

TAPAUSTUTKIMUS 16–18-VUOTIAIDEN  
AKATEMIAURHEILIJOIDEN KOKEMUKSISTA IZOF-  
MENETELMÄN KÄYTTÖÖNOTOSTA

Rantala Johanna

Opinnäytetyö  
Palveluala

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma  
Liikunnanohjaaja (AMK)

2017

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala Liikunta ja vapaa-aika Liikunnanohjaaja (AMK)

---

<b>Tekijä</b>	Johanna Rantala	<b>Vuosi</b>	2017
<b>Ohjaaja(t)</b>	Kaisa-Mari Jama		
<b>Toimeksiantaja</b>	Pääkaupunkiseudun Urhea		
<b>Työn nimi</b>	Tapaustutkimus 16–18-vuotiaiden akatemiaurheilijoiden kokemuksista IZOF-menetelmän käyttöön-otosta		
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b>	48 + 6		

---

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa, miten urheilijat ovat kokeneet IZOF-menetelmän käyttöön-otosta ja ovatko urheilijat kokeneet kehittyneensä menetelmän käyttöön-otosta myötä. Tutkimuksen tarkoituksena oli kehittää urheilijoiden tietoisuutta harjoitussuoritukseen vaikuttavista tunteista ja edistää tiedon hyödynnettävyyttä tulevaisuudessa.

Tutkimus on luonteeltaan laadullinen tapaustutkimus. Tutkimuksessa toteutetulla interventiojaksolla olen halunnut tutkia IZOF-menetelmän käyttöä käytännössä. Interventiojakson sisältö muodostuu IZOF-menetelmään harjaantumisen vaiheesta, IZOF-menetelmän käyttöön-otosta sekä muodostettujen suoritustunneprofiilien täsmentämisestä. Lisäksi interventiojakso sisälsi kielikuvatyöskentelyä metaforien parissa. Tutkimuksen aineistonhankinta on toteutettu teemahaastatteluin.

Tutkimuksen päätuloksina todettiin, että urheilijat kokivat kehittyneensä IZOF-menetelmän myötä tiedostamaan ja tunnistamaan harjoitussuorituksen aikaisia tunnetilojaan. Urheilijat kokivat oppineensa lisäksi tunnesäätelyn taitoja ja saaneensa tunnesäätelytaitojen oppimisen pohjalta lähtökohdat flow-tilan, optimaalisen suoritustunnetilan ja onnistuneen suorituksen saavuttamiseksi. Lisäksi urheilijat kokivat harjoitussuorituksen aikaisen epätietoisuuden vähenneen ja sitä kautta suoritusvarmuutensa lisääntyneen.

Avainsanat

kokemus, metafora, optimaalinen tunnetila, tunnetietoisuus, tunteet urheilussa, tunteiden säätely

School of Social Services, Health  
and Sports Degree Programme in  
Sport and Leisure

---

<b>Author</b>	Johanna Rantala	Year	2017
<b>Supervisor</b>	Kaisa-Mari Jama		
<b>Commissioned by</b>	The Helsinki Metropolitan Area sports academy		
<b>Subject of thesis</b>	Case study research about 16 to 18 years old academy athletes experience in introducing IZOF-method		
<b>Number of pages</b>	48 + 6		

---

The goal of the thesis was to provide information on how athletes experienced the commissioning of the IZOF-method and whether the athletes experienced personal improvements while using the method. The aim of the study was to improve the awareness of the athletes about the emotions that affect their performance during exercise and to improve the usability of this information in the future.

The study is a qualitative case study. An intervention period was implemented to study the use of the IZOF-method in practice. The intervention period consisted of a familiarisation phase, a commissioning phase and defining of the emotion profiles that were created during the period. In addition the intervention period included metaphor exercises. Material for the study was gathered using theme interviews.

The results of the study show that the athletes experienced improvements in their ability to recognise their emotions during exercise via the use of the IZOF-method. The athletes felt that they learned emotion-control skills, which gave them a starting point to reach a flow state, an optimal mood for performance and a successful performance. In addition the athletes felt a reduction in uncertainty during exercise, which led to increased confidence.

Key words: experience, metaphor, the optimal emotional state, emotional awareness, emotions in sport, emotion regulation

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
1.1	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus .....	6
1.2	Opinnäytetyön toteutus ja eteneminen.....	7
2	TUNTEET URHEILUSSA .....	8
2.1	Tunteiden ja urheilusuorituksen yhteys .....	8
2.2	Urheilijan tunnetaidot .....	8
3	OPTIMAALISEN TUNNETILAN TAVOITTELU.....	10
3.1	Huippusuorituksen optimaaliset tunnetilat .....	10
3.2	IZOF-tunneprofilointimenetelmä .....	11
3.3	Metaforat .....	14
4	INTERVENTIOJAKSON ETENEMINEN .....	16
4.1	Interventiojakson suunnittelu ja toteutus .....	16
4.1.1	Harjaantuminen tunteiden tutkimiseen .....	18
4.1.2	IZOF-tunneprofilointimenetelmän käyttöönotto .....	20
4.1.3	IZOF-tunneprofiilien jalostaminen.....	23
4.1.4	Metaforien muodostaminen .....	24
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	25
5.1	Tutkimuksen lähtökohdat.....	25
5.1.1	Tutkimuksen toimeksiantaja.....	25
5.1.2	Tutkimuksen kohderyhmä.....	26
5.2	Tutkimusmenetelmä ja -strategia .....	26
5.3	Aineiston hankinnan menetelmät .....	27
5.4	Aineiston purku ja analyysi .....	30
6	TULOKSET.....	32
6.1	Kokemukset tunteiden tutkimiseen harjaantumisesta .....	32
6.2	Kokemukset IZOF-menetelmän käyttöönotosta .....	33
6.3	Kokemukset tunneprofiilien täsmentämisestä ja metaforista .....	34
6.4	Toiminnan kehittäminen ja vapaa sana.....	35
7	POHDINTA.....	37

7.1	Yhteenveto .....	37
7.1.1	Tutkimuksen luotettavuus .....	38
7.1.2	Tutkimuksen eettisyys .....	40
7.1.3	Opinnäytetyön arviointia .....	41
	LÄHTEET .....	44
	LIITTEET .....	48

## 1 JOHDANTO

Mielenvalmentamisen näkökulmasta tunteiden ymmärtäminen ja niihin vaikuttaminen nähdään keskeisen tärkeänä. Kaikki tunteet kuuluvat inhimilliseen elämään, eikä niitä pidä kieltää. (Gustafsberg 2014, 69.) Tunteiden vaikutukset ajattelutoimintaamme eivät ole kuitenkaan aina toivotun kaltaisia. Tunteiden vallassa urheilija ei useinkaan onnistu tarkkailemaan ympäristöään riittävän laajasti oikeiden ratkaisujen tekemiseksi, saati painamaan mieleensä asioita tai muistamaan niitä parhaalla mahdollisella tavalla. (Kokkonen 2012, 69–70.)

Mikä tai mitkä tunteet sitten ovat hyödyllisimpiä ja auttavat urheilijan mahdollisimman onnistuneeseen suoritukseen? Yuri L. Hanin on kehittänyt optimaalisen suorituskäytön alueita kuvaavan mallin englannin kieliseltä nimeltään: Individual Zones of Optimal Functioning eli IZOF-profilointi menetelmän. Mallin mukaan jokaisella urheilijalla on juuri hänen urheilusuorituksen kannalta ihanteellinen tunnealue, josta käsin hänen on mahdollista päästä parhaaseen mahdolliseen urheilusuoritukseen. (Kokkonen 2012, 69–70.)

Oma mielenkiintoni aihetta kohtaan heräsi urheiluvalmennuksen suuntautumisopintojeni parissa. Kiinnostuin mielenvalmentamisesta ja halusin lähteä tutkimaan tunteiden ja urheilusuorituksen yhteyttä. Halusin kokeilla käytännössä IZOF-profilointi menetelmän käyttöä ja tutkia miten urheilijat kokevat menetelmän käyttöönoton sekä menetelmän hyödyllisyyden kehittymisensä kannalta.

### 1.1 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tavoitteena on kuvata 16–18 vuotiaiden akatemiaurheilijoiden kokemuksia psyykkisen valmennuksen IZOF-profilointi menetelmän käyttöönotosta ja kehittymisestä menetelmän kautta. Tutkimuksen aikana toteutetun interventiojakson tarkoitus on ollut kehittää urheilijoiden tietoisuutta harjoitussuoritukseen vaikuttavista tunteistaan ja edistää tiedon hyödynnettävyyttä tulevaisuudessa.

Tutkimukseni etsii opinnäytetyön tavoitteen ja tutkimuksen tarkoituksen pohjalta vastauksia kahteen tutkimuskysymykseen:

Miten urheilijat kokivat IZOF-menetelmän käyttöönoton?

Kokivatko urheilijat kehittymistä IZOF-menetelmän käyttöönoton myötä?

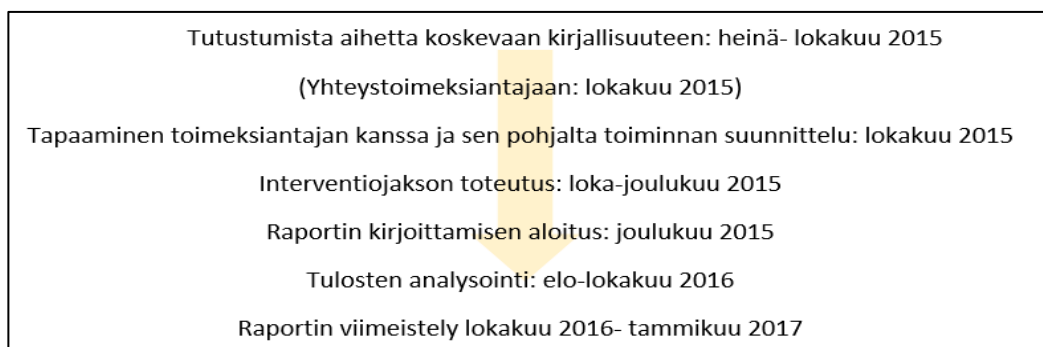
Opinnäytetyöni palvelee toimeksiantajan lisäksi myös liikunta-alan käytännön toimijoita, tutkijoita ja opiskelijoita, sillä tutkimuksestani saatu tieto tarjoaa käypää tietoa urheilijoiden psyykkisten voimavarojen kehittämisestä.

## 1.2 Opinnäytetyön toteutus ja eteneminen

Opinnäytetyöni tutkimus on toteutettu laadullisena tapaustutkimuksena. Tutkimus toteutettiin kuusiviikkoa kestäneen interventiojakson aikana, joka sijoittui ajallisesti loka-joulukuulle 2015. Interventiojakson alussa urheilijat harjaantuivat tunteiden tutkimiseen ja sitä kautta IZOF-profilointi menetelmän käyttöön. Menetelmän käytön myötä syvennyttiin IZOF-profiilien jalostamiseen ja metaforatyökentelyyn.

Tutkimukseni tiedonhankinnan menetelmänä olen hyödyntänyt teemahaastatteluja. Teemahaastatteluin kerätty aineisto on analysoitu teoriasidonnaisesti ja näin ollen olen pyrkinyt etsimään aineistosta nousseiden tulkintojen tueksi selityksiä teoriasta. Tulkintojen tukemiseksi olen nostanut aineiston pohjalta lainauksia urheilijoiden kokemuksista. Työn toimeksiantaja on pääkaupunkiseudun urheilukatemia (Urhea).

Opinnäytetyön prosessi on edennyt seuraavien (Kuvio 1.) vaiheiden mukaisesti. Opinnäytetyön valmistaminen on alkanut heinäkuussa 2015 ja projekti on saatettu loppuun tammikuussa 2017.



Opinnäytetyön prosessin eteneminen vaihe vaiheelta (Kuvio 1.)

## 2 TUNTEET URHEILUSSA

### 2.1 Tunteiden ja urheilusuorituksen yhteys

Tunteet nähdään urheilussa yhtenä suoritukseen vaikuttavista taustatekijöistä (Heino 2000, 232–233.) ja ne näyttelevät tärkeää aspektia urheilijan urheillessa, sillä tunteet voivat parantaa tai heikentää yksilön tai joukkueen suorituskykyä. (Hanin 2007, 55–58.) Erilaiset tunteet vaativat erilaista mentaalista työtä ja harjoitusta. Panostaakseen tähän on ensisijaisen tärkeää pystyä havaitsemaan ja nimeämään olemassa olevat tunteet. Tunteiden nimeäminen auttaa ymmärtämään, mistä tunteesta on kysymys, mistä se tulee ja minkä vuoksi. Tästä seurauksena voidaan ymmärtää, mikä on syy aiheutuneelle seuraukselle ja miten se vaikuttaa tällä hetkellä. (Gustafsberg 2014, 199–200.)

Tehtyjen tutkimusten pohjalta tunteiden ja urheilusuorituksen yhteys voidaan nähdä kahdella tavalla. Ensimmäisen näkemyksen mukaan tunteet ja suorituskyky voidaan nähdä kahtena erillisenä yksikkönä, jossa tunneväste nähdään vaikuttavana tekijänä suorituskykyyn. Tämä on yleinen, mutta kuitenkin suhteellisen kapea lähestymistapa asiaa tutkittaessa. (Hanin 2000a, 70–71.) Toisen laajemmän näkemyksen mukaan tunteet voidaan nähdä olennaisena osana suorituskyvyn prosessia. Tämän näkemyksen mukaan tulee ymmärtää tunteiden toiminnallinen merkitys suorituskyvylle, sekä tunteiden ja suorituksen kaksi suuntainen suhde toisiinsa. (Hanin 2000a, 70–71).

### 2.2 Urheilijan tunnetaidot

Tunnetaidot ovat tärkeitä mielen hyvinvointia tukevia ja vahvistavia taitoja. Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä tulla toimeen itsensä ja muiden kanssa. (Aarnio, Kalakoski, Paavilainen, Rantala & Suomalainen 2013, 90.) Urheiluharrastus voidaan nähdä nuorten urheilijoiden tunnetaitojen harjoituskenttänä. Tunnetaitojen lähtökohtana pidetään tunteiden tiedostamisen ja havaitsemisen taitoa, jonka avulla urheilija voi oppia tunteiden itsesäätelytaitoja. Joskus urheilijan voi olla vaikea tunnistaa omia tunteitaan, jolloin hän tarvitsee aikuisen apua tunteen tunnistamiseen, sanoittamiseen sekä ilmaisemiseen. Nämä tunnetaidot ovat



tärkeä osa urheilijan hyvinvointia. Itseä ja omaa toimintaa voi ymmärtää paremmin, jos osaa eritellä omia tunteitaan. Toimiva yhteys omiin tunteisiin puolestaan vapauttaa energiaa urheilusuoritukseen ja auttaa rakentamaan yhteyttä myös joukkueovereiden kanssa. Lupa tuntea kaikkia tunteita harjoituksissa ja kilpailutilanteissa auttaa parantamaan urheilijan suoritusta ja joukkueen yhteistä tulosta. (Suomen mielenterveysseura 2017.)

Tunteiden tunnistamisen taidon voidaan nähdä syntyvän kaksivaiheisesti. Ensimmäisessä vaiheessa yksilö oppii havaitsemaan tunteensa. Tunteiden havaitsemisen taito on siis yksilön kyky päätellä, mitä tunteita tämä kokee tietyissä tilanteissa. Toinen vaihe kattaa tunteiden nimeämisen. Tunteiden nimeämisen vaiheessa tunteelle annetaan sisältö. Asetetun tunteen nimi sisältää ohjeen siitä, mitä tunteelle täytyy tehdä ja miten sitä tulee käsitellä. Nimeämällä tunteet voidaan erottaa esimerkiksi häpeä, syyllisyys ja loukkaantuminen toisistaan ja tehdä niiden työstäminen tätä kautta mahdolliseksi. Näiden vaiheiden hallinnan myötä voidaan sanoa, että yksilö on kykenevä tunnistamaan tunteitaan. (Keltikangas-Järvinen 2000, 217–220.)

Tunnetaitoihin liittyvä, tunteiden hallinnan taito ei varsinaisesti tarkoita tunteiden hallitsemista, sillä tunteet eivät koskaan ole täysin yksilön määrättävissä. Tunteiden hallinnalla tarkoitetaan enemmänkin, etteivät tunteet johdata yksilöä epätoivottuun käyttäytymiseen. Urheilijan tulee oppia, ettei hän ole yhtä kuin tunteensa ja ymmärtää olevansa kykenevä hallitsemaan tunteitaan tunteiden säätelyn sekä tunteiden jalostamisen kautta. (Gustafsberg 2014, 199–200.) Tunteiden säätelytaitojen avulla tunteisiin pyritään usein vaikuttamaan tilanteen mukaan, joko voimistamalla tai hillitsemällä tiettyjä tunteita. Toisaalta yksilön toiminta myös muuttaa samalla tilannetta, mikä voi puolestaan vaikuttaa tunteiden laatuun ja voimakkuuteen. (Aarnio ym. 2013, 90–91.)

### 3 OPTIMAALISEN TUNNETILAN TAVOITTELU

#### 3.1 Huippusuorituksen optimaaliset tunnetilat

Huippusuoritus-käsite kuvataan Matikan (2012, 35) toimesta, Privetten (1983) ja Forbesin (1989) näkemyksen pohjalta optimaaliseksi tapahtumaksi, jota luonnehtii ylivertainen toiminta (toiminta ylittää yksilön todennäköisen suorituksen laadun) ja mahdollisuuksien täysimääräinen hyödyntäminen. Huippusuoritus-käsite viittaa urheilijan piilevien voimavarojen vapautumiseen optimaalisen suorituksen mahdollistumiseksi tietyn urheilulajin suoritusilanteessa, joka voi olla harjoitus- tai kilpailutilanne. (Matikka 2012, 236.)

Kun huippusuoritusta tarkastellaan aikaan ja paikkaan sidottuna subjektiivisena kokemuksena, voidaan tarkastelu rajata urheilijan tuntemuksiin suoritusilanteessa. Tällöin etsitään vastauksia kysymyksiin, miltä tuossa tilanteessa tuntuu ja onko tunne sellainen, joka muistuttaa tietynlaista optimaalista kokemusta. (Matikka 2012, 235.) Huippuvire on hyvin yksilöllinen asia ja se voidaan löytää vain omien kokemusten ja yksilöllisten toimenpiteiden kautta. Jokaisella urheilijalla on omat henkilökohtaiset optimaaliset tunnetilat huippusuoritukselleen. Osa urheilijoista löytää positiivisista tunteista voimaa, mutta toiset taas tarvitsevat latautumiseen negatiivisiakin tunteita. Urheilijan kehittymisen kannalta on hyvä oppia tunnistamaan omia tunteita ja löytämään niitä ajatuksia tai muita toimenpiteitä, jolla ihanteellista tunnelatausta voidaan tavoitella. (Frantsi & Närhi 1998, 119.)

Vaikka jännittäminen ja stressi koetaan usein kielteisenä ilmiönä, tutkimukset ovat osoittaneet, että niiden merkitys on viime kädessä positiivinen suoritukselle. Jännitys luo yrittämisen halua, hyökkäävyyttä, voiman tunnetta ja tekemisen riemua. Toisaalta jos jännityksen lomassa, stressi kasvaa ylitse hallittavan tason se haittaa urheilijan ajattelua ja liikekoordinointia. Eri lajeissa jännitystä kuitenkin siedetään eri tavalla. Taito- ja tarkkuuslajit ovat huomattavasti herkempiä jännitykselle kuin räjähtävää voimaa vaativat lajit. Oikean optimaalisen tunnetilan löytämiseen urheilija tarvitsee kokemusta, tarkkaa ja systemaattista itsensä havainnointia sekä valmiutta ajattelutapansa muuttamiseen. Optimaalisen tunnetilan et-

sinnässä on myös hyötyä huolellisesta käyttäytymisen, ajattelun ja tunteiden analysoinnista. Urheilijan on hyvä kirjata mielialojaan sekä tunteitaan ylös, tässä apuna voi esimerkiksi käyttää erityisiä lomakkeita, johon merkataan positiiviset ja negatiiviset tunnetilat, joita suorituksessa on ilmennyt. (Frantsi & Närhi 1998, 120–121.)

Urheilusuorituksen optimaaliset tunteet ovat liitettävissä suoranaisesti myös optimaaliseen suoritustunnekyvyn alueeseen eli flow-tilaan, johon IZOF-tunneprofiiloinnin avulla tähdätään. Flow-tilaa on kutsuttu hermoston harmoniaksi, jossa eri aivojen alueet ovat synkronissa ja toimivat yhdessä. Optimaalisten tunteiden aikaansaaman flow-tilan alueen on myös nähty tukevan maksimaalista kognitiivista tehokkuutta. On tutkittu, että flow-tilassa toimiessa urheilija pystyy hyödyntämään mitä tahansa kykyään huipputasolla. (Goleman 2011, 48–50.) Mentaalisen harjoittelun avulla näitä huippusuorituksen optimaalisia tunnetiloja voidaan voimistaa ja käyttää hyväksi valmistauduttaessa koviin harjoituksiin tai tuleviin kilpailusuorituksiin. Parhaan mahdollisen harjoittelu- ja kilpailumielialan, so. fyysisen ja psyykkisen vireystilan, sekä yksittäisten tunnetilojen löytämiseksi voidaan käyttää erilaisia mentaalisia tekniikoita tai urheilijoiden itsearviointeja. (Liukkonen 2016, 209–210.)

### 3.2 IZOF-tunneprofilointimenetelmä

Yuri L. Hanin on luonut optimaalisen suorituskvyn menetelmän (Individual Zones of Optimal Functioning), jonka mukaan jokaisella urheilijalla on oma yksilöllinen urheilusuorituksen kannalta tavoiteltava tunnealueensa, jonka kautta urheilijan on mahdollista saavuttaa paras mahdollinen urheilusuoritus. Toisaalta, mikäli urheilija ei saavuta ihanteellista tunnetilaansa, mallin mukaan suoritus kärsii. Painopiste menetelmässä on siten yksittäisen urheilijan eri tunnetilojen välisen vaihtelun tarkastelussa. (Kokkonen 2012, 70.)

Sana IZOF muodostuu englanninkielestä lauseesta ” Individual Zones of Optimal Functioning”. IZOF-menetelmä perustuu kaavoihin, rakenteisiin ja toimintoihin urheilijan yksilöllisistä tunnekokemuksista urheilusuoritusten aikana. (Hanin 2000a,

65.) Lause ” Individual Zones of Optimal Functioning” voidaan jakaa neljään asiakokonaisuuteen lauseessa ilmenevien sanojen pohjalta, jotka ovat: Individual, Zones, Optimal ja Functioning.

Sana Individual eli yksilöllinen, painottaa ensisijaisesti yksilön sisäisiä dynaamisia ja subjektiivisia tunnekokemuksia onnistuneessa, keskivertaisessa sekä epäonnistuneessa suorituksessa. Analyysiyksikkönä on yksilö, mutta menetelmää voidaan hyödyntää myös joukkueisiin sekä suurempiin ryhmiin. (Hanin 2000a, 66.)

Zones eli vyöhykkeet liittyvät olennaisena osana ymmärrykseen, arviointiin ja yksilön optimaalisen tunnetilan muodostamiseen sekä suorituskyvyn prosessiin. Vyöhykkeet merkitsevät erityistä suhdetta oivaltaa optimaaliset ja ei-optimaaliset emotionaaliset tunnetilat, sekä suorituksen laadullisuus. Vyöhykkeitä käytetään arvioimaan koetun emotionaalisen tason ja optimaalisen tilan samankaltaisuutta. (Hanin 2000a, 66–67.)

Optimal (optimaalinen) viittaa urheilijan määrittämiin optimaalisimpiin, tärkeimpiin ja tarkoituksenmukaisimpiin tunteisiin tiettyjen olosuhteiden alla. Optimaalinen suoritusvyöhyke tarjoaa usein urheilijalle parhaan sisäisen kunnon, sekä urheilijan täysipainoisen osallistumisen suoritukseen ja on näin hyvin tärkeä ja tavoiteltu tila urheilijan suorituksen onnistumisen kannalta. (Hanin 2000a, 66–67.) IZOF-lyhenteen loppuosa Functioning (toiminto) tarkoittaa, että IZOF-tunneprofilointi malli keskittyy emotionaalisen sisällön rakenteeseen ja kuvaamaan myös tunteiden toimintaa, sekä niiden häiriöitä urheilusuurituksessa. (Hanin 2000a, 68.)

IZOF-tunneprofilointi perustuu siis käsitykseen suoritukseen liittyvistä tunteista. Se keskittyy kuvailemaan, ennustamaan, selittämään ja säätämään suoritukseen liittyviä psykobiososiaalisia tiloja vaikuttamalla yksilön ja joukkueen toimintaan. (Hanin 2000a, 65.) IZOF-menetelmä sisältää viisi perusulottuvuutta kuvaamaan suoritukseen liittyviä psykobiososiaalisiatiloja, sekä tunne - suoritus suhteita. Kolme ensimmäistä ulottuvuutta ovat muoto (form), sisältö (content) ja intensiteetti (intensity), jotka liittyvät subjektiivisen kokemuksen struktuuriin. Kaksi

muuta ulottuvuutta viidestä, ovat aika (time) ja konteksti (context), jotka puolestaan liittyvät subjektiivisen kokemuksen dynamiikkaan. (Hanin 2007, 57–58.)

Ensimmäiseen subjektiivisen kokemuksen struktuuriin sisältyvä muoto ulottuvuus pitää sisällään seitsemän osaa, jotka kuvaavat täydellisesti urheilijan psykobio-sosiaalista suoritustilaa. Se tarjoaa myös kehyksen urheilijan suoritukseen vaikuttavien tekijöiden kuvaamiseen. Näistä ensimmäisen osan muodostavat kognitiiviset tekijät. Kognitiivisten tekijöiden kuusi muuta osaa ovat affektiivinen, motivationaalinen, kehollinen, motorinen, operationaalinen sekä kommunikatiivinen osa. (Hanin 2000a, 75–76.)

Kognitiivinen ja affektiivinen (tunteellinen), sekä motivationaalinen osa edustavat urheilijan psykologista puolta. Kehollinen ja motorinen osa puolestaan edustavat biologista tai psykofyysistä puolta. Operationaalinen ja kommunikatiivinen puoli kuvaa puolestaan yksilön sosiaalista vuorovaikutusta suhteessa ympäristöönsä. (Hanin 2000a, 75–76.)

Subjektiivisen kokemuksen struktuuriin liittyvä toinen kokonaisuus on sisältö (content). Tällä ulottuvuudella kuvataan laadullisesti ja kattavasti yksilön suorittamisen tilaa ja jokaisella muoto- ulottuvuuteen liittyvällä komponentilla on oma laadullinen ominaisuutensa tähän liittyen. Tunteiden sisällön kuvaaminen ja käsitteellistäminen mahdollistavat urheilusuorituksen modaaliteettien tai niiden keskinäisten suhteiden vertailun. Sisällön kuvaamisessa tunteet luokitellaan aistikokemuksen perusteella positiivisiin-, negatiivisiin-, optimaalisiin-, ei optimaalisiin, energiaa tuottaviin ja ei tuottaviin sekä tehtävälle merkityksellisiin ja ei merkityksellisiin luokituksiin. Tähän kokemuksen struktuuriin liitetään myös läheisesti kuuluvaksi intensiteettiulottuvuus, jonka mukaan aiemmin luokitetuille tunteille asetetaan intensiteetti eli se, miten vahvasti urheilija on kokenut kyseisen tunteen. (Hanin 2000a, 77–79.)

Subjektiivisen kokemuksen dynamiikkaa kuvaava ajallinen ulottuvuus vaikuttaa tunnekokemukseen lyhyellä tai pitkällä aikavälillä, joko akuutisti tai kroonisesti. Ajan vaikutus tunteisiin on läsnä suoritusta ennen, sen aikana ja suorituksen jälkeen. Tunnekokemuksen dynamiikkaan toisena vaikuttaja nähdään kontekstin

ulottuvuus. Kontekstilla tarkoitetaan ympäristöllisiä tekijöitä, kuten suoritustilannetta ja ihmissuhteita, jotka vaikuttavat tunteiden sisältöön (Content) sekä tunteiden intensiteettiin (Intensity). (Hanin 2000a, 81–82.)

### 3.3 Metaforat

Vaikka yksilöllisiä suoritustunteita kuvaava IZOF-profilointi on tuloksellinen tuottaessa yksilöllisiä kuvauksia tunteista, on vielä kuitenkin tarvetta kokonaisvaltaisemmalle kuvaukselle suorituksen psykologisista merkityksistä suoritustilanteeseen ja urheilijan roolista siinä. Tähän liittyen on luotu metafora menetelmä, jota hyödyntämällä voidaan kuvata symbolisesti yksilön määrittämiä ominaisia tunteitaan ja kokemuksiaan urheilusuorituksessa. Aiemmat tutkimushavainnot viittaavat siihen, että urheilijan suoritusta kuvaava yksilöllinen metafora voi olla hyödyllinen käytännössä, sillä sen avulla urheilija voi harjaantua tälle merkityksellisiin psykologisiin kuvauksiin ja ymmärtämään paremmin suorituskykyyn vaikuttavia tekijöitä. Metaforat ovat hyödyllisiä yhdistettynä IZOF-tunneprofilointiin, sillä metaforan kautta urheilija voi kuvata tietoisesti IZOF-menetelmän pohjalta luotuja suoritustunnetiloja. (Hanin, 2013.)

Metaforaa käytetään tutkimuksellisena instrumenttina. Metaforatyöskentelyssä yhdistetään sanoja, jotka eivät tavanomaisen logiikan mukaan sovi yhteen. Tämä niin sanottu yhteentörmäys voi aiheuttaa yksilössä ensin hämmennystä ja ensireaktio on toimivienkin metaforien suhteen usein ymmärtämättömyys. Tämän merkitysromahduksen sijalle voi kuitenkin syntyä käytännön harjoittelun kautta jotakin uutta. Muodostaakseen metaforan yksilö punoo yhteyksiä ensin kaukaisien sanojen välille, kunnes merkitysten horisontit sulautuvatkin toisiinsa. Tämä saa metaforaan sisälletyt sanat laajentumaan toistensa suuntaan ja lopputulemana ne peittävät alueen, joka on aikaisemmin ollut vailla ilmaisuvälinettä. Näin yhteen kootut sanat saavat uuden merkityksen ja uusien yhteyksien rakentumisen ansiosta voimme tarkastella olemassa olevaa ilmiötä (tunteita) toisen ilmiön kautta (luotu kielikuva). (Enckell 2003, 123–126.)

Metaforan hyöty psyykkisen valmentautumisen menetelmänä pohjautuu siihen, että menetelmän avulla voidaan luoda urheilijan mieleen kiteytettyjä kokonaisuuksia. Ne eivät pilko suoritusta palasiksi, kuten tietoinen mieli helposti tekee. Metaforien avulla urheilija voi johdattaa kehon viisautta tarttumaan ohjauskeskuksen ruoriin mikä tarkoittaa, että mielen huomio pyritään ohjaamaan pois sisäisestä fokuksesta- esimerkiksi paineesta ja taidon väkisin ohjaamisesta. (Forssell 2014, 274.)

Ajatuksen suuntaamisella muualle pyritään siirtämään huomio juuri siihen kohtaan kehoa, johon esimerkiksi suoritusta haittaavat jännitykset kohdistuvat. Käytetyn kielikuvan avulla urheilijan tulisi pystyä rentoutumaan tai tarvittaessa jännittämään juuri oikeita lihaksia, samalla ohjaten toiminta pois väkisin suorittamisesta tai muista henkisistä lukoista. (Forssell 2014, 274–275.)

## 4 INTERVENTIOJAKSON ETENEMINEN

### 4.1 Interventiojakson suunnittelu ja toteutus

Vaikka opinnäytetyön pääasiallinen asia ei ole ollut toteuttaa interventiota, interventiojakson pitäminen oli kuitenkin lähtökohta tutkimukseni toteutukselle. Interventiojakso toi lisäarvoa tutkimukselleni, sillä sen tarkoituksena oli kehittää urheilijoiden tietoisuutta harjoitussuoritukseen vaikuttavista tunteista ja edistää tiedon hyödynnettävyyttä tulevaisuudessa. Interventiojakson myötä olen tutkinut urheilijoiden kokemuksia IZOF-menetelmän käyttöönotosta ja kokemuksia kehittymisestä menetelmän käyttöönoton perusteella. Interventiojakson pitäminen oli myös tärkeää ajatellen tutkimukseni tulosten laadukkuutta, sillä olen interventiojakson aikana tutustunut tutkimuksen kohteena oleviin urheilijoihin ja sosiaalisella kanssa käymisellä on ollut vaikutus luottamuksen rakentumiseen, mikä on puolestaan ollut lähtökohta laadukkaaseen tutkimusaineiston saamiseksi.

Interventiojakson suunnittelutyö alkoi lokakuussa 2015, tavattuani Mäkelänrinteen lukion psyykkisestä valmennuksesta vastaavan opettajan. Tapaamisen yhteydessä interventiojakso suunniteltiin toteutettavaksi Mäkelänrinteen lukion psyykkisen valmennuksen kurssin ohessa. Sovimme tapaamisella tulevan interventiojakson sisällön raameista ja alustavasta aikataulusta, jonka pohjalta tein alustavan toimintasuunnitelman siitä, kuinka etenemme tutkimukseen osallistuvien urheilijoiden kanssa IZOF-menetelmän käyttöönoton parissa. Interventiojakson pituudeksi määrittyi kuuden viikon mittainen ajanjakso.

Interventiojakson suunnitelman sisältö muovautui vielä interventiotoiminnan ensimmäisen viikon aikana. Suunnitelman muovautumiseen vaikuttivat käytännön työskentelyn eteneminen ja aikataululliset rajaukset. Tämä tarkoitti käytännössä sitä, että interventiojakso rajattiin koskevaksi harjoitussuorituksen aikaisten tunteiden tutkimista IZOF-menetelmän avulla. Lisäksi se tarkoitti, ettei minulle tullut pidettäväksi omia luentoja viikoilla kolme ja viisi. Olin siis tällöin seuraamassa luentoja koskien psyykkisen valmennuksen kurssin muita aihealueita.



Interventiojakson lopullinen toteutus muovautui näiden tekijöiden summana. (Taulukko1.)

Pvm:	Teema	Luennon aihe:	Tavoite/tavoitteet:	Tehtävät:
1vk.	Tilanteen kartoittaminen + IZOF menetelmään harjaantuminen	-Tunteiden vaikutus urheilusuoritukseen.  -Orientoituminen tunteiden tutkimiseen.	-Urheilijoiden harjaannuttaminen tunteiden tutkimiseen ja IZOF menetelmän käyttöön.  - Urheilijoiden motivointi.	Kartoituskeskustelut  Sovelletun tunneprofilointi menetelmän käyttöönotto itsenäisesti.
2vk.	IZOF menetelmän käyttöönotto	Perehtyminen IZOF menetelmään.	Opettaa urheilijoille IZOF tunneprofilointi lomakkeen täyttäminen.	IZOF tunneprofiloinnin käyttöönotto itsenäisesti.
3vk.	Omatoimista työskentelyä IZOF tunneprofiloinnin kanssa. + Puhelinhaastattelujen ajanvaraus.			
4vk.	IZOF tunneprofiloinnin täsmäntäminen	IZOF tunneprofiloinnin jalostaminen ja metaforat.	Profiilin täsmäntäminen ja metaforan luonti.	IZOF tunneprofiloinnin täsmäntäminen ja metaforan luominen itsenäisesti.
5vk.	Urheilijoilla koeviikko: Urheilijoiden omatoimista työskentelyä IZOF tunneprofiloinnin kanssa.			
6vk.	Omatoiminen työskentely loppuu yhteenvedolla kurssista + teemahaastattelut.			

Taulukko 1. Interventiojakson toteutuksen kuvaus

Intervention suunnitteluvaiheessa huomioin ensimmäisenä tutkittavien motivoimisen, sillä urheilijoiden motivaatio edesauttaa toiminnan ylläpitämistä ja urheilijoiden sitoutumista toimintaan (Forssell 2014, 200). Suunnittelin interventiojakson ensimmäiselle tapaamiselle motivaatio-osion ja valitsin luennon aiheeksi: ”Tunteiden vaikutus urheilusuoritukseen”. Aiheen tukemiseksi järjestin ennakkoon haastattelun erään Liiga tason jääkiekkoilijan kanssa, hyödyntääkseni hänen kokemuksiaan tunteiden tutkimisen hyödyistä, motivoidakseni urheilijoita lisää käytännön kokemusten kautta. Tämän lisäksi huomioin interventiojakson aloittamisen suunnittelussa urheilijoiden tilanteen kartoittamisen tärkeyden ja suunnittelin interventiojakson ensimmäiselle kerralle motivointi osion lisäksi tutustumishetken ja keskustelua urheilijoiden kanssa.

Suunnittelin interventiojakson alkuun tunteiden tutkimiseen ja IZOF-menetelmään orientoivan osion. Urheilijat saivat täytettäväkseen IZOF-menetelmästä juonnetun harjoituksen, jonka tarkoitus oli ohjata urheilijoita tiedostamaan ja tun-

nistamaan harjoitussuorituksessa ilmeneviä tunteita ja niitä aiheuttaneita tilanteita. Orientaation osioon varattiin käytännön työskentelylle aikaa yksi viikko. Ennen kuin voidaan ymmärtää mistä tunteet syntyvät, täytyy tunnistaa mitä tunteita suorituksessa on (Jones & Uphill 2012, 33–34).

Tunteiden tutkimiseen ja IZOF-menetelmään orientoivan osion jälkeen suunniteltiin aloitettavaksi työskentelyn itse IZOF-menetelmän parissa, varaten suunnitelmasta aikaa käytännön työskentelylle kaksi viikkoa. Tämän kokonaisuuden jälkeen prosessin tuli edetä tunneprofiilien täsmentämiseen ja varasin myös sen käytännön työskentelyyn kaksi viikkoa aikaa. Lisäsin suoritusprofiilien täsmentämisen vaiheeseen lisäksi metaforatyöskentelyä. Metaforatyöskentelyn tarkoitus oli suunnitelman mukaan tukea optimaalisen suoritustunnetilan löytämistä. Metaforan avulla voidaan kiteyttää harjoitussuorituksen aikaiset tunnetilat kokonaisuudeksi (Forssell 2014, 273–274).

#### 4.1.1 Harjaantuminen tunteiden tutkimiseen

Käytännön toiminta aloitettiin psyykkisen valmennuksen kurssikokonaisuuden alkaessa Mäkelänrinteen lukiolla lokakuussa 2015. Tavatessamme urheilijoiden kanssa ensimmäistä kertaa aloitin urheilijoiden tilanteen kartoittamisen ja samalla tutustumisen heihin. Tässä vaiheessa luottamussuhteen rakentamisen kannalta, oli tärkeää myös huomioida urheilijoiden toiveita ja aloitteellisuutta, sekä kertoa miksi tulen tutkijana pyytämään urheilijoita työskentelemään interventiojakson aikana tietyllä tavalla (Nicholls & Jones 2013, 163–164). Tähän osioon kuului lyhyt alustus jo itse IZOF-tunneprofilointimenetelmästä.

Keskityimme kuitenkin tässä vaiheessa pääsääntöisesti luennolla aiheeseen: ”Tunteiden vaikutus urheilusuoritukseen” ja keskustelun kautta tavoitteena oli urheilijoiden tietämyksen ja motivaation lisääminen, sekä auttaa urheilijoita tunnistamaan henkilökohtaiset tavoitteensa tunteiden tutkimisessa. Keskittymällä henkilökohtaiseen tavoitteen asetteluun voidaan motivoida ja sitouttaa urheilijaa toimintaa kohtaan (Vealey 2005, 149). Urheilijan tarpeet, asenteet, motivaatio ja oikeanlainen tavoitteenasettelu ovat toiminnan jatkumisen prioriteetteja, sillä ne

ovat urheilijan sisäisiä motiiveja ja ne kannustavat urheilijaa sitkeään harjoitteluun (Jansson 1990, 181–182).

Henkilökohtaisten tavoitteiden löytämiseksi urheilijan tulee kirkastaa omia arvojaan. Arvojen kirkastaminen on tärkein ja merkittävin mielen jalostamisen muoto ja sen avulla luodaan vankkaa pohjaa optimaaliselle suoritukselle. Keskustelun ja luennon pääaiheen myötä urheilijoita herätettiin kirkastamaan omia arvojaan erityisten kysymysten kautta. Arvojen kirkastamista voidaan ohjata esittämällä kysymyksiä, jotka ohjaavat urheilijoita ajattelemaan arvojaan: Miksi haluan olla hyvä tässä mihin valmentaudun? Ja mikä on perimmäinen syy tälle tarpeelle? (Gustafsberg 2014, 196–197.)

Aiheeseen johdattelun jälkeen aloitimme orientoitumisen tunteiden tutkimiseen käymällä läpi IZOF-tunneprofilointimenetelmästä johdetun harjoitteen, jossa keskityttiin tunteiden tunnistamiseen liittyen harjoitussuorituksessa ilmeneviin tunnetiloihin. Harjoitteessa urheilijat alkoivat täydentää kolme kertaa viikon aikana harjoitussuorituksen aikaisista tunteistaan tunnejanaa, heti harjoituksen jälkeen. Tunnejanalle koottiin suorituksessa ilmenneitä + (positiivisia) ja – (negatiivisia) tunteita. Sijoittamalla tunteet +/- -akseleille urheilijat näkivät, mitä tunteita heillä on suorituksessa ollut ja lopuksi he saattoivat vielä lajitella tunnejanalle syntyneet tunteet onnistuneiden ja epäonnistuneiden suoritusten alle. (Kuvio 2.) Suoritettu harjoitustehtävä jäi urheilijoille tueksi tulevia tunneprofilointeja ajatellen.

1.) Tunteet suorituksen aikana:

Onnistunut suoritus		Epäonnistunut suoritus	
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
6.		6.	
7.		7.	
8.		8.	
9.		9.	
10.		10.	
11.		11.	
12.		12.	
13.		13.	
14.		14.	
15.		15.	
16.		16.	
17.		17.	
18.		18.	
19.		19.	
20.		20.	

+  


---

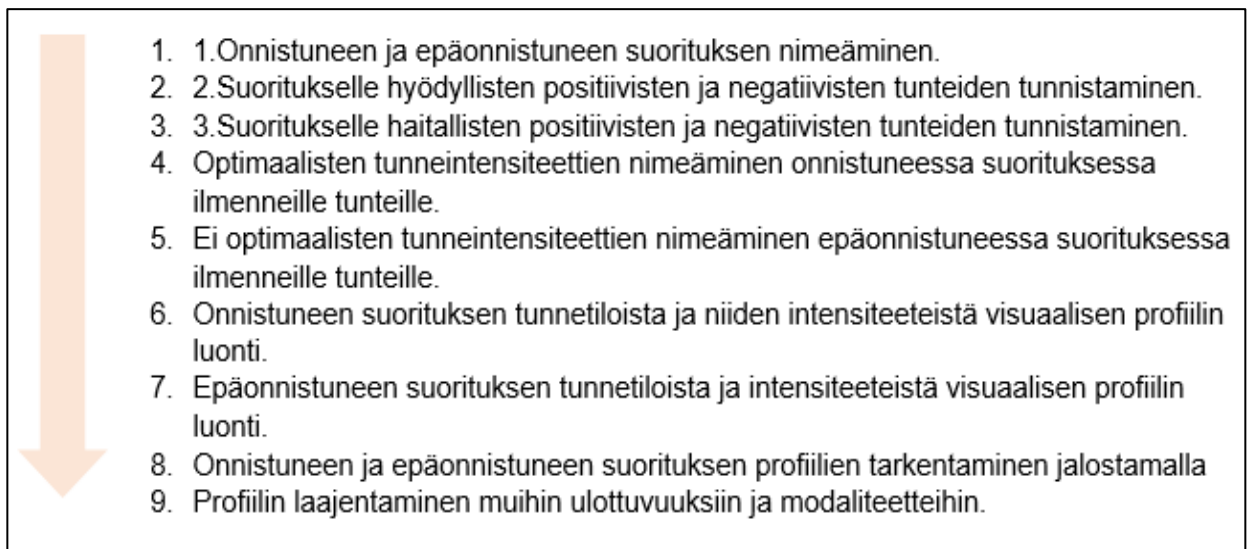
-

Kuvio 2. Tunteiden tunnistamiseen harjaantuminen- tehtävänanto

Tunnetietoisuus on tärkeä taito urheilijalle, sillä huonoimmassa tapauksessa urheilija ei kykene tunnistamaan olevansa esimerkiksi ahdistunut ja saattaa kuvitella mielessä vaeltelevien ajatusten, jännittyneisyyden ja näihin liittyvien sydämentykytysten, hikoilun ja hengityksen tihentymisen olevan merkki jostain fyysisestä sairaudesta. Tällöin urheilija ei kykene lähtemään ratkaisemaan lähtökohdasta tunteisiin vaikuttavaa ongelmaa, vaan pyrkii muuttamaan kehon ja mielen tilaa väärin keinoin, jolloin vääränlaiset ratkaisumallit voivat johtaa kielteisten tapahtumien kehään sekä toimintakyvyn lamaan. Mikäli tunnemekanismit eivät saa urheilijaa muuttamaan käytöstään, he yrittävät yhä kovemmin, jolloin urheilija ohjautuu hakemaan yhä lujemmin vääränlaisia ratkaisumalleja kiihdyttämällä tunnemekanismien toimintaa entisestään. (Nummenmaa 2010, 54.)

#### 4.1.2 IZOF-tunneprofilointimenetelmän käyttöönotto

Interventiojakson toisella viikolla opastin urheilijat Emeritus professori Yuri L. Hanin IZOF-tunneprofilointimenetelmän käyttöönottoon. Etenimme tässä vaiheessa IZOF-menetelmän kolmanneksi viimeiseen vaiheeseen. (Kuvio 3.)



Kuvio 3. IZOF-menetelmän eteneminen vaiheittain (Hanin 2000c, 302.)

Menetelmän tavoitteena on identifioida urheilijan tunnetiloja (mitattuna asianomaisen kannalta) ja suorituskyvyn ominaisuuksia (suhteessa tämän rajoituksiin ja vahvuuksiin) (Hanin 2000b, 158). Aloimme tutkia IZOF-tunneprofilointimene-

telmän avulla urheilijoiden harjoitussuorituksen aikaisia subjektiivisia tunnekokemuksia. Urheilijat alkoivat täyttämään kahden viikon ajan IZOF-suoritustunneprofiileja omien aikataulujensa sallimissa rajoissa yhteensä 3–6 kertaa.

IZOF-menetelmän käyttöönotto aloitettiin kirjaamalla ensin tunneprofilointilomakkeeseen kuvaukset onnistuneimmasta ja epäonnistuneimmasta suorituksestaan. Kuvaukseen tulee liittää yksityiskohtainen kuvaus koko suorituksesta (ajasta, paikasta ja suorituksen lopputulemasta sekä urheilijan esiintymisestä siinä). Määrittäessä suorituksen onnistumista tai epäonnistumista suorituksen tuloksen sijaan on olennaista tunnistaa juuri henkilökohtaisesti onnistunut ja epäonnistunut suoritus. Esimerkiksi joukkuelajeissa joukkueen saavuttama tulos ei välttämättä kerro suoranaisesti sitä, miten yksilö on kokenut onnistumisensa tai epäonnistumisensa. Voi olla, että joukkue suoriutuu keskinkertaisesti mutta tietty yksilö kokee suorituksensa erinomaiseksi. (Hanin 2000c, 301-303).

Suorituskuvausten jälkeen alkoi IZOF-menetelmän itse tunteiden yksilöllinen identifiointi kahden suoritustunne luokituksen mukaan. Tähän kuuluu, että urheilijat määrittävät ensin onnistuneessa suorituksessa ilmenevät hyödylliset positiiviset (P+) ja hyödylliset negatiiviset (N+) tunteet nimeten tunteita molempiin luokkiin neljästä viiteen kappaletta. Tämän jälkeen määritetään samalle onnistuneelle suoritukselle haitalliset positiiviset (P+) ja haitalliset negatiiviset (P-) tunteet, jälleen nimeten tunteita molempiin luokkiin neljästä viiteen kappaletta. Kun luokittelu on tehty (hyödyntäen maailmanlaajuista PNA-77 tunnesanalistaa), tehdään sama epäonnistuneen suorituksen tunteille. Menetelmä painottaa toistojen tärkeyden määrää ja urheilijat voivat hyödyntää PNA-77 tunnesanalistan lisäksi myös omia nimeämiään tunteita. (Hanin 2000b, 162.)

Onnistuneen ja epäonnistuneen suorituksen tunteiden nimeämisen jälkeen, tunteille asetetaan intensiteetit, eli numeraalisena kokemuksena se kuinka vahvasti urheilija on kokenut tunteen kyseisen suorituksen aikana. Tämä tehdään hyödyntämällä erillisiä intensiteettiasteikkoja, kuvaamalla onnistuneiden ja epäonnistuneiden suoritustunteiden intensiteetit tunne kerrallaan omiin taulukoihinsa. Intensiteettien asettamisessa hyödynnetään Borgin CR-10 luokkasuhde asteikkoa

(Hanin 2000c, 306), joka mahdollistaa intensiteettien suorien voimakkuustasojen määrittämisen ja intensiteettien suhdevertailun (Kuvio 4.) (Hanin 2000b, 163.)

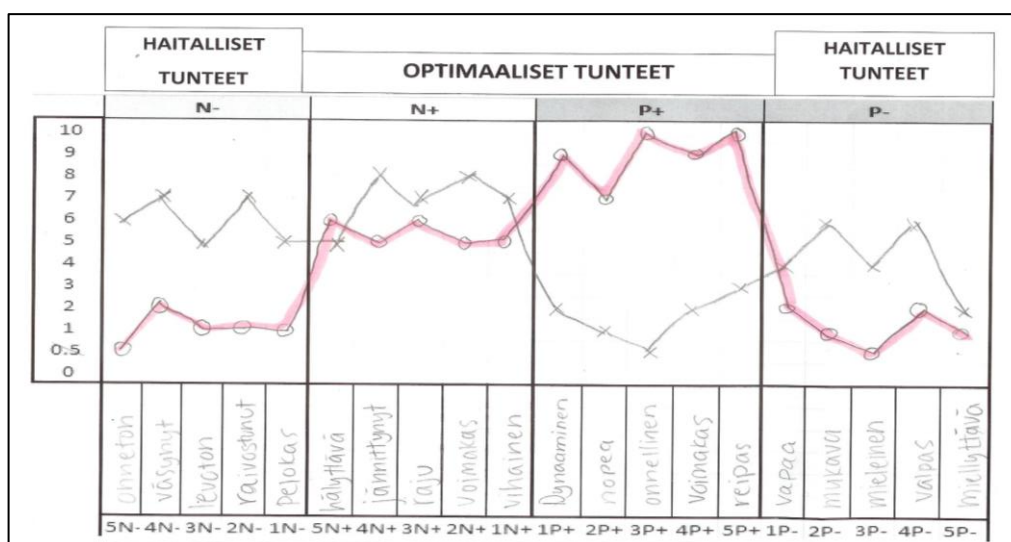
TUNTEIDEN INTENSITEETIT ONNISTUNEESSA SUORITUKSESSA											TUNTEIDEN INTENSITEETIT EPÄONNISTUNEESSA SUORITUKSESSA																
TUNNE:		INTENSITEETTI									TUNNE:		INTENSITEETTI														
P+	Dynaaminen	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	P+	-  -	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P+	nopea	0		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	P+	-  -	0		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P+	onnellinen	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	P+	-  -	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P+	voimakas	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	P+	-  -	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P+	reipas	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	P+	-  -	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
N+	viinainen	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	N+	-  -	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
N+	voimakas	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	N+	-  -	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
N+	raju	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	N+	-  -	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
N+	lämmittynyt	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	N+	-  -	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
N+	hälyttävä	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	N+	-  -	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
N-	pelokas	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	N-	-  -	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
N-	raivastunut	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	N-	-  -	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
N-	levoton	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	N-	-  -	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
N-	väsynyt	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	N-	-  -	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
N-	onneton	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	N-	-  -	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P-	vapaa	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	P-	-  -	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P-	mukava	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	P-	-  -	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P-	mielinen	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	P-	-  -	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P-	valpas	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	P-	-  -	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P-	miellyttävä	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	P-	-  -	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**INTENSITEETTI SKAALA:**

- 0- Ei yhtään
- 0,5- Hyvin, hyvin vähän
- 1- Hyvin vähän
- 2- Vähän
- 3- Kohtalainen
- 4-
- 5- Paljon
- 6-
- 7- Todella paljon
- 8-
- 9-
- 10- Hyvin, hyvin paljon, maksimaalinen

Kuvio 4. Tunteille määritetyt intensiteetit onnistuneessa ja epäonnistuneessa suorituksessa

Intensiteettien nimeämisen jälkeen luotiin havainnollistava tunneprofiili ensin onnistuneesta ja sitten epäonnistuneesta suorituksista. Suorituksissa ilmenneet tunteet asetettiin havainnollistavan profiilin alalaitaan ja merkittiin 0–10 asteikolla se, miten vahvasti oli tuntenut jokaisen merkitynsä tunteen harjoitus-suorituksen aikana. (Profiilissa punaisella vahvistettu käyrä kuvaa urheilijan optimaalista suoritustunne tilaa) (Kuvio 5.)



Kuvio 5. Visualisoitu profiili onnistuneesta ja epäonnistuneesta suorituksista

#### 4.1.3 IZOF-tunneprofiilien jalostaminen

Tunneprofiilien jalostaminen aloitettiin interventiojakson toiseksi viimeisellä kerralla, ensin luennoiden urheilijoille aiheesta. Urheilijat saivat alkaa muokata jatkossa IZOF-tunneprofiilissa ilmenneitä tunteita ja tunteiden intensiteettejä, ennen havainnollistavan profiilin luomista (Hanin 2000c, 308). Menetelmään harjaannuttiin kahden viikon ajan.

Profiilin jalostamisen vaiheessa keskitytään lisäksi siihen, mitkä asiat vaikuttavat tunnetoimintojen ja suorituskyvyn laadun yhteyteen. Tämän kaltainen suorituksen kuvaaminen on optimaalista ilmenettäessä urheilijan valmiuksia suorittamisesta, potentiaalista ja aktiivisuudesta, sekä suorituksen vaatimista ponnisteluista. IZOF-tunneprofiiloinnin mukaan tunnetoimintojen alle luetaan kuuluvaksi neljä osa-aluetta, jotka aiheuttavat urheilijalle joko onnistuneen, keskiverron tai epäonnistuneen suorituksen. Nämä neljä osa-aluetta ovat:

- 1.) Energian tuottaminen: (Tehtävän vaatiman energiatason tavoittelu).
- 2.) Energian käytön tehokas organisointi (Energiaresurssien hyödyntäminen).
- 3.) Yritteliäisyyden ja kyvykkyyden suuntaaminen (Vaaditaan oikeanlaisen energian tuottamiseksi molempia).
- 4.) Syntyy kokonaisvaikutus (Syntyy onnistunut, keskiverto vai epäonnistunut suoritus). (Hanin 2000a, 84–86.)

Näiden käsitteiden pohjalta urheilija jalostaa suoritustunneprofiiliaan lisää arvioimalla ja kirjaamalla ylös koetun onnistumisen tai epäonnistumisen tasoa, esiintymisensä laatua, suorituspotentiaalia ja kykyään hyödyntää omia voimavarojaan suorituksen aikana. Samalla jalostetaan yritteliäisyyden ja kyvykkyyden suuntaamisen resursseja. Se kertoo, onko energiaa käytetty tilanteen vaatimalla tavalla haluttujen tunnetilojen saavuttamiseksi. Asianmukaisinta on selvittää näiden neljän osa-alueen pohjalta IZOF-tunneprofiiloinnin jalostamisen vaiheessa kolme asiaa:

- 1.) Kuinka urheilija koki oman suorituspotentiaalinsa ja käytössä olevien voimavarojen (resurssien) hyödyntämisen mahdollisuuden.
- 2.) Kuinka yritteliäs ja energinen urheilija oli mielestään.
- 3.) Kuinka tehokas urheilija oli mielestään. (Hanin 2000a, 84–86.)

Yksinkertaisinta on mitata näitä ominaisuuksia erilaisten asteikoiden mukaisesti. Onnistumista urheilijoiden on helppo kuvata prosentteina asteikolla 0–100% ja energisyyttään, yritteliäisyyttään sekä tehokkuuttaan asteikolla 1–10. Arvioinnissa voidaan hyödyntää Borgin asteikkoa 1–10 (Hanin 2000c, 306). Edellä mainitut kolme kysymystä lisättiin IZOF-tunneprofilointiin liitännäisiksi ja profiileita jalostettiin jälleen kahden viikon ajan, jotta urheilijat saisivat tarpeeksi toistoja.

#### 4.1.4 Metaforien muodostaminen

Tunneprofiilien jalostamisen aloittamisen yhteydessä urheilijat tutustuivat myös kielikuvan, eli metaforan luontiin. IZOF-menetelmän rinnastaminen muihin psyykkisen valmentautumisen lähestymistapoihin onkin toivottavaa (Hanin 2000a, 86–87). Metaforan työstämisen vaiheessa urheilijat pyrkivät luomaan optimaalista suoritustunnetilaansa kuvaavan kielikuvan, jonka avulla urheilijat pyrkivät muistuttamaan itseään optimaalisen suorituksen tunteista kielikuvan kautta. Urheilijat loivat optimaalisia suoritustunneprofiileitaan kuvaaviksi kielikuviksi muun muassa seuraavia: ”Höyryjuna”, ”Tiikerinpentu” ja ”Vaani leijona”. Metaforien työstämistä jatkettiin käytännössä kahden viikon ajan, jotta urheilijat saisivat tarpeeksi toistoja harjoitteesta.



## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 5.1 Tutkimuksen lähtökohdat

#### 5.1.1 Tutkimuksen toimeksiantaja

Työni toimeksiannosta vastaa Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia (Urhea). Urhea on käynnistänyt toimintansa vuonna 2003 ja on Suomen olympiakomitean hyväksymä virallinen huippu-urheiluakatemia. (Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia 2015.)

Urhea on yhteistyöverkosto, joka tukee urheilijoiden päivittäisharjoittelua auttaen urheilun ja koulutuksen yhdistämisessä, tuoden valmennuksen asiantuntijapalvelut urheilijoiden ja valmentajien arkeen. (Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia 2015.) Akatemian toiminnan toinen keskeinen tavoite on tehostaa päivittäisvalmennusta ja parantaa oleellisesti siihen liittyvien ammattivalmentajien toimintaedellytyksiä. Kolmantena keskeisenä tavoitteena on tukipalveluiden verkottaminen niin urheilijoiden kuin valmentajienkin ympärille.

Päästääkseen Urhean toimintaan mukaan urheilijan tulee täyttää Urhean luoma kriteeristö, joka jakaa urheilijat kolmen tason mukaan. Tasolla yksi ovat Olympiakomitean ja Paraolympiakomitean tukiurheilijat, sekä vastaavan tasoiset ei olympiaurheilijat. Tasolla kaksi ovat lajiliittojen maajoukkueen valmennusryhmiin kuuluvat urheilijat (nuorten ja aikuisten maajoukkueet). Tasolla kolme ovat harrastajatason urheilijat, esimerkiksi urheiluoppilaitoksissa olevat urheilijat. (Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia 2015.)

Urhea on urheilijoiden, lajiliittojen, oppilaitosten, Helsingin, Espoon ja Vantaan kaupunkien, sekä tukipalveluita tarjoavien tahojen yhteenliittymä. Pääkaupunkiseudun akatemian, kuten muidenkin akatemioiden toiminnan kehittämisestä ja yhteisistä linjauksista vastaa Suomen Olympiakomitea. Urhean toimipiste sijaitsee Mäkelänrinteen lukion tiloissa. (Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia 2015.)

### 5.1.2 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmässä oli mukana 23 16–18-vuotiasta, erilajien akatemiaurheilijaa Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemiasta ja he olivat ilmoittautuneet psyykkisen valmennuksen kurssikokonaisuudelle Mäkelänrinteen lukiossa. Tutkittavaksi valittiin henkilöt, jotka olivat kiinnostuneet osallistumaan ja sitoutumaan tutkimukseen koko tutkimuksen ajaksi. Tutkittavat olivat vapaaehtoisesti mukana toiminnassa ja tutkimuksessa.

Tutkimuksessa mukana olleet urheilijat sijoituivat Urhea:n asettamien taso kriteeristöjen mukaan tasoille kaksi ja kolme. Näiden tasomääritysten mukaan urheilijat olivat siis lajiliittojen maajoukkueen valmennusryhmiin kuuluvia urheilijoita sekä harrastajatason urheilijoita.

Tutkimuksen kohderyhmän lajiskaala oli laaja. Tutkimuksessa oli edustettuna seuraavat lajit: palloilulajit, teamgym, juoksu, telinevoimistelu, uinti, judo, ampumahiihto ja kivääriammunta, purjehdus sekä purjelautailu. Suurin osa tutkimusryhmän urheilijoista ei ollut aiemmin harjoittanut psyykkistä valmentumista ja tämä psyykkisenvalmennuksen kurssi oli heille ensimmäinen kosketus aihealueeseen.

### 5.2 Tutkimusmenetelmä ja -strategia

Olen hyödyntänyt tutkimuksessani laadullista tutkimusmenetelmää. Laadullisuus näkyy tutkimuksessa siinä, että olen tutkinut ihmistä, nuorta urheilijaa ja tämän kokemuksia. Lähtökohtaisena ajatuksenani on ollut ymmärtää ja eläytyä tutkimuskohteeni henkiseen ilmapiiriin, ajatuksiin ja tunteisiin sekä motiiveihin toimia. Laadullinen tutkimus suosii ihmisiä tiedonkeruun välineenä ja sen lähtökohtana on kuvata todellista elämää (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157–160). Lisäksi laadullisen tutkimuksen ideana on ymmärtää, tulkita ja luoda kuvaava malli tutkittavalle ilmiölle (Tuomi & Sarajärvi 2009, 27).

Tutkimuksen strategia voidaan jakaa Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2007) mukaan kolmen traditionaalisen tutkimusstrategian mukaisesti. Yksi näistä kolmesta tutkimusstrategiasta on tapaustutkimus, jonka tavoitteena on tuottaa yksityiskohtaista, intensiivistä tietoa yksittäisestä tapauksesta tai pienestä joukosta toisiinsa suhteessa olevia tapauksia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 130.)

Tapaustutkimus sopi omaan tutkimukseeni, sillä tutkimukseni tapaus oli 23 urheilijan ryhmä, joita olen tutkinut yhdeksän informantin kautta. Tarkoitukseni oli tuottaa näiden informanttien kautta empiiristä, yksityiskohtaista, intensiivistä tietoa liittyen urheilijoiden kokemuksiin ja kehittymiseen IZOF-tunneprofiloinnin menetelmän myötä. Tapaustutkimuksen tapaukset ymmärretäänkin tiettyyn aikaan ja paikkaan rajattavissa olevina sosiaalisina yksiköinä ja niihin liittyvinä tapahtumina ja prosesseina (Peuhkuri 2005, 29–295).

Tutkimuskysymykseni etsivät vastauksia kysymyksiin ”miten” ja ”kokivatko” ja myös tämän pohjalta oli asianmukaista hyödyntää tapaustutkimusta, sillä se tarkastelee monimutkaisia pitkään jatkuneita ilmiöitä ja soveltuu vastaamaan muun muassa kysymykseen ”miten”. (Laine, Bamberg & Jokinen 2007, 9–10.)

### 5.3 Aineiston hankinnan menetelmät

Laadullisen tutkimuksen yleisimmät aineistonhankintamenetelmät ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja erilaisiin dokumentteihin perustuvien tietojen hyödyntäminen (Sarajärvi, Tuomi 2009, 71). Päädyin hyödyntämään tutkimuksessani aineiston hankinnan metodina tutkimushaastatteluja, sillä halusin tietää mitä ihminen ajattelee ja miksi hän toimii niin kuin toimii. Kun tutkitaan ihmisten ajatuksia tai toimintaa, on kysyminen siihen soveliaain menetelmä (Hirsjärvi & Hurme 2004, 16–17).

Haastattelut voidaan järjestää kolmella tavalla: lomakehaastatteluin, teemahaastatteluin tai syvähaastatteluin (Tuomi & Sarajärvi 2013, 74). Ominaisin haastattelumuoto omassa tutkimuksessani oli teemahaastattelu, sillä toimintaani ohjasi jatkuvasti teoriasta johdetut teemat ja koin asianmukaiseksi edetä teemojen mukaisesti myös haastatelllessani urheilijoita. Teemahaastatteluissa edetään tiettyjen

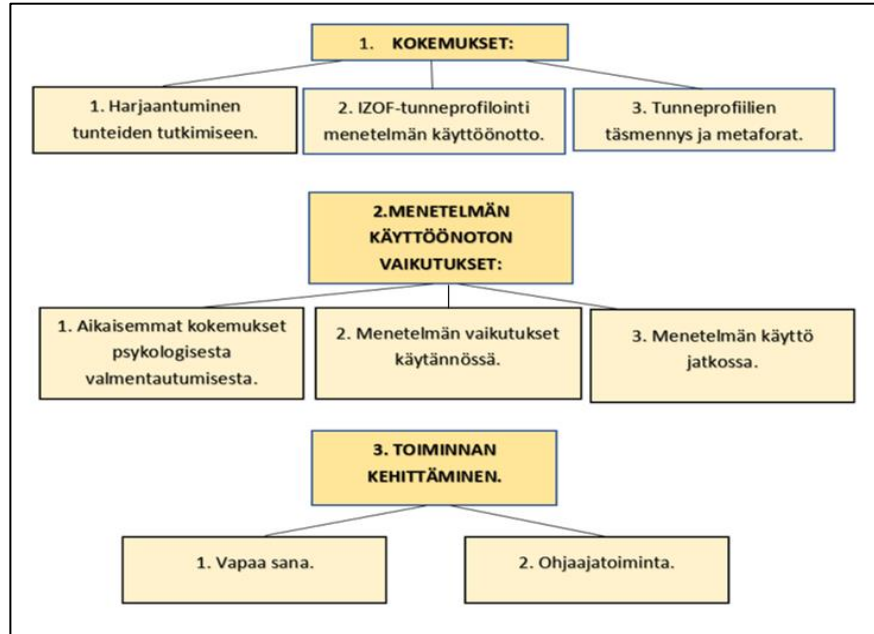
keskeisten etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten pohjalta (Tuomi & Sarajärvi 2013, 75). Muovasin teemahaastatteluiden kysymyksille päälinjat kolmen suuremman asiakokonaisuuden ja niiden alla olevien pienempien teemojen mukaan. Teemahaastatteluun ei kuulu kysymysten tarkka ennakkokonstruointi, riittää että kysymysten päälinjoja hahmotellaan ennen tutkimushaastattelua (Hirsjärvi & Hurme 2004, 48).

Teemahaastattelut päätettiin toteuttaa puhelinhaastatteluina, sillä toimeksiantajalla eikä urheilijoilla ollut ajankäytöllisesti resursseja kasvokkain tapahtuvalle haastattelulle. Suunnittelimme urheilijoiden kanssa yhteistyössä sen, miten puhelinhaastattelut toteutetaan. Tässä vaiheessa on huomioitava haastattelun ajankohta, paikka, likimääräinen kesto sekä haastattelun välineistö. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 73.) Koska päädyimme pitämään teemahaastattelut puhelimitse, tutustuin puhelun nauhoittamiseen sopiviin sovelluksiin. Sopivimmaksi puhelun nauhoituksen sovellukseksi totesin demo-ohjelmien kokeilemisen jälkeen ohjelman nimeltä TapeACall. TapeACall sovelluksen avulla voidaan tallentaa puheluita Iphone-puhelimelle (TapeACall, 2016). Kaikki teemahaastattelut käytiin puhelimitse kahden päivän aikana interventiojakson viimeisellä viikolla.

Teemahaastattelujen alussa pyysin jokaiselta tutkittavalta vielä luvan saada nauhoittaa ja tallentaa keskustelumme, jotta voisin hyödyntää saamaani materiaalia tutkimuksessani. Yksi haastattelu kesti noin 25–30 minuuttia, riippuen vastaajan vastauksen laajuudesta. Jatkoin haastatteluja niin pitkään, kunnes vastaukset alkoivat kerrata toinen toisiaan. Tutkimukseni tapauksesta 23 urheilijasta aineiston saturaatiopiste saavutettiin yhdeksännen urheilijan kohdalla, johon haastattelut oli hyvä lopettaa aineiston kylläntymisen kannalta.

Hain teemahaastatteluissa pääasiassa vastauksia kolmen suuremman asiakokonaisuuden alle, joiden alle jaoin etukäteen valittujen ja toiminnassa toteutettujen teemojen pohjalta tarkentavat kysymykset. Tästä syntyi teemahaastattelujen

runko (Kuvio 6.), joka sisälsi teemahaastattelulle tavanomaisesti ilmiöiden pääluokat ja teema-alueet sekä puolistrukturoidut kysymykset (Hirsjärvi & Hurme 2004, 47–48).



Kuvio 6. Teemahaastattelujen etenemisen runko

Ensimmäinen asiakokonaisuus kosketti urheilijoiden kokemuksia IZOF-menetelmästä (tutkimuskysymys 1). Selvitin tässä vaiheessa tarkemmin urheilijoiden kokemuksia tunteiden tutkimiseen harjaantumisesta, itse IZOF-menetelmän käyttöönotosta ja tunneprofiilien täsmäntämisestä, sekä metaforien luomisesta. Tämän teemakokonaisuuden alla teemahaastattelun kysymykset olivat mallia:

Miten koit harjaantumisen tunteiden tutkimiseen?

Miten koit IZOF-menetelmän käyttöönoton?

Miten koit tunneprofiilin täsmäntämisen ja metaforatyöskentelyn?

Toinen suuri asiakokonaisuus koski urheilijoiden kokemuksia IZOF-menetelmän käyttöönoton vaikutuksista (tutkimuskysymys 2.). Jos urheilija oli kokenut kehittyneensä jollakin tasolla, kysyin vielä, miten urheilija kokee menetelmän hyödyllisyyden tulevaisuudelle. Halusin saada toiminnastani lisäksi palautetta ja lisäsin

teemahaastatteluihin kolmannen asiakokonaisuuden, joka oli toiminnankehittäminen. Sen alle kuului urheilijan vapaa sana ja lisäksi pyysin palautetta omasta toiminnastani.

#### 5.4 Aineiston purku ja analyysi

Kun aineisto on tallennettu, aineiston purkaminen voidaan toteuttaa kahdella tavalla. Aineisto voidaan kirjoittaa tekstiksi, joko litteroiden koko haastatteludialogi tai valikoida haastateltavien puheesta vain tiedot teema-alueita koskien. Toinen vaihtoehto on, että aineistoa ei kirjoiteta tekstiksi, vaan päätelmiä tai teemojen koodaamista tehdään suoraan tallennetusta aineistosta. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 138.) Omassa analyysissäni olen litteroinut koko haastatteludialogin hyödyntämällä Word-tekstinkäsittelyohjelmaa, koska halusin tehdä litteroinnin tarkasti enkä ottaa riskiä, että jotain tietoja jää pois. Tässä vaiheessa muutin urheilijoiden nimet anonyymeiksi ja lisäsin vastausten tunnistetiedoiksi aakkosia, näin yksi kirjain kuvasi aina yhtä henkilöä. Kun olin saanut purettua aineiston, aloitin uudestaan aineiston lukemisen ennen analysointia. Aineistoa tulee lukea moneen kertaan, sillä täsmällinen tutustuminen aineistoon mahdollistaa sen analysoinnin (Hirsjärvi & Hurme 2004, 143).

Olin tutustunut ennakkoon tekstianalyysiohjelmiin, joita voisin hyödyntää litteroidun aineiston järjestelemissä. Muutamien demo-ohjelmien kokeilujen jälkeen, totesin omaan käyttöön sopivimmaksi tekstin analysointiohjelmaksi ohjelman nimeltä NVivo 11- Starter. Ohjelma on suunnattu aloittelijoille ja sen avulla voidaan järjestellä, luokitella sekä hallita erilaisia aineistoja (QSR International, 2015). Tallensin ohjelmaan jokaisen henkilön haastattelujen pohjalta litteroidun aineiston tunnistetietoineen, omiksi tiedostoikseen ja aloitin aineiston järjestelemisen.

Koodaaminen tapahtui käytännössä tekstianalyysiohjelman esiintymisfrekvenssitoimintoa hyödyntäen, jonka avulla löysin aineistosta tutkimuskysymysten kannalta olennaisia tekstikatkelmia, muodostaen niiden pohjalta erilaisia luokkia. Aineiston luokittelu on olennainen osa analyysiä, sillä se luo pohjan tai kehyksen, jonka varassa haastatteluaineistoa voidaan myöhemmin tulkita, yksinkertaistaa

ja tiivistää. Se on välttämätöntä halutessamme esimerkiksi vertailla aineiston eroavaisuuksia ja yhtäläisyyksiä toisiinsa tai tyypitellä tapauksia. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 147.)

Aineiston luokittelu ja aineiston koodaaminen muodostettuihin luokkiin ei ole analyysin lopullinen tavoite, vaan tätä voidaan pitää välivaiheena analyysin rakentamisessa (Hirsjärvi & Hurme 2004, 149). Tässä vaiheessa aloitin itse analysoinnin, siirtyen aineiston yhdistelemisen vaiheeseen. Yhdistely tarkoittaa, että yritämme löytää luokkien esiintymisen välille joitakin säännönmukaisuuksia tai samankaltaisuuksia. Tarkastelussa löydetään myös usein säännönmukaista vaihtelua ja muista poikkeavia tapauksia. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 149.) Käytännönläheisenä ihmisenä koin tässä vaiheessa parhaakseni siirtyä paperityöskentelyn pariin. Paperityöskentelyn parissa, aloin muokata yhdistelyn kautta luomistani alaluokista suurempia kokonaisuuksia, eli yläluokkia. Rakensin aineistosta nousseiden alaluokkien pohjalta laajempaa kuvaa urheilijoiden kokemuksista IZOF-menetelmän käyttöönottoon liittyen, sekä siihen miten IZOF-menetelmän oltiin koettu vaikuttaneen urheilijoihin itseensä. Näiden pohjalta syntyivät yläluokat.

Sisällönanalyysini eteni omassa tutkimuksessani teoriaohjaavalla tutkimusotteella. Tämä tutkimusote sopii parhaiten analyysitavaksi, sillä analyysini ei perustu suoraan teoriaan, mutta kytkennät siihen ovat havaittavissa. Teoriaohjaavan sisällönanalyysin mukaan aineistosta tehdyille tulkinnoille, sekä löydöksille etsitään selityksiä ja vahvistusta teoriasta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 116).

Laadullisen tutkimuksen sisällönanalysoinnin voi myös toteuttaa kahdella muulla tieteellisellä analyysitekniikalla, joko aineistolähtöisesti tai teorialähtöisesti. Aineistolähtöisessä analyysissä lähtökohtana on puhtaasti pelkkä aineisto, eikä aikaisempien kokemusten tai teorioiden saa antaa vaikuttaa analyysiin tai sen lopputulemaan. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 95–98.) Teorialähtöinen sisällönanalyysin luokittelu perustuu puolestaan aikaisempaan viitekehykseen, joka voi olla joko teoria tai käsitejärjestelmä. Näin ollen analyysiä ohjaa jokin teema tai käsitekartta. Tässä sisällönanalyysin tavassa teoria ohjaa vahvasti analysointia. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 113.)

## 6 TULOKSET

### 6.1 Kokemukset tunteiden tutkimiseen harjaantumisesta

Toiminnan alkaessa urheilijoiden kokemukset jakaantuivat tunteiden tutkimisen harjaantumiseen liittyen. Suurin osa urheilijoista koki tunteiden tutkimiseen harjaantumisen vaiheen haastavaksi. Tämän koettiin johtuvan siitä, etteivät he olleet aiemmin lainkaan tiedostaneet saatikka tutkineet harjoitussuorituksen aikaisia tunteitaan.

*-” Ei ole ikinä tullut tehtyä tällöisiä asioita tai tullut ajateltua tunteita oikeastaan yhtään suorituksissa niin oli vähän haastavaa.”*

*-”Oli vaikeaa kun en ollut ajatellut asiaa aiemmin että kannattaisi miettiä tunteita.”*

Osa urheilijoista puolestaan tiedosti tunteiden olemassaolon suorituksessa jo ennen toimintamme aloitusta. Tämä osa urheilijoista koki tunteiden tutkimiseen harjaantumisen helpoksi alusta alkaen, sillä aihealue oli tuttu jo ennestään.

*”Ei ollu mitenkään vaikeaa, kun tiesin jo aiemmin miten tunteet vaikuttaa suorituksessa ja olin vaan halukas tutkimaan niitä lisää.”*

Urheilijoiden kokemukset olivat osittain myös yhtenäisiä toiminnan alussa. Riippumatta siitä, koettiin toiminnan aloittaminen haastavaksi vai helpoksi, suurin osa urheilijoista koki tunteiden tutkimisen tärkeäksi heti toiminnan alusta. Näin koettiin koska IZOF-menetelmään harjaantumisen vaihe oli saanut urheilijat miettimään ensimmäistä kertaa tunteitaan harjoitussuorituksen aikana ja sitä kautta mielenkiinto tunteiden tutkimiseen oli herännyt ja toiminta koettu tärkeäksi. Toisaalta vaikka eräs urheilija sanoi kokevansa IZOF-menetelmään harjaantumisen käteväksi menetelmäksi, hän koki, ettei hänellä ollut motivaatiota toimintaa kohtaan.

Kokemuksista kävi myös ilmi, että IZOF-menetelmään harjaantumisen vaihe oli tuonut urheilijoille uusia näkemyksiä ja ymmärrystä psyykkisen puolen tärkeydestä urheilussa. Urheilijat kuvasivat tähän liittyen, että muun muassa tietous tunteiden hallitsemisesta oli kasvanut luentojen ja tekemisen myötä:



*”Tiesin että tunteet vaikuttaa tekemiseen ja olin ajatellut että osaan hallita niitä, mutta opinkin, ettei niitä tunteita voi kieltää ja halusin oppia IZOF-menetelmän avulla hallitsemaan niitä.”*

## 6.2 Kokemukset IZOF-menetelmän käyttöönotosta

IZOF-menetelmän käyttöönoton alkuvaiheessa urheilijoista noin puolet koki, että tämä työskentelyn vaihe oli haastava. Menetelmän käyttöönoton koettiin kuitenkin helpottuneen pian tehtävänannon selkiytyttyä. Suurin osa urheilijoista koki löytäneensä pian suoritukselleen optimaalisen tunnetilansa IZOF-menetelmän käyttöönoton myötä.

Reilusti yli puolet urheilijoista koki, että IZOF-menetelmän käyttöönotto ja saadut käytännön toistot menetelmän parissa kehittivät tunteiden tunnistamisen ja tiedostamisen taitoja jatkuvasti lisää. Tämän koettiin puolestaan parantavan jatkuvasti tunnesäätelytaitojen kehittymistä eteenpäin. Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että kolmesta viiteen kertaan suorituksen varsinaista uudelleen arviointia riittää kasvattamaan urheilijoiden menetelmän sisäistämistä sekä tietoisuutta tunteistaan (Hanin 2000b, 164).

Tieto siitä, mitä tunteita optimaalinen suoritustunnetila pitää sisällään koettiin tärkeäksi, sillä sen kautta urheilijat kokivat oppineensa tiedostamaan mitä tunteita he pyrkivät itselleen ”aiheuttamaan” onnistuneen suorituksen mahdollistamiseksi. Urheilijoista reilusti yli puolet näki, että tunteiden tiedostamisen ja tunnistamisen, sekä tunnesäätelytaitojen kehittymisellä oli ollut positiivisia vaikutuksia myös muun muassa optimaalisen tunnetilan, flow-tilan ja onnistuneen suorituksen tavoittelussa.

*”Oon tullu tietoseksi siitä minkälaisia ne tunteet on ja pystyn säätelemään sitten niitä sen takia ja sitten kun tietää mitä tunteita optimaalisessa suorituksessa on ja sit voi pyrkiä et sais sen optiimi tunnetilan päälle.”*

*”Kun mulla itelläni on auttanu kun on alkanu ajattelee mitä tekee niin sit ku ne tunteet auttaa eteenpäin ja niinku flow tilaanki, niin tiedän mitä tunteita tarvin että pääsen sinne. Sit ku on miettiny ja kerrannu mitä ne tunteet on nii on helpompi päästä flow tilaanki”.*

Muutamit urheilijat kertoivat, etteivät kokeneet täysin oppineensa säätelemään tunteitaan. Tämä osa urheilijoista koki, että oli oppinut lievempiä tunnesäätelyn keinoja.

*-” En oo vielä oppinut niin hirveesti sääteleen mun tunteita, mut oon huomannu että toi profilointi on auttanu esim. siinä, jos mun tunteet kuohuu niin yritän neutralisoida niitä vähän, että pystyn taas keskittymään.”*

*-” En oo silleen oppinu sääteleen tunteita, silleen vaan vähän et jos huomaa, et väsymyksestä seuraa aina viha niin miten vois toimia ettei ens kerralla tulis niitä fiiliksiä.”*

Tästä osasta vastauksia nousi esiin, että tunnesäätelyn täydelliseen oppimiseen tarvitaan vielä enemmän aikaa. Psykkisessä valmennuksessa muutosta ei tule odottaa liian nopeasti. Jos odotukset kehittymisestä nousevat liian suuriksi, se voi aiheuttaa urheilijalle turhaa psyykkistä painetta. Näin ollen jokaisen urheilijan tulee saada kehittyä itselleen sopivimmalla tavalla. (Heino 2000, 165.)

Moni urheilija toi haastatteluissa esille, että IZOF-menetelmän käyttöönotto oli vähentänyt harjoitussuorituksen aikaista epätietoisuutta ja tähän liittyen koettiin, että harjoitussuorituksen aikainen suoritusvarmuus oli samalla lisääntynyt. Tunteiden hallinnan tietoinen psyykinen harjoittelu lisää tilanteiden nollauskykyä ja virheiden sietämistä, mikä pitkällä tähtäimellä myös useimmiten vähentää paineita johtaen suoritusvarmuuden lisääntymiseen (Sportfocus 2011).

### 6.3 Kokemukset tunneprofiilien täsmentämisestä ja metaforista

Interventiojakson loppupuolella tehtyjen tunneprofiilien täsmentämisen kokemukset jakaantuivat. Liittyen ensimmäiseen tunneprofiilien täsmentämisen vaiheeseen (harjoitussuorituksessa ilmenneiden tunteiden ja niiden intensiteettien muokkaaminen, ennen havainnollistavan profiilin luomista) jakoi kokemukset kahtia. Muutamaa urheilijaa lukuun ottamatta urheilijat kokivat, ettei suorituksessa ilmenneitä tunteita tai niiden intensiteettejä tarvinnut enää muokata tai säätää ennen havainnollistavan profiilin luomista. Tästä syystä nämä urheilijat kokivat, ettei tällä osalla tunneprofilointia ollut ratkaisevaa hyötyä heidän kehityksensä kannalta.

Toisaalta muutama urheilija koki tarpeelliseksi muokata harjoitussuorituksessa ilmenneitä tunteita ja niiden intensiteettejä ennen havainnollistavan profiilin luomista. He kokivat, että profiilin hienosäätäminen oli hyödyllistä, sillä joitakin suoritustunteita oli unohtunut merkata profiiliin aiemmin ja ne nähtiin hyödylliseksi

lisätä ennen havainnollistavan profiilin luomista, jotta lopullinen suoritustunneprofiili olisi mahdollisimman paikkansa pitävä.

*”Mä koin sen tunteiden täsmentämisen tärkeäksi, kun ainakin mulla oli siellä että mää huomasin aina välillä, että jotakin tunteita puuttui mitä mulla oli ollut niin lisäsin niitä sitten vielä kun pystyin.”*

Toinen ulottuvuus tunneprofiilien täsmentämisen vaiheessa liittyi energian tuottamisen, sen käytön organisoinnin sekä yritteliäisyyden ja kyvykkyyden suuntaamisen arviointiin. Suurin osa urheilijoista ei ollut kokenut myöskään toisen tunneprofiilin täsmentämisen vaihetta tärkeäksi ja yhden urheilijan kohdalla sen käyttöönotto oli jäänyt käytännön työskentelyssä hyödyntämättä.

*”No ei se mulle ollu vaan silleen hirveen hyödyllinen nii se ehkä vähä jäi mulla pois käytöstä.”*

Se osa urheilijoista, joka oli kokenut tunneprofiloinnin ensimmäisen vaiheen tärkeäksi, oli ottanut tunneprofiilin toisenkin vaiheen käyttöönsä. Nämä urheilijat kokivat molemmat edellä mainitut vaiheet yhtä hyödyllisiksi ja helppokäyttöisiksi ja kertoivat niiden kehittäneen tunneprofiilin hienosäätämistä ja sen täsmentämistä.

Lähes kaikilla urheilijoilla oli puolestaan yhtenäinen näkemys täsmentämisen vaiheeseen kuuluneen metaforatyöskentelyn hyödyllisyydestä. Sen koettiin auttavan muistuttamaan optimaalisista suoritustunnetiloista ja auttavan kokoamaan koko IZOF- tunneprofiilin sisällön yhtenäiseksi kokonaisuudeksi.

*”Koin että metaforasta oli hyötyä, koska se muistuttaa siitä hyvästä suorituksesta. Jos ei aina mee hyvin, niin sit mä muistutan itteeni siitä hyvästä suorituksesta sillä metaforalla, nii sitte pikkuhiljaa löytyy sellanen hyvä tunnetila ja sit asiat menee jotenki paljon paremmin.”*

*”Se niinku kerää ne kaikki tunteet semmoseksi yhdeksi kipinäksi mulle, että se on helppo sitte jatkossa käyttää sitä.”*

Metaforan avulla voidaan kiteyttää harjoitussuorituksen aikaiset tunnetilat kokonaisuudeksi (Forssell 2014, 273–274).

#### 6.4 Toiminnan kehittäminen ja vapaa sana

Urheilijoiden kokemukset IZOF-menetelmän käyttöönoton interventtiosta olivat kokonaisuutena positiivisia ja urheilijat kokivat ohjaajatoimintani ammattimaiseksi.

Urheilijoista vajaa puolet eivät keksineet kurssille kehittämisen ideoita ja olivat kokeneet koko interventiojakson toimivaksi kokonaisuudeksi. Vähän yli puolet urheilijoista kokivat puolestaan kehittämisen kohteeksi aikataulun. Nämä urheilijat kokivat kiireen olleen välillä läsnä kontaktitunneilla, jonka koettiin vaikuttaneen työskentelyn laatuun, tarkemmin tehtävänäntojen ymmärtämiseen lyhyessä ajassa. Vastauksista kävi ilmi, että kiire oli koettu ajoittaiseksi haasteeksi, muttei toimintaa estäväksi tekijäksi.

Lähes kaikki urheilijat kokivat, että IZOF-menetelmän interventiojakso oli täyttänyt heidän tavoitteensa. Yksi urheilija koki, että interventiojakson tavoitteidensa täyttämiseksi hänen täytyi vielä jatkaa IZOF-menetelmän työstämistä interventiojakson jälkeen, saadakseen siitä täyden hyödyn irti. Tämä urheilija oli kokenut parhaakseen ottaa reilusti ylimääräisiä tunneprofiililomakkeita kotiin täytettäväksi, sillä koki, että hän tarvitsee enemmän aikaa työskentelylleen.

Vapaassa sanassa urheilijat toivat esille, että koko psyykkisen valmennuksen kurssikokonaisuus oli ollut monipuolinen. Urheilijat kokivat, että olivat kehittyneet monipuolisesti kurssilla senkin takia, että kurssin aihealueet tukivat toisiaan hyvin.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Yhteenveto

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa 16–18 vuotiaiden akatemiaurheilijoiden kokemuksista IZOF-menetelmän käyttöönotosta ja kehittymisestä menetelmän myötä. Tähän liittyen minulla oli kaksi tutkimuskysymystä:

Miten urheilijat kokivat IZOF-menetelmän käyttöönoton?

Kokivatko urheilijat kehittymistä IZOF-menetelmän käyttöönoton myötä?

Opinnäytetyön tavoite on mielestäni saavutettu. Koen näin, sillä olen onnistunut tuottamaan tietoa urheilijoiden kokemuksista liittyen IZOF-menetelmän käyttöönottoon ja menetelmän käyttöönoton vaikutuksiin interventiojakson toteuttamisen myötä. Interventiojakson omana tarkoituksena oli lisäksi kehittää urheilijoiden tietoisuutta harjoitussuoritukseen vaikuttavista tunteista ja edistää tiedon hyödynnettävyyttä tulevaisuudessa.

Keskeisimpiä tutkimuksen löydöksiä olivat urheilijoiden kokemukset kehittymisestään tunteiden tiedostamisessa ja tunnistamisessa. Lisäksi urheilijat kokivat oppineensa tunteiden merkitysten ja vaikutusten ymmärtämisen kautta hallitsemaan tunteitaan ja sitä kautta kehittyneensä tunteiden säätelytaidoiltaan. Keskeistä tuloksissa oli myös se, että urheilijat kokivat flow-tilan, optimaalisen suoritustunnetilan ja onnistuneen suorituksen tavoittelun kehittyneen tunteiden säätelytaitojen seurauksena. Lisäksi keskeinen löydös oli harjoitussuorituksen aikaisen epätietoisuuden väheneminen ja sitä kautta koetun suoritusvarmuuden lisääntyminen. Näiden keskeisten löydösten perusteella voin todeta, että interventiojakson tarkoitus oli täyttynyt.

Urheilijoiden tunteiden tiedostamisen ja tunnistamisen taitojen kehittyminen on mielestäni luontaista seurausta siitä, että urheilijat aloittivat harjoitussuorituksen aikaisten tunteiden havainnoimisen oman kehon kautta IZOF-menetelmään harjaantuessaan sekä itse menetelmän käyttöönoton myötä. Tunteiden hallinnan ja tunteiden säätelytaitojen kehittyminen sitä kautta on teoreettisesti seuraava vaihe

tunteiden tiedostamisen ja tunnistamisen jälkeen. Teoriatiedon pohjalta käsitykseni on, että tunteiden tiedostamisen ja tunnistamisen kautta urheilija voi kehittyä tunteiden hallinnan ja tunteiden säätelyn taidoiltaan. Uskon myös, että käytännönharjoittelu, toistot ja toimintaa tukevan teoriatiedon lisääntyminen on auttanut urheilijoiden tunnesäätelytaitojen kehittymisessä.

Flow-tilan, optimaalisen suoritustunnetilan ja onnistuneen suorituksen tavoittelun taitojen kehittyminen voidaan nähdä olevan seurausta tunteiden merkitysten, vaikutusten ja tunteiden hallinnan, sekä sen kautta toiminnanohjaamisen taitojen kehittymisestä. Teorian mukaan urheilijan tulee ensin tiedostaa ja tunnistaa tunteet, voidakseen hallita tunteitaan ja sen myötä ohjata toimintaansa.

Urheilijoiden kokemus harjoitussuorituksen aikaisen suoritusvarmuuden lisääntymisestä oli mielenkiintoinen löytö. Suoritusvarmuuden lisääntyminen on mielestäni seurausta siitä, että urheilija on oppinut ensin ymmärtämään ja hyväksymään suorituksessa olevat tunteet, jonka myötä he ovat kyenneet kasvattamaan suoritusvarmuuttaan pitkällä tähtäimellä.

#### 7.1.1 Tutkimuksen luotettavuus

Ihmistieteellisen ja laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnista ei ole olemassa yhtä tarkkoja ohjeita kuin määrällisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnille on. Laadullisen tutkimusta voidaan tarkastella seuraavien luotettavuuden arviointikriteerien kautta: uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. (Kylmä & Juvakka 2007,127.) Laadullista tutkimusta arvioidaan kokonaisuutena, jolloin tutkimuksen sisäinen johdonmukaisuus painottuu eli vaikka edellä mainitun listan kohdat olisivat esitetty tutkimuksen raportissa loistavasti, niiden pitää olla sitä myös suhteessa toisiinsa (Tuomi 2007, 150–151).

Uskottavuus tarkoittaa tutkimuksen ja sen tulosten uskottavuutta sekä sen osoittamista tutkimuksessa. Tutkimuksen tekijän on varmistettava tähän liittyen, että tutkimuksen tulokset vastaavat tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden käsityksiä tutkittavasta asiasta. Tutkimuksen uskottavuutta voidaan vahvistaa keskuste-

lemalla tutkimuksen tuloksista tutkimuksen eri vaiheissa. Uskottavuuden lisäämiseksi tutkimuksen tekijän tulee myös viettää riittävän pitkä aika tutkittavan ilmiön kanssa, sillä tutkimuksen osallistujan näkökulman ymmärtäminen vaatii aikaa ja laadullisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita juuri osallistujan näkökulmasta. Uskottavuus näkyy tutkimuksessa myös siinä, miten virheettömästi tutkimusprosessin eri vaiheet on kuvattu, kuinka aineiston hankinta on tapahtunut ja kuinka tieto on tallennettu. (Kylmä & Juvakka 2007, 128.)

Uskottavuuden takaamiseksi olen pyrkinyt kuvailemaan ja perustelemaan tutkimukseni varrella tekemiäni valintojani mahdollisimman avoimesti, sekä avaamaan tarkasti tutkimuksen käsitteitä ja taustateoriaa. Olen pyrkinyt tavoittamaan tutkimuksen uskottavuuden hyvän tieteellisen käytännön kautta. Tähän liittyen olen noudattanut tutkimuksessa mukana olleen yhteisön toimintatapoja ja vaalinut yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta, niin tutkimustyössä kuin tulosten avoimesti esittämisessä. Tutkimustulokset ovat olleet keskustelun aiheena koko tutkimuksen ajan, jonka myötä on vahvistanut se, että tutkimuksen tulokset vastaavat tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden käsityksiä tutkittavasta asiasta.

Vahvistettavuus tarkoittaa, että tutkimuksen tulokset perustuvat aineistoon ja empiriaan ja niistä tehdyt tulokset saavat tukea toisista tutkimuksista tai triangulaatiosta. Tutkimusraporttia kirjoittaessaan tutkija hyödyntää muistiinpanojaan tutkimusprosessin erivaiheista, esimerkiksi tutkimusprosessin menetelmällistä valintoistaan ja haastattelutilanteista sekä analyyttisistä oivalluksistaan. Ideana on, että tutkija kuvaa aineistonsa avulla, miten tekijä on päätenyt tuloksiinsa ja johtopäätöksiinsä. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.)

Tutkimuksen vahvistettavuutta ajatellen olen pyrkinyt mahdollisimman laajaan ja rikkaaseen kuvailuun tutkimuskohteesta liittyen ihmisten elämään, tarinoihin ja käyttäytymiseen. Olen pyrkinyt tuottamaan tutkimuksen tapauksesta yksityiskohdista empiiristä tietoa ja etsinyt tulkinnoille tukea teoriasta johon ovat vaikuttaneet myös aiemmat tutkimukset. Raportoinnissa olen hyödyntänyt muistiinpanojani esitellessäni tutkimusprosessin erivaiheiden etenemisen sekä menetelmälliset valintani.

Refleksiivisyys tarkoittaa sitä, että tekijän on oltava tietoinen omista lähtökohdistaan tutkimuksen tekijänä. Tekijän on arvioitava omaa vaikutustaan aineistoonsa ja tutkimusprosessiinsa sekä kuvattava lähtökohdat tutkimusraportissa. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Tässä tutkimuksessa olen ollut tietoinen lähtökohdistani ja huomioinut ne tutkimuksen eri vaiheissa.

Tutkimuksen siirrettävyys tarkoittaa tutkimuksen tulosten siirrettävyyttä muihin vastaaviin tilanteisiin, toisin sanoen siirrettävyys liittyy alkuperäisen tutkimusympäristön ja sovellusympäristön samankaltaisuuteen. Tutkijan tulee tähän liittyen antaa tarvittavan laaja kuvaus tutkimukseen osallistujista ja ympäristöstä, jotta lukijan on mahdollista arvioida tulosten siirrettävyyttä. Ulkopuolisten tulee pystyä arvioimaan tulosten siirrettävyyttä myös sen mukaan, miten yksityiskohtaisesti tutkija on kuvannut aineiston keruunsa ja sen analysoinnin. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.)

Olen avannut raporttini alussa ulkopuoliselle lukijalle tutkimuksen lähtökohdat helpottaakseni tulosten siirrettävyyden arviointia. Olen kuvannut tutkimuksen aineiston keruun ja analysoinnin mahdollisimman tarkasti luvuissa 5.3. ja 5.4. Tallentamani haastatteluiden tulokset nostavat tutkimuksen luotettavuutta, sillä tuloksiin voidaan tarvittaessa palata tarkistamaan alkuperäisiä lausuntoja.

### 7.1.2 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksen eettisyys koskettaa tutkimuksen tiedonhankintaa, tutkittavien suojaaja ja tutkijan vastuuta tulosten soveltamisesta. Tutkimusetiikan kannalta on tärkeää, että tutkimus ei vahingoita tutkimuksen kohdetta fyysisesti, psyykkisesti tai sosiaalisesti. (Tuomi 2007, 146–148.) Toimiessani yksin tutkijana minulla on ollut täysi vastuu ja velvollisuus koko työn tekemisestä, sekä eettisten toimintatapojen ylläpitämisestä. Eettisyyden toimintatapoja tulee noudattaa tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. Eettisyyden toimintatapoja ovat rehellisyys, huolellisuus, sekä tarkkuus. (Jyväskylän yliopisto, 2009.)

Toimintani eettisenä pohjana olen hyödyntänyt koko toiminnan ajan tieteelliseen tietoon perustuvaa suunnittelutyöskentelyä, toteuttamista sekä raportointia. Olen



valmistanut tutkimukseni kaikki vaiheet eettisten toiminnantapojen pohjalta ja työskentelyni etiikkaa on ohjannut tiedonhankintaan ja tutkittavien suojaan liittyvät normit. Tutkijan on huolehdittava, että tutkimussuunnitelma on laadukas ja että valittu tutkimusasetelma on sopiva ja raportointi on tehty hyvin (Tuomi & Sarajärvi 2009, 127).

Eettisyyttä ja luotettavuutta ajatellen, olen selvittänyt tutkimukseen osallistuville urheilijoille (sekä alaikäisten urheilijoiden vanhemmille) tutkimukseni tavoitteet ja menetelmät. Olen myös varmistanut, että tutkittavilla on käsitys siitä, mihin tutkimukseen he ovat tulossa osallistumaan. Lisäksi olen kertonut, että tutkimus on vapaaehtoinen ja mukana olon tutkimuksessa voi keskeyttää koska tahansa halutessaan. Tutkimuksen toteuttaminen tulee edetä urheilijoiden hyvinvointi edellä ja tutkimukseen osallistuvat henkilöt eivät saa vahingoittua tutkimuksen aikana (Tuomi & Sarajärvi 2009, 126).

### 7.1.3 Opinnäytetyön arviointia

Opinnäytetyön aloittamisen vaiheessa keskitin voimavarani mahdollisimman kattavan teorian tiedon hankintaan liittyen kirjallisuuteen, aiempiin tutkimuksiin ja kaikkeen merkitykselliseen teorian tietoon tulevaa työtäni ajatellen. Koen, että tämä syvälinen paneutumiseni mahdollisti suurelta osin onnistuneen prosessin luonnin, koska vaikka käytäntö toi muutujia tullessaan, olin pian valmis soveltamaan tietotaitojani tilanteen vaatimalla tavalla. Tein esimerkiksi interventiojakson alussa vielä viimeiset muutokset tutkimuksen aiheajaukseen. Lisäksi muokkasin interventiojakson etenemisen runkoa soveltaen IZOF-menetelmä työskentelyn etenemistä sopivammaksi kurssin aikatauluun nähden, jonka aikana tutkimus toteutettiin.

Interventiojakson järjestämistä ajatellen sain kehittää lisää omaa ammattiosaamistani, sillä pääsin sen toteuttamisen myötä seuraamaan osakseni myös muita psyykkisen valmennuksen aihepiirejä. Seuratessani urheilijoiden psyykkistä valmentamista ja käytännön työskentelyä opin lisää urheilijoiden tavoitteen asettelusta, motivoinnista ja rentoutumisen tekniikoista sekä mielikuvien hyödyntämisestä urheilussa.

Koen, että olen onnistunut hankkimaan tutkimuksen avulla laajasti tietoa urheilijoiden kokemuksista ja kehittymisestä IZOF-menetelmän parissa. Saadut tulokset olivat yhtäläisiä tutkimuksen taustalla olevien aiemmin tehtyjen tutkimustulosten ja teorian kanssa, vaikkakaan eivät ole yleistettävissä suoranaisesti niihin. Kuitenkin koen, että olen onnistunut saamaan työni tuloksena laadukkaita tutkimustuloksia.

Tutkimuksen interventiojakson toteuttamiseen liittyen koen jälkikäteen myös kehittämisen tarvetta. Olisin mielestäni voinut suunnitella vieläkin paremmin sen, miten selostan tehtävänannon vaadittuun tiukkaan aikatauluun nähden kahdella ensimmäisellä interventiojakson kontaktikerralla. Tämän myötä haasteeksi muodostui aihepiiristä täysin kokemattomien urheilijoiden perehdyttäminen tehtävänantoon, joka näkyi käytännön työskentelyn etenemisessä kahdella ensimmäisellä interventiojakson kontaktikerralla. Koen, että käytännön tuomat haasteet kuitenkin kehittivät minua hyvin nopeasti soveltamaan lisää käytännön työskentelyn keinojani.

Tutkimusta tehdessäni kamppailin myös hetkittäin kirjallisen materiaalin saatavuuden kanssa. Kaikkia kirjoja mitä olisin halunnut käyttää opinnäytetyön prosessiani, ei ollut saatavilla. Tämän myötä hyödynsin ahkerasti kaukolainapalveluita, saadakseni hankittua tarvittavan kirjallisen materiaalin. Työn valmistamista hidasti myös intensiivinen työelämä. Haasteeksi muodostui opinnäytetyön eteneminen tiukkojen aikataulujen yhteydessä.

Opinnäytetyön prosessi oli kokonaisuudessaan erinomaisen laaja oppimiskokemus minulle. Työn tekeminen opetti minua analyttisemmaksi ja hahmottamaan kokonaisuuksia paremmin. Lisäksi koen, että teoriasidonnaisen ote on parantuneet tutkimuksen myötä ja tähän suurena opettajana on ollut tutkimukseni analysoinnin teoriasidonnainen ote. Teoriasidonnaisen otteen kautta olen kehittynyt näkemään syvällisemmin esimerkiksi tutkimusten tulosten yhteyden teoriaan ja tämä on luonut minulle uusia näkemyksiä saatujen tulosten pohjalta. Lisäksi koen, että yksi suuri kehittymisen askel itselleni on ollut myös tutkimuksen

raportin kirjoittamisen osa. Opinnäytetyön raportoinnin myötä olen kehittänyt taitojani tuottaa äidinkielellisesti laadukasta tekstiä, joka on ollut aiemmin hieman haastavaa itselleni.

Opinnäytetyöstäni saa kokonaiskuvan niin IZOF-menetelmän käyttöönotosta liittyen harjoitussuoritukseen, että urheilijoiden kokemuksista menetelmän käyttöönotosta. Aihetta on tutkittu aiemmin kilpailusuoritukseenkin liittyen, mutta omasta mielestäni olisi mielenkiintoista jatkaa lisää tutkimukseen osallistuneiden urheilijoiden tunnesäätelytaitojen tutkimista ja kehittämistä. Olisi mielenkiintoista edetä tutkimaan kyseisten urheilijoiden kokemuksia liittyen kilpailun aikaisiin suoritustunteisiin IZOF-menetelmän kautta. Tämä kuitenkin vaatisi pidempää tutkimusjaksoa.

## LÄHTEET

Aarnio, K., Kalakoski, V., Paavilainen, P., Rantala, S. & Suomalainen, S. 2013. Teoksessa M. Sallinen (toim.) Skeema 4, Motivaatio, tunteet ja taitava ajattelu. Helsinki: Edita, 90–91.

Enckell, H. 2003. Metafora ja mieli. Teoksessa M. Valkonen-Korhonen, K. Lehtonen & T. Tuovinen (toim.) Mielenterveys uusiutuvana voimavarana. Helsinki: Yliopistopaino, 123–126.

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

Frantsi, P. & Närhi, A. 1998. Psykkinen valmennus- järkeä ja sydäntä. Keuruu: Otava.

Goleman, D. 2011. Aivot ja tunneäly, uusimmat oivallukset. Tallinna: Raamatutrukikoja OÜ.

Gustafsberg, H. 2014. Mielen valmentamisella optimaaliseen suoritukseen. Vimpeli: Kustannus Siipipyörä.

Hanin, Y.L. 2000a. Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) Model: Emotion- Performance Relationships in Sport. Teoksessa Y.L. Hanin (toim.) Emotions in Sport. USA: Human Kinetics, 65–86.

Hanin, Y.L. 2000b. Successful and poor performance and Emotions. Teoksessa Y.L. Hanin (toim.) Emotions in Sport. USA: Human Kinetics, 158–164.

Hanin Y.L. 2000c. Introduction to the IZOF- Based Individualized Emotion Profiling Forms. Teoksessa Y.L. Hanin (toim.) Emotions in Sport. USA: Human Kinetics, 301–313.

Hanin Y.L. 2003. Performance Related Emotional States in Sport: Qualitative Analysis. Forum: Qualitative Social Research Vol. 4. No.1. Viitattu 1.2.17 <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/747/1618>

Hanin, Y.L. 2007. Emotion and Athletic Performance: Individual Zones of Optimal Functioning Model. Teoksessa D. Smith & M. Bar-Eli. (toim.) Essential readings in sport and exercise psychology. USA: Human Kinetics, 57–58.

Heino, S. 2000. Valmentautumisen psykologia –”Iloisemmin, rohkeammin, keskittyneemmin” Lahti: VK- Kustannus Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Tammi.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2004. Tutkimus haastattelu –Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Jansson, L. 1990. Urheilijan psyykkinen valmennus. 2. uudistettu painos. Keuruu: Otava.

Jones, M. & Uphill, M. 2012. Emotion in sport: antecedents and performance consequences. Teoksessa J. Thatcher, M. Jones & D. Lavallee (toim.) Coping and emotion in sport. Oxon: Routledge, 33–34.

Jyväskylän Yliopisto. 2009. Etiikka. Viitattu 7.12.15. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/tutkimusprosessi/etiikka>

Keltikangas- Järvinen, L. 2000. Tunne itsesi suomalainen. Helsinki: WSOY.

Kokkonen, M. 2012. Tunteet ja niiden säätely kilpaurheilun keskiössä. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry, 69–70.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Publishing Oy. E-kirja. Viitattu 5.2.17

<https://luc.finna.fi/lapinamk/Record/juolukka.441848>, Finna.

Laine, M., Bamberg, J. & Jokinen, P. 2007. Tapaustutkimuksen käytäntö ja teoria. Teoksessa M. Laine, J. Bamberg & P. Jokinen (toim.) Tapaustutkimuksen taito. Helsinki: Yliopistopaino, 69–70.

Liukkonen, J. 2016. Psykkiset tekijät urheilussa ja niiden analysointi. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu-urheiluvalmennus-Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-Kustannus oy, 209–210.

Matikka, L. 2012. Huippusuoritukset, huippukokemukset ja flow. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry, 235–236.

Nicholls, A. & Jones, L. 2013. Psychology in sports coaching. Theory and practice. New York: Routledge.

Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi.

Peuhkuri, T. 2005. Tapaustutkimuksen valinnat. Teoksessa P. Räsänen, A. Anttila & H. Melin (toim.) Tutkimusmenetelmien pyörteissä. Jyväskylä: PS-Kustannus, 294–295.

Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia. 2015. Yleiskuvaus urheiluakatemiaista. Viitattu 2.12.2015. [http://www.urhea.fi/urhea/yleiskuvaus\\_urheiluakatemiaista/](http://www.urhea.fi/urhea/yleiskuvaus_urheiluakatemiaista/)

QSR International. 2015. NVivo 11 for Windows. Flexible solutions for your qualitative research needs. Viitattu 1.7.2015. <http://www.qsrinternational.com/nvivo-product/nvivo11-for-windows>

Sportfocus. 2011. Joukkueurheilu. Tunteiden hallinta. Viitattu 1.10.16. <http://www.sportfocus.fi/trainingfocus/joukkueurheilu/>

Suomen mielenterveysseura. 2017. Urheilija tunteiden pelikentällä. Viitattu 18.1.17. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mistoiminta/lapset-ja-nuoret/liikunta-ja-valmennus/urheilija-tunteiden-pelikent%C3%A4ll%C3%A4>

TapeACall. 2016. The Easiest Way To Record Calls On The iPhone. Viitattu 1.1.2016. <https://www.tapeacall.com/>

Tuomi, J. 2007. Tutki ja lue - Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Vealey, R. 2005. Coaching for the Inner Edge. USA: Sheridan books.

## LIITTEET

Tutkimuslupa hakemus	Liite 1.
Onnistuneen ja epäonnistuneen suorituksen kuvaus	Liite 2.
Hyödylliset tunteet harjoitussuoritukselle	Liite 3.
Haitalliset tunteet harjoitussuoritukselle	Liite 4.
Intensiteettien määrittäminen suoritusten tunteille	Liite 5.
Havainnollistava suoritustunneprofiili ja sen täsmennys	Liite 6.



## Hei urheilija ja kotiväki!

Olen Johanna Rantala, liikunnanohjaaja opiskelija Lapin AMK:sta. Teen opinnäytetyötäni psyykkisestä valmentamisesta ja olen mukana Mäkelänrinteen urheilulukiolla käynnistyneessä psyykkisvalmennuksen kurssikokonaisuudessa. Opinnäytetyöni tutkimus sisältää kuuden viikon mittaisen interventiojakson. Interventio jakso sisältyy puolestaan psyykkisvalmennuksen kurssiin Mäkelänrinteen lukiossa. Toiminta tapahtuu ajalla 28.10.15- 2.12.15.

Psyykkisen valmentamisen kurssi tukee urheilijan psyykkistä valmentautumista urheilun parissa ja on todella tärkeä kokonaisuus myös valmentamista ajatellen. Haluan opinnäytetyössäni auttaa osaltani urheilijoita kehittämään omaa tietoisuuttaan harjoitussuoritukseen vaikuttavista tunteistaan ja edistää tiedon hyödynnettävyyttä tulevaisuudessa.

Tarkoitukseni on alkututustumisen jälkeen tarjota urheilijalle käyttöönsä psyykkistä valmentautumista tukeva menetelmä, jonka kautta urheilija voi kehittää omia psyykkisiä voimavarojaan ja löytää harjoitussuorituksen aikaisen optimaalisen tunnetilansa.

Urheilijoiden panos tutkimukseen on osallistuminen kurssiluennoille, sekä harjoitusten jälkeen, kolme kertaa viikossa täytettävä tunneprofilointi, jossa tutkitaan onnistuneen ja epäonnistuneen harjoitussuorituksen aikaisia tunnetiloja.

---

Urheilijalta saamani tiedot ovat todella tärkeää dataa opinnäytetyöni tutkimusta ajatellen. Nyt pyydän teiltä lupaa, että voin hyödyntää urheilijaltanne saamiani tietoja opinnäytetyössäni. Hyödynnettävä tieto koskee Mäkelänrinteen urheilulukiolla tapahtuvia luentojen aikaisia keskusteluja, haastatteluja sekä urheilijan täyttämiä tunneprofilointi lomakkeita. Käsittelen kaiken tiedon luottamuksellisesti ja nimettömänä, niin ettei urheilijaa voida tunnistaa vastausten perusteella.

Johanna Rantala

Alle 18v. Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys:

---

---

Liite 2.

**1. URHEILUJAESITTELY JA TUNNEPROFILOINTIIN POHJAAVAT KYSYMYKSET**

**1. Urheilija esittely**

Nimi: \_\_\_\_\_

Sukupuoli: \_\_\_\_\_

Laji: \_\_\_\_\_

Urheen taso määritelmäsi 1-3 asteikolla: \_\_\_\_\_

**Tunneprofilointia pohjaavat kysymykset:**

Kuvaa urheilusuoritukseesi, joka oli ONNISTUNEIN IKINÄ ja EPÄONNISTUNEIN IKINÄ:  
(Merkaa aika/ paikka/ suorituksen tulos esim. maali)

ONNISTUNUT:

---

---

---

---

EPÄONNISTUNUT:

---

---

---

---

Kerro tärkeimmät yksityiskohdat ed. mainituista suorituksista ja esiintymisestäsi niissä:

ONNISTUNUT:

---

---

---

---

EPÄONNISTUNUT:

---

---

---

---

## 2. HYÖDYLLISET TUNTEET HARJOITUSSUORITUKSEN AIKANA:

Alla on apullista positiivisista ja negatiivisista tunteista, joita ilmenee tavanomaisemmin urheilusuorituksen aikana.

Valitse suoritukselle hyödyllisistä tunteista positiiviset ja negatiiviset tunteet, joita koet PARHAASSA ONNISTUNEESSA SUORITUKSESSASI ilmenevän.

Mikäli koet, että jokin kokemasi tunne suorituksessa puuttuu listasta, voit lisätä sen vapaasti.

### HYÖDYLLISET POSITIIVISET TUNTEET (P+)

Aktiivinen, dynaaminen, energinen, voimakas  
rento, mukava, helppo, tyyni, rauhallinen  
kiireetön, iloinen, onnellinen, itsevarma  
varma, ikionnellinen, päättäväinen, latautunut,  
innostunut, rohkea, reipas, tyytyväinen,  
innoitunut, motivoitunut, kannustanut, mieleinen,  
hilpeä, huoleton, kiva, miellyttävä, nopea, valpas

Hyödylliset - positiiviset tunteet omassa suorituksessa:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

### HYÖDYLLISET NEGATIIVISET TUNTEET (N+)

Häilyttävä, pelokas, pakokauhainen, vihainen, lannistunut, uupunut  
aggressiivinen, raivostunut, väkivaltainen, harmistunut, ärtynyt, jäykkä  
ahdistunut, levoton, huolestunut, häiriintynyt, tyytymätön, masentunut  
kyseenalainen, epävarma, päättämätön, neuvoton, avuton, turvaton, hidas  
laiska, voimakas, raju, hermostunut, onneton, surullinen, jännittynyt, väsynyt

Hyödylliset - negatiiviset tunteet omassa suorituksessa:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

### 3. HAITALLISET TUNTEET HARJOITUSSUORITUKSEN AIKANA:

Alla on apulista positiivisista ja negatiivisista tunteista, joita ilmenee tavanomaisemmin urheilusuorituksen aikana.

Valitse suoritukselle haitallista tunteista positiiviset ja negatiiviset tunteet, joita koet **HUONOINIMASSA EPÄONNISTUNEESSA SUORITUKSESSASI** ilmenevän.

Mikäli koet, että jokin kokemasi tunne suorituksessa puuttuu listasta, voit lisätä sen vapaasti.

#### HAITALLISET NEGATIIVISET TUNTEET (N-)

Haitalliset- negatiiviset tunteet omassa suorituksessa:

- Häilyttävä, pelokas, pakokauhainen, vihainen, jännistynyt, uupunut  
 1. \_\_\_\_\_
- aggressiivinen, raivostunut, väkivaltainen, harmistunut, ärtynyt, jäykkä  
 2. \_\_\_\_\_
- ahdistunut, levoton, huolestunut, häiriintynyt, tyytymätön, masentunut  
 3. \_\_\_\_\_
- kyseenalainen, epävarma, päättämätön, neuvoton, avuton, turvaton, hidas  
 4. \_\_\_\_\_
- laiska, voimakas, raju, hermostunut, onneton, surullinen, jännittyneet, väsynyt  
 5. \_\_\_\_\_

#### HAITALLISET POSITIIVISET TUNTEET (P-)

Haitalliset- positiiviset tunteet omassa suorituksessa:

- Aktiivinen, dynaaminen, energinen, voimakas  
 1. \_\_\_\_\_
- rento, mukava, helppo, tyyni, rauhallinen  
 2. \_\_\_\_\_
- kiireetön, iloinen, onnellinen, itsevarma  
 3. \_\_\_\_\_
- varma, ikkonnellinen, päättäväinen, latautunut,  
 4. \_\_\_\_\_
- innostunut, rohkea, reipas, tyytyväinen,  
 5. \_\_\_\_\_
- innostunut, motivoitunut, kannustanut, mieleinen,  
 hilpeä, huoleton, kiva, miellyttävä, nopea, valpas

#### 4. TUNTEIDEN INTENSIITEITIT ONNISTUNEESSA JA EPÄONNISTUNEESSA SUORITUKSESSA

Alla on taulukot, joihin merkitään sanat, jotka kuvaavat hyödyllisiä (P+ ja N+) ja haitallisia (P- ja N-) tunteita suorituksessa.

Varmista, että sijoitat ne oikeaan kategoriaan. Merkitse tunteiden intensiteetit 0-10 asteikolla.

##### TUNTEIDEN INTENSIITEITIT ONNISTUNEESSA SUORITUKSESSA

TUNNE:		INTENSIITEITIT										
P+	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P+	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
P+	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P+	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P+	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
N+	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
N+	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
N+	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
N+	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
N+	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
N+	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
N+	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
N-	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
N-	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
N-	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
N-	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
N-	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
N-	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P-	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P-	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P-	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P-	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P-	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P-	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P-	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

##### TUNTEIDEN INTENSIITEITIT EPÄONNISTUNEESSA SUORITUKSESSA

TUNNE:		INTENSIITEITIT										
P+	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P+	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
P+	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P+	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P+	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P+	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
N+	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
N+	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
N+	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
N+	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
N+	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
N+	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
N-	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
N-	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
N-	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
N-	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
N-	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
N-	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P-	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P-	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P-	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P-	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P-	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P-	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P-	0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**INTENSIITEETTI SKAALA:**

**0-** Ei yhtään

**0,5-** Hyvin, hyvin vähän

**1-** Hyvin vähän

**2-** Vähän

**3-** Kohtalainen

**4-** Paljon

**5-** Paljon

**6-** Paljon

**7-** Todella paljon

**8-** Todella paljon

**9-** Todella paljon

**10-** Hyvin, hyvin paljon, maksimaalinen

**5. SUORITUSPROFIILIN SUHDE TUNTEISIIN**

	HAITALLISET TUNTEET					OPTIMAALISET TUNTEET					HAITALLISET TUNTEET									
	N-					N+					P+					P-				
10																				
9																				
8																				
7																				
6																				
5																				
4																				
3																				
2																				
1																				
0																				
	5N	4N	3N	2N	1N	5N+4N+3N+2N+1N	1P+	2P+	3P+	4P+	5P+	1P	2P	3P	4P	5P				

Merkitse onnistunut suoritus kirjaimella= O ja epäonnistunut suoritus kirjaimella= X

**6. TUNTEIDEN JALOSTUS:**

A.) ONNISTUNUT SUORITUS:

- 1.
- 2.
- 3.

B.) EPÄONNISTUNUT SUORITUS:

- 1.
- 2.
- 3.

C.) METAFORANI SUORITUKSELENI:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_