

Psyykkisten taitojen harjoittelu urheilussa

Videoita Haaga-Helian valmentajakoulutukseen

Tiia Luukkala

Opinnäytetyö

LOT 14-17

2017



Tekijä(t) Tiia Luukkala	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Opinnäytetyön otsikko Psyykkisten taitojen harjoittelu urheilussa Videoita Haaga-Helian valmentajakoulutukseen	Sivu- ja liitesivumäärä 38 + 2
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa psyykkisten taitojen harjoitteita Haaga-Helian avoimen ammattikorkeakoulun valmentajakoulutuksen materiaaliksi. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Haaga-Helia ja Vierumäen Valmennuskeskus. Toimeksiantajan toiveena oli saada harjoitteista videomuotoista materiaalia, sillä Vierumäen Valmennuskeskuksella tai Haaga-Heliolla ei ole omaa harjoituspankkia psyykkisistä taidoista. Videoiden käyttö valmennuksen tukena on lisääntynyt, ja Vierumäellä uskotaan videoiden muodossa olevan tiedon tavoittavan valmentajat ja urheilijat kirjallista tietoa paremmin.</p> <p>Psyykkiset taidot rajattiin vireystilan säätelyyn, mielikuvaharjoitteluun, itseluottamukseen, tavoitteenasetteluun ja keskittymiseen, ja jokaiseen taitoon suunniteltiin kaksi harjoitetta. Taitojen rajausta tehtiin yhdessä toimeksiantajan kanssa ja harjoitteet hyväksyttiin toimeksiantajalla ennen toteutusta. Harjoitteet valittiin niin, että ne tukevat toisiaan ja ovat mahdollisimman hyvin sovellettavissa eri urheilulajeihin. Harjoitteista tehtiin yksinkertaisia, jotta valmentajat ja urheilijat voivat hyödyntää niitä, vaikkei heillä olisi aikaisempaa kokemusta psyykkisestä valmennuksesta.</p> <p>Vireystilan säätelyn harjoitteiksi valittiin progressiivinen rentoutusharjoitus ja tunnetilojen ankurointi, mielikuvaharjoitteluun suoritukseen valmistautuminen ja epäonnistumisten käsittely. Itseluottamuksen parantamisen harjoitteita ovat sisäisen puheen muokkaaminen ja mindfulness-tyylinen harjoite, jossa palautetaan keskittyminen tekemiseen. Keskittymisen harjoitteet ovat keskittymistyylien vaihtelu ja hengitysten laskeminen, ja tavoitteenasettelussa käydään läpi S.M.A.R.T.-työkalu ja tavoitekartta.</p> <p>Psyykkisten taitojen harjoitteista kuvattiin yhteensä kymmenen videota, ja ne tulevat Haaga-Helian avoimen ammattikorkeakoulun valmentajakoulutuksen materiaaleiksi keväällä 2018. Videot ovat kestoaltaan 1,5-3 minuutin mittaisia ja ne ovat tekstitetty suomeksi. Videoiden lopusta löytyy ns. muistiinpanot, joiden avulla katsoja voi kerrata harjoitteen pääpointit.</p>	
Asiasanat Psyykkiset taidot, psyykkinen valmennus, opetusvideo	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Urheilupsykologia	3
2.1	Psykologisten ominaisuuksien ja taitojen harjoittelu	3
2.2	Miten psyykinen harjoittelu vaikuttaa suorituksiin	4
2.3	Urheilupsykologia ja psyykinen valmennus Suomessa	5
3	Videoiden käyttö opetusmateriaalina	6
3.1	Oppiminen ja erilaiset oppimistyyli	6
3.2	Opetusmateriaalien muutos – videot osana verkko-opetusta	7
3.3	Millainen on hyvä opetusvideo?	8
4	Mitä psyykkisiä taitoja tässä opinnäytetyössä käsitellään?	9
4.1	Vireystilan säätely	9
4.1.1	Progressiivinen rentoutus	10
4.1.2	Tunnetilojen ankkurointi	10
4.2	Mielikuvaharjoittelu	11
4.2.1	Epäonnistumisten ja virheiden käsittely mielikuvien avulla	12
4.2.2	Suoritukseen valmistautuminen mielikuvien avulla	12
4.3	Itseluottamus	13
4.3.1	Sisäinen puhe	14
4.3.2	Hyväksy ja toimi –harjoite	15
4.4	Tavoitteenasettelu	15
4.4.1	S.M.A.R.T. -työkalu	16
4.4.2	Tavoitekartta	17
4.5	Keskittyminen	17
4.5.1	Keskittymistyylien vaihtelevuus	18
4.5.2	Hengityksen laskeminen	18
5	Työn tavoite	20
6	Työn vaiheet	21
6.1	Projektin suunnittelu ja aikataulu	21
6.2	Harjoitteet ja niiden valinta	22
6.3	Videot	22
7	Työn tuotos	24
7.1	Vireystilan säätelyn harjoitteet	24
7.2	Itseluottamusharjoitteet	24
7.3	Keskittymisen harjoitteet	25
7.4	Tavoitteenasettelun harjoitteet	26
7.5	Mielikuvaharjoitteet	26
8	Pohdinta	28

8.1 Harjoitteet ja niiden valinta	28
8.2 Videot	31
8.3 Kehittämisehdotuksia	32
9 Lähteet.....	33
Liitteet.....	39
Liite 1. Harjoitevideo - Suoritukseen valmistautuminen.....	39
Liite 2. Harjoitevideo – Epäonnistumisen käsittely	39
Liite 3. Harjoitevideo – Progressiivinen rentoutusharjoitus.....	39
Liite 4. Harjoitevideo – Hengitysten laskeminen.....	39
Liite 5. Harjoitevideo – Keskittymistyylien vaihtelu	39
Liite 6. Harjoitevideo – Tunnetilojen ankkurointi.....	39
Liite 7. Harjoitevideo – Sisäinen puhe	39
Liite 8. Harjoitevideo – Hyväksy ja toimi.....	39
Liite 9. Harjoitevideo – S.M.A.R.T.-työkalu.....	40
Liite 10. Harjoitevideo – Tavoitekartta	40

1 Johdanto

Psykologisten ominaisuuksien ja taitojen voidaan katsoa selittävän ihmisten menestystä eri aloilla. Psykologisia ominaisuuksia ovat esimerkiksi itseluottamus, sisäinen motivaatio, sinnikkyys, energisyys ja vireystilan säätelykyky. Psykologisiin taitoihin taas kuuluvat esimerkiksi keskittymiskyky, paineensietokyky, mielikuviin eläytyminen ja tavoitteenasettelu. Psykologisia taitoja voidaan muiden taitojen tapaan harjoittaa. Psykologiset ominaisuudet ovat taitoja pysyvämpiä, mutta niitäkin on mahdollista muokata. (Liukkonen 2017, s. 15-17.)

Psyykinen valmennus tulisi nähdä urheilussa olennaisena osana valmistautumisen kokonaisuutta. Yleinen harhakäsitys on edelleen se, että urheilupsykologia kuuluu ainoastaan huippu-urheiluun, vaikka todellisuudessa siitä on hyötyä kaikille ikäluokille ja kaiken tasoisille urheilijoille. Pikakorjauksia psyykkisen valmennuksen avulla on vaikea tehdä, mutta käytettäessä osana pitkän aikavälin kehittämissuunnitelmaa, urheilupsykologia voi auttaa saavuttamaan yhtenäisiä ja toistuvia hyviä suorituksia. Usein tehokkain mentaalinen harjoittelu tapahtuu kilpailukauden ulkopuolella. (Kremer & Moran 2013, s. 3-7.)

Videoista on tullut tärkeä osa korkeakoulutusta. Se on integroitunut osaksi perinteisiä kursseja ja on monesti yleisin tapa jakaa informaatiota. Tutkimukset ovat osoittaneet, että teknologia voi parantaa oppimistuloksia ja monet tutkimukset ovat osoittaneet, että erityisesti videot voivat olla hyvin tehokkaita oppimisen välineitä. (Brame 2015.) Teknologia voidaan nähdä välineenä, joka mahdollistaa monenlaisten työtapojen käytön opetuksessa. Digitaalisten teknologioiden rooli tulee tulevaisuuden opetuksessa korostumaan entistään. (Harju 2014, s. 47.)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa materiaalia Haaga-Helian avoimen ammatti-korkeakoulun verkkokurssille, joten videomuotoinen toteutustapa on perusteltu ja luonteva. Samalla on tarkoituksena luoda pohja laadukkaalle psyykkisten taitojen harjoitepankille kymmenen harjoitevideon muodossa. Toive videoista tuli myös toimeksiantajan puolelta, sillä videomuotoista materiaalia on olemassa, mutta Vierumäen Valmennuskeskuksella tai Haaga-Heliolla ei ole omaa harjoituspankkia psyykkisistä taidoista. Videoiden käyttö valmennuksen tukena on lisääntynyt, ja Vierumäellä uskotaan videoiden muodossa olevan tiedon tavoittavan valmentajat ja urheilijat kirjallista tietoa paremmin.

Opinnäytetyötä varten psyykkiset taidot rajattiin vireystilan säätelyyn, mielikuvaharjoitteluun, itseluottamukseen, tavoitteenasetteluun ja keskittymiseen. Tämä rajaus tehtiin yh-

dessä toimeksiantajan kanssa. Toimeksiantajan toiveesta harjoitteista tehtiin videot, joilla harjoitteen suorittaminen käydään läpi.

Valittuihin psyykkisiin taitoihin suunniteltiin jokaiseen kaksi harjoitetta. Harjoitteet valittiin niin, että ne tukevat toisiaan ja ovat mahdollisimman hyvin sovellettavissa eri urheilulajeihin. Harjoitteet pyrittiin suunnittelemaan yksinkertaisiksi, jotta myös valmentajat ja urheilijat voivat hyödyntää niitä, vaikkei heillä olisi aikaisempaa kokemusta psyykkisestä valmennuksesta.

2 Urheilupsykologia

Urheilupsykologia on nopeasti kehittyvä ja vielä suhteellisen nuori tieteenala, jonka perimmäisenä tarkoituksena on parantaa urheilijan tai liikkujan suorituskykyä ja lisätä hyvinvointia (Matikka & Roos-Salmi 2012, s. 23). Vaikka urheilupsykologian juuret ovat kauempana historiassa, ensimmäiset urheilupsykologiset yhdistykset perustettiin vasta 1960-luvulla (Williams & Straub 2010, s. 13). Urheilupsykologia voidaan määritellä myös tieteelliseksi tutkimukseksi ihmisistä ja heidän käyttäytymisestään urheilussa sekä tämän tiedon soveltamisesta käytäntöön (Weinberg & Gould 2007, s. 4).

Sekä urheilijat että valmentajat tiedostavat nykyisin paremmin psyykkisten tekijöiden merkityksen suorituskyvylle (Liukkonen 2016, s. 209). Henkiset tekijät voivat estää urheilijaa yltämästä huippusuoritukseen hyvästä fyysisestä kunnosta huolimatta, mutta toisaalta hyvä henkinen vire voi auttaa fyysisesti heikompaa urheilijaa päihittämään fyysisesti vahvemman vastustajansa (Kaski 2006, s. 14).

Perinteisesti valmennuksen psykologian keskeinen alue on ollut psyykkisten taitojen, kuten rentoutumisen, mielikuvaharjoittelun ja tavoitteenasettelun opettaminen (Matikka & Roos-Salmi 2012, s. 35). Urheilupsykologian avulla pyritään myös ymmärtämään miten psykologiset tekijät vaikuttavat fyysiseen tai motoriseen suoritukseen tai miten fyysinen aktiivisuus vaikuttaa psykologiseen kehitykseen, terveyteen ja hyvinvointiin (Weinberg & Gould, 2007).

2.1 Psykologisten ominaisuuksien ja taitojen harjoittelu

Suoritustilanteessa toimintaamme vaikuttaa fyysisten ja motoristen tekijöiden lisäksi erilaiset kognitiiviset prosessit, jotka vaativat psyykkisen säätelyn taitoja. Hyvä itseluottamus, sisäinen motivaatio, positiivinen ajattelutapa, sinnikkyys, vireystilan säätelykyky ja kritiikin hyödyntämiskyky kuuluvat psykologisiin ominaisuuksiin, ja ne ovat melko pysyviä ja moniulotteisia. Pysyvyydestään huolimatta psykologisia ominaisuuksia on mahdollista muovata. Keskittymiskyky, stressinhallinta, paineensieto, huomion suuntaaminen ja ajatusten kontrollointi taas ovat psykologisia taitoja, ja ne ovat opittavissa olevia ominaisuuksia. Näitä psykologisia taitoja onkin psykologisia ominaisuuksia helpompi harjoittaa. (Liukkonen 2017, s. 15-17.)

Psykologisten taitojen harjoittelulla (psychological skills training, PST) tarkoitetaan systemaattista ja johdonmukaista mentaalisten tai psykologisten taitojen harjoittelua, jolla tähdätään suorituksen parantamiseen (Weinberg & Gould 2007, s. 250). Psykologisten taito-

jen harjoittelua voidaan pitää tehokkaana, kun se on sulautettu päivittäiseen harjoitusympäristöön, urheilijat ja valmentajat ovat aktiivisesti mukana harjoittelussa, harjoitteet ovat lajispesifejä ja kun taitoja vahvistetaan säännöllisesti pidemmällä aikavälillä (Diment 2014, s. 26).

Huippusuorituksilla (peak performance) tarkoitetaan niitä hetkiä, joina urheilijat yltävät poikkeuksellisen hyviin suorituksiin sekä fyysisesti että henkisesti. Näitä huippusuorituksia tutkittaessa urheilijoita on pyydetty kuvailemaan kyseisiä tilanteita jälkikäteen, ja vastausten perusteella on pystytty listaamaan psykologisia tuntomerkkejä huippusuorituksille. Näitä ovat muun muassa pelon puuttuminen, täydellinen uppoutuminen tekemiseen, keskittyminen vain tähän hetkeen, kontrollin tunne, itseluottamus, tunteiden ja vireystilan kontrolli ja fyysinen ja psyykinen rentous. (Krane & Williams 2010, s. 169-171.)

2.2 Miten psyykinen harjoittelu vaikuttaa suorituksiin

Tämän päivän ammattilais- ja puoliammattilaisurheilussa erot voittajien ja häviäjien välillä ovat pienentyneet entisestään, mikä lisää urheilijoille kasautuvaa painetta. Tämän takia psykologisten taitojen harjoittelusta on tullut yhä yleisempää urheilijoiden joukossa. (Birrer & Morgan 2010, s. 78.) Kun tasoerot muihin urheilijoihin pienenevät, voi henkisistä vahvuuksista tulla ratkaisevia tekijöitä (Forsell 2014, s. 9).

Toimintaan suoritus tilanteissa vaikuttavat fyysisten ja motoristen tekijöiden lisäksi monet psyykkisen säätelyn taitoja vaativat kognitiiviset prosessit. Tämän takia on tärkeää, että psyykkisen säätelyn menetelmiä harjoitetaan samoin kuin fyysisiä taitoja kehitetään ja terveyttä huolletaan. (Liukkonen 2017, s. 17.) Psyykkisten taitojen harjoittelulla pyritään parantamaan suoritusta, lisäämään urheilun nautinnollisuutta tai saavuttamaan suurempi tyytyväisyys omiin suorituksiin (Weinberg & Gould 2007, s. 250).

Urheilupsykologian ja psykologisten interventioiden vaikutusta urheilusuorituksiin on tutkittu. Greenspan ja Feltz (1989) kävivät läpi 19 tutkimusta, joissa käsiteltiin 23 interventiota. Näiden tutkimusten perusteella opetukseen perustuvat psykologiset interventiot parantavat kilpailusuoritusta yliopisto-opiskelijoilla ja aikuisurheilijoilla. Vuonna 1994 Weinberg ja Comar saivat samankaltaisia tuloksia tutkiessaan 45 psykologista interventiota, joista 38 oli löydetty positiivisia vaikutuksia suorituksiin. Meyersin, Whelanin ja Murphyn meta-analyysissä psykologisista interventioista tutkittiin 90 interventiota urheilusuorituksen parantamisesta. Heidän analyysinsä mukaan interventioilla oli positiivinen vaikutus suorituksiin. (Weinberg & Williams 2010, s. 363.)

2.3 Urheilupsykologia ja psyykkinen valmennus Suomessa

Psyykkisten tekijöiden vaikutus suorituskyykyyn on nykyisin paremmin urheilijoiden ja valmentajien tiedossa (Liukkonen 2016, s. 209). Kun tähdätään huipulle, tasoerot muihin urheilijoihin pienevät, ja tällöin henkisistä vahvuuksista voi tulla ratkaisevia. Kärjistetysti voidaan sanoa, että tänä päivänä kokonaisvaltainen valmentautuminen edellyttää fyysisten ja taktisten harjoitteiden lisäksi henkistä valmentautumista. (Forssell 2014, s. 9.)

Kiinnostus psyykkistä valmennusta kohtaan on kasvussa ja omia psyykkisiä taitoja halutaan kehittää. Urheilu- ja liikuntapsykologian palveluiden kysyntä kasvaa myös Suomessa, mutta palveluiden tarjonta on vielä hajanaista ja kaipaa vielä kehittämistä. Myös pätevyyskysymykset ovat saaneet suuremman painoarvon, sillä Suomessa voi nimittää itseään psyykkiseksi valmentajaksi tai mentaalivalmentajaksi ilman riittävää psykologista koulutusta. (Matikka 2012, s. 27.) Suomessa on kuitenkin otettu käyttöön urheilupsykologian alalla kaksi sertifikaattia lokakuussa 2013. Nämä sertifikaatit ovat urheilu- ja liikuntapsykologin sertifikaatti sekä urheilun psyykkisen valmennuksen ja liikunta-aktiivisuuden edistämisen sertifikaatti. Urheilu- ja liikuntapsykologin sertifikaatti on tarkoitettu psykologeille ja urheilun psyykkisen valmennuksen ja liikunta-aktiivisuuden edistämisen sertifikaatti on tarkoitettu heille, joilla on jokin muu pohjakoulutus. (Psykologiliitto 2017a.)

Urheilijalle kertyy luonnostaan ja kokemuksen kautta erilaisia henkisiä taitoja, mutta järjestelmällinen ja tietoinen henkinen valmentautuminen on Suomessa vielä usein verrattain vähäistä (Forssell 2014, s. 9). Vuonna 2012 Lontoon olympialaisten jälkeen Suomen Psykologiliitto laati kannanoton, jossa he ehdottavat muun muassa, että huippu-urheilijoille tulisi taata korkealaatuiset psykologin palvelut, valmentajien psykologista osaamista kehitettäisiin ja että uuteen huippu-urheiluyksikköön palkattaisiin urheilupsykologi tai psykologeja, jotka huolehtisivat urheilupsykologiaan liittyvästä suunnittelusta, organisoinnista ja koulutuksesta (Psykologiliitto 2017b).

3 Videoiden käyttö opetusmateriaalina

Tulevaisuudessa erilaiset oppimistoiminnot, opiskelutilanteet ja teknologia integroituvat osaksi samaa oppimisympäristöä. Verkossa, kasvokkain tapahtuvissa tilanteissa ja luokkahuoneiden ulkopuolella esimerkiksi mobiililaitteella tapahtuvaa oppimista voidaan tarkastella toisiinsa liittyvänä oppimistilanteena. Tärkeää olisikin näiden erillisinä pidettyjen toimintojen liittäminen yhteen uudenaikaisiksi oppimisympäristöiksi. (Häkkinen, Juntunen & Laakkonen 2011, s. 60-61.)

3.1 Oppiminen ja erilaiset oppimistyyli

Oppiminen voi olla joko tarkoituksellista tai tahatonta, ja siihen vaikuttavat erilaiset tekijät, jotka voivat liittyä oppijaan itseensä tai oppimisympäristöön. Oppijaan liittyvät tekijät voivat olla aikaisempi tieto tai kokemus, oppijan omat kyvyt tai lahjakkuus. Oppimisympäristöön liittyviin tekijöihin kuuluvat muun muassa opetusmenetelmät ja arviointi. (Lindblom-Yläne, Niemelä, Päivänsalo & Tynjälä 2009, s. 105-109.) Aiemmin opitut tiedot ja taidot luovat perustan uuden oppimiselle, ja oppija käsittelee uutta tietoa omista lähtökohdistaan. Oppimisen kannalta on olennaista, että oppija itse on tietoinen omasta oppimistyylistään ja tiedonkäsittelytaidoistaan. Tällöin hän pystyy itse suuntaamaan oppimistaan. (Forsman & Lampinen 2008, s. 432.)

Oppimistyyliellä tarkoitetaan oppijan yksilöllistä tapaa hankkia ja käsitellä tietoa, ja ne koostuvat sekä oppijaan että oppimisympäristöön liittyvistä emotionaalisista, sosiaalisista, fysiologisista ja psykologisista taustatekijöistä. Se, millaisia tekijöitä ja niiden yhdistelmiä oppijat käyttävät harjoittelussaan, erottaa heitä toisistaan. Aistit ovat tärkeitä oppimisen apuvälineitä, ja useimmilla oppijoilla hallitsevana johonkin aistiin liittyvä oppimistyyli. (Jaakkola 2010, s. 12-13.) Visuaalinen oppija oppii näkemällä ja katselemalla. Tällaiselle oppijalle tehokkaita oppimisen apuvälineitä ovat mallit, näytöt ja kokonaisuudet. Audititiivisesti suuntautunut oppija tukeutuu kuuloaistiin, ja hän suuntaa tarkkaavaisuutensa ääniin, rytmeihin ja puheeseen. Kinesteettinen oppija oppii kokeilemalla ja itse yrittämällä, joten hänelle kokemukset ovat tärkeitä oppimisen välineitä. (Jaakkola 2013, s. 165.) Oppimistyyliet eivät usein kuitenkaan ole pysyviä ja monet oppijat hyödyntävät useampaa kuin yhtä oppimistyyliä (Skinner 2010, s. 29).

Opiskelustrategioiden avulla opiskeltavasta asiasta voidaan muodostaa sisäisiä malleja kolmella tavalla. Pintamuistilla tarkoitetaan, että asiasta on sisäistetty pintapuolisesti yksityiskohtia. Tekstimallin avulla pyritään hahmottamaan asiasta kokonaiskuva, joka on hyvin sidoksissa opiskeltavaan tekstiin. Kolmantena vaihtoehtona on muodostaa opiskeltavasta

aiheesta sisältömalli, jonka avulla ei pelkästään muisteta asiaa vaan ymmärretään kuvailtu ilmiö. (Lonka 2015, s. 31.) Oppimista edesauttaa uusien asioiden oppiminen oikeissa tilanteissa ja asiayhteyksissä. Kun uusi asia liitetään heti oikeaan tilanteeseen, oppiminen on tehokkaampaa. (Forsman & Lampinen 2008, s. 432.)

3.2 Opetusmateriaalien muutos – videot osana verkko-opetusta

Sekä tieto- ja viestintäteknologian kehitys että oppimiskäsityksen muutos ovat luoneet tarpeen kehittää uudenlaisia oppimisympäristöjä (Häkkinen ym. 2011, s. 53). Videoista on tullut tärkeä osa korkeakoulutusta. Se on integroitunut osaksi perinteisiä kursseja ja on monesti yleisin tapa jakaa informaatiota. Useat meta-analyysit ovat osoittaneet, että teknologia voi parantaa oppimistuloksia ja monet tutkimukset ovat osoittaneet, että erityisesti videot voivat olla hyvin tehokkaita oppimisen välineitä. (Brame 2015.) Videot motivoivat opiskelijoita näyttämällä tosielämän tilanteita tavalla, josta saa enemmän irti kuin opettajan kerronnasta tai tekstistä, joka kuvailee samaa tilannetta (Nunes & Gaible 2002, s. 98).

Sekä mobiilimedian (mobile media) että verkkovideoisisältöjen käyttö on lisääntynyt mittavasti viimeisen kymmenen vuoden aikana, ja videoista on tullut verkossa vähintään yhtä tärkeää sisältöä kuin tekstistä. Mobiililaitteiden käyttö tulee jatkossa vielä lisäämään videosisällön johtoasemaa Internetissä. (Wolf & Rummmler 2011, s. 1.) Mobiilioppiminen (mobile learning) on muuttumassa asteittain pienimuotoisista ja lyhytaikaisista kokeiluista suurempiin ja kestävämpiin käyttöönottoihin (Kukulska-Hulme, Traxler 2007, s. 181). Netisukupolvi, eli tämän päivän koululaiset, käyttävät verkkovideoita nyt jo tehokkaasti, ja heille on täysin normaalia etsiä tietoa videoista (Multisilta & Niemi 2014, s.184). Käänteisen oppimisen menetelmässä (flipped classroom) opiskelijoille esitetään jokin tapaus, tarina tai ongelma, jota käsitellään seuraavalla kerralla. He voivat valmistautua tähän läksyen sijaan katsomalla kotona esimerkiksi videoita tai tiedeohjelmia. (Lonka 2015, s. 61,107.)

Kännyköiden mukanaan tuoma teknologia on muuttanut tapaa, jolla opiskelijat kommunikoivat ja keräävät informaatiota, mahdollisesti jopa tapaa jolla he oppivat. Oppijat eivät ole enää sidottuja luokkahuoneen rajojen sisäpuolelle. (Chen, Seilhamer, Bennet & Bauer 2015.) Opetusvideoiden avulla opiskelija voi käydä opiskeltavaa asiaa läpi omassa tahdissaan. Halutessaan hän voi pysäyttää videon ja kelata takaisin, hän voi palata asioihin joita olisi pitänyt oppia aikaisemmin, tai halutessaan voi kelata eteenpäin. (Khan 2.3.2011.)

3.3 Millainen on hyvä opetusvideo?

Monille opettajille ja kouluttajille uudet digitaaliset teknologiat avaavat mahdollisuuden sekä uudenlaisiin pedagogisiin ratkaisuihin että vanhojen muokkaamiseen. Mobiililaitteet tukevat laajaa kirjoa erilaisia pedagogisia lähestymistapoja. (Pegrum 2014, s. 25.) Teknologia voidaan nähdä välineenä, joka mahdollistaa monenlaisten työtapojen käytön opetuksessa. Digitaalisten teknologioiden rooli tulee tulevaisuuden opetuksessa korostumaan entisestään. (Harju 2014, s. 47.)

Verkkovideoita käytetään opetuksessa jatkuvasti enemmän, ja niitä voidaankin pitää uutena tiedon esittämisen välineenä (Multisilta & Niemi 2014, s. 184). Pysyäkseen kehityksen tahdissa kouluttajien on harkittava videoiden hyödyntämistä opetuksessa. Videoiden lisääminen opetukseen itsessään ei paranna oppimistuloksia, mutta käytettäessä järkevästi muiden opetusmenetelmien kanssa, voidaan saavuttaa hyviä tuloksia. (Bull & Bell 2010, s. 3.)

Jotta verkko-opetuksesta voidaan tehdä laadukasta ja hyviä oppimistuloksia tukevaa, siinä on huomioitava opiskelijan sitoutuminen opiskeltavaan asiaan, tiedostettava konteksti, jossa oppiminen tapahtuu, haastettava opiskelijoita aktiiviseen oppimiseen sekä tarjottava mahdollisuuksia keskusteluun ja käytännön harjoitteisiin. (Oliver, Harper, Wills, Agostinho & Hedberg 2007, s.66.) Tutkimuksissa, joissa on vertailtu erilaisia opetustyyliä, ei olla päästy yksimielisyyteen siitä, mikä opetustyyli olisi tehokkain. Näyttää siltä, että eri tilanteisiin ja tarkoituksiin sopivat erilaiset opetustyylit. (Skinner 2010, s. 31.)

Muutaman viime vuosikymmenen ajalta tehdyistä amerikkalaisista tutkimuksista on löydetty viisi opettajien käyttäytymiseen liittyvää tekijää, jotka korreloivat opiskelijoiden hyvien tulosten kanssa. Nämä tekijät olivat oppituntien selkeys, ohjauksen monipuolisuus, opettajien keskittyminen opetettavaan asiaan, sitoutuminen oppimisprosessiin ja opiskelijoiden onnistumisten määrä. Tärkeinä tekijöinä on pidetty myös muun muassa vuorovaikutusta opiskelijoiden kanssa, positiivista ilmapiiriä ja jäseneltyä opetusta. (Skinner 2010, s. 21.)

Perinteinen opiskelu sisältää usein tarkkaa lukemista ja uudelleen lukemista, alleviivamista ja muistiinpanojen tekoa. Opetusvideoita tehdessä olisikin tärkeää löytää keinoja innostaa vastaavanlaiseen toimintaan myös videoiden parissa. (Bossewitch & Preston 2011, s. 177.) Oppimisen on oltava ensisijainen tavoite opetusvideoiden käytössä, ja parhaat harjoitteet vaihtelevat opeteltavan aiheen mukaan (Bull & Bell 2010, s. 3).

4 Mitä psyykkisiä taitoja tässä opinnäytetyössä käsitellään?

Riittävät psyykkiset taidot urheilussa tarkoittavat muun muassa taitoa keskittyä ja kykyä fokusoida mieli olennaiseen, hyvää itseluottamusta, kykyä tehdä mielikuvaharjoitteita, paineensietokykyä sekä kykyä käsitellä stressiä ja pettymyksiä rakentavasti (Liukkonen 2016, s. 214). Tässä opinnäytetyössä läpikäytävät psyykkiset taidot rajattiin harjoitteisiin, joita tehdään pääsääntöisesti kilpailu- ja suoritustilanteiden ulkopuolella. Työhön on rajattu harjoitteet liittyen vireystilan säätelyyn, mielikuvaharjoitteluun, itseluottamukseen, tavoitteenasetteluun ja keskittymiseen. Taitojen rajausta tehtiin yhdessä toimeksiantajan kanssa. Jokaista aihealuetta koskien suunnitellaan kaksi harjoitetta, joista tehdään videot. Harjoitteiden teoriataustaa käydään läpi tässä opinnäytetyössä.

4.1 Vireystilan säätely

Vireystila kuvaa ihmisen aktiivisuuden tai energisyyden astetta, joka voi ilmetä mielen sisäisenä tunteena tai autonomisen hermoston aktivoitumisena, ja siitä seuraavina fysiologisina tuntemuksina (Kokkonen 2012, s. 74). Vireystilasta on vuosien saatossa esitetty erilaisia teorioita. Ensimmäisen teorian mukaan mitä korkeampi urheilijan vireystila on, sitä parempi on myös suoritus (drive theory). Myöhemmin tutkijat kehittivät teorian, jonka mukaan sekä liian korkea että liian alhainen vireystila on haitaksi suoritukselle, ja niiden väliltä on löydettävissä urheilijan optimaalinen vireystila (inverted-u hypothesis). (Zaichkowsky & Naylor 2004, s. 155-158.) Vaikka monet valmentajat ja urheilijat kannattavatkin tätä jälkimmäistä teoriaa, se on saanut osakseen myös kritiikkiä, jonka pohjalta uusia teorioita on kehitelty. Venäläisen Yuri Haninin IZOF-mallin (individualized zones of optimal functioning) mukaan urheilijan optimaalinen vireystila voi löytyä alhaisesta tai korkeasta vireystilasta tai niiden väliltä. Haninin mukaan kyseessä ei ole yksittäinen piste, vaan pikemminkin tietty alue vireystilojen muodostamassa jatkumossa. (Weinberg & Gould 2007, s. 88-89.)

Kilpailutilanteissa urheilijan optimaalinen vireystila on yksilöllinen; toiset suoriutuvat parhaiten rauhallisessa mielentilassa, toiset jännittyneessä (Liukkonen 2016, s. 210). Lisäksi laji vaikuttaa siihen, mitkä tunteet parantavat urheilijan virettä ja mitkä heikentävät sitä (Forssell 2014, s. 269). Eri vireystilojen tunnistaminen harjoitusten ja kilpailuiden aikana on ensimmäinen askel kohti vireystilan säätelyä; urheilijan on tarkkailtava tunnetilojaan ja arvioitava niiden vaikutusta suorituksiin. Hän saattaa myös osata yhdistää tiettyjä tunnetiloja onnistuneisiin suorituksiin ja toisia tunteita epäonnistuneisiin suorituksiin. (Weinberg, Gould 2007, s. 274.)

Huippusuoritukset tapahtuvat automaatiotilassa eli flow-tilassa. Tutkimalla huippu-urheilijoiden, muusikoiden, taiteilijoiden ja tieteentekijöiden parhaita saavutuksia, on niistä löydetty joitain yhteisiä piirteitä, kuten mielen rauhoittuneisuus, fyysisen rentouden tunne, voimakas itseluottamus, syvä keskittyminen suoritukseen sekä mielen hallinta. Täydellisesti onnistuneen suorituksen edellytyksenä on, että tuntee kontrolloivansa itseään ja suorituksiaan. Tähän tilaan päästäkseen on pystyttävä rauhoittamaan mieli liiallisesta psyykkisestä ja fyysisestä jännityksestä. Kaiken lähtökohtana on rentoutumisen harjoittelu. (Liukkonen 2017, s. 59-60.)

4.1.1 Progressiivinen rentoutus

Edmund Jacobsonin kehittämässä progressiivisessa rentoutumistekniikassa on tavoitteena jännittää ja rentouttaa kehon isoimmat lihasryhmät vuorotellen niin, että lopulta kaikki lihasryhmät on täysin rentoutuneet (Weinberg & Gould 2007, s. 276). Harjoitteen tavoitteena on vähentää kehon jännitystä ja auttaa urheilijaa tiedostamaan paremmin, missä kohdin kehoa jännityksiä on, sekä rentouttamaan näitä lihaksia (Forssell 2014, s. 280). Lihasjännityksen säätelykyvyn ansioista voidaan myös tehostaa palautumista (Kataja 2012, s. 185).

Jännittämisellä tarkoitetaan luurankolihasen lihassolujen supistumista ja rentoutuksella näiden samojen lihassolujen pitenemistä. Kun opitaan tunnistamaan jännityksen tunne lihaksessa, voidaan oppia myös rentouttamaan se pois. Progressiivisessa rentoutuksessa opitaan kontrolloimaan kaikkia luurankolihasia niin, että niitä voidaan halutessa jännittää tai rentouttaa. (McGuigan & Lehrer 2007, s. 59-60.) Harjoituksessa jännitetään eri lihasryhmiä vuorotellen 5-10 sekunnin ajan ja sen jälkeen annetaan lihasten rentoutua. Harjoitus perustuu hermoston väsymiseen (Liukkonen 2017, s. 158). Jännittämällä ja saman tien rentouttamalla eri lihasryhmiä voi päästä ylimääräisistä lihasjännityksistä. Säännöllisen harjoittelun avulla on helpompi huomata arjessa, jos jotkin lihakset ovat turhan jännittyneitä ja pystyy rentouttamaan niitä. (Forssell 2014, s. 378.)

4.1.2 Tunnetilojen ankkurointi

Tunteiden yksi tärkeimmistä tehtävistä on laittaa arjen tekemme henkilökohtaisen hyvinvoinnin kannalta tärkeysjärjestykseen. Ne saattavat ohjata yksilöitä hyvinvoinnin kannalta tärkeiden asioiden pariin, kuten mieluisiin työtehtäviin, mukavien ihmisten seuraan ja innostaviin tilanteisiin. Toisaalta esimerkiksi pelon, hermostuneisuuden ja epävarmuuden tunteiden tarkoitus on ohjata huomaamaan sellaisia asioita ympäristössä, jotka uhkaavat yksilön hyvinvointia ja ehkä jopa henkeä. Merkityksellistä on myös se, että tunteet vaikuttavat moniin kognitiivisiin toimintoihin, kuten havainnointiin ja ajatteluun. Tutkimusten mu-

kaan positiiviset tunnekokemukset laajentavat ajattelun ja toiminnan mahdollisuuksia. (Kokkonen 2010, s. 11-12.)

Tunteet ovat merkittävässä roolissa myös urheilussa. On tärkeää, että urheilijat oppivat käyttämään erilaisia tunteiden kontrollointimenetelmiä (Jones 2003, s. 471). Tunteiden ankkuroinnilla tarkoitetaan jonkin reaktion ehdollistamista, eli sisäisen tai ulkoisen ärsyksen alitajuista kytkemistä tunnetilaan tai toimintaan. Kun ärsykettä, joka on liitetty tiettyyn reaktioon toistetaan, syntyy ehdollinen opittu refleksi. Tunnetila-ankkureina voivat toimia suoritukseen valmistautumisrituaalit tai vaikkapa uloshengitys mielen rauhoittamiseksi. (Liukkonen 2017, s.70.) Klassinen ehdollistuminen tapahtuu ärsyke-reaktioketjun avulla, sillä kaikesta koetusta muodostuu oppimishistoria, joka selittää yksilön käyttäytymistä. Yksilö on siis oppinut reagoimaan tiettyyn ärsykkeeseen tietyllä tavalla (Lindblom-Yläne ym. 2009, s. 69). Tunneankkuroinnin avulla urheilija voi käyttää voimavarojaan varmistukseen onnistumisensa tietyssä tilanteessa (Kataja 2012b, s. 203).

4.2 Mielikuvaharjoittelu

Mielikuvaa voidaan pitää ajatuksen konkreettisempänä muotona. Se sisältää ajatuksia, tunteita, toimintamalleja, havaintoja sekä usein myös muistoja (Frantsi 2012, s. 90). Mielikuviin olisi hyvä liittää mahdollisimman monia aisteja. Suorituksessa kehittymistä edesauttaa se, että liittää mielikuviin erityisesti kinesteettisiä tuntemuksia, sillä se sisältää tunteen omasta kehosta ja sen liikkeistä eri asennoissa. (Weinberg & Gould 2007, s. 297.)

Psyykkisessä valmennuksessa käytetään mielikuvaharjoittelua menetelmänä paljon (Kataja 2012b, s. 199). Mielikuvaharjoittelun avulla voidaan edistää uuden taidon oppimista tai lisätä varmuutta johonkin jo opittuun asiaan. Laadukkaasti toteutettu mielikuvaharjoittelu yhdistettynä fyysiseen harjoitteluun on tehokkaampaa kuin pelkkä fyysinen harjoittelu. (Kaski 2006, s. 136.)

Mielikuvaharjoittelulla tarkoitetaan erilaisiin tilanteisiin liittyviä psyykkisen säätelyn harjoitteita, jotka tehdään mielen avulla. Tällaisia harjoittelun muotoja voivat olla esimerkiksi rentoutusharjoitukset, menneiden ja tulevien suoritusten läpikäynti, epämieluiden kokemusten poisheristäminen ja motorinen liikekuvittelu. (Liukkonen 2017, s.88.) Tutkimusten mukaan mielikuvaharjoittelusta on eniten hyötyä tehtävissä, jotka sisältävät kognitiivisia elementtejä, kuten päätöksentekoa ja havaitsemista. Lisäksi mielikuvaharjoittelun hyötyyn vaikuttaa urheilijan taitotaso; kokeneemmille urheilijoille näyttäisi tutkimusten mukaan olevan mielikuvaharjoittelusta enemmän hyötyä kuin aloittelijoille. Toisaalta aloittelijat voivat oppia uusia taitoja katsomalla esimerkkisuorituksia ja kuvittelemalla itse toistavansa suori-

tuksen. (Weinberg & Gould 2007, s. 302.) Tutkimuksissa on myös osoitettu, että henkinen valmistautuminen vaikuttaa suoritukseen. Tehokkain tapa henkiseen valmistautumiseen riippuu kuitenkin itse suorituksesta. (Gould, Flett & Bean 2009, s. 54.)

Mielikuvaharjoitteista on viimeaikoina tullut suosittuja. Ensinnäkin mielikuvaharjoittelu on omaehtoista ja vaivatonta yhdistää jokapäiväiseen elämään, ja sitä voi tehdä missä ja milloin vain. Lisäksi mielikuvaharjoittelu on monipuolinen työkalu harjoittaa sekä mentaalisia että teknisiä taitoja (Kremer & Moran 2013, s. 90)

4.2.1 Epäonnistumisten ja virheiden käsittely mielikuvien avulla

Kyky käsitellä pettymyksiä rakentavasti on olennainen psyykinen taito urheilussa (Liukkonen 2016, s. 214). Mikäli urheilija jää miettimään tekemiään virheitä, ja elää tilanteita uudestaan, hän tulee huomaamattaan harjoitelleeksi samaa virhettä mielikuvissaan (Forsell 2014, s. 51). Virheet eivät kuitenkaan aina ole huono asia, etenkin jos urheilija oppii hyödyntämään niitä. Ne antavat hyödyllistä palautetta, sillä ne määrittelevät suorituksen rajoja. Mikäli urheilija ei tee virheitä, ja saa suorituksistaan pelkästään positiivista palautetta, hän pysyttelee mukavuusalueellaan eikä pääse kehittymään. (Kremer & Moran 2013, s. 107-108.)

Virheisiin suhtaudutaan eri tavoin. Toiset kokevat, että virheistä voidaan oppia, ja niiden avulla voidaan kehittyä. Toiset taas kokevat, että virheet määrittelevät heitä, eivätkä he voi kehittyä paremmiksi. (Dweck 2017, s. 7-9.) Se, miten ihmiset suhtautuvat virheisiinsä, vaikuttaa siihen miten heidän aivonsa reagoivat virhetilanteisiin. Niiden, jotka kokevat voitavansa oppia virheistään, aivoissa havaittiin enemmän sähköistä toimintaa virheen jälkeen. (Moser, Schroder, Heeter, Moran & Lee 2011, s. 1484-1485.)

Voidakseen hyödyntää virheistä saatavaa palautetta, urheilijan on pystyttävä analysoimaan niitä. Lisäksi on tärkeää keskittyä oikeisiin asioihin suorituksessa: mitä tapahtui, miksi, mitä siitä seurasi ja miten siihen reagoi. (Kremer & Moran 2013, s. 116.) Epäonnistumisten ja virheiden käsittelyssä onkin aluksi tärkeää pyrkiä omaksumaan mahdollisimman neutraali tai jopa utelias mielentila ja asenne. Tavoitteena olisi neutralisoida mielikuva ja poistaa siihen liittyvät negatiiviset tunteet. (Forsell 2014, s. 68.)

4.2.2 Suoritukseen valmistautuminen mielikuvien avulla

Psyykinen valmius kilpailla on onnistumisen perusta. Kilpailuihin valmistautuminen sisältää erilaisia menetelmiä ja tekijöitä, ja sen tavoitteena on suunnata urheilijan keskittymistä

suorituksen kannalta tärkeisiin asioihin, luoda tuttuuden tunnetta suoritusilanteeseen sekä vahvistaa itseluottamusta. (Granholm 2012, s. 217-218.)

Kilpailutilanne muodostaa urheilijalle stressitekijän ja sen tulkinta vaikuttaa hänen psyko-fysiologisiin reaktioihinsa. Parhaassa tapauksessa stressi parantaa urheilijan suoriutumista, mutta se voi myös heikentää sitä. (Liukkonen 2016, s. 225.) Henkinen valmistautuminen on erittäin tärkeää urheilussa menestymisen kannalta (Gould, Flett & Bean 2009, s. 59). Suoritukseen valmistautuminen mielikuvien avulla eli visualisointi toimii, sillä se auttaa luomaan oikeanlaisen toimintasuunnitelman menestykselle. Mikäli urheilijat oppivat tehokkaan visualisoinnin, heidän aivonsa lähettävät samankaltaisia sähköisiä viestejä lihaksiin kuin silloin kun he todella tekevät suoritusta. (Bull 1991, s. 88.)

Suoritukseen valmistautuminen mielikuvien avulla voi sisältää mielikuvia suorituspaikasta, suoritusta edeltävistä rutiineista tai itse suorituksesta ja sen variaatioista (Weinberg & Gould 2007, s. 308). Mielikuvaharjoittelussa on kannattaa keskittyä itse toiminnan kuvitteluun kuin tulosten ja saavutusten suunnitteluun (Kremer & Moran 2013, s. 95).

4.3 Itseluottamus

Itseluottamus tarkoittaa varmuuden kokemusta, uskoa omiin kykyihin ja siihen, että omat yritykset tuottavat tulosta (Liukkonen 2017, s. 22-24). Sitä voidaan myös pitää uskona siihen, että pystyy saavuttamaan tavoitteensa, olipa se sitten maalinteko, säännöllisessä harjoittelurytmissä pysyminen tai vammasta parantuminen (Weinberg & Gould 2007, s. 323). Itseluottamus ilmaisee urheilijan senhetkisen varmuuden itsestään sekä kyvystään suoriutua, ja se voi vaihdella jopa yhden kilpailun aikana (Kaski 2006, s. 81).

Minäkuva on ihmisen pysyvä käsitys itsestään ja siitä millainen hän on. Itsetunto sen sijaan vaihtelee minäkuvaa enemmän, ilman että vaihtelua katsotaan itsetunnon puutteeksi tai häiriöksi. Itsetunto voidaan jaotella perusitsetuntoon ja ilmapuntari-itsetuntoon. Perusitsetunto voidaan määritellä itsetunnon vakaaksi osaksi, yksilön pohjimmaisiksi käsityksiksi omasta arvostaan. Ilmapuntari-itsetunto taas vaihtelee tilanteesta toiseen, ja on pikemminkin hetkellinen kokemus tai reaktio johonkin tilanteeseen. Perusitsetuntoa voidaan pitää ilmapuntariosaa tärkeämpänä, sillä sen heikkous on haitallisempi kuin ilmapuntarin heilahdukset. (Keltikangas-Järvinen 2017, s. 34-36.)

Itseluottamus voi muun muassa auttaa herättämään positiivisia tunteita yksilöissä, helpottaa keskittymistä ja edistää tavoitteenasettelua (Weinberg & Gould 2007, s. 324). Sosiaalinen vuorovaikutus ja kokemukset rakentavat, kehittävät ja vahvistavat itseluottamusta.

Tärkeimpänä itseluottamuksen rakennusaineena voidaan pitää onnistuneita suorituksia. Itsetunnon rakentumista edistävät myös muun muassa laadukas harjoittelu ja valmistautuminen, urheilijan taitotason kehittäminen, valmentajan ohjaus ja ympäristön tuki. (Roos-Salmi 2012, s. 154-155.)

Osa asiantuntijoista tukee teoriaa siitä, että itseluottamuksella on optimaalinen pisteensä. Teorian mukaan suoritus paranee itseluottamuksen noustessa, mutta vain tiettyyn rajaan asti. Tämän jälkeen itseluottamuksen noustessa, suorituksen taso alkaa laskea. Optimaalinen itseluottamus tarkoittaa, että yksilö on vakuuttunut voivansa saavuttaa tavoitteensa, joiden eteen hän työskentelee kovasti. (Weinberg & Gould 2007, 325.) Toiset taas uskovat, ettei itseluottamus voi kohota liian korkeaksi (Forssell 2014, s. 122).

4.3.1 Sisäinen puhe

Sisäisellä puheella voidaan tarkoittaa kaikkea, mitä yksilöt sanovat itselleen esimerkiksi kannustaakseen tai moittiakseen itseään, säädelläkseen jännitystään tai suunnatakseen huomiotaan (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Galanis & Theodorakis 2011, s. 348-349). Se voi olla esimerkiksi vuoropuhelua, yksittäisiä sanoja tai lauseita tai selityksiä ja tarinoita itsellemme (Forssell 2014, s. 35). Positiivinen sisäinen puhe käsittää itselle suunnattuja viestejä, jotka energisoivat, ohjaavat tai lisäävät itseluottamusta. Negatiivinen sisäinen puhe taas viestii itsekriittisyyttä, huolia ja valitusta. (De Muynck ym. 2017, s. 68.)

Sisäisestä puheesta muodostuu voimavara, kun se parantaa itsetuntoa ja suoritusta. Sellainen puhe voi auttaa urheilijaa muuttamaan kognitioitaan, säätelemään vireystilaansa, pysymään keskittyneenä ja selviytymään vaikeuksista. (Zinsser, Bunker & Williams 2010, s. 311.) Tutkimuksissa on osoitettu, että yritys välttää tietynlaista toimintaa saattaa itse asiassa johtaa kyseisen toiminnan esiintymiseen. Ohjeet, kuten ”kunhan et vain kaadu” tai ”älä lyö ohi”, usein johtavat juuri ei-halutun toiminnan ilmenemiseen. Tämän takia myös sisäisessä puheessa olisi tärkeä keskittyä siihen, mitä haluamme tehdä, eikä siihen mitä emme halua. (Weinberg, Gould 2007, s. 380.) Aluksi sisäisen puheen ohjeet voivat muistuttaa urheilijaa suorituksen osista, mutta silloinkin mahdollisimman lyhyenä ja yksinkertaisena. Kehityksen myötä tavoitteena olisi vähentää suoritusten tietoista kontrollointia, jolloin sisäinen puhekin muuttuu entistä lyhyemmäksi ja harvinaisemmaksi. (Zinner, Bunker & Williams 2010, s. 313.)

Negatiivisen sisäisen puheen muokkaamisessa ensimmäinen askel on sen tiedostaminen ja konkretisoiminen. Tämän jälkeen sisäistä puhetta voidaan alkaa käsitellä ja muokata niin, että sen vaikutus vähenee tai jopa lakkaa kokonaan. Urheilijan on kuitenkin hyvä

tiedostaa, että negatiivisesta sisäisestä puheesta on lähes mahdotonta päästä kokonaan eroon. Mitä paremmin sen tiedostaa, sitä helpompi puhetta on muokata takaisin positiiviseen suuntaan myös tulevaisuudessa. (Forssell 2014, s. 38.)

4.3.2 Hyväksy ja toimi –harjoite

Hermostuneisuus ja jännitys saavat aikaan fyysistä jännittyneisyyttä, vireystilan nousua ja yhtämittaista huolta tulevasta tilanteesta tai suorituksesta. Nämä oireet liittyvät kehon taistele tai pakene –reaktioon, joka on aikoinaan liittynyt eloonjäämiseen. (Kremer & Moran 2013, s. 52.) Hermostumista ja jännitystä voidaan tutkimusten mukaan pitää itseluottamukseen, ja sitä kautta suorituksiin, vaikuttavina tekijöinä. (Weinberg & Gould 2007, s. 324).

Kun tutkimuksissa tarkasteltiin ylijännittyneitä tilaa urheilijoilla ja ns. jäätymistä suoritustilanteissa, todettiin, että urheilijan huomion suunta oli yksi tärkeimmistä vaikuttavista seikoista. Jos mielen ja kehon jännitys lisääntyy yli optimaalisen rajan, urheilijan huomio suuntautuu usein sisäänpäin. Näin ollen aivojen tietoinen ajattelukeskus aktivoituu, ja urheilija alkaa kontrolloimaan suorituksiaan tietoisesti. Päästäkseen tällaisesta tilanteesta yli, urheilijan on hyväksyttävä olevansa nykyhetkessä, pyrkiä päästämään irti tietoisesta kontrollista ja annettava suorituksen vain tapahtua. (Forssell 2014, s. 261.)

Jännitys ja hermostuneisuus saattavat haitata suoritusta, sillä ne saavat urheilijan keskittymään siihen mikä voi mennä pieleen, ja ne asiat liittyvät yleensä tulokseen. Tärkeämpää olisikin keskittyä itse toimintaan. Kun keskitytään tekoihin, voidaan oppia välttämään hermostuneisuutta ja jännitystä lisäävien asioiden ajattelua. (Kremer & Moran 2013, s. 68.)

4.4 Tavoitteenasettelu

”Tavoitteella tarkoitetaan kohdetta tai toiminnan päämäärää, asiaa, jota yksilö tai ryhmä yrittää saavuttaa” (Matikka & Roos-Salmi 2012, s. 138). Tietoinen tavoitteenasettelu on urheilijalle tärkeä työkalu, jonka avulla hän voi suunnata ja keskittää tekemistään. Hyvin sisäistetyt tavoitteet ohjaavat toimintaa, ja saavat tekemään arjessa valintoja, jotka vievät kohti tavoitetta. (Forssell 2014, s. 179.) Tavoitteiden asettaminen parantaa urheilusuoritusta ja harjoittelua, mitä voidaan pitää todisteena siitä että tavoitteenasettelu on toimiva tapa motivoida urheilusuorituksiin (Kyllo & Landers 1995, s. 126).

Tutkimusten mukaan urheilijat, jotka pystyivät tehokkaimmin hyödyntämään tavoitteenasettelua, asettivat useammin kaiken tasoisia tavoitteita ja hyödynsivät tuloksellisia tavoitteenasettelustrategioita kuin ne, jotka eivät pystyneet tehokkaasti hyödyntämään

tavoitteenasettelua. Tämän tuloksen perusteella voitaisiin päätellä, että sekä urheilijat että valmentajat tarvitsisivat lisää koulutusta tavoitteenasettelussa. (Gould 2010, s. 204.)

Urheilupsykologian kirjallisuudessa tavoitteet on jaoteltu tulos-, suoritus- ja prosessitavoitteisiin. Tulostavoitteet keskittyvät kilpailulliseen tulokseen, kuten yksittäisen kisan voittamiseen tai mitalisijaan. Näiden tavoitteiden saavuttamiseen vaikuttaa urheilijan itsensä lisäksi vastustaja. Suoritustavoitteet keskittyvät saavuttamaan tiettyjä vastustajasta riippumattomia standardeja tai suorituspäämääriä. Prosessitavoitteet ovat toimia, joihin yksilön on keskityttävä suorituksen aikana suoriutuakseen hyvin. (Weinberg & Gould 2007, s. 346.) Tutkimuksissa on havaittu, että urheilijan kannattaa asettaa sekä lyhyemmän että pidemmän aikavälin tavoitteita. Pitkän aikavälin tavoitteilla voidaan tarkoittaa vuoden tai jopa koko uran mittaisia tavoitteita. (Jaakkola & Rovio 2012, s. 141.)

Locken ja Lathamien mukaan tavoitteenasettelu vaikuttaa urheilusuoritukseen neljällä tavalla. Ensinnäkin, tavoitteet suuntaavat urheilijan huomiota ja toimintaa tehtävän kannalta tärkeisiin asioihin. Toisekseen tavoitteet auttavat urheilijaa jakamaan ponnisteluaan. Tavoitteet eivät siis lisää pelkästään välitöntä toimintaa, vaan helpottavat toiminnan pitkittämistä tai lisäävät periksiantamattomuutta. Lisäksi tutkimukset ovat osoittaneet, että urheilijat kehittävät usein uusia oppimisstrategioita tavoitteenasetteluprosessin kautta. (Gould 2010, s. 205.)

4.4.1 S.M.A.R.T. -työkalu

Tavoitteidenasettelun toimivuutta edistäviä tekijöitä on useita. Niistä tärkeimpinä voidaan pitää sitä, että tavoitteet ovat riittävän haasteellisia, täsmällisiä, lyhyelle ja pitkälle aikavälille asetettuja, seurattavia ja arvioitavia sekä sitoutumista edistäviä. Urheilijan kannattaa myös huomioida se, että tavoitteet hyödyntävät hänen voimavarojaan ja vahvuuksiaan. Lisäksi on hyvä luokitella tavoitteet joko tulos-, suoritus tai prosessitavoitteisiin. Parhaisiin tuloksiin päästään asettamalla tavoitteita jokaiseen kolmeen kategoriaan samanaikaisesti. (Jaakkola & Rovio 2012, s. 138-139.)

Tavoitteenasettelussa voi hyödyntää esimerkiksi S.M.A.R.T. – työkalua (Weinberg & Gould 2007, s. 357). Se koostuu englanninkielisistä sanoista specific (tarkka), measurable (mitattava), attractive (vetovoimainen), resourced (resursoitu) ja timed (aikaan sidottu). Tämä tarkoittaa siis sitä, että tavoitteet tulisi määritellä mahdollisimman tarkasti ja mitattavaan muotoon. Tavoitteen tulisi olla puoleensavetävä ja haluttava, jotta sitä kohti jaksaa työskennellä. Tavoitteen tulisi myös olla sellainen, että se on mahdollista saavuttaa käy-

tettävän ajan, energian ja resurssien puitteissa. Lisäksi tavoitteella tulisi olla aikataulu. (Forssell 2014, s. 194.)

4.4.2 Tavoitekartta

Urheilijat eivät aina ymmärrä eroa tavoitteiden asettamisen ja tavoitteiden saavuttamisen suunnittelun välillä. Tämän vuoksi tavoitteet saattavat jäädä saavuttamatta. (Gould 2010, s. 211.) Tavoitteenasettelu vaatii suunnitelman tavoitteiden saavuttamiseksi. Tämän suunnitelman tulisi olla tarkka ja sisältää täsmällisiä lukuja, kuten kuinka paljon, kuinka monta ja kuinka usein. Urheilijoiden on kuitenkin hyvä luoda suunnitelmiinsa myös joustavuutta, ja esimerkiksi määrittää tarkkojen viikonpäivien sijaan harjoittelevansa kolmesti viikossa – näin ei haittaa, mikäli tietyinä päivinä ei pääsekään suorittamaan harjoitusta. (Weinberg & Gould 2007, s. 355.)

Tavoitteiden toteutumista helpottaa, kun ne on kirjattu ylös. Tavoitteiden kirjaamisen lisäksi on hyvä tehdä suunnitelma siitä, miten näihin tavoitteisiin päästään. Urheilijan on myös hyvä miettiä etukäteen, millaisia haasteita tavoitteiden saavuttamiseen saattaa liittyä sekä tehdä toimintasuunnitelma näitä haasteita varten. (Forssell 2014, s. 195.) Tavoitteille on kannattaa luoda aikataulu, määrittää käytössä olevat resurssit sekä muut käytännön asiat (Kremer & Moran 2013, s. 43).

4.5 Keskittyminen

Keskittymisellä tarkoitetaan huomion suuntaamista tiettyyn kohteeseen. Tarkkaavaisuudella taas tarkoitetaan sitä prosessia, jossa tehokkaasti käsitellään tiettyjä asioita ja vietään huomio pois toisista asioista. Fokus puolestaan tarkoittaa sitä kohtaa tai asiaa, johon huomio on keskittynyt. Näitä termejä voidaan pitää lähikäsitteinä, ja toisinaan niitä käytetään samassa merkityksessä. (Matikka 2012, s. 95.)

Keskittymiskyky ja huomion suuntaaminen ovat osa ihmisen henkistä itsesäätelykykyä. Urheilussa keskittymiskyvyllä tarkoitetaan urheilijan kykyä suunnata huomionsa olennaiseen ja samalla sulkemaan pois epäolennaiset asiat. Keskittyminen auttaa urheilijaa huipputeoksen tekemisessä. Keskittyneessä suorituksessa urheilija pystyy keskittymään vain olennaiseen eli itse tekemiseen, ja sulkemaan kaikki häiriötekijät ulkopuolelleen. (Kaski 2006, s. 91-94.) Kilpailutilanteissa keskittyminen auttaa välttämään negatiivisia reaktioita ja käsittelemään häiriötekijöitä (Matikka 2012, s. 95). Keskittymistä ei voi kuitenkaan pakottaa, mutta siihen on mahdollista itse vaikuttaa, joko sitä haitaten tai edistäen. Suoritusolosuhteissa urheilijoiden on tärkeää pystyä hallitsemaan keskittymistään. (Forssell 2014, s. 149-150.)

Tutkimusten mukaan ihmisen keskittymiskyky on luonnostaan melko heikko johtuen sekä evoluutiosta että psykologisista tekijöistä. Evoluution kannalta oli hyödyllistä, että keskittyminen oli helposti häiritävissä. Tämän lisäksi ihmisen työmuisti on rakenteeltaan sellainen, että se säätelee keskittymistä pitämällä kerrallaan pienen määrän informaatiota mielessä. (Moran 2009, s. 21.)

4.5.1 Keskittymistyylien vaihtelevuus

Keskittymistyyliä voidaan erotella sen mukaan, kuinka laajalle alueelle huomio ja tarkkaavaisuus kulloinkin kohdistuu, sekä sen perusteella kohdistuuko huomio yksilön sisäisiin tunteisiin vai ulkopuolelle. Urheilijan on tärkeää osata kohdistaa keskittymisensä suoritusta kulloinkin edesauttaviin tekijöihin. (Forsell 2014, s. 159.) Eri urheilulajeissa ja -tilanteissa tarvitaan erilaisia keskittymistyyliä. Tutkimusten mukaan tietoista keskittymistä voidaan kehittää harjoittelun avulla. (Williams, Nideffer, Wilson, Sagal & Peper 2010, s. 339.)

Robert Nidefferin mukaan tarkkaavaisuus voidaan jakaa neljään ulottuvuuteen sen suunnan ja laajuuden mukaan. Huomio voidaan siis suunnata joko ulkoisiin tai sisäisiin kohteisiin ja se voi olla joko laaja- tai kapea-alaista. Ulkoisilla kohteilla tarkoitetaan ympäristöä, ihmisiä, esineitä tai ääniä, sisäisillä kohteilla omia ajatuksia ja tunteita. (Matikka, L. 2012, s. 99.) Urheilija voi harjoitella vaihtamaan keskittymistyyliään näiden ulottuvuuksien välillä. Joissain urheilulajeissa tietty keskittymistyyli on hallitseva, kuten joukkuelajeissa usein laaja ulkoinen keskittymistyyli, kun taas joissain lajeissa, esimerkiksi golfissa, urheilija voi joutua jatkuvasti vaihtelevaan keskittymistyyliin. Tätä neljän keskittymistyylin mallia voidaan hyödyntää useissa eri urheilulajeissa. (Williams, Nideffer, Wilson, Sagal & Peper 2010, s. 338-340.)

4.5.2 Hengityksen laskeminen

Urheilijan on tärkeää pystyä hallitsemaan keskittymistään erilaisissa tilanteissa kilpailuiden tai otteluiden aikana. Urheilijan on osattava sulkea pois häiriötekijät, kohdata vastoin käymiset neutraalisti ja virittäytyä suoritukseen optimaalisesti. (Forsell 2014, s. 150.) Tutkimuksissa on toistuvasti havaittu, että menestyvät urheilijat osaavat kontrolloida tarkkaavaisuuttaan ja keskittymistään vähemmän menestyviä urheilijoita paremmin (Weinberg & Gould 2007, s. 373).

Keskittymisharjoitteiden tavoitteena on opettaa urheilijoita pitämään tarkkaavaisuutensa ennalta määrättyssä tehtävässä, ja mikäli tarkkaavaisuus harhailee, palauttamaan sen

takaisin. Urheilijoilla suurimpana haasteena on usein tarkkaavaisuuden palauttaminen. (Williams, Nideffer, Wilson, Sagal & Peper 2010, s. 352.) Huomion suuntaamisen perustaitoja kehittäessä urheilija voi harjoitella pitämään tarkkaavaisuuttaan yhä pidempiä aikoja tietyssä kohteessa. Aina huomatessaan keskittymisen herpaantuneen, urheilija siirtää huomion takaisin tehtävään. Keskittymisen taitoja voidaan parantaa säännöllisen harjoittelun avulla. (Arajärvi & Lehtoviita 2012, s. 208.)

Monet urheilijat käyttävätkin hengitykseen keskittymistä hyväkseen valmistautuessaan suoritukseen tai palauttaessaan keskittymistään tähän hetkeen (Forssell 2014, s. 166). Hengitysten laskeminen on perusmalli läsnäolon harjoittelulle. Harjoitusta tehdessä keskittyminen karkailee helposti muihin asioihin, ja se täytyy palauttaa harjoitukseen yhä uudelleen. Harjoitus koostuu jatkuvasta palaamisesta tähän hetkeen. (Klemola 2013, s. 49.) Fyysiset rentoutustekniikat voivat auttaa urheilijaa keskittymään tehokkaammin, esimerkiksi hengittämällä syvään voidaan rentoutua ja samalla vähentää virheiden todennäköisyyttä (Kremer & Moran 2013, s.86).

5 Työn tavoite

Työn tavoitteena on tuottaa psyykkisen valmennuksen videoita Haaga-Helian avoimen korkeakoulun verkkokurssin materiaaliksi sekä luoda pohja laadukkaalle psyykkisten taitojen harjoitepankille kymmenen harjoitevideon muodossa. Toimeksiantaja toivoi videomuotoista materiaalia, sillä vaikka sitä on olemassa, Vierumäen Valmennuskeskuksella tai Haaga-Heliolla ei ole omaa harjoituspankkia psyykkisistä taidoista. Videoiden käyttö valmennuksen tukena on lisääntynyt, ja Vierumäellä uskotaan videoiden muodossa olevan tiedon tavoittavan valmentajat ja urheilijat kirjallista tietoa paremmin.

Tavoitteena on myös luoda laadukkaita psyykkisten taitojen harjoitteita teorian tiedon pohjalta. Harjoitteista pyritään tekemään sellaisia, että niitä voidaan soveltaa mahdollisimman moneen eri urheilulajiin. Lisäksi harjoitteista pyritään tekemään yksinkertaisia, jotta niitä voivat käyttää myös valmentajat ja urheilijat, joilla ei ole aikaisempaa kokemusta psyykkisestä valmennuksesta.

Tämän lisäksi tavoitteena on kehittyä videoiden käsikirjoituksessa, kuvaamisessa ja editoinnissa. Videoiden tuotosprosessi pyritään pitämään yksinkertaisena, jotta se voidaan toteuttaa alusta loppuun mahdollisimman itsenäisesti. Samalla varmistetaan se, ettei harjoitepankin laajentamiselle synny liian suurta kynnystä.

6 Työn vaiheet

Tämän opinnäytetyön vaiheet jakautuvat kolmeen osaan; suunnitteluun, kirjallisuuskatsauksen tekoon ja videoiden tuottamiseen. Suunnitteluvaiheeseen kuuluu työn sisällön rajaaminen, tutustuminen teoriaan ja lähdemateriaaleihin sekä videoiden käsikirjoitus. Kirjallisuuskatsauksen kirjoittaminen alkoi toukokuussa 2017 ja jatkui lomittain videoiden kuvaamisen ja editoinnin kanssa aina lokakuuhun 2017 asti.

6.1 Projektin suunnittelu ja aikataulu

Projekti alkoi vuoden 2017 alussa tapaamisella toimeksiantajan, eli Haaga-Helian edustajien kanssa. Toimeksiantajalla oli selkeä näkemys toimeksiannosta, joten projektin suunnittelu lähti käyntiin helmikuussa. Opinnäytetyön rajaaminen tehtiin yhdessä toimeksiantajan kanssa. Ideat psyykkisten taitojen harjoitteista hyväksyttiin toimeksiantajalla ennen virallisen suunnitelman tekoa. Virallinen opinnäytetyösuunnitelma palautettiin toukokuun alussa.

Projektin aikataulu muotoutui opinnäytetyön palautuspäivän sekä maaliskuu-heinäkuulle sijoituvan työharjoittelun perusteella. Kevään tavoite oli rajata opinnäytetyön aihe, tutustua kirjallisuuteen sekä kirjoittaa virallinen suunnitelma. Kesän aikana sekä alkusyksyllä oli tarkoitus tehdä kirjallisuuskatsausta ja syksyllä kuvata ja editoida videot. Opinnäytetyöprosessin aikataulu on esitelty taulukossa 1.

Ajankohta	Työvaihe
Maaliskuu	Luonnostelu, ideointi, suunnittelu
Huhtikuu	Suunnittelu, teoriaan tutustuminen
Toukokuu	Teoriatiedon kartoittaminen, kirjallisuuskatsauksen aloitus
Kesäkuu	Kirjallisuuskatsauksen teko, videoiden käsikirjoittaminen
Heinäkuu	Kirjallisuuskatsauksen teko, videoiden kuvausten aloittaminen
Elokuu	Kirjallisuuskatsauksen teko, videoiden kuvaus ja editointi
Syyskuu	Opinnäytetyön viimeistely

Taulukko 1. Opinnäytetyöprosessin aikataulu

6.2 Harjoitteet ja niiden valinta

Tässä opinnäytetyössä läpikäytävät psyykkiset taidot rajattiin harjoitteisiin, joita tehdään pääsääntöisesti suoritusilanteiden ulkopuolella. Työhön on rajattu harjoitteet liittyen vireystilan säätelyyn, mielikuvaharjoitteluun, itseluottamukseen, tavoitteenasetteluun ja keskittymiseen. Tämä rajaus tehtiin yhdessä toimeksiantajan kanssa.

Jokaista viittä työhön valikoitua psyykkistä taitoa tai ominaisuutta kohti suunniteltiin kaksi harjoitetta. Harjoitteet pyrittiin valitsemaan niin, että ne tukisivat toisiaan. Lisäksi harjoitteista haluttiin tehdä yksinkertaisia ja helposti lähestyttäviä, jotta urheilijat ja valmentajat voisivat hyödyntää niitä, vaikkei heillä olisi aikaisempaa kokemusta psyykkisestä valmennuksesta.

Vireystilan säätelyyn liittyviksi harjoitteiksi valittiin progressiivinen rentoutus ja tunnetilojen ankkunointi. Mielikuvaharjoittelun harjoitteet liittyvät suoritukseen valmistautumiseen ja epäonnistumisten käsittelyyn mielikuvien avulla. Erilaisia mielikuvaharjoitteita on paljon. Nämä harjoitteet valikoituivat opinnäytetyöhön siksi, että ne sopivat kaikille tavoitteellisille urheilijoille, lajista riippumatta. Itseluottamusta vahvistavia harjoitteita ovat sisäisen puheen muokkaamisen harjoite sekä mindfulness-tyylinen hyväksy ja toimi -harjoite. Itseluottamus voi usein vaikuttaa urheilijan suoritukseen. Tähän opinnäytetyöhön valittiin harjoitteet, joita tehdään pääsääntöisesti harjoituksissa ja kilpailutilanteiden ulkopuolella, mutta joita voidaan hyödyntää myös suoritusten lomassa. Keskittymistyylien vaihtelevuus ja hengitysten laskeminen valittiin keskittymiskyvyn parantamiseen tähtääviksi harjoitteiksi. Myös nämä harjoitteet ovat toimivia urheilulajista riippumatta. Tavoitteenasettelun harjoitteiksi valittiin S.M.A.R.T.-työkalu ja tavoitekartta. Nämä harjoitteet täydentävät toisiaan hyvin, ja ne luovat yhdessä melko kokonaisvaltaisen kuvan tehokkaasta tavoitteenasettelusta.

6.3 Videot

Videot käsikirjoitettiin heinäkuussa ja kuvattiin elo-syyskuun aikana. Kamerana käytettiin Panasonic HDC-SD80 videokameraa. Jokaisesta harjoitteesta kuvattiin oma videonsa, joka on kestoltaan 1,5-3 minuutin mittainen. Psyykkisten taitojen harjoitteita ei haluttu sitoa yksittäiseen lajiin, joten videoilla esiintyy Vierumäen opiskelijoita eri urheilulajien edustajina. Videoilla näkyviä lajeja ovat golf, korkeushyppy, nyrkkeily ja koripallo. Käytännön syistä lajeista suurin osa on yksilölajeja.

Videot käsikirjoitettiin ennen kuvaamista, mikä selkeytti itse kuvaustilannetta. Käsikirjoitusvaiheessa tuli ilmi se, ettei psyykkisten taitojen harjoittelussa tapahdu ulkoisesti juuri

mitään. Tämän takia videoille tuotiin ns. valmentaja kertomaan harjoitteesta ja sen etene-
misestä samalla, kun urheilija näyttää taustalla, miten harjoitetta käytännössä tehdään.

Videoiden editointiin käytettiin Applen iMovie-ohjelmaa sekä Adoben PremierePro-
ohjelmaa. Editointivaiheessa videot leikattiin sopivan mittaisiksi, yhtenäisiksi kokonaisuuk-
siksi ja niihin lisättiin sekä tekstitykset että otsikko ja lopun muistiinpanot. Videoihin lisättiin
tekstitys selkeyttämään sisältöä ja mahdollistamaan videoiden katsomisen myös ilman
ääntä. Jokaisen videon lopussa on lyhyet muistiinpanot, joissa kerrataan harjoitteen pää-
kohdat. Editoinnin apuna käytettiin YouTube-tutoriaaleja.

7 Työn tuotos

Tässä opinnäytetyössä suunniteltiin ja kuvattiin videolle kymmenen psyykkisten taitojen harjoitetta. Harjoitteet liittyvät vireystilan säätelyyn, itseluottamukseen, keskittymiseen, tavoitteenasetteluun ja mielikuvaharjoitteluun. Harjoitteet on suunniteltu niin, että niitä voidaan hyödyntää helposti eri urheilulajeissa, eikä harjoitteiden tekeminen vaadi urheilijoilta tai valmentajilta aikaisempaa osaamista psyykkisestä valmennuksesta. Valmiit videot löytyvät opinnäytetyön liitteistä.

7.1 Vireystilan säätelyn harjoitteet

Vireystilan säätelyn harjoitteiksi valittiin progressiivinen rentoutusharjoitus ja tunnetilojen ankkurointi. Progressiivisen rentoutusharjoituksen tavoitteena on oppia rentouttamaan kehoa ja mieltä tietoisesti hengitystä apuna käyttäen. Samalla urheilija oppii tiedostamaan jännitystiloja kehossaan. Harjoitteen tavoitteena on siis laskea korkea vireystilaa. Harjoitteessa käydään läpi kaikki kehonosat niin, että sisäänhengityksellä jännitetään kyseisen kehonosan lihakset ja uloshengityksellä rentoutetaan. Videolla käydään läpi lyhyt versio progressiivisesta rentoutusharjoituksesta, sekä ohjeet siitä miten harjoite voidaan tehdä pidemmän kaavan mukaan. Urheilija voi tehdä harjoitteen itsenäisesti tai yhdessä valmentajan tai toisen urheilijan kanssa.

Tunnetilojen ankkuroinnin harjoitteen avulla urheilija oppii, miten saa käyttöönsä haluamansa vireys- ja tunnetilan, esimerkiksi optimaalisen vireystilan suoritusilannetta varten. Tällä harjoitteella voidaan siis sekä laskea että kohottaa vireystilaa tarpeen mukaan. Harjoitteessa päätetään aluksi, mikä tunnetila halutaan ankkuroida. Sen jälkeen valitaan sopiva ankkuri. Ankkuri voi olla jokin sana tai lause, ele tai vaikkapa jokin rituaali, joka tehdään ennen suoritusta. Monet urheilijat haluavat valita melko huomaamattoman ankkurin, joka on helppo toistaa tarvittaessa. Kun sekä ankkuri että tunnetila on päätetty, ehdollistetaan mielikuvien avulla tunnetila syttymään ankkuria toistettaessa. Aluksi mielikuvaharjoitetta tehdään harjoitus- tai suorituspaikan ulkopuolella, myöhemmin harjoite viedään suorituspaikalle. Tarvittaessa harjoitteessa voidaan palata taaksepäin, mikäli tunnetilan saavuttaminen suorituspaikalla ei onnistukaan.

7.2 Itseluottamusharjoitteet

Itseluottamuksen harjoitteiksi valittiin sisäisen puheen muokkaamisen harjoite ja hyväksy ja toimi –harjoite. Sisäisen puheen muokkaamisen tavoitteena on oppia kääntämään negatiivinen sisäinen puhe positiiviseksi. Urheilijan itseluottamus saattaa suoritusilanteessa olla yhteydessä sisäiseen puheeseen. Tällaisessa tilanteessa positiivinen sisäinen puhe

voi lisätä itseluottamusta ja sitä kautta parantaa suoritusta. Harjoitteessa opetellaan tiedostamaan omaa sisäistä puhetta ja sen piirteitä, ja sitä kautta muovaamaan sitä neutraalimmaksi ja positiivisemmaksi.

Hyväksy ja toimi –harjoite on mindfulness-tyyppinen harjoite, jonka tavoitteena on tuoda keskittyminen omaan tekemiseen ja omiin vahvuuksiin silloin, kun itseluottamus on jostain syystä heikko. Harjoitteessa mietitään etukäteen 1-3 suorituksen osaa, jotka ovat urheilijan vahvuuksia. Nämä voivat olla esimerkiksi jääkiekossa luistelu tai koripallossa pallon käsittely. Kun sitten suoritusilanteessa urheilija kokee itseluottamuksensa olevan kateissa tai jännityksen olevan ylitsepääsemätöntä, hän voi päättää keskittyä johonkin näistä suorituksen osa-alueista, joissa hän on hyvä. Kun urheilija pystyy tällaisessa tilanteessa käynnistämään toiminnan jollain itselleen vahvalla osa-alueella, hän saattaa sen avulla päästä yli heikosta itseluottamuksen kokemuksestaan.

7.3 Keskittymisen harjoitteet

Keskittymisen harjoitteiksi valittiin keskittymistyylien vaihtelevuus ja hengitysten laskeminen. Keskittymistyylien vaihtelevuuden tavoitteena on harjoittaa urheilijan taitoa kohdistaa tarkkaavaisuus suorituksen kannalta olennaisiin asioihin. Harjoitteen avulla urheilija voi löytää itselleen ja lajilleen sopivimman keskittymistyylin. Keskittymistyylien vaihtelussa urheilija opettelee vaihtelevuutta keskittymistään laajan ulkoisen, kapean ulkoisen, laajan sisäisen ja kapean sisäisen keskittymistyylin välillä. Laajassa ulkoisessa keskittymistyyllisessä huomioidaan kaikki mahdolliset ulkoiset tekijät kuten ympäristö, etäisyydet ja paikalla olevat ihmiset. Kapeassa ulkoisessa tyyllisessä valitaan yksi ulkoinen asia, johon keskittyminen kohdistetaan. Laajassa sisäisessä keskittymistyyllisessä havainnoidaan omia tuntemuksia ja ajatuksia kokonaisvaltaisesti, kun taas kapeassa sisäisessä tyyllisessä valitaan yksi sisäinen asia, johon keskitytään, kuten oma hengitys. Näitä keskittymistyyliä vaihdellaan aluksi rauhallisesti, ja vähitellen nopeammin. Urheilijan kehittyessä harjoitteessa hänen on mahdollista keskittää tarkkaavaisuutensa haluttuun asiaan sekä oppia tietoisesti sulkemaan mielestään keskittymistä häiritseviä tekijöitä.

Hengitysten laskemisen tavoitteena on oppia tuomaan keskittyminen tähän hetkeen hengitystä apuna käyttäen. Harjoitusta voidaan käyttää tarvittaessa myös meditaationa. Harjoitteessa pyritään tietoisesti rauhoittamaan hengitystä ja laskemaan sisään ja uloshengityksiä yhdestä kymmeneen. Hengitykseen ja laskemiseen keskittymisen tavoitteena on vähentää ajatusten harhailua. Harjoitteen voi tehdä myös juuri ennen suoritusta, ja mikäli aikaa ei ole paljon, voidaan kymmenen sijasta laskea esimerkiksi viiteen. Jos harjoitetta

käytetään meditaationa, voi laskemisen aloittaa alusta aina, kun huomaa ajatusten harhailuvan.

7.4 Tavoitteenasettelun harjoitteet

Tavoitteenasettelun harjoitteiksi valittiin S.M.A.R.T.-harjoite ja tavoitekartta. S.M.A.R.T. koostuu sanoista specific (tarkka), measureable (mitattavissa oleva), attractive (vetovoimainen), resourceable (resursoitu) ja timed (aikaan sidottu). Nämä sanat kuvaavat sitä, millaisia asioita tavoitteiden asettelussa on hyvä ottaa huomioon. Harjoitteen tavoitteena onkin opettaa urheilijalle tavoitteidensa jäsentämistä ja kirjaamista sopivalla tarkkuudella. Urheilija voi toteuttaa tämän harjoitteen joko itsenäisesti tai yhdessä valmentajan kanssa.

Tavoitekartta täydentää S.M.A.R.T.-harjoitetta. Siinä pyritään luomaan konkreettinen suunnitelma siitä, miten tavoitteisiin päästään. Tavoitekarttaan kirjataan millaisia asioita aiotaan tehdä tavoitteen saavuttamiseksi. Nämä voivat olla rutiineja tai yksittäisiä tekoja, jotka edistävät tavoitteen saavuttamista. Lisäksi kirjataan ylös, milloin näitä asioita tehdään. Seuraavaksi mietitään, mitkä asiat voivat haitata tai hidastaa tavoitteiden toteutumista. On myös tärkeää miettiä etukäteen, miten näihin mahdollisiin haasteisiin reagoidaan tai miten niitä vältellään. Mitä tarkemman suunnitelman tavoitekartasta tekee, sitä helpompi sitä on noudattaa. Tämänkin harjoitteen urheilija voi tehdä joko itsenäisesti tai yhdessä valmentajan kanssa.

7.5 Mielikuvaharjoitteet

Mielikuvaharjoitteiksi valittiin epäonnistumisten käsittely ja suoritukseen valmistautuminen mielikuvien avulla. Epäonnistumisen käsittely mielikuvaharjoitteen avulla opettaa urheilijalle epäonnistumisten ja virheiden käsittelyä. Tämä on urheilijalle tärkeä taito, sillä epäonnistumiset saattavat jäädä häiritsemään tulevia suorituksia tai vaikuttaa esimerkiksi urheilijan itsetuntoon. Harjoitteessa urheilija kuvittelee katselevansa epäonnistumista ulkopuolisena tarkkailijana esimerkiksi television ruudulta. Mikäli harjoite herättää negatiivisia tunteuksia, television ruutua voi sijoittaa mielikuvissaan kauemmas. Harjoitteessa epäonnistumiseen tai virheeseen liittyvää tilannetta olisi tarkoitus tarkastella mahdollisimman neutraalisti, huomioiden sekä itse suoritusta että sen ympäristöä. Tätä tilannetta kelataan mielikuvissa edestakaisin useita kertoja, koettaen samalla löytää neutraalia ehkä jopa positiivista tapaa suhtautua asiaan. Kun tilanteeseen pystytään suhtautumaan paremmin, kuvitellaan vielä mitä olisi toivonut tilanteessa tapahtuvan tai miten olisi halunnut toimia.

Suoritukseen valmistautumisen tavoitteena on opettaa urheilijoille miten valmistautua suoritus- tai kilpailutilanteeseen mielikuvien avulla. Harjoitteen käyttö voi helpottaa suoritusti-

lannetta, lisätä urheilijan itseluottamusta ja vähentää suoritukseen liittyvää jännitystä. Tässä harjoitteessa urheilija käy mielikuvissaan läpi kaikki suoritustilannetta edeltävät asiat, kuten kilpailupaikalle saapumisen, lämmittelyn, varusteiden vaihdon ja muut rutiinit sekä itse onnistuneen suorituksen. Mitä tarkemmin urheilija pystyy etukäteen kuvittelemaan tilanteen, sitä valmistautuneempi hän on. Harjoitetta olisi hyvä toistaa suoritusta edeltävänä iltana tai tarvittaessa suoritusta edeltävällä viikolla. Jos jokin suorituksen osa tuntuu erityisen jännittävältä tai haasteelliselta, sitä voidaan käydä mielikuvissa läpi enemmän.

8 Pohdinta

Psyykkisten tekijöiden merkitys suorituskyvylle on tullut yhä paremmin sekä valmentajien että urheilijoiden tietoon. Psyykkisellä valmennuksella pyritään optimoimaan urheilijan voimavarojen hyödyntäminen sekä harjoitus- että kilpailutilanteissa. (Liukkonen 2016, s. 209.)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa videomateriaalia psyykkisten taitojen harjoitteista Haaga-Helian avoimen korkeakoulun verkkokurssille. Bramen (2015) mukaan videoista on tullut tärkeä osa korkeakoulutusta, ja ne ovatkin tutkimuksissa osoittautuneet tehokkaiksi oppimisen välineiksi. Lisäksi sekä urheilijat että valmentajat ovat alkaneet tiedostaa henkisen valmentautumisen merkityksen suorituskyvylle (Liukkonen 2016, s. 209). Haaga-Helialta ja Vierumäeltä on tähän asti puuttunut oma videopankki psyykkisten taitojen harjoitteista. Tämä opinnäytetyö luo pohjan videopankille kymmenen harjoitevideon muodossa.

Lopputuloksen kannalta harjoitteiden valinta onnistui hyvin. Harjoitteet muodostavat yhteisen kokonaisuuden, joiden avulla voidaan aloittaa psyykkisten taitojen harjoittaminen. Myös videoiden toteutus onnistui lähtötasoon nähden hyvin, sillä ne on toteutettu ilman aikaisempaa kuvaus- ja editointikokemusta. Vaikka videoissa on monia pieniä kehityskoh-
tia, niistä välitty opetettava sisältö kiitettävästi. Lisäksi monia kuvausten aikana sattuneita virheitä on pystytty korjaamaan jälkikäteen editoinnin avulla, eivätkä ne näy lopullisilta videoilta.

8.1 Harjoitteet ja niiden valinta

Psyykkiset taidot rajattiin yhdessä toimeksiantajan kanssa, mutta sen jälkeen opinnäytetyön tekemiseen annettiin melko vapaat kädet. Opinnäytetyössä käsiteltäviksi psyykkisiksi taidoiksi valittiin vireystilan säätely, itseluottamus, keskittyminen, tavoitteenasettelu ja mielikuvaharjoitteet. Jokaista taitoa kohti suunniteltiin kaksi harjoitetta. Harjoitteet pyrittiin valitsemaan niin, että ne olisivat mahdollisimman hyvin yleistettävissä eri urheilulajeihin. Tärkeänä pidettiin myös sitä, että harjoitteet olisivat helppoja, eivätkä ne vaatisi aikaisempaa kokemusta psyykkisestä valmennuksesta, sillä Forssellin (2014, s. 9) mukaan järjestelmällinen ja tietoinen henkinen valmentautuminen on Suomessa vielä jokseenkin vähäistä.

Harjoitteiden valinnassa oli eroja. Joidenkin psyykkisten taitojen kohdalla oli selvää,

millaiset harjoitteet sopivat tähän opinnäytetyöhön, kun taas joidenkin harjoitteiden valinta oli haastavampaa. Harjoitteiden valintaan vaikuttivat niin harjoitteisiin liittyvä teorian tieto kuin harjoitteen sisältökin. Harjoitteiden suunnittelussa huomioitiin myös se, miten kyseiset harjoitteet pystytään esittämään mielekkäästi videolla.

Kun huomioitiin, että suoritustilanteessa urheilijan optimaalinen vireystila on yksilöllinen (Liukkonen 2016, s. 210) ja että lajilla on vaikutusta siihen, mitkä tunteet parantavat urheilijan virettä (Forssell 2014, s. 269), päädyttiin vireystilan säätelyssä valitsemaan harjoitteet niin, että toinen harjoite nostaisi vireystilaa ja toinen laskisi sitä. Progressiivinen rentoutusharjoitus oli selkeä valinta vireystilaa laskevaksi harjoitteeksi, sillä se toistui lähdekirjallisuudessa usein. Lisäksi se pystyttiin esittämään helposti videolla. Vireystilaa nostavaksi harjoitteeksi suunniteltiin alun perin energisoivaa hengitysharjoitetta, mutta siitä ei löytynyt tarpeeksi teoriataustaa eikä kunnollista esimerkkiä sen toteutuksesta. Tästä johtuen toiseksi vireystilan säätelyn harjoitteeksi valikoitui tunnetilojen ankkurointi, jota voidaan käyttää sekä vireystilaa nostavana että laskevana harjoitteena.

Katajan (2012b, s. 199) mukaan mielikuvaharjoittelua käytetään psykisessä valmennuksessa paljon. Erityisesti mielikuvaharjoitteiden valintaan vaikutti se, että ne olisivat helposti yleistettävissä eri lajeihin. Kun pohdittiin, millaiset mielikuvaharjoitteet olisivat kaikille urheilijoille lajista riippumatta yhteisiä, päädyttiin valitsemaan harjoitteiksi suorituksen valmistautuminen ja epäonnistumisten käsitteleminen. Granholmin (2012, s. 217-218) mukaan psykisistä valmiutta kilpailla voidaan pitää onnistumisen perustana. Suorituksen valmistautuminen mielikuvien avulla sisältää kaikille urheilulajeille yhteisiä elementtejä, kuten suorituspaikalle saapumisen, lämmittelyn, suorituksen valmistautumisen ja itse suorituksen kuvittelun etukäteen. Tätä harjoitetta on helppo muokata mihin tahansa lajiin sopivaksi, ja sama pätee epäonnistumisten käsittelyyn. Kyky käsitellä pettymyksiä rakentavasti on tärkeä taito urheilussa (Liukkonen 2016, s. 214). Epäonnistumisten käsittelyssä mielikuvien avulla pyritään neutralisoimaan urheilijan tunteita kyseistä tilannetta kohtaan ja muuttaa tilanteeseen suhtautumista rakentavampaan suuntaan. Harjoitteen kannalta ei ole väliä, millaisesta tilanteesta epäonnistumisessa on kyse.

Itseluottamuksen kehittämisen harjoitteet liittyivät lähdekirjallisuudessa usein itsetutkiskeluun ja valmentajan tai läheisten kanssa keskusteluun. Sisäisen puheen harjoite valittiin opinnäytetyöhön, sillä se toistui lähdekirjallisuudessa usein. Toiseksi harjoitteeksi oli aluksi suunnitteilla itsetutkiskelun harjoite, mutta sen kohdalla haasteeksi muodostui se, miten kyseinen harjoite olisi saatu videolle. Tavoitteenasettelussa jouduttiin käyttämään ratkaisua, jossa varsinaista toimintaa ei näy käytännössä lainkaan, eikä kolmatta samankaltaista videota haluttu. Hyväksy ja toimi –harjoitteeseen tuli idea toimeksiantajalta. Sen tavoit-

teena on poistaa luottamuksen puutteen tai liiallisen jännityksen tunteita tekemisen kautta. Kun lähdekirjallisuudesta löydettiin viitteitä siitä, että keskittymällä toimintaan voidaan opia välttämään hermostuneisuutta ja jännittyneisyyttä lisäävien asioiden ajattelua (Kremer & Moran 2013, s. 68), valittiin hyväksy ja toimi –harjoite mukaan opinnäytetyöhön.

Yksi yleisimmistä tavoitteenasettelun yhteydessä mainituista harjoitteista oli S.M.A.R.T.-työkalu, mikä teki siitä hyvän vaihtoehdon toiseksi tavoitteenasettelun harjoitteeksi myös tähän opinnäytetyöhön. Suunniteltaessa tavoitteenasettelun harjoitteita, haluttiin niistä muodostaa yhdessä pätevä kokonaisuus. S.M.A.R.T.:in avulla urheilija voi muun muassa muodostaa tavoitteistaan sopivan tarkkoja, pohtia niihin liittyviä resursseja sekä aikataulua. Toiseksi tavoitteenasettelun harjoitteeksi valikoitui tavoitekartta ensisijaisesti siksi, että se muodostaa hyvän jatkeen S.M.A.R.T.-harjoitteelle. Gouldin (2010, s. 204) mukaan ero tavoitteiden asettamisen ja niiden saavuttamisen suunnittelun välillä saattaa olla urheilijoille epäselvää, ja tämän takia tavoitteet saattavat jäädä saavuttamatta. Vastauksena tähän ongelmaan tavoitekarttahaarjoite auttaa urheilijaa luomaan käytännön suunnitelman siitä, miten lähdetään työskentelemään tavoitteita kohti ja mitä haasteita matkalla saattaa olla.

Suoritustilanteessa urheilijan on tärkeää pystyä keskittymään olennaiseen (Forsell 2014, s. 149). Keskittymiskykyä parantaviin psyykkisiin harjoitteisiin valittiin keskittymistyilien vaihtelu sekä hengitysten laskeminen. Keskittymiseen liittyvät harjoitteet oli tässä opinnäytetyössä hankalimpia valita. Lähdekirjallisuudessa oli kuitenkin useita mainintoja keskittymistyilien vaihtelusta ja siihen liittyvistä harjoitteista. Tämä oli yksi syy, miksi kyseinen harjoite valikoitui mukaan työhön. Toinen syy oli keskittymistyilien vaihtelun yleistettävyyden eri urheilulajeihin. Toisen harjoitteen valinta tuotti enemmän haasteita, ja se oli viimeinen harjoite, joka valittiin mukaan opinnäytetyöhön. Idea tähänkin harjoitteeseen, eli hengitysten laskemiseen, tuli toimeksiantajalta, ja siihen löytyi hyvää teoriapohjaa mindfulness-kirjallisuudesta.

Kokonaisuudessaan harjoitteiden valinta onnistui hyvin. Ne muodostavat yhtenäisen psyykkisten taitojen harjoitteiden kokonaisuuden, joiden avulla urheilijat ja valmentajat voivat aloittaa psyykkisen valmennuksen. Kaikkia harjoitteita voidaan soveltaa eri urheilulajeihin. Harjoitteet hyväksytettiin toimeksiantajalla ennen videoiden tekoa ja näin varmistettiin, että harjoitteet ovat sopivia ja palvelevat tarkoitustaan.

8.2 Videot

Psyykkisten taitojen harjoittelussa ei välttämättä ulkoisesti tapahdu paljoakaan, vaan suurin osa työstä tehdään urheilijan pään sisällä. Tämä loi haasteen harjoitteiden kuvaamiseen videolle. Haaste ratkaistiin tuomalla videoille valmentaja, joka kertoo harjoitteesta ja sen tekemisestä samalla, kun urheilija näyttää esimerkkisuorituksen. Videoiden käsikirjoittaminen selkeytti sekä harjoitteiden suunnittelua että itse videoiden tekoa. Muutamaa harjoitetta muokattiin vielä käsikirjoituksen tekemisen myötä.

Nunesin ja Gaiblen (2002, s. 98) mukaan videoiden avulla opiskelijat saavat tilanteesta paremman käsityksen kuin opettajan kerronnan tai tekstin avulla, ja se motivoi heitä. Tätä ajatusta käytettiin tämän opinnäytetyön perustana. Käytännön teoriaa tai esimerkkejä siitä, millaisia hyvät opetusvideot ovat, löytyi kuitenkin hyvin vähän. Kirjallisuudessa käsitelään kyllä paljon verkko-oppimista, mobiilioppimista sekä teknologian käyttöä opetuksessa, mutta pedagogiikkaa liittyen videoiden sisältöön ei käsitelty juuri lainkaan. Videoiden pohjana käytettiinkin enemmän perinteiseen opetukseen liittyvää teoriaa.

Skinnerin (2010, s. 21) mukaan oppituntien selkeys ja ohjauksen monipuolisuus ovat oppimistuloksia parantavia tekijöitä. Tämä ja oppijoiden erilaiset oppimistyyli (Jaakkola 2010, s. 12-13) pyrittiin huomioimaan videoissa. Videoilla on huomioitu sekä visuaaliset ja auditiiviset oppijat selkeällä kerronnalla ja näytöillä. Lisäksi videot on pyritty pitämään lyhyinä, pisimmillään kolmen minuutin mittaisina, ja mahdollisimman selkeinä, jotta niitä olisi helppo seurata. Videoiden selkeyttä on lisätty jokaisessa videossa toistuvalla samanlaisella otsikoinnilla ja lopun muistiinpano-osuudella. Muistiinpanoista katsoja voi myös kerrata videon sisältöä, sillä Bossewitch ja Preston (2011, s. 177) kirjoittivat, että perinteisessä opiskelussa on käytetty hyödyksi alleviivaamista ja toistoa sekä muistiinpanojen tekoa, ja heidän mukaansa tämänkaltaisia elementtejä olisi hyvä huomioida myös opetusvideoissa. Toisaalta Lonka (2015, s. 31) esittää, että tehokkain tapa sisäistää opiskeltava asia, olisi tiedon muokkaaminen. Näihin opetusvideoihin ei kuitenkaan löytynyt järkevää keinoa sisällyttää tiedon muokkaamisen elementtejä.

Kokonaisuudessaan videot onnistuivat hyvin, ja suurimpia kehityskohteita pystyttiin paikkaamaan editoinnin avulla jälkikäteen. Esimerkiksi äänenlaatu on muutamilla videoilla heikko tai hiljainen. Tätä ongelmaa pystyttiin korjaamaan lisäämällä videoihin editointivaiheessa tekstitys, mutta esimerkiksi erillinen mikrofoni olisi parantanut äänenlaatua huomattavasti. Kuvauksessa olisi voinut myös käyttää parempaa kameraa. Muutamalla videolla näkyy, ettei kamera ole tarkentanut kuvattaviin ihmisiin. Lisäksi tarkempi kuvanlaatu olisi mahdollistanut enemmän asioita editointivaiheessa, kuten kuvanrajausta. Lisävalais-

tus olisi viimeistellyt videoiden yleisilmettä, etenkin sisällä kuvatuissa videoissa. Videokuvausten tehokkuuden kannalta olisi ollut hyvä käyttää aina kuvaajaa, joka ei itse osallistu videoihin. Tämä helpottaisi kuvan rajausta sekä nopeuttaa kuvaustilannetta. Tässä opinnäytetyössä suurin osa videoista kuvattiin ilman erillistä kuvaajaa, mikä hidasti kuvaustuokioita.

8.3 Kehittämissuhteita

Tämä opinnäytetyö on suunniteltu Haaga-Helian avoimen ammattikorkeakoulun valmennuksen verkkokurssin materiaaliksi. Tavoitteena oli, että videoista on hyötyä sekä urheilijoille että valmentajille. Videomateriaalia voidaan kuitenkin hyödyntää Haaga-Heliassa myös muiden kurssien, kuten kilpa- ja huippu-urheilun, materiaalina. Mikäli videoihin lisätään englanninkielinen tekstitys, niiden käyttötarkoitusta voidaan laajentaa entisestään.

Tähän opinnäytetyöhön valitut psyykkisten taitojen harjoitteet ovat sellaisia, joita voidaan soveltaa helposti eri urheilulajeihin. Jatkossa voitaisiin kehittää myös harjoitteita, jotka soveltuisivat erityisesti johonkin tiettyyn lajiin tai harjoitteita, jotka olisi jaoteltu erityisesti yksilö- ja joukkuelajeihin sopiviksi. Tällöin harjoitteen kuvaamisesta ja esimerkeistä voitaisiin tehdä selkeämpiä ja tarkempia, sillä niiden ei tarvitsisi olla helposti muokattavissa mihin tahansa lajiin.

Olisi ollut hyvä, jos opinnäytetyön puitteissa olisi ehditty esittää videoita kohderyhmälle ja kerätä niistä palautetta. Opetusvideoiden käytössä ensisijainen tavoite on oppiminen (Bull & Bell 2010, s. 3), mutta tässä opinnäytetyössä ei päästy tarkastelemaan oppimisen toteutumista. Palautteenkeruun avulla olisi voitu selvittää ovatko videot sopivan mittaisia, tarpeeksi selkeitä, millaisia ajatuksia harjoitteet herättävät sekä sitä, pystyvätkö urheilijat ja valmentajat videoiden avulla aloittamaan psyykkisten taitojen harjoittamisen. Palautteita oltaisiin voitu hyödyntää myös videoiden kehittämisessä.

9 Lähteet

Birrer, D. & Morgan, G. 2010. Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. Vol 20. S. 78-87.

Bodhi, B. 2013. What does mindfulness really mean? Canonical perspective. Teoksessa Mark, J. Williams, G. & Kabat-Zinn, J. (toim.) *Mindfulness – Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications*. Routledge.

Bossewitch, J. & Preston, M. D. 2011. Teaching and Learning with Video Annotations. Teoksessa Scholtz, T. R. (toim.) *Learning Through Digital Media – Experiments in Technology and Pedagogy*. S. 175-184. The Institute for Distributed Creativity.

Brame, C. J. 2015. Effective Educational Videos. Luettavissa: <https://cft.vanderbilt.edu/guides-sub-pages/effective-educational-videos/> Luettu: 28.8.2017.

Bull, G. L. & Bell, L. 2010. Introduction teaching with digital video. Teoksessa Bull, G. L. Bell, L. (toim.) *Teaching with Digital Video: Watch, Analyze, Create*. S. 1-11. International Society for Technology in Education (ISTE). Yhdysvallat.

Bull, S. J. 1991. *Sport Psychology – a self-help guide*. The Crowood Press. Iso Britannia.

Chen, B. Seilhamer, R. Bennet, L. & Bauer, S. 2015. Students' Mobile Learning Practices in Higher Education: A Multi-Year Study. Luettavissa: <http://er.educause.edu/articles/2015/6/students-mobile-learning-practices-in-higher-education-a-multiyear-study> Luettu: 22.8.2017.

Diment, G. M. 2014. Mental Skills Training in Soccer: A Drill-based Approach. *Journal of Sport Psychology in Action*. Vol 5. S. 14-27.

Dweck, C. 2017. *Mindset – Changing the Way You Think You Fulfil Your Potential*. Robinson. Great Britain.

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. *Laatua käytännön valmennukseen – Oleellisen oivaltaminen tärkeää*. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä

- Forssell, C. 2014. Huipulle! Tietosanoma Oy. Tallinna.
- Frantsi, P. 2012. Ajatusten ja mielikuvien ohjaus. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. S. 88-95. Liikuntatieteellinen seura. Tampere.
- Gould, D. 2010. Goal Setting for Peak Performance. Teoksessa Williams, J.M. (toim.) Applied Sport Psychology – Personal Growth to Peak Performance. S. 201-220. Higher Education. Yhdysvallat.
- Gould, D. Flett, M. R. & Bean, E. 2009. Mental Preparation for Training and Competition. Teoksessa Brewer, B. W. (toim.) Handbook of Sports Medicine and Science – Sport Psychology. S. 53-63. Blackwell Publishing. Malesia.
- Granhölm, P. 2012. Kilpailuun valmistautuminen. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellinen seura. Tampere.
- Greenspan, M. J. & Feltz, D. L. 1989. Psychological Interventions With Athletes in Competitive Situations: A Review. The Sport Psychologist. Vol 3. S. 219-236.
- Harju, V. 2014. Tulevaisuuden taidot oppimisen lähtökohtana. Teoksessa Niemi, H. & Multsilta, J. (toim.) Rajaton luokkahuone. S. 36-49. PS-Kustannus.
- Hatzigeorgiadis, A. Zourbanos, N. Galanis, E. & Theodorakis, Y. 2011. Self-Talk and Sports Performance: A Meta-Analysis. Perspectives on Psychological Science 4/2011, s. 348-356.
- Häkkinen, P. Juntunen, M. & Laakkonen, I. 2011. Tulevaisuuden oppimisympäristöt? Teoksessa Pohjola, K. (toim.) Uusi koulu – oppiminen mediakulttuurin aikakaudella. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.
- Jaakkola, M. & Rovio, E. 2012. Tavoitteiden asettaminen. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellinen seura. Tampere
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Jaakkola, T. 2013. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa Jaakkola, T. Liukkonen, J. Sääkslähti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. S. 162-184. PS-kustannus. Juva.

Jones, M. V. 2003. Controlling Emotions in Sport. *The Sport Psychologist*. Vol 17. S. 471-486.

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

Kataja, J. 2012a. Rentoutuminen. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. S. 181-198. Liikuntatieteellinen seura. Tampere.

Kataja, J. 2012b. Mielikuvien käyttö. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. S. 199-206. Liikuntatieteellinen seura. Tampere.

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

Khan, Salman. 2.3.2011. Kouluttaja ja yhteiskunnallinen yrittäjä. Let's use video to reinvent education. TED2011 konferenssi. Katsottavissa:
https://www.ted.com/talks/salman_khan_let_s_use_video_to_reinvent_education#t-153161

Klemola, T. 2013. Mindfulness. Docendo Oy.

Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. PS-Kustannus. Juva.

Kokkonen, M. 2012. Tunteet ja niiden käsittely kilpaurheilussa. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. S. 69-88. Liikuntatieteellinen seura. Tampere.

Krane, V. & Williams, J. M. 2010. Psychological Characteristics of Peak Performance. Teoksessa Williams, J. M. (toim.) *Applied Sport Psychology – Personal Growth to Peak Performance*. S. 169-188. McGraw-Hill. Yhdysvallat.

Kremer, J. & Moran, A. 2013. *Pure Sport – Practical Sport Psychology*. Routledge. Iso-Britannia.

Kukulska-Hulme, A. Traxler, J. 2007. Designing for mobile and wireless learning. Teoksessa Beetham, H. & Sharpe, R. *Rethinking Pedagogy for Digital Age*. S. 181-192. Routledge. Oxon.

Kyllo, L. B. & Landers, D. M. 1995. Goal Setting in Sport and Exercise: A Research Synthesis to Resolve the Controversy. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. Vol 17. S. 117-137.

Lindblom-Ylänne, S. Niemelä, R. Päivänsalo, T-M. & Tynjälä, P. 2009. PS – Lukion Psykologia 1. Otava. Keuruu

Liukkonen, J. 2016. Urheilupsykologia. Teoksessa Mero, A. Nummela, A. Kalaja, S. Häkkinen K. (toim.). *Huippu-urheiluvalmennus - Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa*. S. 209-229. VK-Kustannus Oy. Livonia Print.

Liukkonen, J. 2017. *Psyykkinen vahvuus – Mielen taitojen harjoituskirja*. PS-kustannus. Helsinki.

Lonka, K. 2015. *Oivaltava oppiminen*. Otava. Keuruu.

Malinen, T. 2014. *Buddhalainen psykologia, tietoisuustaito ja terve mieli*. Teoksessa Kortelainen, I. Saari, A. Väänänen, M. (toim.) *Mindfulness ja tieteet*. Tampere University Press. Tampere.

Matikka, L. 2012. *Keskittyminen, fokusointi ja tarkkaavaisuus*. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. 2012. *Urheilupsykologian perusteet*. S. 95-104. Liikuntatieteellinen seura. Tampere.

McGuigan, F. J. & Lehrer, P. M. 2007. *Progressive Relaxation: Origins, Principles and Clinical Applications*. Teoksessa Lehrer, P. M. Woolfolk, R. L. & Wesley, E. S. *Principles and Practice of Stress Management*. The Guilford Press. Yhdysvallat.

Moran, A. P. 2009. *Attention, Concentration and Thought Management*. Teoksessa Brewer, B. W. (toim.) *Handbook of Sports Medicine and Science – Sport Psychology*. S. 18-29. Blackwell Publishing. Malaysia.

Moser, J. S. Schroder, H. S. Heeter, C. Moran, T. P. & Lee, Y-H. 2011. *Mind your errors: Evidence for a Neural Mechanism Linking Growth Mind-Set to Adaptive Posterior Adjustments*. *Psychological Science*. Vol. 22. S. 1484-1489.

Multisilta, J. & Niemi, H. 2014. Videot nuorten maailmassa ja digitaalinen tarinankerronta. Teoksessa Multisilta, J. & Niemi, H. (toim.) Rajaton luokkahuone. S. 174-186. PS-kustannus. Juva.

De Muynck, G-J. Vansteenkiste, M. Delrue, J. Aelterman, N. Haerens, L. & Soenens, B. The Effects of Feedback Valence and Style on Need Satisfaction, Self-Talk, and Perseverance Among Tennis Players: An Experimental Study. Journal of Sport & Exercise Psychology. 2017 vol 39. s. 67-80.

Nunes, C. A. A. & Gaible, E. 2002. Development of Multimedia Materials. Teoksessa Technologies for education – potentials, parameters and prospects. S. 94-117. UNESCO and the Academy for Educational Development. Yhdysvallat.

Oliver, R. Harper, B. Wills, S. Agostinho, S. & Hedberg, J. 2007. Describing ICT-based learning designs that promote quality learning outcomes. Teoksessa Beetham, H. & Sharpe, R. (toim.) Rethinking Pedagogy for a Digital Age. Routledge. Oxon.

Pegrum, M. 2014. Mobile Learning – Languages, Literacies and Cultures. Palgrave Macmillan.

Psykologiliitto 2017a. Urheilupsykologian alan sertifikaatit. Luettavissa: http://www.psyli.fi/tietoa_psykologeista/urheilupsykologian_sertifikaatit Luettu: 4.10.2017.

Psykologiliitto 2017b. Psykologiliiton kannanottoja. Luettavissa: http://www.psyli.fi/psykologiliitto/liiton_kannanotot Luettu: 4.10.2017

Roos-Salmi, M. 2012. Itseluottamus. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellinen seura. Tampere.

Saari, A. Kortelainen, I. Väänänen, M. 2014. Johdanto. Teoksessa Kortelainen, I. Saari, A. Väänänen, M. (toim.) Mindfulness ja tieteet. Tampere University Press. Tampere.

Skinner, D. 2010. Effective Teaching and Learning in Practice. Continuum International Publishing Group.

Weinberg, R. S. & Comar, W. 1994. The Effectiveness of Psychological Interventions in Competitive Sport. Sports Medicine. Vol 18. S. 406-418.

Weinberg, R. S. & Gould, D. 2007. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics. Yhdysvallat.

Weinberg, R. S. & Williams, J. M. 2010. Integrating and Implementing a Psychological Skills Training Program. Teoksessa Williams, J. M. (toim.) Applied Sport Psychology – Personal Growth to Peak Performance. S. 361-391. McGraw-Hill. Yhdysvallat.

Williams, J. M. & Straub, W. F. 2010. Sport Psychology: Past, Present, Future. Teoksessa Williams, J. M. (toim.) Applied Sport Psychology – Personal Growth to Peak Performance. S. 2-17. McGraw-Hill. Yhdysvallat.

Williams, J. M. Nideffer, R. M. Wilson, V. E. Sagal, M-S, Peper, E. 2010. Concentration and Strategies for Controlling It. Teoksessa Williams, J. M. (toim.) Applied Sport Psychology – Personal Growth to Peak Performance. S. 2-17. McGraw-Hill. Yhdysvallat.

Wolf, K. D. & Rummel, K. Mobile Learning with Videos in Online Communities: The example of draufhaber.tv. 2011. Themenheft Nr. 19. Luettavissa: www.medienpaed.com/19/wolf1105.pdf

Zaichkowsky, L.D. & Naylor, A. H. (2004) Arousal in Sport. Teoksessa Charles Spielberger (toim.) Encyclopedia of Applied Psychology. Elsevier.

Zinsser, N. Bunker, L. & Williams, J. M. 2010. Cognitive Techniques for Building Confidence and Enhancing Performance. Teoksessa Williams, J. M. (toim.) Applied Sport Psychology – Personal Growth to Peak Performance. S.305-335. Higher Education. Yhdysvallat.

Liitteet

Liite 1. Harjoitevideo - Suoritukseen valmistautuminen

<https://drive.google.com/open?id=0B5V65sZTzC6SNVJCcVhZak14UGs>

Liite 2. Harjoitevideo – Epäonnistumisen käsittely

<https://drive.google.com/open?id=0B5V65sZTzC6SUWZMSEdjMmQ3YXM>

Liite 3. Harjoitevideo – Progressiivinen rentoutusharjoitus

<https://drive.google.com/open?id=0B5V65sZTzC6SUVNRcGVUd0JwWms>

Liite 4. Harjoitevideo – Hengitysten laskeminen

<https://drive.google.com/open?id=0B5V65sZTzC6SNzFRbTVWWE1pVnM>

Liite 5. Harjoitevideo – Keskittymistyylien vaihtelu

<https://drive.google.com/open?id=0B5V65sZTzC6SNnREQ3MtVzNuMEE>

Liite 6. Harjoitevideo – Tunnetilojen ankkurointi

<https://drive.google.com/open?id=0B5V65sZTzC6SZFg5OEcwZFdlbXc>

Liite 7. Harjoitevideo – Sisäinen puhe

<https://drive.google.com/open?id=0B5V65sZTzC6SSndLaEhRNnJVc2M>

Liite 8. Harjoitevideo – Hyväksy ja toimi

<https://drive.google.com/open?id=0B5V65sZTzC6SUEM1LXRjay1xV1E>

Liite 9. Harjoitevideo – S.M.A.R.T.-työkalu

<https://drive.google.com/open?id=0B5V65sZTzC6SS2w2MDJlcmNIMG8>

Liite 10. Harjoitevideo – Tavoitekartta

<https://drive.google.com/open?id=0B5V65sZTzC6SdUdvMnlxRVQ1UUk>