

**Pelot junioriurheilussa –  
SM-tason taitoluistelijatyttöjen kokemuksia**

Laura Tiainen



|   |  |
|---|--|
| <b>Tekijä tai tekijät</b><br>Laura Tiainen  | <b>Ryhmä tai aloitusvuosi</b><br>2008    |
| <b>Opinnäytetyön nimi</b><br>Pelot junioriurheilussa – SM-tason taitoluistelijatyttöjen kokemuksia  | <b>Sivu- ja liitesivumäärä</b><br>35 + 0 |
| <b>Ohjaaja tai ohjaajat</b><br>Kirsi Hämäläinen   |  |
| <p>Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää millaisia pelkoja junioritaitoluistelijatyöt kokevat, ja mitkä tekijät niitä aiheuttavat. Tulosten on tarkoitus valpastuttaa ja auttaa valmentajien ja urheilijoiden välistä arkipäivän kanssakäymistä. Myös erilaisten tunteiden tunnistamisen on tarkoitus helpottaa, jotta pystytään toimimaan asianmukaisella tavalla erilaisissa tilanteissa.</p> <p>Työ on laadullinen tutkimus, jossa tutkimusaineistona käytettiin luistelijoiden kirjoittamia tarinoita ja muistelmia omista juniorivuosistaan. Tarinat kerättiin viideltä, nyt jo aikuiselta, junioreina Sm-tasolla luistelleelta tytöltä, ja niiden pohjalta tehtiin aineistolähtöinen analyysi. Tarinoista etsittiin yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia, sekä erilaisia teemoja.</p> <p>Työn suunnittelu aloitettiin syksyllä 2011, ja luistelijoiden ohjeet tarinoihin lähetettiin vuoden 2012 puolella. Kirjoitusaikaa tarinoiden laatimiseen oli varattu reilu kuukausi, jonka aikana tämän opinnäytetyön taustaosa jo hahmottui. Aikaisempia tutkimuksia aiheesta oli melko vähän, ja suurin osa niistä kansainvälisiä artikkeleita ja verkkojulkaisuja.</p> <p>Tutkimuksen tulokset ovat hyvin samankaltaisia aikaisemmin, myös aikuisilla tehtyjen tutkimusten tulosten kanssa. Pääteemoiksi nousivat luistelijoiden oman pään sisäiset, sekä muista ihmisistä aiheutuvat pelot. Eniten luistelijat pelkäsivät kilpailuja, ja niissä koettiin kertomusten mukaan paljon jännitystä. Epäonnistumisen pelko, ja pettymyksen tuottamisen pelko nousivat myös esiin useammassa tarinassa. Muista ihmisistä johtuvat pelon tunteet olivat useimmiten valmentajan tai seuratovereiden aiheuttamia. Pelontunteiden seuraukset olivat tarinoissa yllättävänkin rajuja, jopa suorituskykyä haittaavia, ja siksi tämän tutkimuksen tulokset ovat arvokas työkalu valmentajalle kuin valmentajalle.</p> |  |
| <b>Asiasanat</b><br>pelot, ahdistus, jännittäminen, nuoret, taitoluistelu   |  |

Degree Programme in Sports and Leisure Management

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Author or authors</b><br/>Laura Tiainen</p>   | <p><b>Group or year of entry</b><br/>2008</p>          |
| <p><b>The title of thesis</b><br/>Fear in junior sports – Experiences of national level figure skater girls</p>   | <p><b>Number of pages and appendices</b><br/>35 +0</p> |
| <p><b>Supervisor or supervisors</b><br/>Kirsi Hämäläinen</p>  |  |
| <p>The purpose of this thesis was to study fears, anxiety and stress among female junior figure skaters. The main aim was to discover what different types of fears the junior skaters feel and what causes these feelings.</p> <p>This was a qualitative study made with five former national level female figure skaters. The material used was informal stories written by the skaters that now are adults already. Based on the stories, an analysis was made and the main goal was to find differences and similarities between the stories. Some main themes were also detected from all of the writings.</p> <p>The results of this research resembled the findings of previous studies of adults doing various sports. The two main points found were the fears inside one's head and the fears caused by other people. Even physical consequences of fears were found, and they seemed unexpectedly strong in some stories. Competitions were told to be the most fear-causing event. Also the fear of failure and the fear of letting significant others down were found in the stories. The creators of these fears were told to be the coaches, other members of the training groups, parents and other members' parents.</p> <p>This study provides evidence of how many types of fears junior skaters can feel and how powerful the effects of these feelings can be physically. It indicates the necessity of a good training atmosphere and the importance of a positive coaching perspective. The results of this study show that each athlete is individual and each athlete can fear extremely different things. Also the coping methods with each athlete are different. Coaches face a difficult task when trying to listen and define every individual's fears and needs.</p> |  |
| <p><b>Key words</b><br/>fear, anxiety, stress, youngsters, figure skating</p>   |  |

# Sisällys

|  |    |
|--|----|
| 1 Johdanto .....   | 1  |
| 2 Pelko .....  | 3  |
| 2.1 Pelko urheilussa .....   | 5  |
| 2.2 Epäonnistumisen pelko .....  | 6  |
| 3 Ahdistus.....  | 9  |
| 4 Jännitys .....   | 11 |
| 4.1 Esiintymisjännitys.....  | 11 |
| 4.2 Jännitys urheilussa .....  | 13 |
| 5 Tutkimuksen toteutus.....  | 14 |
| 5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat .....  | 14 |
| 6 Menetelmät.....  | 14 |
| 6.1.1 Laadullinen tutkimus.....  | 15 |
| 6.1.2 Narratiivinen tutkimus .....   | 16 |
| 6.2 Tutkimuksen kohderyhmä ja haastateltavien valinta .....  | 17 |
| 6.3 Tarinat.....   | 17 |
| 6.4 Aineiston analysointi ja tulkinta.....   | 18 |
| 6.5 Tutkimuksen luotettavuus.....  | 19 |
| 7 Tutkimuksen tulokset .....   | 21 |
| 7.1 Miten ja millaisia pelon-, ahdistuksen ja jännityksen tunteita luistelijat kokivat juniori-ikäisinä kokeneet?..... | 21 |
| 7.1.1 Pelon, ahdistuksen ja jännityksen tuntemukset .....  | 21 |
| 7.1.2 Pelkoon, ahdistukseen ja jännitykseen liittyvät fyysiset tuntemukset .....                                       | 25 |
| 7.2 Mitkä tekijät ovat aiheuttaneet mahdollisia pelon, ahdistuksen ja jännityksen tunteita? .....                      | 27 |
| 7.2.1 Sosiaaliset suhteet pelkoihin, ahdistukseen ja jännitykseen liittyvinä tekijöinä .....                           | 27 |
| 8 Pohdinta .....   | 31 |
| Lähteet.....   | 36 |
| Liitteet.....  | 41 |
| Liite 1. Malli tutkittaville lähetetystä kirjeestä .....   | 41 |

# 1 Johdanto

Juniorieurheiluun osallistuvat nuoret saattavat helposti kokea erityistä psyykkistä stressiä (Gould & Eklund 1987, 383- 398). Tutkimuksissa viitataan siihen, että urheilu saatetaan jopa lopettaa liiallisenpsyykkisen stressin takia, etenkin silloin kun ilon- ja onnistumisen kokemukset ovat harvassa (Klint & Weiss 1986). Huippu-urheiluun liittyviä pelkoja ja ahdistusta on kuitenkin tutkittu melko vähän juuri juniori-ikäisillä. Psyykkisen valmennuksen merkityksen korostumisen takia koin erittäin aiheelliseksi tutkia ja selvittää pelkojen ja ahdistuksen taustoja, syitä ja seurauksia, jotta jokapäiväisessä arjen valmennuksessa osattaisiin huomioida näitä tekijöitä yhä tarkemmin ja yksilöllisemmin.

Olen itse suuntautunut opintojeni aikana valmennukseen. Suuntaavien opintojeni kuluessa olen ymmärtänyt urheilun henkisen puolen merkityksen, sekä sen, että huipputasolla kilpailtaessa juuri psyykkinen varmuus voi pienelläkin tasoerolla erotella hyvät akanoista. Suomen huippu-urheilussa menestymisen kannalta olisi äärimmäisen tärkeää, että hyvät, varteenotettavat nuoret urheilijalupaukset pääsisivät harjoittelemaan ihanneellisessa ilmapiirissä, jossa muun muassa peloista, ahdistuksesta ja jännityksestäkin voitaisiin avoimesti puhua, ja ne tunnistettaisiin.

Tämän tutkimuksen idea on peräisin Haaga-Helian Vierumäen yksikön opiskelijoille tarjolla olleista aiheista. Aiheideana olivat yksinkertaisesti pelot juniorieurheilussa, ja tuntui luontevalta rajata tutkimus taitoluistelijoihin, oman lajitaustani, sekä suomalaisen taitoluistelun hyvän kansainvälisen menestyksen perusteella. Omat kokemukseni kilpailu- ja harjoitustilanteissa tekevät aiheesta minulle itselleni erityisen mielenkiintoisen ja Fassin mukaan (1982, 11) lajissa vaadittavat päättäväisyys, tahto, älykkyys, uskallus, estetiikka ja suorituksen arvostelu tuntuivat myös hyviltä perusteluilta tämän tutkimuksen tekemiseen.

Työ käsittelee pelkoja; mitä ne ovat, kuka niitä tuntee, milloin ja miksi. Tutkimus keskittyy erityisesti pelkojen, ahdistuksen ja jännityksen tuntemuksiin taitoluistelussa, ja esimerkiksi hermostumisen tiedetään vaikuttavan paljon etenkin kilpasuoritukseen (Fassi 1982, 177). Jäällä kaaduttaessa harvoin loukkaannutaan vakavasti, mutta riski on silti olemassa (Kunzle-Watson & DeArmond 1996, 7). Koska laji on vaativa, ja kansal-

lisellekin kilpatasolle pääseminen vaatii lukuisien vuosien harjoittelua (Kivimäki 1981, 9), on mielestäni tarkoituksen mukaista tutkia käytännön psyykkiseen valmennukseen liittyviä tekijöitä, jotta luistelu-ura ei ainakaan pelkojen tai ahdistuksen takia päättyisi ennen aikojaan.

Työn tutkimusaineiston luonne on narratiivinen, ja aineistona käytettiin nyt jo aikuisikäisten entisten SM-tasoisten junioritaitoluistelijoiden kirjoittamia vapaita kirjoitelmia, tarinoita ja muistelmia. Tutkimusaineistossa luistelijat kuvasivat tunteita erittäin voimakkaalla latauksella, vaikka juniorivuosista olikin jo keskimäärin 5 vuotta aikaa. Nuorten kokemukset nostattavat siis vielä aikuisiälläkin suuria tunteita.

Tavoitteena tässä tutkimuksessa on herättää keskustelua ja lisätä tietämystä juniorikäisten urheilijoiden peloista ja ahdistuksesta erityisesti tutkittavien omien kokemusten ja kertomusten kautta. Tarkoituksena on luoda valmentajille ja tukijoukoille apuväline, jolla ymmärtää paremmin nuoren urheilijan tunnetiloja, ja auttaa tunnistamaan pelkoa ja ahdistusta., sillä huippu-urheilussa on kuitenkin loppujenlopuksi kyse siitä kuka pystyy suorittamaan eniten ja/tai parhaalla mahdollisella tavalla (Kerrigan & Spencer 2003, 5).

## 2 Pelko

Elämme maailmassa, joka on täynnä pelkoja ja jossa tiedotusvälineet kertovat jatkuvasti pelottavista asioista. Sisimmästämme nouseva pelko aiheuttaa ahdistusta, pahoja aavistuksia, jännittyneisyyttä ja huolia (Alajoki 2010, 11). Pelko on yleisinhimillinen tunne, sekä yksi perustunteistamme, ja sen tarkoitus on suojella yksilöä (Alajoki 2010,11; Peltomaa & Mattila 2006, 21). Sen tunteminen auttaa meitä tunnistamaan vaaran lähteen ja toimimaan asianmukaisella tavalla(Alajoki 2010,11). Alajoki (2010, 11) jakaa pelot kahden luokkaan, elämää suojeleviin ja elämää haittaaviin pelkoihin.

Pelon tunne alkaa siitä, kun jokin pelkoa aiheuttava ärsyke havaitaan. (Peltomaa & Mattila 2006, 21.) Aivojen pieni manteliumake on avainasemassa pelkojen kokemisessa ja informaatio pelosta leviää tätä kautta aivojen eri osiin. Prosessi on monimutkainen ja kaikkia tämän informaation kiertokulun vaiheita ei vielä tunneta. (Alajoki 2010,11.) Ärsykkeen havaitsemisen seurauksena autonominen hermosto valmistaa kehon taistelua tai pakoa varten, jolloin sydämen lyöntitiheys nousee, verta virtaa enemmän suuriin lihaksiin, adrenaliinia erittyy, kädet hikoavat ja vireystila kohoaa. (Peltomaa & Mattila 2006, 21.)

Pelkoreaktiot voivat olla synnynnäisiä tai opittuja ja pelkoon voi ehdollistua, eli oppia pelkäämään samankaltaisia asioita (Peltomaa & Mattila 2006, 21). Koska pelot ovat osa jokapäiväistä elämäämme lapsuudesta vanhuuteen, näkyvät ne koko elämänkaaressamme. Uhkakuviin reagointi ja toimintamme niiden suhteen juontavat juurensa pitkälti lapsuudestamme ja kiintymyssuhteestamme vanhempiimme. (Alajoki, 2010, 13.) Ehdollistuminen pelkoon tarkoittaa että jonkun tietyn ärsykkeen jälkeen ihminen kokee jotain epämiellyttävää tai pelottavaa. Kun ärsyke ja kokemus toistuvat useamman kerran, on kyse ehdollistumisesta. Ihminen alkaa tuntea pelkoa aikaisemmin ehkä merkityksetöntä ärsykettä kohtaan. Useat pelot ovat voineet syntyä juuri tällä tavalla, ja niitä on vaikea kytkeä pois verbaalisilla kehotuksilla, sillä ne ovat syntyneet ihmisen alitajunnassa siten, ettei ihminen itse ole välttämättä asiaa edes ajatellut. (Atkinson, Atkinson, Smith & Bem 1957, 4-5)

Korkeat, suljetut ja avoimet paikat, hissit ja muun muassa lentäminen ovat yleisiä pelon kohteita, mutta esineet, eläimet tai edellä mainitut eivät kuitenkaan aina ole ainoita pelon kohteita. Yleistä on myös esiintymispelko ja sosiaalisten tilanteiden pelko. (Vilkko-Riihelä 1999, 591- 592.)

Yleisimpiä aikuisilla esiintyviä pelkojen syitä ovat (Sandström 2010, 220):

- julkinen esiintyminen
- tapaturma
- vihaiset ihmiset
- poliisi
- eläimet
- virheiden tekeminen
- epäonnistuminen
- paheksutuksi tuleminen
- yksinolo pimeässä
- hammaslääkäri
- lääketieteelliset toimenpiteet
- avoimien haavojen tai veren näkeminen

Lievät pelot ovat normaaleja jokaisella ihmisellä, eikä poikkeavaa ole, jos pelottavia tilanteita ei aina pystytä reippaasti kohtaamaan. Kaikille tuttua, ja jopa tarpeellistakin, on pieni esiintymisjännitys (Vilkko-Riihelä 1999, 591- 592) ja pelko saattaa vaikuttaa suoriutuskykyyn usein valpastumisen kautta (Viitamäki ym. 1987, 482). Normaalilla tavalla koetut pimeän-, yksinäisyyden-, kuoleman-, tai vaarojen pelot eivät rajoita elämää (Viitamäki, Raitasalo, Lahti & Putkonen 1987, 488).

Häiritsevää, pelosta aiheutuvaa välttämiskäyttäytymistä kutsutaan fobiaksi, ja se on vaaraan nähden suhteetonta (Alajoki 2010, 65). Kun ihminen alkaa vältellä tavallisia ja normaaleja tilanteita pelon vuoksi, on siis kyseessä häiriö ja tällöin suositeltavaa on häiriön syyn selvittäminen, ratkaisujen löytäminen sekä tilanteen hallinnan harjoittelu. (Hellström & Hanell 2000, 165; Vilkko-Riihelä 1999, 591- 592)



Toimintamalleja pelkojen käsittelyyn on monia. Alajoen (2010, 12) ja Toskalan (1997, 55-58) mukaan omiin pelkoihin tutustuminen ja niiden pohtiminen lisää itsetuntemusta. Myös apu pelkojen käsittelyssä tuo rohkeutta ja tieto omista peloista, sekä totuuden kohtaaminen auttavat (Alajoki 2010, 12). Ihmisen psyyken toiminnan ymmärtäminen saattaa myös auttaa pelkojen käsittelyssä siten, että pelko saadaan näkyväksi ja havaittavaksi, ja että sitä voidaan tuolloin helpommin käsitellä. Usein myös ajatellaan, että pelot kuuluvat elämään, ja että niille ei voida tehdä mitään. Tarkoitus, ja se mitä tarvitaan, ei kuitenkaan ole muutos, vaan omien, piilossa olevien voimavarojen esiin nostaminen. Iän myötä lisääntyvä itsetuntemus ja selviytyminen monenlaisista tilanteista antaa uusiin haasteiden edessä rohkeutta ja itseluottamusta. (Alajoki 2010, 246-254.)

## **2.1 Pelko urheilussa**

Ihmisten tulisi Närhen ja Frantsin (1998, 16) mukaan sietää epävarmuutta urheilussa ja elämässä ja hyväksyä se tosiasia, ettei kaikkia ongelmia pysty hallitsemaan. Urheiluun liittyvät sekä inter-, että intrapsyykkiset tekijät. Interpsyykkiset tekijät ovat urheilijan ulkopuolisesta maailmasta, kun taas intrapsyykkiset tekijät tulevat urheilijan pään sisältä. (Liukkonen 2007, 219- 220.)

Turun Sanomien Internet sivustolta löytyneessä artikkelissa ”Pelko kuuluu urheiluun” (2010) entinen NHL- ja Olympiajäähkiekkoilija Tuomas Grönman kertoo, että epävarmuus johtaa pelkoon, ja pelko vie ajatukset pois olennaisesta. Suorituksesta tulee tällöin usein hätiköityä ja keskinkertaista. Grönman kertoo myös oman kokemuksensa kautta siitä, miten pelko on vahvana läsnä jokaisessa joukkueessa. Pelkoa vaan ei saa tunnustaa ja siitä puhuminenkin on heikkoutta. Jokainen pelkää jotakin, mutta kyse onkin siitä kuinka hyvin kukin pystyy pelkooaan hallitsemaan. (Turun Sanomat 2010.)

Lihomisen pelko liittyy myös urheiluun. Se voi liittyä esimerkiksi valmentajan tai jonkin taustahenkilön ajattelemattomaan kommenttiin urheilijan vartaloon tai painoon liittyen. Urheilijan syyllistäminen huonoista ruokailutottumuksista voi myös olla taustalla. Tällainen harmittomalta tuntuva tilanne voi pahimmillaan aiheuttaa urheilijalle syömishäiriön. (Suomen Olympiakomitea 2012.)

Vireystila kilpailutilanteessa on hyvin yksilöllinen. Toinen urheilija voi olla rauhallisuuden perikuva, kun taas toinen voi todella jännittyneessä mielentilassa ylittää parhaimpaan suoritukseensa. (Liukkonen 2007, 216.) Ihmisen ulkoinen fyysinen olemus heijastaa hänen sisäistä kokemusmaailmaansa ja fyysinen hyvinvointi taas näkyy mielen tasapainona ja hyvänä itseluottamuksena. Ajatukset ja mielikuvat menneestä, nykyisyydestä ja tulevaisuudesta ohjaavat ihmisen käyttäytymistä. Ajatukset vaikuttavat siihen mitä tunemme ja koemme, ja niihin voi, ja on suotavaakin vaikuttaa. Negatiivinen sisäinen puhe voi lamaannuttaa, mutta myönteinen ja kannustava sisäinen puhelu tuo voimaa ja rakentaa uskoa. (Närhi & Frantsi 1998, 78- 79.)

Psykinen valmennus on läsnä kaikissa valmennustilanteissa, ja se näkyy siinä mitä tehdään tai jätetään tekemättä. Positiivinen valmennusote on hyväksi urheilijan itseluottamukselle, kun taas negatiivisen sävyinen valmennus voi olla haitaksi. (Närhi & Frantsi 1998, 18.) Yksittäisten tunnetilojen löytämiseksi voidaan urheilussa käyttää mm. erilaisia mentaalisia tekniikoita ja itsearviointeja (Liukkonen 2007, 216- 217). Tällaisia mentaalimenetelmiä voivat olla mm. mielikuvaharjoittelu, suggestiot ja rentoutuminen, ja näillä pyritään siis hallitsemaan tunteita ja ajatuksia. (Närhi & Frantsi 1998, 22.)

Valmentajan tehtävänä on auttaa urheilijoita löytämään keinot ja välineet kielteisten tunteiden käsittelyyn (Närhi & Frantsi 1998, 86). Närhen ja Frantsin mukaan (1998, 45) empaattisuus tarkoittaa halua ymmärtää toisen tunteita ja ajatuksia, sekä myötäelää toisen tuntemuksia. Valmentajan ja urheilijan välinen suhde tulisikin olla läheinen ja rakentaa luottamusta, sillä on tärkeää että urheilija kokee olonsa turvalliseksi (Närhi & Frantsi 1998, 38). Jotta tällainen luottamuksellinen suhde todella kehittyy, täytyy toiminnan olla aitoa ja rehellistä, sekä toisen erilaisuuden hyväksymistä ja tukemista (Närhi & Frantsi 1998, 44).

## **2.2 Epäonnistumisen pelko**

Epäonnistuminen on luonnollista ja aina mahdollisuus oppia uutta, mutta myös usein urheilijan sekä valmentajan kauhu. Pelko sitoo paljon energiaa, ja lisää entisestään pelkoa epäonnistumisesta. Se voidaan kuitenkin nähdä myös asiana, joka kertoo mitä vielä

tulee harjoitella lisää. (Närhi & Frantsi 1998, 85- 87.) Sagar, Busch ja Jowett (2010, 213) kertovat tutkimuksessaan, että epäonnistumisen pelko vaikuttaa urheilusuoritukseen sekä ulkoiseen käytökseen. Jeffersin mukaan (2007, 101) tarve olla täydellinen, ja kontrolloida kaikkea, ylläpitää kauhua jota koemme kun ajattelemme muutosta tai uusia haasteita. Seurauksena on paniikki epäonnistumisesta ja virheiden tekemisestä (Jeffers 2007, 101).

Ihminen oppii jo varhaisessa lapsuudessa mallin, jonka mukaan suhtautuu epäonnistumisiinsa, ja tämän takia reagointi on usein hyvin samankaltaista tilanteesta riippumatta. Virheiden ja epäonnistumisten ajattelu ainoastaan kielteisinä asioina aiheuttaa turhaa pelkoa ja jännitystä suoritustilanteissa. Hyväksymällä se, että epäonnistuminen on luonnollinen asia, vapautuu energiaa onnistumiseen. Loppupeleissä ihminen itse määrittelee eron onnistumisen ja epäonnistumisen välillä ja suhtautuminen jää urheilijan omalle vastuulle. (Närhi & Frantsi 1998, 85- 87.) Itselle asetetut korkeat tavoitteet, sekä luja tahto onnistua voivat helposti johtaa epäonnistumisenpelkoon. Ajatus epäonnistumisesta pelottaa jo ennen toiminnan aloittamista, joka voi johtaa siihen, ettei uskalleta edes yrittää. Epäonnistumisen pelkoon liittyy tietenkin tarve onnistua, mutta sekään ei usein riitä, vaan mieluiten pitäisi olla täydellinen. Jos näin ei tapahdu, suurta epäonnistumisen pelkoa kokeva ajattelee heti muiden mielipiteitä ja ajatuksia hänestä itsestään. Joskus epäonnistumisen pelko voi olla niin voimakasta, että pää ikään kuin tyhjenee, keskittyminen herpaantuu ja suoritus yksinkertaisesti huononee. (Hellström & Hanell 2000, 35-36.)

Jos itsetuntoaan haluaa kuitenkin kohottaa, kannattaa valmistautua mahdollisimman hyvin mahdollisiin epäonnistumisiin, vastoinkäymisiin, vahinkoihin ja harha-askeliin (Furman 2002, 77-78). Sagar, Lavallee ja Spray saivat tutkimuksessaan ”Coping With the Effects of Fear of Failure: A Preliminary Investigation of Young Elite Athletes” (2009, 73) selville kolme erilaista tapaa, jolla nuoret huippu-urheilijat käsittelivät epäonnistumistaan. Nuoret käyttivät apunaan ongelmakeskeisyyttä, tunne-elämäkeskeisyyttä sekä välttämistä. Välttämisen strategiat nousivat nuorilla tutkimuksessa yleisimmäksi keinoksi epäonnistumisten käsittelyyn. (Sagar ym. 2009, 73.)

Eräässä toisessa tutkimuksessa Sagar, Lavallee ja Spray (2007, 1171) selvittivät epäonnistumisten seurauksia nuorilla huippu-urheilijoilla, ja tulosten mukaan yleisimmät seuraukset olivat vähentynyt käsityskyky itsestä, saavuttamisen tunteen puuttuminen sekä epäonnistumisen emotionaaliset haitat. Nämä tulokset olivat johdonmukaisia aikuisväestön samankaltaisten tutkimustulosten kanssa, joten nuorten huippu-urheilijoiden tuloksia voitaneen verrata siis aikuisten vastaaviin tuloksiin. (Sagar, Lavallee & Spray 2007, 1171. Silti Unkarin jääkiekkomaajoukkueelle tehdyssä tutkimuksessa selvisi, että vanhemmat pelaajat pystyivät käsittelemään paremmin odottamattomia tilanteita kuin nuoret (Geczi, Bognar, Toth, Sipos & Fugedi 2008, 277). Samaa aihepiiriä tutkittiin englantilaisten nuorten jalkapalloilijoiden kohdalla, sekä purjelautailijoiden keskuudessa. Johtopäätöksinä pidettiin, että epäonnistumisen pelko vaikuttaa huomattavasti urheilu-suoritukseen ja ulkoiseen käytökseen, ja että parempi menestys takasi huolettomamman mielen. (Mondrono, Guillen, Sagar, Busch & Jowett 2010, 213-230.)

Sagar, Lavallee ja Spray (2007, 1171) ovat selvittäneet myös epäonnistumisen seurauksia nuorten huippu-urheilijoiden parissa tutkimuksessaan ”Why young elite athletes fear failure: Consequences of failure”. Eräässä tutkimuksessa on myös selvitetty perfektionismin vaikutuksia epäonnistumisen pelkoon, ja sitä kautta pelon roolia häpeän ja nolouden tuntemuksissa urheilijoiden keskuudessa (Sagar & Stoeber 2009, 602).

Epäonnistumisen pelon mittaamiseksi on kehitetty myös eräänlainen arviointimenetelmä ”PFAI” (The Performance Failure Appraisal Inventory). Arviointimenetelmä esittää viisi uskomusta epäonnistumisen seurauksista ja mittaa kohteen uskon voimakkuutta johonkin näistä seurauksista. Seurauksia ovat häpeän tunne, itsetunnon huonontuminen, epävarmuudentunne tulevaisuudesta, tärkeiden henkilöiden kiinnostuksen menettäminen ja tärkeiden henkilöiden pettyminen itseän. (Conroy 2001, 431; Sagar & Jowett 2010, 49.)

### 3 Ahdistus

Ahdistuneisuus on usein koettu epämiellyttävä pelon ja pahan aavistuksen tunne (Alajoki 2010, 48). Erona ahdistuksen ja pelon välillä on Viitamäki ym.(1987, 484) mukaan se, että pelossa vaara on ilmeisempi ja usein myös ulkoinen. Vaikka ahdistuksen tunne koetaan vain ajatustasolla, siihen liittyy silti fysiologinen kiihtymystila, ja pelon ja ahdistuksen välillä saattaakin olla vain voimakkuusero (Sandström 2010, 224). Ahdistuessaan ihminen voi tuntea epämääräistä pahaa oloa ilman järkevää syytä, sillä pelolla ei ole selkeää kohdetta (Vilkko-Riihelä 1999, 591). Ahdistus voidaan luokitella monella tapaa ja se voi olla voimakkuudeltaan hyvin eritasoista. Ahdistus ei koske todellisia tapahtumia, tai suhteita ympäröivässä maailmassa, vaan se ikään kuin kasvaa ihmisen ja yksittäisen henkilön omassa ajatusmaailmassa. Ahdistuksesta kärsivän ihmisen ajatuksilla onkin suuri voima ja valta kaikkeen hänen elämässään. (Gustavson 2006, 40-43.)

Ahdistus on yleistä sivistysmaiden ihmisille. Ahdistuksen eri muotoja tuntevat niin koululaiset, jatko-opiskelijat, työttömät kuin työssäkäyvätkin. Ahdistus voi olla pitkäaikaista tai helposti ohimenevää, tiedostettua tai tiedostamatonta ja se voi kytkeytyä esimerkiksi epäonnistumisen pelkoon. (Viitamäki ym. 1987, 481.)

On normaalia, että ihminen tuntee ahdistusta oudoissa, uusissa tai jännittävässä tilanteissa (Vilkko-Riihelä 1999, 590). Monet ihmiset tuntevat ahdistusta kohdatessaan tilanteita jotka aiheuttavat stressiä tai ovat uhkaavia. Ahdistus voi olla myös reaktio stressiin. (Atkinson ym. 1957, 257- 258). Ahdistus voi näkyä eleistä tai kuulua puherytmistä, tai se voi olla kätkeytyä ja ilmetä esimerkiksi fyysisten kipujen muodossa. Sitä, mistä ahdistus aiheutuu, on vaikea selvittää, ja ahdistuksesta kärsivä on usein kireä, hermostunut tai pelokas. (Viitamäki ym. 1987, 481.)

Ahdistus ei itsessään ole haitallista ja joidenkin tutkimusten kautta on osoitettu että se voi auttaa ihmistä mm. parantamalla suorituskykyä. Ahdistus mielletään kuitenkin tärkeäksi esimerkiksi luonteen kehittymisen kannalta, koska se liittyy haluamme täyttää vaatimukset joita olemme itsellemme asettaneet. Kun ahdistus menee tietyn rajan yli, voivat vaikutukset kuitenkin muuttua vahingollisiksi. (Viitamäki ym. 1987, 482.)

Omien rajojen havaitseminen, oman kyvyttömyyden- sekä haavoittuvuuden kohtaaminen tai vanhuus ja kuolema aiheuttavat ihmiselle myös ahdistusta. Tällöin ihminen kokee avuttomuutta, vaikka ei välttämättä sitä myönnäkään. Myös eroaminen tai luopuminen jostain tutusta ja turvallisesta aiheuttaa ahdistusta. Se voi aiheutua myös siirtymisestä sellaiseen paikkaan tai asemaan, josta ei ole aikaisempaa kokemusta. Ahdistuksesta huolimatta ihmisen on kehityksen kannalta huomattava vanhoiksi käyneet kuviot ja päättää itsenäisesti omasta kohtalostaan. ”Ahdistuksen tunne on vero, joka ihmisen on maksettava siirtyäkseen tutun ja turvallisen parista uusien mahdollisuuksien piiriin.” Ihminen yrittää parhaansa mukaan välttää pelon ja ahdistuksen tunteita, sillä ne koetaan usein kielteisinä tunteina (Viitamäki ym. 1987, 482-488.)

Ahdistukseen voidaan joissain tilanteissa liittää myös häpeän tunne, esimerkiksi silloin, kun pelkäämme nolaavamme itsemme ihmisten edessä tai pelkäämme jäävämmen kiinniksi kiusallisista, hämmentävistä tai häpeällisistä tilanteista. Häpeän tunteen pelko ja ahdistus koskee muun muassa juuri esiintymiseen liittyviä tilanteita. Seuraukset epäonnistuneesta tentistä voivat oikeastikin olla haitallisia, mutta vähintään yhtä paljon ahdistusta tuottaa mahdollinen häpeän tunne ja ajatus siitä että saattaa jonkun silmissä olla ”typerä ääliö”. Jatkuva häpeän tunteminen voi aiheuttaa ujoutta, ja ujouden avulla yritetään välttää häpeää aiheuttavaan tilanteeseen joutumista. Häpeä ja ahdistus aiheuttavat siis pahimmillaan vapaudentunteen vähentymistä. (Jacoby 1996, 4-8.)

## 4 Jännitys

Peltomaan ja Mattilan (2006, 20) keräämissä kertomuksissa jännitystä on yritetty selittää erilaisilla rituaaleilla, sekä järkeilemällä. Kertomusten mukaan jännittäminen kertoo tilanteen merkityksestä henkilölle itselleen, halusta onnistua, ja jännitystä kuvaillaan latautuneeksi tilaksi ennen esiintymistä ja siitä koetaan saavan potkua esiintymiseen. Jännittämisen kuvataan auttavan onnistumaan parhaaseen suoritukseen. (Peltomaa & Mattila 2006, 20.)

Anneli Vilkkö-Riihelä (1999, 592) kuvailee jännittäjää hieman eri tavalla tekstissään, jossa hän kertoo jännittäjän alkavan automaattisesti tarkkailla itseään. Käsien vapina ja äänen väriseminen alkavat pelottaa, ja kun henkilö joutuu pelkäämäänsä tilanteeseen, tarkkailee hän itseään. Henkilö huomaa jännittämisen ja usein myös huomaa pelkonsa toteutuvan. Ahdistavia tilanteita aletaan usein vältellä. (Vilkkö-Riihelä 1999, 592.) Jännitystä ei kuitenkaan selätetä ajattelemalla sen oikeastaan olevan vain positiivinen asia, vaan täytyisi oppia ymmärtämään, että jännityksen oireet eivät ole merkkejä heikkoudesta tai puuttuvista kyvyistä vaan enemmänkin merkki halusta tehdä parhaansa (Furman 2002, 75).

### 4.1 Esiintymisjännitys

Jännittäminen liitetään usein esiintymistilanteisiin (Peltomaa & Mattila 2006, 20). Esiintymisjännitys saattaa koostua negatiivisista tilannekokemuksista, joihin voidaan liittää fysiologista vireytymistä, sekä muutoksia käytöksessä. Viestintätehtävä ja tilanne, muut osallistuvat ihmiset, sekä esiintyjän ominaisuudet ja aiemmat omat kokemukset vaikuttavat jännitykseen. (Pörhölä 1995.) Esiintymisjännitykseen liittyy myös pelko epäonnistumisesta ja selviämisestä ylipäänsä sekä pelko siitä, että epävarmuus näkyy tai kuuluu (Hellström & Hanell 2000, 35). Jännittäminen esiintymistilanteessa on erittäin tavallista, ja suomalaisista nuorista aikuisista noin 70 % jännittää puhumista yleisölle (Pörhölä 1995). Jotkut tutkimukset väittävät jopa että julkisen esiintymisen pelko olisi maailman yleisin pelko, jopa kuolemanpelkoakin yleisempi (Aavasto, Kaulio & Syrjäla 2008, 20).

Suomalainen väitöstutkimus (Almonkaari 2007) tutki esiintymisjännitystä ja siihen käytettyjä selviytymiskeinoja 1286 yliopisto-opiskelijalla. Esiin nousseita keinoja olivat muun muassa hyvä valmistautuminen ja harjoittelu, kannustava ja motivoiva sisäinen puhe, ulkonäöstä huolehtiminen, keskittyminen ja rauhoittavat ajatukset, myönteiset muistot samankaltaisista tilanteista, jännityksestä keskusteleminen ystävien tai perheenjäsenten kanssa, rentoutuminen ja musiikin kuuntelu, sekä itsensä palkitseminen. (Almonkaari 2007, 135.) Apua esiintymisjännitykseen tarjoaa myös Furman teoksessaan ”Fjärilar i magen” (2002, 85-87) jossa hän rohkaisee keskustelemaan jännityksestä muiden ihmisten kanssa. Tällöin huomaa, että suurin osa ihmisistä, jopa monet artistit jännittävät esiintymistä. Furman kehottaa myös kohottamaan omaa mielialaa esiintymistilanteessa, sen sijaan että tilannetta välteltäisiin viimeiseen saakka. Pieniä epäonnistumisia ei koskaan voida välttää vaikka valmistelut ja harjoitukset olisi tehty viimeisen päälle, ja niistä suositellaan kerrottavan muillekin. Saattaisi olla vapauttavaa ja huojentavaa voida nauraa omille pienille virheilleen muiden kanssa. Esiintymisjännitystä voi myös helpottaa siitä kertominen yleisölle, ja sillä tavalla voidaan rakentaa myös vuorovaikutusta, mutta loppujen lopuksi lukuisat esiintymiskerrat auttavat jännitykseen eniten. (Furman 2002, 85-87.)

Esiintymisjännitystä on tutkittu muun muassa ammattilaisbalettitanssijoilla. Pieni määrä huolta ja jännitystä edesauttoivat tutkimuksen mukaan suoritusta, mutta esiintyminen koettiin sitä ahdistavammaksi, mitä ”parempi” rooli tanssijalla oli esityksessä. Tunteet jaettiin tutkimuksessa kognitiiviseen ja somaattiseen jännitykseen, ja näistä ensimmäinen oli selvästi enemmän koettu. (Walker & Nordin-Bates 2012, 113.) Somaattisilla oireilla tarkoitetaan hengityksen tihentymistä tai ”perhosia vatsassa” tunnetta, ja kognitiivisilla oireilla viitataan suoritukseen liittyvään huoleen, pelkoon ja negatiivisiin mielikuviin (Martens, Vealey & Burton 1990). Craft & Magyar (2003) kertovat artikkelissaan että jännitys, pelko ja huoli nousevat esiin silloin, kun henkilöön kohdistetut vaatimukset ovat epätasapainossa verrattuna henkilön kykyihin kohdata näitä vaatimuksia.

Urheilusuoritukseen liittyviä huolia on tutkittu erityisesti urheilijoilla, jotka suorittavat paineen alla. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että urheilijoiden huomio on suorituksen aikana miltei aina kiinnittynyt esiintymiseen liittyvään epävarmuuteen enemmän kuin



että huomio olisi pelkästään taitosuorituksessa (Oudejans, Kujipers, Koojiman & Bakker 2011, 59)

## 4.2 Jännitys urheilussa

Jännitys liittyy useammin kilpailutilanteeseen, kuin harjoituksiin ja on merkki siitä, että urheilija on valmis ja virittynyt suoritukseen (Huippu-urheilija.fi 2012). Jännityksen tunteminen on hyvin yksilöllistä ja yleisempää taito- ja tarkkuuslajeissa. Urheilija voi jännittäessään olla joka ylivirittynyt tai alivirittynyt. Ylivirittyneisyys voi näkyä laikukkaana tai punaisena ihona, runsaana hikoiluna tai vapinana ja voimattomuuden tunteena. Alivirittyneisyys taas voi liittyä esimerkiksi motivaation puutteeseen tai liian rankkaan harjoitteluun, jolloin urheilija ei kykene käyttämään voimavarojaan optimaalisella tavalla. (Närhi & Frantsi 1998, 119- 121.)

Jännitys luo yrittämisen halua, hyökkäävyyttä, voiman tunnetta ja tekemisen riemua. Jos jännitys nousee liian kovaksi, voi urheilija kokea menettävänsä tilanteen hallinnan, joka taas haittaa ajattelua, liikekoordinaatiota ja keskittymistä. (Närhi & Frantsi 1998, 119- 121.) Jos jännitys siis kasvaa liaksi., suoritus mitä todennäköisimmin kärsii. Itse asetetut vaatimukset tai opittu haitallinen tapa voivat aiheuttaa liikaa jännitystä, ja joskus myös esimerkiksi loukkaantumiset tuovat tullessaan epävarmuutta ja suorituspelkoa. (Huippu-urheilija.fi 2012.) Ihanteellisen vireystilan löytäminen vaatii kokemusta, itsensä havainnointia ja valmiutta ajattelutavan muutokseen (Närhi & Frantsi 1998, 120). Suoritusta haittaava ahdistus helpottuu yleensä kun jännityksen myöntää itselleen ja toisille (Huippu-urheilija.fi 2012). Epäonnistumisen välttämiseksi ajatukset saattavat suuntautua helposti kielteisiin asioihin. Urheilija voi jännittäessään kiinnittää turhaa huomiota ulkoisiin tekijöihin, kuten tuomareihin tai yleisöön. (Närhi & Frantsi 1998, 121.)

## 5 Tutkimuksen toteutus

### 5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tämän tutkimuksen tarkoitus on tarkastella nyt jo täysi-ikäisten taitoluistelijoiden juniori-ikänsä kokemuksia peloista, ahdistuksesta ja jännityksestä laadullisen narratiivisen tutkimuksen keinoin. Tarkoituksena on löytää tarinoissa esiintyviä yhtäläisyyksiä ja eroja tutkittavien kokemusten välillä, ja analysoida niitä.

Tutkimuksen avulla haluan herättää keskustelua, ja rohkaista pohdintaan junioreita koskevista pelontunteista. Tarkoituksena on myös auttaa valmentajia helpommin tunnistamaan erityyppisiä pelkoja, ja niihin liittyviä erilaisia tilanteita. Tätä tutkimusta on tarkoitus voida käyttää apuvälineenä käytännön jokapäiväisessä psyykkisessä valmennuksessa. Tuloksia on tarkoitus pystyä mahdollisesti soveltamaan myös muihin lajeihin.

Tutkimusongelmat:

1. Miten ja millaisia pelon-, ahdistuksen ja jännityksen tunteita luistelijat ovat juniori-ikäisinä kokeneet?
2. Mitkä tekijät ovat aiheuttaneet mahdollisia pelon, ahdistuksen ja jännityksen tunteita?

## 6 Menetelmät

Tässä työssä päätin käyttää laadullista tutkimusta, jotta tutkittavien ääni tulisi parhaiten kuuluviin. Aineistona laadullisessa tutkimuksessa käytetään usein vain pientä määrää tapauksia, ja niitä pyritään analysoimaan mahdollisimman perusteellisesti (Eskola & Suoranta 1998, 18). Tässä tutkimuksessa halusin erityisesti selvittää tutkittavien yksityiskohtaisia kokemuksia, ja siksi laadullisen tutkimuksen tekeminen oli perusteltua.

Tiedonkeruutavan valintaani vaikutti pyrkimys ymmärtää toimijoita heidän itsensä tuottamien tarinoiden avulla. Aineistona käytin siis tutkittavien kohdehenkilöiden kirjoittamia vapaamuotoisia tarinoita, joista etsin yhtäläisyyksiä, eroavaisuuksia ja esimerkkejä samoista ilmiöistä. Tässä yhteydessä voidaan siis puhua narratiivisesta tutkimuksesta tai elämänkerrallisesta lähestymistavasta ja persoonallisiin dokumentteihin perustuvasta tutkimuksesta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 206).

### **6.1.1 Laadullinen tutkimus**

Laadullista tutkimusmenetelmää valittaessa halutaan päästä lähelle tutkittavaa kohdetta, joka ajaa siis tämän tutkimuksen tarkoitusta. Laadullisessa tutkimuksessa selvitetään tutkittavien subjektiivisia näkemyksiä tarkasteltavasta aiheesta. Laadullinen tutkimus on kokonaisvaltaista ja aineiston keruu toteutetaan usein haastattelujen ja havainnoinnin avulla luonnollisissa, todellisissa tilanteissa, mutta aineistona voidaan käyttää myös päiväkirjoja, elämäkertoja tai muita arkipäivän elämäntilanteissa syntyneitä materiaalia. (Hirsjärvi, ym. 1997, 155; Kiviniemi 2001, 68.)

Laadullisen tutkimuksen tyypillisiin piirteisiin voidaan lukea se, että ihmistä käytetään tiedon keruun instrumenttina. Tutkijan omat havainnot ja keskustelut ovat tärkeämpiä kuin mittausvälineillä hankittava tieto, ja tutkijan tavoitteena on paljastaa uusia, odottamattomia seikkoja. Tästä johtuen aineistoa tulee tarkastella monitahoisesti ja yksityiskohtaisesti ja on muistettava, että tutkija ei määrää sitä, mikä on tärkeää. Metodien valinnassa tulee suosia sellaista, jossa tutkittavien näkökulmat tulevat selvästi esille, ja kohdejoukon tulee olla tarkoin valittu. Aineistoja tulee käsitellä ainutlaatuisina tapauksina. (Hirsjärvi ym. 1997, 155.)

Myös teorian merkitys laadullisessa tutkimuksessa on tärkeä, ja se on ikään kuin koko tutkimuksen viitekehys, joka muodostuu käsitteistä ja niiden välisistä merkityssuhteista. Jotta tutkimuksella voi olla tutkimuksen status, täytyy sillä olla teoria. (Tuomi & Sarajärvi 2004, 17- 19.) Alasuutarin (2007, 83) mukaan aineistonkeruutapa ja analyysin menetelmä tulee valita juuri teoreettisen viitekehysten mukaan ja se on tässä työssä perusteltua kun tarkastellaan tutkittavien henkilökohtaisia kokemuksia.

Totuus ja objektiivinen tieto nousevat usein esiin kun pohditaan laadullisen tutkimuksen luotettavuutta (Tuomi & Sarajärvi 2004, 17- 19). Laadullinen tutkimusprosessi kokonaisuudessaan rakentuu yleistettävyyttä silmällä pitäen, joten tämän ongelman käsittely ei edes ole mikään tutkimuksen vaihe (Alasuutari 2007, 248). Reliaabeliutta ja validiutta kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tulkittu eri tavoin. Esimerkiksi tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta kohentaa tutkimuksen luotettavuutta ja keskeistä on luokittelujen tekeminen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tärkeää kertoa millä perusteella tulkinnat esitetään, ja mihin päätelmät perustetaan. Suorat haastatteluotteet tai muut autenttiset dokumentit tutkimusselosteessa auttavat lukijaa. (Hirsjärvi ym. 1997, 155.)

### **6.1.2 Narratiivinen tutkimus**

Käsitteellä narratiivi tarkoitetaan kertomusta, ja tällä viitataan tapaan, jolla ihminen mielessään hahmottaa elämää ja maailmaa. Sekä tutkimusaineiston luonne, että analyysitapa voivat olla narratiivisia, ja aineistot voivat olla esimerkiksi haastatteleamalla kerättyjä, tai vapaita kirjoitelmia. Luonnollisen aineiston, kuten päiväkirjojen, muistelmien, elokuvien tai sanomalehtikirjoitusten käyttö on myös mahdollista. Narratiivisessa tutkimuksessa kertomukset voidaan analysoida siten, että ne luokitellaan tai siten, että luodaan kokonaan uusi kertomus aineiston avulla. (Haaga-Helian opinnäytetyökoordinaattorit 2010, 23.)

Kirjoittaminen on relevantti tiedontuottamisen ja kokemusten jäsentämisen väline, ja sillä mahdollistetaan kertomattomien kertomusten kuvaaminen. Parhaimmassa tapauksessa kirjoittamalla voi ottaa etäisyyttä omiin ajatuksiin, kokemuksiin ja käsitteisiin. Kirjoittamalla voi omalla tavallaan käsitellä vaikeitakin asioita. (Helavirta 2006, 219.) Narratiivisuus on ihmiselle luonnollinen tapana tehdä selkoa elämästään. Narratiiviset tarinat ovat myös keino jäsentää kokemuksiaan ajattelun lisäksi. Tässä työssä narratiivisuudella tarkoitan kerrontana tuotettua tutkimusaineistoa. Narratiivinen tutkimus pyrkii henkilökohtaiseen ja subjektiiviseen tietoon ja keskittyy kertomuksiin tiedon rakentajana ja välittäjänä. (Eskola & Suoranta 1998, 23-24.)

## 6.2 Tutkimuksen kohderyhmä ja haastateltavien valinta

Tutkimus tehtiin viidelle taitoluistelijatytölle, iältään 23-28v. Kaikki tutkittavista ovat olleet yksinluistelijoina, ja kilpailleet SM-tasolla juniori-ikäisinä, mutta kukaan tutkittavista ei enää aktiivisesti luistele kilpailumielessä. Taitoluistelussa juniori-ikäisellä tarkoitetaan henkilöä, joka on kilpailukauden alkuun mennessä täyttänyt 13 vuotta, mutta ei 19:ää vuotta (Sääntökirja 21 2012, 21). Tutkittaviksi pääsivät jo juniori-ian ohittaneet, vanhemmat luistelijat, koska ajattelin heidän kykenevän paremmin näin jälkeenpäin tunnistamaan ja pohtimaan juniori-ässä koettuja, ehkä epämukavaltakin tuntuneita tilanteita ja tuntemuksia.

Laadullisen tutkimuksen kriteerien mukaan tutkittavat tulee valita harkiten (Hirsjärvi ym. 2007, 160), ja näin menettelin myös tässä tutkimuksessa. Apuna käytin sosiaalisen median avulla verkostoitumisen mukanaan tuomia mahdollisuuksia, taitoluistelun pieniä piirejä Suomessa, sekä muutamien vuosien takaisia taitoluistelun Suomen Mestaruuskilpailujen osallistujaluetteloita. Kaikilta tutkittavilta tiedustelin ensin alustavasti mielenkiinnosta osallistua tutkimukseen. Jos kiinnostus heräsi, lähetin tutkittavaehdokkaalle ohjeet vapaamuotoisen tarinan kirjoittamiseen henkilökohtaisesti sähköpostilla Word-tiedostona. Lisäkysymyksiä ja tarkennuksia ohjeisiin liittyen oli myös mahdollisuus kysyä, mutta kaikki tutkittavat kirjoittivat silti tarinat täysin omin avuin.

## 6.3 Tarinat

Tutkimuksen kohteille annoin itse tehtävästä vain yksinkertaiset ohjeet, sillä vastauksia ja tarinoiden kulkua en halunnut liikaa ohjailla, jotta tarinat olisivat mahdollisimman henkilökohtaisia. Ohjeiden mukana lähetin kirjeen, jossa kerrottiin mitä tutkimusta tehdään, miksi tehdään, ja mihin sitä mahdollisesti käytetään myöhemmin. Tutkittavilla oli yli kuukausi aikaa miettiä, kirjoittaa ja vastata tutkimukseen, jotta kaikilla osallistujilla olisi tarpeeksi aikaa muistella, prosessoida ja mahdollisesti vielä lisäillä muistoja tarinoihinsa. Tarinat palautettiin tiettyyn päivään mennessä minun sähköpostiini.

Ohjekirjeessä pyysin luistelijoina miettimään muistoja pelkoon, ahdistukseen ja jännitykseen liittyen. Kirjeessä kerrottiin, että tunne on voinut liittyä mihin tilanteeseen vain, ja on voinut johtua esimerkiksi omasta tilanteesta, valmentajasta tai muista osallistujista.

Enempää johdattelua en kirjeeseen sisällyttänyt, sillä tutkimuksessa halusin koehenkilöiden nimenomaan miettivän itse, millaisia tunteita on koettu erilaisissa tilanteissa.

Kertomukset olivat loppujenlopuksi hyvin samanpituisia, ja ainoastaan yksi tarinoista oli selvästi muita lyhyempi. Tarinat sisälsivät vapaata pohdintaa, ja kaikista tarinoista oli nostettavissa esille yhteneväisiä teemoja.

#### **6.4 Aineiston analysointi ja tulkinta**

Koko tutkimuksen ydinasia on juuri aineiston tulkinta, analyysi ja johtopäätösten teko (Hirsjärvi ym. 2007, 209). Aineiston selkeytyminen, sekä uuden tiedon tuottaminen ovat laadullisen aineiston analyysin tarkoitus. Tieto pyritään tiivistämään, mutta samalla halutaan kuitenkin säilyttää tutkimuksen kannalta olennainen informaatio. saadaan selkeää ja mielekästä luettavaa. (Eskola & Suoranta 2008, 137.) Tutkijan asemasta tekee ongelmallisen se, ettei objektiivisuutta voida saavuttaa perinteisessä mielessä (Hirsjärvi ym. 2007, 157; Eskola & Suoranta 2008, 141). Pyrkimyksenä tutkimuksessa on tavoittaa tutkittavien näkökulma ja aineistosta jäsennellään ne teemat, jotka ovat tutkittavan ilmiön kannalta merkityksellisiä. (Kiviniemi 2001, 68.)

Aloitin aineistojen tulkinnan lukemalla kaikki tarinat lukuisia kertoja läpi. Ennen tulkintaa sain tutkimuksen viitekehyksen, eli teoriaosan lähes valmiiksi, ja aikaisempia tutkimuksia aiheeseen liittyen olin jo lukenut. Lähdin ensin hakemaan kertomuksista tutkimusongelmiin liittyviä ilmauksia, jonka jälkeen pyrin pelkistämään nämä ilmaukset. Pelkistyksistä tiivistin teemoja.

Ensimmäisten lukukertojen jälkeen purin kokemukset siis eräänlaisten tekstissä nousseiden teemojen alle. Teemat ovat suurilta osin samankaltaisia aikaisemmissa tutkimuksissa nousseiden teemojen kanssa ja kaikkia näitä alkuvaiheessa esiin nostamiani teemoja ei välttämättä löydy jokaisesta tarinasta. Ensimmäisten lukukertojen jälkeen esille nousseet teemat olivat:

- itsetuntoa heikentävät tekijät
- epämiellyttävät tuntemukset

- luottamuksen puute
- pettymyksen tuottaminen
- huono ilmapiiri
- muihin liittyvät jännitystä lisäävät tekijät
- henkilökohtaiset, jännitystä lisäävät tekijät
- pelko epäonnistumisesta
- oman kehon reagointi jännitykseen

Pian huomasin, että osa teemoista meni päällekkäin toisten kanssa, ja että teemat tai yläluokat saattaisi olla järkevämpää jakaa jollakin muulla tavalla. Lukemalla aineistoa läpi uudestaan ja uudestaan aloin selkeämmin hahmottaa pelkistysten pohjalta uusia näkökulmia teemoihin, yläluokkiin ja pääluokkiin.

Analyysia tehtäessä mietitin erilaisia tapoja tulkita aineistoa, ja pohdin vielä miten tarinat aloitettiin, miten ne kerrottiin ja esimerkiksi millaisella sävyllä. Tarinoiden samankaltaisuuksia ja erilaisuutta tarkastelin myös.

## **6.5 Tutkimuksen luotettavuus**

Tutkijan oma toiminta on keskeisessä asemassa laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa, ja pohjimmiltaan kysymys on tutkimuksen väitteiden perusteltavuudesta ja totuudenmukaisuudesta (Eskola & Suoranta 1998, 213). Tutkimuksen uskottavuus on jotakin mihin pyrimme, mutta mitä emme voi täysin taata. Uskottavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkijan käsitteellistykset ja tulkinnat tutkittavien käsityksistä vastaavat toisiaan. (Eskola & Suoranta 1998, 212.)

Tutkimuksessa pyrin siis tuomaan tutkittavien näkökulmat ensisijaisesti kuuluviin. Tutkittavat kirjoittivat tarinat omilla nimillään, mutta sitä ei toisaalta vaadittu, eikä nimiä kuitenkaan loppujen lopuksi käytetty missään. Haastavinta tarinoiden analysoinnissa on ollut havaita oleellisimmat ja mielenkiintoisimmat näkökulmat aineiston keskeltä. Oma kokemus taitoluistelun parissa juniori-ikäisenä auttoi myös ymmärtämään joitakin aineistossa esille nousseita ilmiöitä erityisen hyvin. Toisaalta en pyrkinyt omalla taustatiedollani, tai omilla kokemuksillani vaikuttamaan tutkimuksen luotettavuuteen. Tutki-

muskohteen tunteminen on ollut työn eri vaiheissa vahvasti läsnä ja aineisto on vahvistanut aikaisempia käsityksiä ja tutkimuksia peloista junioriurheilussa.

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta tutkimukseen osallistuvia olisi voinut olla enemmän, jotta aineistoa olisi saatu vielä enemmän. Toisaalta melkein kaikki viisi tarinaa, jotka tähän tutkimukseen päätyivät, olivat pituudeltaan yli sivun mittaisia, ja olivat sisällöltään rikkaita. Tuomen ja Sarajärven mukaan (2006, 89) saturaatio on tilanne, jossa tutkimusaineisto alkaa toistaa itseään ja tiedonantajilla ei enää ole antaa uutta tietoa tutkimusongelman kannalta. Saturaation täyttymiseen voidaan tässä tutkimuksessa osittain viitata, sillä esimerkiksi neljässä tarinassa kerrottiin hyvin paljon samoja teemoja sisältävistä aiheista. Saturaation täytyminen ei kuitenkaan välttämättä edes ole mahdollista, sillä mitä tarkemmin tarinoita tutkii, sitä enemmän niistä on mahdollista löytää erilaisia osia ja pieniä vivahde-eroja. Tarinoissa pohdittiin pelkoja monipuolisesti ja erilaisia näkökulmia nousi esiin runsaasti. Oma aikaisempi kokemukseni aiheeseen liittyen on ehdottomasti työn vahvuus, ja aineiston pohjalta sain nostettua esille sellaisia teemoja, jotka voi helposti siirtää esimerkiksi muihin lajeihin.



## 7 Tutkimuksen tulokset

### 7.1 Miten ja millaisia pelon-, ahdistuksen ja jännityksen tunteita luistelijat kokivat juniori-ikäisinä kokeneet?

Tutkimuksen tarinoista voidaan vetää esille valtavan paljon erilaisia pelkoon, ahdistukseen ja jännitykseen viittaavia tunteita. Jotkut pelot olivat erityisesti tiettyyn paikkaan sidottuja, ja jotkut pelot saattoivat ilmetä paikasta riippumatta. Tarinoissa kerrottiin myös paljon niin sanotuista pelkoihin liittyvistä fyysisistä oireista, ja tämän takia tutkimustulokset on jaettu erikseen tarinoissa ilmenneisiin perustunteisiin, sekä fyysisiin oireisiin.

#### 7.1.1 Pelon, ahdistuksen ja jännityksen tuntemukset

Aineistossa jännitys, ahdistus ja pelko liittyi usein kilpailuihin ja kilpailutilanteeseen ja siitä mainittiin neljässä tarinassa viidestä. Jännitys saatettiin kuvailla negatiivisena asiana, mutta eräässä tarinassa myös merkkinä normaalista kilpailuvireestä. Kaikille tarinoille yhteistä oli se, ettei pelon ja jännityksen tunteita kuvailtu lainkaan vähäpätöisinä, vaan pelot olivat oikeasti ehkä yllättävänkin suuressa roolissa nuoren urheilijan elämässä, vaikkei niitä silloin peloksi välttämättä tunnistanutkaan. Tarinoissa kerrottiin kilpailuita, ja siitä millaisina kilpailut koettiin.

*”Yleensä kilpailuissa juuri ennen jäälle menoa fiilis oli samalla hyvä ja samalla erittäin ahdistava ja jännittävä.”*

*”Kilpailu oli kovaa ja joskus ahdistavaa.”*

Tutkimuksen kertomukset olivat yhteneviä käsitteiden osalta, ja pelkoa, ahdistusta tai jännitystä kuvailtiin samankaltaisesti. Se, miten tunteita kuvailtiin, vaihteli kuitenkin tarinoissa jonkin verran. Toiset kertoivat tunteistaan minä – muodossa, kun toiset taas ikään kuin etäännyttivät kertomustaan itsestään, ja kertoivat menneistä passiivissa. Koko tutkimusaineiston suurin pelkojen aihe oli selkeästi siis kilpailut, ja suuri osa pelon tunteista oli jollain tapaa liitettävissä kilpailuihin.

*”Jokainen kilpailu oli jännityksen aihe, siitä ei ole epäilystä, vaikka harvoin se kuulemma katsomoon näkyi.”*

*”Perhosiä lenteli vatsassa minkä ehti.”*

*”Kilpailusuorituksen onnistumista jännitin eniten.”*

*”Kilpailutilanteita jännitin eniten.”*

Vaikka tutkittavat kertoivat kokeneensa hyvin monenlaisia pelon tunteita, vain yhdessä tarinoista kerrottiin, että esimerkiksi kilpailuissa oli kuunneltu rauhoittavaa musiikkia jännityksen hallintamielessä. Muiden tarinoiden pohjalta voidaan olettaa, että nuori urheilija oli ollut melko yksin omien pelon, jännityksen ja ahdistuksen tunteidensa kanssa, ilman minkäänlaista valmentajan tai muun henkilön tukea. Pelkojen käsittelystä ei tarinoissa puhuttu juuri lainkaan, ja tutkittavat eivät välttämättä olekaan ainakaan tietoisesti käsitelleet tuntemuksiaan juniorivuosina, tai eivät niistä jostain syystä kirjoittaneet.

*”Kisoissa pelkoja oli valmentajan lisäksi useita, kuten muut luistelijat, epäonnistumisen pelko, karsiutumisen pelko, ohjelman jaksamisen pelko, uuden ohjelman epävarmuus, uuden puuvun (pysyykö päällä) pelko, entisen seuran pelko, 2 akselin pääsemisen pelko, sekä pettymyksen pelko.”*

Kilpailujen lisäksi myös harjoituksissa koettiin jännitystä. Harjoituksissa koettu jännitys tai ahdistus liittyi kuitenkin suurilta osin jollain tapaa tuleviin kilpailuihin tai kilpailumestykseen. Esimerkiksi loukkaantumisen pelosta harjoituksissa ei mainittu koko tutkimusaineistossa mitään. Kilpailuun valmistautuminen ja kilpailuja edeltävät harjoitukset sen sijaan saatettiin kokea jopa ahdistavampina kuin itse suoritus.

*”Kilpailusuoritus oli loppujen lopuksi hyvin äkkiä ohi, että itse valmistautuminen ennen suoritusta oli välillä ahdistavampaa kuin kilpasuoritus”*

*”Kilpailujen lähestyessä harjoituksiin saattoi tulla pieni pelko harjoitusten epäonnistumisesta ja siitä yleensä seurasi ahdistus.”*

Kilpailuihin liittyvät pelon tunteet olivat tarinoiden mukaan mukana jopa jo viikkoja ennen kilpailuja. Pelot, ahdistus ja jännitys olivat siis läsnä pitkän aikaa urheilijan elämässä, sillä kilpailukausi taitoluistelussa ulottuu parhaimmillaan syyskuusta maaliskuuhun. Kun kilpailujen välillä on pahimmillaan vain viikko aikaa, on selvää että aikaa pelkojen käsittelyyn ja henkiseen palautumiseen ei ole paljon.

*”Joskus saatoin jännittää kisoja jo viikkoja ennen, ja mietin, että mokaankohan taas.”*

Eräässä tarinassa tutkittava ikään kuin ennusti kilpailumenestyksen jo edeltävien harjoitusten perusteella. Jännitys ulottui kertomuksen mukaan jo harjoituksissa suoritettaviin ohjelmiin, sillä niiden perusteella pystyi ennakoimaan onnistumista kilpailuissa. Epäonnistuminen harjoituksissa saattoi siis laukaista nuorella luistelijalla eräänlaisen ahdistuksen kierteen, josta oli vaikeaa päästä pois.

*”Myös harjoituksissa suoritettavat ohjelmat jännittivät välillä, sillä siitä pystyi päättämään mihin kisoissa olisi mahdollisuuksia. Jos harjoitukset eivät menneet hyvin ennen kisoja, ei kisatkaan yleensä mennyt hyvin.”*

Epäonnistumisen pelko nostettiin myös esille aineistossa useaan otteeseen. Epäonnistumisen pelko liittyi useimmiten kilpasuoritukseen, mutta sitä esiintyi silti kuitenkin harjoituksissakin. Epäonnistumisen pelkoa kuvailtiin vahvana tunteena, jopa yrittämistä häiritsevänä tekijänä. Eräässä tarinassa todettiin epäonnistumisen pelottavan, mutta samalla tutkittava oli sitä mieltä, ettei se ollut häiritsevää. Sama tutkittava oli käyttänyt kilpailutilanteessa valmentajaltaan saamaa rauhoittavaa musiikkia. Valmentaja oli tietoisesti pyrkinyt auttamaan urheilijaa kilpailujännityksessä, tuloksenaan tarinan perusteella urheilijan selvä positiivinen asenne kilpailemiseen ja mahdollisiin epäonnistumisiin.

*”Eli tavallaan pelkäsin epäonnistumista, vaikka sekään ei maailmaa kaatanut niin sattuesssa.”*

Eräissä toisessa tarinassa taas kuvailtiin pelon olleen joskus yrittämistä häiritsevä tekijä jo harjoitustilanteessa. Tarinan mukaan tutkittavalla oli myrskyisä suhde valmentajaansa, eikä tämä luottanut valmentajan ammattitaitoon lainkaan.

*”Abdistuksen noustessa liian suureksi seurasi ns. ilmapalloja. Epäonnistumisen pelko abdisti liikaa, etten voinut edes yrittää kunnolla.”*

Epäonnistumista kuvattiin myös suoraan suurena pettymyksenä. Epäonnistumista ei välttämättä koettu mahdollisuutena oppia uutta, tai mahdollisuutena miettiä uusia toiminta- ja harjoitusmuotoja, vaan urheilija aina automaattisesti yksinkertaisesti pettyi epäonnistuessaan. Valmentajan, tai tukihenkilöiden tuesta tai toiminnasta ei kyseisessä tarinassa mainittu lainkaan.

*”Halu onnistua oli valtava ja mahdollinen epäonnistuminen oli tietenkin aina pettymys.”*

Pettymyksen tuottamista muille ihmisille pelättiin myös. Oma pettymystä ei kuvailtu ollenkaan niin merkittävänä kuin mahdollista pettymyksen tuottamista muille. Muiden ajatukset ja odotukset koettiin selvästi tärkeinä. Pettymyksen tuottamisen kohteina mainittiin erityisesti tukijoukot, kuten valmentaja ja vanhemmat. Harjoitusmenestyksen koettiin tässäkin tapauksessa heijastavan kilpailusuoritukseen. Tarinoissa pelättiin, ettei muiden odotuksia pystyittäisi täyttämään kilpailuissa, vaikka harjoituksissa samasta ohjelmasta suoriuduttiin erinomaisesti. Tarinassa tutkittava ikään kuin kuvitteli valmentajan ja perheen asettaneen korkeat odotuksensa ainoastaan tämän harjoitusten perusteella, kilpailutilanteen tuoman erilaisuuden huomioimatta.

*”Myös muiden (valmentaja + perhe) pettymyksen pelko, sillä olin yleensä harjoituksissa paljon varmempi, kuin kisoissa.”*

Erityisesti perheen odotusten täyttäminen tuntui olleen tutkimusaineistossa tärkeää. Luistelijoiden tapa kertoa pettymyksen tuottamisen pelosta antaa ymmärtää, että perheen, valmentajan tai tukijoukkojen odotukset olisivat olleet jotenkin korkeammalla, kuin urheilijan omat tavoitteet. Syy vanhempien mieliksi menestymisen haluun oli erään

tarinan mukaan yksinkertaistettuna halu kunnioittaa vanhempien harrastukseen laittamia varoja ja aikaa.

*”Kun päätin lopettaa 18-vuotiaana kilpailemisen, minusta tuntui, että petin erityisesti isäni. Uskon, että hän ajatteli, että minusta tulisi jotain.”*

*”Sen lisäksi, että olin itse itseäni pettynyt, tuntui kuin olisin tuottanut pettymyksen myös valmentajalleni sekä perheelleni ja tukijoukoilleni.”*

Muita aineistossa esiin nousseita henkisiä tunteita olivat mm. häpeä, epävarmuus ja vainoharhaisuus. Kaiken kaikkiaan tunteet liittyivät usein toisiinsa ja monella erilaisella ilmaisulla saatettiin kuitenkin tarkoittaa samoja asioita. Oma hidas edistyminen koettiin erittäin ahdistavana. Epävarmuus tulevaisuudesta ja mahdollisesta menestyksestä painoi mieltä enemmän kuin että se olisi ollut esimerkiksi laadukkaampaan harjoitteluun motivoiva tekijä.

*”Eniten koko touhussa ahdisti hidas edistyminen ja epävarmuus omista taidoista ja kyvyistä menestymisen suhteen.”*

### **7.1.2 Pelkoon, ahdistukseen ja jännitykseen liittyvät fyysiset tunteet**

Tutkimusaineistossa neljässä tarinassa viidestä kerrottiin pelkoon, jännitykseen ja ahdistukseen liittyvistä fyysisistä tunteista tai oireista. Tunteet saattoivat vaihdella voimakkuudeltaan, mutta ne olivat hyvin samankaltaisia. Pahoinvointi oli yleinen jännityksen seuraus, mutta myös kummallinen tunne jaloissa mainittiin useamman kerran. Muita fyysisiä tunteita olivat tunne siitä, ettei happi kulje kunnolla, päänsärky, ruokahalun menetys, tärinä ja haparointi. Esimerkiksi valmentajan tyytymättömyys tai vääränlainen käytös kilpailuissa koettiin epämiellyttävänä. Myös valmentajan ja luistelijan tavoitteiden epäkohtaavuus häiritsi.

*”Välillä tuntui että happi ei kulje kunnolla ja kaikki paikat menivät jumiin. Joskus aloin jopa voimaan pahoin.”*

Myös jännityksen purkautumista suorituksen jälkeen kommentoitiin aineistossa. Kilpailun jälkeen olon kerrottiin olevan helpottunut ja rauhallinen. Eräässä tarinassa keho kuitenkin reagoi jännitykseen kilpailun jälkeen päänsäryllä.

*”Kaikki jännitys purkautui myöhemmin päänsäryllä.”*

Tarinoille yhteistä oli, että jännityksen oletettiin aivan kuin automaattisesti tuntuvan fyysisesti jossain osassa kehoa. Normaalialue jännitystä tarinoissa kuvailtiin muun muassa perhosina vatsassa. Pelon valuminen jalkoihin miellettiin pahempaan, sillä jaloillahan luistelu pääosin tapahtuukin. Aineistossa jalkojen kuvailtiin menevän jumiin, jopa maitohapuille, tuntuvan kummallisilta ja luistelun tuntuvan haparoinnilta.

*”Minulla jännitys katosi vatsasta, mutta se valui jalkoihini. Jalat menivät ikään kuin maitohapille tekemättä mitään. Luistelu tuntui epävarmalta näillä kisajaloilla ja kisoissa saattoi tulla mitä ihmeellisimpiä virheitä.”*

*”Kilpasuorituksessa jännitys tuntui tärinästä, perhosina vatsassa, haparointina ja jalat tuntuivat hallitsemattomilta.”*

Jännityksen aiheuttamasta pahoinvoinnista mainittiin myös. Pahoinvointi saattoi olla välitön reaktio jännitykselle, tai sitten jännityksen kautta saatettiin menettää ruokahalu, ja ruoka saattoi aiheuttaa pahoinvointia jännityksen takia. Eräs tutkittava oli jopa antanut ylen juuri ennen kilpailusuoritustaan silkasta jännityksestä.

*”Jännitys näkyi muun muassa niin, että en pystynyt kilpailuaamuina syömään laisinkaan aamiaista, koska pelkkä ajatuskin jo ruoasta oksetti.”*

Nämä fyysiset tuntemukset eivät aineiston mukaan olleet suorituksen kannalta kovinkaan miellyttäviä kokemuksia, mutta pienen jännityksen ei koettu haittaavan. Silti jotkin kehon fyysiset reaktiot pelkojen seurauksena olivat niin rajuja, että ovat ehdottomasti huomion arvoisia. Niin fyysiset, kuin henkisetkin, pelkoon, ahdistukseen ja jännitykseen liittyvät tuntemukset kulkivat aineistossa myös käsi kädessä.

## 7.2 Mitkä tekijät ovat aiheuttaneet mahdollisia pelon, ahdistuksen ja jännityksen tunteita?

Tarinoissa tutkittavat kuvasivat monenlaisia jännityksen-, pelon- ja ahdistuksen tunteita, ja kertoivat missä yhteyksissä näitä tunteita olivat kokeneet. Tämän lisäksi tarinoista voitiin lisäksi myös tulkita mahdollisia syitä näille tuntemuksille, eli tekijöitä, jotka näitä tunteita aiheuttavat. Suurimmaksi yläluokaksi pelkojen aiheuttajana nousi tarinoista esille sosiaaliset suhteet.

### 7.2.1 Sosiaaliset suhteet pelkoihin, ahdistukseen ja jännitykseen liittyvinä tekijöinä

Yleisin aineistossa mainittu tekijä oli valmentaja. Valmentajan ollessa suuressa roolissa nuoren urheilijan, ja etenkin luistelijan elämässä ja viettäessä aikaa paljon yhdessä tämä on tietenkin loogista. Tarinoissa kuvailtiin erilaisia pelon, ahdistuksen ja jännityksen tunteita jotka olivat aiheutuneet valmentajan sanomisista ja tekemisistä. Jo pelkkä ”väärä” valmennustiimin jäsenen mukana olo kilpailutilanteessa vaikutti selvästi tutkittavien luistelijoiden mielialaan. Valmentaja oli saattanut purkaa pettymystään urheilijaan, hermoilla kilpailutilanteessa urheilijan nähden tai aiheuttaa urheilijalle häpeän tunteen muiden kilpailuun osallistuvien edessä. Tarinoista saattoi kuulua läpi jopa eräänlainen katkeruus valmentajaa kohtaan vielä vuosienkin jälkeen.

*”Jostain syystä en saanut itsestäni puristettua sitä tsemppiä mitä muissa kilpailuissa sain. Uskon että tämä toisen valmentajan läsnäolo vaikutti asiaan, sillä hän sai mielialani alas jo kilpailuharjoituksissa. Hän purkasi minun epäonnistumisen ja samalla hänen tyytymättömyytensä minuun, joka ei ainakaan helpottanut oloani.”*

*”Hän ilmeisesti koki olevansa huipulla, mutta itse koin tämän ahdistavana.”*

*”En luottanut valmentajaan mitenkään. Hän hermoili minun nähden kisoissani, hän alkoi uhkailemaan minulle ennen suoritusta, hän pakotti minut tekemään täysin erilaisen alkuverryttelyn, johon olin tottunut 10 vuoden aikana.”*

*”Hän myös nolasi minut muiden seurojen ja tuomareiden edessä tehtyäni virheen 6min verryttelyssä. Tämän kisan perusteella jouduin häpeämään valmentajaani kaikissa kisoissa, joissa jouduin olemaan hänen kanssaan. Hän sai minulle ahdistuksen päälle pelkällä ajatuksella hän + minä + kisat.”*

Valmentajan ja urheilijan välinen yhteisymmärryksen puute koettiin ahdistavana. Valmentajan tavoitteet saattoivat erota urheilijan omista, valmentajan tavoitteiden ollen korkeammalla. Tästä johtuen luistelija saattoi kokea muun muassa suurempaa epäonnistumisen pelkoa. Valmentajan mielenkiinnon menettämisen pelko tuli esiin myös yhdessä tarinoista. Kertomuksessa pelättiin, että epäonnistumiset kilpailuissa ja harjoituksissa, sekä huono kilpailumenetykset johtaisivat valmentajan mielenkiinnonlopahtamiseen, ja tätä kautta valmennussuhteen muuttumiseen. Pelko heijasti valmennussuhteen epävarmuutta ja erityisesti luistelijan epävarmuutta itseään ja valmentajaansa kohtaan.

*”Valmentajan kanssa asetetut pitkän tähtäimen tavoitteet tuntuivat saavuttamattomilta ja se teki harjoittelusta turhauttavaa.”*

*”Joskus pelkäsin myös valmentajan menettävän mielenkiinnon valmentamiseeni, ellen menestyisi kilpailuissa, tai onnistuisi harjoituksissa. Tämä lisäsi tietenkin paineita, sillä tunsin tarvitsevani enemmän ja enemmän valmennusta.”*

Harjoitustovereiden, sekä kilpakumppaneiden kerrottiin myös vaikuttavan tuntemuksiin. Huonosta harjoitusilmapiiristä mainittiin kolmessa tarinassa viidestä. Harjoitusilmapiiriin vaikuttivat eniten seuratoverit, mutta myös seuratovereiden jäähallin katsoimossa istuvat vanhemmat mainittiin. Seuratovereiden selänkäntö ja porukasta ulkopuolelle jättäminen olivat esimerkkejä ahdistusta aiheuttavista tilanteista, jotka saattoivat johtaa esimerkiksi yksinöiseen itkuun. Kilpailutilanteissa jännitystä aiheutti kilpakumppaneiden tai seuratovereiden pärjääminen ja suoritukset, ja pärjääminen kavereita vastaan kuvailtiin tärkeänä.

*”Kanssakilpailijoiden suoritusten katsominen oli hieman jännittävämpää suuremmissa kilpailuissa kuin pienemmissä.”*



Yhdessä tarinoista kerrottiin kilpailuissa vielä jännittäneen eniten erityisesti pärjääminen seuratovereita vastaan. Seuratoverit koettiin aivan kuin uhkana, ja painotus omaan suoritukseen ja oman itsensä edistämiseen tuntuivat unohtuvan kokonaan. Luistelijan itsetunto tuntui muodostuvan seuratovereita vastaan pärjäämisestä. Kilpailuasetelma saattoi juontaa juurensa jo harjoituksista, joissa ilmapiirin kuvailtiin sielläkin olleen kilpailuhenkinen, ja seuratovereiden aiheuttaneen henkistä ahdistusta.

*”Eniten kilpailuissa jännitti se, miten pärjään seuratovereitani vastaan.”*

*”Kilpailua seuratovereiden kanssa tapahtui usein myös harjoituksissa, ja joskus kilpailijat aiheuttivat tahtomattaan tai taballaan henkistä ahdistusta sanoin tai teoin.”*

Eräässä tarinassa kerrottiin luistelutovereiden vanhempien käyttäytymisen johtaneen ahdistukseen. Tapauksessa luistelija koki kärsivänsä valmentajan virheestä ja toisten luistelijoiden vanhempien epäoikeutetusta käytöksestä. Valmentajalla oli tarinan mukaan ”suosikki oppilaita”, joita hän valmensi enemmän kuin muita. Suosikkioppilaita tutkittava kärsi muiden pahoista katseista ja selän käännöstä, vaikka ei itse ollut tietenkään valmentajan tekemisistä vastuussa. Toiminta koettiin ahdistavana ja epäreiluna sekä valmentajan että seuratovereiden vanhempien osalta ja lopulta ongelma oli ratkennut seuraa vaihtamalla. Tapahtuma on oletettavasti koettu erittäin ahdistavana, sillä kyseisessä tarinassa keskityttiin ainoastaan tähän yhteen tapahtumasarjaan, eikä esimerkiksi jännitystä kilpailuissa millään tavalla edes mainittu.

*”Luistelukavereideni vanhemmat alkoivat osoittaa minulle mieltään, eivät enää tervehtineet jne. Outoa, koska valmentajat siinä virheen teki, enkä minä itse asialle mitään voinut. Lopulta asia kääntyi niin, että omat luistelukaveritkin olivat minua ja muutamaa vatsaan, joita valmennettiin. Harjoituksiin oli ahdistavaa mennä, koska vanhat hyvät kaverit eivät yhtäkkiä olleetkaan kavereita, vaikka itse en ollutkaan tehnyt mitään väärää.”*

Myös nuorten keskinäiset välit nousivat tarinoissa esille. Valmentajan puuttumisesta ”selänkääntötapauksiin” ei mainittu kertaakaan, vaikka niistä aineistossa kerrottiin. On-

gelma jäi aineiston perusteella nuoren luistelijan itsensä ratkaistavaksi. Huono ilmapiiri harjoitusympäristössä aiheutti pahaa mieltä, erityisen suurta ahdistusta ja jopa itkua, ja seuran vaihto tuntui olevan tarinoissa ainoa toimiva keino.

*”Yhdessä vaiheessa minua todella ahdisti seurakavereiden ”liittoutuminen” ja minusta tuntui, että minua haukutaan selän takana ja suljetaan tarkoituksella porukasta ulkopuolelle. En pystynyt kertomaan asiasta kenellekään, en uskaltanut. Häpesin asiaa jollain lailla.”*

*”Kavereiden selänkääntö ja valmentajan tietämättömyys tekniikan suhteen ahdistivat minua suunnattomasti, jopa niin että saatoin itke joskus itsekseni.”*

*”Välillä oli tosi yksinäinen olo treeneissä ja tulin jopa vainoharhaiseksi, että jos joku katsoi minua tietyllä tavalla, niin mietin heti että mitäköhän minusta puhutaan ja ajatellaan. Päädyin vaihtamaan seuraa.”*

## 8 Pohdinta

Tutkimuksen avulla haluttiin selvittää sellaisia tekijöitä, joiden avulla valmentajat pystyisivät paremmin ymmärtämään nuoren urheilijan mahdollisia pelkoja, sekä antaa uusia näkökulmia jokapäiväiseen psyykkiseen valmennukseen. Erilaisia pelkoihin vaikuttavia tekijöitä saatiinkin paljon tutkimusaineiston pohjalta esille. Tutkimustulokset vastasivat suurilta osin myös aikaisempia tutkimuksia ja teorioita.

Työn keskeisimmät tulokset ovat siis liitettävissä hyvin aikaisempiin tutkimuksiin ja teorioihin. Aineistosta saatiin esille paljon hyviä, tarpeellisia ja tärkeitä tietoja pelkojen tuntemuksiin ja niiden aiheuttajiin liittyen. Tutkimuksissa Liukkonen (2007, 219-220) jakaa pelkoihin liittyvät tekijät interpsyykkisiin- sekä intrapsyykkisiin tekijöihin. Tämän tutkimuksen tuloksena esiin nostetut teemat liittyivät juuri näihin kahteen luokkaan, urheilijan pään sisäisiin tekijöihin, sekä urheilijan ulkopuoliseen maailmaan liittyviin tekijöihin.

Aikaisemmissa tutkimuksissa epäonnistumisen pelkoon on liitetty mm. tärkeiden henkilöiden kiinnostuksen menettäminen (Conroy 2001, 431, Sagar & Jowett 2010, 49), vaikutus urheilusuoritukseen ja menestyksen vaikutus pelkoon (Mondrono, Guillen, Sagar Busch & Jowett 2010, 213-230). Samat asiat oli löydettävissä myös tutkimusaineistosta, jossa pelättiin, että valmentaja menettää kiinnostuksen, ellei urheilija menesty. Aineistossa mainittiin myös epäonnistumisen pelon haittaavan joskus jopa yrittämistä. Korkeat tavoitteet, sekä luja onnistumisen tahto vaikuttavat tarinoissa epäonnistumisen pelkoon. Epäonnistumisen pelkoon liittyviä aikaisemmissa tutkimuksissa esiin nousseita tekijöitä ovat myös mm. epäonnistumisen pelko kauan ennen pääsuoritusta, ja pelkoon liittyviä seurauksia voivat olla pään tyhjeneminen, keskittymisen herpaantuminen ja suorituksen huononeminen. (Hellström & Hanell 2000, 35-36.) Aineistossa esille nostettiin niin ikään halu onnistua, ja pettymys mahdollisesta epäonnistumisesta. Epäonnistumisen pelko kauan ennen suoritusta mainittiin myös tarinoissa, ja eräs tutkittava kertoi asiasta mm. näin: ”Joskus saatoin jännittää kisoja jo viikkoja ennen, ja mietin, että mokaankohan taas.” Suorituksen huononemiseen liittyviä tekijöitä nousi aineistosta esille useita, ja suuri osa niistä oli puhtaasti fyysisiä tuntemuksia, ja liittyivät juuri keskittymisen herpaantumiseen.

Tässä tutkimuksessa uusia näkökulmia epäonnistumisen pelkoon oli mm. se, että epäonnistumiset harjoituksissa ruokkivat epäonnistumisen pelkoa. Toisaalta Grönmanin (2010) mukaan epävarmuus johtaa pelkoon, ja nämä johtopäätökset ovat keskenään hyvin lähellä toisiaan. Toinen uusi epäonnistumisen pelkoon liitettävissä oleva seikka oli ahdistus hitaasta edistymisestä ja epävarmuus omista taidoista ja kyvyistä menestymisen suhteen.

Sosiaalisiin suhteisiin liittyen tutkimuksissa on todettu negatiivisen valmennusotteen olevan pahaksi urheilijan itseluottamukselle ja valmentajan ja valmennettavan luottamuksellisen, turvallisen, aidon ja rehellisen suhteen olevan merkittävä (Närhi & Frantsi 1998, 18). Tässä tutkimusaineistossa mainittiin valmentajan vaikuttaneen negatiivisesti mielialaan mm. kilpailutilanteessa. Myös valmentajan ja valmennettavan erilaiset käsitykset hyvästä valmennuksesta aiheuttivat tutkimusaineistossa ahdistusta. Tarinoissa valmentajan kerrottiin jopa nolanneen urheilijan muiden nähden. Sekä teoriaosassa, että tutkimuksen tuloksissa oli paljon samoja valmentajaan ja valmennussuhteeseen liittyviä tekijöitä. Myös Craft & Magyar (2003, 44-65) selvittivät tutkimuksessaan, että jännitys, huoli ja pelko aiheutuivat vaatimusten epätasapainosta henkilön kykyihin kohdata nämä vaatimukset. Tässä tutkimusaineistossa tätä selvitystä tuki tarina, jossa kerrottiin valmentajan kanssa asetettujen pitkän tähtäimen tavoitteiden tuntuvan saavuttamattomilta. Tämän taas kerrottiin tekevän harjoittelusta turhauttavaa. Aikaisemmissa tutkimuksissa pelkoihin ei välttämättä liitetty seuratovereita, tai kanssakilpailijoita tai harjoitteluympäristön vaikutusta, mutta aineistossa tämä näkökulma nousi vahvasti esille. Kanssakilpailijoiden suorituksen seuraaminen mainittiin jännittävänä asiana suurissa kilpailuissa, harjoitusten huonon ympäristön kerrottiin aiheuttavan ahdistusta, itkua ja jopa seuran vaihdon, ja kilpailuissa kerrottiin myös eniten merkinneen se, miten seuratovereita vastaan pärjättiin kilpailuissa.

Jännityksen, pelon ja ahdistuksen fyysisiä seurauksia ovat mm. pään tyhjeneminen, suorituksen huononeminen ja fyysiset kivut (Hellström & Hanell 2000,35; Viitamäki ym. 1987, 481). Ahdistuksen kerrotaan voivan näkyä mm. vapinana, voimattomuuden tunteena, voimavarojen epäoptimaalisena käyttönä, ajattelua haittaavana tekijänä, sekä liikekoordinaatiota ja keskittymistä haittaavina tekijöinä (Närhi & Frantsi 1998, 119-

121).Aineistossa esille nousseet fyysiset pelon, ahdistuksen ja jännityksen tuntemukset olivat juuri näitä, mutta luetteloon saatiin jonkin verran myös uusia, rajumpiakin tuntemuksia. Aineistossa mainittiin tunne siitä, ettei happi kulje kunnolla, päänsärky, jännitys jaloissa, ruokahalun menettäminen, tärinä, perhoset vatsassa, haparointi, kehon hallitsemattomuus ja pahoinvointi.

Eräissä tutkimuksissa ahdistuksen kerrotaan voivan kytkeytyä epäonnistumisen pelkoon (Viitamäki ym. 1987, 481) ja sama johtopäätös voidaan vetää tästä tutkimusaineistosta. Häpeän tunne, sekä pelko nolatuksi tulemisesta voivat aiheuttaa ahdistusta (Jacoby 1996, 4-8) ja tutkimusaineistossa kerrottiin valmentajan nolanneen urheilijan muiden seurojen ja tuomareiden edessä. Urheilijan mukaan tämän nolaamisen seurauksena pelkkä ajatuskin yhteistyöstä valmentajan kanssa kilpailutilanteissa alkoi jatkossa ahdistaa.

Tutkimusten mukaan eniten jännitystä aiheuttavat esiintymistilanteet (Peltomaa & Mattila 2006, 20; Sandström 2010, 220). Myös huippu-urheilija.fi (2012) – sivustojen mukaan jännitystä esiintyy enemmän kilpailuissa, kuin harjoituksissa. Jännitys mainittiin aineistossa niin ikään eniten kilpailutilanteiden yhteydessä. Jokaisen kilpailun kerrottiin olevan jännityksen aihe. Kilpailutilanteessa jännitettiin myös mm. muita luistelijoita, epäonnistumista, karsiutumista, ohjelman jaksamista, uutta ohjelmaa, uuden puvun päällä pysymistä, entistä seuraa, hyppyjen pystyssä pysymistä sekä mahdollista pettymystä. Tunteet kilpailutilanteessa saattoivat olla samalla kertaa hyvät, jännittävät ja ahdistavat. Kilpailutilanteet koettiin myös tutkimusaineiston perusteella eniten jännittäviksi tilanteiksi, ja ne koettiin kovina ja jopa ahdistavina.

Kuten selväksi on osoittautunut, tämän tutkimuksen tulokset ovat hyvin paljon samankaltaisia aikaisempien tutkimusten ja teorioiden kanssa. Jo pelkästään tämä lisää tutkimuksen uskottavuutta. Tämän opinnäytetyön perusteella saatiin vielä lisävarmuutta jo aikaisempiin tietoihin, mutta myös uusia näkökulmia ja vivahteita pelkoihin liittyen. Kertomukset, joissa tuotiin esiin valmentajan toiminnan, tekojen ja sanomisten vaikutukset pelkoihin toimivat selkeänä ohjenuorana valmentajille. Muun muassa luottamus valmennussuhteessa, sekä positiivinen valmennusote ovat tärkeitä tekijöitä ja suuressa roolissa yritettäessä ehkäistä nuoren pelon tuntemuksia. Myös esimerkiksi harjoitteluil-

ilmapiiirin merkityksestä saatiin tärkeää informaatiota tarinoiden avulla. Ilmapiiiri on selvästi tärkeä, ja huono harjoitteluilmapiiiri voidaan kokea jopa niin ahdistavana, että joudutaan vaihtamaan seuraa. Liika kilpailua korostava ilmapiiiri saatetaan kokea ahdistavana ja nuoren urheilijan itsetunnon vahvistaminen olisikin tämän takia tärkeää. Tämä on valmentajan kannalta myös tärkeä tieto, jotta hyvään ilmapiiiriin osataan panostaa riittävästi. Tutkimusaineisto on liitettävissä aikaisempiin, ei ainoastaan taitoluisteluun liittyviin tutkimustuloksiin niin hyvin, että tietoja voidaan hyvin käyttää myös muiden lajien valmennustilanteissa, tytöillä sekä pojilla, miksei jopa erilaisissa muissa, epäurheilullisissa opetustilanteissa.

Tämän tutkimuksen perusteella valmentajan tulisi jokapäiväisessä työskentelyssään nuorten kanssa pitää ”tuntosarvet” koholla. Tarkoitin tällä erityistä herkkyyttä reagoida ja yrittää tunnistaa nuorten tunnetiloja. Valmentajan tulisi tuntea urheilijansa hyvin, ja edesauttaa avointa ilmapiiiriä ja luottamusta valmennussuhteessa. Huomio tulisi kiinnittää myös nuorten erilaisuuteen, ja nuorten erilaisiin tapoihin näyttää pelkoja. Valmentajat voisivat tämän tutkimuksen avulla oppia tunnistamaan erilaisten nuorten eri käyttäytymismalleja, toimintatapoja ja reaktioita pelkoihin liittyen. Tärkeintä valmentajalle olisi muistaa nuorten yksilöllisyys.

Koska pelkoihin liittyviä tutkimuksia nimenomaan urheilijoilla on tehty niin vähän, voitaisiin tutkimus tehdä eri-ikäisille ja eri sukupuolta edustaville. Tutkimukset eri lajeihin liittyen olisivat myös tarkoituksenmukaisia, sillä silloin näitä tutkimuksia voisi vertailla, ja mahdollisesti tukea jo saatuja tietoja ja parantaa näin johtopäätösten luotettavuutta. Myös joukkuelajien ja yksilölajien näkökulmaa olisi mielenkiintoista tarkastella ja vertailla. Tässä tutkimuksessa etsittiin sekä pelon tunteita, että niiden aiheuttajia. Seuraavissa tutkimuksissa voitaisiin keskittyä vaikka vain toiseen ongelmaan, mutta suuremmalla aineistolla, eli syventyä vielä tarkemmin johonkin tiettyyn tutkimusongelmaan laajemmin. Myös tiettyyn tilanteeseen, esimerkiksi pelkkiin harjoituksiin, tai pelkkiin kilpailuihin keskittymällä voitaisiin saada esille arvokasta ja hyödynnettävää materiaalia. Keinoja, joilla urheilijat pelottavista, jännittävistä tai ahdistavista tilanteista selviävät, olisivat myös erittäin tärkeä tutkimuskohde, ja keinoja selvitetessä saataisiin mahdollisesti esille uusia tapoja selviytyä, ja uusia työkaluja myös valmentajille avuksi psyykkiseen valmennukseen.

Koko työnteon prosessi oli pitkä ja opettavainen. Olen kirjoittaja, joka mielellään vii-  
meistelee ja kirjoittaa valmiiksi yhden aiheen, siirtyen sitten vasta seuraavaan. Opinnäy-  
tetyötä kirjoittaessa jouduin palaamaan aikaisempiin teksteihin, lisäämään ja muokka-  
maan. Tätä työtä tehdessä se oli ehdottoman olennaista, ja olen siinä myös kehittynyt.  
Ylitsepääsemättömiä esteitä ei tullut, ja opin valtavasti tutkimustyyppisen työn tekemi-  
sestä, aineiston analyysistä, sekä itse aiheestani.

## Lähteet

Aavasto, K. Kaulio, P. Syrjälä, S. 2008. Jännittääkö? Pelko hallintaan. Minerva Kustannus Oy. Jyväskylä.

Alajoki, P. 2010. Peloista rohkeaan elämään. Kustannus Oy Uusi Tie. Helsinki.

Alasuutari, P. 2007. Laadullinen tutkimus. Gummerus Kirjapaino Oy. Vaajakoski.

Almonkaari, M. 2007. Jännittäminen opiskelun puheviestintätilanteissa. Teoksessa Aavasto, K. Kaulio, P. Syrjälä, S. (toim.). Jännittääkö? Pelko hallintaan, s. 135. Minerva. Keuruu.

Atkinson, R.L. Atkinson, R.C. Smith, E. Bem, D. 1957. Introduction to psychology. HBJ. USA.

Conroy, D.E. 2001. Progress in the development of a multidimensional measure of fear of failure: The performance failure appraisal inventory (PFAI). Anxiety, Stress and Coping. Vol 14, s.431-452.

Craft, L.L. Magyar, T. 2003. The Relationship between the competitive state anxiety inventory-2 and sport performance: a meta-analysis. Journal of Sport Exercise & Psychology. 25, s. 44-65.

Eskola, J. Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 2. painos. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Eskola, J. Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. painos. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Fassi, G. 1982. Taitoluistelun opas. Karisto Oy:n kirjapaino. Hämeenlinna.



- Furman, B. 2002. Fjärilar i magen. Behandlingsmetoder vid rädsla, panic och andra ångesttillstånd. ScandBook AB. Falun.
- Geczi, G. Bogнар, J. Toth, L. Sipos, K. Fugedi, B. 2008. Anxiety and Coping of Hungarian National Ice Hockey Players. International Journal of Sports Science & Coaching. 3,2, s.277-285.
- Gould, D. Eklund, R. 1996. Emotional stress and anxiety in the child and adolescent athlete. Oxford. UK Blackwell.
- Gustavson, C. 2006. Tänk om jag är knäpp? Om ångest, panik, fobier och tvångstankar. ICA bokförlag, Forma Publishing Group AB. Västerås.
- Helavirta, S. 2006. Lasten hyvä ja huono elämä eläytymistarinoiden valossa. Teoksessa Forsberg, H. Ritala-Koskinen, A. Törrönen M. (toim.). Lapset ja sosiaalityö. Kohtaamisia, menetelmiä ja tiedon uudelleenarviointia. s.219. WS Bookwell Oy. Helsinki
- Hellström, K. Hanell, Å. 2000. Fobier. Bokförlaget Prisma. Tukholma.
- Hirsjärvi, S. Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Yliopistopaino. Helsinki.
- Hirsjärvi, S. Remes, P. Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Huippu-urheilija.fi 2012. Tunnetilat. Luettavissa: <http://www.huippu-urheilija.fi/urheileminen/tunnetilat/>
- Jacoby, M. 1996. Shame and the origins of self esteem. A Jungian approach. Routledge International Thomson Publishing company. Iso-Britannia.

- Jeffers, S. 2007. Feel the fear and do it anyway. Dynamic techniques for turning fear, indecision, and anger into power, action and love. Ballantine Books. USA.
- Kerrigan, N. Spencer, M. 2003. Artistry on Ice. Figure Skating Skills and Style. Human Kinetics. Englanti.
- Kivimäki, A. 1981. Taitoluistelu. Länsi-Suomen kirjapaino. Rauma.
- Kiviniemi, K. 2001. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino Oy.
- Klint, K. A. Weiss, M. R. 1986. Dropping in and dropping out: Participation motives of current and former youth gymnastics. Canadian Journal of Applied Sport Sciences, 11, s. 106-114.
- Kuntzle-Watson, K. DeArmond, S. 1996. Ice Skating. Steps to Success. #1 Sport Instruction Series. Human Kinetics. USA.
- Liukkonen, J. 2007. Urheilupsykologia. Teoksessa Mero, A. Nummela, A. Keskinen, K. Häkkinen, K. (toim.). Urheiluvalmennus, s. 215-221. VK- Kustannus OY. Jyväskylä.
- Martens, R. Vealey, R.S. Burton, D. 1990. Competitive Anxiety in Sport Campaign. Human Kinetics.
- Mondrono, C. Guillen, F. Anxiety Characteristics of Competitive Windsurfers: Relationships with Age, Gender, and Performance Outcomes. Journal of Sport Behavior. 34,3, s.281-294.
- Närhi, A. Frantsi, P. 1998. Psyykinen valmennus- järkeä ja sydäntä. Otavan kirjapaino. Keuruu.

Olympiakomitea 2012. Syömishäiriöt. Luettavissa: [http://www.noc.fi/huippu-urheilu/tukipalvelut/urheilijan\\_ravitsemus/painonhallinta\\_ja-tarkkailu/syomishairiot/](http://www.noc.fi/huippu-urheilu/tukipalvelut/urheilijan_ravitsemus/painonhallinta_ja-tarkkailu/syomishairiot/)

Opinnäytetyökoordinaattorit. 2010. Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyön sisältö ja menetelmät. HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu.

Oudjeans, R.D. Kujipers, W. Koojiman, C.C. Bakker, F.C. Thoughts and attention of athletes under pressure: skill-focus or performance worries? *Anxiety, Stress & Coping*, vol 24,1, s.59-73

Peltomaa, H. Mattila, A. 2006. Psykologian verkot. Lukion Johdantokurssi. Psykyen toiminta, oppiminen ja vuorovaikutus. Karisto Oy:n kirjapaino. Hämeenlinna.

Pörhölä, M. 1995. Yksin yleisön edessä. Esiintymisjännitykseen ja esiintymishalukkuuteen liittyvät kokemukset, käyttäytymispiirteet ja vireytyminen yleisöpuhetilanteessa. *Jyväskylä Studies in Communication 2*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Sagar, S.S. Jowett, S. 2010. Validation of a Multidimensional Measure of Fear of Failure in a British Sample: The Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI). *International Journal of Coaching Science*. 4,1, s.49-63.

Sagar, S.S. Lavalley, D. Spray, C.M. 2007. Why young elite athletes fear failure: Consequences of failure. *Journal of Sport Sciences*, 25(11), s.1171-1184.

Sagar, S.S. Lavalley, D. Spray C.M. 2009. Coping With the Effects of Fear of Failure: A Preliminary Investigation of Young Elite Athletes. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 3, s.73-98.

Sagar, S.S. Stoeber, J. 2009. Perfectionism, Fear of Failure, and Affective Responses to Success and Failure: The Central Role of Fear of Experiencing Shame and Embarrassment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 31, s.602-627.

Sandström, M. 2010. Psykye ja aivotoiminta. Neurofysiologinen näkökulma. WSOYpro Oy. Helsinki.

Suomen taitoluisteluliitto. Sääntökirja 21. 2012. Luettavissa: <http://stll-fi-bin.directo.fi>

Toskala, A. 1997. Pelot ja niiden voittaminen. Kohti uudenlaista rohkeutta. Writers' House Illuminati Oy. Juva.

Tuomi, J. Sarajärvi, A. 2004. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Tuomi, J. Sarajärvi, A. 2006. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Turun Sanomat. 2010. Pelko kuuluu urheiluun. Luettavissa: <http://www.ts.fi/online/urheilu/179283.html>

Viitamäki, O. Raitasalo, R. Lahti, P. Putkonen, A. 1987. Tunne itsesi, ymmärrä muita. Elämän psykologiaa. 1. painos. Oy Valitut Palat. Helsinki

Vilkko-Riihelä, A. 1999. Psykye. Psykologian käsikirja. 1. painos. WSOY. Porvoo.

Walker, I.J. Nordin-Bates, S.M. 2010. Performance Anxiety Experiences of Professional Ballet Dancers. The Importance Control. Journal of Dance Medicine & Science. 14, 4, s. 133-145.

## Liitteet

Liite 1. Malli tutkittaville lähetetystä kirjeestä

### **Onko sinulla juniori-iän kokemuksia pelkotoiloista, jännityksestä tai ahdistuksesta taitoluistelun saralla?**

Teen HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulun Vierumäen yksikössä tutkimus- ja kehittämishanketta, jonka tavoitteena on lisätä valmentajien ammattitaitoa. Hankkeeseen kerään aineistoja, joissa taitoluistelijat kertovat juniori-iän kokemuksistaan liittyen pelkoon, ahdistukseen ja jännitykseen.

Pyydän sinulta tarinaa kokemuksistasi sellaisista tilanteista, jotka olet kokenut pelottaviksi tai jollain lailla pelkoon, jännitykseen tai ahdistuneisuuteen liittyviksi. Se voi olla millainen tilanne tai tapahtuma tahansa ja kokemuksesi on voinut johtua mistä tahansa – olosuhteista, valmentajasta, omasta tilanteestasi, muista osallistujista jne. Kyse voi olla isoista ja pienistä aiheista, tai asioista jotka eivät jälkikäteen tunnu kovin merkittäviltä, mutta silloin ehkä tuntuivat. Tilanteet ovat voineet liittyä mm. harjoituksiin, kilpailutilanteeseen, pukukoppiin, oheisiin, tai johonkin muuhun harrastukseen liittyvään toimintaan.

Kuvaa tilanteet niin kuin ne muistat ja koit. Voit kirjoittaa vapaasti – pitkästi tai lyhyesti. Kirjoita mielellään Word-dokumenttina. Tarinaasi käsitellään luottamuksellisesti ja nimet ja muut tunnistetiedot poistetaan tarinasta ennen sen analysointia. Pidän huolen, että hankeraportissa tai missään muussakaan julkaisussa tarinan kirjoittajaa tai tarinassa kuvattuja henkilöitä ei voi tunnistaa.

Jos haluat osallistua ja auttaa meitä koulutuksen kehittämisessä, palauta tarinasi sähköpostilla osoitteeseen [laura.tiainen@live.se](mailto:laura.tiainen@live.se)

HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu  
Vierumäen yksikkö

Laura Tiainen  
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma  
[laura.tiainen@live.se](mailto:laura.tiainen@live.se)  
p. 0400608254