



Psyykkisen vahvuuden tuotteistaminen valmentajille ja urheilijoille

Mikko Laaksonen

Opinnäytetyö

Marraskuu 2022

Liiketalouden tutkinto-ohjelma

Yrittäjyys ja tiimijohtaminen

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Liiketalouden tutkinto-ohjelma
Yrittäjyys ja tiimijohtaminen

LAAKSONEN, MIKKO:

Psyykkisen vahvuuden tuotteistaminen valmentajille ja urheilijoille

Opinnäytetyö 43 sivua, joista liitteitä 0 sivua
Marraskuu 2022

Tässä opinnäytetyössä selvitettiin psyykkisen vahvuuden tuotteistamista urheilijoille. Opinnäytetyö toteutettiin päiväkirjamuodossa ja siinä seurattiin 400 m matkaa pääasiassa juoksevan urheilijan harjoittelua kahdeksan viikon ajalta. Kyseisten viikkojen aikana keskityttiin erilaisiin psyykkisiin vahvuuksia käsitteleviin teemoihin, joiden tarkoituksena on auttaa urheilijaa kohti hänen tavoitteitaan.

Psyykinen vahvuus on erityisen isossa roolissa silloin, kun urheillaan tavoitteellisesti. On tärkeää osata asettaa paitsi päätavoitteita, myös pienempiä välitavoitteita. Näin urheilijalle tulee onnistumisen tunteita, vaikka isommat tavoitteet jäisivätkin saavuttamatta. Urheilijan ei tule unohtaa myöskään henkilökohtaista elämänsä, vaan valmistautua myös siihen, mitä urheilu-uran jälkeen tapahtuu. Tärkeää on osata myös rentoutua sekä kehittää keskittymiskykyä, mistä on hyötyä erityisesti kilpailutilanteessa.

Opinnäytetyön ensimmäisessä osassa käydään läpi lajianalyysia ja psyykkisen valmennuksen teoriaa. Tämän jälkeen siirrytään kahdeksan viikon mittaiseen harjoituspäiväkirjaan ja siihen sisältyviin teemoihin. Harjoituspäiväkirjassa käydään läpi sitä, millaisia teemoihin liittyviä harjoituksia urheilija on tehnyt ja kuinka hyväksi hän on ne kokenut. Urheilija on kärsinyt vaikeasta jalkavammasta, minkä takia kausi on ollut rikkonainen ja vaikea. Tämä on toisinaan vaikuttanut hänen motivaatioonsa treenien suhteen. Psyykkisen vahvuuden kehittämiseen liittyvät harjoitukset ovatkin tämän takia olleet erityisen tärkeässä osassa urheilijan treeniohjelmassa.

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Bachelor of Business administration Entrepreneurship and team leadership

LAAKSONEN, MIKKO:
Productization of mental strength for coaches and athletes

Bachelor's thesis 43 pages, appendices 0 pages
November 2022

This thesis investigated the productization of mental strength for athletes. The thesis was carried out in the form of a diary and it followed the training of an athlete who mainly runs a distance of 400m over a period of eight weeks. During the weeks, we focused on various themes related to psychological strengths, the purpose was to help the athlete towards her goals.

Mental strength plays a particularly big role when doing sports purposefully. It is important to know how to set not only main goals, but also smaller interim goals. In this way, the athlete gets feelings of success, even if bigger goals are not achieved. An athlete should not forget her personal life either, but also prepare for what happens after her sports career. It is also important to know how to relax and develop the ability to concentrate, which is especially useful in a competitive situation.

In the first part of the thesis, we go through the analysis of the sport and the theory of psychological training. After this, we move on to the eight-week exercise diary and the themes included in it. In the training diary, we go over what kind of exercises related to the themes the athlete has done and how good she has found them to be. The athlete has suffered from a severe leg injury, due to which the season has been broken and difficult. This has sometimes affected her motivation regarding training. Because of this, exercises related to the development of mental strength have been a particularly important part of an athlete's training program.

Key words: Mental strengths, productization

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
1.1	400 metrin lajianalyysi.....	5
1.2	400 metrin psyykkinen lajianalyysi.....	6
2	PALVELUN TUOTTEISTAMINEN JA LÄHTÖTILANNE.....	7
2.1	Vaiheet 10 pisteen tuotteistukseen	8
3	PSYKKINEN VALMENNUS	12
3.1	Psyykkiset taidot	12
3.2	Urheilijan lähtötilanne	13
3.3	Yhteenveto.....	15
4	HARJOITUSPÄIVÄKIRJA.....	16
4.1	Viikot 1 ja 2: motivaatio	16
4.1.1	Urheilijan kommentit unelmakartasta	18
4.1.2	Motivaation vahvistaminen tavoitteen asettelun keinoin	18
4.1.3	Analysointi	20
4.1.4	Tavoitteet kauteen SMART-työkalua käyttäen	20
4.1.5	Urheilijan kommentit SMART- työkalusta.....	23
4.2	Viikot 3 & 4: itseluottamus.....	23
4.2.1	Urheilijan kommentit mielikuvaharjoittelusta	25
4.2.2	Otteita urheilijan itsepuhelukirjasta	26
4.2.3	Urheilijan kommentit itsepuhelukirjan tekemisestä	29
4.2.4	Valmentajan kommentit.....	30
4.3	Viikot 5 & 6: vireystila.....	30
4.3.1	Vireystila	31
4.4	Viikot 7 & 8: rentous ja keskittyneisyys.....	32
4.4.1	Harjoitukset	36
4.4.2	Urheilijan kommentit rentousharjoituksista	36
5	JOHTOPÄÄTÖKSET	38
	POHDINTA	40
	LÄHTEET.....	43

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tavoite on kartoittaa ja käytännössä soveltaa valmennettavilleni uusia psyykkisen vahvuuden harjoitusmenetelmiä käytännön arkeen. Tässä opinnäytetyössä käsittelen sitä, kuinka psyykkinen vahvuus olisi tuotteistettavissa valmentajille ja urheilijoille, tarkoitukseni on myös pohtia asiantuntijapalvelun tuotteistamista ja sen liiketoiminnallisia ulottuvuuksia kyseisessä valmennusprojektissa. Päiväkirjatyylillä toteutetussa opinnäytetyössäni keskitytään pääosin valmennettavan psyykkisiin taitoihin ja pyritään kehittämään niitä muun muassa itsepuhelupäiväkirjalla. Kyseinen päiväkirja ja sen merkinnät ovatkin tässä opinnäytetyössä isossa osassa. Alkuun käymme läpi pintapuolisesti 400 m lajianalyysia ja tässäkin keskitymme enemmän psyykkiseen osuuteen, kuin fyysiseen. Teemme alkuun läpileikkauksen urheilijan lähtötilanteeseen ja seuraamme kehitystä päiväkirjatyylillä. Opinnäytetyön aikana pyrimme olemaan urheilijan kanssa tehostetusti yhteydessä.

Urheilijan arjessa tarvitaan monenlaisia psyykkisiä taitoja. Harjoitusjaksoilla korostuvat mm. tavoitteellisuus, keskittymiskyky, sisäinen motivaatio, päämäärätietoisuus, tavoitteiden asettaminen ja niiden kirkastaminen sekä periksiantamattomuus. Kilpailukaudella puolestaan urheilijan täytyy saada oma potentiaali ja suorituskky täysimääräisesti käyttöön suoritushetkellä. Kilpailutilanteessa korostuvat paineensietokyky sekä tunteiden säätelytaidot. Urheilija tulee tämän lisäksi tarvitsemaan hyvää itsetuntemusta varsinkin tavoitteiden asettelun hetkellä. Urheilijan tulee tunnistaa omat kehityskohteensa sekä muistaa huomioida omat vahvuutensa. Hyvä itsetuntemus on silta hyvään itseluottamukseen, tällöin tavoitteet ovat realistisia ja saavutettavissa sekä vahvuuksia pystytään kehittämään vielä entisestään. Urheilijan psyykkisiin taitoihin kuuluu myös taito ylläpitää tasapainoa urheilun ja muun elämän välillä, koska tämä edesauttaa palautumista fyysisistä, että henkisistä ponnisteluista.

1.1 400 metrin lajianalyysi

400 metriä on pikamatka, jonka huippupikajuoksijat juoksevat pikajuoksunomaisella askeltekniikalla. Ratakierroksen juoksu kuitenkin eroaa hieman lyhyem-

mistä pikamatkoista, sillä pidempi matka lisää fysiologisia vaatimuksia ja urheilijan väsyminen vaikuttaa juoksun biomekaniikkaan kuten askelpituuteen ja -tiheyteen. Kilpailusuorituksen aikana rata kierroksella otetaan noin 160 - 200 askelta riippuen juoksijan pituudesta ja suoritustasosta. (Mero ym. 1987, 196.)

Taktiikka ja rentous kuuluvat olennaisena osana 400 metrin juoksuun, sillä matkaa ei voi juosta sadan prosentin tehoilla alusta loppuun ilman juoksun hidastumisvaihetta. Tästä johtuen rata kierroksen juoksu suoritetaankin pääosin niin kutsutulla submaksimaalisella teholla, jotta juoksijan energia säästyy juoksun loppuvaiheeseen. (omaa tekstiä)

Aloittelijan on opeteltava juoksemaan erilaisilla vauhdinjaoilla: kova aloitus, tasaistet puoliskot ja hidas alku. Kilpailukauden ajankohdalla on myös merkitystä juoksun vauhdinjakoon, koska alkukaudesta tulevat parhaat tasaisten puolisko- jen ajat. (Mero ym. 1987, 200)

1.2 400 metrin psyykkinen lajiansalyysi

400 metriä on kontrolloitu pikamatka, sillä kilpailusuorituksessa juoksunopeutta on säädeltävä, jotta päästään parhaaseen mahdolliseen suoritukseen. Tämän takia psyykkisillä tekijöillä on erittäin suuri vaikutus rata kierroksella menestymiseen. Juoksunopeuden säätely vaatii urheilijalta paljon kärsivällisyyttä sekä päätäväisyyttä. Pelkästään 400 metrin harjoittelu vaatii jo paljon pitkäjänteisyyttä, kuten moni muukin laji. Yksi tärkeimmistä 400 metrin juoksijan ominaisuuksista on aggressiivisuus. Juoksijan on siedettävä kipua ja väsymystä oppiakseen jakamaan voimavaraansa oikein. (Hollo 2022)

2 PALVELUN TUOTTEISTAMINEN JA LÄHTÖTILANNE

Asiantuntijapalveluiden tuotteistaminen on asiakkaalle tarjottavan palvelun suunnittelua, määrittämistä, kehittämistä ja tuottamista siten, että palvelun asiakas-hyödyt maksimoituvat ja asiantuntijan tulostavoitteet saavutetaan. Kirjassaan asiantuntijapalveluiden tuotteistaminen Jorma Sipilä kuvailee, kuinka tuotteistaminen voi olla eriasteista ja se voi edetä vaiheittain. Tuotteistamalla voidaan kehittää sisäisiä työ- ja toimintamenetelmiä ja asiakastilanteisiin voidaan kehittää palvelua nopeuttavia ja tehostavia apuvälineitä sekä menetelmiä. Varsinaisesta tuotteistuksesta on kuitenkin kyse vasta siinä kohtaa, kun palveluista koostetaan selkeitä palvelukokonaisuuksia ja / tai prosesseja, mitä voidaan tarjota asiakkaalle sellaisenaan. (Sipilä 1996, 12)

Tässä päiväkirjapohjaisessa opinnäytetyössä pystymmekin havaitsemaan, että molempia tulisi ja voisi kehittää omassa tiimissämme ja asiakkaina toimivien urheilijoiden kanssa. Psykkisen vahvuuden tuominen osaksi kokonaisvaltaista valmennusta kehittäisi sisäisiä työ- ja toimintamenetelmiä ja palvelua nopeuttavia sekä tehostavia apuvälineitä voisi tuoda esimerkiksi näiden psyykkisten ominaisuuksien kehittämisen tehostettuun seurantaan.

Hyvä asiantuntijapalveluiden tuotteistamisesimerkki on Les Mills -ohjelmat. Uusi-seelantilaisen kuntosaliryrittäjän Les Millsin poika Philip Mills teki aikoinaan ryhmäliikunnan McDonald'sit. Hän opiskeli 80-luvulla USA:ssa ja sieltä palattuaan hän alkoi kehittää aerobicista erilaisia kokeilutunteja perheensä muutamilla saleilla. Tunnit osoittautuivatkin hyvin äkkiä menestykseksi ja Mills päätti testata lanseeraamaansa bodypump-tuntia myös naapurimaassa Australiassa, ja hänen konseptinsa toimi sielläkin erinomaisesti. Sieltä Les Mills -ohjelmat lähtivät valloittamaan muuta maailmaa kansainvälisten agentuurien avulla ja nykyisin niitä tarjotaan yli kymmenellä tuhannella kuntosalilla ympäri maailmaa, ja tunneille osallistuu viikoittain noin neljä miljoonaa liikkujaa, 60 000 lisensoidun ohjaajan voimin. (Parantainen 2017, 30.)

Konseptissa siis yksinkertaisesti tarjotaan asiakkaille, eli kuntosaliryrittäjille helpoutta. Bodypump-konsepti tunnettuudellaan markkinoi itse itseään ja loppupään asiakkaan on helppo ymmärtää, mistä on kyse. Les Mills -ohjelmia suunnittelee

valtava määrä liikunta-alan ammattilaisia, jotka valitsevat valmiiksi ohjelmiin musiikit, tekevät koreografiat ja testaavat palvelun toimivuuden asiakkailla sekä hoitavat uusien ohjelmien jakelun lisensoiduille ohjaajille ympäri maailman. Les Mills -ohjelmat tarjoavat siis helppoutta asiakkaille ja näin ollen heille jää aikaa ja rahaa kehittää omaa ydin liiketoimintaansa. (Parantainen 2007, 30)

2.1 Vaiheet 10 pisteen tuotteistukseen

Kirjassaan Tuotteistaminen Parantainen kuvailee, kuinka arvosteluasteikolla nolosta kymmppiin jokainen palvelukonsepti on hänen mielestään ”jossain siinä välissä”. Asiantuntijayrityksen matkalla kohti kymmenen pisteen tuotteistusta on havaittavissa tiettyjä virstanpylväitä. (Parantainen 2007, 13-14)

Nämä virstanpylväät ovat:

1. Hyväksi havaittujen toimintamallien monistaminen
2. Palvelu saa nimen ja hinta alkaa hahmottua
3. Palvelun hinta muuttuu kiinteäksi
4. Palvelun sisältö on vakiintunut niin, että sen toimittamista voi alkaa opettaa muille
5. Palvelu alkaa monistua yrityksen ulkopuolella
6. Palvelu muuttuu jälleenmyytäväksi

Ensimmäiseksi asiantuntija alkaa monistaa hyväksi havaitsemiaan toimintamalleja. Projekteissa erottuu tehtäväkokonaisuuksia, jotka toistuvat miltei samoina projektista toiseen. Psykkisten ominaisuuksien vahvistamisen suunnittelussa tätä makrotason vuosikelloa voisi myös hyödyntää ja mikrotason viikkokohtaisissa suunnitelmissa huomioitaisiin sitten paremmin muuttujat. (Parantainen 2007, 13-14) Omalla kohdallani tämä näyttäytyy jo urheilijoiden vuosisuunnitelmia laatiessa, että tietyt makrotason kokonaisuudet toistuvat urheilijasta toiseen.

Toisessa vaiheessa asiantuntijan palvelu saa nimen. Aluksi se voi olla vain sisäinen projektinimi. Samaan aikaan palvelun hinta alkaa myös hahmottua, mutta se vaihtelee vielä tapauskohtaisesti, sillä palvelun ollessa tietynlaisessa kokeilu- ja prototyypivaiheessa, on asiantuntijalla myös suuri houkutus räätälöidä palvelua

asiakaskohtaisesti heidän toiveidensa mukaan. (Parantainen 2007, 13-14) Omassa valmennusprojektissani tämä vaihtelee vielä erittäin laajalti, koska urheilijoilla on eri tarpeita ja he ovat eri vaiheissa omalla urallaan. Toiset ovat vielä nuoria, jotka tarvitsevat paljon läsnäoloa, tukea ja konkreettista ohjeistusta miltei kaikkeen tekemiseen, ja toiset saattavat olla urallaan jo siinä pisteessä, että valmentajana voin antaa puhelimesta ohjeet ja urheilija ymmärtää heti, mitä hänen kuuluu tehdä. Toki kaikki tarvitsevat aiemmin mainitsemiani läsnäoloa, tukea ja konkreettisia ohjeita, mutta eri mittasuhteissa.

Kolmannessa vaiheessa palvelun toimitussisältö vakiintuu jo siinä määrin, että myös palvelun hinta on rauhoitettu kiinteäksi. Tässä vaiheessa palvelun kysyntä on kerryttänyt jo niin vakaan kivijalan itselleen, että myyjä voi jo vastata kieltävästi asiakkaan tinkauksiin ja palveluformaatin räätälöintiin. (Parantainen 2007, 13-14.) Psykkisen vahvuuden tuotteistamisessa urheilijoille ja valmentajille uskoisin tämän olevan mahdollista, kun oma, jatkuva vakioasiakaskuntani on tuplaantunut. Tämä perustuu siihen, että silloin toimeentuloni olisi turvattu, eikä minulla olisi enää ajallisia resursseja räätälöidä uusille asiakkaille palvelua, vaan heidän tulisi tyytyä valmiiseen konseptiin.

Neljäs vaihe alkaa, kun palvelun sisältö on vakiintunut, ja asiantuntija voi alkaa opettamaan muita toimittamaan palvelua samanlaisena ilman, että konsepti muuttuu ja kärsii. Tämä on Parantaisen mukaan yksi ratkaisevista vaiheista matkalla kymmenen pisteen tuotteistamiseen, sillä mikäli osaaminen on tuotteistettavissa selkeään pakettiin ja pärjätään ilman alkuperäistä asiantuntijaa, alkaa palvelu tällöin vähitellen monistua. (Parantainen 2007, 13-14.) Oman palveluni kehityksessä näkisin tämän konkretisoituvan siinä vaiheessa, kun palvelu on paketoitu siihen pisteeseen, että yritys voi alkaa pitämään valmentajaseminaareja, koulutuksia ja työpajoja yksilö- ja joukkuelajien valmentajille ja näin ollen luoda ns. sertifioituja kouluttajia / valmentajia.

Vaiheessa viisi palvelu alkaa monistua yrityksen ulkopuolella. Tähän vaiheeseen ei kukaan nouse ilman tietoista päätöstä. Palvelun eri vaiheet on nyt dokumentoitu mahdollisimman tarkasti, sillä tämä mahdollistaa sen, että palvelu on toistettavissa riippumatta siitä, onko palvelun alun perin kehittänyt asiantuntija enää käytettävissä. Tässä vaiheessa palvelu on hyvä jakaa moduuleihin, sillä näin voi

muodostaa erilaisia palveluversioita eri asiakasryhmille hyödyntäen massaräätälöintiä. (Parantainen 2007, 13-14)

Kuudes ja viimeinen vaihe Parantaisen mukaan on, kun palvelu muuttuu jälleenytyväksi. Konsepti on edennyt siihen pisteeseen, että sitä ei ole enää järkevä toimittaa omin voimin. Palvelu on valmis lisensoitavaksi ja jaeltavaksi erilaisten kumppaniverkostojen kautta eteenpäin. Tässä vaiheessa itse palvelun kehittäjä jatkaa palvelukonseptin kehittämistä ja keskittyy toiminnassaan tuotteistamiseen, markkinointiin ja lisensointiin. (Parantainen 2007, 13-14)

Antti Apunen kertoo kirjassaan haastajasta hittipalveluksi, kuinka strategiavaiheessa tulee ottaa kantaa palvelusalkun sisältöön sekä yksittäisten palveluiden toimitustapaan. Tässä kohtaa prosessia on tarkoitus päättää, kuinka palvelut erikokoisia ja laajuudeltaan vaihtelevia ratkaisuja haluavia asiakkaita. Kyseiset valinnat tulevat tukemaan tulevaisuudessa päätöksen tekoa ja ohjamaan työskentelyä, kun yksittäisiä palveluita aletaan tuotteistaa. (Apunen 2020, 68)

Palvelusalkkuun tulisi kuulua vain palveluita, jotka ovat aikanaan läpäisseet strategiaseulan. Salkussa tulee olla vain ne palvelut, joita kehitetään ja myydään aktiivisesti. Salkkuun ei saisi päätyä niin kutsuttuja ”zombie-tuotteita”, joiden tuotanto ei ole käynnistynyt kunnolla tai niiden tuoma tulos yritykselle on aikojen saatossa hiipunut. Palvelusalkun ryhmittelyä voi verrata ravintoloiden ruokalistaan. Huippuravintolat voivat tarjota tiukasti rajatun menun hyvin pienellä vaihtuvuudella, kun taas perus pizzerian listalta voi löytyä kymmeniä eri pizzoja siinä toivossa, että sieltä löytyisi jokin asiakasta kiinnostava vaihtoehto. Tuoteperheen valikoinnissa ja paketoinnissa onkin syytä olla tarkkana brändin laadun säilyttämisen näkökulmasta. Tuoteperheeseen voi kuulua erilaisia palveluita, joita yhdistelemällä ratkotaan asiakkaan erilaisia ongelmia. Lisäpalveluilla täydennetään listan perustarjontaa ja tämä myös avaa yrittäjälle ikkunan hyvään katteiseen lisälas-kutukseen. (Apunen 2020, 68-69)

Esimerkkinä tästä voisi toimia tämän kyseisen projektin kohdalla, että tarjotaan asiakkaalle peruspakettina henkilökohtaista valmennusta, jonka perushintainen versio ei pidä sisällään kaikkia palveluita vaan esimerkiksi vuosisuunnitelman, viikkotason suunnitelman ja kaksi valmennuskertaa per viikko. Tähän voidaan

myydä päälle tietty määrä lisävalmennuskertoja per viikko, psyykkisen valmennuksen ohjelmointia, psyykkisen valmennuksen intensiivijaksoa jne.

3 PSYKKINEN VALMENNUS

Psyykkinen valmennus on tavoitteellista toimintaa, jossa valmentajan tavoitteena on muuttaa urheilijan käyttäytymistä. Näin ollen urheilijan on helpompi saavuttaa suorituksiinsa asettamat tavoitteet. Psyykkisessä valmennuksessa käytetään tunne- ja ajattelutason keinoja, joita hyödyntävät sekä valmentaja että valmennettava. (Matikka 2012, 40–41.)

Psyykkisen valmennuksen yksi keskeisimpiä tavoitteita on varmasti se, että urheilija oppisi vaikuttamaan omaan asenteeseensa, ajatteluunsa sekä tunteisiinsa. Psyykkisessä valmennuksessa tavoitellaan urheilijan itsetuntemuksen ja positiivisen minäkuvan tukemista. Urheilijan kokonaisvaltainen hyvinvointi ja elämänhallinta parantuu, kun hänellä on hyvä itsetuntemus sekä toimivat ajatus- ja toimintamallit. Psyykkisessä valmennuksessa käytetään erilaisia urheilu-psykologian keinoja, joilla tuetaan urheilijan hyvinvointia ja psyykkisten taitojen opettelua. Psyykkisessä valmennuksessa on kyse pitkäjänteisestä ennaltaehkäisevästä toiminnasta. (Grönholm 2020.)

Käytännössä psyykkinen valmennus voi sisältää esimerkiksi kilpailujännityksen hallinnan harjoittelua. Jännityksen hallinnan harjoittelulla pyritään siihen, ettei urheilijan jännitys vaikuttaisi negatiivisesti kilpailusuoritukseen, mutta urheilija olisi kuitenkin valmiina oikealla hetkellä. (Suomen Urheilupsykologinen yhdistys ry 2021.)

3.1 Psyykkiset taidot

Menestyminen eri aloilla vaatii psykologisten ominaisuuksien ja taitojen tarkastelua sekä kehittämistä. Näitä ominaisuuksia ovat muun muassa itseluottamus, sisäinen motivaatio, positiivinen ajattelutapa, energisyys, päättäväisyys, sitoutuminen, kritiikin hyödyntämiskyky, vireystilan säätelykyky, suoritusrentous. Vaikkakin psykologiset ominaisuudet ovat melko pysyviä ja moniulotteisia, niitä voidaan kuitenkin muokata epäsuorasti. Esimerkkinä on itseluottamus, mitä ei voi suoraan harjoitella, mutta sitä voidaan vahvistaa realistisella tavoitteenasettelulla, sen

seurannan selkeyttämisellä, opettelemalla säätelemään vireystilaansa suoritustilanteessa, onnistumisten kokemisella ja positiivisella itsepuhelulla. Sisäistä motivaatiota taas voi harjoittaa ja voimistaa epäsuorasti selkeyttämällä oman visionsa ja tavoitteensa. Myös ympäristön positiivinen palaute kehittymisestä ja yhteenkuuluvuuden tunne vahvistavat sisäistä motivaatiota (Liukkonen 2017, 15).

Yhteenkuuluvuuden tunnetta olemmekin koittaneet taklata tiimissämme tuomalla osittain joukkuelajien hyötyjä yksilöurheiluun, eli käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että valmennus kokonaisuuksia on pyritty jakamaan useammalle henkilölle ja valmentajat tekevät tiiviisti yhteistyötä jokaisen yksilön ohjelmoinnin kanssa. Pyrimme järjestämään tiimille mahdollisimman usein yhteisharjoituksia vaikkakin yksilöillä olisikin erilaiset ohjelmat, tällöin saamme yhteisön tuen ja kannustuksen jokaisen yksilön suoritukseen.

3.2 Urheilijan lähtötilanne

Vuonna 2016 Urheilija aloitti valmennussuhteen nykyisen päävalmentajan kanssa ja päätti panostaa aiempaa enemmän urheiluun päästyään lukion urheilulinjalle. Samana vuonna päämatkaksi valikoitui 400 metriä vaikkakaan hän ei ollut aiemmin juuri juossut kyseistä matkaa. Osoitus oikeasta päämatkan valinnasta tuli kuitenkin pian, ja saavutuksena SM17v 400 m pronssia.

Kaudelle 2017 mentäessä vatsataudista aiheutunut reaktiivinen niveltulehdus lonkan seudulla johti yhdeksän kuukauden juoksemattomuuteen. Urheilija starttasi kesän kisakauden myöhemmin kuin yleensä, ja juoksemattomuuden vuoksi päätettiin juosta ns. alimatkoja (100 ja 200 m). Kauden tavoitteena oli U20 EM-kisat, mutta sattuneesta syystä tämä tavoite jouduttiin kuitenkin hylkäämään. Urheilijalle tämä oli valtava pettymys.

Kausi 2018 sisälsi myös pienempiä vammoja ja erinäisiä sairasteluita, joten yksilötasolla suoritukset jäivät hieman vaisuiksi. N19 -sarjassa urheilija kuitenkin saavutti seuran viestijoukkueessa menestystä (SM-viestit N19 4 x 100 m hopeaa ja SM-viestit N19 4 x 400 m hopeaa) yhdessä seurakavereidensa kanssa.

Kausi 2019 starttasi hienosti ja heti kauden ensimmäisissä hallikisoissa 400 metrin matkalla tuli ennätysparannus (59.15i -> 58.32i). Ennätys parani jokaisissa hallikisoissa. Urheilija onnistui SM-halleissa ja 400 m ennätysparannus (56.41i), on parempi kuin hänen ulkorataennätyksensä. Kausi sisälsi kuitenkin jalkaterävammoja, joiden takia harjoituskauteen tuli aukkoja. Toisin kuin hallikauden alku, oli kesän kisakauden alku vaisu, mutta parani loppua kohden. Urheilija ylitti myös Kalevan kisojen tulosrajat 400 m ja 200 m. Hän pääsi osallistumaan ensimmäisiin Kalevan kisoihinsa ja saavutti heti finaaliapaikan. Samana vuonna urheilija valmistui urheilulukiosta ja teki päätöksen panostaa urheiluun ja olla hakematta korkeakouluun. Tavoitteena kaudelle 2019 oli U23 EM-kisat Gävlessä, mutta sairastuminen ennen rajan teon umpeutumista vesitti tämän tavoitteen. Tämä oli tietenkin urheilijalle valtava pettymys. Saavutusten valossa tämä kausi oli kuitenkin merkittävä. Urheilija saavutti SM22 -kisoissa 200 metrillä hopeaa ja 400 metrillä neljännen sijan sekä Kalevan kisoissa ja SM-hallikisoissa 400 metrillä kahdeksannen sijan.

Kaudella 2020 Urheilija vietti alkukaudesta kaksi kuukautta Australiassa treenaamassa paikallisessa tiimissä. Sieltä hän sai paljon oppia ja uusia harjoitusmalleja omiin treeneihin. Tämä kokemus toi myös kaivattua lisämotivaatiota. Hallikausi jäi väliin polvivamman (juoksijan polvi) vuoksi. Kevään harjoitukset maaliskuusta alkaen toteutuivat suunnitelmien mukaan. 400 m ulkorataennätys parani edellisestä vuodesta liki 2 sekuntia. Urheilija pääsi ensimmäisen kerran kokemaan yleisen sarjan maajoukkue-edustuksen Ruotsiottelussa syksyllä. Saavutukset kaudelta 2020 olivat Ruotsi-ottelu 4 x 400 m, SM22 -kisoista 200 metriltä pronssia, SM22 -kisoista 400 metriltä hopeaa sekä Kalevan kisoista 400 metriltä neljäs sija.

Kauden 2021 syksyllä kauden alettua urheilijan jalkaterästä löydettiin rasitusosteopatiaa, joka ei monen kuukauden iskuskiellon sekä varovaisen juoksuun paluun jälkeen helpottanut. Kantapää päätettiin leikata kesäkuun lopussa. Koko kausi oli urheilijalle henkisesti todella raskas ja myös lopettaminen kävi monta kertaa mielessä. Kisakausi jäi väliin ja jalkaa alettiin kuntouttaa. Juoksuun urheilija pääsi palaamaan 3-4 kk leikkauksesta. Paluu oli henkisesti todella haastava. Tavoitteena kaudelle oli viimeiset nuorten EM-kilpailut, mutta sattuneesta syystä

hän ei näihin kisoihin päässyt edes yrittämään rajan tekoa. Pettymys tästäkin arvokisatavoitteesta oli valtava.

Kaudella 2022 kantapääleikkauksesta on kuntouduttu, eikä kantapään kanssa juuri ole ollut ongelmia. Kuitenkin harjoituskauteen on tullut aukkoja: pakaralihaksen vaivaa, takareiden vaivaa sekä viimeisimpänä maaliskuussa kantakalvon tulehdus. Hallikaudella ei kisattu, mutta saatiin treenattua nopeusominaisuuksia sekä voimaominaisuuksia hyvin. Nopeuden kanssa ollaan paremmassa kunnossa kuin kesällä 2020 (60 m aikavertailu). Kausi ollut myös henkisesti todella vaikea; ajoittain hyviä jaksoja, ajoittain huonoja jaksoja. Urheilija hakee korkeakouluun, mikäli jaksaminen riittää lukemiseen. Tavoitteina on uusia ennätykset 400 m + 200 m + 100 m, alittaa 54 sekunnin aikatavoite 400 metrille sekä päästä Kalevan kisojen finaaliin ja mitalisijoille, jolloin juoksuajan tulisi olla alle 53 sekuntia.

3.3 Yhteenveto

Urheilija on siis kärsinyt pitkään erinäisistä loukkaantumisista ja katkonaisista kausista. Urheilun lopettaminenkin on hänellä käynyt mielessä, kun ei ole pysynyt terveenä ja saanut ulosmitattua omia kykyjään. Usko omaan potentiaaliin on kuitenkin saanut urheilijan jatkamaan epäonnesta huolimatta. Näenkin yhtenä pääprioriteettina psyykkisen vahvuuden kehittämisessä kyseisen urheilijan kohdalla, että saamme tämän uskon omaan potentiaaliin säilytettyä. Yhtenä motivaation ja uskon säilyttämisen keinona on tietenkin se, että urheilija saa ehjän kauden lähitulevaisuudessa, mikä synnyttää uudelleen luottamuksen oman kehon kestokykyyn. Tämä tarkoittaa sitä, että valmennusryhmän täytyy olla erittäin herkkä tekemään muutoksia mikro- sekä makrotason harjoitussuunnitelmiin. Seuraavaksi, kun luotto oman kehon kestokykyyn on palautettu, ajetaan sisään fyysisiä onnistumisia nostamaan motivaatiota ja uskoa omaan potentiaaliin. Tämä onnistuu yksinkertaisesti tekemällä erilaisia fysiikkatestejä ja ajoittamalla ne tietenkin oikeaan aikaan, jotta vältetään pettymyksiltä. Tässä valmentajaryhmän täytyy olla myös hereillä ja seurata tarkkaan harjoitustulosten kehitystä, jotta saadaan testit toteutettua täydellisellä ajoituksella.

4 HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

Opinnäytetyötä varten kirjoitettiin päiväkirjaa yhteensä kahdeksan viikon ajalta. Tuona aikana meillä oli erilaisia psyykkiseen valmennukseen liittyviä teemoja, jotka vaihtuivat aina kahden viikon välein. Nämä teemat olivat motivaatio, analysointi, itseluottamus, rentoutuminen sekä keskittyminen. Teimme erilaisia käytännön harjoituksia teemoihin liittyen, jonka jälkeen Urheilija kertoi omat kommenttinsa kyseisistä harjoituksista.

Päiväkirjassa käydään myös päiväkohtaisesti läpi treenejä, urheilijan ajatuksia ja muita treenaamiseen vaikuttavia tekijöitä.

4.1 Viikot 1 ja 2: motivaatio

Ensimmäisellä ja toisella viikolla Urheilijan kanssa keskityttiin motivaatioon. Mietimme paljon tavoitteita sekä sitä, kuinka vammat pystyttäisiin tulevaisuudessa minimoimaan. Samalla pidin fysiikkaharjoituksia muille tiimin juoksijoille.

Maanantai: Urheilija oli kipeänä ja toipuu yhä kantakalvontulehduksesta. Kävimme muiden urheilijoiden kanssa läpi viikon tulevat harjoitukset sekä fiilikset edellisen viikon harjoituksista kokonaisuutena.

Tiistai: Pidin mäkijuoksuharjoitukset muille tiimin juoksijoille. Ilmassa oli tietynlaista jännittyneisyyttä, oletan tämän johtuvan kilpailujen lähenemisestä. Harjoituksissa ei puhuttu niin paljon vaan jokainen keskittyi enemmänkin omaan tekemiseensä ja oli ns. uppoutunut ”omaan kuplaansa” mikä on mielestäni jossain määrin hyvä asia, kunhan se ei lisää jännitystä liaksi ja aiheuta yli latautumista.

Keskiviikko: Urheilijan haastattelu ja tavoitteiden uudelleen kalibrointi SMART-työkalua hyödyntäen. Tavoitteiden asettaminen hyödyntäen SMART-työkalua oli meille molemmille erittäin antoisa ja silmiä avaava. Uskon, että tätä työkalua tulemme hyödyntämään jatkossa muidenkin urheilijoiden kanssa.

Torstai: Pidin fysiikkaharjoitukset muille tiimin juoksijoille

Perjantai: Puhuimme Urheilijan kanssa puhelimesta viikon fiiliksiä ja kävimme antamaani kotitehtävän antoa läpi. Puhelussa tuli ilmi, että lääkärin kontrollissa selvisikin, ettei jalassa ole ollut kantakalvontulehdusta vaan pieni repeämä. Onneksi Urheilija ei kuitenkaan ollut ottanut kortisonia tähän aiemmin diagnosoituun vammaan, vaikka sitä olikin vastaanotolla suositeltu, sillä tämä olisi voinut altistaa lääkärin mukaan vielä herkemmin uusille repeämille alueella. Olimme kuitenkin antaneet pitkään jo lepoa jalalle ja tehneet jalan huomioiden korvaavia harjoituksia, joten jalka on saanut tarvittavan määrän lepoa iskutuksesta. Tämä väärä diagnoosi jalalle opetti meille sen, että Urheilijan vammahistorian huomioon ottaen on myös tämä väärin diagnoosien ja väärän kuntouttamisen riski minimoitava. Tässä prosessissa meitä auttaa ns. henkilökohtaisen lääkärin valinta sekä tilanteessa kuin tilanteessa toisen lääkärinarvion hankkiminen.

Maanantai: Pidin fysiikkaharjoitukset muulle tiimille

Tiistai: Pidin mäkijuoksuharjoituksen muulle tiimille

Keskiviikko: Puhuimme pitkän puhelun Urheilijan kanssa puhelimesta ja kävimme läpi hänen vammahistoriaansa ja kuinka voisimme välttää mahdollisimman hyvin vammat seuraavalla kaudella.

Torstai: Pidin tiimille fysiikkaharjoituksen, jossa myös vammoista kuntoutujat olivat mukana tekemässä fysioterapialiikkeitä. Vaikka fysioterapialiikkeet ovat sellaisia, että ne voisi suorittaa omassa olohuoneessa, niin koen tämän hallille paikalle tulemisen tärkeänä, jotta kuntoutujilla säilyisi yhteenkuuluvuuden tunne vammojenkin aikana.

Perjantai: Annoin urheilijalle kotitehtäväksi toteuttaa unelmakartan askartelua. Alkuun askartelu saattoi kuulostaa hieman lapselliselta ajatukselta, mutta unelmakartta toimii aikuiselle omanlaisena aarrekarttana. Tavoitteiden saavuttamista helpottaa yleensä niiden kirjaaminen ylös. Unelmakartta on hyvä keino tähän, sillä kirjaamisessa hyödynnetään inspiroivia kuvia ja puhuttelevia lauseita. Unelmakartan tekoon urheilija tarvitsee kasan aikakauslehtiä, kartongin ja lii-

maa. Itsessään pelkkä askarteleminen voi toimia monelle meditatiivisena harjoituksena, kun keskitytään rauhalliseen tekemiseen sekä omiin tavoitteisiin syventymiseen. Kun unelmakartta on kasattu, on urheilijan tarkoitus asettaa kartta näkyville paikkaan mistä se näkyy mahdollisimman usein omassa arjessa. Tällöin kartta muistuttaa urheilijaa aika ajoin ohjaamaan elämää unelmia kohden.

4.1.1 Urheilijan kommentit unelmakartasta

Urheilija oli sitä mieltä, että unelmakarttaa oli kivaa tehdä, koska siinä sai jotain muuta puuhastelua eivätkä ajatukset lähteneet harhailemaan. Unelmakartan tekemiseen pystyi uppoutumaan täysin, jolloin tekeminen oli tehokasta. Urheiluunelmakartassa eivät juuri näkyneet elämän muut osa-alueet, kuten opiskelu tai ammatti, mutta Urheilija oli myös sitä mieltä, että hän voisi tehdä unelmakartan, jossa näkyisivät selkeämmin myös opiskeluun ja tulevaisuuden ammattiin liittyvät tavoitteet.

Urheilija näki hyvänä asiana sen, että unelmakartan ääreen pystyisi palaamaan aina, kun tavoitteiden saavuttaminen tuntuisi vaikealta. Kartassa oli lyhyitä ja ytimekkäitä ydinsanoja- ja lauseita, kuten ”elossa” sekä ”ylpeästi ja täysillä”, joita voi tulevaisuudessa toistaa tietyissä tilanteissa ja harjoituksissa. Urheilija koki unelmakartan myös auttavan konkreettisesti jalkavamman vaikeuksien kanssa, sillä kuvina olevat tavoitteet auttoivat ymmärtämään sen, mikä on itselle tärkeää. Kartta auttoi myös opintoihin liittyvissä hankaluuksissa, sillä se muistutti, miksi kovaa työtä kannattaa tehdä. Visuaalisesti unelmakartasta tuli Urheilijan silmään miellyttävän näköinen. (Aalto 2022)

4.1.2 Motivaation vahvistaminen tavoitteen asettelun keinoin

Kun ihminen unelmoi, johtaa se parhaimmillaan konkreettisiin tavoitteisiin ja keinoihin, joiden avulla voi saavuttaa halutun päämäärän. Ensin on unelma, jonka jälkeen strategia ja näiden strategioiden sisälle rakennetaan lyhyemmän ja pidemmän aikavälin tavoitteita. Tavoitteet luovat järjestystä mieleen ja arkeen ja näin ollen lisää elämänhallinnan tunnetta. Tavoitteenasettelulla luodaan perusta

motivaatiolle, sillä tavoitteet ohjailevat keskittymään suoritusten ja kehittymisen kannalta oleellisiin asioihin (Liukkonen 2017, 122).

Ensimmäisellä viikolla otimme teemaksi urheilijan kanssa motivaation vahvistamisen tavoitteenasettelun keinoin. Tavoitteiden asettelussa hyödynsimme SMART-työkalua. SMART-kirjainyhdistelmä kuvastaa kriteerejä, jotka määrittelevät tavoitteen saavuttamisen mahdollisuutta. Viiden askeleen työkalussa ensimmäisenä pyrimme vastaamaan tavoitteen konkreettisuuteen seuraavilla kysymyksillä: mitä haluan saavuttaa, miksi tavoite on tärkeä, ketkä ovat tavoitteessa mukana ja mitä rajoituksia tavoitteeseen liittyy? (Ijas 2022)

Toisessa askeleessa mietimme, kuinka pystymme mittaamaan tavoitteen saavuttamisen ja / tai seuraamaan edistymistämme, tämä voi lisätä motivaatiota päättävien tavoitteiden saavuttamiseksi. Tässä keskityimme kysymyksiin, kuinka paljon ja mistä tiedämme saavuttaneemme tavoitteet. (Ijas 2022)

Kolmannessa kohdassa keskityimme realistisen tavoitteen asettamiseen, pelausten kysymykset nykytilanteeseen ja urheilijan kuntoon ja mietimme kuinka realistisia ja toteutettavissa olevia tavoitteet ovat. Mikä on lähtötilanne ja tausta, entä millä toimenpiteillä pääsemme tavoitteisiin? (Ijas 2022)

Neljännessä kohdassa keskityimme tavoitteen merkityksellisyyteen kysymyksien avulla, kuten kuinka merkityksellinen tämä kyseinen tavoite on, onko nyt oikea aika tavoitteelle ja onko urheilijalla ajallisia ja taloudellisia resursseja siihen, mitä tavoite vaatii. (Ijas 2022)

Viides ja viimeinen kohta SMART-työkalusta on tavoitteen aikaan sidonnaisuus. Viimeinen kohta on asettaa tavoitteen saavuttamiselle tarkka ajallinen ikkuna, milloin se on tai ei ole toteutettu. Vastasimme seuraaviin kysymyksiin, eli milloin, missä ja mitä teemme tavoitteen eteen kuukauden ja puolen vuoden sisällä. (Ijas 2022)

S: specific (konkreettinen)

M: measurable (mitattavissa oleva)

A: achievable (toteutettavissa)

R: relevant (merkityksellinen)

T: time bound (ajallinen)

Tavoitteen asettelu vaikuttaa käyttäytymiseen siten, että se saa toimimaan päämäärän suuntaisesti. Selkeä visio päämäärästä onkin tärkeä, koska silloin optimaalisten suoritusstrategioiden luominen on helpompaa. Tällöin ajankäyttö selkaiseen, mikä ei ole oleellista päämäärän saavuttamiseksi vähenee. Tavoitteet ohjailevat toimintaa tehokkaammaksi sekä laadukkaammaksi (Liukkonen 2017, 126)

4.1.3 Analysointi

Keskiviikon haastattelussa selvisi, ettei tarpeeksi selkeitä välitavoitteita ole asetettu esimerkiksi treeneihin. Urheilija kertoi kuitenkin, että välitavoitteet, kuten treeniennätykset, voisivat parantaa motivaatiota kauden mittaan. Esimerkiksi välitavoitteiden puuttumisesta voidaan nostaa Kalevan kisat, joissa tavoitteena oli päästä kuuden parhaan joukkoon. Tällöin mielessä oli vain yksi, iso tavoite eikä mitään muuta, jolloin mitään itseluottamusta nostattavaa dataa ei saa ennen kisoja. Myös jännitys omasta suoriutumisesta kasvaa, eli välitavoitteiden asettaminen voisi vahvistaa itseluottamusta omaan kuntoon. Testejä on ollut kauden mittaan, mutta koska niitä ei ole erikseen asetettu tavoitteiksi, niin saavutettua ”tavoitetta” ei osaa arvostaa. Kun ei jostain syystä saavuta sitä yhtä isoa tavoitetta eikä ole välitavoitetta, mistä olisi kauden mittaan saatu onnistumisia, ei niihin pysty epäonnistumisen tai pettymyksen kohdalla myöskään palaamaan. Urheilijaa jännittää tavoitteiden asettaminen, koska ei vielä koskaan ole päässyt asettamiinsa isoihin tavoitteisiin.

4.1.4 Tavoitteet kauteen SMART-työkalua käyttäen

Mietimme yhdessä Urheilijan kanssa SMART-työkalun avulla päätavoitteet ja -kilpailut, välikilpailut sekä fysiikkatavoitteet. Näiden lisäksi asetimme tavoitteita myös henkilökohtaiselle elämälle.

Urheilijan päätavoitteena oli se, että hän pääsisi juoksemaan kivuttomasti. Lääkärikontrolli, fysioterapia ja jalan huomioinen mahdollisimman hyvin fysiikkatreenneissä ovat selkeät askeleet tähän tavoitteeseen. Päävalmentajan täytyy modifioida monipuolista, korvaavaa juoksuharjoittelua Urheilijalle. Myös avopuolison keskustelutuki on erittäin tärkeää.

Juokseminen on urheilijalle nautinnollista, iloa tuottavaa toimintaa, ja vaikuttaa tätä kautta positiivisesti kaikkeen muuhunkin elämään. Mikäli toukokuussa ollaan yhä samassa tilanteessa jalan kanssa, on järkevää ja realistista päästää irti isomista tavoitteista tämän kauden osalta ja tähdätä katse hieman kauemmas lähitulevaisuuteen. Tällöin tavoitteita muokataan uusiksi. Tähän liittyy Urheilijan pelko, että jalka ei vain tule kuntoon ja ”pahin skenaario voi tapahtua”. Urheilija näkee epävarmuudesta huolimatta tavoitteen realistisena. Hän näkee 100 % varmana, että pääsee juoksemaan. Ajallinen ikkuna on kuitenkin vielä epävarma. Tämän kauden tavoitteisiin pääsyn prosentuaalisen realistisuuden Urheilija uskoo olevan 80 %. Alla olevassa taulukossa on kuvattu Urheilijan tavoitteita kaudelle 2022 (taulukko 1).

TAULUKKO 1. Urheilijan tavoitteet kisakaudelle 2022.

Tavoite	Tavoiteaika/ tavoitematka	Tämänhetkinen ennätys	Aikaraja tavoitteelle
Jämsänkosken pikajuoksukarnevaalit	56,3 sekuntia	55,31 sekuntia	4.7.2022
Kalevan kisat	55,xx sekuntia	55,31 sekuntia	5.8.2022
Kalevan kisat	54,xx sekuntia	55,31 sekuntia	6.8.2022
100 m	alle 12 sekuntia	12,3 sekuntia	Ennen tai jälkeen Kalevan kisojen
200 m	24,4 sekuntia	28,87 sekuntia	Ennen tai jälkeen Kalevan kisojen

Vauhditon pituusennätys	282 cm	278 cm	Kesäkuun 2022 ensimmäinen viikko
Lentävä ennätys	2,2 sekuntia	2,25 sekuntia	Kesäkuun 2022 ensimmäinen viikko

Mikäli päätavoitteeseen päästään, tulee pääkisana olemaan Kalevan kisat Joensuuun elokuun alussa, jossa Urheilija osallistuu 400 metrin lähtöön. Tällöin kesän kisakausi voidaan aloittaa heinäkuussa, josta on vain kuukausi aikaa Kalevan kisoihin. Kalevankisojen suora tulosraja on 56,30 sekuntia, ja se täytyy juosta viimeistään viikkoa ennen kisoja.

Olemme pystyneet ylläpitämään nopeutta hyvin loukkaantumisista ja ongelmista huolimatta, joten Urheilija on paljon varmempi alimatkasuoriutumisestaan. Tämä tarkoittaa sitä, että mikäli tämän tavoitteen saavuttaminen vaikuttaa haastavalta tällä kaudella, niin muokkaamme tarvittaessa päämatkaa tälle kaudelle 200 metriin. Urheilijan alimatkatavoitteena on myös uusia 100 m sekä 200 m ennätykset. Uusi tavoiteaika on mahdollista, sillä alkukaudesta tehtyjen testien perusteella tiedämme Urheilijan nopeusominaisuuksien kehittyneen. Tämä tavoite on tarkoitus saavuttaa elokuun loppuun mennessä, mutta sillä ei ole merkitystä, tapahtuuko se Kalevan kisoja ennen vai niiden jälkeen.

Urheilijan vauhditonta pituusennätystä on myös tarkoitus nostaa. Vauhditon pituusennätys antaa dataa muun muassa lähtönopeuksista telineistä sekä koko kropan yleisestä räjähtävyydestä. Tätä testataan kesäkuun ensimmäisellä viikolla harjoitusryhmään sopivana päivänä, samoin kuin lentävää ennätystä, joka on myös tarkoitus rikkoa. Kyseinen testi antaa dataa sekä askeleen kontaktnopeudesta että askelpituudesta, sekä osviittaa päätavoitteiden realistisuudesta. Mahdollisesti se myös nostaa motivaatiota ja itseluottamusta.

Hartiaseudun liikkuvuuden lähtötaso on Urheilijalla keho. Ylävartalon liikkuvuus on huono, mikä rajoittaa juoksun rentona pitämistä, ja on siksi asetettu siksi

osaksi fysiikkatavoitteita. Tulokset ovat nähtävissä parantuneena ylävartalon juokсутeknisenä ominaisuutena.

Urheilijan henkilökohtaisen elämän tavoitteena on päästä opiskelemaan. Tämä tavoite auttaa rakentamaan urheilun ulkopuolista identiteettiä ja elämää. Tällöin on luotu pohja muulle elämälle urheilun jälkeen, ja se antaa rauhaa toteuttaa itseään urheilijana sekä ihmisenä. Urheilu voi olla kaikki kaikessa, mutta se ei voi olla kaikki kaikessa, sillä niin kuin kaikki elämässä, on urheilukin vain väliaikaista. Tämän vuoksi on tärkeää oppia itsestään urheilun ulkopuolisia vahvuuksia. Urheilija hakee opiskelemaan bioteknologiaa Tampereelle ja alkaa lukemaan pääsykokeisiin jo vuonna 2022, mutta pitää kuitenkin tavoitteen saavuttamista realistisempaan vuonna 2023. Urheilija varmistaa sisäänpääsytään viimeistään vuonna 2023 sillä, että aloittaa tietyt opinnot Tampereen avoimessa yliopistossa syyskuussa 2022.

4.1.5 Urheilijan kommentit SMART-työkalusta

Urheilija kokee, että tavoitteiden asettaminen on tärkeää ja tuo merkitystä tekemiseen. Hänen mielestään välitavoitteet ovat äärimmäisen tärkeitä silloin, kun isot tavoitteet tuntuvat vielä liian kaukaisilta. Välillä on myös ok, jos tavoitteista jäädään ulkoisen syyn takia tai jäädään itsestä riippuvasta syystä, ja näistä oppii niin urheilija kuin koko valmennustiimi. Tämä on hyvä hetki miettiä, miksi tavoitetta ei saavutettu, ja mitä täytyy muuttaa ja tehdä jatkossa, jotta tavoitteet saavutetaan. Tavoitteet auttavat ymmärtämään kokonaiskuvaa ja sitä, että huonommaltakin tuntuvat harjoitukset voivat viedä kohti tavoitteita. (Aalto 2022)

Urheilijan mielestä jatkossa tavoitteet voisi kirjata selkeästi ylös tulevaan kauteen yhdessä valmentajan tai valmentajien kanssa. Tavoitteet voi tehdä yksinkin, mutta valmentajan on varmistettava niiden realistisuus. Välitavoitteita voisi kirjata ihan ylös ja niitä seurata tiiviimmin, jotta Urheilijalle itselleen konkretisoituu paremmin päätavoitetta kohti meno. (Aalto 2022)

4.2 Viikot 3 & 4: itseluottamus

Maanantai: Pidimme palaverin urheilijan ja valmennustiimin kanssa ja päätimme luopua kesän kisatavoitteista. Urheilijan jalka on vielä siinä kunnossa, että täytyy keskittyä täysin kuntouttamiseen ja tähdätä katse tulevaan kauteen. Nyt pysytymme luopumaan ns. kisaherkistelystä ja vahvistamaan urheilijan heikkouksia hyvissä ajoin ennen seuraavaa kautta.

Tiistai: Pidin fysiikkaharjoitukset muulle tiimille.

Keskiviikko: Mielikuvaharjoitus itseluottamuksen vahvistamiseksi.

Torstai: Pidin fysiikkaharjoitukset koko tiimille. Vammoista kuntoutujat olivat myös mukana tekemässä omia fysioterapialiikkeitään. Huomiona se, että harjoituksissa on kaikilla paljon mielekkäämpää, kun mukana on koko porukka, myös kuntoutujat, tekemässä hommia ja kannustamassa toisiaan. Näin he, jotka pystyvät juoksemaan, saavat lisää kannustusta ja pystyvät haastamaan itseään enemmän, eivätkä kuntoutujat koe jäävänsä yksin puurtamaan vammojensa kanssa.

Perjantai: Mielikuvaharjoitus itseluottamuksen vahvistamiseksi.

Maanantai: Fysiikkaharjoitukset koko tiimille.

Tiistai: Puhelu Urheilijan kanssa. Keskustelimme jalan voinnista ja uusista fysioterapialiikkeistä, joita hän oli saanut Helsingin fysioterapiakäynnillään. Urheilija oli puhelussa paljon pirteämpi ja vaikutti motivoituneelta kuntoutukseen. Alun pettymys kisakaudesta luopumisesta oli jo hälventynyt selkeästi.

Keskiviikko: Fysiikkaharjoitukset pelkästään kuntoutuvalle Urheilijalle. Fysioterapialiikkeiden tekeminen yhdessä ja niiden hyväksi toteaminen.

Torstai: Mäkiharjoitus muulle tiimille.

Perjantai: Mielikuvaharjoitus itseluottamuksen vahvistamiseksi.

Sisäinen dialogi toimii vireystilan säätelijänä. Tiettyjen ajattelumallien ja avainsanojen harjoittelun avulla voidaan ne ehdollistaa haluttuun tunnetilaan. Näin voidaan luoda ja säädellä optimaalisia tunnetiloja suorituksen kuluessa, sekä muuttamaan tunnetiloja tarvittaessa. (Liukkonen 2017, 110)

Viikolla 3 katsoimme videolta ruotsiottelun, joka pidettiin Tampereella. Urheilija onnistui kisassa, vaikka aloitusosuus jännitti häntä. Lähtökohdat kilpailuun olivat, ettei urheilija ikinä ole edustanut maajoukkueessa ja viestissä vastassa olevalla juoksijalla oli 2 sekuntia parempi ennätysaika. Urheilija kiri loppusuoralla välimatkan umpeen ja kilpailijat tulivat yhdessä vaihtoon, tämä oli äärimmäisen positiivinen kokemus. Urheilija nosti esille, että jännitys laukesi, kun startti tapahtui.

400 metrin juoksussa on useita eri kohtia, missä tarvitsee positiivista itsesuggestiota. Urheilijalla ensimmäinen piste itsesuggestiolle on alussa telineistä irrotessa, jossa hän ajattelee, että pitää pystyä kiihdyttämään kovaa mutta ei liian hapoille itseään. Avainsanana tässä käytetään sanaa ”95”, jolloin Urheilija ajattelee juoksevansa 95 % teholla. Toinen piste on takasuoran alussa, missä hän keskittyy juoksun rentouttamiseen. Tässä avainsanana toimii ”nyt rennosti”: olkapäät alas, pitkä askel, ei pakotettua työtä, rennon lujaa. Seuraava piste on toisen kaarteiden alussa, jossa Urheilija ajattelee jo viimeistä loppukiriä. Avainsanana tässä kohtaa on ”ready”. Neljäs piste on noin 120 m ennen maalia missä alkaa viimeinen loppukiri. Tässä kohtaa rytmin pitää muuttua ja ottaa irti kaikki, mitä koneesta lähtee: avainsanana toimii ”iske”. Tarkoituksenamme on vahvistaa näitä avainsanoja harjoitteluissa ja tuoda ne myös osaksi mielikuvaharjoittelua.

4.2.1 Urheilijan kommentit mielikuvaharjoittelusta

Teimme harjoituksen muutamaan otteeseen valmentajan kanssa ja pari kertaa itsekseen. Urheilija koki, että harjoitus oli hyvä tehdä ensimmäistä kertaa niin että joku muu toimi kertojana, mutta hän löysi myös paljon hyviä puolia yksin tehtynä. Yksin harjoitusta suorittaessa voi sanoa vielä paremmin juuri ne henkilökohtaiset asiat ja itselle toimivaksi kokemat tsemppisanat. (Aalto 2022)

Harjoituksen aikana Urheilija löysi yhtymäkohtia itse suoritukseen. Tietyt kisaradalta tutut tunnelmat sai mukaan mielikuvaharjoituksen eri vaiheissa. Näitä ovat

esimerkiksi pieni jännitys ja äärimmäinen keskittyminen lähtölaukaukseen, takasuoran rentoutusvaihe ja rauhallisuuden tunne, loppusuoran puristus ja itseluottamus siitä, että jaksaa loppuun asti. (Aalto 2022)

Urheilija ei koe harjoitusta tarpeelliseksi usein tehtynä, mutta ajatteli, että varsinkin ennen kisakautta ja kisaviikoilla harjoitus voisi toimia. Toisaalta Urheilijan mielestä harjoitus kesken harjoituskautta voisi toimia myös muistuttavana harjoituksena siitä, minkälaisia tunnetiloja kohti harjoitellaan, ja mitä halutaan tulevaisuudessa kokea. (Aalto 2022)

4.2.2 Otteita urheilijan itsepuhelukirjasta

Tähän lukuun on kerätty urheilijan ajatuksia itsepuhelukirjasta. Urheilija kirjoitti ylös ajatuksiaan harjoituksia ennen, niiden aikana sekä niiden jälkeen. Hän kirjasi myös sekä negatiiviset että positiiviset ajatukset harjoituksista. Urheilija kirjoitti itsepuhelukirjaa intensiivisesti koko kahdeksan viikon ajan. Itsepuhelukirjaa kirjoitettiin jokaisen fyysisen harjoituksen yhteydessä.

Urheilijan ajatus ennen ensimmäistä harjoitusta oli, ettei Urheilija millään jaksaisi lähteä. Harjoituksen aikaisina ajatuksina Urheilijalla oli, että halliympäristö ahdistaa tauon jälkeen. ”Kaikki mitä tekee, tuntuu turhalta. Turhauttaa, kun ei pääse juoksemaan ja fysioterapialiikkeet sattuvat.” (Aalto 2022)

Negatiivisena Urheilija koki, että paluu halliympäristöön tauon jälkeen ahdistaa, mikä näkyy siinä, ettei jaksaisi edes hallille lähteä. ”Paikan päällä turhauttaa, kun fyssariliikkeet sattuu jalkaan ja kun ei pääse vielä juoksemaan. Kerran kävi mielessä, josko lähtisi vain kotiin.” (Aalto 2022)

Positiivisiakin ajatuksia löytyi. ”Ei onneksi ollut hallilla juuri tuttuja, joten ei tarvinnut alkaa selittelemään omaa tilannetta. Fyssariliikkeitä kuuluu tässä vaiheessa tehdä kipua vastaan, joten normaalia, että tässä vaiheessa sattuu. Kevyt setti 2 (harjoitus) meni ihan hyvin ja pystyi tehdä kaikki liikkeet ilman kipua. Jostain kumpusi motivaatio TRX-vatsoihin ja niistä jäi hyvä fiilis – kivoja harjoitteita. Loppuajatuksena vähän harmittaa, muttei hirveästi.” (Aalto 2022)

Ajatuksissa ennen toista harjoitusta näkyi ahdistus pitkästä lepojaksosta. Urheilijalla oli ollut kolme viikkoa lepoa koronan takia ja kynnys tehdä jotain oli kasvanut. Urheilijaa myös ahdisti hallin kiinni meneminen lakon takia.

Harjoituksen aikaisia ajatuksia Urheilija kuvailee seuraavasti: ”Ajatukset pyörii vähän missä sattuu. Ärsyttää kun kroppa jumissa tekemättömyydestä. Liikkuminen tuntuu silti hyvältä, avaavat liikkeet helpottavat jumeja.” (Aalto 2022)

Negatiivisena Urheilija koki kolmen viikon lepojaksos. ”Kynnys tehdä jotain kasvaa koko ajan. Ahdistaa näin pitkä lepojako ja mietin, pääseekö tästä ikinä hyvään treenikuntoon, saati kisakuntoon. Halli menee lakon takia kiinni, joten vaikeuttaa korvaavia treenejä.” (Aalto 2022)

Positiivisuutta Urheilija löysi siitä, että sai kuitenkin tehtyä jotain. ”Vähän ylpeä itsestäni, että sain jotain treeniä tehtyä. Jumista kroppaa sai auki ja jooga flowsta tulee kokonaisvaltaisesti parempi fiilis. Tästä helpompi jatkaa treenejä, kynnys jatkaa madaltuu. Sai itsensä hereille ennen työpäivää. Loppuajatuksena se, että olen ylpeä itsestäni.” (Aalto 2022)

Neljännän harjoituksen alussa Urheilijalla ei ollut negatiivisia tunteita, vaan treeneihin lähtö tuntui hyvältä. Harjoituksen aikana olevia tunteita urheilija kuvailee näin: ”Pyörätreeni tylsä, mutta minuuttivedot menee nopsaan podcastia kuunnellen. Väsyttää vähän, kun jätti treenin myöhään.” (Aalto 2022)

Urheilija ei löytänyt treeneistä mitään negatiivista, positiivisia ajatuksia sen sijaan oli enemmänkin. ”Hyvä fiilis lähteä tekemään treeniä, vaikka vähän väsyttikin. Kuuntelin samalla podcastia, missä Liz Clay (yleisurheilija) oli vieraana. Se siivitti läpi treenin ja lisäsi motivaatiota jatkaa kovaa työtä kohti unelmia. Clayn tarina ja matka inspiroi omaa tekemistä. Hyvä fiilis tästä päivästä ja tulevasta. Vaikeuksien kautta voittoon fiilis. Fiiliksen nostattajana toimi ehkä enemmän podcast kuin päivän treeni. Mutta kaiken kaikkiaan hyvä fiilis.” Loppuajatuksena Urheilijalla oli se, että hän luottaa prosessiin ja on kärsivällinen. (Aalto 2022)

Viidennen harjoituksen alussa urheilija koki väsymystä. ”Väsyttää, ajatukset harhailee muualla ja ahdistaa muiden murheet.” Negatiivisena asiana urheilija koki

sen, että huoli läheisestä vaikutti myös treeneihin, sillä ajatuksia oli vaikeaa saada muualle. (Aalto 2022)

Positiivisuuttakin kuitenkin löytyi: ”Hyvä, että sai tehtyä jotakin, vaikka teki mieli jäädä kotiin murehtimaan muiden huolia. Pystyin tehdä lämpässä 300 hyppynaruhyppyä varovasti ja tästä oon semi innoissaan. Sai sykettä vähän nousemaan ja liikettä koko kropalle. Pieniä tuntemuksia jalassa, mutta ei sen kummempaa. Kuuntelin Liz Clayn podcastin uudelleen ja BOOM motivaatiopiikki! En malta odottaa, että jalka kestää juoksua ja pääsee vaikka edes lenkille! Loppuajatus: Annoin itselleni mahdollisuuden onnistua, vaikka olisi tehnyt mieli jäädä kotiin.” (Aalto 2022)

Kahdeksannen harjoituksen alussa Urheilija oli innostunut treeneistä. Harjoituksen aikaisia ajatuksia Urheilija kuvailee näin: ”Minuuttivedot pyörällä meni hyvin. Kuntopallokikkailut parhaita!” Negatiivisena Urheilija koki ainoastaan sen, että pohkeet olivat jumissa aiemmista liikkeistä. Positiivisia tunteita löytyi paljon: ”Ihan ok pitää päivän tai pari taukoa pohjejumpista. Minuuttivedot meni hyvin ja sai kivasti sykkeitä nousemaan. Kuntopalloheitot oli hauskoja ja tuntui tosi tehokailta. Sai hyvin tehoja irti ja jäi terävä fiilis kroppaan. Onnistunut treeni tähän väliin. Loppuajatus – Vitsit treenaaminen voi olla kivaa. Oli niin hauskaa, että unohdin jalan olevan kipeä. Pitkästä aikaa treeni, kun jalassa ei oikein mitään huonoja tuntemuksia. Innostunut fiilis ensi viikosta, josko pääsis juoksua kokeilemaan.” (Aalto 2022)

Ennen kymmenennettä harjoitusta urheilijan tunnelmat olivat vaihtelevat: ”Jalka kipeä eilisestä, tämä harmittaa. Kiva mennä tekemään treeniä porukalla” Harjoituksen aikana Urheilija koki, että hänellä oli hyvä keskittyminen treeniin. Negatiivista löytyi jalan vammasta: ”Harmittaa kun jalka on kipeä eilisestä. Ärsyttää kun kaverit pääsee kisaamaan ja itse ei ole päässyt kunnolla juoksemaan, eikä tiedä pääseekö lainkaan kisaamaan tällä kaudella.” (Aalto 2022)

Urheilija löysi myös positiivisuutta: ”Jalka tarvitsee rankan päivän jälkeen lepoa iskutuksesta, jotta kivut lähtee. Turha miettiä liian pitkälle kisaamista, kun ensimmäinen tavoite oli kivuttomat treenit ja kivuton juokseminen ja tähän eilen pääs-

tiinkin. Saa harmittaa ja haluta kisakentille. Tämä on hyvä merkki siitä, että juokseminen on minulle tärkeää ja haluan jatkaa taistelemista. Hyvä treeni hyvällä porukalla. Uusia ja hyvällä tapaa haastavia liikkeitä. Loppuajatus – Hyviä pohdintoja ja oivalluksia.” (Aalto 2022)

4.2.3 Urheilijan kommentit itsepuhelupäiväkirjan tekemisestä

Urheilija koki, että itsepuhelupäiväkirja toimii hyvin tunnetilojen ja fiilisten tunnistamisessa. ”Antoi kokonaiskuvan harjoituksen onnistumisesta, kun poimi harjoituksen ajalta osatuntemuksia. Fiilikset paperille kirjoitettuna konkretisoi hyvin sen, että harjoituksenaikeanakin fiilikset voivat vaihdella laidasta laitaan. Vaikka näin tietää olevan, niin paperille kirjaaminen todensi tämän.” (Aalto 2022)

Urheilija koki, että motivaatiota lisäsi, kun tunnisti tunnetilojen vuoristoradan vaihtelut. Hän ymmärsi, että on luonnollista olla hyviä ja huonoja päiviä. ”Huonoja päiviä seuraa aina hyvät päivät ja ilman huonoja päiviä hyvät päivät ei tuntuisi hyviltä.” Urheilija hyväksyy tämän, eikä roiku pelkästään negatiivisten tuntemusten varassa, vaikka niitä tulisikin peräkkäisinä harjoituskertoina. (Aalto 2022)

Urheilija myös huomasi kirjaamiensa tuntemusten perusteella, ettei motivaatioon pidä luottaa sokeasti. ”Vaikka ei jaksaisi millään mennä tekemään harjoitusta tai ei kiinnostaisi, voi harjoituksesta silti tulla todella hyvä. Kokeilu oli hyvä, koska pidän itsepuhelua ja -pohdiskelua tärkeänä osana harjoittelun kokonaisuudesta. Ajatusten kirjaaminen ylös auttoi tunnemyräkän purkamista, omien fiilisten läpikäyntiä sekä harjoituksen tulosten analysointia. Fiilispäiväkirjan täyttö osui juuri oikeaan hetkeen, kun vamman kanssa kävi läpi paljon erilaisia tunnetiloja, pettymyksiä ja hämmennystä. Harjoituksia olisi muutenkin aina parempi analysoida, muutenkin kuin pelkillä sanoilla hyvä ja huono.” (Aalto 2022)

Urheilijan mielestä itsepuhelupäiväkirjan tekeminen on kuitenkin aikaa vievää erillään tehtynä, mutta hän pohti, että treeni.fi:n kommenttiosioon lyhyesti kirjattuna se voisi toimia. Täältä myös päävalmentaja sekä muut valmennustiimiin kuuluvat pääsisivät näkemään kootusti harjoituksen sisällön ja samalla fiilikset. (Aalto 2022)

4.2.4 Valmentajan kommentit

Käydessämme ajatustenvaihtoa itsepuhelukirjan toteutuksesta tulimme Urheilijan kanssa yhdessä siihen tulokseen, että sitä olisi hyvä jatkaa. Urheilija saa paremmin mahdollisuuden tunnistaa omia tunnetilojaan ja näin ollen oppii myös vähitellen kontrolloimaan niitä paremmin. Harjoitus tuo näkyväksi urheilijan sisäisen puheen, onko se enimmäkseen negatiivista vai positiivista ja auttaa ohjailemaan ajatuksia ja sisäistä puhetta positiivisempaan suuntaan, mikäli tarve on. Harjoitus itsessään on työläs toteutettavaksi sellaisenaan ja näin ollenkin tätä prototyyppiä onkin hyvä jatko jalostaa urheilijoiden ja valmentajien kesken ja miettiä mitkä asiat ovat oleellisia päiväkirjassa ja mitkä ei. Käytännössä mitä poistetaan ja mitä lisätään. Tähän myös apuna voisi toimia urheilijan aiemmin mainitsema Treeni.fi minne tulisi urheilijoiden muutenkin kirjata harjoitukset mitä on tehty. Tämä kuitenkin on melko kömpelö alusta ja uskon, että tulevaisuudessa olisikin järkevämpi rakentaa yksinkertainen puhelin applikaatio harjoittelupäiväkirjan toteuttamiseen.

4.3 Viikot 5 & 6: vireystila

Maanantai: Pidimme urheilijan kanssa palaverin ja pohdimme hänen fyysisiä ominaisuuksiaan 400 metrille. Pallottelimme urheilijan vahvuuksia sekä heikkouksia ja sitä, miten pystyisimme vahvistamaan heikkouksia niin ettei vahvuudet jäisi varjoon.

Tiistai: Teimme fysioterapia liikkeitä alkuverryttelyksi koko porukan kanssa ennen juoksuharjoituksia. Näin ollen saimme lisättyä yhteenkuuluvuuden tunnetta ja hyödynnettyä tiimin voimaa loukkaantuneiden urheilijoiden kohdalla.

Keskiviikko: Pidin intervalliharjoituksen muulle tiimille.

Torstai: Näimme loukkaantuneiden urheilijoiden kanssa kahvittelun merkeissä ennen harjoituksia ja keskustelimme vapaasti kaikkien arjesta risuista sekä ruusuista. Nämä ovat erittäin antoisia keskusteluja ja auttaa minua valmentajana hahmottamaan urheilijoiden kokonaisvaltaista rasituksen tilaa paremmin.

Perjantai: Annoin vireystilan ankkurointiin liittyvän tehtävän koko porukalle.

Maanantai: Kävimme puhelimesta läpi kaikkien urheilijoiden tulevan viikon harjoitus suunnitelmat, sekä keskustelimme ankkurointitehtävästä: mitä ajatuksia se herätti ja voisiko tätä hyödyntää harjoituksissa sekä kilpailuihin valmistautumisessa.

Tiistai: Pidimme valmentajien kesken palaverin ennen harjoituksia liittyen loukkaantuneiden urheilijoiden harjoitushistoriaan. Kävimme läpi mitä on tehty ja pohdimme loukkaantumisten syntyperää ja sitä, mitä olisi voitu tehdä toisin.

Keskiviikko: Pidin lähtötelineharjoituksen tiimin pikajuoksijoille. Hyödynsimme vireystilan ankkurointiharjoitusta tässä.

Torstai: Keskustelin urheilijan kanssa puhelimesta uusista fysioterapialiikkeistä ja sovimme, että menemme ne toteuttamaan yhdessä pyörälenkin jälkeen.

Perjantai: Läpikävimme ankkurointiharjoituksen niiden kohdalla, jotka sitä olivat viikkojen aikana kokeilleet.

4.3.1 Vireystila

Liukkonen kertoo kirjassaan Psyykkinen vahvuus siitä, kuinka huippusuoritukset tapahtuvat niin kutsutussa flow-tilassa. Ihanteellisessa suoritusvalmiuden tilassa ihminen kykenee helposti luoviin, ponnistelemattomiin ja rentoihin suorituksiin. Tämän flow:n, eli automaatiotilan syntyminen edellyttää, että koetut haasteet ja omat kyvyt ovat tasapainossa keskenään. Mikäli tulevan suorituksen haaste painuu mielessä liian haastavaksi tai käsitys omasta tilannekohtaisesta kunnosta tai mahdollisuuksista ei ole riittävä, ei huippusuoritusta yleensä synny. Jotta automaatiotila voisi syntyä suoritusvalmiudessa, täytyy olla itselle sopivassa keskittyneisyyden tilassa. Tähän tilaan päästäkseen tulee mieli rauhoittaa liiallisesta psyykkisestä, että fyysisestä jännityksestä sekä tulee oppia tunnistamaan itselle

optimaalinen jännitystaso ja tunnetilat. Näitä tunnetiloja haetaan erilaisten psyykkisen säätelyn menetelmien avulla. Lähtökohtana harjoitteluun on rentoutumisen harjoittelu. Rentousharjoittelun avulla opetetaan mieli keskittymään suggestioihin ja ankkuroimaan mielen rauhoittuminen esimerkiksi erilaisiin mielikuviin (Liukkonen 2017, 59)

Parhaissa suorituksissaan urheilija on päässyt niin kutsuttuun optimaaliseen suoritusmielialaan. Ihmisen tunnemuisti on erittäin voimakas ja näin ollen urheilija voi harjoitella palauttamaan mieleensä tärkeiden aikaisempien kokemusten tunnetilat, kuten voittaminen ja ennätysten rikkominen. Rentoutuneessa tilassa voi urheilija alkaa niin sanotusti jäljittämään tätä optimaalisinta tunnetilaa. Vireystilaa aktivoivia keinoja ovat muun muassa intensiivinen alkuverryttely, aggressiivisen musiikin kuuntelu, tai voimakkaan tunnelatauksen esimerkiksi onnistuneen suorituksen läpikäyminen mielikuvaharjoitteluna. (Liukkonen 2017, 147)

Vireystilan ankkurointi -harjoituksessa urheilija ottaa miellyttävän asennon ja sulkee silmänsä. Urheilija jännittää molemmat kätensä tiukasti nyrkkiin ja pitää jännityksen muutamia sekunteja, kunnes antaa käsiensä rentoutua. Hetken kuluttua sama toistetaan uudelleen, kunnes rentouden tunne on korostunut tarpeeksi koko kehossa. Kun keho ja mieli on saatu rentoutettua, urheilijan tulee siirtyä mielikuvissaan aikaisempaan suoritustapahtumaan. Suorituksen tulee olla sellainen mikä tuottaa hyvää oloa ja onnistumisen tunnetta. Esimerkiksi ennätysjuoksu. Kun urheilija on saanut kiinni tästä tapahtumasta, tulee hänen pyrkiä eläytymään tähän kaikin aistein. Nähdä, kuulla ja tuntea tapahtumat ympärillään. Urheilija käy suoritustapahtumaa mielessään läpi noin minuutin ajan, kun tunnetila on korkealla urheilija hengittää syvään muutaman kerran ja antaa onnistumisen tunteen voimistua vielä itsessään. Hetken kuluttua urheilija puristaa taas kätensä tällä kertaa kevyesti nyrkkiin ja vapauttaa itsensä jännityksestä. Kun urheilija on käynyt mielessään läpi onnistuneen suorituksen voi hän tulevaisuudessa palata hakemaan mielikuvistaan tämän optimaalisen suoritustunteen mallisuoritukseltaan. (Liukkonen 2017, 151)

4.4 Viikot 7 & 8: rentous ja keskittyneisyys

Maanantai: Urheilijoiden kanssa kävimme yhteislounaalla, mikä oli erittäin hyvä tapa käydä läpi tulevaa viikkoa sekä harjoitusten osalta että urheilijoiden arjen raskuudesta menneinä ja tulevina viikkoina. Keskustelimme muun muassa koulu- ja vapaa-aikatehtävien teosta ja pohdimme, mikä olisi harjoitusten kannalta optimaalisin aika tehdä tietokoneella töitä ennen harjoituksia välttääksemme ”aivosumun” ja väsymyksen, sillä haluaisimme rauhoittaa illat laadukkaana unen varmistamiseksi.

Tiistai: Olin antanut ennen harjoituksia keskittymistehtävän nimeltä ”istu hiljaa”. Harjoituksissa kävimmekin urheilijoiden kanssa läpi minkälaisia tuntemuksia ja ajatuksia se herätti. Monilla oli mieleen tunkenut paljon häiritseviä ja epäolennaisia asioita ja tämä olikin hyvä huomio, kuinka urheilijoiden tulisi opetella hiljentämään tarpeen tullen mahdollisesti epäolennainen tai negatiivinen sisäinen puhe esimerkiksi ennen kilpailua tai tärkeää keskittymistä vaativaa harjoitusta.

Keskiviikko: Pidin määräintervalli harjoituksen kaikille juoksijoille ja päälle jäimme tekemään fysioterapia harjoitteita koko porukalla kuntoutujien ohjaamina myös terveet urheilijat pääsivät vahvistamaan tukilihaksiaan.

Torstai: LEPO

Perjantai: Annoin urheilijoille keskittymisharjoituksen nimeltä ”kellotauluun keskittyminen” kyseisessä harjoituksessa siis keskitytään tietty aika kellotaulun viisariliikkeeseen ja pyritään blokkimaan turhat ja epäolennaiset ajatukset pois mielestä tai ainakin hyväksymään ne ja olemaan tarrautumatta niihin ajatuksiin liiaksi. Urheilijoiden mielestä harjoitus oli outo ja vaikea. Täytyy kerätä lisää kommentteja pidemmällä aikavälillä, jotta saamme selville, onko harjoitus tarpeellinen.

Maanantai: Kokoustimme valmentajaryhmän kanssa ja keskustelimme rentoutumis- ja keskittymisharjoituksista, mitä olin teettänyt urheilijoille. Vaihdoin ajatuksia erilaisista potentiaalisista harjoitteista mitä voisimme kokeilla tulevaisuudessa. Muu valmentajaryhmä piti harjoitteita hyvänä alkuna keskittymisen ja rentoutumisen harjoittelun aloittamiseen. Kaikki olimme yhtä mieltä siitä, että tämän osa-alueen harjoittelu on tärkeää kehittää ja ylläpitää läpi kauden. Jatkamme harjoitteiden jatko jalostamista.

Tiistai: Aamulla teimme pienellä porukalla verryttely lenkin sekä kokeilimme rentoutumisharjoitusta sen päälle. Halusimme simuloida kilpailupäivän aamuverryttelyä ja kokeilla kuinka tämä yhdistelmä toimisi ja vaikuttaisi esimerkiksi keskittyneisyyteen ja vireystilaan.

Keskiviikko: Teimme juoksuharjoituksen koko porukalla ja kuntoutujienkin tilanne oli jo parempaan päin, ja hekin pystyivät tekemään kevennetyn harjoituksen tähän väliin.

Torstai: Teimme taas porukalla aamulla verryttelylenkin, jonka päälle kokeilimme kellotauluharjoitusta. Pyrimme kokeilemaan, kuinka tämä yhdistelmä toimisi kilpailu aamun harjoituksena. Kolmelle viidestä urheilijasta tuli tämän jälkeen korostunut tunne keskittymisen parantumisesta, kun teimme päälle muutaman telinelähtö harjoituksen. Reaktiokyky ääni ärsykkeeseen parani urheilijoiden omien sanojen mukaan, toki tässä olisi ollut hyvä olla mittarina esimerkiksi ihan oikeasti simuloitu kilpailu startti oikeilla välineillä mistä olisimme saaneet hyvää dataa. Tätä voisimme jatkossa pohtia, kuinka onnistuisi ja miten relevantteja saamamme data olisi ja kuinka sitä hyödynnettäisiin.

Perjantai: Kävimme hienosti sujuneen harjoitusviikon päätteeksi syömässä niiden urheilijoiden kanssa, jotka paikalle pääsivät. Pidimme hauskaa ja kaikki pääsivät jakamaan omia onnistumisiaan ja ajatuksiaan harjoitusten kulusta. Puhuimme myös paljon urheiluarjen ulkopuolisista asioista mikä selkeästi oli tervetullutta keveyttä urheilupuheiden lisäksi.

Ympäristöstä, että urheilijasta itsestään tulvii suuri määrä aisti-informaatioita. Tämä kuormittaa urheilijaa, joten urheilijan on tärkeä valita, mihin huomionsa suuntaa milloinkin. Urheilija ei välttämättä tarvitse tavoitella koko kisan ajan kestävää erinomaista keskittymiskykyä, vaan enemmänkin kannattaisi oppia keskittymään uudelleen ja uudelleen keskittymisen herpaannuttua. (Matikka 2012, 98) Tämän lisäksi jokaisella urheilijalla on oma yksilöllinen tapansa keskittyä sekä erilaiset tilanteet vaativat erilaista keskittymistä. Huippusuoritus vaatiikin oman alan tai lajin keskittymisen vaatimuksien tuntemista ja hallitsemista. (Arajärvi & Thesleff 2020, 369.)

Niin ulkoiset, kuin sisäiset tekijät voivat häiritä keskittymistä. Sisäiset häiriötekijät kumpuavat urheilijan sisältä, kuten esimerkiksi, kehon tuntemukset, ajatukset, murheet ja tunteet. Näitä sisäisiä häiriötekijöitä voivat laukaista niin menneet kuten tulevatkin tapahtumat. Ulkoisilla häiriötekijöillä taas tarkoitetaan aistien välityksellä tulevia tekijöitä, mitkä voivat viedä keskittymisen pois tekemisestä. Näitä ärsykeitä voivat olla esimerkiksi yleisön kannustus tai tuomari, joka arvioi suoritusta. Myös vireystila vaikuttaa urheilijan keskittyneisyyteen. Vireystilalla on todettu olevan selkä yhteys suoriutumiseen. Liian alhainen että myös liian korkea vireystila vaikuttavat heikentävästi suorituskyykyyn. Keskittymistä edistävät urheilijaa innostava ja monipuolinen toiminta, jossa on huomioitu yksilön taitotaso ja suoritusten oikeanlainen haastavuus. (Arajärvi & Thesleff 2020, 370, 377– 378.)

Keskittymiskyvyn harjoittelu vaatii yhtä lailla pitkäjänteistä harjoittelua ja ponnistuksia kuin fyysisen kunnon kohottaminenkin. Keskittymisen kehittäminen vaatii tietoista ymmärrystä siitä, milloin urheilijan on helppo tai vaikea keskittyä sekä tiedostaa mitkä tekijät tukevat tai haastavat urheilijan keskittymistä. Tämän ymmärryksen pohjalta on hyvä aloittaa keskittymisen harjoittelu (Arajärvi & Thesleff 2020, 366.)

Keskittymiskykyä voidaan harjoittaa joko lisäämällä huomion kohdistamista tärkeisiin asioihin tai vähentämällä huomion kohdistamista epäolennaisiin asioihin. Lajin tärkeimmät avainsanat ja yleisimmät häiriötekijät vaihtelevat laajalti eri lajeissa. Urheilijan tulisikin pysähtyä miettimään, mihin hän omassa lajissaan tarvitsee keskittymistä, mitä häiriötekijöitä tulisi poissulkea ja mihin oma tarkkaavaisuutensa suunnata. (Matikka 2012, 96–97.)

Usein urheilijat sanovat epäonnistumisen syyksi sen, että keskittyminen herpaantui. Taitava keskittyjä havaitsee herkästi, mikäli keskittyminen karkaa olennaisesta. Tämän lisäksi hän kykenee palauttamaan huomionsa takaisin ilman, että hänen suorituksensa tästä kärsisi. (Arajärvi & Thesleff 2020, 363.)

Tällä jaksolla keskityimme rentoutus- ja keskittyneisyysharjoituksiin. Rentoutusmenetelmän valinta on hyvin yksilöllistä ja olisimme voineet kokeilla vielä useampiakin erilaisia harjoituksia, mikäli olisimme budjetoineet tähän enemmän aikaa.

Tulevaisuudessa uskon, että jatkamme erilaisten menetelmien kokeilua, kunnes löydämme sopivimman. Liitimme rentoutusharjoituksiin itseluottamukseen ja motivaatioon liittyviä suggestioita. Urheilija teki ensiksi rentousharjoituksen, jonka jälkeen hän luki motivaatiota ja itseluottamusta lisäävän tekstin Liukkosen kirjasta psyykkinen vahvuus. Tulevaisuudessa tämä teksti voisi olla suoraan urheilijan omaa käsialaa, jotta löytäisimme kaikista toimivimmat sanat ja lauseet vahvistamaan myönteisiä tunnetiloja.

4.4.1 Harjoitukset

”Istuminen hiljaa” -harjoituksen tekemiseen menee n. 15 minuuttia aikaa. Istu miellyttävässä asennossa ja kokeile, kuinka pitkään pystyt olemaan täysin liikkumatta ja hiljaa. Keskitä mielesi ja siihen, että koitat olla tekemättä mitään tahdonalaisia tai tahattomia liikkeitä. Muutaman harjoituskerran jälkeen saatat pysyä olemaan aloillasi täysin liikkumatta ja hiljaa jopa 15 minuutin ajan. Aluksi yritä ylittää viiden minuutin raja, siitä vähitellen kymmeneen minuuttiin ja vähitellen venytät aikaa pidemmäksi ja vain niin pitkäksi kuin on mielekästä. Tarkoitus on pitää harjoitus miellyttävänä ja mieli rentona näin ollen teet sen todennäköisemmin mielelläsi uudestaan. (Liukkonen 2017, 188)

”Kellotauluun keskittyminen” -harjoitus sopii sellaisiinkin hetkiin, jolloin aikaa ei ole paljon. Istu tuolissa ja aseta perinteinen sekuntiviisarilla varustettu kello eteesi. Seuraa sekuntiviisarin liikettä kellon ympäri. Pyri seuraamaan viisarin liikettä kellon ympäri noin kolmen minuutin ajan keskittymisen herpaantumatta. Anna mieleesi mahdollisesti pyrkivien ajatusten ja tunteiden tulla ja mennä pilvien lailla. Harjoitus on tehokas varsinkin, jos sinun täytyy kasata ajatuksesi ja keskittyä suoritukseen lyhyessä ajassa. Kellonviisarin tuijottaminen ei itsessään ole järin motivoivaa, niin siihen kykeneminenkin osoittaa sinulle jo oman mielesi lujouden. Tulevien harjoituskertojen kohdalla pidennä viisarin seuranta aikaa aina niin pitkäksi kuin on mielekästä. (Liukkonen 2017, 192)

4.4.2 Urheilijan kommentit rentousharjoituksista

Urheilija koki, että ensimmäisessä harjoituksessa oli hyvällä tapaa haastavaa keskittyä olemaan hiljaa paikoillaan. ”Harjoituksessa alkoi väkisinkin mieleen hii- piä erilaisia ajatuksia esimerkiksi ”mitäs sitä huomenna söis”. Kehon rauhoittami- nen tuntui helpolta, mutta mieli on haastavampi saada hiljenemään. Harjoituksen jälkeen on kuitenkin rento ja rauhallinen olo, vaikka olisikin antanut mieleen tulvia itseä mietityttäviä asioita. Hetkellisesti osasi unohtaa kiireen.” (Aalto 2022)

Urheilijan mielestä Kellotauluun keskittyminen -harjoitus oli vaikeampi. ”Tuntui oudolta ja todella vaikealta, oli mielekkäämpää istua vain hiljaa silmät kiinni, siinä sai paremmin koko kehon rentoutettua. Kellotauluun keskittyminen -harjoituk- sessa keskittyminen tuppasi koko ajan herpaantumaan.” (Aalto 2022)

Myönteinen itsepuhelu tuntui luontevalta jatkaa rentoutuksen päälle. Urheilija koki, että kun kroppa oli rento, se myös otti puhetta vastaan paremmin. ”Harjoi- tukset tuntuivat haastavilta, kun tällaisia ei ole ennen tehnyt, mutta tuntuu, että tässäkin voi kehittyä. Harjoitukset voisi toimia niille joko etukäteen mietittynä ai- kana tai silloin, kun tuntuu että deadlinet puskee päälle ja arki tuntuu yltökiirei- seltä. Edes 5min rentoutus riittää + positiivinen itsepuhelu päälle.” (Aalto 2022)

5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Urheilija piti kahdeksan viikon psyykkisen vahvuuden vahvistamisharjoituksia erittäin hyvinä ja hyödyllisinä urheilu-uransa kannalta, mikä todistaa osaltaan sitä, että psyykkisiä vahvuuksia käsittelevälle palvelulle voisi olla liiketoiminnallisesti-kin kysyntää. Tuotteistamisen voisi aloittaa ensin niin sanotusti ruohonjuuritasolta: palveluita voisi testata ensin rauhassa useilla eri urheilijoilla, ja muokata niitä sitten tarvittaessa urheilijoiden palautteiden pohjalta. Tässä apuna toimisivat erinomaisesti Jari Parantaisen mainitsemat askeleet tuotteistukseen (kts luku 2.1).

Palvelua voisi aluksi testata esimerkiksi samanlaisella tyyllillä, kuin fyysistä valmentamistakin, eli niin, että valmentaja olisi mukana vetämässä treeniä. Pian urheilija voisi kuitenkin tehdä harjoituksia itsenäisesti, jolloin palvelun tuottaja laatisi viikko-, kuukausi- tai vuositasoisen ohjelman, jota urheilija sovitusti noudattaisi. Näin palvelua saataisiin pikkuhiljaa monistettua. Haasteena tässä ovat kuitenkin jokaisen urheilijan yksilölliset tavoitteet, eikä yhdenlainen psyykkisen vahvuuden ohjelma välttämättä sovi kaikille.

Palvelu olisi todennäköisesti helpoin toteuttaa sovelluksen muodossa. Sovellukseen olisi syötetty urheilijan vuosisuunnitelma, joka sisältäisi kaiken makrotason tiedon, kuten urheilijan peruskunnon ja tavoitteet, mutta myös psyykkisen vahvuuden vuosisuunnitelman, jota pystyisi muokkaamaan omia tarpeitaan vastaavaksi. Tämän lisäksi sovelluksessa olisi myös mikrotason suunnitelma, jossa olisi viikkotasolla fyysisten treenien lisäksi psyykkiseen vahvuuteen liittyviä harjoitteita, joita myös pystyisi muokkaamaan omien tavoitteiden mukaisesti. Sovelluksesta löytyisi lisäksi viikkotason itsepuhelupäiväkirja, jota urheilija voisi jokaisen treenin jälkeen täyttää. Päiväkirja sisältäisi valmiita kysymyksiä, jolloin itsepuhelupäiväkirjan täyttäminen ei olisi liian työlästä. Tällöin myös valmentaja pystyisi seuraamaan helpommin urheilijan psyykkisen vahvuuden kehittymistä.

Sovellusta voisi kehittää vielä niin, että se synkronoituisi urheilijan puhelimesta olevan kalenterin kanssa. Tällöin sovellus helpottaisi urheilijaa esimerkiksi niin, että se pystyisi muistuttamaan urheilijaa tietyistä harjoituksista, kuten vaikkapa

psykkiseen vahvuuteen liittyvästä hengitysharjoituksesta. Näin kaiken tiedon ei tarvitsisi olla urheilijan omassa päässä, vaan kaikki hoituisi automatisoidusti.

Tällainen palvelu voisi auttaa ja kehittää useita urheilijoita sekä kilpa- että harrastajatasolla. Kun urheilija keskittyy myös psyykkisen vahvuuden kehittämiseen, myös hänen fyysiset tavoitteensa hyvin todennäköisesti parantuvat. Toisaalta palvelu myös auttaa urheilijaa ajattelemaan elämää urheilumaailman ulkopuolelta, ja katsomaan myös uran jälkeiseen aikaan.

POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa kahdeksan viikon ajan valmennustiimistämme valikoituneen esimerkki urheilijan psyykkisenvahvuuden kehitettävät osa-alueet. Selvittääksemme kuinka tarpeellista olisi psyykkisenvalmennuksen tuotteistaminen ja selkeä paketointi valmentajille sekä urheilijoille. Käsitelimme psyykkisen vahvuuden osa-alueita kahden viikon syklein. Viikkoanalyysien aiheiksi valikoitui motivaatio, itseluottamus, vireystila, rentous ja keskittyneisyys.

Kahdeksan viikon päätteeksi on ollut mahtava huomata, kuinka valmennustiimistämme on luotu kulttuuri, jossa autetaan mielellään ja matalalla kynnyksellä niin valmentajat valmennettavia ja toisin päin. Viestintä tiimissämme toimii myös nopeasti tämä antaa valmentajatiimille varmuutta työhön, kun voi ongelmatilanteen tullessa tukeutua kollegaan helposti ja nopeasti. Myös on ollut hienoa huomata keskinäinen luottamus ja luotto jokaisen tekemiseen: urheilijat luottavat valmentajien ohjelmointiin ja myös valmentajien keskinäinen luotto toistensa tekemiseen on vankalla pohjalla. Tämä johtunee hyvästä viestinnästä, hyvin perustelluista päätöksistä ja lukuisista kauden mittaan olevista palavereista.

Pohdin asioita ammattikirjallisuuden pohjalta ja heijastin teoriaa omaan pohdintaan läpi työn. Keskustelin myös viikoittain kollegoideni sekä muiden urheilijoiden kanssa kyseisen viikon aihealueesta. Näin pystyin tarkastelemaan aluetta mahdollisimman monesta eri näkökulmasta. Kahdeksan viikon aikana suurimpana kokonaisuutena oli itsepuhelukirje, minkä uskon olleen yksittäisenä harjoituksena kaikista hyödyllisin ja tätä tulemmekin jatko jalostamaan ensimmäisenä näistä työssä esitellyistä työkaluista. Toisena isona teemana nousi urheilijan tekemisen sirpaleisuus ja epäselvät tavoitteet kauden mittaan ja tähän tulemmekin hyödyntämään SMART- työkalua muidenkin urheilijoiden kohdalla ja kehittämään selkeämmän seurantajärjestelmän kauden mittaan asetettaville tavoitteille. Kolmas suuri kokonaisuus mikä nousi esille on valmennustiimin osaamisen kehittäminen psyykkisenvahvuuden osa-alueiden tunnistamisen ja vahvistamisen saralla. Työtä tehdessäni havahtuin myös, kuinka digitalisaatiota tulisi hyödyn-

tää, jotta palvelutuote olisi paketoitu selkeämpään ja helpompaan muotoon. Asioiden automatisoiminen digitalisaation avulla vapauttaisi aikaa muulle työlle ja auttaisi liiketoimintaa kasvamaan.

Urheilijan psyykkisen vahvuuden kehittämisen ohella oli minulla suurena tavoitteenani myös oma ammatillinen kehitykseni. Tarkkojen ja säännöllisten keskusteluiden ja harjoitteiden pohjalta tein havaintoja ja päätelmiä urheilijan ja valmentajimmme nykyisistä toimintamalleista. Pohdin, miten asioita voisi tehdä toisin käyttäen apuna niin uutta kuin myös vanhempaa mutta edelleen relevanttia tutkimustietoa. Huomasin myös kehittyväni ammatillisesti, kun reflektoin tarkemmin omaa työskentelyäni urheilijoiden kanssa. Sain paljon työkaluja millä voimme kehittää työskentelyämme kausitasolla. Uskon, että tarkoin asetettujen tavoitteiden ja niiden säännöllisen mittaamisen avulla luomme uskoa urheilijoille eikä tuleva kilpailukausi tunnu niin kaukaiselta epäselvältä ja pelottavalta.

Tulevaisuudessa voisimme järjestää psyykkisenvahvuuden koulutuksen sisäisesti kaikille valmentajille valmentajien näkökulmasta ja tämän jälkeen myös urheilijoille hieman erilaisella konseptillä. Sisäisten koulutusten jälkeen jokainen valmentaja voisi toimia asiantuntijana ja näin ollen toimintaamme monistaa.

Urheilijamme ovat jokainen motivoituneita ja kurinalaisia ja kehittyvät jokainen kohti ammattilaisuutta omaa tahtiaan. Tavoitteiden epämääräisyys ja sirpaleisuus tuo urheilijoille turhaa epävarmuutta, joten selkeämpi toimintamalli tähän auttaa vielä entisestään lisäämään keskinäistä luottoa ja sitä kautta myös uskoa omaan tekemiseen.

Olisin itse halunnut pystyä panostamaan viikkojen aikana enemmän urheilijoiden sekä muiden valmentajien psyykkisen vahvuuden työkalupaketin kehittämiseen jo heti työn alussa, mutta en ehtinyt paneutumaan muuta kuin yhden urheilijan kanssa työskentelyyn muiden valmennus sekä päivätöiden ohessa. Harjoituksissa käydyissä keskusteluissa muiden urheilijoiden kanssa ilmeni kuitenkin halukkuutta selkeän psyykkisenvahvuuden ”polun” luomiselle. Ryhmän juoksijoita voisi motivoida selkeät ohjeet psyykkisenvahvuuden kehittämiseen.

Ammatillisesti olen kehittynyt huomasti näiden kahdeksan viikon opinnäytetyön tekemisen aikana. Kykenen kehittämään valmennustiimimme prosesseja ketterämpään ja modernimpaan suuntaan ja soveltamaan opintojeni aikana oppimaani teoriaa ja aiempaa käytännönkokemustani. Olen päässyt sille tasolle, että pystyn opastamaan muita omassa työssäni ja pystyn jakamaan omaa ammattitaitoani muille ja tämä onkin tuotteistamisen näkökulmasta erittäin tärkeää. Mielestäni pystyin tarkastelemaan valmennustiimimme toimintaa kriittisesti ja toin kehitysehdotuksia, jotka pohjautuvat teoriaan ja ovat vietävissä käytäntöön. Olen reflektoinut omaa toimintaani suhteessa urheilijoihin, muuhun valmennustiimiin ja tulevaisuuden asiakkaisiin ja luonut opinnäytetyön muodossa kattavan raportin urheilijan psyykkisen suorituskyvyn parantamiseksi ja tämän menetelmän tuotteistamisen mahdollisuudet. Aion tulevaisuudessakin jatkaa alan kirjallisuuden lukemista, jotta osaamiseni kehittyä ja asiantuntijapalvelun tuotteistaminen olisi tulevaisuudessa mahdollista laajemmalla mittakaavalla. Myös oman työskentelyn raportointi itselleni ja urheilijoille vuosisuunnitelmien ja viikkosuunnitelmien muodossa on yhä jatkossakin tärkeää oman työn hallinnan kannalta, sekä keskenäisen luottamuksen vuoksi. Näin asioihin voidaan palata ja mahdollisesti pohtia mikä on mennyt hyvin ja mikä huonosti, sekä tällöin pääsemme pohtimaan yhdessä kokonaisuutta vahvuuksineen ja heikkouksineen. Sain tästä opinnäytetyöstä taitoja, joilla voin jatkossa kehittää sisäisesti valmennustiimimme toimintaa teorian tukemana.

LÄHTEET

Aalto, A. Yleisurheilija. 2022. Kommentit. Sähköpostiviesti. Luettu 7.9.2022

Apunen, A. 2020. Haastajasta hittipalveluksi. Tuotteista ideastasi menestyjä. Helsinki. Alma Talent.

Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn psykologia: Tieto- ja taitokirja korkea suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Grönholm, S. 2020. Psykkinen valmennus osana urheilijan harjoittelua. Viitattu 17.10.2022 <https://www.coronaria.fi/blogi/urheilupsykologia-psykkinen-valmennus-osana-urheilijan-harjoittelua/>.

Hollo, L. Lajivalmentaja. 2022. Haastattelu 10.10.2022. Haastattelija Laaksonen, M. Tampere.

Ijas, J. 2022. Onnistunut tavoitteiden asettaminen: SMART-tekniikka. Opiskelukoulu. Viitattu 1.10.2022. <https://opiskelukoulu.fi/tavoitteiden-asettaminen/>

Lehto, P. 2021. Unelmakartta auttaa saavuttamaan tavoitteet. Viitattu 10.10.2022. <https://www.evermind.fi/unelmakartta-auttaa-saavuttamaan-tavoitteet/>

Liukkonen, J. 2017. Psykkinen vahvuus, Mielen taitojen harjoituskirja. Jyväskylä. PS-Kustannus.

Matikka, L. & Roos-Salmi, M. 2012. Urheilupsykologian asiantuntijatoiminta. Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 40–43.

Mero, A., Peltola, E., Saarela, J. 1987. Nopeus- ja nopeuskestävyys harjoittelu. Mero Oy, Jyväskylä.

Sipilä, J., 1996. Asiantuntijapalvelujen tuotteistaminen. Porvoo. WSOY

Suomen Urheilupsykologinen yhdistys ry. 2021. Mitä on psykkinen valmennus? Viitattu 17.10.2022 http://supy.org/wordpress_9/fi/mita-on-psykkinen-valmennus/