiä aineksia. Ilman näitä toiminnasta ei tule mitään. Joukkueen jäsenet tuntevat toisensa, ja usein heistä tulee kavereita, jotka ovat keskenään tekemisissä harjoitusten ulkopuolellakin. Joukkueen jäsenille yhteisöllisyyden perusasiat ovat useimmiten itsestään selviä. He pitävät joukkuetta tärkeänä ja arvostavat sitä, jolloin joukkueen sisälle syntyy mehenki. Me-hengestä huolimatta kilpailu voi olla kovaa joukkueen sisällä ja ilman ”tähtipelaajia” on usein vaikea pärjätä peleissä ja kilpailuissa. (Ojanen 2012.)

Hyvin toimivalla joukkueella on yhteinen päämäärä ja henkilökohtaiset tavoitteet ovat samansuuntaiset joukkueen tavoitteiden kanssa. Jokaisella urheilijalla on olo, että hän on hyväksytty sellaisena kuin on ja hänen panostaan tarvitaan menestymiseen. Jos joukkueessa tulee erimielisyyksiä ja ristiriitoja, tulee ne osata käsitellä puhumalla avoimesti. Hyvin toimivassa joukkueessa tällaisia tilanteita ei pelätä vaan ne käsitellään avoimesti. Tämä kaikki edellyttää sitä, että joukkueella on kommunikoinnin perusasiat kunnossa ja joukkueen sisällä vallitsee vahva keskinäinen luottamus. Jokaisella urheilijalla on luottamus myös siihen, että jokainen heistä kestää tunnelataukset, joita haastaviin tilanteisiin voi liittyä. Myös erilaisuus on sallittua ja joukkueessa hyödynnetään

jokaisen vahvuudet. Epäonnistuminen ja virheiden tekeminen ei ole hyvin toimivassa joukkueessa katastrofi. Jokainen uskaltaa heittäytyä tekemään täysillä silloin, kun ilmapiiri on riittävän turvallinen. (Kaski 2006, 182 - 183.)

### 3 JOUKKUEEN VOIMA JA RYHMÄDYNAMIIKKA

Ryhmä erotetaan sosiaalipsykologiassa satunnaisesta suuresta joukosta ihmisiä tai ihmiskeräytymästä. Yleisiä tunnusmerkkejä ryhmälle ovat tietty koko, tarkoitus, säännöt, työnjako, vuorovaikutus ja roolit sekä johtajuus. Useimmiten ryhmäksi mielletään 2 - 20 henkeä. Monenlaiset voimat ja tunteet vaikuttavat ryhmän jäsenten välillä ja ne saattavat olla tietoisia ja harkittuja, mutta joskus myös tahattomia. Osa teoista jää huomaamatta ja tunteetkin voivat olla epämääräisiä eikä niistä pysty sanomaan, onko kyseessä olotila vai tunne. Nämä ryhmäilmiöt kertovat ryhmän sisäisistä voimista eli dynamiikasta. (Niemistö 2004, 16 - 17.)

Joukkueen jäsenten vaikutusta toisiinsa, yhteiseen suorittamiseen ja tavoitteen toteutumiseen kutsutaan ryhmädynamiikaksi. Ryhmädynamiikka vaikuttaa paljon siihen, miten pelaajat kokevat toisensa ja miten joukkueen osaaminen hyödynnetään. Myös ryhmän koolla on merkitystä. Ihanteellinen koko on vähintään 5 - 6 henkilöä ja enintään 12 - 14 henkilöä. Monissa lajeissa pelaajamäärä on suuri ja tällöin pelaajien vaikutusmahdollisuudet joukkueen toimintaan vaihtelevat. (Heino 2000, 203 - 204.)

Joukkueen voiman syntyyn vaikuttavat useat ryhmädynaamiset tekijät. Pelaajan käsitys omasta roolistaan joukkueessa vaikuttaa yhtenä ryhmädynaamisena tekijänä. Monesti uuden pelaajan täytyy etsiä oma paikkansa joukkueessa ja löytää sen sisäiset säännöt. Useimmiten pelaajalle syntyy henkilökohtainen tunne siitä, onko hän hyväksytty ja tarpeellinen. Pelaajan henkilökohtaisten tavoitteiden ristiriita suhteessa joukkueen tavoitteisiin voi saada aikaan haasteellisia tilanteita. Joukkueena voitettut vaikeudet ja tappiot vahvistavat joukkuetta ja kasvattavat sitä henkisesti. Tämä auttaa vaikeallakin hetkellä uskomaan yhteiseen vahvuuteen. (Heino 2000, 205 - 208.)

Pelaajien välillä olevat vastavuoroiset positiiviset tunnesuhteet vahvistavat joukkuetta. Yhtenäisen suorituksen edellytyksenä on rehellinen ja avoin vuorovaikutus, kannustaminen ja jokaisen parhaan suorituksen tavoittelu. Peleissä

ja harjoituksissa pelaajat antavat toisilleen palautetta ja ohjeita. Pelaajat ovat ylpeitä omasta joukkueesta ja tyytyväisiä siitä, että ovat osa kyseistä joukkuetta. Joukkueeseen samaistuminen voi olla vaikeaa silloin, kun joukkueella on vaikeuksia tai pelaajan asema joukkueessa on epäselvä. Joukkueen koheesiolla eli kiinteydellä tarkoitetaan joukkueen yhtenäisyyttä. Joukkueen sisällä esiintyy klikkejä silloin, kun joukkue ei ole kiinteä. Valmentajan toiminnalla voidaan vaikuttaa tähän jonkin verran. Hänen on hyvä keskustella pelaajien kanssa esimerkiksi odotettavissa olevista pelaajapaikoista tai siitä mitä osaluuetta pelaajan olisi hyvä harjoittaa lisää saadakseen lisää peliaikaa. (Heino 2000, 208 - 210.)

Joukkueen todellinen yhtenäisyys paljastuu useimmiten vasta silloin, kun kohdataan vastoinkäymisiä. Oleellinen osa joukkueen menestymistä on kiinteys ja valmentajan tulisikin arvioida onko yhteenkuuluvuuden tunnetta joukkueessa parannettava. Menestymisen aikaansaamat positiiviset tunteet ja elämykset auttavat kiinteyden lisääntymisessä ja jokainen ryhmään kuuluva haluaa olla osa menestyvää joukkuetta. Joukkueen ja yksittäisen pelaajan tavoitteiden tulee olla samansuuntaisia ja tasapainossa keskenään. Kuitenkin on hyvä pohdita, voiko yksittäinen pelaaja toteuttaa joukkueessa oman uransa henkilökohtaisia tavoitteita. (Heino 2000, 210 - 211.)

Luottamuksen kokeminen puolin ja toisin on tärkeä asia peleihin liittyvissä asioissa sekä niiden ulkopuolella. Tämän lisäksi toisten osaamisen arvostamisella ja hyvillä vuorovaikutussuhteilla on iso merkitys. Nämä asiat lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta. Suurilla vaihteluilla pelaajien sitoutumisessa on merkittävä vaikutus joukkueen kiinteyden hajottajana. Tunnesuhteet ja viihtyvyys vaikuttavat hyvin suorasti joukkueen ilmapiiriin. Hyvä työskentelyilmapiiri luo viihtyvyyttä, ja silloin kun pelaajat kokevat viihtyvänsä joukkueessa, he haluavat ylläpitää sosiaalisuhteita myös harjoitusten ja pelien ulkopuolella. Voitettujen vastoinkäymisten kautta joukkue vahvistuu ja kiinteytyy ja haasteet koetaan ja jaetaan yhdessä. (Heino 2000, 211 - 212.)

Joukkueen yhteishenkeä alentavat tekijät voivat syödä harjoittelua yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Pelaajien ja valmentajien on tärkeää tuntea ja tunnistaa ryhmädynamiikkaan vaikuttavat tekijät. Ryhmädynamiikkaa voi hajottaa esimerkiksi pelaajan itsekeskeisyys. Tämä voi näkyä esimerkiksi siten, että pelaaja on kiinnostunut ainoastaan omasta peliajasta ja peliroolista. Tunteiden

ilmaiseminen on joukkueen sisällä suotavaa, mutta hetkelliset tunteenpurkaukset voivat vaikuttaa monella tavalla joukkueen ryhädynamiikkaan ja useimmiten negatiivisella tavalla silloin, kun kyseessä on voimakkaat vihan tai suuttumuksen purkaukset. Joukkueen kärsiessä useista peräkkäisistä tappioista usko menestymiseen ei ole vahvimmillaan. Pettymysten ja kieltäytymisten seurauksena aletaan helposti etsiä syyllisiä tappioon ja tällöin vaarana on joukkueen harjoittelumoraalin romahtaminen. (Heino 2000, 212 - 213.)

Joukkue useimmiten kehittää oman kulttuurinsa ja se mahdollistaa joitakin asioita ja sulkee toisia pois. Uuden luomisen ja uskaltamisen voivat mahdollistaa joukkueessa muodostuneet tavat. Jos ongelmien kohtaaminen kuuluu joukkueen tapoihin, sillä on mahdollisuus elävään ryhmäkulttuuriin. Turvallisuuden tunne ja selkeät rajat ovat perusta rohkeutta vaativille teoille. (Niemistö 2004, 176.)

Joukkue koostuu yksilöistä, erilaisista persoonista. Jokaisella joukkueeseen kuuluvalla on omat ajatukset, tunteet, tavat käyttäytyä ja käsitellä asioita. Yksilöt käyttävät omia vahvuuksia joukkueen onnistumisen tavoittelussa ja jokaisen vahvuudet tulisi pyrkiä hyödyntämään mahdollisimman hyvin. Joskus urheilijat tarvitsevat avukseen ulkopuolisen apua ja tukea, jotta yksilö ja joukkue voi saada käyttöönsä kaiken mahdollisen voiman, jota heistä löytyy. Tällöin mentaalivalmennuksen eri osa-alueiden läpikäymisellä ja käyttöön ottamisella voi olla suurikin merkitys asioissa eteenpäin menemisen kannalta. Seuraavassa luvussa esitellään tarkemmin mentaalivalmennusta ja sen osa-alueita.

#### 4 MENTAALIVALMENNUS JA SEN OSA-ALUEITA

Tieteenalana urheilupsykologia tutkii urheiluympäristössä ihmisen ajattelua, tunteita ja käyttäytymistä. Tutkimuskohteena voivat esimerkiksi olla ajatusten ja tunteiden säätely, itseluottamus, motivoituminen, keskittyminen ja mielikuvaharjoittelu. Urheilupsykologista tietoa sovelletaan käytäntöön. Mentaalivalmennus pitää sisällään muun muassa kokonaiselämäntilanteen huomioimisen, päivittäiset vuorovaikutustilanteet sekä psyykkisten taitojen ja ominaisuuksien tietoista kehittämistä. (TrainingFocus 2015.)

Mielen ja kehon optimaalista yhteispeliä sekä keskittymiskykyä kehitetään mentaalivalmennuksella. Valmennuksen aikana selvitetään, miten urheilija

löytää tasapainon ja vapauttaa olemassa olevan potentiaalin käyttöön. Alitajuiset uskomukset ja erilaiset pelkotilat ovat joskus estämässä optimaalisen potentiaalin löytymisen. Parhaimmillaan valmennus voi olla toiminnallista ja käytännönläheistä. Valmennuksessa käytettyjä työkaluja ja tekniikoita on helppo siirtää valmennuksen aikana ja sen jälkeen harjoitus- ja pelitilanteisiin. Keskiössä on aina prosessi ja kehittyminen. Monesti urheilijan menestyksen esteenä voi olla jumiutuneet ajattelu-, tunne- ja toimintamallit. Tasoerojen kaventua mentaalivahvuudet ovat ratkaisevassa roolissa. (Hautala 2016.)

Mentaalivalmennuksesta on apua silloin, kun ihminen haluaa ymmärtää enemmän siitä miten mieli ja keho toimivat yhdessä sekä miten itse voi vaikuttaa siihen helposti ja positiivisesti. Mentiaalivalmennus on hyödyksi silloin, kun haluaa saavuttaa parempia tuloksia sekä löytää optimaalisen suorituskyvyn. (Saari 2016b.)

Mentaalivalmennus on yksi valmennuksen osa-alue ja sitä käytetään joukkuelajeissa, mutta myös yksilöiden valmentamisessa. Mentiaalivalmennuksen hyöty urheilijalle on merkittävä, koska sen avulla pelaaja voi voittaa omat pelkonsa, vahvistaa uskoa itseensä, pelata rohkeammin ja tehdä pelissä luovia ratkaisuja. (Hämäläinen 2012, 8.)

Mentaalivalmennus auttaa urheilijoita parantamaan keskittymistä suorituksiinsa ja auttaa pääsemään parhaimmalle optimaaliselle tasolle ja tuloksiin. Valmennuksessa urheilija saa tukea ja vahvistusta omiin voimavaroihinsa ja ajatuksiinsa. Tavoitteena on ohjauksen ja tuen avulla auttaa urheilijaa pääsemään nykytilanteesta eteenpäin kohti tavoitteitaan. Mentiaalivalmennuksessa urheilija selkiyttää esimerkiksi arvojaan, vahvuuksiaan ja ajatuksiaan. Valmennuksen edetessä urheilija pystyy paremmin ja keskittyneemmin kohtaamaan muuttuvat olosuhteet ja uudet haasteet. Urheilija pystyy tarkentamaan mitä hän haluaa saavuttaa, mitä se häneltä vaatii, millaisia voimavaroja on olemassa ja miten niitä voi hyödyntää vielä tehokkaammin. Mentiaalivalmennus laittaa miettimään, mitkä asiat estävät saavuttamasta asioita ja miten haasteet voi voittaa. (Saari 2016b.)

Mentaalivalmennus sopii urheilijoiden lisäksi myös työyhteisöille tai yksittäisille henkilöille. Työyhteisössä voidaan myös miettiä omaa arvomaailmaa, tavoitteita ja niiden saavuttamista. Lisäksi on hyvä pohtia mikä on työyhteisön tavoite. Työyhteisökin voi saada mentaalivalmennuksen avulla aikaan parempia

tuloksia hyödyntämällä työntekijöiden voimavaroja tarkoituksenmukaisemmin ja tehokkaammin. Oli kyseessä urheilija tai työntekijä, mentaalivalmennuksen avulla pyritään löytämään uusia tapoja ajatella ja käsitellä asioita. Tämä vapauttaa energiaa oleellisten asioiden käsittelyyn. (Saari 2016b.)

Mentaalivalmennus on osa valmennusta ja itsensä johtamista. Oli kyse urheilusta tai työelämästä, on meillä jokaisella omat tavoitteet ja huiput, joita tavoittelemme. Niiden saavuttamiseksi meidän tulee hyödyntää omaa potentiaaliamme. Voidaan puhua eräänlaisesta matkasta, oman polun löytämisestä. Matkan edetessä löydämme sellaisia omia tapoja, jotka auttavat onnistumaan ja kasvamaan sekä ennen kaikkea voimaan hyvin. (Forssell 2012, 13 - 14.)

Seuraavaksi esitellään keskeiset mentaalivalmennuksessa käsiteltävät teemat: arvot, itseluottamus, sisäinen ja ulkoinen motivaatio, tavoitteenasettelu, sisäinen puhe ja voimauseet, flow sekä mielikuvaharjoittelu.

#### 4.1 Arvot

Yksi syvimmistä motivaationlähteistä on arvot. Arvot kertovat, mitä pidämme erityisen tärkeänä. Parhaimmillaan arvot toimivat itsensä johtamisen välineenä. Arvojen sanotaan olevan syvältä itsestämme kumpuavia, tunnepitoisia ajureita. Niiden tunnistaminen voi viedä aikaa, varsinkin silloin, kun toimimme esimerkiksi muiden ihmisten arvojen automaattiohjauksessa. Urheilijalle omien arvojen tunnistaminen ja nimeäminen voi olla eräänlainen työkalu esimerkiksi omien reaktioiden ja käyttäytymisen ymmärtämiseen. Monesti arvoja hyödynnetään muualla kuin urheilussa, mutta ajan myötä niiden vaikutus leviää myös urheiluun. Arvojen sanotaan olevan tärkeä identiteetin rakennuspalikka. Urheilijan hyvinvointi, jaksaminen ja motivaatio voi heiketä, jos hän on epävarma siitä, mikä hänelle on tärkeää, tai hän ei pidä arvoistaan kiinni. (Forssell 2012, 109 - 110.)

Arvot kertovat urheilijalle, mikä hänelle on oikeasti tärkeää. Hyvät tavoitteet ovat sopusoinnussa urheilijan arvojen kanssa. Jos näin ei ole, niin tavoitteisiin käytetty aika on tärkeämmiltä asioilta pois. (Marsh 2015, 104.)

Arvot määrittelevät toimintaamme arjessa ja niitä mietitään liian harvoin. Ne luovat perustan ja suunnan elämälle. Lisäksi luomme itse tavoitteet, mitä haluamme elämässämme saavuttaa. Mitä paremmin olemme määritelleet ja sisäistäneet arvomme, sitä paremmin kuljemme tavoitteita kohti. Urheilija voi kysyä itseltään, millainen urheilija hän on ja millainen urheilija hän haluaisi olla. Lisäksi hän voi pohtia, ovatko tavoitteet sopusoinnussa omien arvojen kanssa tai toteutuvatko arvot ja tavoitteet, jos hän tekee kaikkensa urheilijana. Joukkueurheilussa on yhdessä hyvä pohtia, mitkä ovat joukkueen arvot ja miten ne näkyvät joukkueen toiminnassa. (Saari 2015.)

## 4.2 Itseluottamus

Pääasiassa mentaalivalmennus on urheilijan itseluottamuksen kehittämistä. Päivittäisen toiminnan kautta syntyy hyvä perusitseluottamus sekä henkinen vahvuus. Erityistoimenpiteillä ei ole ilman sitä suurta merkitystä. Osaava valmentaja osaa kehittää urheilijan perusitseluottamusta ja uskoa omaan tekemiseen. Onnistuneen valmennuksen seurauksena urheilija huomaa kehittyksensä. (Forsman & Lampinen 2008, 19.)

Urheilijan sen hetkisen varmuuden itsestään ja kyvystään kertoo hänen itseluottamuksensa. Itseluottamus voi vaihdella jopa yhden harjoituksen tai pelin aikana. Hyvä ja laadukas harjoittelu vahvistaa urheilijan itseluottamusta. Myös urheilijan oma myönteinen ajattelu lisää itseluottamusta: ”minä osaan” ja ”minä pystyn tähän”. Taustalla olevat onnistumisen kokemukset lisäävät itseluottamusta ja varmuutta. Valmentaja voi tukea urheilijaa asettamaan realistisia tavoitteita sekä löytämään mielihyvästä tunteita tai kokemuksia harjoituksista tai aiemmista peleistä. Näitä voi harjoitella mielikuvaharjoitteiden avulla. Itseluottamuksen vahvistaminen tarkoittaa sitä, että urheilijan varmuus itsestä ja sen hetkisestä osaamisesta pysyy korkealla. Valmentaja voi auttaa urheilijaa suuntaamaan huomion pois ajatuksista ja kokemuksista, jotka ovat alentaneet itseluottamusta. Palaute ja kannustaminen valavat uskoa urheilijan omaan osaamiseen ja samalla nostaa itseluottamusta. (Kaski 2006, 81 - 82.)

Jokainen urheilija on jossain vaiheessa kokenut jonkinlaisen notkahduksen itseluottamuksessaan ja epäillyt omia kykyjään. Esimerkiksi loukkaantumisen

jälkeen takasin palaaminen tuo tullessaan epävarmuuden omasta osaamisesta ja paikasta joukkueessa. Useimmiten keho saa kuitenkin kiinni oikeasta tunteesta ja itseluottamus palautuu hiljalleen. Toisinaan urheilija saattaa kokea, että joku muu epäilee hänen kykyjä ja tämä epäily hiipii urheilijan ajatuksiin. Tulkinnat epäonnistuneiden suoritusten syistä voivat vaikuttaa tuleviin suorituksiin. Kun mieli tekee tulkintoja, vire laskee ja keho ei toimi luontevasti. Kielteiset ajatukset alkavat helposti toistaa itseään ja ne vaikuttavat urheilijan tunteisiin, kehoon ja käyttäytymiseen. Itseluottamusta on tärkeä vahvistaa koko ajan eikä silloin, kun itseluottamus on romahtanut. Vahvan itseluottamuksen omaava urheilija pystyy paremmin suoriutumaan pelissä, keskittymään, asettamaan tavoitteita ja uskoo omiin kykyihinsä. Tällainen urheilija tekee useammin rohkeita päätöksiä suoritustilanteissa. Haastavassakin tilanteessa hän ei luovuta helpolla vaan jatkaa ponnistelua tavoitteita kohti. (Forssell 2012, 116 - 117.)

Vahva itseluottamus yhdistetään onnistumiseen ja menestymiseen. Urheilija, joka uskoo olevansa parempi kuin vastustajansa, suoriutuu usein paremmin. Urheilijan uskoessa, että hän on vahvempi tai heikompi kuin vastustaja, alkaa hän myös käyttäytyä sen mukaisesti. Myös muiden ihmisten odotukset kyvyistä ja potentiaalista vaikuttaa urheilijaan vahvistavasti tai heikentävästi. (Forssell 2012, 117.)

Urheilija, jolla on hyvä itseluottamus, oppii nopeammin ja hyödyntää pettymykset oppimiskokemuksiksi kehittääkseen itseään lisää. Hän kantaa vastuun omista tekemisistään ja nauttii tekemisestä enemmän. Urheilijan itseluottamus on varmuuden kokemista ja luottamista omiin kykyihin. Se liittyy omaan tekemiseen ja siihen kuinka hyvin uskoo omaan tekemiseen. Heikko itseluottamus tulee usein esiin negatiivisena käsityksenä omasta suoriutumisesta sekä negatiivisina ajatusmalleina. Ihmisen peruskäsitystä omasta arvokkuudestaan kutsutaan itsetunnoksi, ja se on suhteellisen pysyvä persoonallisuuden osa. (Saari 2015.)

Urheilijan on ymmärrettävä, että ajatuksilla, tunteilla ja toiminnalla on selkeä yhteys toisiinsa. Tämän jälkeen on hyvä lähteä rakentamaan itseluottamusta. Itseluottamuksen reseptissä perusaineiksia ovat rehellinen itsetuntemus ja halu oppia tuntemaan omia ajattelu-, tunne- ja käytösmalleja. Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja erilaisten kokemusten myötä itseluottamus rakentuu,



kehittyy ja vahvistuu. Tärkeimpänä rakennusaineena on onnistuneet suoritukset ja ne eivät aina tarkoita voittoa vaan oleellista on oma arvio suoriutumisen tasosta suhteessa itse asetettuihin tavoitteisiin. Mentaalista vahvuutta urheilija voi vahvistaa unelmien tavoittelulla, keskittymällä menestykseen, kääntämällä kokemukset vahvuudeksi ja olemalla itselle se uskollisin fani, tukija ja valmentaja. (Saari 2016a.)

#### 4.3 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Erilaiset motiivit vaikuttavat motivaation syntymiseen ja ylläpitämiseen. Esimerkiksi henkilökohtainen arvo, halu tai palkitsemiseen tai rangaistukseen yhdistyvä ajatus tai tunne voi olla motiivi. Motivaatioon liittyy aina ponnistelu johonkin suuntaan sekä tietty intensiteetti ja tunne. Motivaatioon vaikuttaa myös tunteet. Jos urheilija pitää jotain asiaa positiivisena, se vetää häntä puoleensa. Monesti ihminen pyrkii luontaisesti välttämään negatiivisia tunteita. Motivaatio syntyy ja kasvaa sitä mukaa kuin tavoite selkiytyy. (Forssell 2012, 197 - 198.)

Motivaatio toimii energian lähteenä ja saa urheilijan toimimaan tietynlaisella tavalla ja innokkuudella. Motivoitunut urheilija osallistuu harjoituksiin kerta toisensa jälkeen ja antaa voimaa tehdä raskaitakin harjoituksia. Jos urheilija pyrkii saavuttamaan jonkin tavoitteen, motivaatio ohjaa hänen toimintaa sen suuntaan. Motivaatio on monimutkainen prosessi, jossa yhdistyy persoonallisuus ja sosiaalinen ympäristö. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 48.)

Motivaatio voidaan jakaa kahteen osaan: tilanne- ja yleismotivaatioon. Tilanteesta riippuvaa ja lyhytkestoista on tilannemotivaatio. Se voi syntyä esimerkiksi valmentajan pitämästä puheesta puoliajalla. Yleismotivaatio on pysyvämpi tila, ja se vaikuttaa pidemmällä aikavälillä ihmisen toimintaan ja energiaan. (Forssell 2012, 198.)

Motivaation syntymistä ilman ulkoisia kannustimia kutsutaan sisäiseksi motivaatioksi. Se syntyy oman halun ja mielenkiinnon tuloksena. Omista arvoista, tarpeista ja kiinnostuksen ja innostuksen kohteista kumpuaa sisäiset motivaatiotekijät. Ulkoapäin tulevia ja ympäristöstä riippuvaisia tekijöitä ovat ulkoiset motivaatiotekijät. Tällaisia voivat olla esimerkiksi palkinnot, raha ja julkisuus. (Forssell 2012, 199.) Ulkoisessa motivaatiossa motivaatio tarkoittaa sitä, että tekemisen syy on irrallaan itse tekemisestä. Tekeminen tuntuu pakkopullalta

ja kuluttaa henkisiä resursseja. Pelkän ulkoisen motivaation varassa toimiminen saattaa ahdistaa ja tuntua raskaalta. (Martela & Jarenko 2015, 25 - 26.)

Omalle huipulle kapuamisen ehtona pidetään sisäistä motivaatiota. Tavoitteiden mukaisen kehittymisen ja nautinnon kokemisen mahdollistaa sisäinen palo. Sisäistä motivaatiota voi vahvistaa ulkoiset motivaatiotekijät, mutta ne eivät voi korvata sitä. Urheilija voi herkästi toimia ryhmäpaineen mukaan silloin, kun hän on ulkoisen motivaation ohjaama. Tällöin hän voi ohjautua kohti muiden tavoittelemia palkintoja. Omien motivaatiotekijöiden tunnistamisen jälkeen on hyvä tiedostaa minkälaiset asiat, teot, asenteet tai käytöstavat heikentävät omaa motivaatiota. Toisinaan motivaation nakertajat voivat antaa urheilijalle voimaa tehdä vallitsevalle tilanteelle jotain. (Forssell 2012, 199 - 200.)

Urheilijan sisäisestä motivaatiosta puhutaan silloin, kun hän hakeutuu tekemään asioita, jotka häntä kiinnostavat ja innostavat. Tällöin hän ei joudu pakkotamaan itseään esimerkiksi harjoituksiin, vaan tekeminen tapahtuu luonnostaan eikä se kuormita urheilijaa. (Martela & Jarenko 2015, 26.)

Huippuosaamisen syntymiseen vaikuttaa keskeisesti sisäinen motivaatio. Menestystä haluava urheilija ei pohdi harjoitteluun käytettyä aikaa tai vaivannäköä. Epäonnistumisista ei lannistuta vaan harjoitellaan lisää. (Frantsi 2005, 44.)

Keväällä 2016 Kouvola Rock n Rollers joukkueen päävalmentaja Lauri Lehtomäki piti ennen peliä koko joukkueelle motivaatiopuheen, joka nostatti monen tunteet pintaan positiivisella tavalla. Motivaatiopuhe tuo esiin mentaalivalmennuksen tuomaa muutosta ja uuden alkua.

*Toistakaa perässä ME joka kerta, kun kuulette mun sanovan niin.*

*Tänään on kauden ensimmäinen ottelu ja vastaamme asettuu XXX. Kohtaamme XXX:n ensimmäistä kertaa ja tiedämme vastustajastamme todella vähän, mutta sillä ei ole mitään väliä, sillä meitä ei kiinnosta minkään kyläkisojen mestaruudet ja meriitit, vaan nyt ME - keskitymme vain ja ainoastaan meihin.*

*ME - ollaan yhdessä käyty pohjalla ja aloitettu tää homma alusta.  
ME - ollaan tehty helvetisti töitä sen eteen, että ME - ollaan*

*noustu ja seistään omilla jaloillamme. Tänään mä nään ympärilläni joukon upeita ihmisiä, jotka on kaikki tehneet oman osansa sen eteen, että ME - voidaan kutsua itseämme joukkueeksi. ME - ollaan selvitty loukkaantumisista, kotihuolista ja motivaatio-ongelmista ja näihin kaikkiin on ollut vastaus yksi ja sama – sinä, minä, ME - mun joukkue. Mä oon nähnyt, että meillä on taitoa, jos ME - luotetaan itseemme. ME - pärjätään kelle tahansa, jos ME - uskotaan siihen.*

*Tänään ME - näytetään XXX:lle, mitä tarkoittaa joukkue. Tänään ME - näytetään koko suomen derbyskenelle, että ME - tapellaan jokaisesta pisteestä, mikä pelissä on jaossa. Tänään ME - näytetään tälle kaupungille, että ME - ollaan jengi, kenen takana ne haluaa seistä ja ennen kaikkea tänään ME - näytetään meidän omille, keillä motivaatio on vielä hukassa, että nekin on ME - ja ME - ollaan upea seura ja ylpeitä tästä pinkistä paidasta.*

*Nyt kaikki vetää keuhkot täyteen ilmaa, suoristaa selän ja ripustaa ne ovenkarmit kaulaan.*

*Tänään ME ollaan ainut joukkue tolla kentällä ja kukaan tai mikään ei voi seisoa meidän tiellä. Tänään ME - pelataan suurella itseluottamuksella ja mikään ei ole meille mahdotonta. Tänään ME - voitetaan joka ikinen aloitus, joka ikinen kierros ja joka ikinen jami. Tänään ME - hakataan XXX:sta paskat pihalle, ME - voitetaan ja kaikki vaan siksi, että ME - ollaan joukkue! (päävalmentaja Lauri Lehtomäki)*

#### 4.4 Tavoitteenasettelu

Yksilön ja joukkueen suoritusta parantavana menetelmänä tavoitteenasettelu on erinomainen. Tavoitteellisessa toiminnassa edistetään tasapainoisesti yhteisiä päämääriä sekä ilmapiiriä. Tavoitteiden tulee olla realistisia ja haastavan vaikeita, mutta myös täsmällisiä ja selkeitä. Tavoitteiden tulee kohdistua lopputulokseen ja itse suoritukseen. Lisäksi tavoitteet tulee asettaa lyhyelle ja pitkälle aikavälille. Tavoitteenasettelun tulee tukea urheilijan uskoa tavoitteen

saavuttamisen suhteen sekä huomioida seuranta, arviointi ja palautteen antaminen. Tavoitteiden tulee myös edistää sitoutumista ja ratkaisukeskeisesti suunnata vahvuuksiin ja voimavaroihin. (Rovio 2009, 127.)

Joukkueen eteenpäin menemistä selkiyttää tavoitteiden asettaminen. Niiden asettaminen yhtenäistää joukkueen ponnistelua, sitoutumista ja edistää motivaatiota. Pelaajat oppivat luomaan tavoitteita yhdessä ja yhteisesti sovittu tavoite motivoi ja sitouttaa joukkueen toimintaan. Tämä vaikuttaa myönteisesti joukkueen toimintaan ja edistää sen kiinteyttä. Tavoitteiden asettamisen tuomia vaikutuksia ovat olleet myös parempi suorittaminen ja keskinäisten suhteiden parantuminen. (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 213 - 214.)

Urheilija voi suunnata fokustaan tietoisien tavoitteenasettelun avulla ja se on tärkeä ja tehokas työkalu. Tavoitteet vievät vähän energiaa silloin, kun ne ovat alitajunnassa, josta käsin ne ohjaavat valintoja. Näin urheilijan on helpompi suunnata huomionsa oleellisiin asioihin. Kun tavoite on olemassa, urheilija on motivoitunut eikä hän halua jättää harjoituksia väliin ja jäädä kotisohvalle makaamaan. Huipulle johtavia polkuja on olemassa monenlaisia. Urheilija, johon kukaan ei usko, saavuttaa tavoitteensa uskomalla itseensä ja unelmiinsa. (Forssell 2012, 177.)

Tavoitteenasettelu voi joskus urheilijasta olla haastavaa, varsinkin silloin, kun tavoitteiden tulisi olla todella korkealla. Korkealle asetetut tavoitteet voivat olla pelottavia ja toteutumattomina tuottaa pettymyksen. Mieluiten urheilija asettaisi tavoitteita, joihin tietää varmasti pääsevänsä. Alhaalle asetuissa tavoitteissa on se vaara, että mielen ja kehon hyväksyessä tavoitteet, ne alkavat pyrkimään niitä kohti ja ottavat käyttöön ne taidot, joita tarvitaan tavoitteiden saavuttamiseksi eikä yhtään enempää. Urheilijan on hyvä nähdä ero eri tavoitteiden välillä. Osaan tavoitteista hän voi itse vaikuttaa paljon. Tällaiset tavoitteet liittyvät oppimiseen ja kehittymiseen. Lopputulokset ja saavutukset eivät aina ole pelkästään urheilijan omassa vallassa. Saavutuksiin ja tuloksiin sidotuista tavoitteista monet urheilijat hyötyvät eniten, koska nämä tavoitteet toimivat unelmien muistuttajina. Asetetut tavoitteet voi myös laittaa syrjään ja keskittyä lyhyenaikavälin tavoitteisiin. Unelmiin liittyvät tavoitteet on hyvä pilkkoa pienemmiksi tavoitteiksi, avata konkreettiseksi harjoitteluksi ja toimenpiteiksi. (Forssell 2012, 179 - 180.)

Tavoitteet voidaan jaotella kolmeen eri ryhmään: unelmat ja etappitavoitteet, kehittymistavoitteet ja tilannetavoitteet. Unelmat ja etappitavoitteet ovat päämääriä, joita kohti urheilija pyrkii. Nämä voivat olla esimerkiksi saavutuksia, tuloksia, rooleja tai tehtäviä. Unelmat saavat urheilijan syttymään ja herättävät vahvoja positiivisia tunteita. Etappitavoitteiden tarkoituksena on viedä urheilijaa kohti unelmia. Näiden tavoitteiden ei tarvitse aina toteutua suunnitelman mukaisesti ja niitä on tärkeä päivittää säännöllisesti. Kehittymistavoitteiden eri osa-alueita voivat olla esimerkiksi fyysiset, psyykkiset ja pelilliset taidot ja kyvyt. Näiden lisäksi on hyvä miettiä mitkä sosiaaliset- ja elämänhallintataidot voivat tukea huipulle pääsemistä. (Forssell 2012, 183 - 185.)

#### 4.5 Sisäinen puhe ja voimalluseet

*Olen henkisesti vahva, taitava, maailmanluokan jammeri. (pelaaja 3)*

Sisäinen puhe on keskustelua, jota käydään itsensä kanssa ja se vaikuttaa meihin jollain tavalla koko ajan. Sisäinen puhe voi esimerkiksi olla kysymyksiä ja vastauksia, sanoja tai lauseita, yksittäisiä sanoja tai lauseita. Sisäinen puhe voi joko auttaa tai häiritä toimintakykyämme. Harvoin valitsemme sisäisen puheemme tietoisesti ja sen ollessa automaattinen tapa, se ei välttämättä josta, vaikka se olisi tarpeen. Sisäinen puhe kuvastaa monenlaisia asioita, muun muassa arvoja, tarpeita, minäkuvaa, uskomuksia, tunteita ja tavoitteita. Se vaikuttaa myös myönteisiin ja vahvistaviin mielikuviin itsestämme. Mielikuvat ja sisäinen puhe vaikuttavat toisiinsa, ne antavat keholle voimakkaita käskyjä, joista emme välttämättä ole edes tietoisia. (Forssell 2012, 34 - 36.)

*Rennot hartiat, hengitys, nauti. (pelaaja 3)*

Myönteinen sisäinen puhe ei synny itsestään vaan vaatii harjoittelemista. Kaikkea toimintaamme ohjaa sisäinen puhe, ja se on keskeinen tekijä itseohjauksessa. Se, miten puhe vaikuttaa mieleen, tuntuu pelaajassa sisällä, mutta vaikuttaa myös samalla tavalla muihin ihmisiin ja ulkomaailmaan. Negatiivinen puhe vaikuttaa negatiivisesti ulospäin ja pelaajan omaan mieleen sisäänpäin. Tämä toimii samalla tavalla myönteisessä puheessa. Negatiivinen puhe lamaannuttaa ja nostaa epäonnistumiseen liittyviä mielikuvia pintaan. Myönteinen puhe vahvistaa itseluottamusta ja uskoa omaan tekemiseen. Paineen alla

kannattaa opetella puhumaan itselle kannustavasti ja myönteisesti. Jos on tarpeen kritisoida epäonnistumisia, kannattaa se tehdä vasta jälkikäteen. (Frantsi 2005, 80 - 83.)

Positiivisessa ajattelussa on keskeistä myönteinen itsepuhelu. Tämän avulla ihminen uskoo kykyihinsä ja mahdollisuuksiinsa. Epäonnistumisiin liittyvä puhe ei ole kritisovaa vaan enemmänkin ratkaisukeskeistä ja analysoivaa. Päivittäisen sisäisen puheen tasolla on vaikutusta ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen. Sisäisen puheen lisäksi voimалаuseilla on vaikutusta asioiden etene- miseen. Omassa mielessä voi voimалаuseita toistaa esimerkiksi aamuisin heti heräämisen jälkeen. Voimалаuseiden toistaminen mielessä päivittäin vaikuttaa tunnetilaan, aivoratoihin ja alitajuisiin uskomuksiin. Voimалаuseita voi myös käyttää esimerkiksi loukkaantumisesta toipuessa ja silloin voimалаuse kohdis- tetaan kyseiseen asiaan. Kun ajatukseen yhdistää tunteen paranee voimалаu- seen teho. (Virolainen & Virolainen 2016, 23 - 24.)

Yhden päivän aikana puhumme sisäisen äänen välityksellä monen monta sa- naa ja lausetta. Nämä ajatukset muodostavat mielikuvia ja me olemme mitä ajattelemme. Motivaatio, tunteet ja käyttäytyminen lähtevät mielestä. (Gustafs- berg 2014, 57, 59.)

*Voimалаuseen sijaan mulla "voimakohtaus". Joku oikeasti tapah- tunut tai sitten kuviteltu pelikohtaus, jossa teen jotain taitavaa ja voimakasta. (pelaaja 2)*

## 4.6 Flow

Viime aikoina flow-käsite on ollut käytössä niin urheilussa kuin työelämässä. Käsite viittaa täydelliseen uppoutumisen tilaan ja tekeminen vie mukanaan. Ajan ja paikan taju voi kadota keskittymisen tason ollessa oikea. Tuloksia syn- tyy urheilijan ollessa todella keskittyneenä tekemiseen. Flow-tilan sanotaan olevan optimaalinen oppimisen tila, koska tällöin urheilija on äärimmäisen kes- kittynyt ja oikeanlaisella ohjauksella pystyy suoriutumaan oman osaamisen ylärajoilla. (Martela & Jarenko 2015, 100 - 101.)

Flow liittyy sellaisiin pelitilanteisiin, joissa ylisuorittaminen, hötkyily ja pakon- omaisuus ovat poissa. Väkisin yrittämällä kukaan ei saa aikaan mitään hyvää.

Pakonomaisuuden väistyessä tulee tilalle mielen rentous, joka siirtyy kehon tekemiseen. Tällöin urheilija pystyy havainnoimaan ympäristöä, luottaa itseensä ja pystyy luoviin ratkaisuihin. (Hämäläinen 2012, 190.)

Flow-tilassa urheilija onnistuu tekemässään asiassa. Tämän tilan saavuttaminen tuntuu hyvältä ja urheilija haluaa tavoitella sitä yhä uudelleen kerta toisensa jälkeen. (Matikka 2013, 6 - 7.) Tässä tilassa urheilija sulkee pois kaiken muun ja on toiminnan keskiössä. Monesti flow liitetään huippusuoritukseen kuitenkin voittamiseen, mutta flow ei ole riippuvainen siitä. Kokemuksena flow tarjoaa enemmän kuin onnistuneen lopputuloksen ja nostaa kokemuksen tavallisesta optimaaliseksi. Urheiluolosuhteiden struktuurin sanotaan helpottavan flow'n saavuttamista, mutta tästä huolimatta voi flow'n saavuttaminen olla monelle urheilijalle vaikeaa. (Matikka 2013, 15 - 16.)

Urheilijan kannattaa määritellä mitkä asiat ovat itselle tärkeitä ja sitä kautta liittää flow omaan arvomaailmaansa. Omien päämäärien määrittelyä helpottaa omien arvojen pohdinta ja niiden laittaminen järjestykseen. Arvojen pohtiminen ja yhteisten visioiden luominen ovat tärkeitä niin urheilussa kuin työelämässä. Yhteinen visio motivoi luovuttamaan omaa energiaansa esimerkiksi urheilujoukkueen käyttöön. Valmentajien ja joukkueen johdon tulee saada kaikki joukkueeseen kuuluvat yhteisten arvojen taakse, mutta myös pitämään päämääriä tavoittelemisen arvoisina. (Matikka 2013, 16 - 17.)

Flow-tilan tuo monesti intohimoinen harrastaminen ja tämän taitomäärän saavuttaminen vaatii harjoittelua ennen kuin asiat sujuvat itsestään ja tuottavat tulosta. Voiton ja onnentilan lopulta tuo toistoon perustuva harjoittelu. (Oksanen 2014, 35.)

Yksilöllisen flow-kokemuksen lisäksi on myös sosiaalinen flow-tila. Ryhmässä toimiminen voi muuttaa, ehkäistä tai helpottaa flow-kokemuksia. Sosiaaliset olosuhteet voivat toisinaan olla monimutkaisia, koska ryhmässä toimitaan tiiviisti yhdessä ja heillä on yhteiset päämäärät ja säännöt. Myös ihmisten välinen vuorovaikutus ja ryhmän jäsenten taitotaso on korkea ja yhdenmukainen. Flow-tilan tuottamiseen ryhmä tarvitsee riittävän korkean tason tavoitteen. (Matikka 2013, 33 - 34.)

*On vaikea kuvailla, miltä tuntuu kun flow on päällä. Se on vähän epätodellista, kuin olisi sarjakuvasankari. Aistit on teräviä ja ajatus nopea. (pelaaja 2)*

#### 4.7 Mielikuvaharjoittelu

Vuosikausien ajan urheilijat ovat hyödyntäneet mielikuvaharjoittelua. Visualisoinnilla eli mielikuvaharjoittelulla tarkoitetaan jonkin tilanteen kokemista ja näkemistä mielikuvissa. Mielikuvaharjoittelu toimii parhaiten silloin, kun mahdollisimman monta aistia saadaan aktivoitua harjoittelun aikana. Mielikuvaharjoittelussa koettujen asioiden tulisi vastata aitoa tapahtumaa tai tilannetta. Onnistunutta ja haluttua lopputulosta tulee toistaa mielikuvissa, ei epäonnistumisia. Rentoutuneessa tilassa mielikuvaharjoittelu onnistuu parhaiten, esimerkiksi aamulla heräämisen jälkeen kehon ja mielen ollessa rentoutunut. (Virolainen & Virolainen 2016, 121 - 124.)

Mielikuvaharjoittelun tavoitteena on tehostaa tekniikoiden ja taitojen harjoittelua tai auttaa esimerkiksi pelitilanteissa saavuttamaan optimaalisen mielentilan. Kognitiivisia mielikuvia käytetään lajitekniikoiden hiomiseen ja motivaatiosidonnaisia mielikuvia vireystilan ja hallinnankokemuksen tuottamiseen. Vahvistettaessa pelisuunnitelmia ja taktisia kuvioita mielikuvat painottuvat kognitiivisiin mielikuviiin. Nämä tuotetaan liikesuoritusten eri vaiheita ajattelemalla ja liittämällä niihin kielellinen selostus siitä mitä missäkin vaiheessa tekee. Motivaatiota vahvistavat mielikuvat pitävät sisällään sellaisia liikesuorituksia, jotka ovat onnistuneet ja joihin liittyy itseluottamusta vahvistavia tuntemuksia. (Mattiikka 2013, 29 - 30.)

Mielikuvaharjoittelussa tehdään mielen avulla harjoituksia, jotka liittyvät pelaajan ja joukkueen suorituksiin menneisyydessä, tässä hetkessä tai tulevaisuudessa. Harjoitus voi kohdistua koko suoritukseen tai vain johonkin osaan suoritusta, mutta myös urheilijan tunnetiloihin. (Kataja 2012, 199.)

Jos pelejä ja kilpailuja on harvoin, tällöin mielikuvaharjoittelun merkitys korostuu. Harjoittelua voi käyttää silloin, kun haluaa saada varmuutta aiemmin opeteltuun asiaan tai kun haluaa oppia jotain uutta. Myös fyysisen harjoittelun tehon lisäämiseen voidaan käyttää mielikuvaharjoittelua. Keskeistä on kokea mielikuvaharjoittelussa tehtävä asia kokonaisvaltaisesti. Urheilijan tulee kokea



itsensä tekemässä jotakin harjoitusta tai jossakin pelitilanteessa. (Kaski 2006, 136.)

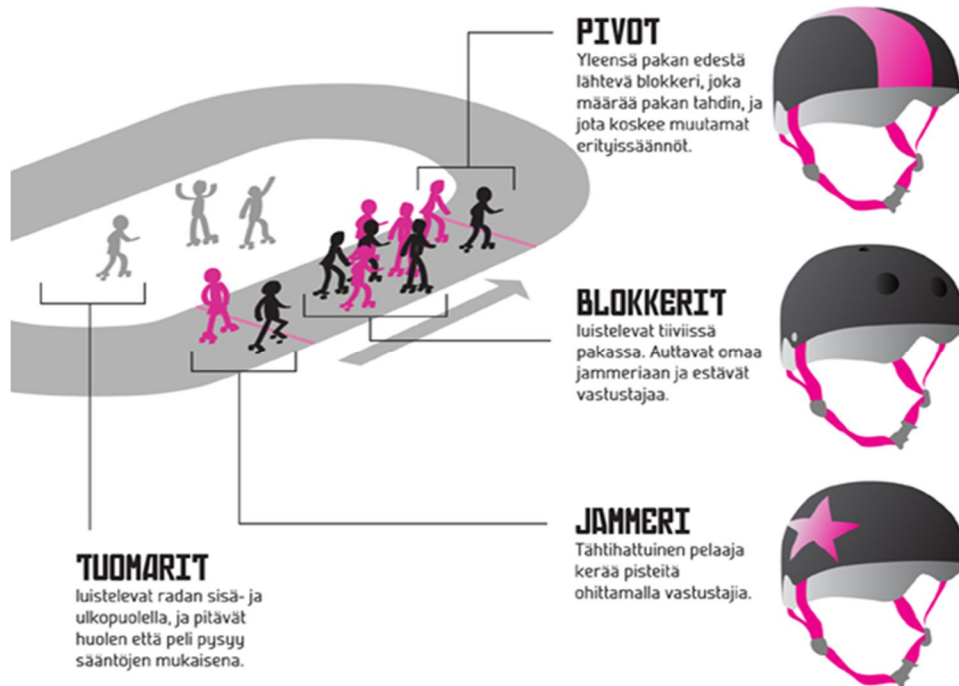
Mielikuvaharjoittelusta on se hyöty, että se antaa mahdollisuuden vaihtoehtoisten motoristen toimintojen ja liikestrategioiden harjoitteluun. Erilaiset mielikuvatulokset on mahdollista siirtää todellisiin tilanteisiin. Myös pienten lihassuupistusten kanssa voi tehdä mielikuvaharjoittelua, jolloin suoritus simuloi fyysistä suoritusta ja harjoittaa liikkeessä tarvittavaa hermostollista ohjausta sekä keskushermostossa että ääreishermostossa. Kaikkeen motoristen taitojen harjoitteluun pitäisi sisältyä mielikuvaharjoittelua. (Kauranen 2011, 377 - 378.)

*Oon nyt tehnyt sellaista mielikuvaharjoitusta, et kuvittelen hyvin menneen aloituksen, onnistuneen pistekierroksen tai onnistuneen jutun. Jokaisen kuvitelman aikana, puhallan ulos, ikään kuin ilmaa ilmapalloon. Kun olen kuvitellut onnistumisen, kuvittelen täysinäisen ilmapallon kohoavan ylöspäin. Sen sijaan jos kuvitelmaan hiiptii epäonnistumisen pelko tai ajatus lähtee harhailemaan, kuvittelen tuon vajaan ilmapallon lentävän pierupäristyksellä pois näköpiiristäni ja aloitan uuden pallon täyttämisen onnistuneella suorituksella. Nämä pallot auttaa nostamaan mut ylös kaatumisen jälkeen, hyppäämään korkeammalle tai pidempään ja auttaa tasa-painossa. (pelaaja 14)*

## 5 ROLLER DERBY

Suomessa roller derbyä pelataan lajin yhdysvaltalaisen kattojärjestön Women's Flat Track Derby Associationin (WFTDA) säännöillä. Perinteisesti roller derby on ollut naisten laji ja miehet on otettu mukaan toimintaan vain toimitsija- tai valmennustehtäviin. Tällä hetkellä lajissa on mukana myös miesjoukkueita.

Flat track roller derby on Yhdysvalloista kotoisin oleva rullaluistimilla pelattava täyskontaktillinen urheilulaji. Pelissä on vastakkain kaksi 14 henkistä joukkuetta, joista kummastakin viisi pelaajaa kerrallaan luistelee ovaalinmuotoista rataa vastapäivään (kuva 1). Pelissä pelataan kaksi 30 minuutin mittaista erää. Yksi erä koostuu maksimissaan kaksi minuuttia kestävästä jameista.



Kuva 1. Roller derby (Kouvola Rock n Rollers 2016)

Kummastakin joukkueesta on radalla yksi pisteentekijä eli jammeri, joka tekee joukkueelle pisteitä ohittamalla vastustajia. Jammeri käyttää kypärän päälle vedettävää tähtihattua ja muut pelaajat ovat blokkereita (kuva 2). Heidän tehtävänsä on auttaa omaa jammeria tekemään pisteitä sekä estää vastustajan jammeria tekemästä pisteitä. Flat track roller derbyä voi pelata lähes missä vain, koska sitä pelataan tasaisella alustalla. Sääntöjen mukainen täysimittainen rata vaatii tilaa 22,86 x 32,92 metriä. (Women's Flat Track Derby Association 2014a.)

Kyseessä on kontaktilaji ja kontaktin ottamista rajoittavat säännöt, mutta taklaaminen on kuitenkin sallittua. Säännöt kieltävät esimerkiksi kampittamisen, selkään ja päähän kohdistuvat kontaktit ja käsillä vastustajaan tarraamisen. Pelaajat pelaavat quad-mallisilla rullaluistimilla, joissa neljästä renkaasta kaksi on takana ja kaksi edessä. Pakollisia suojarusteita ovat kypärä, polvi-, kyy-när-, ranne- ja hammassuojat. (Women's Flat Track Derby Association 2014a.)



Kuva 2. Kouvola Rock n Rollers vs. Lahti Roller Derby (Carlos Marko-Tapio 2015)

1920-luvulla roller derbyllä tarkoitettiin rullaluistelukilpailuja. Fyysisiä elementtejä ja näyttäviä kaatumisia tuli lajiin 1930-luvun loppupuolella. Tällöin pelattiin kaltevalla varta vasten rakennetulla radalla. 1970-luvun alkuun asti laji oli suosittua televisioviihdettä ja se sisälsi teatraalisia piirteitä sekä muistutti jopa vapaapainia. 2000-luvun alkupuolella Texasissa sai alkunsa nykymuotoinen naisten flat track roller derby. (Women's Flat Track Derby Association 2014b.)

Vuonna 2012 perustettuun lajin suomalaiseen kattojärjestöön Roller Derby Finlandiin kuuluu tällä hetkellä 21 jäsenseuraa. Roller Derby Finland aloitti kansallisen sarjan vuonna 2013, Suomi Cupiin yhdistettiin vuonna 2014 yksödivari. Kansallisen sarjan pelaamisen Suomi aloitti ensimmäisenä eurooppalaisena maana. Suomen maajoukkueen kokoamisesta ja organisoinnista huolehtii Roller Derby Finland. (Roller Derby Finland ry 2016a.) Vuodesta 2015 lähtien roller derby on kuulunut Suomen Luisteluliiton lajivalikoimaan (Roller Derby Finland ry 2016b).

Kouvola Rock n Rollers on toiminut Kouvolassa kesästä 2011 lähtien ja Kouvola Rock n Rollers ry on rekisteröity syksyllä 2011. Harjoituspaikkoina ovat vuosien saatossa toimineet Sarkolan ulkokaukalo, Ässätornin parkkihalli, For-

mula-Centerin kartingrata ja muutamien urheiluhallien palloilusalit. Tällä hetkellä joukkue harjoittelee ja pelaa pääsääntöisesti Kuusankosken urheilutalon palloilusalissa, jonka lattiaan on maalattu täysimittainen roller derby -rata. Joukkueen A-tiimi pelaa viiden muun seuran kanssa Suomen korkeimmalla sarjatasolla Suomi Cupissa. Seura on Suomen Luisteluliiton, Roller Derby Finland ry:n ja Kymenlaakson Liikunta ry:n jäsen.

Seurassa on syyskuun 2016 aikana tehdyn jäsenluettelopäivityksen mukaan 69 jäsentä ja pelaajaa Kouvola, Lahdesta, Kotkasta ja Haminasta. Kouvola Rock n Rollers ry ja Kouvola Men's Roller Derby ry yhdistyivät 12.9.2016 yhdeksi seuraksi, Kouvola Roller Derby ry:ksi. Kouvola Roller Derby on Suomen ja Pohjoismaiden ensimmäinen roller derby -seura, jossa on sekä miesten että naisten joukkueet. Seuran alla on kaksi jaostoa, naisten Kouvola Rock n Rollers ja miesten Kouvola Concrete Threat. Joukkueet harjoittelevat tilanteen mukaan niin yhdessä kuin erikseen.

## 6 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena on järjestää Kouvola Rock n Rollers -joukkueelle ulkopuolisen valmentajan pitämänä mentaalivalmennusta kahden illan verran. Näiden iltojen jälkeen tavoitteena on toteuttaa yhdessä joukkueen A-tiimin kanssa säännöllisiä kokoontumisia asioiden jatkotyöstämistä varten. Tutkimuskohteena ovat Kouvola Rock n Rollers -joukkueen A-tiimin pelaajat, jotka osallistuvat mentaalivalmennukseen sekä tiimin omiin kokoontumisiin. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, miten mentaalivalmennus vaikuttaa pelaajiin ja joukkueeseen, mikä on mentaalivalmennuksen hyöty yksittäiselle pelaajalle ja joukkueelle sekä miten mentaalivalmennus voi vaikuttaa joukkueen yhteishenkeen ja yhteisöllisyyteen.

Prosessin tarkoituksena on saada mentaalivalmennuksen osa-alueita osaksi muuta valmennustoimintaa, mutta myös yksilötasolla saada aikaan muutosta esimerkiksi tavassa suhtautua asioihin tai puhua niistä. Opinnäytetyön avulla saadaan näkyviin mentaalivalmennuksen vaikutukset sekä aineistoa tulevaisuutta varten joukkue toiminnan kehittämiseksi. Opinnäytetyö antaa myös Sportmental Training Suvi Saarelle mahdollisuuden saada tietoa suunnitellun ja toteutetun mentaalivalmennuksen vaikutuksista pelaajiin ja joukkueeseen.

Koko prosessin tavoitteena on luoda uusia toimintamalleja, jotta joukkueessa tapahtuisi kokonaisvaltaista muutosta nykyhetkestä parempaan.

Tutkimuskysymykset ovat:

Miten mentaalivalmennus vaikuttaa pelaajiin yksilötasolla?

Miten mentaalivalmennus vaikuttaa joukkueetasolla?

Miten mentaalivalmennus edistää joukkueen yhteishenkeä ja yhteisöllisyyttä?

## 6.1 Opinnäytetyön tutkimusote ja tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyössä tutkimusotteena on laadullinen tutkimusote. Laadullinen tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedon hankintaa ja aineisto kootaan todellisissa, luonnollisissa tilanteissa. Tiedon lähteinä suositaan ihmisiä. Tutkimus toteutetaan joustavasti ja suunnitelmia voidaan muuttaa olosuhteiden mukaisesti. Tapauksia käsitellään ainutlaatuisina ja aineisto käydään läpi sen mukaisesti. Kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti eikä satunnaisotoksen menetelmää käyttäen. Tutkimuksessa suositaan sellaisia menetelmiä, joissa tutkittavien ääni ja näkökulmat pääsevät esille. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 160.)

Laadullisen tutkimuksen avulla pyritään keräämään tietoa ilman tilastollisia menetelmiä. Tutkimuksessa käytetään sanoja ja lauseita toisin kuin määrällisessä tutkimuksessa, joka perustuu lukuihin. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ilmiön ymmärtämiseen ja tutkimuksen toteuttamiseksi ei ole määrällisen tutkimuksen kaltaista tarkkaa viitekehystä. Laadullinen tutkimus mahdollistaa ilmiön syvällisen ja rikkaan kuvaamisen sekä selittämisen. Yksittäisen tapauksen tutkimisessa laadullinen tutkimus antaa uutta ymmärrystä ilmiöstä. Ihmisten kokemukset ja näkemykset ovat kiinnostuksen kohteena laadullisessa tutkimuksessa. (Kananen 2008, 24 - 25.)

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä on case-tutkimus eli tapaustutkimus. Tapaustutkimus tuottaa tietoa ilmiöstä sen todellisessa tilanteessa ja toimintaympäristössä. Tapaustutkimuksen pyrkimyksenä on tuottaa yksityiskohtaista tietoa tutkittavasta tapauksesta. Useimmiten tapaustutkimus vastaa kysymyksiin

”miten?” ja ”miksi”. Kehittämisen tueksi on tarkoitus tuottaa uutta tietoa. Kehittämistyön lähestymistavaksi tapaustutkimus soveltuu hyvin silloin, kun halutaan ymmärtää kehittämisen kohdetta ja saada uusia kehittämisehdotuksia. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 52 - 53.)

Tapaustutkimuksessa tutkitaan yhtä tai useampia tapauksia. Tutkittava tapaus (case) voi olla esimerkiksi yhteisö, yritys tai ihmisryhmä, jota tarkastellaan todellisessa reaalimaailman ympäristössä. Tapaustutkimuksessa voi olla piirteitä määrällisestä ja laadullisesta tutkimuksesta. Tutkimusaineistona toimivat erilaiset dokumentit, haastattelut ja havainnot. Tapaustutkimuksen tavoitteena on päästä syvälle tapauksen ymmärtämisessä eli ymmärtää mitkä ovat ilmiön toimintaprosessit ja toimintalogiikka. Laadullisen tutkimuksen ja tapaustutkimuksen välinen ero on häilyvä. Tutkija pyrkii tapaustutkimuksessa olemaan ulkopuolinen havainnoija, joka ei osallistu toimintaan eikä pyri saamaan aikaan kehitystä tai muutosta. Tutkimus jää toteamisen tasolle. (Kananen 2012, 34 - 35, 37.)

Aineiston ja tiedonkeruun hajanaisuus tekee tutkimuksesta tapaustutkimuksen. Tutkija kasaa eri lähteistä vastauksen tutkimusongelmaan eli kyseessä on eräänlainen palapeli. Tapaustutkimuksen luotettavuuskysymykseen liittyvät palapelin osat, koska yksi tapa varmistaa saadun tiedon uskottavuus on monista lähteistä saatujen tietojen samanlaisuus. Näin esitetyt väitteet saadaan vahvistettua. (Kananen 2013, 77 - 78.)

Tyypillisin piirre tapaustutkimukselle on se, että käytetään monenlaisia menetelmiä ja saadaan monipuolinen sekä kokonaisvaltainen kuva tutkittavasta tapauksesta. Tapaustutkimus liitetään useimmiten laadulliseen tutkimukseen ja sen menetelmiin, mutta määrällisen tutkimuksen menetelmiä (esimerkiksi kyselyjä) voidaan myös hyödyntää. Aineistot kerätään esimerkiksi analysoimalla kirjallisia aineistoja tai tilanteita havainnoimalla. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 55.)

Opinnäytetyössä käytän sisällönanalyysia. Tutkimuksessa analyysin kohteena voivat olla tekstimuodossa olevat aineistot kuten kertomukset, kuvaukset ja keskustelut. Aineistot muodostuvat laajasta sisällöstä ja sen taakse kätkeytyy ydinasia. Analyysin tarkoituksena on paljastaa tekstin ydin ja muodostaa siitä tiivis kuvaus eli koota aineistomassa ydinsisällöksi. (Kananen 2012, 116.) Pe-

laajien tekemät ennakkotehtävät Minä urheilijana (liite 1) sekä Vahvuuteni urheilijana (liite 2) ovat osa kerättyä aineistoa kuten myös Webropol-kyselyn (liite 3) avointen kysymysten vastaukset.

Aineistonkeruumenetelmänä käytän myös määrällisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmistä kyselylomaketta (liite 3), jolla kartoitetaan pelaajien ajatuksia itseensä liittyen sekä kokemuksia mentaalivalmennukseen liittyen. Webropol-kyselyyn päädyin kohderyhmän tuntemuksen perusteella. Pelaajat käyttävät päivittäin tietokoneita moneen eri tarkoitukseen ja Webropol-kysely mahdollistaa sen, että vastaaja voi itse päättää missä ja milloin hän kyselyyn vastaa.

Kyselylomakkeessa on avoimia kysymyksiä, joista kertyy tekstimuodossa olevaa aineistoa ja niistä koostuu pääasiallinen aineisto opinnäytetyötä varten. Avointen kysymysten tarkoituksena oli antaa pelaajille mahdollisuus kuvata omia kokemuksiaan ja havaintojaan mahdollisimman vapaamuotoisesti. Avointen kysymysten lisäksi lomakkeessa on strukturoituja kysymyksiä, joissa vastaajien täytyy valita hänen tilanteeseensa parhaiten sopiva vaihtoehto. Strukturoiduissa kysymyksissä on käytössä 5-portainen asteikko. Kyselylomakkeen aihealueet suunnittelin teoriaosuuden ja valmennusiltojen sisältöjen kanssa samansuuntaiseksi. Näin tutkimuskysymyksiin oli mahdollista saada pelaajanäkökulmasta vastauksia.

## 6.2 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyön aihe valikoitui yliopettaja Minna Veistilän kanssa käydyn keskustelun pohjalta. Kävimme keskustelua minua kiinnostavista aiheista ja samalla siitä millaisena Kouvola Rock n Rollers -joukkueen tilanne näyttäytyy minulle, millaiseksi pelaajat sen kokevat ja millaisista asioista he puhuvat. Mentaalivalmennusta oli ehdotettu pelaajien ja valmentajien toimesta, mutta käytännön toteutus oli vielä miettimättä. Päätin ottaa asiasta kopin ja lähdin marraskuussa 2015 järjestämään joukkueelle ulkopuolisen pitämää mentaalivalmennusta kahden illan verran.

Opinnäytetyön tekeminen lähti erittäin vauhdikkaasti liikkeelle, koska ensimmäisen mentaalivalmennusillan toteutus onnistuikin nopealla aikataululla. Tämä aiheutti sen, että minkäänlaista alkukartoitusta tai -mittausta ei pelaajille

ehditty tekemään. Kaksi mentaalivalmennusiltaa toteutettiin Sportmental Training Suvi Saaren pitämänä ja illat oli tarkoitettu kaikille Kouvola Rock n Rollers -joukkueen pelaajille ja jäsenille. Valmennusiltojen sisällöt suunniteltiin yhdessä Suvi Saaren ja päävalmentaja Lauri Lehtomäen kanssa. Suunnittelussa huomioitiin pelaajien ja valmentajien esiin nostamia asioita ja tarpeita kuten epäonnistumisten käsittely. Iltoihin osallistui pääasiassa joukkueen A-tiimin pelaajia.

Ennen ensimmäistä mentaalivalmennusiltaa joukkueen Facebook-ryhmässä olin jakanut infoa valmennuksen toteuttamisesta, opinnäytetyöstäni sekä valmennukseen liittyvästä ennakkotehtävästä Minä urheilijana (liite 1), joka heidän tuli tehdä etukäteen. Ennakkotehtävä Vahvuuteni urheilijana (liite 2) jaettiin pelaajille ennen toista valmennusiltaa. Tehtävien tarkoituksena oli alustaa pelaajia aihealueisiin, joita kahden valmennusillan aikana tulitisiin käymään läpi. Tehtävät olivat ensisijaisesti pelaajaa itseään varten, mutta he pystyivät halutessaan antamaan ne minulle opinnäytetyön aineistoksi. Aineiston käyttämisestä keskustelin pelaajien kanssa ja ennen käyttöä he antoivat Webropol-kyselylomakkeella (liite 3) kirjallisen suostumuksensa siihen. Kymmenen pelaajaa palautti ensimmäisen ennakkotehtävän joko paperilla tai sähköisesti. Toisen tehtävän palautti kaksi pelaajaa.

Ensimmäinen ilta toteutettiin 10.12.2015 ja paikalla oli yhteensä 18 pelaajaa, jäsentä tai toimitsijaa. Illan aikana osallistujat pohtivat omia arvojaan urheilijoina sekä ryhmätehtävänä joukkueen arvoja ja sitä miten ne näkyvät joukkueen toiminnassa. Arvojen lisäksi illan teemoihin kuului itseluottamus, itsetunto ja vahvuudet, sisäinen puhe ja tavoitteet. Ensimmäisessä ennakkotehtävässä Minä urheilijana (liite 1) pelaajien tuli pohtia, miksi on lajissa mukana, mikä motivoi, millainen urheilija on ja millainen haluaisi olla sekä millaiset ovat arvot urheilijana.

Toinen mentaalivalmennus ilta toteutettiin 14.1.2016. Tällöin paikalla oli 12 pelaajaa, jäsentä tai toimitsijaa. Toisen illan teemoina olivat muun muassa henkilökohtaiset tavoitteet, peliin valmistautuminen ja itseluottamuksen rakentaminen. Toisessa ennakkotehtävässä eli Vahvuuteni urheilijana (liite 2) piti pohtia esimerkiksi omia vahvuuksia ja ominaisuuksia pelaajana ja sitä, miten ne palvelevat kohti omia ja yhteisiä tavoitteita mentäessä.



Näiden kahden mentaalivalmennusillan jälkeen Kouvola Rock n Rollers -joukkueen A-tiimi kokoontui kevään aikana kolme kertaa pohtimaan iltojen aikana läpi käytyjä asioita ja kirkastivat joukkueen A-tiimin tavoitteita ja arvoja. Tapaa-  
misten tarkoituksena ja tavoitteena oli joukkuehengen luominen ja ylläpitäminen. Sportmental Training Suvi Saaren pitämien mentaalivalmennusiltojen tarkoituksena oli olla eräänlainen heräte ja antaa vinkkejä pelaajille ja joukkueelle erilaisten asioiden käsittelyyn. Jatkossa vastuu on jokaisella joukkueeseen kuuluvalla erilaisten ratkaisukeinojen löytämiseksi ja tahtotila muutoksen aikaansaamiseksi on olemassa. Tavoitteena oli lopettaa negatiivisen energian levittäminen ja siirtyä positiivisen energian levittämiseen.

Myös joukkueenjohdon ja valmennuksen sisällä pohdittiin joukkueen tavoitteellisuutta. He tarttuivat valmennusiltojen antiin ja olivat Sportmental Training Suvi Saaren kanssa samaa mieltä, että tavoitteet täytyy asettaa joukkuekohtaisesti ja pelaajat luovat myös omat henkilökohtaiset tavoitteensa, joilla edesauttavat yhteisen tavoitteen saavuttamista.

Webropol-kyselyn lähetin elokuussa 2016 niille joukkueen A-tiimin pelaajille (14 pelaajaa), jotka osallistuivat Sportmental Training Suvi Saaren pitämiin mentaalivalmennusiltoihin sekä joukkueen A-tiimin omiin kokoontumisiin. Jokainen sai sähköpostiinsa henkilökohtaisen linkin, jonka kautta pääsi vastaamaan kyselyyn. Kysely sisälsi valinta- ja monivalintakysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä, joihin heidän tuli vastata. Kyselylomakkeessa olevien strukturoitujen kysymysten vastauksia en tule analysoida opinnäytetyössä. Ne ovat lähinnä pelaajien tilanteen kartoittamiseksi tehtyjä kysymyksiä ja niiden perusteella olen pystynyt muodostamaan kokonaiskuvan joukkueen tämän hetkisestä tilanteesta. Strukturoitujen kysymysten vastausten analysointi olisi tuloksellista ainoastaan silloin, jos ennen valmennuksen alkua olisi ehditty tehdä alkukartoitus vastaavista aihealueista. Kyselyyn vastasi määräaikaan mennessä 14 pelaajaa eli kokonaisvastausprosentti oli 100 %. Vastaukset numeroin saapumisjärjestyksessä ja sen mukaan olen numeroinut tekstissä käytetyt suorat lainaukset. Avointen kysymysten vastausten analysoinnin tein niin, että aluksi kokosin kaikki vastaukset yhteen kysymys kerrallaan. Näin sain muodostettua vastauksista eräänlaisen tarinan, josta sain vastauksia asettamiini tutkimuskysymyksiin. Yksilökohtaiset vastaukset tulen hävittämään opinnäytetyön valmistuttua; näin turvaan sen, etteivät pelaajien antamat vastaukset pääse väärin käsiin.

## 7 TUTKIMUSTULOKSET

Tulokset koostuvat pelaajien tekemien ennakkotehtävien sisällöistä sekä Webropol-kyselyn avointen kysymysten vastauksista. Ensisijainen merkitys on Webropol-kyselyn vastauksilla, mutta ennakkotehtävien koonti antaa hyvän kuvan siitä mitä pelaajat ajattelivat itsestään tehtäviä tehdessään. Avointen kysymysten vastausten sisällönanalyysillä sain vastaukset asettamiini tutkimuskysymyksiin. Tuloksissa on tarkoituksena tuoda pelaajien ääni kuuluviin niin suoraan kuin mahdollista.

### 7.1 Minä urheilijana

*Roller derby on ensimmäinen laji, josta olen ihan oikeasti kunnolla innostunut, ja jonka parissa olen pysynyt aktiivisesti ja pitkään. Treenaaminen on ollut hauskaa ja olen tutustunut joukkueen kautta tämän hetken parhaimpiin ystäviini. Roller derbyssä olen kokenut olevani hyvä ja tarpeellinen, ja oman kehityksen oikeasti huomaa. Tykkään vauhdista, kontaktista, taktisesta puolesta ja siitä, että pelatessa ja treenatessa pidetään myös hauskaa, eikä vaan tehdä hampaat irvessä. (pelaaja 5)*

Ensimmäisessä ennakkotehtävässä Minä urheilijana (liite 1), pelaajat pohtivat itseään urheilijana. Ensimmäisessä kohdassa heidän tuli miettiä, miksi he ovat lajissa mukana. Jokaisella pelaajalla on omat tarpeensa ja kiinnostuksensa lajiin ja liikkumista kohtaan. Omasta terveydestä huolehtiminen on monelle pelaajalle syy harrastaa roller derbyä ja lajin koetaan vievän mukanaan, koska se tarjoaa ympärille kivoja ihmisiä, onnistumisen hetkiä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Roller derby koetaan nopeatempoiseksi kontaktilajiksi, jossa voi haastaa itseään ja tämä vetää puoleensa. Lajissa voi jatkuvasti kehittyä ja luistimilla tasapainottelu on ennakkotehtävien mukaan monelle tärkeä asia. Lajissa on pelaajien mielestä mukana hienoja ja kirjavia ihmisiä, jotka eivät suhtaudu lajiin otsa rypyssä ja jokaiselle löytyy joukkueesta oma paikka. Moni pelaaja tuo esiin, että suvaitsevaisuuden koetaan olevan esillä koko ajan. He kaipaavat vapaa-ajalle työn vastapainoksi jotain, jossa voi rentoutua ja tavata mukavia ihmisiä. Joukkueurheilun koetaan opettavan nöyryyttä ja ryhmätyön arvostamista. Lajissa mukana oleminen antaa pelaajille paljon henkistä hyvää.

*Rakastan rullaluistelua, strategiajuonittelua, kontaktia ja kropan hallintaa. Roller derbyssä yhdistyvät nämä kaikki. Lisäksi elämässäni täytyy olla aina jotain sellaista meneillään, jossa voin paneutua itseni määrätietoiseen kehittämiseen. (pelaaja 2)*

Yhteen koottujen vastausten mukaan pelaajia motivoi uuden taidon oppiminen, voiman ja nopeuden kehittyminen sekä oman kehittymisen seuraaminen iästä huolimatta. Motivaatiota lisääviksi tai ylläpitäviksi asioiksi koetaan erilaiset onnistumiset ja eteenpäin meneminen, hyvän palautteen ja positiivisen huomion saaminen. Pelaajilla on myös tarve näyttää, että osaa ja pystyy, ja joillekin pelaajille se on se tärkein motivoiva tekijä. Haasteet ja joukkueen paine motivoi yrittämään kerta toisensa jälkeen enemmän ja paremmin. Iloiset kasvot, joukkuekaverit sekä yhdessä tekeminen ovat tärkeitä asioita, mutta myös joukkuekaverin kanssa tehty onnistunut suunnitelma harjoituksissa tai pelissä saa hymyilemään. Lähes jokaista pelaajaa motivoi oman kunnan parantaminen ja mielenkiinto siihen, mihin voikaan pystyä. Voittaminen on jollekin iso motivaation tuoja, ja jokaisesta pelistä lähdetään hakemaan voittoa.

*Pelaamisen flow, tunne jota en koe missään muualla kuin derby-pelissä. Idea itsestäni älykkäänä, voimakkaana ja taitavana roller derby pelaajana, johon joukkueoverit luottavat ja josta vastustajapelaajat puhuvat etukäteen. (pelaaja 2)*

Pelaajat pohtivat itseään urheilijana, millaisia he ovat. Yksi pelaaja kokee olevansa päättäväinen, intohimoinen ja kunnianhimoinen, mutta silti osaa ottaa asiat asioina, vaikka aina heti ei joku juttu onnistuisikaan. Toinen pelaaja on omasta mielestään vaihtelevasti panostava ja haluaisi löytää asiaan tasapainon, jotta urheilusta tulisi pysyvä elämäntapa. Joukkueesta löytyy myös pelaajia, jotka kokevat itsensä ”on/off-tyypiksi”. Kylmäpäinen ja sitkeäkin pelaaja löytyy joukosta ja hänen hermonsa kestävät melkein mitä vain. Joukkuekavereita kannustavia löytyy joukkueesta useampi. Vastaajissa on tunnepohjaisia pelaajia ja he tykkäävät tehdä sitä mikä tuntuu kivalta ja itseä mollataan jos jokin asia ei suju. Joku toinen taasen tekee kaiken sen mitä käsketään ja odottaa muilta lupaa mennä ja tehdä. Monet kokevat tärkeäksi sen, että pelaa omalla tasolla ja osaa elää hetkessä siitä nauttien. Voitto tai häviö on toisistaista.

Pelaajat pysähtyivät pohtimaan, millainen urheilija itse haluaisi olla. Moni pelaaja haluaisi olla tehokkaampi sekä pitkäjänteisempi. He haluaisivat oppia asettamaan tavoitteita, joita kohti kulkea määrätietoisesti ja ne saavutettuaan he asettaisivat uusia tavoitteita. Epäonnistumisista ei haluttaisi lannistua ja toiveissa olisi pysyä hyvän olon puolella nauttien siitä tekemisestä mitä on tekemässä. Itseluottamusta ja uskoa omaan itseen kaivataan lisää sekä positiivisen palautteen vastaanottajina useampi pelaaja haluaisi olla parempi. Harjoittelutauon jälkeen yhden pelaajan oli ollut vaikea mieltää itseään urheilijaksi, mutta pelaajalla oli suunnitelmana palata takaisin harjoituksiin ja samalla hän alkaa rakentamaan omaa urheilijan minäkuvaa. Terveenä urheilijana pysymistä jotkut haluaisivat ja perustelivat tätä esimerkiksi aiemmillä loukkaantumisilla. Pelaajilla on halua oppia suhtautumaan rakentavammin niihin kausiin, kun oma tai joukkueen kehitys tuntuu polkevan paikallaan. Pelaajat kaipaavat monipuolista harjoittelua palautumista ja liikkuvuusharjoittelua unohtamatta. Lisäksi he haluavat olla vähemmän riippuvaisia ulkopuolisen tsemppaamisesta ja että aamulla lenkille lähdettäisiin ihan itsensä vuoksi. Pelaajat luettelivat myös seuraavia ominaisuuksia, joita haluaisivat omata: maltillinen, rauhallinen, aggressiivisuus, kylmäpäinen, tsemppaava, positiivinen, hymyilevä, kannustava, esimerkillinen, vahva, ketterä, vikkela, räjähtävä, nopea ja kestävä. Seuraavassa lainauksessa pelaaja pohti sitä, millainen urheilija hän haluaisi olla:

*Haluaisin pystyä omistautumaan derbyyn sata lasissa ja kehittyä yhdeksi Suomen parhaista ja että voisin rehellisesti sanoa itseäni urheilijaksi... (pelaaja 10)*

Urheilijan arvojen äärelle piti myös pysähtyä, ja jotkut kokivat sen ensin hie- man haastavaksi ja laittoivat minulle viestejä, joissa pohtivat elämän arvoja ja sitä kautta myös arvojaan urheilijana. Osa toi esiin, että heidän arvonsa ovat hyvin samankaltaiset kuin muussakin elämässä. Henkilökohtainen vastuu koettiin tärkeäksi, oli kyseessä sitten oma tekeminen tai tekemättä jättäminen. Lojaalius omaa joukkuetta ja tietysti perhettä kohtaan ovat myös tärkeitä arvoja pelaajille. Myös harjoitteluun sitoutuminen ja kehityksen tavoitteellinen tavoittelu koettiin tärkeiksi asioiksi. Muita lueteltuja asioita ovat: terveelliset elämäntavat, rehellisyys itselle ja muille, kannustava ja täsmällinen, sitoutuminen ja kuri, terveys, hyvä olo, ilo ja vapaus. Seuraavassa lainauksessa tulee hyvin

näkyviin se, että arvojen pohtiminen koettiin haastavaksi, mutta siitä huolimatta tämä pelaaja sai nimettyä asioita, jotka ovat hänelle tärkeitä:

*En oikein osaa määritellä omia arvojani elämässä ylipäättään, joten tämä on melko vaikea kysymys. Tärkeää on oikeudenmukaisuus, se että saa tehdä asioita joista oikeasti pitää, hyvä yhteishenki, ystävät ja terveys. (pelaaja 5)*

## 7.2 Vahvuuteni urheilijana

Toisessa ennakkotehtävässä Vahvuuteni urheilijana (liite 2), he miettivät omia vahvuuksia ja ominaisuuksia pelaajana. Tehtävän palauttaneet pelaajat pysyivät löytämään itsestään useamman kuin yhden vahvuuden ja ominaisuuden. Monesti pelaajien on helpompi miettiä heikkouksia vahvuuksien sijaan ja tässä tehtävässä he onnistuivat todella hyvin. Pelaajat olivat listanneet seuraavia asioita omiksi vahvuuksiksi ja ominaisuuksiksi: voima, jokapaikanhöylä, perillä asioista, päättäväisyys, tunteellisuus, itsepäinen, ketteryys, tiimipelaaja, kommunikoija, nopea reagointikyky ja en luovuta.

Seuraavassa kohdassa heidän piti pohtia kuinka suuri osa ominaisuuksista on positiivisia ja mitkä niistä palvelevat matkalla kohti omia tavoitteita. Kahdesta tehtävän palauttaneesta pelaajasta toinen kokee 80 prosenttia kirjaamistaan ominaisuuksista positiivisiksi ja toisen mielestä kaikki ominaisuudet ovat positiivisia. Tavoitteita kohti vieviksi tavoitteiksi he laittoivat päättäväisyyden, voiman ja ketteryyden. Tiimipelaajana muiden tsemppaaminen ja erilaisten pelaajien kanssa pelaaminen vievät heidän mielestä eteenpäin, mutta myös loppuun asti taistelu koetaan positiivisena asiana.

Monesti ihmisissä on ominaisuuksia, joita ei ajatella tai nähdä positiivisina ominaisuuksina. Nämä kaksi pelaajaa nostivat seuraavat ominaisuudet omiksi vahvuuksiksi, vaikka he eivät ehkä aiemmin olleet niitä edes ajatelleet: positiivisuus, kannustava, maltillinen, rauhallinen, kylmäpäinen, rauhallisuus, nopea reagointikyky ja tilannetaju.

Pelaajien tuli arvioida asteikolla 1 – 10 sitä, kuinka tyytyväinen hän on itseensä pelaajana. Toinen pelaaja vastasi 8 ja toinen 6. He nostivat esiin itse-

tuntoon liittyviä asioita ja sillä perusteella tekivät arvion. Samalla asteikolla pelaajat halusivat olla 10 ja 10-. Jotta pelaaja pääsisi asteikolla haluamaansa kohtaan, se vaatii heiltä heidän mielestään omistautumista, uhrautumista ja kovaa työtä. Tämä vaatii fyysisen puolen työstämistä suunnitelmallisesti, mutta myös henkisellä puolella tulee tehdä töitä. Vastanneista pelaajista toinen tarvitsee omasta mielestään keinoja muurin ylittämiseksi. Tämän jälkeen hän pääsee sanomaan itselle: *Olen hyvä ja voin antaa itselleni anteeksi. (pelaaja 10)*

### 7.3 Webropol-kyselyn tulokset

Elokuussa 2016 lähetin 14 pelaajalle sähköpostitse linkin Webropol-kyselyyn (liite 3) ja jokainen linkin saanut vastasi kyselyyn eli kokonaisvastausprosentti oli 100 %. Pelaajat osallistuivat Sportmental Training Suvi Saaren pitämiin mentaalivalmennusiltoihin sekä A-tiimin omiin tapaamisiin ja tämän perusteella he valikoituvat kyselyyn vastaajiksi. Jokainen kyselyyn vastannut antoi luvan käyttää vastauksia opinnäytetyön aineistona. Suorien lainausten käyttöön olen henkilökohtaisella viestillä pyytänyt kirjallisesti erikseen luvan. Suorien lainausten käyttöä pyytäessäni laitoin pelaajalle nähtäväksi tekstin, jonka käyttöön pyysin luvan. 14 pelaajasta mentaalivalmennusiltoihin osallistui 12 pelaajaa ja A-tiimin kokoontumisiin 13 pelaajaa.

Valintakysymyksiin 4 - 18 tuli vastata asteikolla 1 – 5. Pelaajan tuli vastatessa valita mahdollisimman lähellä omaa ajatustaan oleva vaihtoehto. Täysin samaa mieltä oli 5 ja täysin eri mieltä oli 1. Avoimissa kysymyksissä 19 - 22 pelaajien tuli vastata kysymyksiin vapaamuotoisesti. Kohdassa 23 sai antaa ruusuja ja risuja sekä vapaamuotoista palautetta valmennuksesta.

Opinnäytetyön tutkimuskysymysten näkökulmasta katsottuna Webropol-kyselyn tärkeimmät vastaukset ovat avointen kysymysten osuudessa. Pelaajien antamien kommenttien perusteella muodostuu kuva siitä, miten mentaalivalmennus vaikutti pelaajiin yksilötasolla, joukkueetasolla ja miten valmennus vaikutti yhteishenkeen ja yhteisöllisyyteen.

### 7.3.1 Mentaalivalmennuksen hyöty yksilötasolla

Webropol-kyselyn vastauksista kävi ilmi, että mentaalivalmennuksesta oli yksilötasolla monenlaista hyötyä ja apua. Roller derbyn pelaaminen vaatii uskoa omaan kykyihin ja mentaalivalmennus antoi pelaajille motivaatiota etenkin ajattelun puolelle ja erilaisia keinoja negatiivisten tunnetilojen käsittelyyn sekä siihen miten he pääsevät negatiivisista ajatuksista eroon. Valmennusiltojen jälkeen pelaajien keskuudessa oli heidän mielestään ollut yritystä kannustaa itseään positiivisempaan sävyyn ja lopettaa itsensä moittiminen. Pelaajat kokivat, että itselle eikä muille enää puhuta negatiivisesti ja joukkuekavereita kannustetaan entistä enemmän. Mentaalivalmennuksessa he oppivat, että on sallittua tunnustaa itselle, jos tuntuu ikävältä. Tunnustamalla tunteet ja tunnistamalla mistä on kyse, pelaajan on helppo käsitellä asia ja päästää negatiivisesta tunnetilasta irti. Mentaalivalmennuksen jälkeen pelaajat kokivat, että he ajattelevat positiivisemmin, kannustavat joukkuekavereita ja harjoittelevat aiempaa tavoitteellisemmin. Lisäksi mentaalivalmennus laittoi heidät miettimään omia tavoitteita, arvoja ja vahvuuksia, joita moni pelaaja ei ollut koskaan aiemmin ainakaan paperille asti kirjoittanut.

Mentaalivalmennus auttoi kasvattamaan pelaajien itseluottamusta ja keskittymistä oleellisiin asioihin sekä käsittelemään urheilun ja suorituksen mukanaan tuomia tunteita. Mentaalivalmennus muistutti pelaajia siitä, että heidän pitäisi käydä läpi onnistumisia ja positiivisia hetkiä kentällä ja jättää negatiiviset asiat ja itsensä syyttely taka-alalle. Muistutus sisäisen puheen tärkeydestä koettiin hyvänä asiana sekä oppi siitä, miten sisäinen puhe vaikuttaa suoritukseen.

Mentaalivalmennus innosti joitakin pelaajia perehtymään aiheeseen enemmän ja jotkut pelaajat ovat ottaneet mielikuvaharjoitukset (mm. voimavärin kautta ankkuroituminen) säännölliseen harjoitteluun mukaan. Mielikuvaharjoitukset ennen tulevaa suoritusta ovat olleet pelaajille avuksi ja erilaisiin tilanteisiin valmistautumiseen on aiempaa enemmän keinoja käytettävissä.

Ennen mentaalivalmennuksen alkua pelaajat olivat vihaisia ja tiuskivia. Motivaatio oli alhaalla ja joukkueen yhteishenki kadoksissa. Mentaalivalmennus näihin asioihin apua ja joukkuehenki kasvoi. Pelaajat alkoivat luottamaan toisiinsa enemmän ja henkilökohtaisella tasolla motivaatiokin löytyi uudelleen. Motivaation puuttuessa ja pelaajan ollessa pohjalla on mentaalivalmennuksen

antamista eväistä ollut hyötyä. Pelaajien mielestä nyt heillä on aiempaa enemmän valmiuksia tehdä töitä tilanteen parantamiseksi ja saaduista kirjavinkeistä on etsitty lisää tietoa asioiden käsittelyyn. Koska elämäntilanteesta johtuen, vähäiset mahdollisuudet käydä harjoituksissa vaikuttivat siten, että yksi pelaaja ei päässyt käytännössä testaamaan valmennuksesta poimimiaan asioita ja oppeja. Hän koki tämän negatiivisena asiana.

Pelaajien kokemus on, että mentaalivalmennusta tulisi olla säännöllisesti, ettei alamäki alkaisi uudelleen. Esimerkiksi kerran kuukaudessa tai kahdessa järjestettävä valmennus oli avuksi tilanteen ylläpitämiseksi. Mentaalivalmennus ja joukkueen A-tiimin kokoontumiset antoivat kokemuksen, että kaikenlaisille pelaajille on paikka joukkueessa. Pelaajien tarve mentaalivalmennukselle on eriasteista, mutta siitä huolimatta lisävalmennukselle koetaan tarvetta, jotta olisi enemmän valmiuksia jatkaa yksilötasolla mentaalipuolen kehittämistä. Mentaalivalmennuksen antia pelaajat hyödynsivät kevään aikana peliin valmistautumiseen esimerkiksi mielikuvaharjoitusten avulla.

Mentaalipuolen harjoittaminen on jatkuvaa työtä itsensä kanssa, niin kuin fyysisenkin harjoittelu. Mieli on vahvempi mitä luullaan, joten kannattaa siis panostaa siihenkin. Se on myös todella tärkeä osa valmennusta ja toiset tarvitsevat siihen tukea enemmän kuin toiset. Mentaalivalmennus on kannattavaa, jos sitä toteuttamalla saadaan pelaajat pinnistämään edes vähän parempiin lopputuloksiin. Yhdessä kommentissa oli pohdittu sitä, että henkisen puolen vahvistaminen ehkä vähentäisi ihmisten "derbytaukoja", joita aika ajoin joukkueessa esiintyy. Mentaalivalmennuksen avulla pystytään myös vaikuttamaan ennaltaehkäisevästi, jotta vaikeuksia ei pääse syntymään joukkueen sisäisessä motivaatiossa. Pelaajat eivät kulje samassa syklissä mielialojensa ja haasteidensa kanssa. Kun toisella on hyvä olla, toisella voi olla vaikeampaa.

### 7.3.2 Mentaalivalmennuksen hyöty joukkueetasolla

Mentaalivalmennuksen hyöty näkyi pelaajien antamien kommenttien perusteella joukkueen motivaation kasvamisessa ja jokainen yksilönä keskittyi tekemään asioita paremmin. Negatiivisesta ajatusmaailmasta joukkue pääsi siirtymään positiivisempaan suuntaan ja pelaajat vaikuttivat mentaalivalmennuksen jälkeen positiivisemmilta. Yhteisen tavoitteen asettelu ja uskallus unelmoida



ovat isoja asioita, jotka tulivat ilmi mentaalivalmennuksien jälkeen, ja pelaajat kokivat nämä hyviksi asioiksi.

Mentaalivalmennus auttoi joukkuetta nousemaan takaisin jaloilleen, mutta tilanteen muuttumiseen koettiin vaikuttaneen monen muunkin asian. Pelaajat eivät kirjoittaneet, mitä nämä muut asiat olivat. Mentaalivalmennus auttoi heidän mielestään luomaan ja lisäämään joukkueen positiivista me-henkeä ja yleinen kannustava ilmapiiri parantui. Myös taisteluhenki ennen peliä parantui, ja tappioita on joukkueessa pystytty käsittelemään aiempaa paremmin. Keväällä peleissä pelattiin rauhallisemmin ja joukkueen ”yhteinen pää” kesti aiempaa paremmin. Mentaalivalmennuksen koettiin vaikuttaneen myös tähän. Mentaalivalmennus mahdollisti väylän joukkueen selkeälle ja yhteiselle tahtotilalle. Tasoeroista huolimatta töitä tehdään ja kehitytään eikä luovuteta.

Yksittäisten pelaajien keskittyminen omiin kehittämiskohteisiin on näkynyt ja vaikuttanut joukkuetasolla esimerkiksi niin, että toisille tiuskiminen loppui keväällä 2016 aikana. Myös epäonnistumisiin tuijottamisen koettiin jääneen hyvin vähälle aiempaan verrattuna. Mentaalivalmennuksen aikana ja sen jälkeen pelaajat ymmärsivät, että pelaaminen ei ole ainoastaan fyysistä suorittamista vaan keskittymistä, uskoa itseän ja joukkuetovereihin.

Pelaajat kokivat, että mentaalivalmennuksen myötä joukkueen valmennuksessa näkyy positiivinen kehitys ja halu huomioida tunnepuoli sekä ihmisten välinen dynamiikka strategisten kuvioiden lisäksi. Kevään 2016 aikana ja sen jälkeen peliin valmistautumisesta tuli pelaajien kokemuksen mukaan rennompaa ja voiton sijaan nykyään tavoitellaan ensisijaisesti parasta mahdollista peliä ja siitä nauttimista. Joukkue-näkökulmasta katsottuna pelaajat kokivat tarpeelliseksi sen, että asioiden äärelle pysähdyttiin ja niistä puhuttiin yhdessä.

### 7.3.3 Mentaalivalmennuksen hyöty joukkueen yhteishenkeen ja yhteisöllisyyteen

Webropol-kyselyn vastausten perusteella pelaajat kokivat mentaalivalmennuksen parantaneen joukkueen yhteisöllisyyttä keräämällä pelaajat miettimään yhteisiä tavoitteita, arvoja ja vahvuuksia. Harjoitusten ulkopuolella säännöllisesti yhteen kokoontumisen pelaajat kokevat jatkossakin tarpeelliseksi, koska kokemukset ja tulokset ovat heidän mielestään olleet hyviä. Pelaajat kokivat

mentaalivalmennuksen parantaneen, kasvattaneen sekä kohentaneen joukkuehenkeä sekä yhdessä tekemistä ja pelaajat ovat kannustaneet sen jälkeen toisiaan enemmän kuin ennen. Pelaajat kokivat yhteishengen parantuneen, mutta heidän mielestään sitä pitää muistaa jatkuvasti ylläpitää. Useimmat pelaajat tuntevat sitoutuvan positiivisen ilmapiirin luomiseen, ja tämä näkyy heidän mielestään peleissä sekä vaihtopenkeillä että pukuhuoneessa. Myös joukkuekaverin itseään moittivista tai vähätteleivistä puheista on huomautettu ja kannustettu positiivisuuteen eli mentaalivalmennus opetti joukkuekavereiden huomioonottamista.

Mentaalivalmennuksen jälkeen on yhä useampi ottanut vastuuta omista tunnetiloistaan ja siitä, miten ne vaikuttavat yhdessä tekemiseen. Monien pelaajien tapa antaa rakentavaa palautetta on kehittynyt. Nykyään asioita tehdään enemmän yhdessä, vaikka parannettavaa olisi vieläkin, koska edelleenkin ei saada joitakin asioita päätökseen puheista huolimatta.

Yhteishengen ja yhteisöllisyyden koettiin mentaalivalmennuksen vaikuttaneen positiivisella tavalla. Ennen mentaalivalmennusta moni pelaaja oli yksilösuorittaja ja moni koki, että mentaalivalmennuksen myötä pelaajat alkoivat ottaa enemmän toisia huomioon eivätkä he enää ole minä vaan me. Yksi pelaaja kirjoitti kokevansa, että on nykyään vahvemmin tärkeä osa joukkuetta. Hänen mielestä joukkueen sisällä keskinäinen luottamus ja arvostus ovat kasvaneet. Harjoituksissa on ollut havaittavissa selkeä muutos parempaan, koska tunnelma on rento ja siellä on mukavaa. Yksi pelaaja oli sitä mieltä, että valmennus vaikutti hetkellisesti, mutta sen jälkeen on palattu takaisin siihen, että ajatellaan asioita yksilöllisesti eikä joukkueena. Pelaajat olisivat kaivanneet mentaalivalmennusta enemmän kuin kaksi kertaa. Vähemmän aikaa joukkueen A-tiimissä olleen pelaajan kokemus oli, että kevään aikana joukkueen yhteishenki vaikutti vahvalta ja sen parantamiseen pyrittiin ja pyritään edelleen aktiivisesti.

Säännöllisesti olisi hyvä muistutella mentaalivalmennuksen antimista ja antaa vinkkejä ja neuvoja jottei asiat pääse unohtumaan ja yhteishenki taas huonone. Erilaisia mentaalivalmennuksen työkaluja on hyvä käydä laajasti läpi, koska kaikki ei toimi kaikille ja toisaalta eri ihmisten tunnepuolen kehittämis-kohteissa voi olla eroja. Toimintaan tulee mukaan uusia pelaajia, joten myös

he tarvitsevat valmennusta ja vinkkejä. Vanhemmat pelaajat tarvitsevat toisinaan apua jaksamiseen. Mentaalisen vahvuuden kehittäminen edelleen tai edes ylläpito nykytasolla vaatii tietysti samanlaista harjoittelua kuin lihakset ja pelitaidotkin. Yksi pelaaja pohti kirjoittamassaan tekstissä mentaalivalmennusta ja kokonaisuutta seuraavalla tavalla:

*Mielen vaikutusta kaikkeen ihmisen toimintaan olisi syytä huomioida myös joukkueurheilussa. Missä mieli, sinne vie tieni. Energia virtaa sinne missä ajatusten suunta jne. Tuntuu että mentaalivalmennusta olisi tärkeää jatkaa, sillä se antaa tasapuolisesti kaikille mahdollisuuden saada apua ja tukea, tulla nähdyksi ja kuulluksi. Vahvemmat persoonat herkästi dominoivat missä tahansa yhteisössä, eikä treeneissä ole mahdollista huomioida kaikkia yksilöllisesti, mutta mentaalivalmennus kohdentuu jokaiselle. Vahva joukkue muodostuu hyvinvoivista yksilöistä, jotka kokevat olevansa tärkeitä joukkueelle ja sitoutuvat näin ollen kehittämään itseään jatkuvasti. Mentaalivalmennus tiivistää osaltaan joukkuetta kiinteämmin yhteen. Kommunikointi pelin aikana onnistuisi huomattavasti helpommin jos oppisimme kommunikoimaan ja luottamaan toisiimme radan ulkopuolella. Lisää keskustelua tarvitaan. Joukkue-elämässä on vähän niin kuin parisuhteessa, jos ei opita puhumaan asioista niin pieleen menee ennemmin tai myöhemmin. (pelaaja 13)*

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tulosten mukaan pelaajat ja joukkue hyötyivät monella tavalla mentaalivalmennuksen sekä yhteisten tapaamisten toteuttamisesta. Yksilötasolla suurimmiksi hyödyiksi nousi motivaation lisääntyminen, itseluottamuksen kasvaminen sekä asioiden ja tunteiden käsittelyyn saadut neuvot. Joukkueetasolla keskeisiä tuloksia syntyi joukkueen motivaation lisääntymisessä, mehen hengen löytymisessä ja yhteisten tavoitteiden asettamisessa. Joukkueen yhteishengen ja yhteisöllisyyden näkökulmasta merkittävimmit tuloksiksi nousi yhteishengen ja yhteisöllisyyden parantuminen sekä keskinäinen luottamus ja arvostus. Pelaajat toivoivat mentaalivalmennukselle jatkoa niin yksilö- kuin joukkueen näkökulmasta katsottuna.

Opinnäytetyön tekemisen aikana tapahtui mentaalivalmennuksen edetessä muutoksia parempaan päin ja pelaajille tehdyn Webropol-kyselyn vastaukset vahvistivat joukkueen ja minun kokemaa muutosta. Myös joukkueen ulkopuoliset ihmiset antoivat kevään 2016 aikana positiivista palautetta joukkueen yleisilmeessä tapahtuneesta muutoksesta. Opinnäytetyön tulosten perusteella voin todeta, että mentaalivalmennuksella on mahdollista saada lyhyessäkin ajassa muutoksia aikaan niin yksilö- kuin joukkueetasolla. Mentaalivalmennukseen osallistuneiden antamien vastausten perusteella enemmistö koki valmennuksen tarpeelliseksi ja tulokselliseksi. Enemmistö koki mentaalivalmennusten ja yhteisten kokoontumisten lisänneen yhteisöllisyyttä. Myös yhteishengen koettiin parantuneen kevään 2016 aikana. Pelaajat toivoivat säännöllisen mentaalivalmennuksen olevan jatkossakin osana joukkueen valmennustoimintaa.

Eri lähdeaineistoihin perehtyessäni ja joukkueen muutosta seurattessani vahvistui kirjallisuudessa esiin tuotu asia mielen vaikutuksesta suoritukseen. Myönteiset onnistumisen ajatukset, tekemisen ilo ja usko omaan tekemiseen mahdollistavat rennon ja hallitun suorituksen. Urheilijan täytyy olla rehellinen omia ajatuksia ja tunteita kohtaan sekä rohkea toiminta- ja ajattelutapojen muuttamiseksi. Urheilijalla tulee olla kykyä ja halua tutkiskella omaa ajatusmaailmaansa. Tämä on hyvä muistaa myös työelämässä toimiessamme.

Suoritukset roller derbyssä koostuvat motoristen ja fyysisten tekijöiden lisäksi kognitiivisista prosesseista. Ne vaativat psyykkisiä taitoja, joita ovat muun muassa keskittyminen, stressin hallinta ja ärsykkeiden poissulkeminen. Joukkueen sisäisellä vuorovaikutuksella on myös suuri vaikutus lopputulokseen. Joukkueen me-henki vaikuttaa motivaation lisääntymiseen ja tämä puolestaan vaikuttaa oppimiseen. Tätä kaikkea tulisi harjoittaa säännöllisesti, jotta valmennus olisi kokonaisvaltaisesti toteutettua. Pelaajan tai joukkueen tasosta riippumatta, jokaisella tulisi olla mahdollisuus kehittää omia ominaisuuksia ja vahvuuksia. Kehitettävät asiat voivat liittyä esimerkiksi keskittymiseen, itsetuottamukseen tai kuormituksen sietoon. Joukkue eli ryhmä ihmisiä koostuu aina erilaisista urheilijoista ja he ajattelevat, tuntevat, motivoituvat sekä toimivat erilaisissa tilanteissa aina yksilöllisesti. Mentaalivalmennusta käytettäessä urheilijat saadaan sitoutettua yhdessä asetettuihin yhteisiin tavoitteisiin. Samalla myös joukkueen vuorovaikutusta kehitetään.

Kouvola Rock n Rollers -joukkueen A-tiimin pelaajille hyvä joukkuehenki on tärkeä asia. Myös pelaajien keskuudessa vallitsevaa arvostusta pidetään tärkeänä. Yksittäiset pelaajat voivat mentaalivalmennuksen avulla parantaa omaa suoritustaan ja ennen kaikkea muistuttaa joukkuetta positiivisuuden ja kannustavan ilmapiirin tärkeydestä. Intohimo ohjaa pelaajia derbyn pariin ja itsekuri kantaa harjoituksiin, kun motivaatio ei ole huipussaan. Pelaajan on oltava kokonaisvaltaisesti kunnossa, jotta flow-tila voi tulla ja ottaa vallan. Tarvetta mentaalivalmennustyöskentelylle koettiin olevan edelleen esimerkiksi pelin aikaisten tunnetilojen säätelyssä ja flow-tilan ylläpidossa. Mentaalivalmennuksen koettiin auttavan joukkueen koossa ja yhtenäisenä pysymiseen sekä lisäksi se jatkossa takaisi hyvän joukkuehengen. Näiden asioiden vuoksi tulisi jatkossa olla osana muuta valmennusta. Tiivis joukkue käsittelee yhdessä niin voitot kuin tappiotkin ja pelaajat haluavat kuulua tiiviiseen joukkueeseen.

Tarve mentaalivalmennuksen säännöllisyydelle koettiin tärkeäksi siksi, että yhden pelaajan kokemuksen mukaan joukkueella on alkanut alamäki kyselyn toteuttamisen aikaan ja valmennuksen mukana olo vaikuttaisi hyvän joukkuehengen pysymiseen. Valmennuksen ja kokoontumisten puuttuessa helposti palataan takaisin vanhaan. Yksi pelaaja toi esiin, ettei toivo paluuta vanhaan.

*Roller derby on laji, jonka pariin moni tulee vasta aikuisena ja usein ilman (joukkue)urheilutaustaa. Itse olen juurikin tällainen harrastaja, joten urheilun ja joukkueena toimimisen mukanaan tuomat tunteet olivat ihan uusi juttu. Esimerkiksi paineet onnistumiseen treeneissä ja peleissä osoittautuivat ennakoimaani kovemmiksi ja stressaavammiksi. Mentaalivalmennus vakuuttaa pelaajalle, että stressi sekä treenaamiseen/pelaamiseen liittyvät positiiviset ja negatiiviset tunteet ovat normaaleja ja niiden käsittelyä voi harjoitella. Mentaalivalmennus voi auttaa avoimen keskusteluilmapiirin luomisessa koko seuran sisällä. On tärkeää, ettei pelaaja/harrastaja koe jäävänsä yksin ongelmineen. Luottamus seuran ja yksilöiden tekemiseen, toiminnan jatkuvuuteen ja ylipäättään positiivinen ilmapiiri pitää harrastajat lajin parissa! (pelaaja 4)*

## 8.1 Mentaalivalmennuksen vaikutukset yksilötasolla

Tutkimustulosten perusteella yksilötasolla pelaajat kokivat toteutetulle mentaalivalmennukselle tarvetta ja valmennuksen vaikutukset olivat yksilöllisiä. Enemmistö koki valmennuksen hyödylliseksi esimerkiksi erilaisten ajatusten ja tunnetilojen käsittelyn näkökulmasta katsottuna. Prosessin jälkeen yksilötasolla koettiin itseen kohdistuvien ajatusten muuttuneen positiivisempaan suuntaan. Osa pelaajista innostui aiheesta niin paljon, että pyysivät esimerkiksi kirjavinkkejä aiheeseen perehtyäksään. Yksilötasolla erilaisiin tilanteisiin valmistautumiseen otettiin käyttöön mielikuvaharjoituksia, voimamusiikkia ja muita pelaajalle itselle mieluisia keinoja. Silfverin (2014, 74) tutkimustulosten mukaan jääkiekkoilijat kokivat mentaalivalmennuksen menetelmistä mielikuvaharjoittelulla ja musiikilla olevan positiivisia vaikutuksia esimerkiksi peleihin valmistautuessa. Hänen tutkimustuloksensa ovat siis hyvin samanlaisia kuin tämän opinnäytetyön tutkimustulokset.

Opinnäytetyön tutkimustuloksista kävi ilmi, että mentaalivalmennuksella oli vaikutusta pelaajien itseluottamukseen. Moni pelaaja työsti näitä asioita ensimmäisen kerran harrastusaikanaan ja huomasi sen olevan tarpeellista. Forsellin (2012, 116 – 117) mukaan suorituksessa onnistumisessa urheilijaa auttaa vahva itseluottamus. Urheilijan on helpompi keskittyä ja uskoa omiin kykyihinsä. Urheilija, jolla on vahva itseluottamus, tekee useammin rohkeita päätöksiä kuin heikon itsetunnon omaava urheilija. Saaren (2015) mukaan urheilijat oppivat nopeammin silloin, kun he omaavat hyvän itseluottamuksen. Tämän lisäksi he hyödyntävät pettymykset oppimiskokemuksiksi kehittääkseen itseään lisää. Urheilijat kantavat myös vastuun omista tekemisistään ja nauttivat enemmän siitä mitä tekevät. Tunteet ovat osa jokapäiväistä arkeamme, ja se, miten niitä käsittelemme, voi vaikuttaa monellakin tavalla. Mentaalivalmennuksen koettiin antaneen välineitä tunteiden käsittelyyn ja siihen miten kohdata joukkuekaverin tunteet. Tulosten mukaan mentaalivalmennus muistutti siitä, että jokaisen pitäisi keskittyä onnistumisiin ja positiivisiin hetkiin eikä itsensä syytelyyn. Yksilötasolla sisäisen puheen tärkeys koettiin tulosten mukaan tärkeäksi asiaksi. Pelaajat kokivat saaneensa apua tunnetilojen käsittelyyn. Saaren (2015) mukaan urheilijalle pahin vaihtoehto on se, että hän toistaa mielessään epäonnistuneita hetkiä. Kielteinen ajattelu kertoo, että urheilija ei ole läsnä tässä ja nyt.

Mentaalivalmennuksella oli tutkimuksen mukaan yksilötasolla vaikutusta pelaajan motivaatioon ja prosessin aikana ja sen jälkeen harjoittelu koettiin tavoitteellisempänä kuin aiemmin. Tutkimustulosten mukaan yksilötasolla koettiin hyvänä asiana se, että jokaisen täytyi pohtia omia tavoitteita, arvoja ja vahvuuksia.

Kehittymiseen vaikuttaa monesti se, miten asioista puhutaan. Myös erilaisten tapahtumien seuraukset riippuvat jonkin verran siitä, miten siitä puhutaan ja millaisilla sanavalinnoilla. Sosiaalialalla tehdyissä tutkimuksissa on käynyt ilmi, että se, millä tavalla puhutaan, vaikuttaa asiakaskunnan positioon ammattilaisiin nähden. Esimerkiksi kuntoutustyössä kuntoutujien oma tapa puhua itsestään vaikuttaa kuntoutumiseen. Sanojen valinnalla voidaan vaikuttaa ihmisen tunnetiloihin, käyttäytymiseen ja kehittymiseen. Pelaaja ajattelee ensin ja ajattelun jälkeen puhuu, jolloin tätä kutsutaan tietoiseksi toiminnaksi. Jos hän haluaa onnistua esimerkiksi pisteiden tekemisessä pelin aikana, siitä kannattaa puhua. On tärkeää suunnitella ääneen esimerkiksi miten pisteiden tekemisen toteuttaa ja mitä vahvuuksia siihen käyttää. Tällaisella toiminnalla pelaaja isotuttaa mieleen vaihtoehdon ja se ilmaantuu mielestä käyttöön pelin aikana. (Packalen 2015, 13 - 14.)

Tutkimustulosten perusteella voin todeta, että mentaalivalmennuksella voidaan auttaa ja tukea pelaajia yksilötasolla. Jokaisen yksilön tarve on erilainen ja asioiden käsittelyyn vaadittava aika voi vaihdella hyvin paljonkin. Mentaalivalmennuksen tuloksellisuuteen vaikuttaa pelaajan oma asenne valmennusta kohtaan ja halu tehdä töitä muutoksen eteen. Valmentajan kanssa työskentelestä pelaaja voi saada itselle sopivia työkaluja ja menetelmiä, joita hän voi käyttää osana omaa harjoitusohjelmaansa. Kouvola Rock n Rollers -joukkueen A-tiimin pelaajien tulokset osoittavat mentaalivalmennuksen vaikuttaneen positiivisella tavalla heihin ja he ovat itse huomanneet tapahtuneen muutoksen ja valmennuksen hyödyllisyyden. Tulosten mukaan eniten yksilötasolla tapahtui muutoksia itseluottamuksen ja motivaation lisääntymiseen osalta.

## 8.2 Mentaalivalmennuksen vaikutukset joukkueetasolla

Opinnäytetyön tutkimustulosten perusteella tuli vahvasti esiin se, että pelaajien kokemus mentaalivalmennuksen vaikuttavuudesta näkyi lisääntyneenä

joukkueen motivaationa. Jokainen pelaaja keskittyi yksilötasolla tekemään asioita aiempaa paremmin ja se vaikutti kokonaisuuteen. Pelaajat kokivat, että negatiivisesta ajatusmaailmasta siirryttiin positiivisempaan ajattelutapaan ja epäonnistumisiin tuijottamisen koettiin jääneen hyvin vähälle. Positiivinen muutos tuntui ja näkyi harjoituksissa ja peleissä, jolloin pelaajat kokivat olevansa liekeissä. Yhteisten tavoitteiden asettaminen koettiin positiivisena asiana ja se toi mukanaan uskallusta unelmoida isoistakin asioista. Heinon (2000, 211) mukaan yksilön ja joukkueen tavoitteiden tulee olla tasapainossa keskenään sekä samansuuntaisia. Menestyminen vaatii sekä yksilön että joukkueen tavoitteita.

Tutkimustulokset toivat esiin pelaajien kokemuksen siitä, että mentaalivalmennus auttoi joukkuetta nousemaan takaisin jaloilleen. He kokivat mentaalivalmennuksen auttaneen positiivisen me-hengen luomisessa ja tämän myötä yleinen ilmapiiri parantui. Heinon (2000, 211 - 212) mukaan hyvät vuorovaikutustaidot lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta joukkueessa. Myös tunnesuhteet vaikuttavat viihtyvyyden lisäksi hyvin suorasti joukkueessa vallitsevaan ilmapiiriin. Yhteinen halu taistella peleissä loppuun asti parantui, ja pelaajat kokivat tappioiden käsittelyn onnistuneen aiempaa paremmin mentaalivalmennuksen jälkeen. Joukkueetasolla pelaajat kokivat mentaalivalmennuksen vaikutusten näkyneen keväällä pelatuissa peleissä rauhallisuutena ja mentaalipuolen koettiin pysyneen aiempaa paremmin kasassa. Tämä kaikki mahdollistettiin, että joukkue löysi yhteisen tahtotilan tehdä yhdessä töitä kehittymisen eteen. Saari (2015) totesi 10.12.2015 pidetyssä mentaalivalmennusillassa, että urheilija tarvitsee tunteita polttoaineeksi. Hyödylliset tunteet tuottavat energiaa ja nostavat vireystilaa. Tällöin motivaatio ja keskittyminen säilyvät ja pelaajilla on energiaa tavoitella haluamaansa.

Mentaalivalmennuksen koettiin vaikuttaneen pelkästään positiivisella tavalla joukkueeseen ja mentaalivalmennukselle toivottiin jatkoa sekä pysyvyyttä. Fyysisen suorittamisen lisäksi ymmärrettiin, että pelaaminen ei ole ainoastaan fyysistä suorittamista vaan keskittymistä, uskoa itseen ja joukkueetovereihin. Pelaajat kokivat, että mentaalivalmennuksen myötä joukkueen valmennuksessa näkyy positiivinen kehitys ja halu huomioida tunnepuoli sekä ihmisten välinen dynamiikka strategisten kuvioiden lisäksi.



Menestyvästä urheilujoukkueesta löytyy useimmiten motivaatiota, innostusta ja kykyä keskittyä oikeisiin asioihin. Toimiva joukkue vaatii samanhenkisiä ihmisiä, jotka luovat innostuksen ilmapiirin, ja se syntyy yhteisen tavoitteen kautta. Toiminnassa mukana oleminen on helpompaa silloin, kun tavoitteet on asetettu korkealle ja niitä kohti pyritään oikealla asenteella. Korkealle asetetut tavoitteet voivat tarkoittaa esimerkiksi sitä, että asiat tehdään paremmin kuin kukaan muu. Korkeista tavoitteista puhuttaessa ei aina ole kyse voitosta. Positiivisen keskustelun osuuden tulee olla suurempi kuin negatiivisen, ja keskustelun tulee enemmän kohdistua ulkoihin haasteisiin eikä sisäisiin ristiriitoihin. Keskustelun tulee pyrkiä kohti hyvän kehityksen huomioimista. Toimiva joukkue pyrkii ottamaan huomioon uusia mahdollisuuksia ja vaikutteita. (Rahnasto 2011, 16 - 19.)

Tutkimustulosten perusteella voin todeta, että joukkueetasolla mentaalivalmennuksella voidaan saada aikaan erilaisia muutoksia pelaajien ollessa motivoituneita ja sitoutuneita muutoksen toteuttamiseen yhdessä. Kouvola Rock n Rollers -joukkueen A-tiimissä joukkueetasolla mentaalivalmennuksen vaikuttavuus näkyi eniten yhteisenä motivaation lisääntymisenä sekä takaisin jaloilleen nousemisena. Yhteisen tahtotilan löytyessä joukkue lähti kulkemaan kohti yhteisiä tavoitteita.

### 8.3 Mentaalivalmennus edistämässä joukkueen yhteishenkeä ja yhteisöllisyyttä

Tutkimustulosten mukaan pelaajat kokivat tarpeelliseksi asioista puhumisen ja kokivat yhteisöllisyyden parantuneen, koska yhdessä mietittiin joukkueen tavoitteita, arvoja ja vahvuuksia. Pelaajat kokivat mentaalivalmennuksen vaikuttaneen joukkueen yhteishenkeen ja yhteisöllisyyteen positiivisella tavalla ja pitivät tärkeänä aikaan saadun muutoksen ylläpitämistä esimerkiksi säännöllisten tapaamisten avulla. Yhteishengen ja yhteisöllisyyden parantamiseen sitoutui enemmistö pelaajista ja tulosten mukaan se näkyi peleissä sekä penkeillä että pukuhuoneessa. Myös joukkuekavereita kannustettiin positiivisella tavalla aiempaa enemmän. Jokaisen joukkueeseen kuuluvan tulee ymmärtää kokonaisuus ja sitä kautta edistää yhteisön kestävyttä. Jokainen toimii osana yhteisöä ja siinä on jokaisella oma rooli. Se, millaisia päätöksiä tekee omasta roolista katsottuna ja miten suhtautuu asioihin, vaikuttaa monesti koko yhteis-

söön. (Yhteisöllisyys ruokkii uusia toimintatapoja 2016.) Ojasen (2012) mukaan yhteisten arvojen ja tavoitteiden sanotaan olevan vahvuuksia, joissa on yhteisöllisiä aineksia. Joukkueen jäsenet pitävät joukkuetta tärkeänä ja arvostavat me-henkeä.

Valmennuksen myötä pelaajat kokivat yksilösuorittamisen vähentyneen ja pelaajat ovat alkaneet ottamaan enemmän toisia huomioon eivätkä he enää ole minä vaan me. Ojasen (2012) mukaan joukkueessa vallitsevasta me-hengestä huolimatta joukkueen sisällä on kovaa kilpailua ja ilman ”tähtipelaajia” on vaikeaa pärjätä. Luottamuksen ja arvostuksen lisääntyessä eräs pelaaja koki löytäneensä oman paikkansa joukkueesta eli yhteisöstä. Tulosten mukaan joukkueen yhteishenki koettiin vahvemaksi kuin aiemmin. Toimivassa joukkueessa haastavatkin tilanteet käsitellään avoimesti, mutta se edellyttää sitä, että kommunikointiin liittyvät perusasiat ovat kunnossa ja joukkueessa vallitsee kaikkien välillä vahva keskinäinen luottamus. (Kaski 2006, 182.)

Silfverin (2014, 47) tekemän liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielman tulokset ovat hyvin samansuuntaisia tämän opinnäytetyön tutkimustulosten kanssa yhteishengen ja yhteisöllisyyden näkökulmasta katsottuna. Silfverin tutkimustulosten mukaan hänen tutkimuskohderyhmänsä koki mentaalivalmennuksen parantavan joukkuehenkeä ja lisäävän välittämisen tunnetta. Myös tavoitteiden asettamisella ja vuorovaikutuksella koettiin olevan positiivinen vaikutus joukkueen sisällä.

Tutkimustulosten mukaan Kouvola Rock n Rollers -joukkueen A-tiimin yhteishenki ja yhteisöllisyys lisääntyivät todella paljon mentaalivalmennuksen aikana sekä sen jälkeen. Kaikkien pelaajien kokemus oli se, että valmennukselle oli tarve ja aikaan saatu muutos oli nähtävissä ja koettavissa. Tutkimustulosten kannalta olisi ollut hyvä, että pelaajat olisivat pohtineet enemmän ja syvällisemmin valmennuksen vaikuttavuutta joukkueen yhteishenkeen ja yhteisöllisyyteen.

## 9 POHDINTA

Opinnäytetyön aihevalinta on aina mielenkiintoinen ja joskus jopa haastavakin asia, varsinkin silloin, kun mielenkiintoisia aiheita on tarjolla useita. Aihevalin-

tani tekemiseen vaikutti vahvasti se, ettei Suomessa ole aiemmin tutkittu mentaalivalmennuksen vaikutusta roller derby -joukkueen toimintaan. Minusta oli erittäin mielenkiintoista lähteä perehtymään koskemattomaan alueeseen ja tuottaa toimeksiantajille tietoa mentaalivalmennuksen hyödyistä.

Opinnäytetyön teon aikana on minulta välillä kysytty, että miten aihe liittyy sosiaalialaan ja miten aion sosiaalialan ammattilaisena hyödyntää opinnäytetyötäni. Sosiaalialalla työskenneltäessä tai ollessamme osana jotakin ryhmää tai yhteisöä, meillä jokaisella tulee olla halu ja kyky toimia erilaisten ihmisten kanssa. Meiltä odotetaan aktiivisuutta ja oma-aloitteisuutta, mutta myös vastuullisuutta ja suvaitsevaisuutta. Olimmepa sitten työelämässä tai harrastustoiminnassa, meillä tulee olla kykyä itsenäiseen työskentelyyn sekä halua itsensä kehittämiseen. Vuorovaikutustaidoilla ja ryhmädynamiikalla on suuri merkitys silloin, kun tavoitteena on toimia yhdessä ja ryhmänä. Pääasiassa asioita tehdään yhdessä ja ryhmänä, joten puhumisella ja toisen tuntemisella on iso merkitys, jotta jokaisella ryhmän jäsenellä on hyvä olla. Mentaalivalmennusta käytetään myös työyhteisövalmennuksissa ja itse koin saavani tämän aiheen parissa ollessani erittäin paljon materiaalia ja ajatuksia omaan työhöni sekä esimiestehtäviin.

Opinnäytetyön tekeminen ja mentaalivalmennusprosessin mukana kulkeminen oli erittäin mielenkiintoinen matka, vaikka tämä matka alkoi hyvin nopealla aikataululla. Pelaajien ja joukkueen työskentelyn seuraaminen oli antoisaa, mutta ennen kaikkea tapahtuneen muutoksen näkeminen sai minussa aikaan onnistumisen tunteen. Tutkimustulokset vahvistivat sitä kaikkea, mitä matkan varrella näin ja koin.

Kouvola Rock n Rollers -joukkueen mentaalivalmennuksen suunnittelussa ja toteutuksessa pyrittiin huomioimaan joukkueen sen hetkinen tilanne ja pelaajien esiin tuomat tarpeet. Toiveet ja tarpeet olivat hyvin käytännönläheisiä ja muutokselle koettiin todellinen tarve. Opinnäytetyön tutkimustulosten käytettävyys olisi ollut monipuolisempi, jos aikataulu olisi mahdollistanut alkukartoituksen tekemisen ja sillä olisi saatu tietoa pelaajien sen hetkisestä tilanteesta ja ajatuksista itseensä liittyen. Pelaajien antamien vastausten laajuudet olivat hyvinkin vaihtelevia ja kohderyhmän koostuessa 14 henkilöstä, ei aineistoa kertynyt kovinkaan paljoa annettujen vastausten ollessa joitakin osin hyvinkin samansuuntaisia.

Ulkopuolisen valmentajan käyttämisen koin hyvänä ratkaisuna, koska hänellä ei ollut aiempaa kokemusta Kouvola Rock n Rollers -joukkueen kanssa toimimisesta eli hän toi täysin neutraalin ja puolueettoman näkemyksen asioiden käsittelyyn. Tutkimusta tehdessäni mietin puolueettomuuttani ja tutkimuksen luotettavuutta, koska itse olen joukkueen ja yhdistyksen jäsen. Webropol-kyselyn tuloksia kootessani tavoitteenani oli kasata pelaajien ajatukset yhdeksi kokonaisuudeksi puuttumatta heidän kirjoittamiinsa asioihin. Omat ajatukseni ja kokemukseni mentaalivalmennuksen vaikuttavuudesta olivat hyvin samansuuntaisia kuin ne, joita pelaajat kirjoittivat kyselyyn vastatessaan.

Opinnäytetyön tulosten hyödynnettävyyttä miettiessäni koen, että tuloksilla pystytään todentamaan joukkueessa tapahtunut positiivinen muutos. Toteutettu mentaalivalmennus sekä A-tiimin yhteiset tapaamiset olivat tarpeellisia ja odotettuja. Joukkueen rahallinen panostus mentaalivalmennukseen oli tulosten perusteella kannattavaa ja pelaajat toivovat Sportmental Training Suvi Saaren pitämää lisävalmennusta. Pidetyin valmennuksen antia kannattaa jatkossakin hyödyntää ja pitää osana perusvalmennusta. Minusta opinnäytetyö ja tutkimustulokset avaavat sen, kuinka tärkeää mentaalivalmennus oikeasti on. Tämän työn kautta tuodaan näkyväksi sellaisia asioita, joita pelaaja ei aina oivalla ja joihin itsessään kannattaa kiinnittää huomiota. Pienillä muutoksilla voi olla isoja vaikutuksia pelaajan elämään. Muutoksen aikaan saaminen vaatii sitä, että hän on aidosti kiinnostunut itsestään eli omista ajatuksista, tunteista sekä siitä, miten toimii.

Mentaalivalmennuksen hyödyn mitattavuutta mietin koko prosessin aikana ja tämän opinnäytetyön tulokset kertovat siitä, millaisia muutoksia mentaalivalmennuksen aikana ja sen jälkeen tapahtui. Tämän kohderyhmän kokeman hyödyn mitattavuus pohjautuu ainoastaan siihen, mitä pelaajat ovat kokeneet ja miten he ovat asioista kirjoittaneet. Täytyy kuitenkin muistaa se, että jokaisen kokemus on omanlaisensa, kuten myös se, miten asian avaa kirjoittamalla.

Opinnäytetyön tekeminen on kokonaisuutena ollut erittäin antoisa ja opettavainen prosessi. Ainoana haasteena koin sen, että yksin työtä kirjoittaessani omalle tekstille sokeutuminen meinasi ajoittain muodostua ongelmaksi. Kirjoitustauot ja opponijilla työn luetuttaminen olivat tässä kohtaa suureksi avuksi.

Oma kiinnostukseni mentaalivalmennukseen on lisääntynyt ja toivon, että tulevaisuudessa minulla on mahdollisuuksia kouluttautua aiheeseen liittyen. Olen saanut itselleni uusia ajatuksia ja työvälineitä niin harrastustoiminnassa kuin työelämässä toimimiseen. Tämän matkan kulkeminen on ollut hyödyllinen työelämääkin ajatellen, koska itselleni on herännyt monenlaisia ajatuksia, joita toivon voivani tulevaisuudessa hyödyntää omassa perustyössäni asiakkaiden kanssa, mutta myös esimiestehtävissä työskennellessäni työyhteisön kehittämisen näkökulmasta.

Viime vuosina mentaalivalmennus on jonkin verran ollut suomalaisten puheissa sekä mediassa näkyvissä. Niin työelämässä kuin urheilumaailmassa mentaalivalmentajille on kysyntää ja asiasta puhutaan ääneen. Aiemmin siitä ei puhuttu samalla tavalla julkisesti kuin tänä päivänä. Yhteisöllisyys on aihe, joka myöskin on viime vuosina noussut esiin työelämässä ja monesti siitä näkökulmasta, että yhteisöllisyys tukee hyvinvointia, oppimista ja tuloksellisuutta. Yhtä lailla tämä koskee myös urheilumaailmaa, koska sitäkin kohtaan on sosiaalisia odotuksia ja toimintaan voi monesti liittyä erilaisia jännitteitä. Oli kyseessä millainen yhteisö tahansa, niin siihen kuuluvat jäsenet kaipaavat yhteisöllisyyttä eli yhdessä tekemistä, vuorovaikutusta, yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä keskinäistä luottamusta. Yhteisöllisyyden puute voi vaikuttaa monenkin asiaan ja pahimmassa tapauksessa rikkoa yhteisön.

Yhteisön hajoaminen on mahdollista työ- sekä urheilumaailmassa ja mielestäni Kouvola Rock n Rollers lähti onnistuneesti korjaamaan mentaalivalmennuksen kautta tilannettaan. Yleisesti hyväksytyjä periaatteita ovat arvot ja yhteisistä arvoista lähtee yhteisöllisyys. Yhteisö toimii arvojen mukaan, ja niistä muodostuu näkymätön selkäranka. Kokonaisuuksien hahmottaminen on helppompaa silloin, kun kaikki yhteisön jäsenet ovat sisäistäneet yhteiset arvot. (Paasivaara & Nikkilä 2010, 14.)

Muutos kohti yhteisöllisyyttä vaatii yhteisön tunneilmaston ja vallitsevan kulttuurin tunnistamisen. Sen jälkeen on mahdollista aloittaa tunneilmaston raikastaminen ja ryhmäidentiteetin vahvistuminen. (Paasivaara & Nikkilä 2010, 152.) Pelaajien ja joukkueen kanssa lähdettiin liikkeelle arvojen miettimisellä eli niillä luotiin perustukset, joiden päälle lähdettiin rakentamaan muun muassa tavoitteita.

Monet eri asiat vaikuttavat pelaajan kehittymiseen ja mentaalivalmennuksen on viime aikoina todettu olevan niin urheilumaailmassa kuin työelämässä suuressa roolissa eteenpäin menemistä tarkasteltaessa. Oli kyseessä mikä valmennuksen muoto tahansa, valmennuksen tulee tapahtua yhdessä pelaajan ja valmentajan kanssa sekä joukkueen tarpeet huomioiden. Voidaan puhua myös voimavarakeskeisestä valmentamisesta ja keskustelusta. Keskustelussa nostetaan esiin vahvuuksia ja niiden käyttöönottamista sekä eri tilanteista selviämistä vahvuuksien avulla. (Packalen 2015, 14.)

Kouvola Rock n Rollers -joukkueessa vallitsi aiemmin pelaajien omien sekä minun havaintojen ja kokemusten myötä ajoittain melko negatiivinen ilmapiiri, ja opinnäytetyön avulla oli tarkoitus löytää keinoja katkaista tuo negatiivisuuden kierre. Tutkimustulokset osoittavat, että tässä onnistuttiin niin yksilö- kuin joukkueetasolla. Meillä jokaisella voi olla joskus olla itseensä kohdistuvia uskomuksia, jotka vaikuttavat negatiivisesti ajatuksiimme. Tämä voi aiheuttaa sen, että emme koe pääsevämme asioissa eteenpäin ja luovutamme. Monelle tämä voi olla tuttu tilanne esimerkiksi työelämästä. Positiivisella tavalla ajatellessamme näemme enemmän mahdollisuuksia päästä eteenpäin, ja se vaikuttaa hyvinvointiin niin yksilö- kuin joukkueetasolla. Sama pätee myös työyhteisöön.

Henkisillä voimavaroilla on tänä päivänä suuri merkitys, oli kyseessä työelämä tai urheilujoukkue. Kaiken lähtökohtana on se, mitä ihminen ajattelee ennen suoritusta, sen aikana ja sen jälkeen. Menestymisen esteet ja mahdollisuudet koostuvat juuri näistä ajatuksista. Menestymistä tarkasteltaessa keskiössä pitäisi olla ihmisen ja hänen hyvinvointinsa. Mentaalivalmennuksessa ei ole olemassa yhtä ja oikeaa tapaa, vaan aina lähdetään urheilijan, joukkueen tai työyhteisön tarpeista liikkeelle. Urheilun parissa toimittaessa tulee muistaa, että valmentamisen tulee pitää sisällään taktinen, tekninen, fyysinen ja henkinen puoli. Kokonaisvaltaisen valmennusprosessin tärkein osa-alue on mentaalivalmennus. Sillä luodaan pohjaa monelle muulle osa-alueelle.

Mentaalivalmennuksessa, sen toteuttamisessa ja vaikutuksissa riittää varmasti tutkittavaa myös tulevaisuudessakin. Kouvola Rock n Rollers -joukkueen osalta jäin pohtimaan, että mahdollisessa jatkotutkimuksessa voisi tutkimuskohteena olla joukkueen valmentajat sekä joukkueen johdossa toimivat

henkilöt. Tutkimuksessa voisi kartoittaa heidän kokemuksia ja ajatuksiaan mentaalivalmennuksesta sekä sen käytettävyydestä.

*Ei pelättävää, ei hävittävää, vain voitettavaa. (päävalmentaja  
Lauri Lehtomäki)*

## LÄHTEET

- Carlos Marko-Tapio. 2015. Kouvola Rock n Rollers vs. Lahti Roller Derby. Derby.pictures.fi-Facebook-ryhmä.
- Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen – Oleellisen oivaltaminen tärkeää. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Forssell, C. 2012. Huipulle! Henkinen valmentautuminen urheilussa. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Frantsi, P. 2005. Parempaa golfia. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Gustafsberg, H. 2014. Mielen valmentamisella optimaaliseen suoritukseen. Vimpeli: Kustannus Siipipyörä.
- Hautala, J. 2016. Urheilijan mentaalivalmennus. Oivaltamaan Oy. Saatavissa: <http://oivaltamaan.fi/urheilijan-mentaalivalmennus/> [viitattu 4.7.2016].
- Heino, S. 2000. Valmentautumisen psykologia. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. 13. - 14. painos. Helsinki: Tammi.
- Hämäläinen, P. 2012. Voittoon. Helsinki: Kirjapaja.
- Kananen, J. 2008. Kvali. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä – Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2013. Case-tutkimus opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kataja, J. 2012. Mielikuvien käyttö. Teoksessa Urheilupsykologian perusteet, toim. Matikka, L. & Roos-Salmi, M., 199 - 205.
- Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- Kostamo-Pääkkö, K., Väyrynen, S. & Ojaniemi, P. 2015. Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä. Teoksessa Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä, toim. Väyrynen, S., Kostamo-Pääkkö, K. & Ojaniemi, P., 7 - 8.
- Kouvola Rock n Rollers. 2016. Roller derby. Saatavissa: [http://www.kouvola-rocknrollers.com/pelin-kulku/#.WB4\\_WcnQh9U](http://www.kouvola-rocknrollers.com/pelin-kulku/#.WB4_WcnQh9U) [viitattu 4.7.2016].
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa Urheilupsykologian perusteet, toim. Matikka, L. & Roos-Salmi, M., 48 - 68.



- Marsh, M. 2015. Mentaaliherätys!: opas henkiseen kuntoiluun. Gummerus Kustannus Oy.
- Martela, F., Jarenko, K. 2015. Draivi – Voiko sisäistä motivaatiota johtaa?. Liettua: Balto print.
- Matikka, L. 2013. FLOW – anna mennä ja onnistu. Jyväskylä: Docendo Oy.
- Niemistö, R. 2004. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Palmenia-kustannus.
- Ojanen, M. 2012. Urheilujoukkue – perinteisen yhteisöllisyyden viimeinen saareke?. Saatavissa: <http://www.lts.fi/julkaisut/liikunta-ja-tiede/julkaisut/liikunta-ja-tiede/2012/2/artikkelit/urheilujoukkue-perinteisen> [viitattu 18.8.2016].
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2009. Kehittämistyön menetelmät – Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Oksanen, J. 2014. Motivointi työvälineenä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Paasivaara, L. & Nikkilä, J. 2010. Yhteisöllisyydestä työhyvinvointia. Helsinki: Kirjapaja.
- Packalen, H. 2015. Harkitut sanat, parempi valmennus - kohti voimavarakeskeistä kielellistä urheiluvalmennusta. Liikuntatieteellinen seura.
- Pohjola, A. 2015. Yhteisöt ja yhteisöllisyys monimuotoisena ilmiönä. Teoksessa Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä, toim. Väyrynen, S., Kostamo-Pääkkö, K. & Ojaniemi, P., 15 - 17.
- Rahnasto, I. 2011. Huippu-urheilun johtaminen. Helsinki: Books on Demand GmbH.
- Raina, L. 2012. Uusi yhteisöllisyys. Kasvatusyhteisön rakentamisen ammattitaito. Arator Oy.
- Roller Derby Finland ry. 2016a. Jäsenseurat. Saatavissa: <http://www.rollerderbyfinland.com0/jasenseurat/> [viitattu 6.3.2016].
- Roller Derby Finland ry. 2016b. Yhdistys. Saatavissa: <http://www.rollerderbyfinland.com/yhdistys/roller-derby-finland-ry/> [viitattu 6.3.2016].
- Rovio, E. 2009. Tavoitteellinen ryhmätoiminta. Teoksessa Ryhmäilmiöt liikunnassa, toim. Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi O., 127.
- Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi O. 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellinen Seuran julkaisu nro 163. Helsinki.
- Saari, S. 2015. Luento 10.12.2015. Mentaalivalmennuksen merkitys urheilussa. Kouvola.
- Saari, S. 2016a. Luento 14.1.2016. Mentaalivalmennus 2. Siihen mitä ajattele, voit vaikuttaa, ole valpas, haluatko rakentaa vai hajottaa?. Kouvola.
- Saari, S. 2016b. Mentaalivalmennus. Saatavissa: <http://www.sportmentaltraining.fi/henkinen-valmennus/> [viitattu 5.4.2016].
- Silfver, A. 2014. Onnistunut suoritus jääkiekossa. Tapaustutkimus TPS:n A-nuorten SM-sarjapelaajien kokemuksista kaudella 2013-2014. Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/44379/URN:NBN:fi:jyu-201410042933.pdf?sequence=1> [viitattu 4.10.2016].

TrainingFocus. 2015. Psyykinen valmennus urheiluseuran arjessa. Koulutus 13.10.2015. Psyykinen valmennus käytännön valmennustyössä. Kouvola.

Viljanen, J. 2013. Asennetta peliin. Helsinki: Readme.fi.

Virolainen, H. & Virolainen, I. 2016. Mielen voima – Mielen vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin. Helsinki: Viisas Elämä Oy.

Women's Flat Track Derby Association. 2014a. The rules of flat track roller derby. Saatavissa: <https://wftda.com/rules> [viitattu 24.4.2016].

Women's Flat Track Derby Association. 2014b. History of roller derby. Saatavissa: <https://wftda.com/history> [viitattu 24.4.2016].

Yhteisöllisyys. 2013. Edu.fi. Päivitetty 17.6.2013. Saatavissa: [http://www.edu.fi/yleissivistava\\_koulutus/teemat/osallisuus\\_ja\\_oppilaskuntatoiminta/yleissivistava\\_koulutus/teemat/osallisuus\\_ja\\_oppilaskuntatoiminta/osallisuus/yhteisollisyys](http://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/teemat/osallisuus_ja_oppilaskuntatoiminta/yleissivistava_koulutus/teemat/osallisuus_ja_oppilaskuntatoiminta/osallisuus/yhteisollisyys) [viitattu 31.7.2016].

Yhteisöllisyys ruokkii uusia toimintatapoja. 2016. Sitra. Saatavissa: <http://www.sitra.fi/yhteiskunta/yhteisollisyys> [viitattu 18.8.2016].

Minä urheilijana / Mentaalivalmennus 10.12.2015

Nimi:

Miksi olet lajissa mukana?

Mikä sinua motivoi?

Millainen urheilija olet?

Millainen urheilija haluaisit olla?

Millaiset ovat arvoni urheilijana?

Vahvuuteni urheilijana / Mentaalivalmennus 14.1.2016

Nimi:

Mieti hetken ja listaa omia ominaisuuksiasi/vahvuuksia pelaajana

Kuinka suuri osa ominaisuuksistasi ovat positiivisia? Minkä niistä uskot palvelevan sinua matkalla kohti omia tavoitteitasi?

Mitkä voisivat olla sinun vahvuuksia, joita et ehkä aikaisemmin ole tullut ajatelleeksi?

Kuinka tyytyväinen olet itseesi pelaajana asteikolla 1-10?

Missä kohtaa haluaisit olla tällä asteikolla?

Mitä pitäisi tapahtua, jotta pääsisit asteikolla haluamaasi kohtaan, mitä se sinulta pelaajana vaatii?

## Mentaalivalmennus - Kouvola Rock n Rollers

Kysely mentaalivalmennukseen ja A-tiimin tapaamisiin osallistuneelle

Osallistuit joulukuussa 2015 ja tammikuussa 2016 pidettyihin mentaalivalmennusiltoihin sekä keväällä 2016 pidettyihin A-tiimin kokoontumisiin. Valmennuksen ja kokoontumisten aikana käytiin läpi erilaisia aihealueita sekä pohdittiin joukkueen yhteisiä asioita. Kysely liittyy tekeillä olevaan opinnäytetyöhön (Kymenlaakson ammattikorkeakoulu, sosionomi ylempi amk) ja se toteutetaan webropol-kyselynä. Vastauksia käytän ainoastaan luvan kanssa ja vastaajat pidän nimettöminä vastauksia käyttäessäni. Suoria lainauksia käyttäessäni olen luvan antaneeseen erikseen yhteydessä asian läpi käymiseksi. Pääasiassa pyrin kokoamaan vastaukset kokonaisuudeksi. Tämän kyselyn myötä saatujen vastausten lisäksi saatan käyttää luvan kanssa keväällä tekemiäsi tehtäviä.

Vastaathan kyselyyn 24.8.2016 mennessä. Jos sinulla on kysyttävää, voit olla minuun yhteydessä!

Kiitos aktiivisuudestasi!

Nina Siikonen, sosionomi (ylempi amk)-opiskelija  
[nina.siikonen@student.kyamk.fi](mailto:nina.siikonen@student.kyamk.fi)

Yhteystietoni \*

Etunimi \_\_\_\_\_

Sukunimi \_\_\_\_\_

Sähköposti \_\_\_\_\_

1. Osallistuin (voit valita molemmat vaihtoehdot jos osallistuit molempiin) \*

Sport Mental Training Suvi Saaren valmennusiltoihin  A-tiimin kokoontumisiin

2. Vastauksiani/tehtäviäni saa käyttää opinnäytetyössä \*

Kyllä  Ei

## Mentaalivalmennus - Kouvola Rock n Rollers

Valitse asteikolla 1-5 sopivin vaihtoehto 1 = Täysin eri mieltä 5 = Täysin samaa mieltä

3. Mentaalivalmennuksesta oli minulle hyötyä/apua \*

1  2  3  4  5

4. Mentaalivalmennuksesta oli hyötyä joukkueelle \*

1  2  3  4  5

5. Mentaalivalmennus vaikutti joukkueen yhteishenkeen/yhteisöllisyyteen \*

1  2  3  4  5

6. Mentaalivalmennus auttoi minua pohtimaan arvojani pelaajana \*

1  2  3  4  5

7. Mentaalivalmennus auttoi minua itseluottamukseen liittyvissä asioissa \*

1  2  3  4  5

8. Luotan itseeni pelaajana \*

1  2  3  4  5

9. Mentaalivalmennus vaikutti positiivisella tavalla motivaatiooni \*

1  2  3  4  5

10. Mentaalivalmennuksen jälkeen minun on ollut helpompi asettaa itselleni tavoitteita \*

1  2  3  4  5

11. Mentaalivalmennuksen jälkeen minun on ollut helpompi tunnistaa omat vahvuuteni pelaajana \*

1  2  3  4  5

12. Mentaalivalmennus antoi minulle välineitä epäonnistumisten käsittelyyn \*

1  2  3  4  5

13. Mentaalivalmennus antoi välineitä/valmiuksia peliin valmistautumiseen \*

1  2  3  4  5

14. Peleissä/harjoituksissa tekeminen vie minut mennessään ja saavutan flow-tilan \*

1  2  3  4  5

15. Käytän mielikuvaharjoituksia \*

1  2  3  4  5

16. Minulla on käytössä voimasana/-lause \*

1  2  3  4  5

17. Mentaalivalmennuksen tulee jatkossa olla osana muuta valmennusta \*

1  2  3  4  5

## Mentaalivalmennus - Kouvola Rock n Rollers

Vastaa seuraaviin kysymyksiin vapaamuotoisesti.

Millaista hyötyä/apua mentaalivalmennuksesta oli minulle? \*

---

---

---

Millaista hyötyä/apua mentaalivalmennuksesta oli joukkueelle? \*

---

---

---

Miten mentaalivalmennus vaikutti joukkueen yhteishenkeen/yhteisöllisyyteen? \*

---

---

---

Miksi mentaalivalmennuksen tulisi jatkossa olla osana muuta valmennusta? \*

---

---

---



## Mentaalivalmennus - Kouvola Rock n Rollers

Ruusut ja risut sekä muu vapaamuotoinen palaute

---

---

---