

Jani Korhonen

# Huippu-urheilijoiden yksilöllisten ajattelutaipumusten hyödyntäminen suomalaisessa mentaalivalmennuksessa



Opinnäytetyö

Liikunta-alan kehittämisen ja johtamisen koulutusohjelma

Kevät 2020



KAMK • University  
of Applied Sciences

## Tiivistelmä

**Tekijä(t):** Korhonen Jani

**Työn nimi:** Huippu-urheilijoiden yksilöllisten ajattelutaipumusten hyödyntäminen suomalaisessa mentaalivalmennuksessa

**Tutkintonimike:** Liikunnanohjaaja (ylempi AMK)

**Asiasanat:** mentaalivalmennus, Myers-Briggs tyyppi-indikaattoriteoria, ajattelutaipumus, vuorovaikutus, motivaatio, itseluottamus, vastuullisuus

Valmennusprosessin toimivuus on urheilijan kehityksen kannalta hyvin keskeisessä roolissa. Me ihmiset toimimme kaikki erilaisissa tilanteissa oman persoonallisen tyylimme kautta. Urheiluvalmennuksen haasteena on onnistua kohtelemaan urheilijoita tasapuolisesti, hyödyntää urheilijoiden erilaisia vahvuuksia ja tukea heidän heikkouksiaan. Erilaisuuden hyödyntämistä valmennusprosessissa on Suomessa tutkimuskatsaukseni perusteella tutkittu hyvin vähän ja siksi lähdimme tilaajayrityksen kanssa rakentamaan tutkimusta aiheesta.

Tämä opinnäytetyö tutkii sitä, miten suomalaisessa huippu-urheilussa valmentajat huomioivat urheilijoidensa ajattelutaipumusten erot. Työn teoriaviitekehityksessä tutustutaan mentaalivalmennukseen ja erilaisuuden ymmärtämiseen Myers-Briggs tyyppi-indikaattoriteorian pohjalta. Mentaalivalmennusta koskevassa luvussa käsitellään vuorovaikutusta, motivaatiota, itseluottamusta ja monia muita urheilija - valmentaja suhteen kannalta merkittäviä tekijöitä. Myers-Briggs tyyppi-indikaattoriteoriaa esittelevässä osiossa käydään läpi erilaisia ajattelutaipumusmalleja, niiden vaikutuksia yksilön ajatteluun sekä toimintaan ja vuorovaikutussuhteisiin.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten suomalaiset huipputaso valmentajat ovat huomioineet urheilijoidensa ajattelutaipumusten yksilölliset erot. Tämän opinnäytetyön tutkimus pohjautuu laadulliseen aineistoon. Aineisto on kerätty teemahaastattelujen avulla. Haastattelut litteroitiin ja niistä on koodauksen avulla poimittu tutkimuksen kannalta keskeisimmät tekijät, jotka on esitetty opinnäytetyön tutkimusosiossa. Haastattelussa saadut tulokset peilautuvat hyvin vahvasti työn teoriaviitekehitykseen.

Tutkimustulokset osoittavat, kuinka urheiluvalmennuksen prosessi on muuttunut viime vuosikymmenten aikana jatkuvasti enemmän yksilölliseen suuntaan. Haastateltavat valmentajat huomioivat valmennuksessaan urheilijoidensa ajattelutaipumusten eroja hyvinkin paljon ja kaikilla oli omanlaisensa lähestymistapa asiaan. Tutkimustulososiossa haastattelujen tulokset avataan tarkemmin ja siellä esitellään myös haastattelussa esiin nousseita käytännön esimerkkejä erilaisuuden hyödyntämisestä urheiluvalmennuksessa.

Tämän opinnäytetyön pääpaino on tilaajan toiveesta tutkimustyössä ja tutkimustulosten esittelyssä. Työn liiteosiossa löytyy kehittämissuunnitelma, jonka avulla tilaajayritys voi halutessaan pohtia, miten heidän kannattaa mahdollisesti kehittää omaa palvelutarjontaansa urheiluvalmennuksen puolella.

**Abstract**

**Author(s):** Korhonen Jani

**Title of the Publication:** Capitalizing top athlete's natural tendencies in Finnish mental coaching

**Degree Title:** Master of Sport Studies

**Keywords:** mental coaching, Myers-Briggs type-indicator theory, natural tendencies, motivation, interaction, self-confidence, responsibility

Coaching process is in the core of athlete's development. In different situations we all tend to act in our own personal way. The challenge of sport coaching is that how can a coach treat all her athlete's equally and how the coach can capitalize the strengths of individual athlete or support the athlete's weaknesses. When I searched studies about the subject I couldn't find too much of valid information. Therefore, we decided together with the organization that ordered this master's thesis to find more about the subject.

This master's thesis research is all about how Finnish top-level coaches capitalize their athlete's differences in their natural tendencies. The theoretical part of the master's thesis is consisted of sports mental coaching and how to understand our natural tendencies in different situations through Myers-Briggs type-indicator theory. Mental coaching part includes theory of interaction, motivation, self-confidence and many other important factors that inflict the athlete - coach relationship. Myers-Briggs type-indicator part is all about our natural tendencies and how they inflict our way to think, act and interact with other people.

The goal for this research was to find out how Finnish top-level coaches capitalize their athlete's different ways to think, react and act. Material of this research was gathered using theme interviews. Material is qualitative. All data from interviews were coded and categorized. From categorized data I picked up the most relevant pieces and presented them in this master's thesis. All data from the interviews reflects well on to the theoretical part of this thesis.

Results point out how the process of coaching has changed in the past decades, nowadays sports coaching is much more individual that it used to be. Coaches who were part of the research showed in their interviews that they paid a lot of attention to their athlete's natural tendencies. In the research result part of this master's thesis the results will be opened more precisely and also there are presented some of the most interesting examples from real life coaching situations where understanding athlete's natural tendencies has showed beneficial.

Main goal for this master's thesis is in the research work and presenting the results of the research. In the attachments you can find a short plan how the company who ordered this master's thesis could improve their services to fit sports coaching demands.

## **Alkusanat**

Tämän työn tekeminen oli innostavaa ja motivoivaa, kuitenkin nyt valmiin työn alkusanojen kirjoittaminen tuntuu helpotukselta. Lopputyöni on nyt valmis.

Ennen kaikkea haluan kiittää tilaajayrityksen toimitusjohtaja Jari Saarenpäättä, vastuvalmentaja Niko Heliniä ja paljon urheilumaailmasta kokemusta omaavaa Luontaiset Taipumukset™ valmentajaa Aki Miettistä. Apunne oli korvaamatonta tutkimusaiheen ideoinnissa ja haastateltavien hankkimisessa. Kiitos myös työn aikana antamastanne palautteesta.

Toinen iso kiitos kuuluu opinnäytteeni ohjanneelle Perttu Huuskolle, annoit minulle hyvin vapaat kädet tämän työn suhteen ja olit koko prosessin ajan aidosti kiinnostunut siitä, mitä lopputulos tulee pitämään sisällään. Antamasi palautteen kautta sain paljon rakenteellista apua työn muokkaamiseen ja loppuun saattamiseen.

Kiitos myös kaikille haastatelluille valmentajille, osallistumisenne tähän työhön oli erinomaisen tärkeää. Jokainen haastattelu sai tämän jäykän kainuulaisen lähestulkoon kiljahtelemaan riemusta. Annoitte tälle työlle sen kaikkein tärkeimmän sisällön, kiitos siitä!

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Tilaajan esittely .....	4
3	Urheilijan mentaalivalmennus .....	7
3.1	Huippu-urheilun henkiset vaatimukset .....	9
3.1.1	Sisäinen motivaatio.....	11
3.1.2	Asenne .....	14
3.1.3	Itseluottamus .....	16
3.1.4	Vastuullisuus.....	19
3.1.5	Suoritustunne .....	20
3.2	Urheilija – valmentaja vuorovaikutussuhde .....	24
3.3	Henkisen suorituskyvyn arviointimalli.....	27
4	Erilaisuuden ymmärtäminen ja hyödyntäminen.....	30
4.1	Carl Gustav Jung.....	31
4.2	Myers-Briggs tyyppi-indikaattoriteoria .....	33
4.2.1	Ajattelutaipumuksen rakentuminen.....	37
4.2.2	Funktiojärjestyksen merkitys.....	38
4.2.3	Funktiojärjestyksen kehittyminen .....	40
4.2.4	Stressi.....	42
4.2.5	Oppimis- ja ongelmanratkaisutyylit.....	45
4.3	MBTI-teoriaan kohdistuva kritiikki .....	49
5	Tutkimusmetodologia .....	50
5.1	Tutkimuksen vaiheet, käytännön toimenpiteet ja aikataulutus .....	50
5.1.1	Tutkimusstrategia .....	51
5.1.2	Kehittämistehtävä ja tutkimusongelmat.....	52
5.1.3	Tutkimuskysymykset.....	53
5.1.4	Kvalitatiivinen tutkimus .....	53
5.1.5	Aineiston keruu .....	55
5.1.6	Aineiston analyysimenetelmät .....	58
6	Tutkimustulokset .....	61
6.1	Erilaisuuden huomiointi huippu-urheilussa.....	61
6.2	Urheilijoissa tunnistettavat yksilölliset erot .....	64

6.3	Vahvuuksien hyödyntäminen .....	67
6.4	Erilaisuuden haasteet .....	69
6.5	Erilaisuuden huomiointi vuorovaikutustilanteissa .....	72
6.6	Haastateltavien itsetuntemuksen kehittyminen.....	75
6.7	Tulevaisuuden näkymät yksilöllisyyden huomioinnissa .....	77
6.8	Käytännön esimerkkejä .....	79
6.9	Yhteenveto.....	82
7	Johtopäätökset .....	83
8	Pohdinta .....	88
8.1	Asiantuntijana kehittyminen.....	89
8.2	Tulosten luotettavuus ja eettisyys .....	89
8.3	Ehdotuksia jatkotutkimusaiheiksi .....	90
	Lähteet .....	91
	Liitteet	

## 1 Johdanto

Kaikki meistä tunnistavat arjen keittiöpsykologian keinoin, kuinka ympärillämme elävät ihmiset ovat toisistaan poikkeavia. Jokaisella on omanlaisensa ajattelu- ja toimintatyylit. Luokittelemme helposti ihmisiä päämme sisällä oleviin lokeroihin. ”Tuo nyt on tuommainen sosiaalinen ja mehevä tyyppi” tai ”tuo on hiljainen ja helposti syrjään vetäytyvä tyyppi”. Lokerointi helpottaa toimintaamme erilaisissa vuorovaikutustilanteissa.

Siirryttäessä keittiöpsykologiasta syvemmälle aiheeseen huomaamme, että persoonallisuuspsykologiassa on rakennettu erilaisuuden ymmärtämistä ja hyödyntämistä varten erilaisia teorioita ja työkaluja, kuten Big Five, MBTI, DISC yms. Nämä teoriat ja työkalut painottavat eri asioita, mutta niiden pääasiallinen tarkoitus on havainnollistaa ihmisten erilaisuutta jollain osa-alueella. Erilaisuutta havainnoimalla ja ymmärtämällä voimme hyödyntää tietyn ihmisjoukon sisälle kätkeytyviä vahvuuksia ja heikkouksia. Tämä on olennainen osa myös yksilön tai joukkueen valmennusprosessissa.

Valmennuksella on hyvin keskeinen merkitys urheilijan menestyksen kannalta. Valmennussuhdetta voidaan tarkastella sekä fyysiseltä että henkiseltä näkökannalta. Jokainen urheilija haluaa menestyä ja jokainen valmentaja varmasti haluaa edesauttaa urheilijan menestystä mahdollisimman tehokkaasti. Henkisen valmennuksen kouluttaja Pekka Hämäläinen nostaa esiin (2012), kuinka viime vuosina urheilussa ja eritoten joukkuelajeissa on alettu kiinnittää enemmän huomiota yksilön kokonaisvaltaiseen valmentamiseen, jossa urheilijan henkisen kasvun huomioiminen on olennainen osa valmennusprosessia (Hämäläinen 2012, 24).

Kokonaisvaltainen yksilön valmentaminen ja erilaisten yksilöllisten ominaisuuksien huomioiminen on huippu-urheilussa ollut selvästi viime vuosina kasvava trendi. Eri huipputasolla toimineiden valmentajien haastatteluita kuunnellessa tai elämänkertoihin tutustuesssa voi havaita, kuinka modernissa urheiluvalmennuksessa käsitellään fyysisen harjoittelun lisäksi myös henkisen puolen asioita, eritoten yksilön näkökannasta.

Tämä opinnäytetyö tutkii, miten suomalaisessa huippu-urheilussa valmentajat huomioivat urheilijoiden ajattelutapumusten yksilöllisiä eroja. Asiaa on minun ja työn tilaajan selvitysten mukaan entuudestaan tutkittu hyvin vähän. Tilaajaa kiinnostaa, miten ja millä tavalla yksilöiden huomiointi valmennuksessa tapahtuu. Opinnäytetyön tutkimusongelmaksi rakentui tiedon puute siitä, miten urheilijoiden ajattelutapumusten yksilölliset erot huomioidaan valmennustyöskentelyssä.

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää teemahaastattelun keinoin, miten valmentajat huomioivat urheilijoidensa ajattelutaipumusten eroja valmennustyössään.

Tutkittavaan aiheeseen kohdistuvan tiedonpuutteen vuoksi ja tilaajan intressien täyttämiseksi opinnäytetyön painopiste on valmentajan käsitysten selvittämisessä. Kehittämistehtävä löytyy työn liitetiedoista. Työn kehittämistehtävän tavoitteena on löytää järkevä ehdotus uudenlaisen työkalun rakentamisesta tilaajan käyttöön. Tavoitteena on rakentaa ehdotus, miten Luontaiset Taipumukset -analyysiä tai muita tilaaja organisaation jo rakentamia valmennuskokonaisuuksia voisi hyödyntää tai muokata sopimaan paremmin urheilumaailman vaatimuksiin.

Tutkimusongelmasta johdetuiksi tutkimuskysymyksiksi nostimme tilaajan kanssa seuraavat:

Miten Suomessa valmentajat huomioivat huippu-urheilijoiden ajattelutaipumusten erot mentaalivalmennuksessa? Mitä mentaalivalmennus pitää sisällään? Mitä tarkoittavat ajattelutaipumusten erot?

Työn alussa, toisessa luvussa, esittelen opinnäytetyön toimeksiantajan. Työn teoreettinen viitekehys rakentuu kahden pääluvun ympärille: kolmannessa pääluvussa käsittelemme urheiluvallmennuksen kannalta olennaisimmat asiat mentaalivalmennuksesta. Neljäs luku taas käsittelee Myers-Briggs tyyppi-indikaattoriteoriaa, joka on yksi käytetyimmistä työkaluista erilaisten ajattelutaipumusten ja niiden välillä piilevien erojen selvittämiseksi ja ymmärtämiseksi.

Mentaalivalmennusta käsittelevässä osiossa käydään läpi urheilumaailmassa esiin nousevia tärkeitä henkisiä vaikuttimia, kuten sisäistä motivaatiota ja itseluottamusta. Valmentaja haastattelussa esiin nousevien mielipiteiden ja toimintatapojen ymmärtämiseksi mentaalivalmennuksen perusasiat ovat tärkeässä osassa tämän työn kokonaisuutta.

Myers-Briggs tyyppi-indikaattoriteoriaa tai lyhennettynä MBTI-testiä on käytetty hyvin laajalajisesti työelämässä, mutta urheilun puolelta kokemuksia on kertynyt merkittävästi vähemmän. Tietävästi sitä on käytetty jonkin verran urheilumaailmassa henkisen valmennuksen apukeinona, esimerkiksi Suomen Suunnistusliitto Ry on yhteistyössä Luontaiset Taipumukset™ yrityksen kanssa rakentanut henkisen valmennuksen tueksi suunnistajille tarkoitettua Luontaiset Taipumukset -analyysin. (Luontaiset Taipumukset 2019.)

Myers-Briggs tyyppi-indikaattoriteoria ja urheilun mentaalivalmennuksen teoriaosiot sitoutuvat toisiinsa opinnäytetyön kehittämistehtävän kautta, joka rakentui kuin itsestään tutkimusongel-



man ja -kysymysten kautta. Kehittämistehtäväksi muotoutui selvittää, miten työn tulosten pohjalta henkisen valmennuksen huomioimista valmennustyöskentelyssä voisi kehittää hyödyntäen Myers-Briggsin tyyppi-indikaattoriteoriaa.

Teoria osion jälkeen luvussa viisi käyn läpi tutkimusmetodologian. Tutkimusongelman kvalitatiivisen luonteen vuoksi tutkimusstrategiaksi valikoitui tapaustutkimus ja tutkimuksen toteuttamisen tavaksi teemahaastattelut. Opinnäytteen tutkimuskohteeksi on valittu huippu-urheilutasolla toimivia tai pitkään toimineita valmentajia. Suoritin valmentajille yhdeksän kysymyksen avoimen haastattelun. Haastattelujen kesto oli noin 30 – 60 minuuttia. Haastattelut litteroitiin ja teemoitettiin, minkä jälkeen niistä saatuja tuloksia vertailtiin keskenään ja peilattiin teoriaosioon, yrittäen selvittää vastausta tutkimusongelmaan ja -kysymyksiin.

Luku kuusi keskittyy tutkimustulosten esittämiseen ja siinä on vahvasti esillä haastateltavien näkemykset lainausten muodossa. Luvussa seitsemän johtopäätökset tehdään tutkimustuloksissa esitettyjen lainausten ja niistä tehtyjen tulkintojen pohjalta. Luvussa kahdeksan pohdin opinnäytetyöprosessia yleisellä tasolla, tutkimuksen luotettavuutta, eettisyyttä, yleistettävyyttä sekä mahdollisia jatkotutkimuksen aiheita.

## 2 Tilaajan esittely

Tämän opinnäytetyön tilaaja on TypeOne Ltd Oy, joka on paremmin tunnettu brändistään Luontaiset Taipumukset™. Kyseinen yritys tarjoaa asiakkailleen Myers-Briggs tyyppi-indikaattoriteoriaan pohjautuvaa Luontaiset Taipumukset -analyysiä. Analyysin avulla tunnistetaan ihmisten luontaisia ajattelutaipumuksia sekä niihin liittyviä vahvuuksia ja heikkouksia. Erilaisten analyysiin pohjautuvien valmennusten kautta on tarkoitus oppia tunnistamaan ja hyödyntämään näitä ajattelutaipumuksiin liittyviä vahvuuksia sekä heikkouksia. (Luontaiset Taipumukset 2019.)

Menetelmänä Luontaiset Taipumukset™ -analyysi pyrkii tunnistamaan persoonassamme olevia taipumuksia, kuten sen, miten ristimme kätemme. Näitä taipumuksia on vaikea muuttaa. Persoonamme piirteiden ajatellaan osittain olevan synnynnäisiä ja osin ympäristömme muovaamia. Helpoiten persoonassamme muovaamme toimintatyynejä, jotka muuttuvat hyvinkin helposti saamamme ja ottamamme roolin kautta. Luontaiset Taipumukset™ -menetelmä ei tutki toimintatyynejä, vaan keskittyy luontaisten ajattelutaipumusten ja vahvuuksien tunnistamiseen sekä hyödyntämiseen. (Luontaiset Taipumukset 2019.)

Luontaiset Taipumukset™ -analyysi on itsearviona toteutettava oman ajattelutaipumusten tunnistusprosessi. Analyysi on saatavilla suomeksi ja englanniksi, siinä on 36 väittämää ja niihin vastaaminen vie noin kymmenen minuuttia. Analyysin tuloksia hyödynnetään erilaisissa valmennuspaketeissa. Luontaiset Taipumukset -analyysijä on Suomessa tehty jo yli 40 000 kappaletta ja suurin osa niihin pohjautuvista valmennuksista on tehty työelämää kehittävstä näkökulmasta eri yritysten tilauksesta, esimerkiksi johtoryhmän tai tiimin työskentelytapojen tehostamiseksi. (Luontaiset Taipumukset 2019.)

Analyysiin sitoutuvat perusideat ovat peräisin Carl Gustav Jungin tyyppiteorioista, sekä niitä hyödyntävistä työkaluista. Näiden työkalujen käyttö onkin levinnyt ympäri maailmaa. Tunnetuimpana Myers-Briggsin tyyppi-indikaattoriteoria ja siihen pohjautuva MBTI-analyysi. (Luontaiset Taipumukset 2019.)

Luontaiset Taipumukset™ kouluttaa jatkuvasti myös uusia analyysia käyttäviä valmentajia. Koulutus kestää kaksi viikonloppua, sisältäen välitehtäviä ja loppuentin. Sen aikana on tarkoitus tarjota tuleville valmentajille mahdollisimman syvällinen osaaminen aiheesta sekä erilaisia työkaluja tulevien valmennustilanteiden tueksi.

Luontaiset Taipumukset™ toiminnan ajatus on se, että kaikissa ihmisissä on ainutlaatuinen yhdistelmä vahvuuksia, joita tunnistamalla ja hyödyntämällä voidaan auttaa yksilöitä ja työyhteisöjä löytämään aivan uutta potentiaalia itsestään. Tärkeä ajatus analyyseissä on, ettei ihmisiä jaeta hyviin ja huonoihin, vaan pyrkimyksenä on löytää kunkin yksilön ajattelutaipumusten vahvuudet. Valmennukset painottuvat yleensä johtoryhmän kehittämiseen, esimies- tai asiantuntijatyön kehittämiseen, asiakaskohtaamisen syventämiseen tai oman motivaation ja vahvuuksien löytämiseen. (Luontaiset Taipumukset 2019.)

Yritysassiakkaita varten on konseptoitu kolme erilaista valmennusta. Erilaisuuden johtaminen™ -valmennuksen tarkoitus on tarjota esimiehille taitoja ja työkaluja erilaisuuden tunnistamiseen sekä hyödyntämiseen käytännön vuorovaikutus- ja johtamistilanteissa. Johtoryhmästä johtotie-  
miksi™ -valmennus luo johtoryhmälle edellytykset onnistua liiketoiminnallisten tavoitteiden saavuttamiseen ryhmän omien vahvuuksien kautta. Tuloksekas asiakaskohtaaminen™ taas oivalluttaa asiakkaan kuuntelun ja myynnillisen keskustelun taitoihin. (Luontaiset Taipumukset 2019.)

Valmennusten tarkoitus on oivalluttaa, osallistuttaa ja olla mahdollisimman käytännönläheisiä. Konkreettiset työkalut tarjoavat mahdollisuuden hyödyntää erilaisuuden kautta nousevia vahvuuksia joka päiväisessä elämässä. Työryhmiin liittyvissä valmennuksissa tilannetta tarkastellaan yksilön lisäksi myös ryhmätasolla. Tarkastelun kohteeksi nousee resurssien organisointi, heikkouksien tunnistaminen ja tiimihengen luominen. (Luontaiset Taipumukset 2019.)

Yritysassiakkeille tarkoitettuja analyysejä löytyy kolme erilaista. Luontaiset Taipumukset™ perusanalyysi, sekä esimies- ja asiantuntijatyön analyysi. Kolmantena vaihtoehtona on Työryhmän Taipumukset™ -analyysi. Henkilöasiakkaille on kehitetty vähän kevyemmät Kehitä Vahvuuksiasi™ ja Henkilökemia™ -analyysit. (Luontaiset Taipumukset 2019.)

Yrityksen internetsivuilta löytyy paljon lisätietoa heidän tarjoamistaan palveluista. Sivuilta löytyy myös mielenkiintoinen blogi, jossa on paljon kiinnostavaa asiaa liittyen esimerkiksi johtamiseen, motivaatioon, palautumiseen ja yksilön vahvuuksiin. Sivuilta löytyy myös verkkokauppa, jonka kautta on mahdollista ostaa aiheeseen liittyvää kirjallisuutta.

Viimeisten vuosien aikana Luontaiset Taipumukset -analyysejä on tehty jonkin verran myös urheilumaailman puolella ja kokemukset urheiluseurojen parissa työskentelystä ovat olleet myönteisiä. Palaute suunnistusmaajoukkueen käyttöön kehitetystä suunnistajien taipumusanalyysistä on ollut positiivista ja työkalu on koettu valmennustyöskentelyssä hyödylliseksi.

Tilaaajan mielenkiinnon kohteena on selvittää haastattelututkimuksen keinoin, miten ja millä tavalla suomalaisessa valmennustyöskentelyssä huomioidaan urheilijoiden yksilöllisiä eroja. Tiedon puute ja positiiviset kokemukset johdattivat tämän opinnäytetyön tilaamiseen. Tilaaajan tavoitteena on löytää vastaus siihen, onko heidän nykyisillä palveluillaan käyttöä urheilumaailmassa tai kannattaako heidän lähteä rakentamaan kokonaan omaa työkalua urheilun puolelle.

Tämän työn ja tutkimuksen eettisyyden kannalta on olennaista pitää mielessä, että Luontaiset Taipumukset -analyysi keskittyy ajattelutaipumusten tunnistamiseen ja sillä on tarkoitus tunnistaa ajatteluun liittyvien osatekijöiden keskinäistä voimakkuutta. Analyysi ei toimi työkaluna persoonallisuuden piirteiden, kyvykkyyden tai toimintatyylin tunnistamiseen. Luontaiset Taipumukset™ painottaa, että mikään ajattelutaipumus ei ole toista parempi, vaan kaikissa on omat vahvuutensa ja heikkoutensa (Luontaiset Taipumukset 2019).

### 3 Urheilijan mentaalivalmennus

Tässä luvussa käymme läpi urheilijan mentaalivalmennukseen liittyvää teoriaa. Tutustumme siihen, miksi mentaalivalmennus on urheilumaailmassa noussut alati tärkeämpään rooliin ja millaisia osa-alueita henkisen valmennuksen katsotaan pitävän sisällään. Urheilijoiden mentaalivalmennukseen liittyvän teorian ymmärtäminen on keskeisessä roolissa, kun siirrymme tarkastelemaan, miten suomalaisessa huippu-urheilun valmennustyössä otetaan huomioon yksilöiden persoonallisuuksien eroja. Aluksi käymme läpi perusasioita, jonka jälkeen tutustumme syvemmin huippu-urheilijalta vaadittaviin henkisiin ominaisuuksiin ja lopuksi käsittelemme valmentaja – urheilija vuorovaikutussuhdetta.

Mentaalivalmennus on laaja käsite. Mentaalivalmennuksessa käytetään erilaisia keinoja yksilön henkisen suoriutumiskyvyn kehittämiseen tai tukemiseen. Urheiluun ja suoriutumiskyvyn optimointiin suuntautuneet mentaalivalmentajat ovat erikoistuneita ymmärtämään miten päätöksenteko, uskomukset, mielikuvat ja tunteet vaikuttavat yksilön suoriutumiskyvyn. Mentaalivalmentajien tavoitteena on tämän tietotaidon avulla kehittää valmennettavien kykyä optimoida oma henkinen tilansa suorituksen kannalta ihanteelliseksi. (Mickelson 2011.)

Ihminen, urheilija tai valmentaja on aina kokonaisuus, jota ei voi purkaa osiin. Psykkinen, fyysinen ja henkinen kulkevat aina käsi kädessä ihmisessä, urheilussa ja elämässä. Mentaalivalmennuksen tavoitteena on auttaa urheilijaa kehittymään sekä ihmisenä että urheilijana. Urheilijaa voidaan tukea hänen tavoitteissaan ja auttaa häntä tunnistamaan vahvuuksia ja heikkouksia sekä poistamaan erilaisia menestymisen tiellä seisovia esteitä. (Pusa & Pusa 2016, 52.)

Psykologiassa tutkitaan, miten ihminen ajattelee, toimii ja tuntee. Psykologian avulla voidaan esimerkiksi selvittää yksilöiden välisiä eroja sosiaalisessa käyttäytymisessä tai stressistä selviämisessä. Urheilijan ja valmentajan on monissa erilaisissa tilanteissa olennaista ymmärtää ja tunnistaa ajattelutaipumusten eroja. Valmentaja pystyy suoriutumaan työstään paremmin, kun hän ymmärtää vaikkapa kilpailusuorituksen jälkeisessä palaverissa, onko kyseinen urheilija ekstrovertti, joka mielellään keskustelelee suorituksesta enemmänkin vai onko kyseessä hiljaisempi introvertti, joka tarvitsee aikaa ajatella ja käsittelee tilanteen mieluiten muutamalla sanalla. (Shaw 2005, 172.)

Mielestäni Pekka Hämäläinen esittää (2012) erinomaisesti vastauksen siihen, miksi mentaaliseen valmennukseen tulisi panostaa. Hämäläinen kuvailee, kuinka suomalaisessa huipputason jääkiekossa havaittiin, että menestymme kansainvälisesti erinomaisesti. 2000-luvulla olemme jatkuvasti olleet mitalipeleissä, mutta pääasiassa se suurin voitto on aina jäänyt saamatta. Ongelmaan on haettu ratkaisua eritoten fyysisen kehityksen puolelta, esimerkiksi harjoittelun laatua parantamalla. Uskottiin siis, että kovalla fyysisellä työllä saavutettaisiin se tavoiteltu huippu. Samaan aikaan alettiin kuitenkin huomioida enemmän henkisten voimavarojen merkitystä jääkiekkoilijalle. Uskottiin, että jos vastakkain pelaa kaksi samantasoista huippujoukkuetta, voiton vie henkisesti vahvempi joukkue. (Hämäläinen 2012, 7.)

Hämäläinen väittää (2012), että mentaalivalmennus on nousemassa suomalaisen jääkiekkovalmentamisen ytimeen. Henkinen valmentaminen toimii joukkueessa, mutta erityisen tehokkaaksi se on koettu yksilöiden valmentamisessa. Monien valmentajien kokemuksen mukaan voidaan todeta, että kun pelaaja saadaan voittamaan omat pelkonsa ja uskomaan itseensä, hän pelaa rohkeammin ja kykenee luovempiin ratkaisuihin. (Hämäläinen 2012, 8.)

Mielenharjoittelun lähtökohtana on, että kykenemme vaikuttamaan itse ajattelemalla omaan toimintaamme ja elämäämme. Mentaalivalmennuksen tavoitteet voivat olla hyvin monimuotoiset. Tavoitteeksi voi asettaa vuorovaikutuksen parantamisen, ongelmien purkamisen, voimavarojen löytämisen tai motivaation vahvistamisen. (Pusa & Pusa 2016, 101.)

Urheilijoiden persoonallisuuden eroja tunnistamalla ei tutkimusten mukaan ole kyetty ennustamaan kyseisten yksilöiden menestystä urheilumaailmassa. Tutkimusten avulla on voitu tehdä muutamia yleistyksiä, kuten esimerkiksi, että pitkän matkan juoksijat ovat yleensä introvertteja tai että extreme-urheilusta kiinnostuneet ovat usein spontaaneja ekstroverttejä. Urheilumaailman huipulta löytyy kaikkia mahdollisia persoonallisuustyyppisiä lajista riippumatta, joten vahvoja johtopäätöksiä siitä, mikä laji kullekin persoonallisuustypille sopii, ei ole voitu tehdä. Tärkeämpää on, miten heitä valmennetaan. (Shaw 2005, 179.)

Samalla kun mentaalivalmennuksen arvostus on kasvanut, on myös noussut suuri pula työkaluista, joita henkisessä valmennuksessa voisi käyttää. Myöskään koulutuksia tai materiaalia ei aiheesta ole paljonkaan saatavilla. (Hämäläinen 2012, 8.) Mielestäni tämä on ongelma, johon toivon tämän opinnäytetyön kenties tuovan jotain uutta. Tässä osiossa aion käsitellä tarkemmin valmentamisen psykologiaa ja sen tärkeimpiä osa-alueita, sekä keinoja.

### 3.1 Huippu-urheilun henkiset vaatimukset

Mikä on se kysymys, joka aina esitetään menestyjien kohdalla? Tätä pohtii kiehtovasti Malcolm Gladwell (2010), jonka mukaan haluamme aina tietää, millaisia menestyneet ihmiset ovat luonteeltaan, kuinka älykkäitä he ovat, millainen elämäntyyli heillä on tai mitä erityislahjoja heillä on. Ihmiset olettavat, että nämä yksilölliset ominaisuudet selittävät sitä, miten joku on onnistunut pääsemään huipulle. Menestystä ei voi kuitenkaan selittää niin yksilökeskeisesti. Menestyksen takana on aina paljon muutakin. Kotikasvatus, lapsuuden ja nuoruuden kokemukset ja monet muut asiat muovaavat meitä. Osa saa elämänpolkunsa varrella paremmat avaimet menestykseen kuin toiset. (Gladwell 2010 11 – 12.)

Urheilun mentaalivalmennuksessa voidaan tarkastella, miten urheilija valmistautuu kilpailuun, mitä hän tekee keskittyessään suoritukseen ja mitä ovat ne tekijät, joiden tulee olla kunnossa urheilijan mielessä optimaalista suoritusta varten. Tarkastelun kohteena voi olla yksilö tai joukkue. (Kaski 2006, 13.) Keskeisintä on löytää ne tekijät, jotka auttavat ja tukevat urheilijaa parhaalla mahdollisella tavalla sekä arkielämässä että urheilu-uralla. (Frantsi & Närhi 1998, 15 & Kaski 2006, 13).

Olennaisina osina valmentamisen psykologiaan kuuluvat vuorovaikutus, vaikuttaminen ja psykkinen valmistautuminen. Vuorovaikutus on jokaisen valmennustilanteen perusta. Vuorovaikutusta voi tapahtua urheilijan pään sisällä, joukkuekavereiden kesken tai urheilijan ja valmentajan välillä. Vuorovaikutustilanteessa vaikutetaan aina toisiin sanallisoin tai sanattomin viestein. Keskittämällä valmentajan vuorovaikutuksella voi olla vaikutusta urheilijan suoritukseen, on se sitten tekemistä, sanallista viestintää tai sanomatta jättämistä. Valmentajan ja urheilija välinen vuorovaikutussuhde voi auttaa urheilijaa kehittymään kohti huippusuoritustaan, mutta samalla tavalla yksilölle sopimaton vuorovaikutus voi myös seistä kehityksen tiellä. (Kaski 2006, 15 – 16.)

Aina kun urheilija menee harjoituksiin tai kilpailuihin, on hänen mielensä oltava siinä mukana. Vaikka yksilö olisi kuinka hyvässä fyysisessä kunnossa, voivat henkiset vaikuttimet estää häntä tekemästä huippusuoritusta. Päinvastoin taas hyvän henkisen vireen omaavalla urheilijalla on aina mahdollisuus päihittää itseään fyysisesti parempi urheilija. Jokaiseen harjoitukseen ja kilpailuun on valmistauduttava henkisesti. Valmistautumisen tietoisuus ja tehokkuus vaihtelevat suuresti yksilöittäin, mutta yleensä se sisältää esimerkiksi itsepuhvelua sekä mielikuva-, keskittymis- tai rentoutusharjoituksia. Parhaillaan urheilija löytää itselleen sen optimaalisen ”hurmos” tai ”flow” -tilan, jossa hän pystyy parhaaseen mahdolliseen suoritukseensa ja nauttii urheilemisesta. (Kaski 2006, 14 & Leppänen & Leppänen 2013, 100 – 103.)

Myös valmentajan toimintaa voidaan pohtia valmentamisen psykologian kannalta. Urheilijan tavoin valmentajakin valmistautuu tulevaan suoritukseen henkisesti. Se voi tarkoittaa esimerkiksi oman vireystilan ja viestinnän asettamista tilanteeseen sopivalle taajuudelle, urheilijan valmistamista kilpailuun ja niin edelleen. Tältä näkökannalta Kaski esittää (2006), että menestyksen kannalta keskeisintä on auttaa valmentajaa kehittymään valmentajana sekä tukea hänen hyvinvointiaan. (Kaski 2006, 15.) Valmentajana kehittyminen tarkoittaa Hämäläisen (2012) mukaan itsetuntemuksen lisäämistä, omien vahvuuksien ja kasvutarpeiden kartoitusta sekä rehellistä halua kohdata myös oma epämukavuusalue. Ihmisenä kehittymisen tulisi olla sekä pelaajan että valmentajan yhteinen haaste. (Hämäläinen 2012, 29.)

Tämän opinnäytteen kannalta kolmas merkittävä tekijä valmentamisen psykologiassa on joukkueen tarkastelu. Joukkueen valmentamista tutkiessa voidaan kiinnittää huomiota yhteispeliin, yksilöiden keskinäiseen vuorovaikutukseen, sekä joukkueen rooleihin ja ilmapiiriin. Kun tavoitellaan menestystä huippu-urheilussa, mentaalivalmennuksen pääasiallisena tarkoituksena tulisi olla joukkueen kehittäminen yksilö- ja ryhmätasolla sekä joukkueen yhteen hitsautumisen tukeminen ja sitä kautta toiminnan tehostumisen mahdollistaminen. (Kaski 2006, 13.)

Psyykkisen valmentamisen lähtökohtana tulee näkökulmasta riippumatta aina olla urheilijan kokemusten ja näkemysten laajentaminen sekä itsetuntemuksen ja -ohjautuvuuden lisääminen. Henkisen valmennuksen tuella on tarkoitus oivaltaa uusia, joustavia ja monipuolisia selviytymistapoja erilaisten ristiriitojen ratkaisemiseksi. (Frantsi & Närhi 1998, 15 – 16.) Psyykkisessä valmennuksessa tulee myös ymmärtää, että kun valmennustapahtumassa vaikutetaan yhteen osa-alueeseen, yltävät sen vaikutukset myös muihinkin alueisiin. Pysyviä kehitysaskelia ei tapahdu, jos kaikilla osa-alueilla ei tapahdu kehitystä. Kokonaisvaltaisessa valmennuksessa pyritään nimenomaan kehittämään tasapuolisesti ihmisenä olemisen kaikkia puolia. (Frantsi & Närhi 1998, 35.)

Psyykinen valmennus urheilumaailmassa on itsessään erittäin laaja käsite, jota voi lähestyä monelta eri kannalta. Aion nyt pilkkoa tuon käsitteen osa-alueisiin, jotta saisimme tähän osioon selkeän rakenteen. Osa-alueisiin jaon perustan kirjallisuuskatsauksessa useimmiten esiin nousseisiin henkisen valmennuksen ominaisuuksiin, joita olivat: sisäinen motivaatio, asenne, itseluottamus, vastuullisuus ja suoritustunne. Samat teemat olivat vahvasti esillä myös valmentajahaastattelussa. Pekka Hämäläinen nostaa esiin (2015), että Erkkä Westerlundin valmennusfilosofian keskeiset osa-alueet ovat juuri nuo edellä mainitut viisi ominaisuutta (Hämäläinen 2015, 212 – 216).



### 3.1.1 Sisäinen motivaatio

Reiss määrittää (2013) motiivin tarkoittavan syytä aloittaa jokin käyttäytyminen tai ylläpitää sitä. Sisäinen motivaatio taas voidaan määritellä yksilön haluksi ydinarvojen toteuttamiseen ja universaaleihin tavoitteisiin liittyvien kokemusten hallintaan. (Reiss 2013, 18.) Psykkistä valmennusta tarkastelevassa kirjallisuudessa määritellään motivaation tarkoittavan niitä asioita, jotka saavat ihmisen liikkeelle sekä pitävät yllä ihmisen mielenkiintoa ja kiinnostusta. Motivaatio onkin keskeisessä roolissa urheilijan huipulle pääsemisessä ja siellä pysymisessä. (Frantsi & Närhi 1998, 55 & Kaski 2006, 142 & Rantanen 2013, 52.)

Erkka Westerlund pitää pelaajan sisäistä motivaatiota kaiken lähtökohtana. Oman halun elämää ja huippu-urheilua kohtaan on oltava selvillä, jotta urheilija voi löytää oman sisäisen motivaationsa. Pelaajan on tiedettävä mitä hän haluaa elämältä ja huippu-urheilulta sekä miten hän on valmis yhdistämään nämä kaksi osa-aluetta. (Hämäläinen 2015, 212.)

Saarenpää kuvaa (2017), kuinka sisäinen motivaatio on voima, jota tarvitaan pitempiaikaiseen innostukseen ja hyvinvointiin. Se antaa energiaa ja laajentaa näkökulmia. Parhaillaan sisäinen motivaatio luo tekijälle kaikki esteet voittavan tarmokkaan tunteen sekä halun omistautua ja uppoutua täysin tekemiseen. (Saarenpää 2017, 89.) Sisäisen motivaation kanavointi, oikeiden tavoitteiden asettelu ja niihin sitoutuminen saa alitajunnan työskentelemään tehdäkseen tavoitteista totta. Urheilija tiedostaa entistä paremmin kaikki mahdollisuudet ja keinot päästä tavoitteeseen ja huippusuoritukseen johtava tie kirkastuu. (Johnson & Swindley 1996, 29 & Marsh 2014, 80.)

Urheilijan sisäistä motivaatiota nostaa, jos hän tietää, että tehtävä harjoittelu on tärkeässä osassa hänen kehityksessään ja vie häntä kohti tavoitetta. Tärkeää urheilijan motivaation kannalta on myös asettaa tavoiteltu tulos yhdessä. Valmentajan asettama tavoite ei välttämättä motivoi urheilijaa, vaan tavoitteen on oltava se, mihin urheilija itse haluaa päästä. Jos urheilija joutuu harjoittelemaan valmentajan tekemän ohjelman mukaisesti, ilman että harjoitteiden tärkeyttä olisi käyty läpi, voi urheilijan into ja motivaatio laskea. (Frantsi & Närhi 1998, 48 – 49 & Kaski 2006, 142.)

Hyvä valmentaja huomioi urheilijansa ja käy yhdessä hänen kanssaan läpi harjoitteet, jotka urheilija joutuu tekemään yksin. Samalla sisäisen motivaation kannalta on olennaista painottaa kyseisten harjoitusten tärkeyttä. Dialogi urheilijan ja valmentajan välillä sitouttaa ja motivoi urheilijaa

sekä mahdollisesti synnyttää myös uutta tietoa valmennussuhteeseen. Myös harjoittelun vaihtuvuuden ylläpitäminen yleensä edesauttaa urheilijan motivaation säilymistä. (Kaski 2006, 142 – 143.)

Motivaatio ja tavoitteiden asettelu sitoutuvat toisiinsa vahvasti. Tärkeintä on, että tavoitteet lähtevät urheilijasta itsestään: parhaita tavoitteita ovat sisäisesti motivoivat henkilökohtaiset tavoitteet. Motivaation säilymiseksi korkealla on saatava tuloksia. Liian kaukana olevat tavoitteet ovat omiaan laskemaan motivaatiota. Harjoittelun mielekkyyden ylläpitämiseksi olisi tärkeää asettaa valmentajan kanssa yhteistyössä tarpeeksi tiheään pieniä välitavoitteita. Tavoitteiden on oltava saavutettavissa ja seurattavissa jo esimerkiksi harjoitteluaihana tai lopullista tähtäintä pienemmissä kilpailuissa. Valmentajan tehtävänä on luoda olosuhteet, jotka mahdollistavat tavoitteiden saavuttamisen. (Frantsi & Närhi 1998, 57 – 60 & Johnson & Swindley 1997, 29 – 30 & Kaski 2006, 143 & Virolainen & Virolainen 2017, 167 – 170.)

Sisäisen motivaation säilyttämisen kannalta tavoitteiden asettamisessa toinen olennainen seikka on onnistumisen kokemusten mahdollistaminen urheilijalle. Onnistuminen on yksi parhaista motivaation ylläpitäjistä tai nostajista. Tavoitteiden on siis oltava sopivalla tasolla. Liian matalat tavoitteet eivät motivoi tarpeeksi ja liian korkeat tavoitteet lannistavat helposti. Valmentajan rooli nousee tässä erittäin tärkeäksi: hänen tulee tuntea urheilijansa persoona ja taitotaso, jotta voi auttaa urheilijaa asettamaan sopivan haastavia tavoitteita. (Johnson & Swindley 1997, 30 – 31 & Kaski 2006, 144 & Marsh 2014, 79 – 83.)

Sisä- ja ulkosyntyisen motivaation erottaminen on tärkeää. Yleensä huipputaso urheilijoilla motivaatio kovaan harjoitteluun on sisäsyntyistä, sillä halu kehittyä ja menestyä on suuri. (Frantsi & Närhi 1998, 56 & Kaski 2006, 144.) Mahdolliset ulkoapain tulevat motivaatiot on hyvä tunnistaa, koska ulkoinen motivaatio jää aina sisäsyntyisen motivaation jalkoihin. Urheilija, joka venyttelee ja huolehtii levostaan vain sen takia, että hänen harjoitusohjelmassaan niin sanotaan, ei itse koe näitä asioita tärkeiksi. Tällöin ne jäävät helposti urheilijalle tärkeämpien motiivien alle: esimerkiksi ystävyysuhteiden ylläpitäminen voi ohittaa vähemmän tärkeänä pidetyn venyttelyn ja levon. Motiiviristiriidoista voi pidemmän päälle aiheutua merkittävää haittaa urheilijan kehittymisen kannalta, koska ristiriidat vaikuttavat hyvin konkreettisesti hänen kokonaisrasitukseensa ja -harjoitteluunsa. (Kaski 2006, 144 & Virolainen & Virolainen 2017, 118 – 119.)

Valmentajan tehtävänä on auttaa urheilijaa tunnistamaan ja tiedostamaan omia motiivejaan ja niissä piileviä ristiriitoja. Tietoisuus omista motiiveista auttaa katsomaan oman elämänsä kokonaisuutena ja suhteuttamaan urheilun siihen. Motivaatioon liittyviin ongelmatilanteisiin on

mahdollista puuttua vain, jos valmentaja tuntee urheilijansa tarpeeksi hyvin. Ongelmatilanteet hoituvat yleensä parhaiten valmentajan ja urheilijan välisellä dialogilla. Asia otetaan puheeksi, annetaan palautetta ja valmentaja kertoo esimerkiksi vähän motivoivan lihashuollon tärkeydestä urheilijan kokonaiskehityksen kannalta. (Kaski 2006, 144 – 145.)

Urheilupsykologian mukaan motivaation suuntautuminen voidaan jakaa joko minäsuuntautuneisuuteen tai tehtäväsuuntautuneisuuteen. Minäsuuntautunut motivaatio ohjaa vertailuun ja kilpailuun sekä kilpakumppaneiden että seuratovereiden parissa. Tehtäväsuuntautunut motivaatio ohjaa urheilijaa enemmän itsensä kehittämiseen, oman taitotason parantamiseen ja vahvistamiseen. Kasken mukaan (2006) tutkimukset osoittavat, että urheilussa tehtäväsuuntautunut ilmapiiri on kauas katsottuna tehokkaampi motivaattori. Tehtäväsuuntautuneen ilmapiirin avulla urheilijoilla on mahdollisuus keskittyä omien taitojen kehittämiseen ja parantamiseen. (Frantsi & Närhi 1998, 58 & Kaski 2006, 145.)

Kaski tiivistää (2006) hyvin alla olevassa taulukossa edellä esitetyt sisäisen motivaation ylläpitäjät urheilijalle.

#### **Miten pitää yllä motivaatiota ja motivoida toista:**

- onnistumisen kokemukset myös pystyvyyden tunteen ylärajoilla
- harjoittelun monipuolisuus
- tieto siitä, miten yksittäinen harjoittelu liittyy kokonaiskehitykseen
- tarkoituksenmukainen harjoittelu
- mahdollisuus osallistua suunnitteluun
- kuulluksi ja hyväksytyksi tuleminen
- mahdollisuus valita
- kannustus ja myönteinen palaute
- luottamus toisen osaamiseen ja sen osoittaminen
- riittävä lepo
- urheilun ja muun elämän välinen koettu tasapaino

Kuva 1. Motivaation lähteet. (Kaski 2006, 146)

Reiss nostaa esiin (2013), kuinka motivaation kannalta urheilussa on olennaista tunnistaa yksilöiden persoonalliset erot. Toiset yksilöt murtuvat ja masentuvat kritiikistä, koska heillä on yhtenä persoonallisuuden piirteinä vahva hyväksynnän tarve. Toiset taas kaipaavat kovempaakin pa-

lautetta ja kritiikkiä motivaation säilyttämiseen. Urheilijan motivaatioon vaikuttavat hänen luontaiset taipumuksensa, esimerkiksi johtajuuteen liittyvät ominaisuudet, spontaanisuus ja riskinotto-kyky. Spontaanimpi urheilija tarvitsee motivaation ylläpitämiseksi erilaisen harjoitusohjelman kuin erittäin järjestelmällinen persoona. (Reiss 2013, 123.)

Toinen Reissin motivaatioteorian esiin nostama urheilijan motivaation kannalta merkittävä tekijä on vuorovaikutus. Erilaiset persoonallisuudet suhtautuvat toisiin ihmisiin eri tavalla: toiset tulevat paremmin toimeen muiden kanssa ja joissakin persoonissa on piirteitä, jotka ärsyttävät yksinä mutta eivät tunnu vaivaan toisia. Motivaation ylläpitämiseksi vuorovaikutuksen on oltava hedelmällistä. Erilaisten persoonallisuuksien erojen tiedostaminen, tunnistaminen ja hyödyntäminen auttaa usein valmentajan ja urheilijan välistä vuorovaikutussuhdetta. (Pusa & Pusa 2016, 105 – 109 & Reiss 2013, 123.)

### 3.1.2 Asenne

Asenne on jostakin asiasta luotu arvio, se voi olla myönteinen, kielteinen tai neutraali. Ajzenin ja Fishbeinin mukaan (1980) myönteinen asennoituminen asiaa kohtaan muodostuu, jos siihen assosioidut asiat ovat positiivisia. Kielteinen asenne rakentuu silloin, jos siihen liitetyt asiat ovat negatiivisia. (Forssell 2014, 232.)

Sisäistä ymmärrystä ja oivallusta kehittämällä muokataan urheilijan asennoitumista. Kyky tunnistaa itselle merkityksellisiä asioita ja arvoja kirkastavat urheilijan motivoituneisuutta, muokaten asennetta positiivisempaan suuntaan. Erilaisissa elämänvaiheissa urheilijalle voi nousta esiin uusia asenteita elämää ja urheilua kohtaan, jotka voivat joko tukea tai haitata urheilijan kehitystä. (Pusa & Pusa 2016, 116.)

Haitalliset asenteet ovat usein uskomuksia oman taitotason riittämättömydestä. Vähättelevät asenteet ovat turmiollisia niin yksilö- kuin joukkuelajeissakin. Huono asenne alentaa energia-, voima- ja kestävyystasoa, koska tunteet ovat suoranaissessa yhteydessä yksilön fysiologiaan ja biokemiaan. (Johnson 1997, 80 – 81.) Väärä ajattelumalli ei saa urheilijan hermostoa syyttämään suoritukseen (Pusa & Pusa 2016, 58). Jos haluaa menestyä urheilussa, niin negatiiviset asenteet ja uskomukset tulisi ohjelmoida pois urheilijan elämästä. (Johnson & Swindley 1997, 81).

Urheilijan menestyksen kannalta tärkeää on omata asenne, jonka mukaan elämässä pitää tehdä töitä, jos haluaa jotakin saavuttaa. Tämä asenne ohjaa pitkäjänteiseen sitkeään työntekoon, joka

mahdollistaa yksilön kehityksen. Itsekuri ja vastuunotto ovat olennaisia osia tämän asenteen toteuttamisessa. Samalla urheilija kehittää kärsivällisyyden taitoaan, mikään iso palkinto tai kehitysaskel ei tule ilman pitkäjänteistä tavoitteellista työntekoa. (Hämäläinen 2012, 30.)

Varsinkin joukkuelajeissa toinen tärkeäksi nouseva asenne liittyy toisten ihmisten huomioon ottamiseen ja heistä välittämiseen. Joukkuelajeissa menestyminen vaatii toisten huomioimista, niin kentällä kuin sen ulkopuolellakin. Hyvä yhteistyö auttaa joukkueen toimintaa ja synnyttää onnistumisen kokemuksia. Joukkueen menestymiseksi tarvitaan yhteistyötä ja epäitsekkyyttä. (Frantsi & Närhi 1998, 67 – 68 & Hämäläinen 2012, 31.)

Positiivisessa asenteessa kyse on ajattelutavasta ja asenteesta, joka ohjaa valintojamme, sekä ajattelua että toimintaa. Positiivisen asenteen kautta valmentaja tai urheilija korostaa urheilijan vahvuuksia ja onnistumisia. Valmentajan osalta tärkeää on huomioida, että palautteen suuntaaminen suorituksen onnistuneisiin osiin ei tarkoita, etteikö virheisiin voisi puuttua. Positiivisen ajattelun kautta lähestyvä valmentaja antaa palautteen sanomalla asian myönteisesti ja ohjaamalla seuraavaa yritystä oikeaan suuntaan. Yksi tärkeä tekijä positiivisessa asenteessa tulisi olla ratkaisukeskeisyys. Virheiden ja syiden sijasta etsitään ratkaisua siihen, miten päästä tilanteesta eteenpäin tai kohti parempaa suoritusta. (Frantsi & Närhi 1998, 81 – 82.)

Positiivisen ajattelun asenne on erityisen tärkeää urheilijan kohtaamissa epäonnistumisten hetkissä. Pelko sitoo paljon energiaa, jonka seurauksena on usein vain lisää epäonnistumisia. Kielteisten tunteiden käsittely ja läpikäynti, sekä tilanteisiin liittyvän ajattelumallin muuttaminen ratkaisukeskeisemmäksi valmentajan avustamana voi ratkaista monta urheilijan lukkoa. Hyväksymällä epäonnistuminen vapautuu paljon energiaa onnistumiseen. Virheiden näkeminen oppimiskokemuksena luo usein jopa motivaatiota harjoitteluun. (Frantsi & Närhi 1998, 86.)

Johnson ja Swindley nostavat kirjassaan *Päätä Voittaa* (1997) kymmenen asennetta voiton mahdollistaviksi asenteiksi. Alkuun urheilijan tulee valita, että hänellä on positiivinen henkinen asenne, jonka kautta hän voi ottaa seuraavat asenteet omikseen. Minä pystyn siihen ja hyväksyn itseni, sekä suoritukseni. Kilpailen itseni kanssa ja elän nykyhetkessä. Olen peloton, rohkea ja uskalias. Ansaitseen menestystä, epäonnistuminen ei ole tappio ja en hellitä ennen kuin onnistun. Viimeisenä asenteena on, että urheilijan tulisi nauttia siitä, mitä tekee. (Johnson & Swindley 1997, 83 – 84.)

### 3.1.3 Itseluottamus

Itseluottamus voidaan määritellä mielen luomaksi ajatteluksi ja tunteeksi omasta suoriutumisesta ja selviytymisestä erilaisissa haastavissa tilanteissa. Kyse on siitä, miten luottavaiseksi koet itsesi tekemään tiettyä tehtävää tai saavuttamaan tavoitteesi. Itseluottamus vaihtelee tilanteen mukaan. Yksilön kokiessa olevansa vahvuusalueellaan hänen itseluottamuksensa on korkea, epämu-kavuusalueella itseluottamuksen taso laskee. (Burton 2015 & Leppänen & Leppänen 2017, 22.)

Itseluottamus määrittää urheilijan sen hetkisen varmuuden omista kyvyistään suoriutua. Itseluottamuksen taso voi vaihdella jopa yhden kilpailutilanteen aikana useamman kerran. Yksilölle sopivalla valmistautumisella ja valmentamisella tuota itseluottamuksen tasoa ja vakautta voi tukea. Hyvä ja laadukas harjoittelu vahvistaa urheilijan itseluottamusta. Lisäksi myönteistä itsepuhelua opettelemalla voi vahvistaa itseluottamusta, ”minä osaan” tai ”minä hoidan tämän hyvin” tyyppiset ajatukset ovat omiaan tukemaan hyvää itseluottamusta. Urheilijan saamat onnistumisen kokemukset ovat olennainen osa itseluottamuksen rakentumista. Onnistumisen kokemukset ja vahva itseluottamus ohjaavat suoritusvarmuuden lisääntymiseen, joka on kilpaurheilussa menestymisen kannalta olennaista. (Kaski 2006, 81.)

Itseluottamus onkin avain tuloksiin ja onnistumisiin. Mitä korkeamman itseluottamuksen yksilö omaa, sitä lähempänä oman osaamiskapasiteetin mahdollistavaa huippua hän pystyy suoriutumaan. Itseluottamukseen erikoistuneet valmentajat Niko Leppänen ja Makke Leppänen esittävätkin (2017) kaavan huippusuorituksen onnistumiselle: huippusuoritus = kapasiteetti + itseluottamus. Yksilön huippusuorituksen taso koostuu siis hänen itseluottamuksestaan ja osaamiskapasiteetista. (Leppänen & Leppänen 2017, 24 – 25.)

Urheilijan itseluottamuksen kannalta valmentajalla on tärkeä rooli. Yhdessä asetettujen tavoitteiden tulee olla realistisia koko kautta, yksittäisiä kilpailuja ja harjoituksia ajatellen. Tavoitteiden avulla on mahdollistettava onnistumisen kokemukset urheilijalle. (Kaski 2006, 81.) Psykologi Matikka esittää (2013), että itseluottamusta tukevan tavoitteen on oltava sellainen, jonka voi kovalla työllä selvittää. Urheilussa oikein asetetut tavoitteet houkuttelevat voittamaan, ponnistelemaan haasteista selviämiseksi, ne tuovat urheilijalle energiaa. Ihmisillä odotus itse asetetun haasteen voittamisesta synnyttää sisäistä motivaatiota luoden toimintaa varten vaadittavaa psyykkistä energiaa. (Matikka 2013, 40 – 41.)

Lisäksi valmentaja voi opastaa urheilijaa etsimään positiivisia kokemuksia ja tunteita tehdyistä harjoitteista ja aiemmista kilpailuista. Noita positiivisia tunteita ja onnistumisen kokemuksia voi

esimerkiksi mielikuvaharjoittelun avulla heijastaa kohti seuraavaa kilpailutilannetta. Näin valmentaja voi vahvistaa urheilijan itsevarmuutta. (Frantsi & Närhi 1998, 91 & Kaski 2006, 81.)



Kuva 2. Onnistumisen kehä. (Kaski 2006, 82)

Mielestäni Kaskin (2006) esittämä kuvio onnistumisen kehästä kuvaa hyvin urheilijan onnistumisen vaatimuksia. Onnistumisen kokemukset, itseluottamus, motivaatio ja pystyvyyden tunne nivoutuvat kaikki toisiinsa. Parhaassa tapauksessa toinen osa-alue vahvistaa toista, aiheuttaen positiivisen kierteen kehälle.

Tärkeä osa urheilijan itseluottamusta on onnistumisen kehälläkin ilmenevä pystyvyyden tunne eli varmuus tekemisessä, joka on hieman vakaampi ja pysyvämpi kuin itseluottamus. Pystyvyyden tunteessa ei tapahdu samanlaista heilahtelua esimerkiksi kilpailutilanteen aikana kuin itseluottamuksessa. (Kaski 2006, 82 – 83.) Pystyvyyden tunne tarkoittaa yksilön kokemusta omasta osaamisesta ja uskosta omaan kyvykkyyteensä. Aiemmat onnistumiset, myönteinen itsepuhelu ja toisilta saatu positiivinen palaute tukee minäpystyvyyden tunnetta. Hyvä kokemus omasta pystyvyydestään on omiaan tukemaan ja vakauttamaan itseluottamusta. (Middelkamp 2018, 53 & Kaski 2006, 82 – 83.)

Itseluottamus on tärkeässä roolissa myös kilpailutilanteiden jälkipuintia. Onnistuneet kilpailusuoritukset johtavat yleensä urheilijan kokemukseen omasta hyvydestään ja näin pönkittää itseluottamusta. Epäonnistunut suoritus, varsinkin tuhansien katsojien edessä voi johtaa koviinkin itsetsyytöksiin, urheilija voi kokea epäonnistuneensa ihmisenä, pettäneensä joukkueensa tai kannattajat. Epäonnistumisetkin tulisi kuitenkin nähdä henkisen kasvun paikkana, tienä kohti tulevaa menestystä. (Frantsi & Närhi 1998, 89 & Kaski 2006, 83.)

Urheilijan itseluottamuksen kehittäminen onnistuu parhaiten lisäämällä itsetuntemusta, eritoten niillä osa-alueilla, joita hän on mahdollisesti koko elämänsä vältellyt (Hämäläinen 2015, 212 & Kaski 2006, 84). Itsetuntemusta voi kuvata oppimisprosessiksi siitä, keitä olemme ja millä tavoin olemme erilaisia tai samanlaisia kuin muut ihmiset (Reiss 2013, 97). Omiin heikkouksien ja haavoittuvuuksien tunnistaminen on keskeistä urheilijan itsetuntemuksen parantamisessa. Itseymmärrys ja oman minänsä hyväksyminen edesauttaa urheilijaa hyväksymään itsensä ihmisenä ja näkemään urheilun vain yhtenä osana elämäänsä. Tätä kautta lähestyen urheilusuoritukset eivät määritä tekijän ihmisarvoa, vaan pelkästään tilaisuutena osoittaa oma sen hetkinen kyvykkyytensä urheilijana. (Hämäläinen 2012, 27 – 28 & Hämäläinen 2015, 212 – 213 & Kaski 2006, 84.)

Mielestäni yksilöiden persoonallisten erojen tunnistaminen on tässä kontekstissa erittäin tärkeää. Urheilijan persoonan, tavan käydä itsepuhেলা ja itseluottamuksen tason tunnistettua valmentaja voi hyvinkin yksilöllisesti ohjata urheilijaa selviämään haastavistakin tilanteista. Reiss kuvaa (2013), kuinka hänen mielestään joko RMP eli Reiss Motivation Profile tai MBTI-testi voivat toimia hyvinä työkaluina noiden persoonallisuuden erojen, vahvuuksien ja heikkouksien tunnistamisessa (Reiss 2013, 100.)

Dunderfelt nostaakin esiin (2017), kuinka olennaista itsetuntemus on yksilön toimimisen ja suoriutumisen kannalta. Itsetuntemusta lisäämällä yksilöllä on mahdollisuus hallita omia tunnereaktioitaan ja ensisijaisia ajatusmallejaan, näin yksilö voi hetkeksi siirtää ensireaktion sa sivuun ja asennoitua tilanteeseen uudella rakentavammalla tavalla. Itsensä kehittämisen perustana toimii itsensä havainnointi. Uusia taitoja ja toimintatapoja voi oppia vain, jos tietää, miten on aikaisemmin toiminut. (Dunderfelt 2017, 112.)

Hyvän valmentaja – urheilija suhteen kannalta on olennaista, että valmentajalla on myös riittävän korkea itsetuntemus. Valmentajan oma sisäinen maailma ei saisi sekoittua urheilijan suorituksiin. Erillisyyys urheilijasta auttaa valmentajaa keskittymään omaan tekemiseensä ja välttämään urheilijan kohtaamia sudenkuoppia. Valmentajan itseluottamuksen ylläpitämiseen tai kasvattamiseen pätevät käytännössä samat asiat kuin urheilijalla. Valmentajalle on vaikeissa tilanteissa annettava tukea, osoitettava arvostusta hänen asiantuntemustaan ja ammattitaitoaan kohtaan yksittäisistä epäonnistumisista huolimatta. (Hämäläinen 2012, 29 & Kaski 2006, 84 – 85.)



### 3.1.4 Vastuullisuus

Entinen poliisin Karhu-ryhmän jäsen Harri Gustafsberg kirjoittaa, että vastuullisen toiminnan edellytyksenä on menestyksekkäs itsensä johtaminen. Itsensä johtaminen on ymmärrystä oman elämän vastuusta, vallasta sekä niiden toteuttamisesta. Yksilön sisäinen maailma ohjaa hänen toimintakykyänsä psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen toiminnan kautta. Kukin on itse vastuussa siitä, miten elämäänsä elävät ja kokevat asioita. Jokainen on vastuussa tunteistaan, ajatuksistaan ja teoistaan. (Gustafsberg 2014, 155.)

Joukkuelajeissakin on hiljalleen siirrytty joukkueen valmentamisesta yksilöiden valmentamiseen. Valmentamisen keskiöön on noussut urheilijan henkilökohtaisen vastuunoton lisääminen, itsensä johtaminen. Aiemmin pidettiin paljon joukkueen sisäisiä palavereja, nykyään valmentajat tapaavat enemmän pelaajia yksilöinä, pistäen heidät miettimään, miten he voisivat olla vielä enemmän hyödyksi joukkueelle. Hyvä joukkue syntyy yksilöistä, jotka kykenevät yhteistyöhön joukkueen tavoitteiden saavuttamiseksi. (Heino 2000, 106 & Hämäläinen 2012, 144.)

Valmentaja – urheilija palavereita voi pitää yhdenlaisina kehityskeskusteluina. Työelämäänsä verrattuna keskustelutilaisuuksia on vain paljon useammin ja kehityksen seuranta on jatkuvan tarkkailun alaisuudessa. Pitkäjänteisen ja prosessinomaisen luonteen vuoksi Hämäläinen kuvaakin (2012) valmentaja – urheilija keskustelujen olevan enemmänkin kehitystyöskentelyä kuin yksittäisiä kehityskeskusteluja. (Hämäläinen 2012, 144.)

Hämäläisen esittämässä (2012 & 2015) Erkkä Westerlundin tavassa urheilija ottaa itse vastuuta tekemällä oman kehityssuunnitelman. Siinä urheilija arvioi ensin itseään, omaa suoritustaan, omia vahvuuksia ja heikkouksia. Niiden pohjalta urheilija rakentaa itselleen selkeitä ja konkreettisia kehittämisehdotuksia kolmella tasolla: kehittyminen ihmisenä, urheilijana ja jääkiekon pelaajana. Tavoitteena on asettaa tavoitteita niin mentaalisen kuin fyysisen suorituskyvyn parantamiseksi. Päivittäisen vastuun kantaminen suhteessa siihen, mitä huippu-urheilulta ja elämältä odotat, ohjaa urheilijaa toimimaan joka päivä ja joka hetki kohti omaa huipputasoaan. (Hämäläinen 2012 144 – 155 & Hämäläinen 2015, 215 – 216.)

Valmentaja – urheilija suhde muuttuu pakostakin aikaisempaa läheisemmäksi, kun aletaan työstämään urheilijan itse laatimia henkilökohtaisia kasvutavoitteita. Suhteen syvenemisen myötä luottamus kasvaa, joka onkin mentaalivalmennuksen keskeinen tavoite. Hyvä luottamussuhde rakentaa erinomaisen pohjan hyvälle yhteistyölle ja kannustaa urheilijaa kantamaan vastuuta omasta tekemisestään. (Heino 2000, 105 & Hämäläinen 2012, 145.)

Tietoinen tavoitteenasettelu on entisen jalkapalloilija Christina Forssellin mielestä tärkeä ja tehokas työkalu urheilijan fokuksen suuntaamiseksi. Itsestä lähtöisin olevat tavoitteet uppoutuvat parhaiten yksilön sisäiseen ajattelumaailmaan. Sisältä käsin tulevat tavoitteet ohjaavat meitä, valintojamme ja huomioitamme melkein pä automaattisesti, kuluttaen vähemmän energiaa kuin ulkopäin tulevien tavoitteiden noudattaminen vaatii. Itse asetettujen tavoitteiden noudattaminen on helpompaa ja energiatehokkaampaa kuin ulkopäin tuleviin tavoitteisiin pyrkiminen. (Forssell 2014, 179.)

Vastuullisuuden konseptissa keskeistä on saada urheilijan roolia aktiivisemmaksi. Urheilijaa ei enää käskytetä vain ylhäältä päin, vaan hänet otetaan mukaan rakentamaan tavoitteita, haastetaan ajattelemaan ja osoitetaan, kuinka urheilija on oman tekemisensä keskiössä. Hyvän valmentajan ominaisuuksiin kuuluu kyky jakaa vastuuta, luottaa urheilijaan. Kun yksilö kokee tulevaisuutta kuulluksi ja pääsee itse vaikuttamaan tekemiseen, sitoutuminen harjoitteluun sekä seuraan tai joukkueeseen kasvaa moninkertaiseksi. (Frantsi & Närhi 1998, 50 & Heino 2000, 103 – 105 & Hämäläinen 2012, 145 – 146.)

Urheilijan näkökulmasta on olennaista, että valmentajan jakama vastuu sisältää selkeän raamin. Epäselkeät raamit luovat epätietoisuutta siitä, mitä urheilijalta odotetaan ja sitä kautta urheilijaan kohdistuvat paineet kasvavat entisestään. Raamin on oltava selkeä ja kaikkien ymmärrettävissä, jotta yksilöiden vastuunkanto voi toteutua suoritusta auttavasti. Hämäläinen nostaa esiin (2012), kuinka jääkiekkoilija Ville Peltonen nosti Hämäläisen kirjaa varten tehdyissä haastatteluissa esiin juuri selkeiden raamien tärkeyden. Peltonen esittää haastattelussa, että valmentajan tulee luoda kehykset pelaamiselle ja kertoa oma pelisysteeminsä niin selkeästi, että pelaajille jää kehyksen sisälle tarpeeksi tilaa luoda paras mahdollinen pelisysteemi omaa pelaamistaan varten. (Hämäläinen 2012, 148.)

### 3.1.5 Suoritustunne

Suoritustunne viittaa urheilijan yksilöllisesti kokemiin tunteisiin, joita urheilijalla on ennen urheilusuoritusta, sen aikana tai jälkeen. Suoritustunne voi olla hyvin kokonaisvaltainen kokemus, se voi ilmetä ajatuksina, tunteina sekä kehon tuntemuksina, joita urheilija kokee suoritukseen valmistautuessa, suorituksen aikana tai sen jälkeen. (Kaski 2006, 128.)

Tunteet vaikuttavat yksilön käyttäytymiseen hyvin moninaisesti. Tunnetila voi energisoida, motivoida, edistää tavoitteiden asettamisessa ja nopeuttaa tunne ajatusten kulkua, tai päinvastoin

tunnetila voi vaikuttaa negatiivisesti kaikkiin edellä mainittuihin asioihin. Tunnetila voi suunnata ajatuksiamme eri suuntiin, esimerkiksi kohti tulevaa, se voi nostaa muistoja mieleen tai ohjata keskittymistä. Tunteesta voi havaita myös eri tasoisia laatuja, esimerkiksi laajentaako tunne yksilön ajattelua vai kaventaako se sitä. Kuinka syvä tunne on tai miten se on aiemmin koettu. Tunnetila vaikuttaa myös erilaisiin päätöksentekotilanteisiin ja yksilön sosiaaliseen käyttäytymiseen. (Rantanen 2013, 68 – 69.)

Tunteet tuovat ihmisten elämään paljon hyvää. Oikein kanavoituna ne suuntaavat mielenkiintoamme meille tärkeisiin asioihin tai ihmisiin, motivoivat tekemisiämme, helpottavat oppimista ja muistamista. Tunteet ovat välttämättömiä myös tehdessämme päätöksiä. Ihmissuhteita, ryhmähenkeä, toisten auttamista tai ymmärtämistä ei voisi olla ilman tunteita. Pystyäksemme nauttimaan tunnekokemustemme hyödyistä, on meidän tietoisesti tai tiedostamatta säädeltävä tunnereaktioitamme sekä niihin liittyviä fysiologisia reaktioita ja tunneilmaisua. (Dunderfelt 2017, 116 – 118 & Johnson & Swindley 1997, 115 – 117 & Kinnunen & Kokkonen 2009, 145.)

Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan tunteisiin liittyvien fysiologisten prosessien ja yksilön sisäisten tunnetilojen synnyttämistä sekä niiden voimakkuuden ja keston ylläpitämistä tai muuttamista. Stressaavatkin tunteet voidaan onnistuneella tunteiden säätelyllä muuttaa positiivisemmiksi. Tunteiden säätelyllä voidaan vähentää suoritusta häiritseviä tunteita. Tunnesäätelyssä on oltava tarkka, tunteen yli- tai alisäätely johtaa aina negatiivisiin tunnereaktioihin. (Dunderfelt 2017, 118 – 119 & Kinnunen & Kokkonen 2009, 146 & Nummenmaa 2010, 147 – 148.)

Jotta voisimme mukauttaa käyttäytymisemme ja toimintamme mahdollisimman tarkoituksenmukaiseksi kuhunkin tilanteeseen, on onnistuttavan tunteiden säätelynkin vaihdeltava tilanteen mukaan. Tunnetilaansa voi säädellä joko tiedollisten eli kognitiivisten keinojen avulla, kuten järkeily tai etäännyttäminen. Toinen vaihtoehto on toimintaan perustuvat eli behavioristiset tavat, kuten nukkuminen, liikunnan harrastaminen tai mielikuvaharjoittelu. Tutkimusten mukaan aikuisten tunnesäätelykeinot ovat kohtalaisen pysyviä, yksilöt käyttävät samoja toimintamalleja aina tietyn tunteen kohdatessa. (Kinnunen & Kokkonen 2009, 148 – 150 & Nummenmaa 149 – 150.) Tunteiden säätelykeinoja voi kuitenkin harjoitella ja kokeilla erilaisia keinoja. Harjoittelun avulla voi löytää itselleen oman optimaalisen tunteen ja sen käsittelytavan kutakin suoritusta varten. (Johnson & Swindley 1997, 117 – 118 & Kinnunen & Kokkonen 2009, 148 – 150.)

Jokaisella yksilöllä on itselleen sopiva tunnetila, jolloin suorittaminen on rentoa ja lopputulos onnistunut (Kaski 2006, 128 & Leppänen & Leppänen 2013, 100 & Rantanen 2013, 52). Kilpailuti-

lanne on usein stressaava urheilijalle. Toiminnan suuntaan ilmenevä stressi voi heikentää keskittymiskykyä, aiheuttaa hermostuneisuutta, hätäilyä, pelkoa tai epävarmuutta. Tällöin elimistössä on päällä väärä suoritustunne, urheilijan hermolihasjärjestelmä ei toimi oikein, motoriikka kärsii ja suoritusrhythmin löytäminen on vaikeaa, jos tilanne on liian stressaava urheilijalle. Toisessa ääripäässä on lomaantumisen, hitaus, apaattisuus ja alavireisyys, joka estää kunnollisen suoriutumisen. (Pusa & Pusa 2016, 58 – 59 & Leppänen & Leppänen 2013, 99 – 100 & Rantanen 2013, 52 – 53 & Virolainen & Virolainen 2017, 211.)

Sopiva tsemppitila eli suoritustunne luo itsevarmuutta urheilijalle, tätä kautta koko osaamispotentiaali ja energia saadaan tuotua kilpailutilanteeseen. Sopiva suoritustunne on sopivan rento. Rentous voidaan jakaa psyykkiseen ja fyysiseen kokemukseen, jotka vaikuttavat toisiinsa. Fyysisesti sopiva suoritustunne ilmenee optimaalisena jännityksenä ja toimintavalmiutena tilanteeseen tarvittavissa lihaksissa. Mielen rentous taas tuo esiin voimavaroja ja luo mahdollisuuden keskittyä suoritukseen ilman ylimääräisiä mielessä leijuvia häiriötekijöitä. Olennaista on, että urheilija oppii tunnistamaan oman optimaalisen suoritustilansa. (Kaski 2006, 128 – 129 & Pusa & Pusa 2016, 59.)

Optimaalisen suoritustunteen vallitessa urheilija kokee olevansa ihanteellisessa tilassa, hän hallitsee tilanteen. Elimistön toiminnot tukevat hyvää suoritusta ja taitotason näyttämistä. Urheilija pystyy keskittymään täysin suoritukseensa, häiriötekijät on eliminoitu pois tieltä, jonka vuoksi suorittaminen on varmaa ja hallittua. (Leppänen & Leppänen 2013, 101 – 103 & Matikka 2013, 63 – 64 & Pusa & Pusa 2016, 59.) Parhaillaan hyvin virittynyt suoritustunne voi ohjata urheilijan tilanteeseen, jossa hän huomaamattaan ajautuu niin kutsuttuun ”flow” tilaan ja ylittää oman tasonsa. Hyvässä tunnetilassa oleva urheilija ei myöskään hätkähdä yllättävistä tilanteista tai pienistä virheistä, vaan kun suoritusoptimismi on huipussaan niin urheilijan mieli toimii luovasti. (Hämäläinen 2012, 47 & Matikka 2013, 64 – 65 & Pusa & Pusa 2016, 59.)

Optimaalisen suoritustunteeseen vaaditaan mielen lisäksi toki myös oikea määrä lepoa, hyvä ruokavalio ja oikeanlaista harjoittelua. Monen asian on oltava tasapainossa, jotta suoritus voi olla sopivan rento. Varsinkin nuorten urheilijoiden kohdalla tulee muistaa, että liika treenaaminen voi pahimmillaan pilata koko uran. Mieltä on treenattava yhtä lailla kuin kehoa. Sopiva balanssin ja mielen harjoittelun kautta valmentaja voi auttaa urheilijaa kohti optimaalista suoritustunnetta. (Hämäläinen 2012, 46 – 47 & Virolainen & Virolainen 2017, 118 – 119.)

Suoritustunteen harjoitteluun J.Hanin on kehittänyt alla olevan mallin (kuva 3), jonka avulla urheilija voi havainnoida omia tunnetilojaan ja löytää itselleen optimaalisen tunnetilan. Työkalun

avulla urheilija havainnoi omia positiivisia ja negatiivisia tunnetilojaan ennen onnistunutta ja ennen epäonnistunutta suoritusta. Taulukon avulla urheilija voi tarkkailla, mitä eroja ja yhteneväisyyksiä eri tasoihin suoritukseen liittyvissä tunnetiloissa on ollut. Opittuaan tunnistamaan oman optimaalisen suoritustunteensa, voi sitä alkaa harjoittelemaan esimerkiksi mielikuvaharjoittelun avulla. (Kaski 2006, 130 & Virolainen & Virolainen 2017, 210 – 211.)

TUNNETILA ENNEN ONNISTUNUTTA SUORITUSTA	
LISTAA MYÖNTEISET KOETUT TUNTEET	LISTAA KIELTEISET KOETUT TUNTEET
+ varma olo	- jännittynyt
+ luottavainen	- vihainen
+ iloinen	-
+	-
+	-
TUNNETILA ENNEN EPÄONNISTUNUTTA SUORITUSTA	
LISTAA MYÖNTEISET KOETUT TUNTEET	LISTAA KIELTEISET KOETUT TUNTEET
+ iloinen	- epävarma
+ rento	- jännittynyt
+	-
+	-
+	-

Kuva 3. Tunnetilan harjoitus työkalu. (Kaski 2006, 130)

Viimeisten vuosien trendinä onkin ollut tehdä suoritustunteiden hallinnan harjoittelua erilaisten mielikuvaharjoitusten kautta. Periaatteena tässä on se, että urheilija voi harjoitella oikean suoritustunteen löytämistä ja ylläpitämistä rasittamatta kehoaan. Samalla ollaan irti varsinaisesti kilpailutilanteesta ja urheilijalla on mahdollisuus pysähtyä käymään tunteitaan tarkemmin läpi. Tutkimukset ovatkin osoittaneet, että tehokas mielikuvaharjoittelu parantaa selkeästi urheilijoiden tuloksia. (Hämäläinen 2012, 48 & Marsh 2014, 114 – 117 & Virolainen & Virolainen 2017, 196 – 197.) Mielestäni mielikuvaharjoittelun suoritusta parantava vaikutus johtuu varmasti juurikin sen vaikutuksesta suoritustunteen optimoimiseen.

Valmentajan tehtävänä on Kasken mukaan (2006) tukea ja auttaa urheilijaa löytämään itselleen sopiva tunnetila. Samalla on sallittava, että tuo tunnetila on todennäköisesti hyvin erilainen eri urheilijoille ja että he käyttävät sitä hyvin yksilöllisesti. Valmentajan on varsinkin joukkuelajeissa tunnettava yksilöidensä tavat valmistautua kilpailuun, jotta hän voi luoda aikataulun niin, että kaikilla on tilaa ja aikaa sopivan tunnetilan hakemiseen. Samalla joukkueessa tai seurassa on hyvä tuoda ilmi urheilijoiden erilaiset valmistautumistavat, tällöin urheilijat ymmärtävät paremmin toisen valmistautumisprosessia ja kunnioittavat sitä. (Kaski 2006, 131.)

Tunteiden säätely ja siihen liittyvät ilmiöt, kuten itsehallinta, -säätely ja tunnetilan muokkaaminen ovat erittäin kiinteästi yhteydessä yksilön persoonallisuuteen. Persoonallisuuteen vaikuttavat biologiset ja sosiaaliset lähtökohdat vahvistavat käsitystä siitä, että tunteiden säätely on hyvin vahvassa yhteydessä yksilön persoonallisuustyyppiin. (Kinnunen & Kokkonen 2009, 150.) Mielestäni tämä on hyvä osoitus siitä, että huippu-urheilussa yksilön persoonallisuuksien eroja tunnistamalla voidaan vaikuttaa myös urheilijan suoritustunteeseen, joka on hyvin keskeisessä roolissa suorituksen onnistumisessa.

### 3.2 Urheilija – valmentaja vuorovaikutussuhde

Kaski esittää (2006), että vuorovaikutus toimii hyvän ja onnistuneen valmennussuhteen pohjana. Yleensä kun urheilijoilta kysytään, millainen on hyvä valmentaja, vastauksissa esiin nousevat vahvasti valmentajan vuorovaikutustaidot ja halu keskustella. Vuorovaikutuksella voidaan tarkoittaa joko ihmisen sisäistä dialogia tai ihmisten välistä dialogia. Ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa yksilöt jakavat omia kokemuksiaan, ajatuksiaan, tunteitaan ja aikomuksiaan. (Kaski 2006, 31 – 32.) Tässä osiossa paneudumme ihmisten väliseen, eritoten urheilija – valmentaja dialogin tärkeimpiin kulmakiviin. Vuorovaikutussuhdetta käsitellään myös joukkueen näkökulmasta.

Vuorovaikutussuhteita rakennetaan sosiaalisten taitojen avulla. Psykologi Keltikangas-Järvinen esittää (2010), että sosiaalisiin taitoihin kuuluu ehkä tärkeimpänä laaja varasto vaihtoehtoja sosiaalisten ongelmien ratkaisemiseksi. Sosiaalisesti taitava yksilö omaa paljon erilaisia toimintamalleja, joita hän osaa hyödyntää aina tilanteen vaatimalla tavalla. Olennaista on, että sosiaalisesti taitava yksilö valitsee aina rakentavan ja juuri siinä tilanteessa asianmukaisesti ja tehokkaasti toimivan ratkaisumallin. Hyviin sosiaalisiin taitoihin luetaan myös taito ymmärtää toista ja hänen näkökantojansa sekä tunteita. (Keltikangas-Järvinen 2010, 22)

Viestintä voi olla sanatonta tai sanallista. Sanallinen viestintä on lähes aina tiedostetulla tasolla toimivaa vuorovaikuttamista, kun taas sanaton viestintä on useammin tiedostamatonta. Eleet, ilmeet ja kehon asennot kuuluvat sanattoman viestinnän keinoihin. (Forssell 2014, 322 & Heino 2000, 115 & Kaski 2006, 32 & Nummenmaa 2010, 82 – 83.) Tutkimusten mukaan, mikäli sanattoman ja sanallisen viestinnän välillä on ristiriitoja, niin ihmiset uskovat yleensä sanattomaan viestintään. Sanattomalla viestinnällä luodaan paljon merkityksiä, jotka voivat tukea tai auttaa urheilijan ja valmentajan välistä vuorovaikutustilannetta. (Kaski 2006, 32.)

Onnistuneen dialogin kautta syntyy luottamusta ja läheisyyttä, epäonnistunut vuorovaikutustilanne luo epäluuloisuutta ja etäisyyttä. Parhaimmillaan dialogi on aitoa kohtaamista ja vuoropuhelua, eikä pelkästään tiedon tai kokemusten jakamista. Aito kohtaaminen ja vuoropuhelu luo urheilijalle tunteen siitä, että valmentaja välittää hänestä aidosti. Avoimessa vuorovaikutustilanteessa kaikilla on halu olla läsnä ja kuunnella toista, asioita voidaan pohtia syvällisestikin. (Kaski 2006, 33 – 35.)

Kaikilla on omanlaisensa tapa toimia vuorovaikutustilanteissa ja se voi vaihtua tilanteen mukaan. Yksilön vuorovaikutustyyli voi olla täysin erilainen, kun verrataan tutussa ryhmässä toimimista vieraassa ryhmässä toimimiseen tai kahdenkeskisiin vuorovaikutustilanteisiin. Viestimme niin sanotusti omien värittyneiden silmälasiemme kautta. (Forssell 2014, 323 & Kaski 2006, 35.) Tietoisuus omasta vuorovaikutustyylistä helpottaa asioiden työstämistä ja erilaisuuden ymmärtämistä, sekä erilaisuuden hyväksymistä (Kaski 2006, 35).

Vuorovaikutuksen onnistumiseksi valmentajan kannalta on olennaista miettiä, mitä hän haluaa siirtää itsestä eteenpäin ja mihin hän sillä pyrkii. Toimiva dialogin muodostaminen vaatii valmentajalta sekä urheilijalta riittävää itsetuntemusta ja toisaalta ihmistuntemusta, molempien on kyettävä tunnistamaan omat ja toisen vuorovaikutuksen tavat. Omien ajatusten, tunteiden ja toiveiden ääneen sanottaminen auttaa toista ymmärtämään itseä paremmin. Näin toimiessa urheilijalla sekä valmentajalla on mahdollisuus kasvattaa ymmärrystä itsestään ja toisen erilaisuudesta. (Kaski 2006, 33 – 34.)

Onnistunut vuorovaikutus vaatii aikaa. Urheilussa tulisi miettiä, miten paljon aikaa ja mahdollisuutta dialogin syntymiselle on annettu tai halutaan antaa. Kehityksen kannalta valmentaja – urheilija vuorovaikutusta tulisi tapahtua muuallakin kuin harjoitus- tai pelitilanteissa, samoten valmentajan tulisi oman kehityksensä kannalta saada seuran johdolta riittävästi tukea. Ajan, paikan ja tilaisuuden löytäminen vuorovaikutukselle on osa toimivaa urheilukulttuuria. (Kaski 2006, 35.)

Onnistunut vuorovaikutus edellyttää valmentajalta sekä urheilijalta hyvää itsetuntemusta, aikaa ja halua kohdata toinen, riittävää erillisyyttä ja itsenäisyyttä. Lisäksi erilaisuuden hyväksyminen, hyvät vuorovaikutustaidot ja monipuoliset vuorovaikutuksen keinot ovat keskeisiä osia toimivaa valmentaja – urheilija dialogia. Hyvät vuorovaikutustaidot omaava ihminen osaa kuunnella, erottaa asiaviestin tunneviestistä, antaa palautetta ja ottaa palautetta vastaan, sekä kertoa selkeästi omat ajatukset, tunteet ja aikomuksensa. (Kaski 2006, 36 – 37.)

Urheilijan vuorovaikutustaitojen tarve nousee esiin eritoten joukkuelajeissa, joissa yksilöiden vuorovaikutustapojen erot toimivat rikkautena. Erilaisuuden hyväksyminen ja hyödyntäminen tulisi valjastaa käyttöön yhteiseksi hyväksi. Parhaimmillaan joukkueoverit kohtaavat toisensa aidoisti. Aito kohtaaminen ilmenee toisen tukemisena ja itse tekemisen toistuvana arviointina. Toimivassa urheilijoiden välisessä dialogissa kuunnellaan ja reagoidaan toisten sanomaan. (Kaski 2006, 39.)

Joukkuelajeissa valmentajan tärkeimpiä tehtäviä on rakentaa hyvä luottamussuhde valmentajan ja pelaajiston välille. Positiivinen luottamussuhde johtaa avoimeen vuorovaikutukseen ja motivaatio yhteiseen tekemiseen kasvaa. Luottamus ilmenee hyvänä joukkuehenkenä, välittämisenä ja peli-ilona. Luottamuksen puute taas rikkoo tunnelmaa ja kyseenalaistaa henkisen tason henkilökohtaisen turvallisuuden tunteen. (Hämäläinen 2012, 140 – 141 & Virolainen & Virolainen 2017, 294 – 295.)

Tunteet ovat monesti urheilussa pinnassa, jonka vuoksi asia- ja tunneviestinnän erottaminen toisistaan on urheilumaailmassa tärkeä taito. Asiaviestinnällä ilmaistaan toiveita, aikomuksia, ongelmia tai ratkaisuehdotuksia. Tunneviestintä kertoo, minkä tunteen asia kertojassa herättää. Tunteita syntyy kokemusten kautta, tunteet tulevat ja menevät ja niiden kanssa pärjää parhaiten, kun ne hyväksytään osaksi ihmisyyttä. Tunneviestinnän onnistumiseksi valmentajan tulee havainnoida toisen sanallista ja sanatonta viestintää. Tilannetaju ja herkkyys kohdata toisen todellisuus auttavat onnistuneessa tunneviestinnässä. (Kaski 2006, 40.)

Joukkueetasolla tunneviestinnän tulkinta on tärkeässä roolissa. Tunteet voivat viedä koko joukkueen mennessään, esimerkiksi ylivoimaisen vastustajan kohtaaminen saattaa luoda joukkueen sisälle pelkoa ja lamaannusta. Valmentajan tehtävä on tunnistaa vastaavanlaiset tilanteet ja purkaa niissä syttyvät tunteet joukkueen kanssa. (Hämäläinen 2012, 158 – 159 & Kaski 2006, 41.) Toinen joukkueen sisäiseen tunneviestintään liittyvä merkittävä asia on vuorovaikutusnormien luominen yhdessä, eli keskenään sovitaan mitä ja miten saa ilmaista itseään (Kaski 2006, 41).

Urheilumaailmassa merkittävimpiä vuorovaikutustilanteita ovat palautteen antamis- ja vastaanottamistilanteet. Urheilija tai valmentaja ei kehity ilman rakentavaa palautetta. Palautteen anto kannattaa aina suorittaa toisen henkilökohtaiset tavoitteet mielessä pitäen. Palaute voi olla myönteistä, korjaavaa tai rakentavaa, sen tulisi kohdistua aina asiaan tai käyttäytymiseen, eikä ikinä ihmisen ominaisuuksiin. (Kaski 2006, 44 – 46.) Palautekeskusteluissa korostuu, miten yksilöt ymmärtävät erilaisia vuorovaikutustyyplejä, miten niihin suhtaudutaan ja miten kukin osaa sopeuttaa oman viestinsä erilaisten ihmisten kanssa kommunikoidessa (Forssell 2014, 321).



Myönteisen palautteen tulee antaa ilmi onnistumisen sekä niiden merkitys kokonaissuoritukselle. Kriittisen palautteen taas tulee pitää sisällään havaintoja siitä, mitä tapahtui ja informaatiota siitä, mikä on toivottua tekemistä. Palautteen annossa olisi hyvä tähdätä dialogiin, jossa valmentaja ja urheilija yhdessä käyvät tilanteen läpi. Tämä mahdollistaa urheilijan itsereflektion ja sitä kautta hänen itsetuntemuksensa mahdollisen lisääntymisen. (Heino 2000, 136 – 137 & Kaski 2006, 45.) Tarkoituksena ei ole muokata kenenkään persoonaa, vaan ymmärtää itseämme ja muita paremmin, tätä kautta voidaan hioa ja sopeuttaa viestintä kuhunkin tilanteeseen mahdollisimman sopivaksi (Forssell 2014, 325).

Forssell nostaa esiin (2014), kuinka erilaiset työkalut voivat olla oikein käytettynä hyviä työkaluja ihmisten vuorovaikutustaitojen ymmärrettämiseen. Esille hän nostaa esimerkiksi DISC, MBTI, enneagrammi, wopi, Peili ja PI työkalut. Työkaluihin ei tule suhtautua absoluuttisena totuutena, mutta ne voivat valottaa meistä puolia, joista emme itse ole aikaisemmin olleet tietoisia. (Forssell 2014, 327 – 328.) Piilevien vahvuuksien ja heikkouksien löytäminen, sekä oman ja muiden vuorovaikutustyylin tunnistaminen voivat olla urheilijalle tai valmentajalle erittäin tärkeitä asioita vuorovaikutustaitojen kehittämiseksi. Varsinkin joukkuelajeissa toisten persoonallisuuksiin tutustuminen edesauttaa joukkueen kehitystä. (Forssell 2014, 328 & Virolainen & Virolainen 2017, 302 – 303.)

### 3.3 Henkisen suorituskyvyn arviointimalli

Henkisen suorituskyvyn eri osien, kuten esimerkiksi motivaation tai suorituspuheen arviointiin tai kehittämiseen löytyy paljon erilaisia malleja. Kokonaisuuden käsittäviä malleja on luotu paljon vähemmän. Yksi erinomainen malli, joka käsittää yksilön kokonaisuuden fyysisen ja henkisen puolen on Jim Taylorin luoma mallinnus.

Taylor on käyttänyt malliaan amerikkalaisten huippu-urheilijoiden parissa jo vuosia, esimerkiksi Taylor on käyttänyt malliaan USA:n olympiatason urheilijoiden parissa. Hän on todennut mallin sopivan erinomaisesti urheilijan kokonaisvaltaisen sen hetkisen tilan selvittämiseksi. Linkittääkseni mentaalivalmentautumisen ja yksilöiden erilaisten tarpeiden tunnistamisen toisiinsa mahdollisimman vahvasti aion seuraavaksi vielä esitellä Taylorin käyttämän mallin. (Taylor 2018.)

Jim Taylor on pitkään alalla työskennellyt arvostettu urheilupsykologi, jolla on kokemusta huipputasolla kilpailevien nuorten urheilijoiden, ammattuurheilijoiden ja olympiatason urheilijoiden

parissa toimimisesta. Taylor on kirjoittanut myös lukuisia mentaalivalmennusta käsitteleviä kirjoja. Hän on kehittänyt oman henkisen valmennuksen mallinsa, Prime Performance System. (Taylor 2018.)

Työkalun tarkoitus on saada yksilöt havaitsemaan urheilusuoritukseen liittyvät tärkeimmät henkiset ominaisuudet. Toinen tärkeä asia on saada urheilija ymmärtämään, millä tasolla hän sijaitsee kunkin ominaisuuden kohdalla. Kolmantena työkalu ohjaa valmentajan ja urheilijan yhteistyötä kehittämään oleellisia mentaalisen puolen kehityskohteita. (Taylor 2018.)

Työkalulla mitataan aluksi viittä eri asennetta: pitkän tähtäimen sitoutumista, vastuullisuutta, erilaisten tilanteiden pitämistä haasteena eikä uhkina, riskinotto-kykyä ja kykyä fokuoittaa tärkeimpinä pidettyihin tavoitteisiin. Asenneosiossa tavoitteena on saada urheilijalle luotua terve suhtautumistapa urheiluun, kilpailusuorituksiin, onnistumisiin ja epäonnistumisiin. (Taylor 2018 & Taylor 2018, 16.)

Seuraavaksi tarkastellaan mahdollisia urheilijan tiellä olevia henkisiä esteitä. Vääränlaiset odotukset tai tavoitteet, negatiivinen suhtautumistapa asioihin, epäonnistumisen pelko, perfektionismiin pyrkiminen ja itseluottamuksen riippuvuus urheilusuorituksesta ovat olennaisia asioita, jotka voivat seistä urheilijan menestyksen tiellä. Esteet ovat usein tiedostamattomia ja niiden tiedostaminen voi auttaa urheilijaa urallaan suurestikin. (Taylor 2018 & Taylor 2018, 17 – 18.)

Valmistautumisen tarkastelu kuuluu myös osaksi Taylorin työkalua. Laadukas harjoittelu, itsensä haastaminen, säännönmukaisuus harjoittelussa, kilpailun mukainen harjoittelu ja kärsivällisyys tavoitteisiin pyrkimisessä ovat omiaan edistämään urheilijan menestystä. Huolellinen valmistautuminen toimii, on keskeinen osa urheilijan menestyksensä harjoittelun rakentamista. (Taylor 2018 & Taylor 2018, 18 – 19.)

Urheilijan henkisen kapasiteetin, tai Taylorin termein ”henkisten lihasten” mittareina hän käyttää motivaatiota, pystyvyyden tunnetta, suoritustunnetta, keskittymiskykyä ja suoritukseen sopivan asenteen löytämistä. Henkisten lihasten ominaisuudet ovat Taylorin työkalun tärkeimmät mitattavat asiat, niiden oikeanlainen hyödyntäminen mahdollistaa urheilijan suoriutumisen säännöllisesti oman taitotasonsa huipulla. (Taylor 2018 & Taylor 2018, 19 – 20.)

Viimeisenä työkalussa mitataan urheilijan käyttämiä suoritusta edistäviä ”työkaluja”. Tunteiden hyödyntäminen suorituksen kannalta, stressin hallinta, rutiinien luominen, mielikuvaharjoittelu ja viimeisenä kyky valmistautua, suoriutua antaen kaikkensa ja suorituksen jälkeen onnistumisen

tasosta huolimatta kykyä olla tyytyväinen omaan suoritukseensa. Näiden työkalujen tarkoituksena on edesauttaa urheilijaa löytämään ja säilyttämään omien henkisten lihastensa huipputaso. (Taylor 2018 & Taylor 2018, 20 – 21.)

Taylorin työkalun tarkoitus on rakentaa valmentajien ja urheilijan näkemyksiin perustuen mallinnus valmennettavien yksilöllisyyden huomioimista varten. Työkalun pääasiallinen tavoite on siis luoda valmentajalle raamit, joiden pohjalta hän voi lähteä kehittämään urheilijaa, lopputuloksena on siis eräänlainen kehittämissuunnitelma urheilijaa varten. Mielestäni tämä on oiva tapa mallintaa yksilöllisiä eroja sekä tarpeita, tämän pohjalta Taylorin malli sitoutuu tämän opinnäytetyön teoriaosioon hyvin vahvasti.

Tämän opinnäytetyön viitekehyksen rakentumisen kannalta olemme nyt aluksi tutustuneet mentaalivalmennuksen tärkeimpiin asioihin, sekä käyneet läpi Taylorin mallin kokonaisvaltaisesta henkisen valmennuksen työkalusta. Seuraavassa osiossa tutustumme Myers-Briggsin tyyppi-indikaattoriteoriaan ja sen tarjoamiin hyötyihin yksilöllisten ajattelutaipumuserojen tunnistamisessa.

#### 4 Erilaisuuden ymmärtäminen ja hyödyntäminen

Luvussa neljä käsittelemme erilaisuuden ymmärtämistä Myers-Briggs tyyppi-indikaattoriteorian pohjalta, joka on yksi tunnetuimmista työkaluista erilaisten ajattelutaipumusten tunnistamisessa ja ymmärtämisessä. Myers-Briggsin tyyppi-indikaattoriteorian tarkoituksena on oivalluttaa ihmiset ymmärtämään oman ja toisten ajattelutaipumusten erot, sekä niissä piilevät vahvuudet ja heikkoudet. Myers-Briggs malli pohjautuu tunnetun psykologi Carl Gustav Jungin teoriaan, josta Isabel Myers ja Katherine Briggs rakensivat myöhemmin edistyneemmän tyyppi-indikaattoriteoriaansa. Käymme läpi lyhyesti Jungin teorian pohjan, jonka jälkeen tutustumme syvemmin Myers-Briggs tyyppi-indikaattoriteoriaan, paneudumme erityisesti yksilöllisten erojen ymmärtämiseen yksilön vahvuuksien, heikkouksien ja stressin kautta.

Mielestäni tämän työn kannalta tämä osuus on tärkeässä roolissa, jotta voimme tutkimustulosten esittelyosiossa ymmärtää paremmin valmentajien näkemyksiä urheilijoissa havaittavista erilaisista ajattelutaipumusten ominaisuuksista. Myös toimeksiannon kohde perustuu tähän teoriaan. Työkaluna Myers-Briggs tyyppi-indikaattori havainnollistaa hyvin vuorovaikutustyylien, asennoitumisen, ajattelun ja monen muun henkisen osa-alueen yksilöiden välillä ilmenevää erilaisuutta. Erilaisuuden ymmärtäminen ja hyödyntäminen on urheilijan mentaalivalmennusta käsittelevän luvun mukaan tärkeässä roolissa.

Luontaiset Taipumukset -analyysin kehittäjä Kari Helin nostaa esiin, kuinka erilaisuutta on hyvin monenlaista, esimerkiksi elämäkokemus, peruskoulutus, ulkomuoto, arvomaailma, kulttuuri-taustat ja ajattelutaipumukset voivat olla erilaisia (Helin, 1). Kaikki meistä perustavat toimintansa ja kommunikointityylinsä jonkinasteiseen, on se sitten tiedostettu tai tiedostamaton ymmärrys siitä minkälaisen yksilön kanssa toimii. Päätelmät tehdään yleensä muista ihmisistä päivittäisten havaintojen kautta. Havainnoimme, yleistämme, selitämme ja ennustamme omaa ja toisten yksilöiden käyttäytymistä usein näiden päivittäisten havaintojen kautta. Jotkut ovat luonnostaan tässä parempia, mutta ajattelutaipumusteorian ymmärtäminen voi tuoda ihmisille paljon uusia työkaluja, miten toimia ja kohdata varsinkin niitä yksilöitä, jotka ovat persoonallisuustyyppiltään hyvin erilaisia. (Quenk 2002, 2.)

Mielestäni urheilu- ja neurotieteilijä Jonathan P. Niednagel esittää (1998) luontaisten vahvuuksien ymmärtämisen tärkeyden erittäin hyvin. Niednagel esittää, että kun ymmärrät oman persoonallisuustyyppisi piirteet, niin samalla opit ymmärtämään miksi mielesi toimii niin kuin se toimii,

miksi näet asioita ja teet päätöksiä omalla tavallasi. Samalla opit ymmärtämään omaa tunnemaailmaasi paremmin. Tätä kautta voit ihmisenä ja urheilijana tunnistaa omat kykysi ja rajoitteesi erilaisissa tilanteissa paremmin. (Niednagel 1998, 38.)

Tässä osiossa keskitytään nimenomaan ajattelutaipumusten erilaisuuden ymmärtämiseen Myers-Briggs tyyppi-indikaattoriteorian avulla, jotka pohjautuvat Carl Gustav Jungin ajattelutaipumus-teoriaan. Tämän vuoksi käyn aluksi lyhyesti läpi Carl Gustav Jungin ajatuksia, jonka jälkeen paneudumme tarkemmin Myers-Briggsin tyyppi-indikaattoriteoriaan.

#### 4.1 Carl Gustav Jung

Psykologi Tony Dunderfelt (2017) ja Helin (2018) kirjoittavat kuinka sveitsiläinen psykiatri ja lääkäri Carl Gustav Jung (1875 – 1961) oli koko aikuiselämänsä erittäin kiinnostunut ja paneutui intohimoisesti kaikkeen siihen, mitä ihmisen sisäisyydestä voi löytää. Jungin ensimmäinen ajattelua koskeva tieteellinen julkaisu koski ihmisten suuntautumista sisäisen ja ulkoisen maailman välillä. Jungin mukaan meillä kaikilla on kaksi maailmaa: ulkoinen ja sisäinen. Ajattelun Jung taas määrittä näiden maailmojen väliseksi vuorovaikutukseksi. Jung nimitti ulkoiseen maailmaan suuntautuneita yksilöitä ekstroverteiksi ja sisäiseen maailmaan voimakkaammin suuntautuneita introverteiksi (Dunderfelt 2017, 77 – 78 & Helin, Helin & Saarenpää 2018, 5.)

Johtajia työkseen kouluttanut Tom Lundberg esittää (2005), kuinka Jungin teorian perusteella yksilöllä on oma synnynnäinen taipumus ajatella ja toimia tämän ensisijaisen psykologisen prosessijärjestelmän mukaisesti. Ihmiset eivät siis toimi sattumanvaraisesti, vaan toiminta on hyvin systemaattista ja etenee tietyn sisäisen logiikan mukaan. (Lundberg 2005, 35.)

Kari Helin (2018) ja Myers-Briggs tyyppi-indikaattoriteorian toinen kehittäjä Isabel Briggs Myers (2009) nostavat esiin, kuinka Jung pelkisti ajattelun kahteen osatekijään, joita olivat informaation hankinta ja varastoiminen, sekä valintojen tekeminen. Nämä osatekijät hän jakoi vielä kahteen eri toimintatyyliin. Informaatiota voitiin hankkia joko aisteilla havaitsemisen (Sensing) tai luovan kuvittelun kautta (iNtuition). Valintojen tekemisessä taas Jung jakoi toiminnan loogiseen päätte-lyyn (Thinking) ja asioiden arvottamiseen (Feeling). Näitä neljää ajattelun päätoimintoa Jung alkoi kutsua ajattelun funktioiksi. Jungin päätelmien mukaan nuo neljä ajattelun päätoimintoa eivät kilpaile keskenään, vaan niillä on oma ”nökkimisjärjestyksensä”, joka vaihtelee yksilön arkkityypin mukaan. (Helin ym. 2018, 6 & Myers & Myers 2009, 1 – 4.)

Jungin ajatusmaailman mukaan ihmisen syvin motivaattori on yleinen elämänvoima, kiinnostus elämää kohtaan. Tämä voima ei lakkaa toimimasta milloinkaan ja se ohjaa omaksi itsekseen tulemisen, ns. individuaation, jatkumista koko elämänkaaren ajan. (Dunderfelt 2017, 77.)

Jung kutsui psyykeen universaaleja eli kaikille ihmisille yhteisiä toiminnallisia ideoita ja muotoja arkkityypeiksi. Individuaatioprosessin aikana yksilö kohtaa oman henkilökohtaisen ja kollektiivisen alitajunnan, tämä sisäinen kehitys voi jatkua läpi koko elämän. Tuon matkan aikana kohdataan omat sisäiset rajoitukset, sekä oman arkkityypin kautta tuleva luovuus ja energia. Jokainen meistä kohtaa tämän prosessin hyvin yksilöllisesti elämänkulkumme aikana. (Dunderfelt 2017, 78 – 80.)

Jungin teoriaa ja siinä käytettyä kieltä on usein sanottu hyvin vaikea selkoiseksi. Tutkijat Katharine Briggs ja Isabel Briggs Myers yksinkertaistivat Jungin työn ymmärrettävämpään muotoon. He myös laajensivat Jungin teoriaa, jota oli kritisoitu paikoin puutteelliseksi. (Quenk 2002, 2 – 3.)

Jung näki teoriansa tärkeimmän puolen liittyvän ihmisten itseymmärryksen lisäämisessä. Mutta Myers-Briggs tyyppi-indikaattoriteoria syventää ajatusta entisestään ja pyrkii valottamaan, miksi yksilöt havainnoivat ja tekevät päätöksiä, sekä arvottavat asioita elämänsä varrella hyvin eri tavoin. Eri ajattelutapumusten ymmärtäminen edesauttaa muiden ihmisten ymmärtämistä. Ajattelutapumusteorian ymmärtämällä saadaan työkaluja erilaisten yksilöiden ymmärtämiseen ja heidän kanssa kommunikoimiseen, samalla luonnollisesti myös itsetuntemus lisääntyy. (Myers & Myers 2009, 24.)

Mielestäni tämä on oiva ajatustapa ja kenties työkalu urheilumaailmassa yksilöiden parempaan huomioon ottamiseen, jonka vuoksi tässä osiossa paneudumme Jungin teoriaa selkeämpään Myers-Briggs tyyppi-indikaattoriteoriaan tarkemmin. Terminä jatkossa aion käyttää lyhyempää, myös tieteellisesti hyväksyttyä MBTI-teoria termiä tekstin yksinkertaistamiseksi.

Mielestäni ennen MBTI-teorian tarkempaan syventymiseen on hyvä muistaa, että vaikka teoria jakaa ihmiset 16 eri tyyppiin, niin sanotusti lokeroi ihmisiä, niin se ei tarkoita, että jako olisi kirjaimellisesti niin jäykkä. Niednagel nostaa esiin (1998) juuri kuinka tärkeää on muistaa, että ihmiset kehittyvät koko elämänsä ajan ja lokeroita on ajateltava joustavasti. Elämänvarrella on mahdollista erilaisten elämäkokemusten kautta siirtyä lokerosta toiseen. Eri tyyppien lokerointi tarjoaa vain yksinkertaisemman ymmärryksen ihmisten erilaisuuden ja kunkin persoonan erilaisuuden ymmärtämiseen. (Niednagel 1998, 38 – 39.)

## 4.2 Myers-Briggs tyyppi-indikaattoriteoria

Myers-Briggsin tyyppi-indikaattoriteorian tai lyhyemmin MBTI-teorian tarkoitus on syventää ja auttaa ihmisiä ymmärtämään Carl Gustav Jungin luomaa teoriaa. Teorian keskiössä on havainto siitä, miten yksilöt eroavat toisistaan ajattelutaipumuksiltaan, eritoten siinä, miten he tekevät päätöksiä ja havainnoivat maailmaa. MBTI-testi etsii yksilön suosimia ajattelutaipumusten tapoja, se ei mittaa opittuja taitoja tai luonteenpiirteitä. (The Myers & Briggs Foundation 2019.)

Ajattelutaipumusten peruskäsitteeksi voidaan määritellä taipumus. Taipumus on tavallaan sisäinen valinta, joka on sisäsyntyisesti meidän persoonassamme. Sen kautta ja avulla reagoimme, sekä asennoidumme erilaisiin asioihin tai tilanteisiin. Nämä taipumukset taas esiintyvät pareittain, toinen on aktiivinen osa persoonaamme ja toinen jää taka-alalle. (Helin, 4 & Lundberg 2005, 35.) Kasvatus ja koulutus ei juurikaan vaikuta näihin taipumuksiin, koska ne ovat sisäsyntyisiä, niin sanotusti luontaisia taipumuksiamme. Kun taas arvoihin, asenteisiin ja käyttäytymiseemme voi vaikuttaa paljon helpommin. (Helin, 4.)

MBTI-teoria pohjautuu siihen, miten yksilöt havainnoivat ja keräävät tietoa ympäristöstään, miten he tekevät tuon tiedon pohjalta johtopäätöksiä ja mitkä heidän energianlähteensä ovat. Pitkällisten tutkimusten jälkeen tiedon kerääminen on jaettu kahteen eri tyyliin, aisteihin (Sensing) ja intuitioon (iNtuition). Päätöksenteko on taas jaettu loogiseen päättelyyn (Thinking) ja arvoihin (Feeling). Teoriassa tärkeää roolia esittää mihin ja miten yksilön energia suuntautuu, tuo osa-alue on jaettu ekstroversion (Extraversion) ja introversion (Introversion). Viimeinen ulottuvuuspari esittää, kuinka suhtaudumme ulkoiseen maailmaan, olemmeko päättäväisiä (Judging) vai spontaaneja (Perceiving). Pareja S/N ja T/F kutsutaan ajattelun funktioiksi, kun taas E/I ja J/P pareja nimitetään asenteiksi. (Helin, 4 – 14 & Helin ym. 2018, 6 & Myers & Myers 2009, 1 – 7 & Quenk 2002, 2 – 3.)

<b>Energian suunta</b>		
E – Ekstrovertti	_____x_____	I – Introvertti
<b>Tiedon kerääminen</b>		
S – Tosiaasiallinen	_____x_____	N – Intuitiivinen
<b>Päätöksenteko</b>		
T – Ajatteleva	_____x_____	F – Tunteva
<b>Suhde ulkomaailmaan</b>		
J – Järjestelmällinen	_____x_____	P – Spontaani

Kuva 4. Neljä akselia (Lundberg 2005, 37)

Edellä esitetyt ominaisuudet jaetaan MBTI-teoriassa yllä olevan kuvan mukaisesti hyvin havainnollistavasti omille akseleilleen. Teorian mukaan esimerkiksi akselilta S/N yksilö, joka etenee kokonaisuudesta kohti yksityiskohtia, saa koodikseen N (intuitiivinen). Kaikissa meissä on nämä kaksi ominaisuutta ja puolta, eri yksilöt vain käyttävät mielummin ensin toista. Teorian mukaan ihmisen aivot eivät kykene käsittelemään vastakkaisia toimintoja samaan aikaan, tämän vuoksi otamme automaattisesti käyttöömme ensisijaisesti meille luontaisen tavan toimia tai ajatella. (Lundberg 2005, 39.)

Seuraavaksi aion kuvata eri akselien välillä olevia ajattelutaipumusten eroja. Kuvausten pitämiseksi järkevän pituisena, aion laittaa jokaisen kuvauksen perään kuvatiedoston, joka havainnollistaa hyvin akselilla vallitsevat tyylierot.

Ekstraversio ja introversio ulottuvuus kuvastaa ajattelua voimakkaimmin hallitsevan osatekijän ja samalla paljastaa kehittyneimmän funktion suunnan. Toiset meistä ovat luontaisesti ulospäin-suuntautuneita (Ekstrovertit) ja toiset sisäänpäin suuntautuneita (Introvertit). Ekstrovertille luontaista on, että vuorovaikutus selkeyttää ajattelua, riippumatta siitä mikä on ajattelun vahvin osatekijä. Tämän vuoksi ekstrovertin erottaa, esimerkiksi palaverissa siitä, että hän osallistuu mielellään keskusteluun ja hakeutuu työtehtäviin, joissa saa olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Introvertti taas käy oman sisäisen keskustelunsa ennen oman mielipiteensä kertomista, jonka takia he yleensä ovat ekstroverttejä hiljaisempia esimerkiksi palavereissa. Introvertti tuo puheellaan esiin omat sisäisen ajattelun tuloksensa. Tämä on yksi helpoimmista taipumuspareista tunnistaa ilman mitään testiä, koska se usein näkyy hyvin selkeästi ulospäin. (Helin, 13 & Myers & Myers 2009, 53 – 55 & Quenk 2002, 28.)



<b>Extraverted Types</b>	<b>Introverted Types</b>
The afterthinkers. Cannot understand life until they have lived it.	The forethinkers. Cannot live life until they understand it.
Attitude relaxed and confident. They expect the waters to prove shallow, and plunge readily into new and untried experiences.	Attitude reserved and questioning. They expect the waters to prove deep, and pause to take soundings in the new and untried.
Minds outwardly directed, interest and attention following objective happenings, primarily those of the immediate environment. Their real world therefore is the outer world of people and things.	Minds inwardly directed, frequently unaware of the objective environment, interest and attention being engrossed by inner events. Their real world therefore is the inner world of ideas and understanding.
The civilizing genius, the people of action and practical achievement, who go from doing to considering back to doing.	The cultural genius, the people of ideas and abstract invention, who go from considering to doing and back to considering.
Conduct in essential matters is always governed by objective conditions.	Conduct in essential matters is always governed by subjective values.
Spend themselves lavishly upon external claims and conditions which to them constitute life.	Defend themselves as far as possible against external claims and conditions in favor of the inner life.
Understandable and accessible, often sociable, more at home in the world of people and things than in the world of ideas.	Subtle and impenetrable, often taciturn and shy, more at home in the world of ideas than in the world of people and things.
Expansive and less impassioned, they unload their emotions as they go along.	Intense and passionate, they bottle up their emotions and guard them carefully as high explosives.
Typical weakness lies in a tendency toward intellectual superficiality, very conspicuous in extreme types.	Typical weakness lies in a tendency toward impracticality, very conspicuous in extreme types.
Health and wholesomeness depend upon a reasonable development of balancing introversion.	Health and wholesomeness depend upon a reasonable development of balancing extraversion.

Kuva 5. Ekstrovertit – Introvertit (Myers & Myers 2009, 56.)

Aistit (S) ja intuitio (N) ulottuvuutta tarkastelemalla saamme tiedon siitä, millaisen informaation kanssa kukin yksilö mieluiten työskentelee. S-taipumuksen omaavat yksilöt työskentelevät mieluiten aistien kautta saatavan informaation, niin sanottujen tosiasioiden kanssa. Perusolemukseltaan heidän ajattelunsa on hyvin faktapohjaista ja konkreettista. N-taipumuksen intuitiiviset yksilöt taas ovat kiinnostuneita uusista ideoista ja mahdollisuuksista, he suuntaavat ajattelunsa usein kohti tulevaisuutta. (Helin, 13 & Myers & Myers 2009, 57 – 59 & Quenk 2002, 28.)

<b>Sensing Types</b>	<b>Intuitive Types</b>
Face life <u>observantly</u> , <u>craving enjoyment</u> .	Face life <u>expectantly</u> , <u>craving inspiration</u> .
Admit to <u>consciousness every sense impression</u> and are <u>intensely aware of the external environment</u> ; they are <u>observant at the expense of imagination</u> .	Admit <u>fully to consciousness only the sense impressions related to the current inspiration</u> ; they are <u>imaginative at the expense of observation</u> .
Are by nature <u>pleasure lovers and consumers</u> , <u>loving life as it is</u> and <u>having a great capacity for enjoyment</u> ; they are in general <u>contented</u> .	Are by nature <u>initiators, inventors, and promoters</u> ; <u>having no taste for life as it is, and small capacity for living as it is, they are generally restless</u> .
Desiring chiefly to <u>possess and enjoy</u> , and being very <u>observant</u> , they are <u>imitative</u> , wanting to have what other people have and to do what other people do, and are very <u>dependent upon their physical surroundings</u> .	Desiring chiefly <u>opportunities and possibilities</u> , and being very <u>imaginative</u> , they are <u>inventive and original</u> , quite <u>indifferent to what other people have and do</u> , and are very <u>independent of their physical surroundings</u> .
Dislike intensely any and every occupation that requires the <u>suppression of sensing</u> , and are most reluctant to <u>sacrifice present enjoyment to future gain or good</u> .	Dislike intensely any and every occupation that <u>necessitates sustained concentration on sensing</u> , and are willing to <u>sacrifice the present to a large extent since they neither live in it or not particularly enjoy it</u> .
Prefer the art of <u>living in the present</u> to the <u>satisfactions of enterprise and achievement</u> .	Prefer the joy of <u>enterprise and achievement</u> and pay little or no <u>attention to the art of living in the present</u> .
Contribute to the public welfare by their support of every form of <u>enjoyment and recreation</u> , and every variety of <u>comfort, luxury and beauty</u> .	Contribute to public welfare by their <u>inventiveness, initiative, enterprise, and powers of inspired leadership in every direction of human interest</u> .
Are always in danger of being <u>frivolous</u> , unless balance is attained through development of a <u>judging process</u> .	Are always in danger of being <u>fickle, changeable, and lacking in persistence</u> , unless balance is attained through development of a <u>judging process</u> .

Kuva 6. Aistit – Intuitio. (Myers & Myers 2009, 63.)

Logiikka (T) ja arvot (F) akseli kuvastaa tekijöitä, joita hyödynämme johtopäätösten tekemisessä. Osa meistä tekee suurimman osan päätöksistään logiikan kautta, kun taas osa perustaa päätöksenteon pääasiassa arvoihin ja tunteisiin. Loogiset, T-taipumuksen yksilöt luottavat päätöksenteossaan loogiseen päättelyyn ja tiedon analysointiin. Valinnat tehdään päällä, ei sydämellä ja niiden tulee olla mahdollisimman järkeviä. Päätöksiä tehdessään T-taipumuksellinen ihminen selvittää usein myös eri vaihtoehtojen vaikutuksen tulevaisuuteen. F-taipumuksen omaavat yksilöt taas luottavat enemmän arvoihin ja tunteeseen päätöksenteossa. Valintatilanteessa F-tyypit koittavat selvittää, mikä vaihtoehtoista tuntuu oikealta itsen ja muiden kannalta. (Helin, 14 & Myers & Myers 2009, 65 – 67 & Quenk 2002, 28 – 29.)

<b>Thinking Types</b>	<b>Feeling Types</b>
Value logic above sentiment. Are usually impersonal, being more interested in things than in human relationships.	Value sentiment above logic. Are usually personal, being more interested in people than in things.
If forced to choose between truthfulness and tactfulness, will usually be truthful.	If forced to choose between truthfulness and tactfulness, will usually be tactful.
Are stronger in executive ability than in the social arts.	Are stronger in the social arts than in executive ability.
Are likely to question the conclusions of other people on principle – believing them probably wrong.	Are likely to agree with those around them, thinking as other people think, believing them probably right.
Naturally brief and businesslike, they often seem to lack friendliness and sociability without knowing or intending it.	Naturally friendly, whether sociable or not, they find it difficult to be brief and businesslike.
Are usually able to organize facts and ideas into a logical sequence that states the subject, makes the necessary points, comes to a conclusion, and stops there without repetition.	Usually find it hard to know where to start a statement or in what order to present what they have to say. May therefore ramble and repeat themselves, with more detail than a thinker wants or thinks necessary.
Suppress, undervalue, and ignore feeling that is incompatible with the thinking judgments.	Suppress, undervalue and ignore thinking that is offensive to the feeling judgment.
Contribute to the welfare of society by the intellectual criticism of its habits, customs and beliefs, by the exposure of wrongs, solution of problems, and the support of science and research for the enlargement of human knowledge and understanding.	Contribute to the welfare of society by their loyal support of good works and those movements, generally regarded as good by the community, which they feel correctly about and so can serve effectively.
Are found more often among men than women and when married to a feeling type naturally become guardian of the spouse's neglected and unreliable thinking.	Are found more often among women than men, and when married to thinking type, frequently become guardian of the spouse's neglected and harrassed feelings.

Kuva 7. Logiikka – Arvot. (Myers & Myers 2009, 68.)

Suhteemme ulkoiseen maailmaan selviää päättäväisyys (J) ja joustavuus (P) akselin avulla. Tämän taipumuksen kohdalla on hyvä korostaa sitä, että kyseessä on yksilön ulkoiseen maailmaan suuntautuvasta tyylistä, ei ajattelutavasta. Toiset meistä koittavat kontrolloida maailmaa organisoinnin avulla. Toiset taas suhtautuvat eteen tuleviin asioihin joustavammin pitämällä asioita ja vaihtoehtoja auki mahdollisimman pitkään. Päättäväiset, J-taipumuksen yksilöt eivät tykkää jättää työn alla olevia asioita pitkäksi aikaa auki. He ovat valmiita tinkimään tiedoista ja ideoista kuin aikatauluistaan. Kontrollin ja järjestyksen säilyttäminen on J-tyypeille tärkeää. P-taipumuksen omaaville yksilöille taas valinnan vapaus on tärkeämpää kuin hallinta. He hankkivat mielellään



tietoa ja ideoita, mutta eivät tee nopeita päätöksiä mielellään. J-taipumuksen taustalla voi kuitenkin olla hyvinkin joustava sisäinen ajattelutapa ja taas ulospäin spontaanisti näkyvän yksilön taustalla voi olla erittäin jämpä tai periaatteellinen sisäinen ajattelutapa. (Helin, 14 & Myers & Myers 2009, 69 – 74 & Quenk 2002, 29.)

<b>Judging Types</b>	<b>Perceptive Types</b>
Are more decisive than curious.	Are more curious than decisive.
Live according to plans, standards, and customs not easily or lightly set aside, to which the situation of the moment must, if possible be made to conform.	Live according to the situation of the moment and adjust themselves easily to the accidental and the unexpected.
Make a very definite choice among life's possibilities, but may not appreciate or utilize unplanned, unexpected and incidental happenings.	Are frequently masterful in their handling of the unplanned, unexpected, and incidental, but may not make an effective choice among life's possibilities.
Being rational, they depend on reasoned judgments, their own or borrowed from someone else, to protect them from unnecessary undesirable experiences.	Being empirical, they depend on their readiness for anything and everything to bring them a constant flow of new experience – much more than they can digest or use.
Like to have matters settled and decided as promptly as possible, so that they will know what is going to happen and can plan for it and be prepared for it.	Like to keep decisions open as long as possible before doing anything irrevocable, because they don't know nearly enough about it yet.
Think or feel that they know what other people ought to do about almost everything, and are not averse telling them.	Know what other people are doing, and are interested to see how it comes out.
Take real pleasure in getting something finished, out of the way, and off their minds.	Take great pleasure in starting something new, until the newness wears off.
Are inclined to regard the perceptive types as aimless drifters.	Are inclined to regard the judging types as only half alive.
Aim to be right. Are self-regimented, purposeful, and exacting.	Aim to miss nothing. Are flexible, adaptable and tolerant.

Kuva 8. Päätäväisyys – Joustavuus. (Myers & Myers 2009, 75.)

#### 4.2.1 Ajattelutaipumuksen rakentuminen

Ajattelutaipumusteorian perusolettamus on, että edellä esitetyt funktiot eli ajattelun osatekijät eivät ole yhtä voimakkaita, vaan ne muodostavat oman sisäisen ajattelun hierarkiansa. Näiden funktioiden persoonallinen järjestys on kunkin ajattelutaipumuksen ymmärtämisen kannalta erinomaisen tärkeää. (Helin, 4 & Myers & Myers 2009, 9 – 11.) Ajattelutaipumusten funktiot laitetaan aina niin sanottuun tärkeysjärjestykseen. MBTI-testin tai Luontaiset Taipumukset -analyysin tekemällä kukin voi selvittää oman kirjainkoodinsa ja sitä kautta tulevan funktiojärjestyksensä, jonka avulla määritetään mihin järjestykseen ajattelun funktiot kullakin asettuvat. (Helin, 4.) Ajattelutaipumuksia on määritelty olevan 16 erilaista, erilaisten kirjainkoodien muistamiseksi Myers ja Briggs loivat aikanaan 16 kohtaisen ”tyyppien talon”, josta kuva alla (Myers & Myers 2009, 27).

ISTJ	ISFJ	INFJ	INTJ
ISTP	ISFP	INFP	INTP
ESTP	ESFP	ENFP	ENTP
ESTJ	ESFJ	ENFJ	ENTJ

Kuva 9. Tyyppien talo. (Helin, 15.)

Mielestäni talo on oiva muistin apukeino eri tyyppien muistamiseen, itse jaan päässäni talon neljään eri kategoriaan. Kaksi ylhäällä olevaa vasemmanpuoleista pysty ja poikki riviä muodostuvat erilaisista IS funktion omaavista tyypeistä, kun taas niiden alta löytyy ES tyytit. Oikealta puolen taloa taas löytyvät ylhäältä ja oikealta IN tyytit ja alhaalta EN tyytit. Vasenpuoli talosta on siis S eli aisti funktioiden hallinnassa ja oikeapuoli N eli intuitio funktion hallinnassa. Talon alaosasta löytyvät taas E eli ekstrovertit ja ylhäältä I eli introvertit.

Ajattelutaipumusten hierarkkista rakentumista Myers-Briggs perustelivat persoonan sisäisen tasapainon rakentumisen kautta (Helin, 15 & Quenk 2002, 17). Tähän he määrittivät kaksi tärkeää sääntöä, joiden ymmärtäminen on tärkeä osa koko teoriaa. Ensimmäinen sääntö on, että jos voimakkain funktio liittyy informaation hankintaan, niin toiseksi voimakkain liittyy aina johtopäätösten rakentamiseen ja päinvastoin. Tämän vuoksi tiedonhankinta ja johtopäätösten teko pysyy tasapainossa. Jos yksilön kaksi vahvinta funktiota liittyisivät tiedonhankintaan, niin hän vain keräisi tietoa eikä tekisi niillä mitään johtopäätöksiä. Näin ei luonnollisestikaan normaalisti käyttäytyvä yksilö toimi. Toinen sääntö on, että jos hallitseva funktio on luonteeltaan introvertti niin kaksosfunktio on ekstrovertti ja päinvastoin. Tämän avulla varmistetaan ulkoisen ja sisäisen maailman tasapaino. (Helin, 15 & Myers & Myers 2009, 19 – 21.)

#### 4.2.2 Funktiojärjestyksen merkitys

Ykkösfunktio eli dominoiva funktio ohjaa ajatteluamme kaikkein eniten. Sen selvittäminen ja ymmärtäminen on avainasemassa kunkin yksilön tyyppitalosta saatavan kirjainkoodin ymmärtämisessä. Ykkösfunktion voi selvittää kirjainkoodissa ilmenevien asenteiden (E, I, J, P) kautta. Ekstroverttien kohdalla ykkösfunktio päätellään aina ulkoisen tyylin eli J/P akselin kautta seuraavasti:

ulkoisen tyylin ollessa J on ykkösfunktio aina T/F akselilta ja ulkoisen tyylin ollessa P on ykkösfunktio aina S/N akselilta. Introverttien kohdalla ykkösfunktio päätellään myös ulkoisen tyylin kautta, päättelyprosessi vaan kääntyy nurinkuriseksi ekstroverteihin verrattuna. Jos I-tyypin ulkoinen tyyli on J, niin hänen ykkösfunktionensa on S/N akselilta ja jos hän on taas P-tyyppi niin ykkösfunktio löytyy akselilta T/F. Yksilöitä tarkkaillen on hyvä muistaa, että ekstroverteilla ulospäin näkyy voimakkaimmin heidän ykkösfunktionensa. Kun taas introverteilla ykkösfunktio suuntautuu sisään päin ja kakkosfunktio on se, mikä näkyy voimakkaimmin ulospäin. (Helin, 14 & Quenk 2002, 29 – 30.)

Toinen funktio on taas kirjainkoodin toinen ajattelufunktion kirjain, eli esimerkiksi ENTP:llä ykkösfunktio on Ne eli ulospäinsuuntautunut intuitio ja kakkosfunktiona on sisäänpäin suuntautunut looginen päättely eli Ti. Kolmosfunktio on kakkosfunktion vastapari eli tässä tapauksessa Fe, eli ulospäinsuuntautuvat arvot. Nelosfunktio taas on ykkösfunktion vastapari eli ENTP:llä heikoimmaksi funktioksi tulee Si, eli sisäänpäin suuntautuneet aistit. Tästä voidaan päätellä, että yksilön toiseksi vahvimpana esiintyvä funktio eli kakkosfunktio on aina toisesta akselista kuin ykkösfunktio. Jos ykkösfunktio on tiedon keräämistä niin kakkosfunktion on oltava päättelemistä ja toisinpäin. Samoten jos ykkösfunktio suuntautuu ulospäin, niin kakkosfunktio suuntautuu sisäänpäin, kun taas ykkösfunktion suuntautuessa sisäänpäin kakkosfunktio suuntautuu ulospäin. (Helin, 14 – 15 & Quenk 2002, 29 – 34.)

MBTI- ja Luontaiset Taipumukset -analyysissä erityisen tärkeää ajattelutaipumusten tunnistamisen kannalta on paljastaa kunkin ykkösfunktio, se vaikuttaa ajattelutaipumukseemme kaikkein eniten. Samalla ykkösfunktio paljastaa persoonamme ”stressityylin” tai ”sokean alueen”, joka määryytyy neljännen funktion perusteella. Kakkos- ja kolmosfunktion selvittäminen ei ole aivan niin hyödyllistä, koska ne ovat lähes yhtä voimakkaita, varsinkin parhaassa työiässä olevilla yksilöillä. (Helin, 33.)

Taipumusten erottamisessa voi esiintyä myös omia vaikeuksia, saatu tulos ei ole aina välttämättä oikea. Yksi syy tähän on, että moderni työelämä arvottaa tietynlaisia taipumuksia, eritoten E, T ja J taipumuksia. Arvottaminen vaikuttaa helposti testissä suoritettaviin valintakysymyksiin. Valinta saattaa kohdistua luontaisten taipumusten mukaisen valinnan sijasta siihen valintaan, joka kuvaa enemmän työmme odotuksia. Toinen syy on erottamisen vaikeuteen voi olla oma vahva arvo maailma. Esimerkiksi jos kasvatuksen kautta olet oppinut, että vaikeneminen on kultaa, niin saatat silti ekstroverttinä päätyä introvertille sopivampaan valintaan. Kolmas syy on itse ajattelufunktioiden (S, N, T ja F) muodostama sisäinen hierarkia, jossa toinen ja kolmas funktio ovat hyvin

lähellä toisiaan vahvuuksiltaan. Ykkös- ja nelosfunktion erottaminen on yleensä helppoa, mutta kakkos- ja kolmosfunktio sekoittuvat helpommin. (Helin, 33.)

MBTI-teorian funktiojärjestys on mielestäni hyvin monimutkainen asia, joten lähestytään asiaa esimerkin kautta. Kaikilla 16 tyyppillä on toki oma yksilöllinen funktiojärjestyksensä, mutta esitän tässä nyt funktiojärjestyksen tärkeyden avaamiseksi yhdestä noista ajattelutaipumuksista muodostuvan funktiojärjestyksen ja sen vaikutukset ihmisen ajattelutaipumukseen. Otetaan esimerkiksi, vaikka minun, eli ESFP kirjainkoodin funktiojärjestys ja sen vaikutukset ajattelutaipumukseen.

ESFP:n funktiojärjestykseksi muodostuu seuraava: voimakkain funktio on ulospäin suuntautuvat aistit eli Se, toinen funktio on sisäänpäin suuntautuvat arvot eli Fi, kolmanneksi vahvin on ulospäin suuntautuva logiikka eli Te ja heikoin on sisäänpäin suuntautuva intuitio eli Ni. Ajattelutaipumusta ohjaa eniten siis ulospäin suuntautuvat aistit, sen vuoksi ESFP-tyyppi on vahvasti ”tässä ja nyt” ihminen. Tähän kun yhdistetään ekstrovertti (E) ja sisäinen arvottaminen (Fi) ominaisuudet, niin voidaan päätellä, että ESFP suuntaa enemmän huomiota ihmisiin kuin aikaansaannoksiin. Tämän vuoksi ESFP onkin parhaillaan saadessaan olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. (Helin, 68 – 69 & Lundberg 2005, 63 – 70 & Myers & Myers 2009, 99 – 102.)

Vahvuutena ESFP-tyypillä ilmenee vankka huomiokyky, taito käsitellä suurta määrää aistitietoa. Tämän vuoksi ESFP:t pystyvät reagoimaan moneen suuntaan kerralla. Heikoimmaksi funktioksi nousevan sisäisen intuition (Ni) vuoksi ESFP on heikoimmillaan yksinään tehtävässä omaperäisessä ja luovassa ajattelussa. (Helin, 68 – 69 & Lundberg 2005, 63 – 70 & Myers & Myers 2009, 99 – 102) Sisäisen intuition ja spontaanin luonteen (P) vuoksi ESFP-tyypille stressaavia tilanteita usein ovat tiukat aikataulut ja ennalta tehtyjen suunnitelmien tarkka noudattaminen. (Niednagel 1998, 299 & Quenk 2002, 188.)

#### 4.2.3 Funktiojärjestyksen kehittyminen

Vaikka yksilön ajattelutaipumus säilyy suhteellisen samankaltaisena läpi elämän, tulee siihen iän myötä uudenlaisia puolia ja ajattelun joustavuus lisääntyy (Helin, 22). Tämän iän myötä tulevan muutoksen ymmärtäminen on mielestäni myös tärkeää urheilijoiden ja valmentajien ajattelutaitojen purkamisen suhteen, jonka vuoksi käymme tässä osiossa lyhyesti läpi, miten ajattelutoimintojen funktiot (S, N, T, F) kehittyvät iän myötä.

MBTI-teorian mukaan ykkös- ja kakkosfunktiot hallitsevat tietoista ajatteluamme ensimmäiset 30 vuotta. Kolmos- ja nelosfunktiot eivät ole tuolloin kovinkaan tietoisia, vaan vaikuttavat tietoisesta ajattelumme taustalla. Ajattelufunktiota runsaasti käyttämällä, eritoten ykkösfunktiota, siihen liittyvät taidot parantuvat ja sen vuoksi luotamme sen toimivuuteen enemmän kuin muihin funktioihin. (Helin, 22 & Helin ym. 2018, 62.) Toimimme siis pääasiassa ykkösfunktiomme kautta tilanteesta riippumatta, vaikkei se välttämättä olisikaan paras työkalu kyseiseen tilanteeseen. Toki tilanteen vaatiessa päädyimme käyttämään myös kehittymättömpiä funktioitamme. (Helin, 22 & Quenk 2002, 45.)

Ajattelutaipumusten käyttämisessä kehityimme paremmiksi erilaisten sisäisten kriisien kautta, jotka saattavat kestää useampia vuosia kerrallaan. MBTI-teorian mukaan ne voidaan yksinkertaistaa niin, että ensimmäinen kriisi iskee toisen ja kolmannen funktion tasapainoon. Toinen kriisi kohdistuu ensimmäisen ja neljännen funktion tasapainoon. Asiaa voi ajatella niin, että kun vähemmän käytetty funktio alkaa nousta tietoisuuteen, se aiheuttaa sisäisiä arvostiriitoja. Tavallaan yksi funktio sanoo, että asia on näin ja toinen funktio muistuttaa, että asiassa on toinenkin puoli. (Helin, 22 & Helin ym. 2018, 62 – 65.)

Ajattelumme on selkeimmillään yleensä ensimmäisen 20 – 25 vuoden aikana. Ajattelun selkeys perustuu kahden vahvimman funktion mustavalkoiseen ajatteluun, koska kolmas ja neljäs funktio ovat vielä heikkoja ja kehittymättömiä. Noin 30-vuoden tienoilla ensimmäisen kriisin alkaessa uudenlaiset epäilyt ja ristiriidat nousevat pintaan. Kolmas funktiomme alkaa pyrkiä tietoisuuteemme. (Helin, 22 & Helin ym. 2018, 62.) Useimmat yksilöistä tulevat tässä vaiheessa hyvin taitaviksi kolmannen funktion käyttämisessä. Aluksi heikomman funktion käyttö kuluttaa enemmän energiaa ja kenties aiheuttaa stressaavia tilanteita. Mitä enemmän elämäntilanne ja työelämä vaativat kolmannen funktion käyttämistä, sitä nopeammin se tulee osaksi mukavuusalueitamme. (Helin, 22 – 23 & Quenk 2002, 46.)

Toinen kriisi, jos sellaisen kohtaamme, nousee yleensä esiin noin 50-ikävuoden tienoilla. Tässä kriisissä kohtaavat ensimmäinen ja neljäs funktio, joudumme siis kyseenalaistamaan sitä meille tutuinta ykkösfunktiosta nousevaa ajattelu- ja arvomaailmaamme. Molempien kriisien kannalla tulee tosin muistaa, että ne ovat jokaisella erilaiset ja ovat hyvin riippuvaisia hallitsevan funktiomme luonteesta. (Helin, 23.) Mitä paremmin onnistumme elämän varrella kehittämään näitä heikompia funktioita, sitä tehokkaammin kykenemme kohtaamaan erilaisia ongelmatilanteita (Myers & Myers 2009, 194).

#### 4.2.4 Stressi

Temperamenttitutkija Liisa Keltikangas-Järvinen määrittää yksilön stressitilan tarkoittavan jonkinlaista epäsuhtaa tai ristiriitaa ympäristön vaatimusten ja yksilön kapasiteetin tai resurssien välillä. Tuon ristiriidan seurauksena aiheutuu tilanne, josta selviytymisen yksilö kokee erittäin haastavaksi tai mahdottomaksi. Stressitilanteessa yksilöllä on siis halu selvitä jostakin, mutta hän kokee, ettei hänellä ole kykyjä selvitä tilanteesta. (Keltikangas-Järvinen 2008, 169.)

Aivot ovat stressireaktion keskeisin elin ja ne myös määrittävät mikä on kullekin stressaavaa. Käyttäytymisvasteet ja fysiologiset vasteet potentiaalisille ja jo olemassa oleville stressireaktioille määräytyvät myös aivotoiminnan kautta. Stressi iskee myös kovimmin aivotoimintaan, aiheuttaen rakenteellisia ja kemiallisia muutoksia yksilön aivotoiminnassa. Urheilussa stressin luomista aivoihin kohdistuvista muutoksista voi olla oikein hyödynnettynä apua suorituksen laadun parantamisessa. (Beedie, Liguori & Jiménez 2018, 42.)

Varsinkin urheilumaailmassa kilpailu on armotonta, paineet ovat kovat. Stressiä on monenlaista. Elämän normaalitilanteissa stressi on usein pidempiaikaista ja liittyy vahvasti sen hetkiseen elämäntilanteeseen. Urheilussa stressi voidaan kokea hyvinkin korkeana hetkellisesti, kuten kilpailuun valmistautuessa. Liiallinen stressi ilmenee urheilijalla usein joko yliyrittämisenä tai alisuoriutumisenä. Yksilön energiataso ja tunnetila ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Huippu-urheilijat ovat harjoitelleet usein, miten laukaista positiivisia tunteita, koska he tietävät, etteivät kykene optimaaliseen suoritukseen stressaantuneina. (Hämäläinen 2012, 46 & Johnson & Swindley 1996, 115 & Kaski 2006, 209 & Pusa & Pusa 2016, 58.)

Filosofian tohtori Heidi Hanna kuvailee (2014), ettei stressi itsessään ole hyvää tai paha, se on vain muutokseen ohjaava ärsyke. Kyky sopeutua ja palautua tuosta ärsykkeestä määrittelee sen, miten kukin käsittelee stressiä. Kielteiseksikin koettu stressi voi edesauttaa yksilöä kasvamaan ihmisenä. Tilanteen tulkinta onkin tärkeää, koska kaikki kokevat stressin hiukan eri tavalla. Olennaista on kuitenkin tunnistaa, uskooko yksilö selviytyvänsä tilanteesta omin voimavaroin vai kokeeko hän tilanteen liian uhkaavana, josta seuraa niin sanottu ”taistele tai pakene -reaktio”. (Hanna 2014, 82 – 83.)

Stressiin erikoistunut psykologi Naomi L. Quenk kuvailee (2002), kuinka stressi voi olla lyhytaikaista, josta pääsee irti esimerkiksi nukkumalla tai pitämällä taukoa jostain asiasta. Hän käyttää osuvasti myös sanaa ”grip”, jolla hän tarkoittaa, että stressi voi saada sinusta otteen, ajaen ihmisen käyttämään epäsuotuisia stressireaktioitaan. (Quenk 2002, 46 – 47.) Mielestäni edellä esitetyt



näkemykset stressistä ja Quenkin ajatus stressin otteesta osoittavat kuinka tärkeässä osassa stressi voi olla menestyvän urheilijan elämänpolulla. Tämän vuoksi aion tässä osiossa käydä vielä läpi MBTI-teorian syy-seuraussuhteet stressille. Jatkossa aion käyttää Quenkin käyttämää termiä ”grip” suomennoksella ”otteessa”.

Ajattelutaipumusteorian mukaan, on hyvä muistaa, että se mikä on stressaavaa toiselle saattaa olla toiselle hyvinkin jännittävä ja positiivinen kokemus. Tämä johtuu siitä, että yksilöt kokevat energisoiviksi ja positiivisiksi kokemukset, joissa he pääsevät toimimaan omalla vahvuusalueellaan eli ykkösfunktiolla. Mutta kun joudut pakonalaisena tilanteeseen, jossa joudut käyttämään pääasiallisesti heikointa funktiotasi, koetaan se usein hyvin stressaavaksi. (Quenk 2002, 47.) Huomioitavaa on myös, että on ihmisiä, joille mikään oma suoritus ei riitä vaan jotka omalla suhtautumistavallaan pitävät omaa stressitilaa yllään. (Keltikangas-Järvinen 2008, 170).

Quenk nostaa esiin (2002), että vaikka olisimme harjoitelleet ja oppineet käyttämään kolmatta funktiotamme taitavasti ja neljättäkin jotenkuten, niin siitä ei stressin otteeseen joutuessa ole yleensä apua. Tarpeeksi väsyttävä tai stressaava tilanne ajaa meidät stressitilaan, jossa unohdamme kaikki kolmos- ja nelosfunktioon liittyvät opitut taidot. Ajaudumme yleensä Quenkin mukaan stressin otteeseen, kun koemme, etteivät dominoivimmat funktiomme toimi tilanteessa. Tämän huomattua ihmiset yleensä yrittävät kovemmin ja kovemmin selvitä tilanteesta ykkös- tai kakkosfunktioidensa avulla ajautuen joko liioitteluun tai mustavalkoiseen ajatteluun. Tästä seuraa oravanpyörä, jossa luvassa on lisää epäonnistumisia. (Quenk 2002, 46 – 47.)

Quenk (2002) ja Hämäläinen (2012) kuvailevat, kuinka ihminen on yleensä huonoimmillaan joutuessaan stressin otteeseen. Käyttäytyminen muita kohtaan muuttuu yleensä ikäväksi, omia ongelmia aletaan peilaamaan muihin, ihmisestä tulee helposti väsynyt käyttäessään heikointa funktiotaan ja yleensä väsymyksen vuoksi stressifunktioon jumiudutaan. Paluu vahvuuksien pariin ei ole välttämättä helppo. (Hämäläinen 2012, 84 & Quenk 2002, 46 – 48.) Ihmisen sisäisen olotilan ei tarvitse olla kuitenkaan samanlainen kuin ulkoisen olosuhteen. Omia tunnereaktioita ymmärtämällä, hoitamalla ja hyväksymällä voi ottaa etäisyyttä stressaaviin olosuhteisiin. (Dunderfelt 2017, 112.)

Hyväksi käyttäen MBTI-teoriaa kunkin yksilön stressikäyttäytyminen voidaan ennustaa, jos tiedetään hänen funktiojärjestyksensä. Kaikkien yksilöiden kesken voidaan kuitenkin löytää kolme samankaltaisuutta, jotka nousevat stressin otteessa esiin. Ensimmäinen on näkökentän kapeneminen, niin sanottu tunnelinäkö, jonka vuoksi emme näe tilannetta kokonaisuutena. Toisena on huumorintajun menetys, stressin otteessa olevat ihmiset eivät yleensä kykene ymmärtämään

huumoria vaan ottavat kaiken hyvin vakavasti. Kolmas yleinen stressin ilmiö on mustavalkoinen ajattelu, asia on joko näin tai noin, muita vaihtoehtoja ei ole. Jos haluamme ymmärtää paremmin yksilön käyttäytymistä stressin otteessa tai siihen ajautumista, niin silloin on hyvä tutustua paremmin hänen heikoimmasta funktiostaan johtuvaan yksilölliseen stressikäyttäytymiseen. (Quenk 2002, 46 – 51.)

Yksilöä voi myös auttaa palautumaan stressin otteesta takaisin omien vahvuuksiensa pariin. On tunnistettu, että useimmiten stressistä palautuminen tapahtuu, kun löydetään tie ulos heikoimmasta funktiosta kohti kolmatta funktiota, jonka avulla päästään taas kakkosfunktioon ja sitä kautta edetään kohti omaa dominoivaa funktiota. Stressin otteesta irti pääseminen tapahtuu siis tavallaan portaittain, aluksi tulee löytää silta neljännen ja kolmannen funktion välille, jotta palautuminen kohti normaalitilaa voi alkaa. Oman funktiojärjestyksensä tiedostaminen auttaa tässä prosessissa. Toisen ohjaamisessa pois stressin otteesta, on myös erittäin hyödyllistä ymmärtää hänen funktiojärjestyksensä ja siitä seuraava ajattelutaipumus. (Quenk 2002, 56 – 57.)

Ajattelutaipumustaan ymmärtämällä ja tunnetaitojaan kehittämällä voimme vähitellen tunnistaa omia tarpeitamme. Sen ymmärtäminen mitä itse elämältä haluaa, on hyvin olennaista ja tärkeää, koska vain me itse tiedämme, mikä meille on elämässä hyväksi. Itsetuntemusta kasvattamalla voimme siirtyä stressaavissakin tilanteissa ulkoa ohjautuvuudesta sisäiseen ohjaukseen, ottaa hallinnan tilanteesta. Ihmisille yleensäkin, mutta eritoten urheilumaailmassa toimiville tämä on erittäin tärkeä taito, sen avulla voimme välttää ylilyöntejä, käyttäytymishäiriöitä, keskittää energiamme oikeisiin asioihin ja päästää irti monista ikävistä negatiivista tuottavista tunteista. (Hämäläinen 2012, 84 – 85.)

Urheilijan menestymisen auttamisen kannalta on olennaista ymmärtää hänen stressiinsä ajautumista, stressitilassa käyttäytymistä ja siitä pois pääsemistä. Stressin kontrollointi tai purkaminen auttaa urheilijaa kohti parempaa suoriutumista. Tutkimusten mukaan hyväksi koettu ja oikein suunnattu stressi ei johda huonompiin urheilusuorituksiin, vaan voi jopa auttaa urheilijaa suoriutumaan paremmin tilanteessa. Liian voimakas ja väärin suunnattu stressi heikentää urheilijan suoriutumista. (Shaw 2005, 138 – 141.)

Mielestäni edellä esitetty tieto stressin mekaniikasta ja sen vaikutuksesta urheilusuoritukseen on hyvä osoitus siitä, että ajattelutaipumusteoria voi toimia hyvänä työkaluna stressaavien tilanteiden purkamisessa tai stressin oikeanlaisessa kanavoimisessa. Opinnäytetyötä varten tekemissä haastatteluissa tämä nousi myös esille, useampi valmentaja hyödynsi urheilijoidensa persoonallisuuden erojen tunnistamista eritoten stressiä aiheuttavissa tilanteissa.

#### 4.2.5 Oppimis- ja ongelmanratkaisutyylit

Ajattelutaipumusteorian mukaan ajattelufunktioiden voimakkuus on sidoksissa oppimisemme tapoihin. Tehokkainta oppimisemme on, jos voimme käyttää oppimisprosessissa kahta kehittyneintä funktiota. Heikoimpien ajattelufunktioiden kautta oppiminen ei ole lähellekään yhtä tehokasta. (Helin, 48 & Myers & Myers 2009, 77.)

Seuraavaksi aion esittää kahdeksan erilaista oppimistyyliä, jotka on määritetty Myers-Briggs tyyppi-indikaattoriteoriassa. Mielestäni ne ovat hyvä osoitus siitä, kuinka urheilijoiden yksilöllisyyden huomiointia oppimistilanteissa tulisi hyödyntää. Oppimistyylien esittämisen jälkeen paneudumme vielä neljään erilaiseen ongelmanratkaisutyyliin. Näiden jälkeen löytyy liitteenä kuvatedosto, joka ilmentää hyvin seuraavaksi esittämiäni oppimis- ja ongelmanratkaisutyylien eroja.

Ulospäinsuuntautuvat aistit ykkösfunktiona eli Se (ESFP, ESTP) ovat tyyppisiä, jotka oppivat virikkeiden kautta. Eri aistien kautta saatava informaatio on tärkeässä roolissa heidän oppimisprosessiansa. Tekeminen ja toiminnassa mukana oleminen tehostaa Se-tyyppien oppimista, kun taas yksin asioiden ideointi tai analysointi on heidän heikkoutensa. Sisäänpäin suuntautuvat aistit eli Si (ISFJ, ISTJ) tyytit taas tukeutuvat mielellään aikaisempiin kokemuksiin. Uusia asioita oppiessaan Si-tyypit peilaavat samasta asiasta aikaisemmin hankkimaansa tietoa ja kokemuksia. Yksityiskoh- taisten tietojen oppiminen on heidän vahvuutensa. Uusien ratkaisumallien ideointi on heille vaikeaa. (Helin, 48 – 49 & Myers & Myers 2009, 80.)

<b>Extraverted Sensing</b>	<b>Introverted Sensing</b>
Suppresses as far as possible the subjective element of the sense impression	Suppresses as far as possible the objective element of the sense impression
Values the object sensed rather than the subjective impression, of which the individual may hardly be aware	Values the subjective impression released by the object rather than the object itself, of which the individual may hardly be aware
Sees things photographically, the impression being one of the concrete reality and nothing more	Sees things highly colored by the subjective factor, the impression being merely suggested by the object and coming out of the unconscious in the form of some meaning or significance
Leads to concrete enjoyment, seizing very fully the momentary and manifest existence of things	Leads to ideas, through the activation of archetypes, seizing the background of the physical world rather than its surface
Develops attention that is riveted by the strongest stimulus, which invariably becomes the center of interest	Develops attention that is very selective, guided wholly by the inner constellation of interests, so that it is impossible to predict what outer stimulus will catch and hold attention
Develops a pleasure loving outer self, very rich in undigested experience and unclassified knowledge of uninterpreted facts	Develops an extremely eccentric and individual inner self, which sees things other people do not see, and may appear very irrational
Must be balanced by introverting judgment, or it makes a shallow, wholly empirical personality	Must be balanced by extraverting judgment, or it makes a silent, inaccessible personality.

Kuva 10. S-tyyppien oppimis- ja ongelmanratkaisutyylit. (Myers & Myers 2009, 80.)

Ulospäinsuuntautuva intuitio eli Ne (ENTP, ENFP) tyytit taas oppivat parhaiten yhdessä tapahtuvan ideoinnin ja analysoinnin kautta. Heille tärkeää on, että asioihin paneudutaan monesta eri suunnasta ja pyritään löytämään asioiden välisiä yhteyksiä. Ne-tyypit ovat parhaimmillaan erilaisissa aivoriivi tilanteissa. Historian peilaaminen, vanhojen kokemusten kautta oppiminen on Ne-tyyppien heikkous. Sisäänpäin suuntautuva intuitio eli Ni (INTJ, INFJ) tyytit rakentavat mielellään luovia sisäisiä malleja. Lähes kaikki uuden tiedon oppiminen sisäistyy heillä jo luotujen mallien avulla. Irtonaiset yksityiskohtaiset tiedot ovat Ni-tyyppien heikoin kohta. (Helin, 48 – 49 & Myers & Myers 2009, 81.)

<b>Extraverted Intuition</b>	<b>Introverted Intuition</b>
Uses the inner understanding in the interests of the objective situation	Uses the objective situation in the interests of the inner understanding
Regards the immediate situation as a prison which escape is urgently necessary and aims to escape by means of some sweeping change in the objective situation	Regards the immediate situation as a prison from which escape is urgently necessary and aims to escape through some sweeping change in the subjective understanding of the objective situation
Is wholly directed upon outer objects, searching for emerging possibilities, and will sacrifice all else for such possibilities when found	Receives its impetus from outer objects but is never arrested by external possibilities, being occupied rather by searching out new angles for viewing and understanding life
May be artistic, scientific, mechanical, inventive, industrial, commercial, social, political or adventurous	May be creative in any field: artistic, literary, scientific, inventive, philosophical, or religious
Finds self-expression natural and easy	Finds self-expression difficult
Finds its greatest value in the promotion and initiation of new enterprises	Find its greatest value lies in the interpretation of life and the promotion of understanding
Requires the development of balancing judgment not only for the criticism and evaluation of the intuitive enthusiasm but also to hold it to the completion of its various activities	Requires the development of balancing judgment not only for the criticism and evaluation of intuitive understanding but to enable it to impart its visions to others and bring them to practical usefulness in the world

Kuva 11. N-tyyppien oppimis- ja ongelmanratkaisutyylit. (Myers & Myers 2009, 81.)

Ulospäinsuuntautuva logiikka eli Te-tyypit (ESTJ, ENTJ) ovat luontaisia organisaattoreita, ulkoisen maailman loogisia jäsentäjiä. Tekeminen ja käytännön kokemukset opettavat heitä parhaiten. Huonoiten he oppivat pohdiskelemalla, muilta tuleva palaute ei yleensä ole heille myöskään kovin opettavaista. Sisäänpäin suuntautunut logiikka eli Ti-tyypit (ISTP, INTP) jäsentävät ideoita loogisesti teorioiksi ja toimintamalleiksi. Uusien asioiden sisäisen logiikan selvittäminen tai tutkiminen auttaa heitä parhaiten. Vieraiden asioiden oppiminen käytännössä tekemällä on heidän heikkoutensa. (Helin, 48 – 49 & Myers & Myers 2009, 78.)



<b>Extraverted Thinking</b>	<b>Introverted Thinking</b>
Is fed from objective data, facts and borrowed ideas	Is fed from subjective and unconscious roots-archetypes
Depends upon the facts of experience and regards the abstract idea as unsubstantial and of negligible importance	Depends upon the abstract idea as the decisive factor, and values facts chiefly as illustrative proofs of the idea
Relies on facts outside of the thinker, which are more decisive than the thinking itself, for soundness and value	Relies on the thinkers powers of observation and appreciation and use of the inner wealth of inherited experience for soundness and value
Has as its goal the solution of practical problems, discovery and classification of facts, criticism and modification of generally accepted ideas, planning of programs, and developing of formulas	Has as its goal formulating questions, creating theories, opening up prospects, yielding insights, and finally, seeing how external facts fit into the framework of the idea or theory it has created
Has a tendency to multiply facts until their meaning is smothered and thinking paralyzed	Has a tendency to neglect facts or coerce them into agreement with the idea, selecting only those that support the idea
Dwells upon the details of the concrete case, including irrelevancies	Seizes upon the similarities of the concrete case, dismissing irrelevancies
Consists of a succession of concrete representations that are set in motion not so much by an inner thought activity as by the changing stream of sense perceptions	Consists of an inner thought activity, tied loosely if at all to the stream of sense impressions, which are dimmed by the vividness of the stream of inner impressions

Kuva 12. T-tyyppien oppimis- ja ongelmanratkaisutyyli. (Myers & Myers 2009, 78.)

Ulospäinsuuntautuvat arvot eli Fe-tyytit (ESFJ, ENFJ) opiskelee ja kehittää mielellään asioita, joita hänelle merkittävät ihmiset arvostavat. Hyvä sisäinen ja ulkoinen fiilis on tälle tyyppille oppimisen kannalta erityisen tärkeää. Asioiden yksin analysointi tai tutkiminen teorioiden avulla on Fe-tyyppin heikkous. Sisäänpäin suuntautuvat arvot eli Fi-tyytit (ISFP, INFP) ovat omista arvo lähtökohdistaan suuntautuvia oppijoita. Yksilön arvot antavat ajattelulle ja asioiden oppimiselle selkeän suunnan. Asioiden looginen analysointi on Fi-tyyppin heikkous. (Helin, 48 – 49 & Myers & Myers 2009, 79.)

<b>Extraverted Feeling</b>	<b>Introverted Feeling</b>
Is determined chiefly by the objective factor and serves to make the individual feel correctly, that is, conventionally, under all circumstances	Is determined chiefly by the subjective factor and serves as a guide to the emotional acceptance or rejection of various aspects of life
Adapts the individual to the objective situation	Adapts the objective situation to the individual by the simple process of excluding or ignoring the unacceptable
Depends wholly upon the ideals, conceptions, and custom of the environment, and is extensive rather than deep	Depends upon abstract feeling – ideals such as love, patriotism, religion, and loyalty, and is deep and passionate rather than extensive
Finds soundness and value outside of the individual in the collective ideals of the community, which are usually accepted without questions	Find soundness and value inside one's self from one's own inner wealth and powers of appreciation and abstraction
Has as its goal the formation and maintenance of easy and harmonious emotional relationships with other people	Has as its goal the fostering and protection of an intense inner emotional life, and, so far as possible, the outer fulfillment and realization of the inner ideal
Expresses itself easily and so shares itself with others, creating and arousing similar feeling and establishing warm sympathy and understanding	May be too overpowering to be expressed at all, creating a false appearance of coldness to the point of indifference, and may be completely misunderstood
Has a tendency to suppress the personal standpoint entirely, and presents the danger of becoming a feeling personality, giving the effect of insincerity and pose	Has a tendency to find no objective fulfillment of realization – or outlet – for expression, and presents the danger of living upon sentiment, illusion, and self-pity

Kuva 13. F-tyyppien oppimis- ja ongelmanratkaisutyyli. (Myers & Myers 2009, 79.)

Seuraavaksi tarkastelemme, miten erilaiset persoonallisuustyytit suhtautuvat ja lähtevät ratkaisuun erilaisia ongelmatilanteita. Mentaalista valmennusta käsittelevässä osassa ilmeni, että

urheilijan uralla tulee todennäköisesti vastaan mitä moninaisempia ongelmatilanteita. MBTI-teorian kautta taas olemme avanneet stressireaktiota ja siihen ajautumista tarkemmin. Mielestäni erilaisten ongelmanratkaisutaitojen hyödyntäminen voi olla valmentajalle hyvä työkalu urheilijoiden parissa toimimisessa. Asian yksinkertaistamiseksi jaamme tämän osa-alueen neljään eri kategoriaan, emmekä käsittele kutakin 16-tyyppiä erikseen.

ST-tyylin (ESTJ, ESTP, ISTJ, ISTP) yksilöillä on taipumus selvittää tilanteen lähtökohdat mahdollisimman tarkkaan ja tehdä sen jälkeen jokin looginen, järkevä ratkaisu aikaisempien kokemusien pohjalta. Uusien vaihtoehtojen pohtiminen jää todennäköisesti pienelle huomiolle tai kokonaan tekemättä. Tyyliiltään he ovat nopeita, ratkaisun käsittely hoituu lähinnä informoimalla. Kriisitilanteissa ST-tyypit ovat vahvimmillaan, kun tarvitaan nopeita ja selkeitä päätöksiä ilman, että arvot tai tunteet sotkisivat ajattelua. (Helin 41 & Myers & Myers 2009, 78 – 81.)

SF-tyypit (ESFJ, ESFP, ISFJ, ISFP) tekevät yleensä hyvän alkuselvityksen, jonka jälkeen valitsevat jonkun entuudestaan tutun ratkaisumallin, joka sopii heidän arvomaailmaansa. Uudenlaisten vaihtoehtojen ja niiden analyttinen vertailu jää yleensä vähäiseksi tai kokonaan tekemättä. Tyylin vahvuus ongelmanratkaisutilanteissa on nopeus, innovatiivisuutta heiltä ei kuitenkaan kannata odottaa. (Helin, 41 & Myers & Myers 2009, 78 – 81.)

NT-tyylin (ENTJ, ENTP, INTJ, INTP) yksilöillä on taipumus jättää lähtötilanteen selvitys vähäiseksi tai kokonaan tekemättä. Erilaisten vaihtoehtojen pohtiminen vie heitä eteenpäin, uudenlaiset ratkaisuideat kiinnostavat heitä. Vaihtoehtojen analyttiseen vertailuun he käyttävät mielellään myös paljon aikaa, he ovatkin hyviä luomaan innovatiivisia ratkaisumalleja. Innovaatioiden käytäntöön vieminen ja ihmisten sitouttaminen toimintaan ovat NT-tyyppien keskeisiä heikkouksia. (Helin, 41 & Myers & Myers 2009, 78 – 81.)

NF-tyypit (ENFJ, ENFP, INFJ, INFP) jättävät usein myös lähtötilanteen selvityksen hyvin vähäiseksi. Heillä on kiire siirtyä nopeasti prosessin luovaan vaiheeseen eli vaihtoehtojen miettimiseen. Vaihtoehtojen looginen analysointi korvautuu NF-tyypeillä usein ideoiden subjektiivisella arvioinnilla. Näin prosessissa eteenpäin pääsevät ideat, jotka ovat heidän mielestään luovia ja kivoja. Vahvuutena on luovien ideoiden esille nouseminen ja eteenpäin pääseminen. Ongelmana on epärealististen ratkaisumallien syntyminen. (Helin, 41 & Myers & Myers 2009, 78 – 81.)

### 4.3 MBTI-teoriaan kohdistuva kritiikki

Myers-Briggs tyyppi-indikaattoriteoriaa kohtaan on viimeisen parin vuosikymmenen aikana nousut paljon kritiikkiä, eritoten persoonallisuuspsykologiaan erikoistuneet psykologit ovat keskustelleet paljon MBTI-teorian paikkaansa pitävyydestä. MBTI-teoriassa määriteltyjen piirteiden ongelma on sanottu, ettei niitä ole validisoitu tieteellisesti, vaan ne pohjautuvat liiaksi Carl Gustav Jungin määrittämiin kokemuspohjaisiin piirteisiin. (Caswell & Stromberg 2015 & Grant 2013 & Pittenger 2005, 211 – 212.)

Testin ongelma on myös osoittautunut, että sen avulla ei pystytä ennustamaan millään tavalla testattujen yksilöiden menestystä tietyissä tehtävissä. Kolmas suuri kritiikin aihe on ollut se, että testattavien koehenkilöiden tulokset eivät ole säännönmukaisia, vaan saattavat vaihtua arkkityypistä toiseen tilanteen mukaan. Testatun henkilön laittaminen tiettyyn, esimerkiksi ESFP:n laatikkoon on kriitikoiden mielestä myös liian suppea näkökanta. Ketään meistä ei voi määrittää esimerkiksi pelkästään ekstrovertiksi tai introvertiksi, vaan omaamme erilaisia toimintamalleja eri tilanteissa. (Caswell & Stromberg 2015 & Grant 2013 & Pittenger 2005, 214 – 215.)

Useimmat persoonallisuuspsykologit ovatkin viime vuosina suosittelleet mieluummin käytettäväksi viiden faktorin mallia eli Big Five -teoriaa. Big Five -testissä mitataan yksilön tunnollisuutta, sovinnollisuutta, ulospäinsuuntautuneisuutta, neuroottisuutta ja avoimuutta. (Caswell & Stromberg 2015 & Grant 2013.)

Vastaväitteinä kritikoille on todettu, että MBTI-analyysejä useaan kertaan tehneiden ihmisten kanssa on selvitetty, että noin 70% analyyseistä päättyy ensimmäisellä kerralla oikeaan lopputulokseen. Suurin syy tulosten virheellisyyteen on, että vastaamme helposti kysymyksiin työroolimme tai arvojemme kautta. Tulosta ei tule muutenkaan ajatella liian suppeasti, vaan toimimme aina tilanteen ja opittujen mallien mukaisesti. Analyysin tavoitteena on selvittää luontainen yksilön ajattelutapa, eikä persoonallisuuden piirteitä. (Helin, 12 & Johnson 2016.)

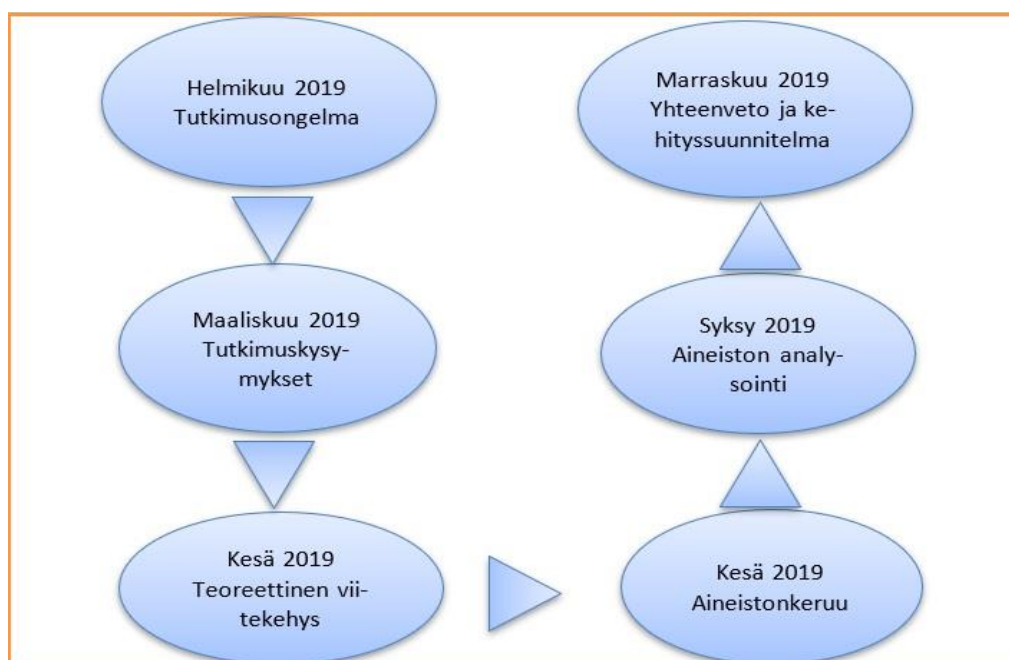
MBTI-testi sopii parhaiten osoittamaan yksilöiden erilaisuutta, kunkin tietyn ajattelutavan vahvuuksia ja heikkouksia. Erilaisia ajattelutapoja osoittamalla erilaisuuden hyväksyminen esimerkiksi työpaikoilla tai joukkueissa edistyy ja ihmiset oppivat jollain asteella katsomaan asioita myös toisen perspektiivistä. Oikein käytettynä MBTI-testi voi toimia erinomaisena työkaluna erilaisuuden ymmärtämisessä ja hyödyntämisessä. (Myers & Myers 2009, 1 & Riggio 2014.)

## 5 Tutkimusmetodologia

Tässä osiossa avataan opinnäytetyöhön liittyviä tutkimusmetodologisia valintoja, kuten tutkimusmenetelmiä, tutkimusstrategiaa, tutkimuksen etenemistä ja aineiston keräämistä. Tämä opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen kehittämistutkimus. Tutkimuksen aineisto on kerätty avoimilla teemahaastatteluilla, jotka on purettu ja teemoitettu osiin dokumentoinnin selkeyttämiseksi. Teoriaosio peilautuu vahvasti alan kirjallisuuskatsaukseen.

Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia ja kartoittaa miten suomalaisessa huippu-urheilussa valmentajat huomioivat urheilijoidensa ajattelutaipumusten yksilölliset erot. Työn tilaaja oli kiinnostunut selvittämään, tapahtuuko yksilöllisyyden huomiointia, millä asteella sitä tapahtuu, mitä keinoja tai apuvälineitä yksilöiden huomiointissa käytetään ja mihin huipputasolla valmentavat näkevät kehityksen olevan menossa yksilöllisyyden huomiointin suhteen. Lisäksi tavoitteena on luoda ehdotus tilaajayritykselle, että minkälaisen palvelun he voisivat kenties valmentajien avuksi tarjota.

### 5.1 Tutkimuksen vaiheet, käytännön toimenpiteet ja aikataulus



Kuva 14. Tutkimuksen vaiheet.

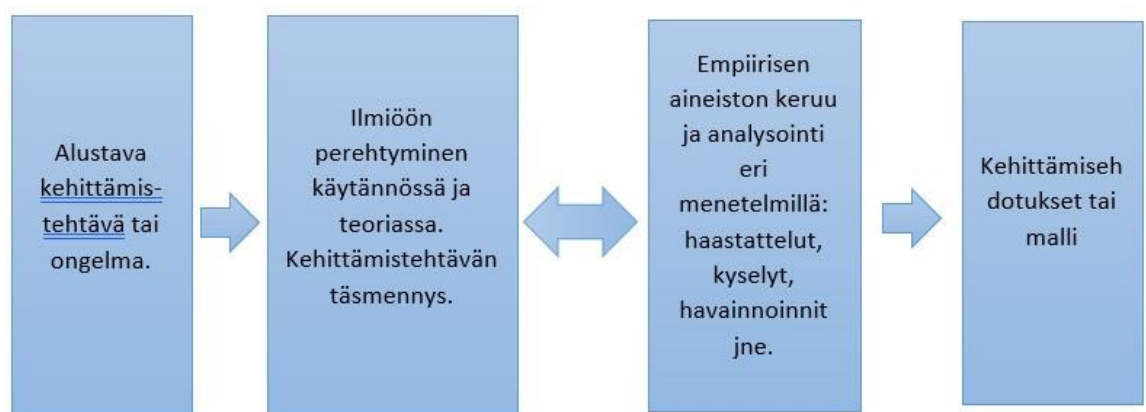


Tutkimus eteni yllättävän sujuvasti vaiheittain. Vuoden 2019 alussa saimme yhteistyöyrityksen kanssa rakennettua tutkimusongelman ja parin palaverin jälkeen saimme myös tutkimuskysymykset rakennettua. Samalla rakensimme myös haastattelulomakkeen. Kesällä kirjoitin opinnäytetyön teoriaosiota ja samaan aikaan tein haastatteluja, joka osoittautui hyvin antoisaksi teoriaosion rakentumisen kannalta. Syksy meni aineistoa litteroidessa ja analysoidessa. Loppuvuodesta 2019 tein yhteenvedon tuloksista ja rakensin kehittämis ehdotuksen tilaajayritykselle.

### 5.1.1 Tutkimusstrategia

Tämän opinnäytetyön tutkimusstrategiaksi valikoitui tapaustutkimus eli case study. Tapaustutkimus sopii hyvin kehittämistyön lähestymistavaksi, jos tavoitteena on luoda kehittämis ehdotuksia tai -ideoita. Tutkimuksen kohteena voi olla esimerkiksi jokin yrityksen tuote tai palvelu. Tapaustutkimuksella selvitetään ja tuotetaan tietoa nykyajassa tapahtuvasta ilmiöstä sen todellisessa tilanteessa ja toimintaympäristössä. (Moilanen ym. 2014, 52.)

Tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa syvällistä ja yksityiskohtaista tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Tapaustutkimuksessa olennaista on selvittää suppeasta kohteesta mahdollisimman paljon asioita, kuin laajasta joukosta vähän. Tapaustutkimus vastaa yleensä kysymyksiin, miten ja miksi. Pääasiallinen tarkoitus on tuottaa uutta tietoa kehittämisen tueksi. (Moilanen ym. 2014, 52 – 53.)



Kuva 15. Tapaustutkimuksen vaiheet. (Moilanen ym. 2014, 54.)

Tapaustutkimuksessa tyypillisesti lähdetään etenemään analysoitavasta tai tutkittavasta tapauksesta, ei pelkästään yleisistä teorioista. Kehittämisen kohteesta kiinnostuneella on yleensä ilmiöstä jonkinasteista aiempaa tietoa, joka mahdollistaa alustavan kehittämistehtävän määrittelyn. Ilmiöön perehtymällä täsmennetään kehittämistehtävää, jonka jälkeen siirrytään aineiston keruu

vaiheeseen. Tarvittaessa aineiston keruun jälkeen palataan muokkaamaan kehittämistehtävää tai perehdytään ilmiöön eri näkökannalta. Lopussa aineiston keruun ja analysoinnin jälkeen tehdään kehittämis ehdotukset tai malli riippuen kehittämistehtävän tavoitteista. (Moilanen ym. 2014, 54 – 55.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on luoda tilaajayritykselle kehittämis ehdotus, pohjautuen tutkimuksessa selvitettyihin tietoihin tutkittavasta ilmiöstä. Ilmiöstä selvitettyjen tietojen pohjalta tilaaja yritys analysoi onko heidän järkevää lähteä rakentamaan erillistä tuotetta urheilumailman puolelle vai soveltuuko heidän nykyinen tuotteensa valmiiksi urheiluvälineiden apuna käytettäväksi työkaluksi.

### 5.1.2 Kehittämistehtävä ja tutkimusongelmat

Tutkimusongelma on kiteytys tutkimusaiheesta. Tutkimusongelman määrittämällä luodaan koko opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja visio. Yhteen lauseeseen pitäisi kiteyttää kaikki mitä opinnäytetyö tulee sisältämään, samalla tavalla kuin esimerkiksi yrityksen visiossa. Aluksi ongelman epämääräisyyden vuoksi tarkka tutkimusongelman määrittely voi olla vaikeaa. (Metsämuuronen 2006, 22 & Kananen 2008, 51 & Kananen 2010 16 – 18.)

Työn edetessä tutkimusongelmaa joudutaan yleensä rajaamaan, kuitenkin liian tiukkaa rajasta ei suositella, ettei työn näkökulma kavennu liikaa. Tutkimusongelma voi ilmetä joka päiväisestä työelämästä, aihealueen kirjallisuudesta tai toimeksiantona esimerkiksi tilaajayritykseltä. (Kananen 2008, 51 & Kananen 2010 16 – 18.)

Opinnäytetyöni tutkimusongelma peilautui työelämästä. Tilaajayritys tuottaa Luontaiset Taipumukset -analyysijä ja sen pohjalta erilaisia tiimi- ja johtokoulutuksia yritysasiakkaille. Tilaajan mielenkiintona on ollut laajentaa toimintaa myös urheilumaailman puolelle. Pidimme aluksi muutamana palaverin, jossa oli mukana Luontaiset Taipumukset yrityksen toimitusjohtaja Jari Saarenpää, Luontaiset Taipumukset -päävalmentaja Niko Helin ja Vipuvaikutuksen Aki Miettinen, joka on toiminut Luontaiset Taipumukset -valmentajana yli vuosikymmenen.

Ongelma oli askarruttanut tilaajaa jo jonkin aikaa. Yksittäiset Luontaiset Taipumukset -valmentajat tarjosivat urheiluseuroille ja yksittäisille urheilijoille palveluitaan. Kokemukset olivat olleet myönteisiä, joten mielenkiinto urheilumaailman potentiaalia kohtaan oli ilmeinen. Ongelmaksi

rakentui tiedon puute siitä, miten urheilumaailmassa huomioidaan urheilijoiden ajattelutaipumusten yksilölliset erot valmennustyöskentelyssä.

### 5.1.3 Tutkimuskysymykset

Tutkimusongelmasta johdetuilla kysymyksillä saadaan vastaukset, jotka ratkaisevat tutkimusongelman. Kysymyksiä voi ongelman laajuuden mukaan olla yksi tai useampi. Tutkimuskysymysten muotoilu on tärkeää, koska kysymys tuottaa aina kysymyksen muotoisen vastauksen ja ratkaisun. Kysymyksen voi muotoilla mitä, miten, kuinka, miksi tai paljonko muotoon. Tutkimuskysymysten avulla on tarkoitus avata ilmiö, katsotaan mitä ja millaisia asioita ongelma pitää sisällään, miten osat liittyvät toisiinsa ja miten ne vaikuttavat ilmiöön. (Metsämuuronen 2006, 23 & Kananen 2008, 51 – 52 & Kananen 2010, 19.)

Tutkimusongelman ja siitä johdettujen tutkimuskysymysten luonne riippuu siitä, mitä itse ilmiöstä tiedetään, onko siitä olemassa valmiiksi tutkimustietoa ja teoriaa vai onko kyseessä aivan uusi tutkimuskohde. Uutta tai vähän tutkittua ilmiötä lähdetään aina aluksi tutkimaan kvalitatiivisin keinoin, kysymällä mitä tai miten. (Kananen 2008, 52 – 53.) Tämä opinnäytetyö pureutui ongelmaan, jota ainakaan Suomessa ei ole minun tai tilaajayrityksen etsintöjen perusteella aiemmin tutkittu tässä muodossa. Tämän vuoksi päädyimme kysymysmuodoissamme mitä ja miten kysymyksiin. Teoriaosio mentaalivalmennuksesta ja Myers-Briggs tyyppi-indikaattoriteoriasta vastaa kysymykseen mitä. Haastattelun tulokset taas vastaavat miten kysymykseen.

Tutkimusongelman pohjalta opinnäytetyön tutkimuskysymykseksi muotoutui:

Miten Suomessa valmentajat huomioivat huippu-urheilijoiden ajattelutaipumusten erot mentaalivalmennuksessa? Alakysymyksiksi muodostui seuraavat: Mitä mentaalivalmennus pitää sisällään? Mitä tarkoittavat ajattelutaipumusten erot?

### 5.1.4 Kvalitatiivinen tutkimus

Määritelmänä kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus tarkoittaa tutkimusta, jonka avulla pyritään tieteellisiin löydöksiin käyttämättä tilastollisia tai muita määrällisiä menetelmiä tai keinoja. Laadullinen tutkimus perustuu sanoihin. Kvalitatiivisen tutkimuksen pyrkimyksenä on kuvata, ym-

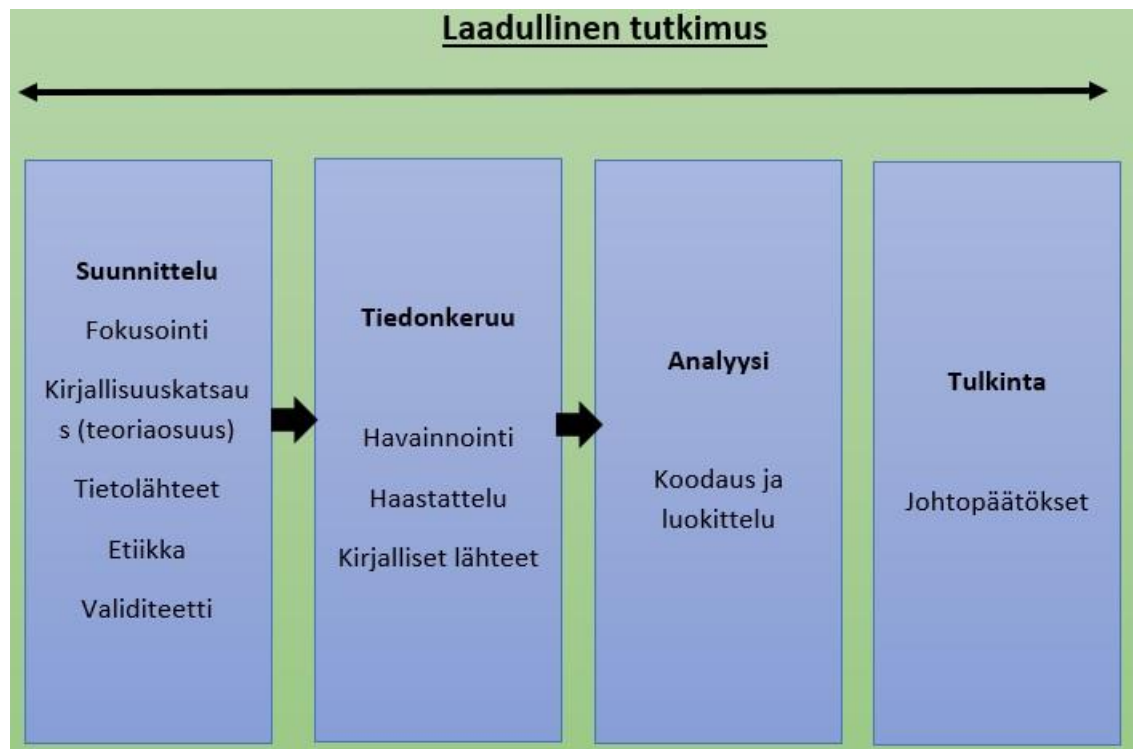
märtää ja luoda mielekäs tulkinta tutkittavalle kohteelle. Ilmiön syvälinen ymmärtäminen on prosessin ydin. (Kananen 2008, 24 & Kananen 2010, 37.) Kvalitatiivinen tutkimus voidaan suorittaa haastattelujen, havainnoinnin tai erilaisten kirjallisten analyysien kautta (Eskola & Suoranta 2014, 15 & Patton 2002, 4).

Kvalitatiivisen tutkimuksen voidaan sanoa perustuvan induktiiviseen prosessiin. Laadullinen tutkimus etenee yksityisestä yleiseen, ollen kiinnostunut yhtä aikaa useista eri tekijöistä, jotka vaikuttavat lopputulokseen. Tutkimuksen asetelma on yleensä muuttuva, koska sen luokat muotoutuvat tutkimuksen kuluessa. Kvalitatiivinen tutkimus on myös vahvasti kontekstisidonnaista, siinä on teorioita ja säännönmukaisuuksia, joita kehitellään suuremman ymmärtämisen toivossa. Tutkimuksen tarkkuus ja luotettavuus saadaan verifioimalla. (Hirsjärvi & Hurme 2014, 25.)

Kvalitatiivinen tutkimus tuo ilmi tutkittavien havainnot tilanteista ja tarjoaa mahdollisuuden huomioida tutkittavien kehitykseen ja menneisyyteen liittyviä osatekijöitä. Mitä lähemmäksi yksilöä ja vuorovaikutusta mennään, sitä todennäköisemmin kvalitatiivinen tutkimus on oikea valinta. Parhailaan kvalitatiivinen tutkimus selvittää käyttäytymisen merkitystä ja ymmärtää sen kontekstia. (Hirsjärvi & Hurme 2014, 25 & Juuti & Puusa 2011, 31.)

Laadullinen lähestymistapa korostaa todellisuuden ja siitä kerättävän tiedon subjektiivista luonnetta. Kvalitatiivisen tutkimuksen pääpainona on tarkastella yksittäisiä tapauksia ja oleellista tutkimuksessa on osallistuvien yksilöiden näkökulmien korostaminen ja tutkijan vuorovaikutus havaintojen kanssa. (Juuti & Puusa 2011, 47.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa analyysin ei tulisi jäädä viimeiseksi tutkimuksen osaksi, vaan sen tulisi kulkea käsi kädessä tutkimusprosessin mukana, ohjaten tiedonkeruuta ja tutkimusprosessia jatkuvasti työn edetessä. Näin toimiessa päästään ilmiön syväisempään ymmärrykseen ja luodaan kenties rikkaampi kuvaus tai selitys ilmiöstä. Tutkimuksen tulisi olla tutkittavan kohteen tai ilmiön ja tutkijan välistä jatkuvaa vuoropuhelua. (Eskola & Suoranta 2014, 16 & Kananen 2008, 24 & Juuti & Puusa 2011, 47 – 48 & Valli 2018, 20.) Mielestäni alla oleva Kanasen luoma laadullisen tutkimuksen prosessikaavio kuvaa hyvin prosessin kulkua.



Kuva 16. Laadullisen tutkimuksen prosessikaavio. (Kananen 2010, 36)

Tämä opinnäytetyö on hyvin selvästi laadullinen, koska olemme kiinni yksilöissä, sekä heidän kokemuksissaan ja vuorovaikutus on selkeä osa opinnäytetyötä. Mahdollista olisi myös toki ollut kysyä, kuinka paljon yksilöiden huomiointia suomalaisessa huippu-urheilussa tapahtuu. Tilaajan kiinnostus kysymyksiin mitä ja miten, ohjasi työn vahvasti laadulliseen suuntaan. Opinnäytetyöprosessi eteni Kananen ohjeiden mukaisesti, työn teoria osio rakentui käsi kädessä aineiston keruun yhteydessä.

#### 5.1.5 Aineiston keruu

Laadullisen tutkimuksen tärkeimmät tiedonkeruumenetelmät ovat havainnointi, erilaiset haastattelut ja dokumentit. Halutun tiedon tarkkuus, autenttisuus ja tutkittavan ilmiön ominaisuudet vaikuttavat tiedonkeruumenetelmän valintaan. (Eskola & Suoranta 2014, 15 & Kananen 2010, 48 & Patton 2002, 4.) Aineiston keruun tulee olla järjestelmällistä, järkipäristä ja tieteellisesti hyväksytyjen käytäntöjen mukaista. Tieteellisesti hyväksytyjen metodien tulee ohjata tutkimusta, eikä tutkijan omat asenteet tai ennakkoluulot. Aineiston keruussa ja analysoinnissa tulee muistaa, että saadun tiedon on oltava objektiivista, julkista, korjattavaa, kriittistä, autonomista ja tiedettä edistävää, jotta tutkimus voi saavuttaa tieteellisen hyväksynnän (Kananen 2008, 55).

Aineiston keruu vaiheessa tulee määrittää mitä tietoa tarvitaan, miten se hankitaan ja mistä se saadaan. Saadun tiedon luonne vaikuttaa koko työn lopputulemaan. Tiedonkeruu- ja analyysivaihe sitoutuvat tiivisti toisiinsa. Analyysin avulla ratkaistaan, tarvitaanko lisää tietoa ja millaista tietoa tarvitaan. (Kananen 2008, 56 – 57.) Aineiston tulee ohjata tutkimusta, syklisyys ja jatkuva reflektointi kuuluvat laadullisen tutkimusotteen piirteisiin (Eskola & Suoranta 2014, 16 & Kananen 2008, 57.)

Tämän opinnäytetyön aineisto kerättiin teemahaastattelun keinoin, tutkimusstrategia luotiin yhdessä tilaajan kanssa. Käyn seuraavaksi läpi tärkeimmät asiat teemahaastattelusta ja aineiston keruun kulusta. Lopuksi tuon ilmi myös haastateltaville esitetyt kysymykset. Haastateltavien taustatiedot käyn erillisessä kappaleessa tarkemmin läpi.

Tutkimushaastattelut voidaan jakaa strukturoituihin, strukturoimattomiin ja puolistrukturoituihin haastatteluihin. Strukturoitujen haastattelujen ääripäässä on lomakekysymykset valmiine kysymyksineen ja vastausvaihtoehtoineen. Strukturoimattomat haastattelut ovat taas hyvin avoimia haastatteluita, jotka muotoutuvat haastateltavan ehdoilla. Puolistrukturoiduista haastattelumuodoista tunnetuin on teemahaastattelu, jossa käydään kaikkien haastateltavien kanssa läpi samat teemat ja aihepiirit, mutta kysymysten muotoilu ja järjestys voi vaihdella. (Eskola & Suoranta 2014, 87 & Hirsjärvi & Hurme 2014, 45 – 46 & Metsämuuronen 2006, 114 – 115 & Moilanen, Ojasalo & Ritalahti 2014, 108 – 109 & Sarajärvi & Tuomi 2018, 87 – 88 & Ruusuvuori & Tiittula 2005, 11.)

Haastattelut voivat olla haastateltavien lukumäärältä ja laajuudelta todella erilaisia. Vaihteluväli voi olla syvähaastattelun alle viiden hengen näytteestä aina strukturoidun haastattelun usean tuhanteen näytteeseen. Avoimemmissa haastatteluissa käytetään luonnollisesti myös enemmän laadullisen aineiston käsittelymenetelmiä. (Moilanen ym. 2014, 110.) Haastattelut voi toteuttaa joko yksilöhaastatteluina, ryhmähaastatteluina tai lomakehaastatteluina (Metsämuuronen 2006, 111). Työn laajuuden kannalta on hyvä tunnistaa saturaatio piste, eli milloin kerätty aineisto alkaa toistamaan itseään. (Hirsjärvi & Hurme 2014, 60 & Kananen 2010, 54 & Sarajärvi & Tuomi 2018, 99).

Haastattelun tarkoituksena on pureutua käsillä olevan teeman syvimpään olemukseen lähestyen sitä eri kulmista käsin. Jokaisen kysymyksen tulisi tarkastella ilmiötä hiukan eri näkökulmasta. (Kananen 2010, 52 – 53 & Sarajärvi & Tuomi 2018, 88). Teemahaastattelut tapahtuvat yleensä joko ryhmissä tai yksilöhaastatteluina. Yksilöhaastattelut tuottavat yleensä tarkempaa ja luotettavampaa tietoa kuin ryhmähaastattelut. Monien haastattelujen litterointi, analysointi ja tulkinta vie

tosin paljon enemmän aikaa. Tutkimukseen osallistuvien haastateltavien on aina oltava jollain tavalla osana tutkittavaa ilmiötä. (Kananen 2010, 53 – 54.)

Teemat tulisi valita niin, että ne ilmentävät mahdollisimman hyvin koko ilmiötä. Ilmiöön liittyy aina osatekijöitä ja niiden välisiä riippuvuussuhteita, jotka tulisi löytää teemojen avulla. Teema-haastattelujen tekniikka etenee yleisesti yksityiskohtaiseen, alkuun kysymykset ovat laajempia ja loppua kohti ne tarkentuvat. (Kananen 2008, 77 – 78 & Kananen 2010, 56.) Haastattelutilanne vaatii tutkimusentekijältä herkkyyttä, hänen on uskallettava tarttua ennalta arvaamattomiinkin asioihin (Eskola & Suoranta 2014, 90 & Kananen 2008, 77 – 78 & Kananen 2010, 56).

Paras tapa tallentaa teemahaastattelu on digitaalinen nauhuri. Teknisen tallennusvälineen avulla haastattelija voi keskittyä täysin haastattelutilanteeseen. Digitaalisen tallenteen etu on, että siihen voi palata aina myöhemmin uudestaan, kun tekstimuotoisessa haastattelussa osa haastattelusta yleensä häviää, koska haastattelija ei kykene kirjaamaan kaikkea haastateltavan tuottamaa suullista tekstiä. (Kananen 2008, 79 & Kananen 2010, 58.)

Nauhoitetut haastattelut tulee jälkikäteen litteroida, eli kirjoittaa kirjalliseen muotoon, jolloin niitä on mahdollista käsitellä manuaalisesti erilaisten analysointimenetelmien avulla. Litteroinnissa voidaan erottaa eri tasoja tarkkuuden suhteen. Sanatarkka litterointi on kaikista tarkin muoto, siinä jokainen sana ja äännähdys kirjataan ylös. (Hirsjärvi & Hurme 2014, 139 – 140 & Kananen 2008, 80 – 81 & Kananen 2010, 58 – 59.) Yleiskielisessä litteroinnissa teksti muutetaan kirjakielelle, poistaen murre- ja puhekielen ilmaisut. Propositiotasolla kirjataan ainoastaan sanoman ydinsisältö ylös. (Kananen 2008, 81 & Kananen 2010, 59.)

Tämän opinnäytetyön haastattelut noudattivat teemahaastattelujen pelisääntöjä ja haastateltavia oli yhteensä kahdeksan kappaletta. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina ja haastateltavina oli huippu-urheilutasolla toimivia valmentajia. Haastatteluja suoritettiin kahdeksan kappaletta kesän 2019 aikana. Litterointi suoritettiin sanatarkasti, kuitenkaan ottamatta huomioon äänenpainoja tai taukoja puheessa. Alkujaan yritimme saada kaksitoista haastateltavaa mukaan tutkimukseen, mutta aikatauluongelmien vuoksi ehdin haastatella kahdeksan henkilöä. Peilaten Sarajärven ja Tuomen esittämään saturaatiopisteeseen, uskon tuon määrän olevan tässä tutkimuksessa riittävä koska ensimmäisen viiden haastattelun jälkeen kerätty aineisto alkoi toistamaan hyvin pitkälle itseään. Haastateltavat vain puhuivat eri tavalla ja eri termein samasta asiasta.

Haastateltaville esitetyt kysymykset löytyvät liiteosiosta (liite 1). Pääteemat haastattelussa olivat yksilöllisten ajattelu- ja toimintatyylien tunnistamisessa, vahvuuksien hyödyntämisessä ja heikkouksien luomissa haasteissa. Sekä valmentaja – urheilija vuorovaikutussuhteessa ja valmentajan itsereflektion kehittämisessä.

Varsinaisia haastattelukysymyksiä oli siis yhdeksän kappaletta, joista joillekin oli valmiiksi määritetty mahdolliset lisäkysymykset. Haastatteluista kaikki kulkivat omaa rataansa ja haastattelijana yritin adaptoitua tilanteeseen muokaten mahdollisia lisäkysymyksiä aina tilanteen vaatimalla tavalla. Tutkimuskysymykset rakennettiin yhdessä tilaajan kanssa, kysymyksiä oli suunnittelemassa Luontaiset Taipumukset päävalmentaja Niko Helin ja Vipuvaikutus yrityksestä Aki Miettinen.

#### 5.1.6 Aineiston analyysimenetelmät

Kvalitatiivisen tutkimuksen aineisto on aina tutkittavien kuvaus tutkimuskohteena olevasta ilmiöstä. Laadullisessa tutkimuksessa aineisto on yleensä varsin rikas, se sisältää aina monia kiinnostavia asioita, joita tutkija ei etukäteen osannut ennakoida tai odottaa löytävänsä. Tämän vuoksi tutkijan on kyettävä valitsemaan tarkkaan rajattu, kapea ilmiö, jotta analysoitava aineisto ei olisi liian laaja-alainen. (Puusa 2011, 114 & Sarajärvi & Tuomi 2018, 104.)

Yksiselitteistä ohjetta ei ole olemassa analyysitavan valitsemiseen. Aineiston käsittelytavat vaihtelevat eri tutkimuksissa. Analyysitavoista yksikään ei varsinaisesti ole toista parempi, tutkijan tulisi kyetä valitsemaan tutkimuskohtaisesti aina paras mahdollinen lähestymistapa. Tutkijan on oltava koko prosessin ajan aktiivinen, hän tulkitsee ja havainnoi, sekä pyrkii rakentamaan loogisen kokonaisuuden kerätyistä tiedoista. (Puusa 2011, 115.)

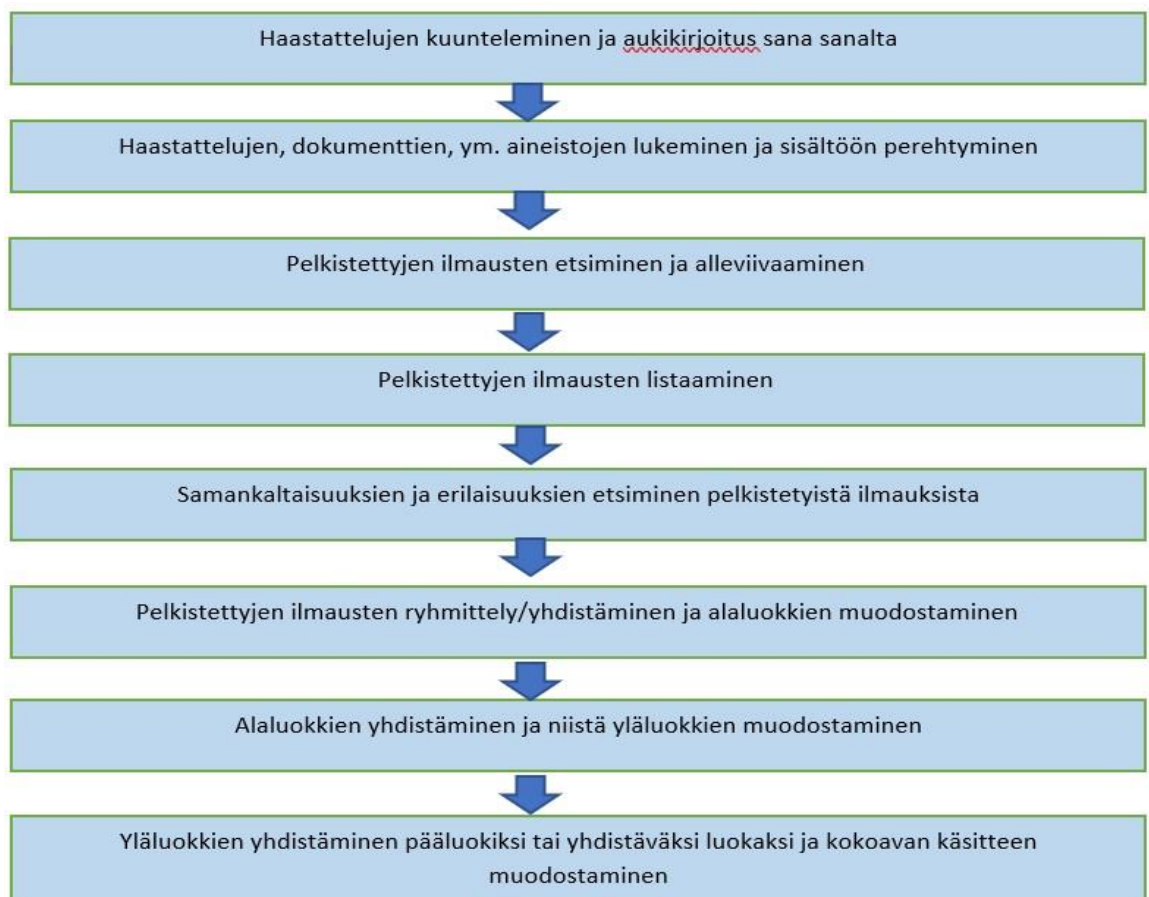
Laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmänä toimii yleensä sisällönanalyysi (Sarajärvi & Tuomi 2018, 103). Kun aineisto on litteroitu, niin analysoitavaa tekstiä on sivumäärällisesti yleensä kertynyt runsaasti. Osittain sisältö on tullut tutuksi haastattelu- ja litterointivaiheissa, silti litteroitu aineisto olisi hyvä lukea useamman kerran läpi. (Hirsjärvi & Hurme 2014, 143 & Kananen 2010, 60 – 61 & Moilanen ym. 2014, 110.) Lukiessa tulisi kiinnittää huomiota haastateltavien sanoman ymmärtämiseen. Mitä paremmin tutkija tutustuu aineistoonsa, sitä helpompi sitä on analysoida. (Hirsjärvi & Hurme 2014, 143 & Puusa 2011, 120.)

Aineistosta voidaan etsiä esimerkiksi prosesseja, rakenteita tai toimintamalleja. Etsittävät asiat kätkeytyvät sanatulvan taakse. Jokainen lause ja kappale sisältävät jonkin esiin kaivettavan asian.



(Kananen 2010, 61.) Ylimääräinen tekstiaineisto tulisi saada pois aineistosta, tähän käytetään niin sanottua aineiston tiivistämistekniikkaa tai luokittelua. Tekstissä ilmenevät asiasegmentit nimitään, teksti kutistetaan sanoihin, jotka kertovat, mitä käsiteltävä tekstin osa pitää sisällään. Tiivistämisen avulla voidaan poimia laajasta kokonaisuudesta tutkimuksen kannalta olennaisimmat teemat. (Kananen 2010, 61 & Moilanen ym. 2014, 110 – 111.)

Miles ja Huberman (1994) esittävät aineistolähtöisen laadullisen analyysin olevan karkeasti jaettuna kolmivaiheinen prosessi. Aluksi aineisto redusoidaan eli pelkistetään. Toisena aineisto klusteroidaan eli ryhmitellään. Kolmas vaihe on abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Tutkimuksen tavoitteen tulisi ohjata vahvasti analyysiprosessia. (Sarajärvi & Tuomi 2018, 122.)



Kuva 17. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen. (Sarajärvi & Tuomi 2018, 123.)

Aineiston redusointivaiheessa alkuperäisdatasta karsitaan tutkimukselle epäolennaiset seikat pois. Aineistoa tiivistetään tai pilkotaan osiin. Redusointi luo pohjan klusteroinnille, jossa aineisto ryhmitellään. Datasta etsitään samankaltaisuuksia tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Saadut samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet yhdistetään eri luokiksi. Klusteroinnilla luodaan pohja kohteena

olevan tutkimuksen perusrakenteelle, sekä alustavia kuvauksia tutkittavasta ilmiöstä. (Alasuutari 2011, 40 & Puusa 2011, 121 – 122 & Sarajärvi & Tuomi 2018, 123 – 124.)

Aineiston analyysissä tulisi yhdistyä analyysi ja synteesi. Analyysivaiheessa kerätty aineisto hajotetaan käsitteellisiksi osiksi ja synteessin avulla näin saadut osat kootaan uudelleen tieteellisiksi johtopäätöksiksi. Tätä kutsutaan abstrahoinniksi. Abstrahoinnin pääperiaate on järjestää tutkimusaineisto siihen muotoon, että sen perusteella tehdyistä johtopäätöksistä voidaan irrottaa yksittäiset henkilöt, tapahtumat tai lausumat, ja siirtää ne yleiselle käsitteistölle tai teoreettiselle tasolle. (Metsämuuronen 2006, 122 & Sarajärvi & Tuomi 2018, 125.)

Tämän opinnäytetyön aineiston analyysiprosessi eteni Milesin ja Hubermannin esittämän kolmiportaisen vaiheen kautta. Luin haastattelut useamman kerran läpi, samalla yliviivasin sieltä tutkittavaan ilmiöön sopivat teemat ja jätin epäolennaiset asiat pois. Yliviivatut asiat siirsin omiin tiedostoihin, jonka jälkeen lähdin luokittelemaan dataa yhdistäen kaikista haastatteluista saadut teemat aina kunkin haastattelukysymyksen alle. Lopuksi abstrahoin jokaista kysymystä koskevat luokittelut.

## 6 Tutkimustulokset

Luvussa kuusi käydään läpi haastatteluista saadusta aineistosta havaittavissa olevat tulokset, jokaisen kohdan lopusta löytyy lyhyt yhteenveto aiheesta saaduista tuloksista. Tulosten yhteenveto tehdään syvällisemmin luvussa seitsemän. Toimeksiantajan toiveesta työn painotus pidetään tutkimustulosten esittämisessä ja tavoitteena onkin päästä mahdollisimman syvälle tutkittavan ongelman ytimeen. Ydinasioiden selvittämisen jälkeen tilaajan intressinä on lähteä rakentamaan yrityksen sisällä oma kehityssuunnitelma tai työkalu tulosten pohjalta. Opinnäytetyön kehittämistehtävä osuus löytyy työn liitetiedoista.

Haastattelujen tulokset ovat litteroinnin ja koodauksen jälkeen yhdistetty. Tuloksista on koostettu merkittävät yhteneväisyydet ja aineistosta on poimittu keskeiset käsitteet, joiden ympärille lähemme seuraavaksi rakentamaan tutkimustulosten esittämistä. Aineiston laajuuden vuoksi esiin nousseet merkittävimmät käsitteet ja yhteneväisyydet käsitellään omissa luvuissaan.

### 6.1 Erilaisuuden huomiointi huippu-urheilussa

Haastattelun ensimmäisen kysymyksen avulla selvitettiin huomioivatko valmentajat urheilijoidensa yksilöllisiä eroja valmennuksessaan. Tuloksia purkaessa esiin nousi hyvin vahvasti, että kaikki haastateltavat ottavat nykypäivänä urheilijoidensa erilaisuuden huomioon valmennustyöskentelyssä. Yhtenäinen näkemys haastatteluissa oli, että myös joukkuelajeissa yksilöiden huomiointi on tärkeässä roolissa, joukkueen valmentaminen on yksilöiden valmentamista. Yksilön ajatuksen valmentaminen koettiin tärkeäksi työkaluksi henkisten voimavarojen kannalta.

*”Vaikka mä oon ollut joukkulajeissa valmentaja ja on aina paljon valmennettavii joukkueessa, niin mulle on tossa viime aikoina, tai sanotaan viimesen viidentoistavuoden aikana tullu semmonen lähestymistapa et joukkueen valmentaminenki on yksilövalmentamista. Et tota jokainen urheilija on oma yksilö ja mun pitää lähestyy tavallaan yksilön mukaa.”*

*”Meidän pitäis voimakkaammin siihen kehonvalmennuksen ohelle tiedostaa tää ajattelun valmentaminen. Ja oikeestaan sitte ajatuksen valmentaminen on se työkalu sinne näitten henkisten ominaisuuksien, henkisten voimavarojen valmentamiseen. Asioitten tiedostamiseen.”*

Yksilöiden huomiointia toteutettiin myös hyvin laaja-alaisesti valmennuksen eri osa-alueilla.

*”Sehän ulottuu mulla se erilaisuuden ymmärtäminen ihan motorisesta suorittamisesta ihan mentaaliseen suoriutumiseen, mentaaliseen palautumiseen ja fyysiseen palautumiseen ja sit ihan arjen hallitsemiseen. Et oikeestaan kaikilla näillä osa-alueilla.”*

Hyvän vuorovaikutussuhteen rakentaminen valmentajan ja urheilijan välille nousi useammassa haastattelussa keskeiseen rooliin. Myös tietyn tasavertaisuuteen perustuvan arvomaailman noudattamista pidettiin tärkeänä. Kaikkia urheilijoita tulisi kohdella tasavertaisesti.

*”Ja sit valmennuksen taide tai taito tai niinkun englanniksi sanotaan, että The Art Of Coaching on se, että kykenet puhumaan ihmisille sillä tavalla kuin heidän persoonan kannalta on edullisinta, että he tulee kuuluksi ja he ymmärtää et puhutaan samaa kieltä. Ja sä et pysty puhumaan kaikille ihmisille samalla tavalla ja tullaan siihen, että kuinka eri tavalla ihmisiä pitää niinku kohdella, niin ihmisiä pitää kohdella samojen perusarvojen pohjalta, kaikkia kunnioituksella ja näin edelleen. Ja esimerkiksi koripallovalmentaja John Wooden kiteytti sen hyvin sillä tavalla että: ”I didnt like my players the same but I loved them the same.” Et sä tykkäät joistakin ihmisistä enemmän ja joistakin vähemmän, mut sä kuitenkin niinku välität heistä kaikista. Ja se tietty arvomaailma niinku tapahtuu.”*

*”Kuinka sä käsittelet pelaajien kanssa erilaisia asioita, on ne sitten positiivisia tai negatiivisia. Tai sitten kuinka sä pystyt niinku parhaiten heille saamaan sen asian sisälle ja ymmärryksen. Käytännössä tarkoittaa sitä, että sä joudut jokaisen pelaajan käytännössä opettelemaan sen, et minkälaisilla tavoilla pelaajalle pystytään niin sanotusti syöttämään tietoo.”*

*”Kyllähän se on kaiken toiminnan lähtökyky et pelaajien kans pitää keskustella miten ne kokee erilaisia tilanteita, miten ne kokee niitä kaukalossa ja sitte kaukalo ulkopuolella elämässä erilaisia tilanteita ja yrittää sitä kautta oppia niitä yksilöitä että pystyy sitte joko auttamaan tai tukemaan, tai joissaki tilanteissa sitte oikeella tavalla vaatimaan niiltä, että kyllähän se on niinku kaiken lähtökohta.”*

*”Ja niinku historiallisesti ja omassakin työssä ennenkö tutustuin mihinkään analyysiin tai muihin niin se pohjautu pitkälti siihen, että sulla oli kokemusta ihmisten kans toimimisesta ja huomasit et jotkut asiat ei toiminu joittenkin kans ja jotkut asiat toimi joittenkin toisten kanssa. Ja yleensä seuran kaikki valmentajat varmaan valmentaa ensin sen oman persoonan kautta ja myöskin kuvittelevat ensin kenties että ne valmennettavat ovat enemmän kuin sinä itse kuin he ovatkaan. Et ku sulle tulee kilometrejä ja valmennuskokemusta niin sää huomaat, että hetkinen tämä ihminen ei oikeesti reagoikaan nyt hyvin siihen tapaan jos mä puhun hänelle sillä tavalla kuin toivoisin minulle itselleni puhuttavan.”*

*”Sen yksilön kohtaaminen on minun mielestä sellanen tai yksilön oikeanlainen kohtaaminen, et ne hyväksytään kuitenkin sellaisina kuin ne ihmiset on. Mutta tietysti niitten pitää tietyissä sääntörajoissa kulkea, mitkä joukkueessa on säännöt.”*

Esiin nousi myös, että haastateltavat ovat uransa aikana käyttäneet erilaisia työkaluja tai vähintään opiskelleet perusasiat erilaisista persoonallisuuspäätteorioista. Valmentajat olivat käyttäneet ainakin Big Five, MBTI ja Luontaiset Taipumukset työkalua erilaisuuden tunnistamiseen ja hyödyntämiseen.

*”Kalpassa käytettiin tätä luontaset taipumukset analyysiä. Saatiin se persoona vähän sieltä, niitä oppimiskeinoja ja vaikuttamiskeinoja ja minkä tyyppinen persoona on eli tehtiin ihan tää testi ja kartta siitä joukkueesta ja sitä kautta yksilöitiin pelaajat, et minkälaisia ominaisuuksia, oppimismominaisuuksia ja reagoimominaisuuksia heillä luontasesti on ja sitten tietysti jos ei tämmöstä oo mahdollisuus teettää ja tehdä niin sehän tulee siitä että pitää tuntee ne pelaajat mahdollisimman hyvin.”*

*”No jos lähetään persoonallisuudesta, niin oikeestaan vasta sen jälkeen kun tutustuin työn kautta Myers-Briggsiin ja MBTI:in ja sitten siitä myöhemmin kehitettyihin luontaisiin taipumuksiin. Niin se tuli sen jälkeen ja sitä oon hyödyntäny sillä tavalla et kyllä sen näki, pysty heti peilaamaan sen että minkätyyppiset asiat viestinnällisesti menee paremmin perille, minkä tyyppiset asiat sitten kokonaisuutena urheilijan elämässä, urheilijan polulla niin tota et ku se ei oo pelkästään se treenaaminen ja harjotusohjelma vaan kokonaisvaltaisesti niitä ku huomioi, niin kyllä se näky iha selkeesti et minkä tyyppisiä niinku persoonalta ihmiset oli tai luontaisilta taipumuksiltaan. Hyvinkin yksilöllisiä sovelluksia piti tehdä tai joutu tekemään niin harjotteluun, viestintään ku sit kommunikointiin urheilijoitten kanssa.”*

*”Ja sit me päästään tähän tilanteeseen et okei, kuinka sä teet päätöksiä siitä, niinku miten sä puhut heille ja jossa tapaa se ei ole se, että se on kokemuksen tuoma niin voiko siihen olla joku malli. Ja nyt yksilöllisiä eroja niin niitä voidaan mitata eri tavoin ja yleensä niitä mitataan just tekemällä kyselyitä. Ja sit sieltä tulee tiettyjä malleja ja ihmisen arkkityyppejä et tämä ihminen saattas niinku reagoida tällä tavalla tähän tilanteeseen.”*

*”Mun mielestä kaikki tämmöiset analyysit tai testit niin niillä sä pystyt saamaan tietoo et minkälaisen ihmisen kanssa sä oot tekemisissä, niin ne on hyvii työkalui valmentajalle.”*

Valmennusprosessin ydinasiaksi nousi haastatteluissa valmentajan oma itsetuntemus sekä urheilijan itsetuntemuksen lisääminen. Varsinkin valmentajan itsereflektiota pidettiin tärkeänä, muita auttaakseen on ensin tunnettava itsensä.

*”Mun mielestä se on niinku sen valmennusprosessin ydinkin. Että mun pitäis auttaa sitä urheilijaa tuntemaa itensä mahdollisimman hyvin. Ja mä ajattelen niin, että se eka lähtökohta, jotta mä voin auttaa urheilijaa, niin mun itteni pitää tuntee mut, et mä tunnen itteni hyvin ja oon käyny semmosen kehitysprosessin läpi et mä osaan arvioida sit muita ihmisiä.”*

*”Ehkä tota tämmöset suurimmat oivallukset, hyödyt liittyy siihen urheilijan tai valmentajan itsetuntemuksen lisäämiseen.”*

*”Mitä aikasemmin urheilija tai ihminen oppis tunnistamaan niit omia voimavarojaan niin sitä pitemmälle ne siivet kantaa.”*

*”Omista tarpeista kun niistä pääsee paremmin tietoiseksi niin sit pystyy myös valmentamaan muita mut se ei tapahdu ennenkö sä ymmärrät et ne persoonat on erilaisia.”*

Yhteenvetona voi todeta, että kaikki valmentajat olivat huomioineet urheilijoidensa yksilöllisten ajattelutaipumusten erot toiminnassaan. Itsereflektio oli hyvin keskeinen osa vastauksia, sekä valmentajan että urheilijan itsereflektion kehittäminen koettiin tärkeäksi valmennusprosessin laadukkaan toteutumisen kannalta.

Toimivan dialogin kehittäminen valmentajan ja urheilijan välille oli myös hyvin keskeinen osa erilaisuuden huomiointia. Valmentajat kommunikoivat selvästi hyvin eri tavalla eri urheilijoiden kanssa, huomioiden heidän yksilölliset tarpeensa. Haastateltavat joukkueurheiluvallmentajat nostivat mielenkiintoisesti esiin ajatuksensa siitä, että joukkueen valmentaminen on lähtökohtaisesti yksilöiden valmentamista.

## 6.2 Urheilijoissa tunnistettavat yksilölliset erot

Tutkimuksessa tärkeässä roolissa oli selvittää minkälaisia erilaisia tarpeita ja yksilöllisiä eroja valmentajat tunnistavat urheilijoissaan. Osittain tähän liittyvää asiaa nousikin jo esiin edellisessä kappaleessa, mutta tässä paneudumme vielä syvällisemmin aiheeseen. Yksi useimmiten esiin nousseista asioista oli palautteenanto ja vastaanottokyvyn erilaisuus urheilijoilla.

*”Toinen on mitä siellä tunnistaa, että tämmönen palautteenottokyky, ku ne pelaajat oppii tuntemaan ni sehä on niinku hirvittävän yksilöllinen.”*

*”Palaute puoleen, nii siin on ehkä huomannu et jotkut kaipaa vähän suurempaa palautetta mitenkää niinku kainostelematta ja joissaki pitää se tyyli sovittaa ehkä vähän niinku pehmeämmäksi tai lähestyä vähän niinku pehmeämmällä toimintatavalla.”*

Suoritustunteeseen ja tunneälyyn liittyvät asiat nousivat myös vahvasti esille urheilijan suoriutumisen kannalta.

*”Suunnistuksessa tuolla suorituksen hallinnan puolella, niin siellähän oli valtavia eroja et millä tavalla. Osa-han on tota hyvin tällasia järjestelmällisiä, yksityiskohtiin tukeutuvia, jotka meni ja teki aina niinku varmoja suorituksia. Se oli aina niinku juna, et yhtä varma. Ja sit toinen pää oli tää niinku spontaanimmat ja luovemat ihmiset, jotka sitten saatto tehdä tosi isoja virheitä. Et se suorituksen hallinta ei pysyny kasassa, et ne pysty keskittymään tärkeissä kisoissa siihen, mut sit saatto tulla vähänki toisarvoset kisat niin niillä tuli isoja heittoja, et valtavia ihan käsittämättömiä virheitä suoritukseen. Ja sitä yritettiin tietysti sit molemmille löytää niitä, hyödyntää ne vahvuudet mut sit myös löytää se, ku siel on aina vahvuuden takana on sit tää kääntöpuoli on tän toisen taipumusparin heikkous joka puskee tällasissa stressitilanteissa pintaan. Niin siihen toimintamalleja et miten niitä voi sit välttää.”*

*”Ehkä vielä tämmöne niinku itsetunto varsinki nuorilla pelaajilla ja ihan se nyt oikeestaan on samalla tavalla myös ammattipelaajillakin et itsetunto vaikuttaa myös hirvittävästi siihen, että miten vahva se on, minkälaisia kokemuksia on siellä taustalla, miten ulkoset asiat pääsee vaikuttan siihe pelaajaan ja suorittamiseen ja itseluottamukseen ja tän tyyppisii asioihin.”*

*”Tämmöset ihan tunnetaidot, tunneäly, kyky ylipäänsä aistia ilman mitään jäsentämismalliakin urheilijan erilaisia tunnetiloja ja se on yks osa sitä yksilöllisyyden ymmärtämistä.”*

Nuorten valmennuksessa urheilijan vastuunkantokyvyn tunnistaminen koettiin tärkeäksi.

*”No tietysti ku nuorien kans toimii niin varmaan liittyy kasvuun ja liittyy varmaan siihen persoonallisuuteenki että esimerkiks tämmösessä niinku omatoimisuudessa, kyvyssä kantaa niinku sitä vastuuta siitä omasta harjottelusta ja elämönhallinnasta nii siinä on valtavia eroja. Et kyllähä sieltä löytyy ne persoonat, jotka siihen pystyy ja pystyy sen tekemään ja huolehtii itte asioista ja sit on semmosia pelaajia joitten perässä pitää olla kokoajan kysymässä ja neuvomassa ja välittämässä ja vähän niinku potkimassa perseel-lekki että nyt pitää tehdä.”*

Toisilla valmentajilla toiminta perustui enemmän omaan kokemukseen ja itsereflektion kautta opittuun tietoon. Toiset hyödynsivät erilaisia taipumusmalleja taas selvemmin osana valmennusprosessiaan.

*”Mä koen sen enemmän niinku semmosena muistilista asiana et muistappa nyt antaa sit noille ST tyypeille paljon tekemistä, anna niitten ratkoo tekemisten kautta asioita. Ja sama sit niinku SF tyypeillä, että anna niille tekemistä mut pidä huoli siitä et ennenkö ne tekee sen et ne kokee sen asian turvalliseksi itselleen, erityisesti mentaalisesti turvalliseksi. Ja niitä semmosia huolehtimis mahdollisuuksia matkaan mukaan niille SF tyypeille mut paljon tekemisen ja kokemuksen kautta. Ja sit taas pitää noille NF:lle pitää huolen siitä, et pitää antaa mahdollisimman paljon tehdä semmosia et ei kontrolloi vaan annettas mielen olla vapaa.”*

*”Taipumusanalyysi tarjoo hirveen hyvän mallin sille yksilöllisyydelle elikkä, että kuin vahvasti ja tunnepitoisesti erilaiset urheilijat lähestyy omaa harjotteluaan ja omaa kilpailusuoritustaan ja muun muassa sitten*

*stressitiloja ja epäonnistumisen käsittelyä eli luontaiset taipumukset analyysillä itse olen jäsentänyt noin kymmenien ellei kohta jopa satojen eri urheilijoiden ja tässä tapauksessa ehkä ensi sijaisesti joukkueurheilijoitten tämmöstä yksilöllisyyttä.”*

Kuormittumisen siedon tunnistaminen koettiin myös yhdeksi tärkeäksi tunnistettavaksi osatekijäksi.

*”Tietysti tämmönen pitempiaikaisen harjottelun sovittaminen siihen yksilön persoonallisuuteen, yksilöllisyyteen, et siellä tulee tietysti se kuormittumisen sieto ihan fyysisesti ja sit myös tämmönen psyykkisen kuormittumisen sieto. Et miten paljon pystyy elämään siinä urheilijan elämässä ja keskittymään siihen ja miten paljon tarvii sit sitä vastapainoo muusta, et sehän oli yks tämmönen isomman mittakaavan juttu”*

Yksi haastateltavista kiteytti mielestäni erilaisuuden ymmärtämisen ja hyödyntämisen Big Five mallin kautta hienosti, nostaen esiin monta todella tärkeää asiaa erilaisuuden huomioinnista joukkuelajeissa. Kiteytys on hiukan pitkä, mutta aion esittää sen kokonaisuudessaan tässä, koska se osoittaa mielestäni erinomaisen hyvin, miten monialaisesti yksilöiden erilaisuus voi vaikuttaa valmentajaan sekä joukkueen toimintaan ja menestykseen.

*”Mut ehkä tärkein näistä eroista ihmisten välillä on, et on hirvittävän tärkeä ymmärtää et kuka on herkkä ja kuka ei oo. Ja tässä on kaks niinku näistä viidestä persoonallisuusosasta. Sulla on tämä agreeableness tai sovinnollisuus, jossa sulla on ihmisiä, jotka on hyvin hyvin hyvin sovinnollisia. Jos ihmiset on ihan siellä sovinnollisimmassa päässä niin he on hyviä joukkuepelaajia, mut he ei oo ihan älyttömän itsekkäitä, heille on tärkeitä että tiimi toimii ja jos se menee tosi kauas sinne niin sä tuut semmoseen paikkaan et se ihminen ei välttämättä itsekään tiedä mitä ite haluaa. Vaan enemmänkin on tosi tyytyväinen siitä, että hän saa olla auttamassa muita pääsemään niitten muitten päämääriin. Ja sitten siellä toisessa ääripäässä on ihminen, joka on tosi highly disagreeable niin sulla on semmonen tyyppi, joka voittaa ja haluaa voittaa kaiken, hän haluaa tehdä eniten maaleja, eniten pisteitä ja niin edelleen. Ja monesti valmentajat on idealisteja siinä että haluttas että kaikki ois hyviä joukkuepelaajia mut näin ei kuitenkaan ole. Ja on tärkeitä et siellä on myös näitä tyyppejä, jotka sitten haluaa tosi paljon tehdä maaleja ja pisteitä ja haluaavat vaan treenata sitä koska he vaikuttaa voittamiseen ja sitä kautta kaikkien tulokseen mutta tietysti myös hyvinvointiin. Ja jos sun täytyy toimia niinkun tällä janalla, sä pääset aika nopeesti kärryille siitä et kuka on kuka, kun sä oot vähän aikaa valmennustyötä tehny, vähän aikaa tarkoittaa joitakin vuosia mut kuitenkin.”*

*”Ja sit toinen merkittävä dimensio on neuroticism, elikkä ihminen, joka on siinä janalla siellä neuroottisimmassa tai enemmän uhkia tunnistavassa päässä, on ihminen, joka tunnistaa hirvittävän helposti sen, että jokin voi mennä pieleen. Ihmisryhmässä on aina aikanaan tarvittu molempia tyyppejä, semmosia jotka reagoi uhkiin herkästi ja semmosia jotka reagoi uhkiin, öö, vähän niinku viittaa kinttaalla, et jotka on rohkeita ja sietää painetta paremmin. Ja noin yks kolmasosa paineensietokyvystä on geneettistä esimerkiksi ja mä*



*uskon et se on pitkälti tällä neuroottisuus dimensiolla. Ja kun sä tunnistat nämä asiat, että tunnistat esimerkiksi että ihminen, joka tarttee paljon turvaa ja vakuuttelua, joka on vähän neuroottisempi ja mä en nyt tarkota sitä nyt mitenkään haukkumasanana vaan ihan teknisenä terminä. Ihminen, joka on neuroottinen, niin tarvitsee enemmän turvaa, tarvitsee enemmän vakuuttelua, että kaikki on hyvin. Ja sit joku toinen ihminen, jos sä alat vakuuttelemaan sille et "hei kaikki on hyvin", niin se pitää sua ihan pehmeenä ja lässynä ja tylsänä. Kun sen tietää et sillä on kaikki ihan fine vaikka ois isokin vaara tai pelissä iso tiukka tilanne. Ja sit taas vastaavasti tää sovinnollisuus tai agreeanebless janalla se, että ne ihmiset, jotka on tosi vähän sovinnollisia ja tosi itsekkäitä niin niille sun pitää olla kova ja sanoa et tee tuo ja piste. Ja pulinat pois ja ne ymmärtää kunnioittaa sitä."*

Meillä kaikilla on omat henkiset tarpeemme ja se pätee haastattelujen pohjalta mielestäni hyvin myös urheilijoihin. Haastateltavat kokivat olennaiseksi tunnistaa urheilijoidensa kyvyn ottaa vastaan palautetta, kestää painetta, kantaa vastuuta harjoittelusta ja löytää oma optimaalinen suoritustunne. Valmentajat kokivat, että heidän työnsä helpottui ja muuttui tehokkaammaksi, kun he oppivat ymmärtämään urheilijoidensa yksilölliset ajattelutaipumukset.

### 6.3 Vahvuuksien hyödyntäminen

Erilaisuuden tunnistamisen jälkeen siirrymme vahvuuksien hyödyntämiseen. Halusin selvittää, miten valmentajat hyödyntävät urheilijoissa tunnistamiaan erilaisia vahvuuksia. Joukkueen rakentumisen kannalta yksilöllisten tarpeiden tunnistamista pidettiin tärkeänä. Valmentajat hyödynsivät tietyn tyyppisiä ominaisuuksia omaavia urheilijoita eri rooleissa.

*"Siis on yksilöitä, jotka on vähän niinku johtajatyyppejä ja sitte yksilöitä jotka haluaa tulla mukana ja sit siltä väliltä. Osa persoonia on sitten taas hengenluojia ja näin poispäin, sit vähän tilanteen mukaisesti et mikä milläki pelaajalla on se vahvuus."*

Yksilön ajattelutaipumuksen tunnistaminen koettiin tärkeäksi apukeinoksi vahvuuksien valjastamisessa. Toiset lähestyivät asiaa puhtaasti kokemuksen kautta ja osa taas tieteellisemmältä näkökannalta.

*"Mä jotenkin aattelen sen niin, että niitä hyödyntää samalla kun kohtelee sitä ihmistä sillä tavalla kuin se ihminen haluaa tulla kohdelluksi. Eli ne piirteet nousee sieltä, ne vahvuudet nousee sieltä esiin kun se ihminen saa tehdä niitä asioita joissa hän on niinkun hyvä."*

*”Mut sanotaanko et tämmösessä joukkueen sisäisessä kanssa käymisessä, tämmönen ihminen, joka tarttee vähän enemmän tilaa niin sille voi antaa vähän enemmän tilaa. Semmonen ihminen, joka tykkää katsoa enemmän videota niin sen kans katsoo enemmän videota ja se on kiinnostuneempi siitä.”*

*”Ihan osotan tota erilaisten asioiden, oli ne sit fyysisiä tekemisiä tai ajatuksia niin niitten vaikutukset ihmisten suorituksiin ja tunnetiloihin ja tällasiin asioihin. Ja se on tota ton toiminnallisen neurotieteen se hyvä puoli, että siinä pystyy kehon kautta, vaikka näitten ajatukset ja kaikki tunteet ja kaikki muutki niinku tsekkaamaan ja myös vahvistamaan sit että hei tää on nyt se millä sä pärjää ja tästä tulee sulle hyvä olo ja tää toimii sulle ja toi taas ei toimi”*

*”Se hyöty on, on nimenomaan siinä että osa esimerkiksi urheilijoista on niin sanottuja introverteja tai eivät puhu asioista kovin paljon ja joukkueurheilussa esimerkiksi ja monesti myös yksilöurheilussa ajatellaan että se höpinä ja pöhinä tuottaa uutta energiaa mutta introverttien tapauksessa se vie sitä energiaa. Samalla lailla kaikki taipumukset, niitten tunnistaminen auttaa siinä niinku yksilöllisen tämmösen vuorovaikutussuhteen rakentamisessa ja myöskin sitten tämmösessä pettymysten käsittelyssä.”*

Urheilusuorituksen avaintilanteissa sekä stressaavissa hetkissä urheilijan ajattelutaipumusten ja toimintatapojen tunnistamista pidettiin myös tärkeänä avaintilanteiden käsittelyyn ja stressin mahdollisimman tehokkaaseen purkamiseen tai valjastamiseen.

*”Sitten tuota se mistä ei oo vielä mitään puhuttu nii on tää meidän stressikäyttäytyminen, koska urheilusuorittaminen on liki aina jonkun asteinen stressitila ja jos me väärällä tavalla suhtaudutaan voittamiseen ja häviämiseen, niin useimmiten se häviö ja häviäminen korjaa potin eli urheilija voi oppia taipumusanalytiikan kautta ymmärtämään itteensä niissä tilanteissa, jotka ei olekkaan niitä helppoja ja mukavia tilanteita. Ja vaikka urheilu on ihanaa ja suorittaminen ja harjoittelemine on kivaa ja kilpaileminenkin pääosin on kivaa mutta jos asioita tekee sen yksilön kannalta väärällä tavalla niin sit siinä rupee tulemaan tilanteita, jossa ali suoritetaan. Jännitys pilaa pelin tai jännitys pilaa sen suorituksen ja näitä asioita olen pystynyt niinku tuomaan ja avaamaan urheilijoille ja he ovat kokeneet saaneensa niistä hyötyjä.”*

*”Suurimmat hyödyt liittyy siihen urheilijan tai valmentajan itsetuntemuksen lisäämiseen. Ja sit siinä olen-  
naista et sitä sovelletaan niinku sanotaan sen kyseisen lajin tämmösiä mites heittomerkillä sanois avaintilanteita varten. Ja yleensä sitä on hyödyntäny aika paljo harjotteluun liittyen, sit vois sanoa tämmönen kilpailuun virittäytyminen, virittäytymis näkökulmaa ja sitte tietyllä tavalla tärkeä osa suoritukseen. Ja sit on tietysti virheiden käsittelyssä ja luonnollisesti niinku valmentajan ja urheilijan väliseen vuorovaikutukseen.”*

*”Jokainen urheilija, kun itse tiedostaa missä on se vahvuus ja missä on sen vahvuuden vastapuolella haaste oman toiminnan suorituksen suhteen. Kun ne tiedostaa sen niin ne on tietosempia tekemään sen oman toimintamallin niin että se pysyy niinkun kasassa.”*

Valmentajat tunnistivat erilaisuuden hyväksymisen ja hyödyntämisen kautta saavansa omaan työntekoonsa positiivisia asioita, varsinkin työssä jaksamisen puolelle.

*”No yks ihan merkittävä hyöty liittyy omaan jaksamiseen eli sä tunnistat et se ihminen on jonkunlainen. Sen pitää silti sitoutua samoihin perusarvoihin mitkä joukkueella on ja tehdä ne asiat mistä on yhdessä sovittu koska joukkue ei toimi jos siellä on liikaa erivapauksia.”*

*”Niin se hyväksyntä et hei tämä ihminen ei vaan tule muuttumaan et se ei tule ymmärtämään tuota asiaa eri tavalla, se voi tulla tietoseksi siitä, että muut ymmärtää sen eri tavalla mutta mun ei tarte tehdä tästä ihmisestä esimerkiksi hyvää joukkuepelaajaa jos se ei semmonen ole.”*

Haastateltavat löysivät paljon hyödyllisiä puolia erilaisuuden tunnistamisessa ja hyödyntämisessä. Erilaisuuden tunnistaminen edesauttoi haastateltavien mielestä hyvän vuorovaikutussuhteen syntymistä, urheilijoiden vahvuuksien valjastamista, avaintilanteiden käsittelyä, sekä stressaavista tilanteista selviämistä niin urheilijalla kuin valmentajalla. Myös joukkueen tai seuran urheilijoiden roolittamisessa erilaisten yksilöllisten taipumusten tunnistaminen koettiin hyödylliseksi. Koetut hyödyt erilaisuuden tunnistamisessa olivat hyvin laaja-alaiset.

#### 6.4 Erilaisuuden haasteet

Olemme ihmisinä kaikki erilaisia ja katsomme aina toisten toimintaa omien värityneiden ”lasiemme” läpi. Toimimme aina subjektiivisesta lähtökohdasta käsin, jonka vuoksi erilaisuuden mukana valmentaja – urheilija vuorovaikutussuhteeseen voi tulla omat haasteensa. Seuraavaksi tutustumme haastattelussa esiin nousseisiin haastaviin tilanteisiin. Yksi keskeisistä ongelmista oli haluttomuus itsereflektioon ja halu hyödyntää erilaisuuden tarjoamia etuja.

*”Yksi haaste on se, että ihmiset eivät halua tutustua itseensä elikkä tässä on tämmönen mukavuusalue ja epämuukavuusalue käsitteistö mukana koska meidän tiedostamattomat osa-alueet voi olla jopa pelottavia, että me mennään semmosella tutulla ja turvallisella kentällä mieluiten. Ja sitten jos me ruvetaan puhumaan epäkohdista, niin sehän on tämmönen itsetunnollinen haaste sitten monelle urheilijalle tän tyyppinen asia.”*

*”Tähän erilaisuuteen liittyvän tiedon hyödyntäminen ja sen ylläpito on niitä haasteita mitä minä oon kohdannu.”*

Osa valmentajista koki haastavaksi myös löytää sopivaa tasapainoa sille, kuinka paljon huomioida yksilöitä verrattuna koko ryhmän tai joukkueen huomioimiseen.

*”Jos on ryhmä ja joukkue niin miten sitten riittävästi huomioida se yksilö, se on ilman muuta haaste. Ja löytää riittävästi aikaa niille, kun osa tarvii enemmän sitä valmentajaa ja osa taas ei. Niin löytää se sopiva rytmitys, niin se on valmentajan näkökulmasta haaste.”*

Vuorovaikutukseen liittyvät haasteet olivat keskeisessä osassa valmentajien vastauksia. Useampi valmentaja nosti yhdeksi haasteeksi erilaiset vuorovaikutukseen liittyvät ongelmat. Dialogin synnyttäminen, motivaation luominen sekä urheilijan itsereflektion edistäminen koettiin paikoitellen haasteelliseksi.

*”Sitten haasteena on varmasti edelleenkin saada urheilijoille se motivaatio. Omien ajattelutoimintojen jäsentäminen ja ymmärtäminen on tosi haasteellista niin että siihen myös löytäs sellasia eväitä ja sit oikeestaan valmentajan näkökulmasta haasteena et miten rakentaa sellaisia harjoitteita, joilla mä tuen sitä urheilijaa jäsentämään omia ajatuksiaan ja hallitsemaan ajattelutoimintojaan.”*

*”Toinen haaste on sitten tietysti edelleen se oman ja sen valmennettavan kommunikointi tyylin löytäminen ja se että siitä tulee semmonen et siellä löydetään niitä asioita, jotka tuottaa lisäarvoa sille urheilijalle.”*

*”Joskus tuntuu et sitä yhteist mielikuvaa ei löydy ja se dialogi ei vaan niinku aukee. Sä et vaan saa sitä kontaktii ja sitä dialogii niinku syttymään.”*

*”Jotenki se oma tyyli sopii paremmin toiselle ku toiselle. Eli se on ehkä semmone ja sitte ku itse oon tämmönen aika voimakkaasti ulospäinsuuntaunut että miten nää hiljsemmat saadaan aktivoitua ja innostumaan ja mukaan. Että ehkä tämmösessä se niinku se haaste mitä oon kokenu.”*

Itsensä johtaminen, vastuun kantaminen urheilijana omista toimistaan oli myös haaste, joka nousi useammassa haastattelussa esille.

*”Täs pyritään itsensä tuntemiseen ja itsensä johtamiseen nii sieltä vanhan kulttuurin kautta tuntuu, että välil kaikki ei halua johtaa itteensä. On helpompi ku joku muu johtaa.”*

*”Sit siellä on niitä, jotka on vaan siellä mukana ja haluis mennä koko ajan sielt kohtaa mist aita on matalin. Ne ei osaa itte asettaa sitä vaatimustasoo tarpeeks korkeelle. Jollon niinku taas tämmöses valmennustyössä valmentajan pitää asettaa ne tavoitteet ja kontrolloida enemmän ja potkii perseelle ja viedä niit urheilijoit eteenpäin.”*

Ajattelu- ja toimintatavoiltaan hyvin erilaisten yksilöiden sovittaminen sujuvasti joukkueen tai ryhmän sisään koettiin myös haastavaksi.

*”Jos sulla on esimerkiks kaks pelaajaa, jotka molemmat on äärimmäisen kilpailuhenkisiä ja tosi vähän sovinollisia ja ne kamppailee samasta resurssista eli peliajasta niin se saattaa luoda sen joukkueen sisälle*

*sellasen klinin et se joukkue ei vaan millään lähe toimimaan koska kumpikaan niistä ihmisistä ei pysty hyväksymään sitä tilannetta et he ei saa loistaa.”*

*”Kyl se on iso haaste sovittaa ihmisiä semmisiin rooleihin mihin ne eivät sovi, kun joukkueessa on sopimuspelaajia ja valmentaja tulee joukkueeseen, et sä voi niitä ihmisiä poiskaan laittaa siitä ja sulla on tilanne mikä ei oo optimaalinen ja jotenkin sen kans pitää elää ja luovia.”*

Samankaltaisuuteen pyrkimistä pidettiin myös ongelmana. Yksi valmentajista kuvasi mielestäni ongelmaa hyvin myytin purkamisen kautta. Myytin purkamisella hän tarkoitti sitä, että jos esimerkiksi 100 metrin maailmanmestari pikajuoksija harjoittelee tietyllä tavalla ja noudattaa tiettyjä rutiineja, niin samat opit eivät todennäköisesti toimi toiselle urheilijalle.

*”No semmonen isoin tarve on tavallaan se et poistaa urheilijoilta tällanen myytti mielestä, että kaikkien pitäis tehdä samalla tavalla.”*

Urheilusuorituksen kokonaisvaltaisuuden ymmärtäminen nousi myös haastatteluissa esille.

*”Semmonen haaste mikä urheilijoilla on, niin ne pyrkii erotteleen nää kognitiiviset vahvuudet kehon vahvuuksista ja tunnevahvuudet viel kognitiivisista, et ne on täysin irrallisia elementtejä ja se haaste on tavallaan saada se urheilija ekaks ymmärtään, että se on mahdotonta irrottaa kognitiivista toimintaa kehon fyysisestä, motorisesta toiminnasta. Keho vaan aina toimii kokonaisuutena. Ja tunteet kertoo vaan siitä et mennäänkö hyvään suuntaan vai vähemmän hyvään suuntaan. Mut ne on aina linkitykses toisiinsa.”*

Nuorten urheiluvalmennuksessa toimintaan kohdistuva protestointi ja ryhmädynamiikan muodostaminen toiminnan kannalta edulliseksi koettiin haastavaksi.

*”Nyt tuommosella 16-17 vuotiailla pojilla tullaan siihen haasteeseen, että osa on siinä niin sanotussa murrosiässä ja on tämmöstä niinku protestia ihan sama mitä tehdään, niin asiaa protestoidaan ja tavallaan ne on haasteita aina.”*

*”No minun mielestä siinä on tavallaan just se, mietitään sitä joukkuetta, että jos yks tällanen haastava persoona saa siitä joukkueesta niin sanotusti otteen ja jopa saa omalle puolelleen sen joukkueen pelaajia nii se on valmentajalle tosi iso haaste saada se ryhmä toimimaan ryhmänä, jos siellä muutama pelaaja rupee joka kerta haastaa sitä valmennusta ja sitä ryhmää. Elikkä tavallaan niitten asioitten, et kuinka tällaset pelaajat saadaan toimimaan siinä ryhmässä, niin se on ihan ratkaseva asia ihan kaiken kaikkiaan.”*

Erilaisuuden tuomat haasteet keskittyivät hyvin pitkälti vuorovaikutustilanteisiin ja urheilijan kykyyn kantaa vastuuta omasta tekemisestään. Joukkueessa tai urheiluseurassa on aina erilaisia yksilöitä ja kaikki eivät välttämättä tule toisten kanssa niin hyvin toimeen kuin valmentaja toivoisi.

Toimivan ryhmädynamiikan rakentaminen koettiin yhdeksi suurimmaksi haasteeksi. Näihin haasteisiin liittyvä ongelma minkä valmentajat nostivat myös esiin, oli joidenkin urheilijan haluttomuus itsereflektioon. Urheilijan haluttomuus tarkastella omia toimintatapojaan hidastaa joukkuehengen muokkaamista tai dialogin kehittämistä rakentavammaksi.

## 6.5 Erilaisuuden huomiointi vuorovaikutustilanteissa

Tässä osiossa käymme läpi haastateltavien mielipiteitä ja toimintatapoja vuorovaikutustilanteissa. Näkökulmana on se, miten he valmentajina huomioivat urheilijoidensa erilaiset vuorovaikutustavat valmennustyöskentelyssään. Aihe kirvoitti monissa haastateltavissa paljon asiaa ja esiin nousikin useampi tärkeä pointti vuorovaikutustilanteiden merkityksestä. Vuorovaikutuksen onnistumisen edellytyksenä pidettiin kykyä tunnistaa yksilöiden vuorovaikutustyyliä ja omia vuorovaikutustaitoja, eritoten kuuntelua ja urheilijan sen hetkisen mielentilan tunnistamista pidettiin oleellisena asiana.

*”Toki peruslähtökohta on se, että mä oon myös kuunteleva joka tapauksessa. Mutta sit kyl mie huomioin sen, että tarviiko tämä nyt enemmän tämmöstä fiiliksen nostatusta vai innostusta vai tunnepuolen asioihin vaikuttamista vai tarviiks se enemmän ihan faktatietoo ja yksityiskohtia.”*

*”Kyl mä noissa vuorovaikutustilanteissa yritän tunnistaa sen tilanteen missä toinen on. Ja ajatella niinku siel hänen lähtökohdistaan asioita et niinku kohdata mahdollisimman empaattisesti ja urheilijan lähtökohdista sen tilanteen.”*

*”Se vuorovaikutus on periaatteessa ajatuksen valmentamista. Ja sitä kautta ku mä puhuin aikasemmin mielikuvasta nii hakee sitä samaa, mä löytäisin sen toisen ihmisen kans saman mielikuvan asioista jotta meillä on sama tavoite.”*

*”Kyllä mä pyrin aina sijottuun heti siihen asemaan et minkälaisesta tilanteesta nyt on kysymys tai minkälaisesta ihmisestä on nyt kysymys. Et mis tilantees se on. Mitä se ajattelee nytten.”*

Joukkueen kannalta koettiin olennaiseksi oppia heti alussa tunnistamaan joukkueenjäsenten vuorovaikutustavat. Näin valmentaja pääsee mahdollisimman nopeasti vuorovaikuttamaan mahdollisimman tehokkaasti ja kohtaamistilanteisiin tulisi päivittäin kiinnittää huomiota.

*”Ihan ensimmäisenä kun aina joukkue tulee, niin minun mielestä kannattaa käyttää aikaa. Tavallaan opiskella ne tyypit, et minkälaisii tyyppi ne on ja sitä kautta tavallaan lähtee, et pystyt vuoro vuorovaikutuksella vaikuttamaan siihen pelaajaan mahdollisimman hyvin.”*

*”Kaikille et voi sitä asiaa sanoo just samalla tavalla. Et yleiset asiat kyllä ja pitääkin pystyä pukukopissa sanomaan, mut se pelaajakohtaaminen on tässä kohti sen pelaajan kohtaamisen tunnistaminen, niinku päivittäinen kohtaaminen, siihen pitäis pystyy yhä enemmän ja enemmän käyttämään aikaa tai huomioidaan sitä.”*

Vuorovaikutustilanteissa toisen vuorovaikutustyylin huomiointi ja urheilijan tarkkaileminen jatkuvasti vuorovaikutustilanteissa koettiin tärkeäksi. Vuorovaikutustilanteen on oltava urheilijalle mahdollisimman hyödyllinen.

*”Jos on hiljainen ja vähän vetäytyvä kaveri nii ei sitä voi pakottaa puhumaan määräsä enempää, et senki pitää antaa olla siinä vuorovaikutushetkessä semmone ku on ja hyväksyä se et sieltä voi tulla kahen sanan vastauksia, koska se sosiaalinen tilanne ei ole hänelle semmonen mistä hän nauttii.”*

*”Valmentajan pitää olla tarkkaavainen, kun puhuu urheilijalle et kuinka se urheilija ottaa vastaan sitä asiaa. Ja se on nimenomaan vuorovaikutustilanne, ei niinkään et se tulee toiselta kaadettuna toiselle. Mä oon tosi tarkka siinä, että tarkkailen aina sitä ihmistä, kun puhun ja just niinku sanottu niin jotkut asiat pitää saada hoidettua mut sit mä pyrin antamaan kaikille jonkin verran huomiota ja joillekin muutama sekuntikin liikaa huomiota tai vuorovaikutusta on vaikeeta.”*

*”Tarkotushan ei ole se, että valmentaja saa kokemuksen et kaikki on tehty vaan et urheilija hyötyy. Ja ehkä se on yks se vuorovaikutuksen kesto ja sit toinen on se laatu, joku tarttee paljon puhetta ja tarttee sitä et ne asiat on käyty monta kertaa läpi, et se on hänelle itselleen jotenkin selvä ja hän on tullut kuulluksi ja et hän kokee et tää on nyt turvallinen. Koska joilleki ihmisille muutokset on tosi vaikeita esimerkiks ja sit joku toinen kyllästyy täysin sellaseen. Niille pitää olla et tämä asia, tämä asia ja tämä asia ja näillä mennään. Ja urheilijat arvostaa sellasta, varsinkin kun aikataulut on tosi täynnä, et jos joku voi luoda sinne tilaa ja tyhjää ja etenkin valmentaja niin se on iso asia.”*

Kilpailuun valmistautumisessa vuorovaikutus- ja toimintatyylien tunnistamista pidettiin myös tärkeänä. Valmentajan tehtäväksi koettiin luoda urheilijalle mahdollisimman optimaalinen tila suoritukseen valmistautumisessa.

*”Just näitten valossa et kuka kaipaa enemmän sitä omaa aikaa ja kenen kanssa pitää höpöttää kaikkee muuta. Ja heittää vähän läppää ja kelle pitää vielä vähän niinku edelleenkin painottaa sitä, että nämä on ne jutut jotka muistat.”*

*”Pointti on se et sä pystyt konkreettisesti tekemään asioita, jotka auttaa joukkuetta. Mä annan vaikka taktiikan suhteen esimerkin niin se ei auta et meillä on tuntikaupalla taktiikkapalavereita jos pelaajat ei pysty sisäistämään sitä mitä se vastustaja tekee.”*

Vuorovaikuttamisen keskiössä oli se, että valmentajan on kyettävä saada urheilija ymmärtämään valmentajan viesti tai toiminnan tavoite. Tätä mielestäni yksi haastateltavista kuvasi hyvin ajatuksella, että miten saada valot huoneeseen. Valojen sytyttämisellä haastateltava tarkoitti sitä, että vuorovaikutuksen keinoin urheilija tulisi saada itse ymmärtämään tai oivaltamaan käsiteltävänä oleva asia, eikä vain toimimaan valmentajan käskystä.

*”Miten saa valot huoneeseen? Joskus tää vuorovaikutus, mä kuvaan sillä lailla, että yleensä ajatellaan, että vuorovaikutus on vaan, että valot on huoneessa ja aletaan laittaa tuoleja sopivaan järjestykseen. Niistä tulee sit hieno kokonaisuus ja kaikki näkee ja kuulee toisensa. Ja sit alkaa tapahtuu toimintaa mut mä nään vielä tän vuorovaikutuksen takana olevan, et pitäs osata sytyttää ne valot sinne huoneeseen, et löydetään ne tuolit et ei tarvi pimeessä sokkona hapuloida vaikka ois kuin hyvä malli tiedossa. Et tää toimii, tää on hyvä, ku tohon malliin saadaan tuolit. Kyl se pimeessäkin onnistuu se tuolien laitto kokeilulla ja kolinalla, mut jos me saadaan ne valot sinne huoneeseen ennenkö se varsinainen toiminta alkaa, niin siitä on iloo, huomattavasti tehokkaampaa, huomattavasti tuloksekkaampi lopputulos siinä hommassa.”*

*”Vuorovaikutuksessa mä huomioin sitä, että mä annan urheilijalle, ennenkö mä pyydän sitä tekemään riippumatta siitä mikä sen muu vahvuus on niin sen mahdollisuuden ymmärtää. Vähän niinkun analysoida, jotta se ymmärrys syntyy omassa ajassa ja vahvistan sitä, et hei sä oot hyvin ymmärtäny.”*

Palautteenantamisen tyyliä valmentajat tuntuivat haastattelujen perusteella mukauttavan paljonkin urheilijakohtaisesti.

*”Joku ottaa kovan palautteen toisesta korvasta sisään ja toisesta ulos ja toiselle ei pysty ees antamaan kovaa palautetta, koska se jää miettimään sitä ja pohtimaan ja jää kiinni ja se vaikuttaa siihen sen suorittamiseen.”*

*”Jotkut kaipaa vähän suurempaa palautetta mitenkää kainostelematta ja joissaki pitää se tyyli sovitaa ehkä vähän pehmeämmäksi tai lähestyä vähän niinku pehmeämmällä toimintatavalla.”*

*”Jos puhutaan ihan pelistä niin toinen oppii kun puhutaan, toinen oppii kun näkee videoo ja toinen saa siitä ja toinen ahistuu sit taas virheestä minkä se näkee tai saa boostin siitä kun näkee minkä tekee oikeen ja sit on semmosiaki tyyppejä vaikka niille näytät hyviä suorituksia niin ne ei oikeen pysty ottaan sitä positiivista vastaan. Niin esimerkiksi se, että mitä keinoa käyttää siinä pelin opettamisessa jokaiselle pelaajalle. Ja siinä on huomioitava se et minkälainen se on tyyppinä, miten se ottaa sen tilanteen vastaan.”*

Vuorovaikutustilanteiden sujuvuuden kannalta haastatteluissa nousi esiin myös valmentajan itse-reflektion taito, eritoten huonoina päivinä.

*”Toki niillä valmentajillakin on ne huonot päivät olemassa ja varsinkin semmosena päivänä pitäs tunnistaa se oma ittesä, et sä et lähe niinku mihinkää ylimääräseen vaan silloin sä pystyt rauhoittaan itteski siihen*



*tilanteeseen. Ja sit jos joskus tuntuu et se lähtee väärille urille niin sit vaan yrittää tavallaan rauhoittaa sitä tilannetta, et tosi tärkeä on tunnistaa itestään se tila.”*

Nuorten urheilijoiden kohdalla pidettiin tärkeänä opettaa heille uusia kommunikointitapoja, joista olisi heille hyötyä urheilu-uralla, kuten vaikkapa pelin purkamiseen liittyen. Vuorovaikutustaitoja valmentamalla koettiin, että nuoret saivat uusia eväitä oppia lajistaan. Seuraavat haastattelusta nostetut asiat liittyvät pelin jälkipuintiin.

*”Ja et se pystyy kommunikoimaan siitä pelistä. Ja silloin se oppii siitä eniten ja se on minun mielestä sitä yksilöllistä miettimistä. Joku alkuvaiheessa sanoo kaks-kolme sanaa ja joku sanoo viiskymmentä lausetta mutta loppuvaiheessa kautta, kaikilta löytyy kymmenen lausetta joka tapauksessa siitä pelistä.”*

*”Eli tavallaan se oppimisprosessi siihen sen asian käsittelyyn ja siinä on minun mielestä, vaikka se tuntuu et ku puhutaan isosta asiasta, isosta tavallaan koko joukkueentasolla kehittymisestä, niin siellä se yksilöitten kehittyminen se erilaisuuden tuominen esille, niin musta se on niinkun yks parhaita tapoja.”*

Erilaisuudesta keskusteltaessa vuorovaikutus nousi hyvin keskeiseen rooliin kaikissa haastattelussa. Valmentajat kokivat hyvin olennaiseksi taidon mukauttaa omaa viestintäänsä urheilijan ajattelutapumuksiin ja sen hetkiseen tunnetilaan sopivaksi. Vuorovaikutus koettiin tärkeäksi muun muassa palautteen anto tilanteissa, kilpailuun valmistautumisessa sekä uuden tiedon oivalluttamisessa. Ylipäänsä vuorovaikutusta pidettiin koko valmennusprosessin ytimenä. Joukkuelajivalmentajat kokivat erinomaisen tärkeäksi oppia tuntemaan omien urheilijoidensa vuorovaikutustyyliä mahdollisimman nopeasti, jotta he voisivat valmentajina mukauttaa viestintäänsä joukkueelle sopivaksi. Tehokkaan vuorovaikutuksen tavoitteena pidettiin molemminpuolista ymmärrystä urheilijan ja valmentajan välillä.

## 6.6 Haastateltavien itsetuntemuksen kehittyminen

Mentaalivalmennuksen teoriaosioista voi mielestäni päätellä, kuinka tärkeässä roolissa valmentajan itsetuntemus on valmennustyöskentelyn menestyksen kannalta. Halusin tutkimuksessa selvittää, millä tavalla valmentajat ovat omaa itsetuntemustaan lisänneet uransa aikana. Useimmiten esiin nousi se, että kun valmentajana työskentelet jatkuvasti ihmisten kanssa, niin siinä huomattaankin oppii itsestään jatkuvasti.

*”No aika paljo siinä, että ku mä oon valmentanu valmentajia niin siinä on pakko. Kun jotain opettaa niin silloin sä opit väistämättä itsekin.”*

*”Tosi paljon syventää kokoajan sitä itsetuntemusta et on se meillä aika tavalla tän työn yks perusjuttuja et sä joudut koko ajan sitä peilaamaan.”*

*”Mä olen pyrkinyt olemaan hyvin varhain tietoinen, ehkä olen luontaisestikin semmoinen, että olen ollut tietoinen itsestäni ja ympäristöstäni, et miten asiat tapahtuu. Ja sitten kun ikää tulee ja sä altistut vuoro-vaikutustilanteisiin niin se oma minä ja se kuka on niin peilautuu niistä ihmisistä aina takasin itseensä.”*

Erilaisten työkalujen käyttö ja itsetuntemukseen liittyvien aiheiden kuten psykologian opiskelu oli myös vahvasti pinnalla haastatteluissa.

*”Me tehään ihan koko ajan paljon sellasta niinku itsereflektiota sekä työpuolella, yritysvalmennuksessa, koutsauksessa, niin ainahan sitä tekee, syventää, jatkuvasti peilataan myös näitten erilaisten jäsenyys MBTI:n LTA:n, DISC:n ja ja tämmösten kautta niin kyllähän kokoajan sitä niinku peilataan.”*

*”Sitte toinen on se et tota esimerkiks maajoukkueessa johtoryhmässä on tehty näitä mitä on netissä, näitä ilmasia luonnetaipumusanalyysijä. Sieltä nyt saa suuntaa antavan, siellä on ihan hyviäkin näitä käytössä, niitä on esimerkiks tehty johtoryhmän kesken.”*

*”Ja sitten tietysti samalla ku lukee kirjallisuutta, kohta alkaa varmaan kaikki olla tän väriopuksen, sen ruotsalaisen väriopuksen lukenu niinku läpi, niin tottakai siinä peilaa niihi luonnetyyppeihin itteensä ja omaa valmennustoimintaansa, valmentajakolleegoita ja omia kavereita ja tuttavvia.”*

*”Kyl mä oon yrittäny käyttää kaikkii näitä apukeinoja mitä on olemassa. Mä oon aina jos on joku tämmönen analyysi, mitä näit on erilaisii persoonallisuus tai luonne tai mitä niit onkaan. Niin mä oon aina halunnu käyttää näit apuvälineit hyväksi et mä saisin ittestäni tietoo ja varsinki niiltä ihmisiltä, joittenka kanssa mä teen töitä.”*

Itsetutkiskelua pidettiin myös tärkeässä roolissa valmentajana kehittämisessä. Itsetutkiskelun kautta valmentajat olivat löytäneet rohkeutta olla enemmän omia itseään sekä löytäneet uusia järkeviä toimintamalleja haastaviin tilanteisiin.

*”Käynnisty semmonen voimakas itsetutkiskelu ihmisenä. Et kuka mä oon ja minne mä oon menos ja tota mä oon luonteeltaan aika analyttinen, niin mä oon oikeestaan siit lähtien pyrkiny oppimaan tuntemaan itteeni. Mä olin tommonen 50-vuotias, kun mulle tuli semmonen tunne et nyt mä vähän tunnen itteeni ja uskalsin alkaa olemaan oma itteni. Et sillon niinku valmentajan työ esimerkiks helpottu ihan erilaiseks.”*

*”Minusta se oman itsensä tunteminen on niinku hirveen tärkeä, et kaikille ei ihan kaikki asiat oo samanlaisii asioita ja minusta ylivoimaisesti kaikkien tärkein asia on se, että sä tunnet niinku ittes niin hyvin, että sä pystyt oikeestaan tilanteessa ku tilanteessa toimimaan järkevästi.”*

*”Mähän käytän tässä brainstorminkia aika paljon, yritän kyseenalaistamalla löytää tai vähintään vahvistaa olemassa olevia linkityksiä ja nähdä uusia ulottuvuuksia.”*

Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen ja stressaavien tilanteiden tunnistaminen nousivat myös haastatteluissa esille.

*”Toisaalta samaan aikaan mä pidän huolen siitä et harmonia on aika hyvässä hapessa, et mulla on kohtalaisen mukava ja kiva olla jotta se brainstorm pääsee valloilleen ja silloin se tarkoittaa yleensä et ollaan arjessa sivusta pelkästään nauttimassa jostain hyvästä seurasta tai musiikista tai kurssista tai jostain tällaisesta joka antaa mulle riittävää etäisyyttä.”*

*”Silloin ku sä oot stressaantunu niin sit siinä tahtoo tulla et puskee ne vanhat tällaset niinku sudenkuopat.”*

Mielestäni oivaltava itsetuntemusta kartoittava työkalu oli yhden valmentajan esiin nostama palautteen kysyminen urheilijoilta.

*”Kysymällä ihan palautetta pelaajalta, kirjallista, avointa, nimetöntä palautetta, miten toimii, miten he kokee, se on helvetin opettavaa.”*

Itsereflektio ja opiskelu nousivat hyvin keskeisiin rooleihin, kun kyseessä oli valmentajien oma henkilökohtainen kehittyminen ihmisenä ja valmentajana. Kaikki haastateltavat kokivat tärkeäksi oman kehityksen ja useampi haastateltava tunnisti jonkinlaisen kulminaatiopisteen, joka oli ohjannut heitä valmentajana kehittämisessä eteenpäin. Tärkeänä huomiona esiin nousi myös valmentajan kyky pitää omasta hyvinvoinnistaan huolta, hyvinvoiva valmentaja onnistuu todennäköisemmin työssään kuin ylistressaantunut valmentaja.

## 6.7 Tulevaisuuden näkymät yksilöllisyyden huomioinnissa

Tilaaajan mielenkiinnon kohteena oli myös selvittää miten he näkevät yksilöllisyyden huomioinnin kehittyvän huippu-urheilun valmennuksessa. Yksilöllisyyden huomioinnin kasvaminen nähtiin jatkuvan, se nimettiin jopa urheilun tämän hetkiseksi trendisuuntaukseksi.

*”Jos on nyt seurannu tätä keskustelua joukkuelajien osalta, niin näyttää siltä, että aika paljonkin kehitty siihen suuntaan, että yksilöitä kuunnellaan ja kuullaan. Se että luotetaan siihen, että he on siellä kaukalossa tai pelikentällä niitä ammattilaisia jotka osaa. He on oman työnsä parhaita asiantuntijoita siinä tilanteessa.”*

*”Mä nään et noi henkiset voimavarat on ehdottomasti se voimavara missä on käyttämätöntä resurssia paljon. Mä nään, että ihmisten kans toimimisessa tää henkisten voimavarojen kehittäminen on se ykkösalue. Mitä aikasemmin urheilija tai ihminen oppis tunnistamaan niit omia voimavarojaan niin sitä pitemmälle ne siivet kantaa. Et kyl mä nään ehdottomasti et se on tää alue.”*

*”Varmaankin ollaan menossa siihen suuntaa niinku jokaista pelaajaa pyrittäs miettimään yksilöinä mahdollisimman paljon jos me halutaan kehittyä urheilullisesti. Mutta minun mielestä mikä pitää ottaa huomioon ku puhutaan junioreitten kanssa, nuorten pelaajien kanssa niin se kehittyminen ihmisenä. Niin oikeestaan sanosin niin päin, et ennenkö pelaaja kehittyi pelaajana niin ensin se kehittyi ihmisenä.”*

Valmennustyöskentelyn muuttuminen kokonaisvaltaisemmaksi oli myös yksi selvästi esiin nou-seva teema.

*”Mennään jopa ihan siihen et se rupee miettiin sitä et mitä se syö, miten se nukkuu, miten se urheilee, mikä on levon suhde siihen urheiluun. Eli kaikki tämmöset rupee tulemaan sitten automaattisesti ja sitku tämmöset rupee tulemaan automaattisesti niin jokainen ymmärtää et sit siinä kohti kehitymiselle on mahdollisuus.”*

*”No tota toive mulla on et se kehittyi siihen suuntaan, että ei erotella omiks kokonaisuuksiks kognitiivista toimintaa, motorista toimintaa ja emotionaalista toimintaa. Vaan et ne olis aina sidoksissa toisiinsa. Et joka tapauksessa tää tarve ihmisillä tuntee ittesä ja löytää yksilöllisyydelle tukea niin kasvaa, et se on ihan varma et kysyntä tulee oleen iso siihen. Mut ne jotka pystyy ton linkityksen hoitaan niin ne tulee pystyyn hoitaa huomattavasti paremmin ja pitempään, kuin ne jotka erottelee ne irrallisiks, erilaisiks elementeiks.”*

Joukkuelajien suhteen äärimmäisen tärkeäksi koettiin tasapainon löytäminen yksilön ja joukkueen välille.

*”Varmaan siihen, miten ne palvelee vielä enemmän sitä joukkuetta ja yhteistä päämäärää. Siitä on hirvittävä mahdollisuus, kun se käytetään oikein, mut palloilukulttuureissa mun mielestä oikein tämmönen megatrendi ja mikä on tietysti koko maailmanlaajusesti megatrendi on tämmönen niinku yksilöllisyys ja vähän niinku minä ajattelu niin se on vaarallista joukkuelajiin. Ja ehkä niinku sitte sen kitkemiseen, siihen et on joukkueessa ja tehään yhdessä ja niitten yhteisten arvojen sisälle.”*

*”Ku puhutaan yksilöllisestä valmentamisesta niin kyllä iso vahva, sitä pitää tehdä mutta sitte yhtä iso vahva siinä vaakakupissa on, että sen pitää olla tasapainossa. Et se on niinku joukkueetekemistä ja se yksilövalmentaminen tähtää siihen et se yksilö ja se pelaaja on parempi joukkuepelaaja ja se on parempi joukkueen-jäsen ja se kasvaa paremmaksi joukkueenjäseneksi.”*

Tasapainon säilyttäminen valmennustyöskentelyssä koettiin tärkeäksi. Kokonaisuutta tulee valmentaa ja yksilöt tulee huomioida arjen realiteettien mukaan. Yksi haastateltavista nosti esiin

mielestäni hyvin havainnollistavasti klassisen ajatuksen esiin nousevasta vaarasta, jossa metsä voi hävitä puilta.

*”Mut sit sulla tulee arjen realiteetit vastaan et okei, mulla on vaan x määrää tunteja ja omaa jaksamista. Samoin mulla kun mun staffilla ja mun pelaajilla vuorokaudessa et miten ne tehdään vaan ne kaikista tärkeimmät asiat niin hyvällä tasolla että se loppu voi toteutua ja pitää itestään huolen. Koska sä et ikinä pysty laittaa kaikkia asioita kuntoon ja se on se vaara minkä mä nään niinku tässä yksilöllisyydessä. Et joku varmaan oppis paremmin jollakin toisella tavalla mut mulla on nyt tää kaks tuntia saliaikaa ja mulla on nää treenit ja mun pitää saada kaikista tärkeimmät asiat tehtyä.”*

*”Valmentaja saa tietoo paljon ihmisistä ja sit valmentajan pitää katsoa et mikä on tärkeetä ja sit mennä niitten mukaan. Ja sit vielä ehkä siihen kysymykseen lyhyt vastaus et mihin mä nään et se on menossa, niin se menee just siihen et ihmisiltä häviää metsä puilta ja innostutaan yksityiskohdista, kunnes se heiluri kääntyy taas sinne, mikä on oleellista.”*

Tulevaisuuden näkymien kannalta kokonaisvaltainen yksilön valmentaminen ja yksilöiden erilaisien tarpeiden huomioon ottaminen nousivat merkittävään rooliin haastatteluissa. Tosin useampi haastateltava kantoi huolta siitä, että varsinkin joukkuelajeissa yksilöiden erilaisuuden huomioinnin ei pitäisi olla itseisarvo vaan valmennuksessa tulisi aina pitää joukkueen valmentaminen mielessä. Joukkueen valmentaminen on yksilöiden valmentamista, mutta yksilöiden huomiointi ei saa kadottaa joukkueen näkökulmaa valmennustyöskentelystä.

## 6.8 Käytännön esimerkkejä

Tutkimustulosten mielenkiinnon lisäämisen ja käytännön hyötyjen osoittamiseksi halusin selvittää haastateltavilta, minkälaista yksilöllisyyden huomioimista he ovat valmennustyöskentelyssä oikeasti toteuttaneet. Mielenkiintoisia esimerkkejä tuli todella paljon, kappaleen pitämiseksi tiiviinä käymme vain osan esimerkeistä läpi.

Suunnistusmaajoukkueen viestijoukkueen rakentamisessa oli mielenkiintoisesti hyödynnetty erilaisuuden tunnistamista. Viestiosuuden aloittajiksi valittiin varmat ja järjestelmälliset suorittajat, kun taas ankkuriosuuksia luotettiin spontaanimmille urheilijoille.

*”Ihan viestivalintoihin, jos meillä oli suunnistusviesti niin tärkeä oli et alotusosuudella pitää olla tämmönen varma tyyppi, joka ei tee virheitä oikeestaan koskaan ja se oli niinku semmonen selkee havainto siitä, että valitaan, et on tämmönen järjestelmällinen yksityiskohtiin tukeutuva varma kaveri, joka tekee varmoja suo-*

*rituksia mutta välttämättä ei koskaan ihan satakymmenprosenttista niin se kannattaa laittaa viestin aloitukseen. Ja sit sinne loppupuolelle voi laittaa jo semmosen ku tarvitaan sitä ratkasukykyä et jos tulee vaikka sellanen tilanne, et sä oot kolme minuuttia jäljessä niin sulla pitää olla valmius tehdä myös niinku riskiratkasuja. Semmonen riskinotto kyky.”*

Suunnistusmaajoukkueessa huomattiin myös, kuinka eri urheilijoilla oli erilaiset mieltymykset kilpailuun virittäytymisen suhteen.

*”Suunnistusmaajoukkueessa oli tapana tehdä tämmösiä ennen arvokisaa tehdä tämmösiä malli spekulatiivisia oita siitä kisamaastosta. Et ku aika paljon on informaatiota saatavilla, vanhoja karttoja ja niin edelleen. Ja laatia niinku taktiikoita siihen ja ne teki niitä yleensä ryhmässä. Ja se oli osalle tosi, osa koki sen oikeestaan hyödyttömänä ja sit sellasena et se ei ollu heidän juttu vaan he halus enemmänkin virittäytyä yksinään.”*

Jääkiekkovalmennuksen puolellakin nostettiin yksilöllisen peliin valmistautumisen merkitys esille.

*”Mä uskon siihen, että jokaisen urheilijan pitää hakee se oma tunnetila ja mun pitää rakentaa se joukkueen toiminta niin ja valmistautuminen peliin et se mahdollistaa sen, että kukin yksilö pystyy valmistautuun yksilöllisesti siihen peliin.”*

Nuorten jääkiekkomaajoukkue valmennuksesta nousi myös mielenkiintoinen esimerkki siitä, kuinka pelaajien yksilölliset erot esimerkiksi palautteenannon suhteen olisi hyvä tunnistaa.

*”Mulla Kanadan turnauksessa viime vuonna, mikä on iso turnaus, niin siellä just käytiin kaks pelaaja, joiden kans ei kulkenu, niin heidän kaa pidettiin tiukat videopalaverit ja käyti läpi heidän pelaamista ja katottiin silmästä silmään et työmäärä ja riskinotto ja kaikki muu on niinku väärässä suhteessa ja he sai siitä kiinni. Ja sit ku mä tunsin yhden pelaajan, joka menee niinku lopullisesti lukkoon, jos mä käytän samaa keinoa häneen, niin me lähettiin hänen kanssa aamulla ennen aamupalaa merenrantaan kävelylle ku paisto aurinko ja juteltiin oikeestaan kaikesta muusta paitsi jääkiekosta ja hän niinku vapautu siitä ja sit hän vapautu siitä jännityksestä ja hänen pelisä parantu niinku sitä kautta.”*

Jääkiekon seurajoukkueen valmennuksesta yksi haastateltavista nosti mielestäni erittäin havainnollistavan esimerkin siitä, mitä yksilöllisyyden huomioiminen voi parhaimmillaan joukkueen valmentamisessakin olla.

*”Yhtenä vuonna seurajoukkueen kanssa nii mä lähdin liikkeelle siitä, että mä tein kolme kuukautta ihan ensin töitä pelkästään vaa urheilijan kanssa, mä kävin noita ikäänku kehityskeskusteluja. Mä kävin joka urheilijan kans kolme-neljä palaverii siin kolmen kuukauden aikana, jollon me yhdessä käytiin läpi urheilijan tahtotiloja ja näitä vahvuuksii ja heikkouksii ja sitä kautta tehti joka urheilijalle kehityssuunnitelma.*

*Mitä sä tavoittelet, mitkä on ne sun asiat mihin sä kiinnität täl kaudel huomioo. Ja niinku kaikki vuorovaikutus, palauteasiat ja tämmöset näi, nii ei mun tarvinnu välillä ku mennä kopauttaa niinku olkapäälle ja et mikäs se sun juttus olikaa tälle vuodelle, ku mä nään et pelaaja, et se on vaikka maalinteko ja pelaaja alkuverryttelyssä ei keskity yhtään niihin juttuihin. Ku sul oli joka pelaajan kans erilainen, sul oli se suunnitelma. Nii se työskentely oli nii paljo mielekkeempää ku se että sä huutelet siel yleisii neuvoi et ampukaa kovempaa ja syöttäkää tarkemmin ja näin. Et tavallaan se koko valmennus on sillon yksilöllisempää.”*

Eräs hyvä esimerkki yksilön huomioimisesta tuli lentopallomaailmasta, kun valmentaja haastattelussa nosti esiin, kuinka esimerkin pelaajaa oli ahdistanut pitkät pelin jälkeiset palaverit ja palaverien lyhentäminen oli vaikuttanut positiivisesti hänen suoritustasoonsa.

*”Valmensin erästä pelaajaa joka oli ihan avainpelaaja, hän oli passari joukkueessa ja entinen valmentaja oli käyny hänen kanssaan kahden tunnin palavereja, joka pelistä että mitä tapahtu. Meillä oli semmosia palavereja mitkä kesti 45 sekuntia tasantarkkaan sen pelaajan kanssa. Ihan sillä et ei ollu mitään lisäarvoa sillä et me ois entistä enemmän käyty läpi asioita, jotka hän on jo ymmärtänyt.”*

Lentopallon puolelta tulevassa esimerkissä nousee hyvin esiin, miten urheilijoilla voi olla todella erilaiset tarpeet informaation määrän ja laadun suhteen.

*”Varsinkin semmonen tilanne et vaikka joku kuusikon pelaaja lähteekin penkiltä poikkeuksellisesti tähän seuraavaan peliin, et ei saakaan pelata, niin mä käyn sen läpi et miksi näin on etukäteen. Ja joillekin persoonille se on tärkeä, äärimmäisen tärkeitä ja toisia ei kauheesti kiinnosta. Se on vaan et toi tekee päätöksen ja ja niinku sillä siisti.”*

Yksilölajivalmennuksen puolelta nousi tärkeänä esimerkkinä myös jokaisen yksilön vahvuuksien vaaliminen ja urheilijan ymmärryttäminen siitä, että hänen tulisi harjoitella omien vahvuuksiensa pohjalta.

*”Ihan tuore esimerkki, olin suomalaisen huippu yleisurheilijan treeneissä hänen ja hänen lajivalmentajansa pyynnöstä ja he halus varmistaa, et urheilija toimii omiin yksilöllisiin vahvuuksinsa perustuen ja käyttää niitä siinä harjoittelussa hyväksi. Oli se sit ihan fyysinen suorittaminen tai siihen valmistautuminen ja itsepuhelu ja kaikkia näitä ja kesken sitä valmennustreeniä urheilija sit rupee sanomaan et eiks hänen pitäis kuitenkin tehdä noin koska se nopeinkin tekee noin. Niin me valmentajan kanssa kumpikin siinä naurahdettiin, että niin niin mutta mikäs nimi sulla on sun kalenterissa tai tavallaan siis näin et urheilijat niin helposti kattoo toiselta, joka suoriutuu vähän heidän mielestään paremmin ja yrittää matkia sitä yhtään ymmärtämättä, että siinä tekee isoo virhettä, koska se hermosto toimii siellä taustalla yksilöllisesti. Oli sitten kyse ajatustyöstä tai motorisesta suorittamisesta. Kopioiminen on se isoin juttu mihin mä yritän laittaa raksin ruutuun ja sitä kautta tän oman erilaisuuden tiedostamista ja tunnistamista ja sit käyttämistä, niin tää on se tarve siellä urheilijoilla.”*

Valmentajien kertomat käytännön esimerkit osoittavat mielestäni hyvin sen, kuinka paljon lisä-apua valmentajalle erilaisuuden huomiointi voi yksittäisiin tilanteisiin tuoda. Haastateltavat toivat ilmi monta mielenkiintoista tapausta, joissa he olivat hyvinkin pienellä yksilöiden huomioinnilla onnistuneet vaikuttamaan urheilijoidensa suoritustasoon positiivisesti.

## 6.9 Yhteenveto

Lyhyenä yhteenvetona tuloksista voidaan todeta, että kaikki haastateltavat olivat huomioineet valmennustyöskentelyssään urheilijoidensa yksilöllisiä eroja. Kaikilla oli omanlaisensa lähtökohta ja tapa toteuttaa yksilöiden huomiointia. Suurimmat hyödyt oli koettu erilaisissa vuorovaikutus-tilanteissa, joissa yksilöiden huomiointia tapahtuikin selvästi eniten. Varsinkin haastatteluissa esiin nousseet käytännön esimerkit osoittivat oivallisesti, miten yksilön ajattelutaipumusten huomiointi voi tuoda lisäarvoa tilanteeseen.

Valmentajien kokemusten mukaan yksilöiden oikeanlainen huomiointi vaikutti urheilijoiden suoritustasoon positiivisesti, varsinkin hankalissa tilanteissa yksilön huomiointi koettiin tärkeäksi. Ylipäänsä urheilijoiden toiminnan perustaminen heidän vahvuuksiinsa sekä heikkouksien tukeminen oli monen valmennusprosessin keskeisiä ydinasioita.

Yksilöiden huomiointiin liittyvät haasteet koskivat pääasiassa joidenkin urheilijoiden haluttomuutta itsereflektioon. Valmentajat kokivat myös hankalaksi löytää sopivaa tasapainoa joukkueen ja yksittäisen urheilijan huomioinnin välisessä tasapainoilussa.

Johtopäätösosiossa käyn tarkemmin läpi mitä tulokset tarkoittavat ja mitä niistä on kenties pääteltävissä.



## 7 Johtopäätökset

Tämän opinnäytetyön päätutkimuskysymyksen tavoitteena oli selvittää miten suomalaisessa huippu-urheilussa valmentajat huomioivat urheilijoidensa yksilöllisiä ajattelutaipumuksia. Mielestäni tämän opinnäytetyön aikana suorittamani teemahaastattelujen kautta olen saanut hyvin kattavasti vastauksen tutkimusongelmaan. Alakysymysten tavoitteena oli kartoittaa, mitä mentaalivalmennus on ja mitä tarkoittavat ajattelutaipumusten erot. Alakysymyksiin vastaukset nousivat mielestäni hyvin työn teoria viitekehyksessä esille.

Valmentaja haastatteluista saatu aineisto tukee vahvasti sitä, että yksilöllisyyden huomiointi on tämän päivän urheiluvalmennuksessa hyvin keskeisessä roolissa riippumatta siitä, onko kyseessä yksilö vai joukkuelaji. Haastatteluista voi tulkita, että valmennuksen painopisteissä on tapahtunut selkeä muutos. Aiemmin valmennettiin pääasiassa kehoa ja valmennustyöskentely oli hyvin autoritääristä. Nykyään termit kuten mentaalivalmennus, kokonaisvaltainen ihmisenä kehittyminen, dialogi ja yksilöllisyys ovat keskeisessä roolissa haastateltavien valmennusprosessissa.

Yksilöiden huomiointi oli valmentajilla yllättävänkin laaja-alaista. Tuloksista voi päätellä, että haastateltavat huomioivat yksilöitä niin motorisen suorittamisen, arjen hallinnan, mentaalisen suoriutumisen, mentaalisen palautumisen ja fyysisen palautumisen saralla. Tilanteiden osalta huomiointia tapahtui niin harjoittelussa, kilpailuun valmistautumisessa, kilpailutilanteessa ja kilpailutilanteen purussa.

Yksilö- ja joukkuelajien tai aikuisten ja nuorten valmennuksen välillä ei paljon eroja löytynyt. Valmentajan huomion jakaminen joukkueen ja yksilöiden välille oli yksi keskeisimmistä tuloksista esiin nousseista ongelmista. Tuloksista voi päätellä, että haastateltavien mielestä valmennuksen pääpaino tulee olla joukkueessa. Laadukas yksilöiden huomiointi taas tukee joukkueen kehittymistä. Urheilijoiden kokonaisvaltainen kehittyminen ihmisenä nousi esiin melkeinpä kaikissa haastatteluissa. Varsinkin nuorten parissa toimivat valmentajat nostivat ihmisenä kehittymisen hyvin oleelliseksi osaksi omaa valmennusprosessiaan.

Tulosten yksi keskeisimmistä teemoista oli dialogi ja yhteisen kielen löytäminen urheilijan kanssa. Haastateltaville oli todella tärkeää luoda yhteinen kieli urheilijoidensa kanssa. Urheilijan tulee kokea tullessa kuulluksi ja valmentajan on mukautettava omaa kommunikointityyliään yksilöihin sopivaksi. Valmennuksen yksilöllistämisen keskellä olennaisena pidettiin yhteisen arvomaailman luomista ja noudattamista, eli vaikka haastateltavat ottivat selkeästi urheilijoidensa yksilölliset

erot hyvin kokonaisvaltaisesti huomioon, niin heidän toimintansa perustui koko ajan joukkueen tai ryhmän kanssa luotujen perusarvojen ympärille.

Tuloksista voi tulkita, että toimivan dialogin syntymiseksi valmentajan ja urheilijoiden välillä on valmentajan kyettävä ensin tunnistamaan omat ajattelu- ja kommunikointityylinsä. Seuraavaksi tulee hyväksyä valmennettavat juuri sellaisina kuin he ovat. Oman viestinnän mukauttaminen urheilijakohtaisesti ja dialogin rakentaminen olivat tuloksissa vahvimmin esiin nousseita asioita. Valmentajan viestintätyylin mukauttamista urheilijakohtaiseksi hyödynnettiin monipuolisesti muun muassa palautekeskusteluissa, kilpailuun valmistautumisessa ja joka päiväisessä kommunikoinnissa.

Valmentajan itsereflektio ja urheilijan johdattaminen itsereflektoivaan toimintaan koettiin tutkimustulosten mukaan hyvin keskeiseksi osaksi valmennusprosessia. Haastateltavat kokivat, että tie laadukkaaseen dialogiin ja kokonaisvaltaiseen valmennusprosessiin kulkee valmentajan ja urheilijan itsetuntemuksen kautta. Itsetuntemuksen lisääntyminen koettiin osaksi urheilijana sekä kokonaisvaltaisesti ihmisenä kehittymisen osana. Tutkimustuloksissa mielenkiintoista oli se, että valmentajat kokivat oman työhyvinvointinsa paranevan samalla kun oppivat tunnistamaan ja hyväksymään urheilijoidensa yksilölliset erot.

Osa haastateltavista oli käyttänyt itsetuntemuksen lisäämisen apunaan erilaisia työkaluja, kuten Big Five, MBTI tai Luontaiset Taipumukset -analyysijä. Myös erilaisia ilmaisia kevyempiä työkaluja oli hyödynnetty valmennuksen tukena. Tulosten mukaan erilaisia analyysijä ja testejä pidettiin hyvänä työkaluna valmentajalle. Ihmisten erilaisuutta mallintavien työkalujen koettiin helpottavan valmentajan työskentelyä ja tuovan konkreettista informaatiota urheilijoiden erilaisista ajattelu- ja toimintatyyleistä. Valmentajat kokivat tärkeäksi nostaa esiin, ettei joukkueen toimintaa saa pohjata liikaa tällaisten analyysien tuloksiin, esimerkiksi joukkueroolien rakentamisessa analyysit voivat toimia hyvänä apukeinona mutta ne eivät saa ohjata koko prosessia.

Tutkimustulosten avulla voidaan päätellä haastateltavien tunnistavan urheilijoissa eroja ainakin tunneällyn, suoritusuntien, palautteenannon, vastuunkantokyvyn ja kuormittumisen siedon suhteen. Haastateltavat mukauttivat valmennus- tai kommunikointitapaansa hyvinkin paljon näillä osa-alueilla. Mielestäni parhaat esimerkit yksilöllisyyden huomioinnista nousivat palautteenannon ja sen vastaanottokyvyn kohdalla.

Vuorovaikutustilanteissa tutkimustulosten mukaan haastateltavat kokivat keskeiseksi taidon kuunnella, asettua urheilijan asemaan ja tunnistaa urheilijan sen hetkinen mielentila. Toisen vuorovaikutustyylien tunnistaminen ja urheilijan jatkuva tarkkailu vuorovaikutustilanteessa koettiin

tärkeäksi. Huomionarvoinen seikka tuloksissa oli valmentajien toteama siitä, että huippu-urheilijan aikataulut ovat yleensä hyvin täyteen varattuja. Ylimääräistä vapaa-aikaa ei paljoa ole. Urheilijan kokiessa viestintätilanteiden turhiksi, laskevat ne hänen motivaatiotaan. Haastateltavat kokivat, että vuorovaikutustilanteiden päätavoite on olla tehokkaita sekä hyödyttää urheilijaa jollain tavalla.

Urheilijoiden vahvuuksien hyödyntämistä tapahtui tutkimustulosten mukaan niin fyysisellä kuin mentaalisisella puolella. Tietyn tyyppisiä ominaisuuksia omaavia urheilijoita hyödynnettiin tietyn tyyllisissä rooleissa. Keskeinen ajattelumalli haastateltavien keskuudessa tuntui olevan, että urheilijan vahvuudet nousevat parhaiten esiin, kun hän kokee saavansa tehdä sitä missä hän on hyvä. Kilpailuihin liittyvien toimintamallien rakentamista urheilijan vahvuuksiin perustuen pidettiin tärkeänä suorituksen fyysisen ja mentaalisen puolen kasassa pysymisen kannalta.

Tutkimustuloksissa selkeäksi haasteeksi erilaisuuden hyödyntämisessä nousi joidenkin urheilijoiden haluttomuus itsereflektioon. Haastateltavat kokivat, että osa urheilijoista ei halua oppia tunnistamaan omia heikkouksiaan ihmisenä, se aiheuttaa liikaa epämurkavia tuntemuksia. Toimitaan mieluummin itselle turvallisella alueella ja ollaan käskytettävänä, eikä uskalleta kantaa itse vastuuta omasta tekemisestään. Toinen ongelmakohta oli yhteisen dialogin ja mielikuvien löytäminen. Haastateltavat kokivat, ettei yhteistä kommunikointityyliä vain löydy kaikkien kanssa. Kolmas ongelmakohta tutkimustulosten mukaan oli selvästi erilaisten yksilöiden sovittaminen joukkueen tai ryhmän toimintaan, eli käytännössä ongelma siitä, että miten saada toisistaan hyvin erilaiset yksilöt puhaltamaan samaan hiileen.

Valmentajien itsetuntemuksen kehittyminen oli tutkimuksen mukaan hyvin keskeisessä osassa valmentajan oman toiminnan kehittämisessä. Itsekehitystä koettiin tapahtuvan automaattisesti valmennustyöskentelyn lomassa, on pakko kehittyä, kun toimii jatkuvasti erilaisten ihmisten parissa. Itsetuntemuksen kehittymistä edisti myös erilaisten työkalujen käyttö ja aiheen opiskelu. Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen ja itsetutkiskelu olivat tutkimuksen mukaan myös keskeisessä roolissa valmentajana kehittämisessä.

Tutkimuksen pohjalta voi päätellä, että henkinen valmennus ja yksilöllisyyden huomiointi tulevat kasvamaan tulevaisuuden valmennustyöskentelyssä. Oleellista on kuitenkin löytää sopiva tasapaino, kuten yksi haastateltavista sanoi, että metsä ei saa hävitä puilta. Tulevaisuuden haasteena onkin löytää se sopiva tasapaino yksilön ja ryhmän tai joukkueen huomioinnin välille. Valmentamisen muuttumista entistä kokonaisvaltaisemmaksi ja henkisten voimavarojen parempaa hyödyntämistä pidettiin tulevaisuuden valmennusprosessin keskiössä.

Lyhyenä yhteenvetona tuloksista voi päätellä, että toisessa vaakakupissa yksilöllisyyden huomiointi, kokonaisvaltainen valmennusprosessi ja henkisen kapasiteetin hyödyntäminen tulevat olemaan tulevaisuuden valmennuksen kulmakiviä. Toisessa vaakakupissa taas on tasapainon löytäminen yksilön ja ryhmän tai joukkueen välille, valmennusprosessin kannalta oleellisten asioiden tunnistaminen ja arjen realiteettien hyväksyminen. Tutkimuksen mukaan siis valmennuksen painopisteissä on tapahtumassa selkeää muutosta, olennaista on kuitenkin säilyttää tasapaino ja löytää ne alueet sekä hetket, joissa se yksilöllisyyden huomiointi tuottaa eniten hyötyä urheilijalle tai joukkueelle.

Mielestäni tutkimuksen tulokset johdattelevat meidät tarkastelemaan nykyistä valmentajien koulutusjärjestelmää. Oma kokemukseni tulevaisuuden valmentajien koulutuksesta pohjautuu pääasiassa Rovaniemen Ammattikorkeakoulun liikunnanohjaaja (AMK) koulutukseen. Siellä pääpainona oli kouluttaa tulevat valmentajat ymmärrettämään urheilijoita miksi mitään tehdään. Valmennuksen päätavoitteeksi asetettiin pallopeleissä pelin ymmärtäminen, englanniksi aiheesta löytyy paljon mielenkiintoista luettavaa Teaching Games for Understanding (TGfU) otsakkeen alta. Teaching Games for Understanding on mielestäni askel oikeaan suuntaan. Valmentamisprosessin ydin ei ollut enää opettaa lajitaitoja vaan ymmärrettää pelin kokonaiskuva, jonka avulla urheilijan kokonaisymmärrys lajista paranee ja samalla lajitaidot kasvavat.

Tämän opinnäytetyön tulosten pohjalta mieltäisin itse, kuinka paljon tulevien valmentajien kouluttamiseen tulisi sisällyttää myös mentaalivalmennuksen ja erilaisuuden hyödyntämisen tärkeimpiä tekijöitä. Monen haastateltavan kokemuksissa näkyi jokin kulminaatiopiste, jossa he olivat oppineet jotain uutta itsestään ja sitä kautta kehittyneet valmentajina. Tämä on mielestäni tärkeä asia mietittäväksi myös valmennuskoulutuksiin. Onko mahdollista saada tulevista valmentajista nopeammin huippuvalmentajia, jos heidän ei tarvitsisi käydä yhtä pitkää itsereflektion tietä ihmisinä kuin osa haastateltavista oli käynyt?

Liitetiedostoista löytyvässä opinnäytetyön kehittämistehtävässä käsittelen sitä, miten Luontaiset Taipumukset™ -analyysiä voisi kehittää tai hyödyntää paremmin urheiluvalmennuksessa. Tuloksiin pohjautuen mielestäni analyysi toimii itsessään jo hyvänä työkaluna erilaisuuden ymmärtämiseksi. Halutessaan tilaaja yritys voisi kehittää analyysistä urheilijoille suunnatun version, jossa paneuduttaisiin myös mentaalivalmennuksen tärkeimpiin seikkoihin.

Luontaiset Taipumukset™ -analyysi sisältää tällä hetkellä sarjan kysymyksiä, joiden avulla selvitetään yksilön taipumuksia akseleilla extrovertti – introvertti, tosiasiallinen – intuitiivinen, ajatteleva – tunteva sekä järjestelmällinen – spontaani. Urheiluvalmennuksen kannalta analyysiin voisi

ottaa mukaan osiot esimerkiksi itseluottamuksesta, suoritustunteesta, asenteesta, sisäisestä motivaatiosta ja vastuullisuudesta. Nämä osiot sisältävä työkalu tarjoaisi urheilijalle ja valmentajalle mielenkiintoisen analyysin, jonka pohjalta olisi varmasti mielekästä lähteä rakentamaan vaikkapa urheilijan henkilökohtaista kehityssuunnitelmaa.

Mielestäni Luontaiset Taipumukset™ analyysi tai jokin vastaava työkalu on tehokkaimmillaan, kun halutaan kartoittaa minkälaisia ajattelutaipumuksia omaavia urheilijoita joukkueessa tai seurassa on. Samalla työkalu toimii hyvänä itsereflektion edistäjänä sekä urheilija – valmentaja vuorovaikutussuhteen syventäjänä. Analyysin avulla tulisi pyrkiä yksilön mahdollisimman tehokkaaseen huomiointiin, antaen valmennusprosessissa urheilijan kehitykselle optimaaliset olosuhteet. Analyysiä voisi hyödyntää mielestäni niin urheilussa seura tai joukkueetasolla, yksilövalmennuksissa sekä valmentajakoulutuksissa.

## 8 Pohdinta

Mielestäni tämä opinnäytetyö vastasi tutkimusongelmaan ja -kysymyksiin hyvin. Teemahaastattelusta saadut tulokset antavat hyvän vastauksen tutkimusongelmaan, joka kumpusi tiedonpuutteesta siitä, miten valmentajat huomioivat urheilijoiden ajattelutaipumusten erot valmennustyöskentelyssään. Tutkimuskysymyksissä ilmenevät ajattelutaipumusten erot ja mentaalivalmennuksen tärkein sisältö taas avautuu työn teoriaosiossa hyvin. Mielestäni tärkeintä työn onnistumisen kannalta oli se, kuinka hyvin teoriaosio peilautuu haastateltavien vastauksiin.

Huippu-urheilussa pyritään optimaaliseen suoritukseen, johon vaikuttaa niin urheilijan fyysinen kuin henkinen kunto. Tulosten pohjalta voidaan päätellä, että mentaalivalmennuksen tärkeys valmennusprosessin kannalta on kasvamaan päin. Kuten johtopäätöksissä oli esillä, tulee meidän jatkossa kiinnittää erityisen paljon huomiota valmentajien kouluttamiseen, jos haluamme tuottaa huippu-urheilijoita. Valmentajille tulisi antaa mahdollisimman hyvät eväät urheilijan kehittämiseksi niin fyysisellä kuin mentaalisisällä tasolla.

Mielestäni valmentajien tietotaidon lisäämiseksi oleellista on mentaalivalmennuksen ammattilaisten verkostoituminen urheilumaailmaan. Verkostoitumisen tavoitteena tulisi olla yhteisen hyödyn saavuttaminen. Hyvä lähtökohta tehokkaamman verkoston rakentamiselle on osoitus siitä, että urheilija tai joukkue menestyy paremmin silloin kun mentaalivalmennusta ja yksilön erilaisuuden huomiointia tapahtuu riittävässä määrin.

Tämän opinnäytetyön yksi tärkeimmistä mittareista oli sen tarjoaman informaation laatu työn tilaajalle. Tutkimuksen lähtökohtana oli selvittää miten, missä määrin ja minkälaista yksilöiden huomiointia haastateltavien valmennusprosessissa tapahtuu. Ennen opinnäytetyön tekoa tilaajaryitys oli pohtinut mahdollisuuksiaan urheilumaailmaan tuotteensa markkinoinnista useampaan otteeseen. Mielestäni tämä opinnäytetyö antaa tilaajalle kattavan vastauksen siitä, minkälaista yksilön erilaisuuden huomiointiin liittyvää palvelua tai tuotetta urheiluvalmennuksessa voitaisiin kenties kaivata.

Aikaisempia tutkimuksia suomalaisesta valmennustyöskentelystä en ole samassa viitekehyksessä onnistunut löytämään. Mutta verrattuna Amerikasta löytyviin tutkimuksiin, jotka linkittävät MBTI-teorian ja mentaalivalmennuksen, ovat tämän opinnäytetyön tutkimustulokset pitkälti linjassa Amerikassa tehtyjen tutkimusten kanssa.

Palaute työstä on ollut positiivista. Erityisesti tutkimustulosten laatu ja opinnäytetyön tekijän ahkeruus sekä mielenkiinto aihetta kohtaan on saanut kiitosta tilaajalta. Opinnäytetyön todellinen hyöty tilaajan kannalta selviää seuraavien vuosien aikana, jos he päättävät lähteä myymään palveluitaan tehokkaammin urheilumaailman puolelle. Välittömänä hyötynä näen, että tämä tutkimus auttaa toivottavasti tilaajayritystä muodostamaan mielipiteen siitä, miten he aikovat jatkossa panostaa tuotteidensa tai palveluidensa myyntiä sekä uudelleen rakentamista urheilumaailman kannalta.

### 8.1 Asiantuntijana kehittyminen

Ensimmäisenä kehitymisaskeleena on todettava tutustuminen tutkijan maailmaan, jota aikaisemmin olen vierastanut. Tutkijan työ on tuntunut toisaalta tylsältä ja toisaalta liian vaativalta. Kuitenkin huomasin tätä työtä tehdessäni hiljalleen nauttivan tutkijanroolista. Kiinnostavan aiheen kautta haastattelut ja niiden tulosten purkaminen oli yllättävän motivoivaa. Myös teoriaosion kirjoittaminen sujui positiivisissa merkeissä. Laajoista asiakokonaisuuksista nauttivalle ihmiselle tutkimuksen kannalta vain olennaisten asioiden esiin nostaminen meinasi aluksi tuottaa haastetta. Opinnäytetyö meinasi levitä liikaa, mutta hyvällä ohjauksella ja aiheeseen tutustumisella sekin ongelma selvitettiin. Tämän työn tekeminen kasvatti minua niin työntekijänä kuin ihmisenä, opin uusia yllättäviä asioita itsestäni työn varrella.

Toiseksi Myers-Briggs tyyppi-indikaattoriteoriaan ja mentaalivalmennukseen syventyminen kasvattivat ehdottomasti ammattitaitoani liikunta-alan ammattilaisena. Opin paljon uutta erilaisuuden huomioinnista ja mentaalivalmennuksesta. Näitä tietoja voin varmasti hyödyntää tulevilla työtehtävilläni.

### 8.2 Tulosten luotettavuus ja eettisyys

Tutkimustieteellinen neuvottelukunta nostaa esiin, kuinka tieteellinen tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävä ja sen tulokset luotettavia vain, jos tutkimus on suoritettu noudattamalla tieteellisesti hyväksytyjä käytäntöjä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Tässä tutkimuksessa on noudatettu Kajaanin Ammattikorkeakoulun ja Tutkimuseettisen neuvottelukunnan antamia reunaehtoja.

Tulokset on tallennettu mahdollisimman tarkasti, tutkimustoiminta on ollut avointa ja tutkimusaineisto tulee oppilaitoksen ja työn tilaajan saataville. Tutkimuksessa hankittu aineisto täyttää tieteelliset kriteerit ja se on tallennettu asianmukaisesti. Haastateltavilta on haastattelutilanteessa hankittu lupa tutkimustulosten käyttöön opinnäytetyössä ja mahdollisissa jatkotutkimuksissa tai julkaisuissa. Mielestäni tämän opinnäytteen tutkimusosuus on suoritettu noudattaen kaikkia eettisyys ja luotettavuus ohjeita.

Tutkimustulokset itsessään ovat mielestäni luotettavia, mutta pienen otoskoon vuoksi tulokset eivät ole yleistettävissä koko Suomen urheiluvalmennuksen kenttään. Tulokset heijastavat haastateltavien mielipiteitä ja näkemyksiä, jotka ovat kyllä hyvin yhteneväisiä ja haastatteluissa saavutettiinkin saturaatiopiste. Tulosten laajempaa yleistämistä varten aiheesta olisi mielestäni hyvä tehdä vielä kvantitatiivinen tutkimus, jossa selvitettäisiin isommasta valmentajien kohdejoukosta sitä, kuinka moni esimerkiksi sadan valmentajan kohderyhmästä käyttäisi yksilöllisyyden huomiointia apuna valmennustyöskentelyssään.

### 8.3 Ehdotuksia jatkotutkimusaiheiksi

Itse näen kaksi mielenkiintoista jatkotutkimuksen aihetta, joita on mahdollista lähestyä eri tavoin. Aihetta voisi tutkia urheilijan näkökulmasta tai urheilija – valmentaja parin näkökulmasta. Mielenkiintoista olisi saada aiheesta tutkimus, joka huomioisi urheilijoiden näkemykset ja kokemukset siitä, miten he kokevat yksilöllisyyden huomioinnin tapahtuvan urheiluvalmennuksessa. Mielenkiintoista olisi selvittää, miten urheilija kokee yksilöllisyyden huomiointia tapahtuvan ja miten se vaikuttaa urheilijan toimintaan tai hyvinvointiin.

Toinen kiinnostava aihe olisi tämän tutkimuksen kääntäminen kvantitatiiviseen muotoon. Selvittää selvästi isommasta valmentajajoukosta numeeristen arvojen kautta sitä, kuinka paljon ja miten he huomioivat urheilijoidensa yksilöllisiä eroja valmennuksessaan. Aiheesta tehdyn kvantitatiivisen tutkimuksen yhdistäminen tämän opinnäytetyön kvalitatiiviseen tutkimukseen loisi mielestäni hyvän kokonaisuuden, jonka kautta tutkimustulokset olisivat mahdollisesti hyvinkin yleistettävissä suomalaiseseen urheiluvalmennuskenttään.



## Lähteet

Alasuutari, P. (2011). Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.

Beedie, C., Liguori, G. & Jiménez, A. (2018). Terveyskäyttäytymisen vaikutukset ja ongelmat. Teoksessa Middelkamp, J. Motivointi ja käyttäytymisen muutos. (32 – 44). Euroopan Unioni: Fitra Oy.

Burton, N. (2015, 19. lokakuuta). Self-confidence versus self-esteem. Haettu 9.1.2020, sivustolta Psychology Today. Internetosoite: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/hide-and-seek/201510/self-confidence-versus-self-esteem>

Caswell, E. & Stromberg, J. (2015, 8. elokuuta). Why the Myers-Briggs test is totally meaningless. Haettu: 14.11.2019, sivustolta Vox. Internetosoite: <https://www.vox.com/2014/7/15/5881947/myers-briggs-personality-test-meaningless>

Dunderfelt, T. (2017). Valoisaksi: henkisen psykologian opas. Helsinki: Viisas Elämä Oy.

Eskola, J. & Suoranta, J. (2014). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Forssell, C. (2014). Huipulle! Henkinen valmentautuminen urheilussa. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Gladwell, M. (2010). Kuka menestyy ja miksi?. Porvoo: WS Bookwell.

Grant, A. (2013, 18. syyskuuta). Goodbye to MBTI, the fad that won't die. Haettu: 14.11.2019, sivustolta Psychology Today. Internetosoite: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/give-and-take/201309/goodbye-mbti-the-fad-won-t-die>

Gustafsberg, H. (2014). Mielen valmentamisella optimaaliseen suoritukseen. Tallinna: Kustannus Siipipyörä.

Hanna, H. (2014). Voiko Stressi Tappaa?. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Heino, S. (2000). Valmentautumisen Psykologia. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Helin, K. Luontaiset Taipumukset: Taustateoria & Tyyppikuvaukset.

Helin, K., Helin, N. & Saarenpää, J. (2018). Luontaiset vahvuutemme: Tarinoita erilaisuuden hyödyntämisestä. Helsinki: Books on Demand.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2014). Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Hämäläinen, P. (2012). Voittoon. Helsinki: Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa / Kirjapaja.

Hämäläinen, P. (2015). Johda mielelläsi: Sisäisen voiman työkalupakki esimiehille ja valmentajille. Helsinki: Auditorium Kustannusosakeyhtiö.

- Johnson, J. (2016, 21. maaliskuuta). Are scores on the MBTI totally meaningless?. Haettu 14.11.2019, sivustolta Psychology Today. Internetosoite: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/cui-bono/201603/are-scores-the-mbti-totally-meaningless>
- Johnson, R. & Swindley, D. (1997). Päättä voittaa. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Juuti, P. & Puusa, A. (2011). Laadullisen lähestymistavan yleistymisen kulttuurinäkökulman myötä. Teoksessa Juuti, P. & Puusa, A. (2011). Menetelmäviidakon raivaajat: Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. (31 – 46). Hansaprint.
- Juuti, P. & Puusa, A. (2011). Mitä laadullinen tutkimus on? Teoksessa Juuti, P. & Puusa, A. (2011). Menetelmäviidakon raivaajat: Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. (47 – 57). Hansaprint.
- Kananen, J. (2010). Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. (2008). Kvali: kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kaski, S. (2006). Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2008). Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: WSOY.
- Kinnunen, M. & Kokkonen, M. (2009). Tunteiden säätelyssä persoonallisuus pelissä. Teoksessa Feldt, T. & Metsäpelto, R. Meitä on moneksi: Persoonallisuuden psykologiset piirteet. (145-158). Juva: WS Bookwell Oy.
- Leppänen, N. & Leppänen, M. (2013). Itseluottamus: Kestomenestys mielessä. Helsinki: Viisas Elämä Oy.
- Lundberg, T. (2005). Tuntematon Sotilas ja Johtamisen Taito. Porvoo: Motto Universal Oy.
- Luontaiset Taipumukset. (2019). Haettu 16.12.2019, sivustolta Luontaiset Taipumukset™. Internetosoite: <https://luontaiset taipumukset.fi/menetelma/>
- Marsh, M. (2014). Miksi maali ei synny? Henkistä kuntoa pelaajalle. Juva: Bookwell Oy.
- Matikka, L. (2013). FLOW: Anna mennä ja onnistu. Jyväskylä: Docendo Oy.
- Metsämuuronen, J. (2006). Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Mickelson, P. (2011). What is mental coaching and how can you benefit? Haettu 9.1.2020, sivustolta WordPress. Internetosoite: <https://mindingwhatmatters.wordpress.com/2011/08/18/what-is-mental-coaching-and-how-can-you-benefit/>
- Middelkamp, J. (2018). Malleja motivaation ja käyttäytymismuutoksen ennustamiseen ja ymmärtämiseen. Teoksessa Middelkamp, J. Motivointi ja käyttäytymisen muutos. (48 – 65). Euroopan Unioni: Fitra Oy.

- Moilanen, T., Ojasalo, K. & Ritalahti, J. (2014). Kehittämistyön menetelmät: uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Myers, I. & Myers, P. (2009). Gifts Differing: Understanding Personality Type. California: Davies-Black Publishing.
- Niednagel, J. (1998). Your Key To Sports Success. California: Laguna Press.
- Nummenmaa, L. (2010). Tunteiden psykologia. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Närhi, A. & Frantsi, P. (1998). Psykykinen valmennus – järkeä ja sydäntä. Helsinki: Otava.
- Patton, M. (2002). Qualitative Research & Evaluation Methods. California: Sage Publications, Inc.
- Pittenger, D. (2005). Cautionary comments regarding the Myers-Briggs Type Indicator. Haettu 14.11.2019, sivustolta Researchgate. Internetosoite: [https://www.researchgate.net/publication/232494957\\_Cautionary\\_comments\\_regarding\\_the\\_Myers-Briggs\\_Type\\_Indicator](https://www.researchgate.net/publication/232494957_Cautionary_comments_regarding_the_Myers-Briggs_Type_Indicator)
- Pusa, H. & Pusa, S. (2016). Urheilijan mieliharjoittelu. Bookwell Oy.
- Puusa, A. (2011). Laadullisen aineiston analysointi. Teoksessa Juuti, P. & Puusa, A. (2011). Menetelmäviidakon raivaajat: Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. (114 – 125). Hansaprint.
- Quenk, N. (2002). Was That Really Me? California: Davies-Black Publishing.
- Rantanen, J. (2013). Tunteella! Voimaa tekemiseen: Uudenlainen näkökulma ihmisten suorituskykyyn. Helsinki: Talentum.
- Reiss, S. (2013). Reiss Motivation Profile. Suomen Motivaatiotalo Oy.
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (2005). Haastattelu: tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.
- Saarenpää, J. (2017). Löydä sisäinen motivaatiosi. Helsinki: Books on Demand.
- Sarajärvi, A. & Tuomi, J. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Shaw, D., Gorely, T. & Corban, R. (2005, 7. tammikuuta). Sport and Exercise Psychology. Haettu 28.10.2019, sivustolta ProQuest. Internetosoite: <https://kamezproxy01.kamit.fi:2252/lib/ka-jaani-ebooks/reader.action?docID=199859>
- Taylor, J. (2018). Prime Sport: Psychology of champion athletes. Saatavilla: <https://www.taylorprimeperformance.com/wp-content/uploads/2018/03/Prime-Sport-e-book.pdf>

Taylor, J. (2018, 12. marraskuuta). What Mental Training for Sports Is Really All About. Haettu 13.11.2019, sivustolta Psychology Today. Internetosoite: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-power-prime/201811/what-mental-training-sports-is-really-all-about>

The Myers & Briggs Foundation. (2019). MBTI Basics. Haettu 12.11.2019, sivustolta The Myers & Briggs Foundation. Internetosoite: <https://www.myersbriggs.org/my-mbti-personality-type/mbti-basics/home.htm?bhcp=1>

Valli, R. (2018). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Keuruu: Otavan Kirjapaino.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Haettu 16.12.2019, sivustolta Tenk.fi. Internetosoite: [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

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

Liitteet

### **Kehittämissuunnitelma**

Tutkimuksen tavoitteena oli tilaajan näkökannasta selvittää, onko heidän tarjoamallaan luontaiset taipumukset analyysillä mahdollisesti käyttöä urheilumaailmassa. Tilaaja toivoi haastattelututkimusta, jonka kohteena olisi suomalaisia huippu-urheilutasolla toimivia tai toimineita valmentajia. Työn päätavoitteena oli tehdä aiheesta teemahaastatteluihin pohjautuva tutkimus. Mahdollisen kehittämistyön tilaaja toivoi jätettävän heille itselleen. Tämän opinnäytetyön ja siinä saatujen tutkimustulosten pohjalta aion kuitenkin luoda kehittämissuunnitelman, joka toivottavasti antaa suuntaa toiminnan kehittämiseksi.

Luontaiset taipumukset analyysijä ja niiden pohjalta järjestettyjä erilaisia koulutuksia on pidetty paljon. Urheilumaailmassa käyttö on ollut vähäistä, viime vuosina tosin luontaiset taipumukset analyysijä on jo hyödynnetty urheilussakin jonkun verran. Luontaiset taipumukset analyysimalli toimii itsessään mielestäni jo apuna urheilija – valmentaja vuorovaikutussuhteen ja itsetuntemuksen syventämisen apuna. Nykyistä analyysiä vähän muokkaamalla siitä voisi saada vieläkin tehokkaan työkalun valmentajien avuksi.

Luontaiset taipumukset analyysistä on rakennettu suunnistusmaajoukkueen käyttöön oma Suunnistajan Luontaiset Taipumukset analyysi. Yli sata maajoukkuesuunnistuksessa mukana ollutta henkilöä ovat tehneet tuon analyysin ja se on koettu toiminnan kannalta erittäin hyödylliseksi. Myös golfin puolelle on rakennettu omaa luontaiset taipumukset analyysiä.

Tutkimustulokset osoittavat hyvin, kuinka tärkeässä roolissa yksilöllisyyden huomiointi on tämän hetken suomalaisessa valmennusprosessissa. Oma ehdotukseni on, että Luontaiset Taipumukset yritys lähtisi rakentamaan nykyisen analyysin pohjaan tukeutuvaa Urheilijan Luontaiset Taipumukset -analyysiä, jossa voisi hyödyntää jo varsinkin suunnistaja analyysin rakentamisessa hankittua tietotaitoa.

Urheilijan Luontaiset Taipumukset -analyysin keskiössä tulisi mielestäni olla edelleenkin urheilijan ajattelutaipumuksen selvittäminen. Ajattelutaipumuksen selvittämisen ohella olisi järkevää selvittää urheilijan kannalta tärkeimpiä mentaalivalmennukseen liittyviä ominaisuuksia, kuten esimerkiksi itseluottamusta, vastuullisuutta ja motivaatiota. Uskon, että näiden ominaisuuksien ympärille rakennettu Urheilijan Luontaiset Taipumukset -analyysi olisi tuotteena monen seuran tai

joukkueen mielestä erittäin kiehtova, varsinkin jos se toimisi samalla valmiina työkaluna urheilijan henkisen kasvun kehittämissuunnitelman rakentamisessa.

Uskon, että tällaisen ihan uudenlaisen työkalun rakentamista varten urheilumaailman puolelta olisi saatavilla apukäsiä. Voisin kuvitella, että esimerkiksi Suomen Olympiakomitea voisi olla kiinnostunut osallistumaan tällaisen työkalun kehittämiseen. Ehdottaisinkin tilaajaa pohtimaan miten nykyinen analyysi olisi käännettävissä kohdistumaan enemmän urheilumaailmaan ja minkälaisia resursseja työkalun rakentaminen heiltä vaatisi.

Toinen mahdollinen vaihtoehto olisi pitää analyysi nykyisellään ja rakentaa urheiluun suunnattu Luontaiset Taipumukset™ valmennuspaketti. Yrityksellä on jo mietittynä paljon erilaisia valmiita paketteja, joita sitten muokataan tilaajan toiveisiin sopivaksi, esimerkiksi jo valmiina olevia Erilaisuuden Johtaminen™, Henkilökemia™ ja Työryhmän Taipumukset™ tuotteita voisi yhdistelemällä hyödyntää uuden urheilumaailmaan suunnatun tuotepaketin rakentamisessa.

### **Haastattelukysymykset:**

- 1. Kerrotko nykyisestä työnkuvastasi ja mitkä ovat olleet sinulle merkittävimmät työtehtävät urasi aikana?**
- 2. Miten olet huomionnut urheilijoiden persoonallisuuden erilaisuuden/yksilöllisyyden valmennustyössäsi?**
- 3. Minkälaisia yksilöllisiä eroja/tarpeita tunnistat urheilijoissa?**
- 4. Miten hyödynnät valmennuksessasi urheilijoiden persoonan yksilöllisiä vahvuuksia? Lisäkysymys: Mitä hyötyjä mielestäsi yksilöllisten ominaisuuksien tunnistaminen tuo valmentamiseesi?**
- 5. Mitä haasteita erilaisten persoonien valmentamisessa olet havainnut? Lisäkysymys: Esimerkkiä?**
- 6. Miten huomioit ihmisten erilaisuuden, kun olet vuorovaikutuksessa valmennettavan kanssa?**
- 7. Onko sinulla antaa käytännön esimerkkiä, miten valmentajana olet huomionnut yksilöiden erilaisuutta harjoitus- tai kilpailutilanteissa? Lisäkysymys: Mitä vaikutuksia yksilöllisyyden huomioiminen tilanteeseen mielestäsi toi?**
- 8. Mihin suuntaan näet yksilöllisten ominaisuuksien huomioimisen valmennustyössä kehittyvän tulevaisuudessa?**
- 9. Miten olet syventänyt omaa itsetuntemusta valmentajana kehittämisessä? Lisäkysymys: Mihin kaipaisit itse lisää osaamista / ymmärrystä erilaisten ihmisten valmentamisessa?**