

## JÄNNITTÄÄKÖ?

Opas juniori-ikäisten kilpacheerleadereiden kilpailujännityksen kohtaamiseen ja käsittelyyn

Teräsaho, Essi

Opinnäytetyö  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus  
Liikunnanohjaaja (AMK)

2017

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus  
Liikunnanohjaaja (AMK)

---

<b>Tekijä</b>	Essi Teräsaho	Vuosi	2017
<b>Ohjaaja(t)</b>	Piia Similä		
<b>Toimeksiantaja</b>	Arctic Cheer All-Star		
<b>Työn nimi</b>	Jännittääkö? – Opas juniori-ikäisten kilpacheerleadereiden kilpailujännityksen kohtaamiseen ja käsittelyyn		
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b>	51		

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä laadukasta tutkimustietoa kilpailujännityksestä ja sen käsittelyä tukevista menetelmistä sekä käytännöistä. Tavoitteena oli luoda konkreettinen ja käytännöllinen opas nuorille urheilijoille kilpailujännityksen käsittelyn avuksi. Toimeksiantajana työssä toimi Rovaniemeläinen cheerleading-seura Arctic Cheer All-Star.

Teoriaosuus koostuu kirjallisuuskatsauksesta suomalaisen kirjallisuuteen sekä englanninkielisiin kilpailujännityksen tutkimuksiin ja artikkeleihin. Teoreettinen viitekehys käsittelee kilpailujännitystä kokonaisvaltaisesti. Teoriaosuus käsittelee muun muassa nuoren urheilijan kehitystehtäviä, psyykkisiä taitoja kilpaurheilussa, kilpailujännityksen teorioita, jännitykseen vaikuttavia tekijöitä sekä psyykkisen valmennuksen menetelmiä kilpailujännityksen käsittelyyn. Raportin lopussa on avattu opinnäytetyöprosessia, työn luotettavuutta sekä oman ammatillisen osaamisen kehittymistä.

Opinnäytetyön tuotos on kirjallinen opas kilpailujännityksen kohtaamiseen ja käsittelyyn. Opas koostuu teoriaosuudesta sekä käytännön harjoitteiden osiosta. Opas on kohdennettu juniori-ikäisille urheilijoille ja harjoitukset oppaassa ovat lajisidonnaisia. Opas on hyödynnettävissä myös yleisesti seuran psyykkisessä valmennuksessa sekä sovellettavissa muiden lajien harrastajille.

Opas pilotoitiin helsinkiläisillä juniori-ikäisillä kilpacheerleadereilla luotettavuuden sekä hyödynnettävyyden lisäämiseksi. Pilotoinnin avulla testattiin harjoitteiden toimivuutta juniori-ikäisillä urheilijoilla yleisesti oppaan tarkoituksenmukaisuutta tavoitteisiin nähden.

Avainsanat cheerleading, kilpailujännitys, kilpailutilanne, psyykkinen valmennus, tunteiden tunnistaminen

School of Hospitality and Tourism  
Degree programme in Sports and  
Leisure Management  
Bachelor of Sports

---

<b>Author</b>	Essi Teräsaho	Year	2017
<b>Supervisor</b>	Piia Similä		
<b>Commissioned by</b>	Arctic Cheer All-Star		
<b>Subject of thesis</b>	Are You Anxious? – Manual for Controlling Competitive Anxiety in Junior Cheerleaders		
<b>Number of pages</b>	51		

---

The aim of this functional thesis was to gather quality information of competitive anxiety and all the methods and practices to control it. The main purpose was to create a concrete manual to help junior-aged athletes control their competitive anxiety. The commissioner of this thesis was a cheerleading club from Rovaniemi, Arctic Cheer All-Star.

The theoretical framework of this study is based on a literature review of Finnish literature and English research, publications and articles about competitive anxiety and mental coaching. The report covers competitive anxiety comprehensively. The report comprises growth of a young athlete, psychological skills in competitive sports, theories and causes of competitive anxiety and methods of mental coaching to help controlling the competitive anxiety. Also the process of this thesis, including planning, reliability, productization and final outcome are explained.

The outcome of this thesis is a manual for controlling competitive anxiety. The manual starts with a theoretical part which is directly linked to the theoretical framework. The practical part is divided into five most important mental coaching methods and every method includes its own practical mental exercises. The exercises are tied closely to cheerleading but are easily applicable to other sports as well. The manual is also easily utilizable as a basis for mental coaching in general.

To increase the reliability, the manual was tested by junior-aged cheerleaders in Helsinki. The main purpose was to find out if the exercises are suitable for young athletes and how do young athletes experience the manual in general.

**Key words** anxiety, emotions in sport, cheerleading, competitive anxiety, mental coaching

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT .....	8
3	NUORI KILPACHEERLEADER .....	11
3.1	Kilpacheerleading lajina .....	11
3.2	Nuoren kehitystehtävät .....	12
3.3	Psyykkiset taidot kilpaurheilussa .....	14
4	KILPAILUJÄNNITYS.....	15
4.1	Kilpailujännityksen teoriat .....	15
4.1.1	Käännetyn U:n teoria.....	15
4.1.2	Multidimensionaalinen teoria .....	16
4.1.3	Tilanne- ja piirreahdistuneisuuden teoria.....	17
4.1.4	Katastrofiteoria .....	18
4.1.5	IZOF -teoria.....	19
4.2	Kilpailujännitykseen vaikuttavat tekijät .....	21
4.2.1	Vireystila.....	21
4.2.2	Ahdistuneisuus .....	22
4.2.3	Stressi .....	23
4.2.4	Itseluottamus .....	24
4.2.5	Pelot.....	26
4.3	Kilpailujännityksen kohtaaminen ja käsitteleminen .....	28
4.3.1	Kilpailuihin valmistautuminen .....	28
4.3.2	Kilpailutilanteiden hallinta .....	30
4.3.3	Itsesäätely .....	31
4.3.4	Mielikuvaharjoittelu .....	32
4.3.5	Rentoutuminen .....	34
4.3.6	Keskittyminen .....	35
4.3.7	Itsepuhe .....	36
5	PROSESSIN TOTEUTTAMINEN .....	40
5.1	Oppaan tavoitteet .....	40
5.2	Oppaan pilotointi .....	40
5.3	Oppaan rakenne .....	42
5.4	Oppaan tuotteistaminen.....	44

5.5	Oppaan esittely toimeksiantajalle .....	45
6	POHDINTA .....	46
6.1	Opinnäytetyön luotettavuus .....	46
6.2	Oman ammatillisen osaamisen kehittyminen.....	46
	LÄHTEET .....	48

## 1 JOHDANTO

Kilpacheerleading on lajina minulle henkilökohtaisesti merkittävä oman harrastus- sekä valmennustaustani takia, joten halusin toteuttaa opinnäytetyöni lajiin liittyen. Nykyään työskentelen SM-tason juniorijoukkueen valmentajana Rovaniemellä, Arctic Cheer All-Star- seurassa, joka toimii myös työn toimeksiantajana.

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli kerätä jo olemassa olevaa tutkimustietoa kilpailujännityksestä ja sen käsittelemisestä juniori-ikäisillä urheilijoilla sekä tuoda se konkreettisen oppaan muotoon. Tavoitteena oli toteuttaa opas, joka soveltuu nuorille juniori-ikäisille urheilijoille teorioineen ja harjoitteineen. Tavoitteena oli selvittää miten ja minkälaisilla menetelmillä kilpailujännitystä on mahdollista käsitellä. Opas itsessään on toimeksiantajalle sekä lajille merkittävä, sillä lajisidonnaisia materiaaleja ei ole etenkään psyykkisestä valmennuksesta tarjolla.

Opinnäytetyöni on toiminnallinen ja tuotoksena on kirjallinen opas, jonka avulla urheilijat voivat opetella käsittelemään kilpailujännitystään erilaisten psyykkisen valmennuksen menetelmien avulla. Opinnäytetyöhöni ei sisälly tutkimuksellista osiota, työn tutkimuksellinen ote kuitenkin näkyy kirjallisuuskatsauksena laadukkaisiin ja harkittuihin ensisijaisiin lähteisiin, jotka osaltaan lisäävät työn luotettavuutta. Tutkimuksellisuutta tukee myös oppaan pilotointi.

Teoriaosuus kattaa kilpailujännityksen kokonaisuudessaan ja koostuu neljästä suuremmasta kokonaisuudesta: nuoren urheilijan harjoittelusta, kilpailujännityksen teorioista, kilpailujännitykseen vaikuttavista tekijöistä sekä menetelmistä kilpailujännityksen kohtaamiseen ja käsittelemiseen. Teoriaosuus on sidottu kilpacheerleadingiin mahdollisuuksien mukaan, mutta lajisidonnaisuus korostuu enemmän oppaassa ja sen harjoitteissa. Teoriaosuus toimii perustana käytännön oppaalle ja pohjautuu urheilupsykologian primäärilähteisiin.

Urheilu- ja liikuntapsykologia on tieteenala, joka tarkastelee ihmisten käyttäytymistä urheilun ja liikunnan parissa. Urheilupsykologiassa on yleisesti kaksi päämäärää. Ensimmäinen päämäärä on ymmärtää, miten psyykkiset tekijät vaikuttavat yksilön suoritukseen. Toisena päämääränä on selvittää, kuinka urheilu vaikuttaa yksilön psyykkisiin taitoihin, terveyteen ja yleiseen hyvinvointiin. (Weinberg & Gould 2007, 4–8.)

Termeistä kuten, tunteet, mieliala, ahdistuneisuus ja kilpailujännitys, on monia erilaisia urheiluun liittyviä käsityksiä. Urheilija kokee harjoitellessaan sekä kilpaillessaan erilaisia yksilöllisiä tunteita, jotka vaikuttavat hänen suorituksiinsa sekä käyttäytymiseensä niin urheilussa kuin vapaa-ajallakin. Uusien teorioiden mukaan, tunteet vaikuttavat ihmisen elämään ja käyttäytymiseen monella tasolla, niin sanotusti multidimensionaalisesti. (Salmi 2003, 7.)

Kilpailujännitys on urheilijan henkilökohtainen tunnetila eikä yhtä määritelmää termille ole olemassa. Kilpailujännitystä voidaan pitää eräänlaisena stressireaktiona, jonka jokainen urheilija kohtaa ja käsittelee eri tavalla. Kilpailujännitykseen ja sen voimakkuuteen vaikuttaa muun muassa se, miten urheilija kokee kilpailutilanteen. Urheilijan oma taitotaso, edelliset kilpailukokemukset ja esimerkiksi yleisö voivat vaikuttaa urheilijan kokemukseen kilpailutilanteesta ja näin ollen laukaista kilpailujännityksen. (Weinberg & Gould 2003, 78).

## 2 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyön lähtökohtana toimi oma kiinnostukseni sekä paloni niin lajia kuin valmennusta kohtaan. Kilpacheerleading on vielä Suomessa suhteellisen tuntematon laji eikä varsinkaan suomenkielistä aineistoa lajista ole lähes ollenkaan saatavilla. Konkreettisen ja hyödynnettävän tuotoksen toteuttaminen oli siis ajatuksena alusta asti. Henkilökohtainen kiinnostukseni psyykkistä valmennusta kohtaan sekä halu kehittyä valmentajana vaikutti aiheen valintaan merkittävästi. Kaikista psyykkisen valmennuksen osa-alueista juuri kilpailujännitys valikoitui aiheeksi, sillä jännityksen tunteiden käsitteleminen oli koettu toimeksiantajaseurassa ongelmaksi. Psyykkinen valmennus on seurassa vielä alkutekijöissään, joten halusin työni avulla myös kehittää psyykkistä valmennusta ja antaa konkreettisen työkalun valmennuksen kehittämiseen.

Kohderyhmä valikoitui oman valmennettavan joukkueeni perusteella. Tällä hetkellä valmennan 12 – 16-vuotiaita SM-tason juniori-ikäisiä tyttöjä. Juniori-ikäiset urheilijat käyvät läpi nuoruuden kehitysvaiheita ja suuria muutoksia elämässään, joten psyykkinen hyvinvointi on äärimmäisen tärkeää huomioida myös valmennuksessa. Kilpailujännitys ja sen käsittelemättömyys on osoittautunut ongelmaksi erityisesti tämän juniorijoukkueen kanssa ja tästä syystä koen oppaan olevan kohderyhmälle erityisen sopiva. Tutkimusten mukaan tytöt kokevat myös helpommin ahdistuneisuuden sekä jännityksen tunteita urheilun parissa, kuin pojat. Tunteet ovat tytöillä voimakkaampia ja tytöt kokevat tunteiden käsittelyn haastavampana kuin pojat. Juniori-ikäiset urheilijat kokevat usein myös kilpailujännityksen voimakkaampana kuin vanhemmat saman lajin urheilijat. (Sädekoski 2014, 36; Thanopoulos & Platanou 2017, 351.) Näin ollen oppaan valittu kohderyhmä on optimaalinen myös oppaan hyödynnettävyyden kannalta.

Oppaan tarkoituksena oli tuoda esille teoriatietoa kilpailujännityksestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä juniori-ikäisillä urheilijoilla sekä samalla luoda konkreettisia käytännön harjoitteita kilpailujännityksen käsittelemiseen niin ennen kilpailuja kuin kilpailutilanteessakin. Oppaan tavoitteena on lisätä urheilijoiden tietämystä



kilpailujännityksestä sekä kehittää urheilijoiden psyykkisiä taitoja ja kilpailuvalmiutta harjoitteiden avulla. Laajemmassa mittakaavassa tavoitteena on myös koko toimeksiantajaseuran psyykkisen valmennuksen kehittäminen.

Oppaan tarve toimeksiantajaseuralle oli suuri. Käsittelemätön liiallinen kilpailujännitys ja psyykkisen valmennuksen puutteet ovat olleet urheiluseurassa osasyinä heikkoon kilpailumenestykseen. Psyykkinen valmennus on seurassa vähäistä ja oppaasta saadaan urheilijoille itselleen konkreettinen käytännön työkalu liiallisen kilpailujännityksen avuksi sekä psyykkisen valmentautumisen tueksi. Oppaan avulla voidaan oppia käsittelemään myös tunteita elämän muilla osa-alueilla ja menetelmiä voidaan käyttää hyödyksi muuallakin kuin urheilussa.

Psyykkisen valmennuksen tavoitteena on urheilijan psyykkisen hyvinvoinnin ja persoonallisuuden kasvun tukeminen. Tavoitteen saavuttamiseksi psyykkistä valmennusta ei voida rajata vain huippu-urheilijoille, jotka ovat korkeimmalla taitotasolla. On otettava huomioon myös eri-ikäisten ja eri taitotasoilla urheilevien valmennus. Psyykkistä valmennusta tulisi katsoa laajana kokonaisuutena ja sen tulisi olla osa jokapäiväistä valmennusta. Valmentaja kohtaa päivittäin niin harjoituksissa kuin kilpailuissakin tilanteita, jotka mahdollistavat urheilijan psyykkisen hyvinvoinnin tukemisen fyysisen kehityksen rinnalla. Palautteen antaminen, tavoitteenasettelu, joukkuevalinnat ja kilpailut voivat kaikki olla urheilijalla mahdollisia stressitilanteita. (Lintunen, Rovio, Haarala, Orava, Westerlund & Ruiz 2012, 30-33.)

Valmentajien tulisi tiedostaa psyykkisen valmennuksen tärkeys ja ottaa se osaksi päivittäistä valmennusta. Kirjallisuuskatsaus sisältää tietoa kilpailujännityksestä ja psyykkisen valmennuksen menetelmistä, joita voidaan käyttää hyödyksi myös jokapäiväisessä psyykkisessä valmennuksessa. Tieto ja ymmärrys kilpailujännityksestä on välttämättömyys, jotta valmentajat ymmärtävät kilpailujännitykseen vaikuttavat tekijät kuin myös siitä johtuvat käyttäytymisen ja ajatusten muutokset. Kilpailujännityksen kohtaaminen ja käsitteleminen ovat merkittävässä asemassa kilpailuissa menestymisessä eikä näitä osa-alueita voi jättää huomioimatta psyykkisessä valmennuksessa.

Työn haasteena oli saada oppaasta tarpeeksi konkreettinen ja selkeä nuorten urheilijoiden hyödynnettäväksi. Opas on sidottu vahvasti lajiin, jotta urheilijoiden on helppo samaistua oppaan teoriaan ja harjoituksiin. Oppaan harjoitteet on luotu omien harrastus- ja valmennuskokemuksieni pohjalta samalla myös teoriapohja huomioon ottaen. Työn käytettävyyttä edistää teoriaosuuden ja oppaan mahdollinen hyödyntäminen esimerkiksi seuran sisäisissä valmentajakoulutuksissa sekä psyykkisen valmennuksen koulutuksissa. Opas on myös helposti sovellettavissa muihin lajeihin, sillä samat psyykkisen valmennuksen menetelmät toimivat muissakin lajeissa.

### 3 NUORI KILPACHEERLEADER

#### 3.1 Kilpacheerleading lajina

Kilpacheerleading on monipuolinen joukkueurheilulaji, joka sisältää eri taito- ja ikätasoja sekä erilaisia taidollisia osa-alueita. Cheerleadingissa kilpaillaan kahdessa eri alalajissa: cheer- ja tanssisarjoissa, joissa molemmissa on omat piirteensä ja vaatimuksensa. Cheersarjoihin kuuluvat ilma-akrobatia eli erilaiset nostot, pyramidit sekä heitot, maa-akrobatia, kannustushuudot, hyppyt sekä tanssi- osuudet. Tanssisarjat koostuvat nimensä mukaisesti erilaisista tanssiosuuksista. (Kovalainen 2012, 4; Suomen Cheerleadingliitto 2017.) Juniori- ja aikuistasolla kilpaillaan myös vuosittain edustusosuuksista kansainvälisiin kilpailuihin, joissa kilpaillaan Euroopan ja maailmanmestaruuksista. (Kallonen 2005, 101.)

Suomeen cheerleading saapui 1970-luvun loppupuolella amerikkalaisen jalkapallon sekä vaihto-oppilaiden mukana. Tällöin ryhmät toimivat pääosin kannatusryhminä amerikkalaisessa jalkapallossa. Ryhmiä valmensivat tanssi- ja voimistelusta valmentajat. Laji oli hyvin tanssillista, sillä akrobatiataitojen opettamiseen ja pyramidien rakentamiseen ei ollut valmennustaitoja. (Kallonen 2005, 15, 26, 32.) Ensimmäiset cheerleadingin Suomen mestaruuskilpailut järjestettiin vuonna 1985. Lajin harrastajamäärät lähtivät huimaan kasvuun 1990-luvun alussa lajin levitessä ihmisten tietoisuuteen. Tällä hetkellä Suomi on yksi maailman johtavista cheerleading-maista. (Suomen Cheerleadingliitto 2017.)

Cheerleading on myös kehittynyt lajina valtavasti viime vuosikymmenillä. Lajiin ominaispiirteet kuten maa- ja ilma-akrobatia tekevät siitä todella monipuolisen ja näyttävän urheilulajin. Lajin kehittymisestä huolimatta myös lajin alkuperäiset tunnusmerkit ovat pysyneet tiukasti mukana läpi lajin kehityksen. Nykypäivänä kilpacheerleadingiin kuuluu taitoja, jotka vaativat hyvää voimatasoa, kehonhallintaa sekä voimistelijan liikkuvuutta. (Kovalainen 2012, 4.)

Kovalaisen (2012, 8) mukaan SM-tason kilpacheerleading juniorijoukkueet harjoittelevat tavoitteellisesti noin viisi kertaa viikossa. Harjoituksiin sisältyy niin voimaharjoittelua, akrobatiaa, kestävyysharjoittelua kuin liikkuvuusharjoittelua.

Kilpacheerleading on laji, jossa taitavuus on merkittävässä roolissa harjoittelussa sekä kilpailuissa.

### 3.2 Nuoren kehitystehtävät

Nuoruusvaihe on itsenäistymisen ja muutosten aikaa. Yhteiskuntaan sosiaalistumisen lisäksi, nuoruusvaiheeseen liittyy kasvaminen itsenäiseksi yksilöksi. Itsenäistymisellä viitataan nuoren oman identiteetin muodostumiseen sekä yksilöllistymiseen. (Konttinen 2014, 18.) Muutosten aikaan nuori käy läpi myös ikävaiheen vaatimia kehitystehtäviä fyysisen kasvun ja kehityksen lisäksi. (Paavolainen, Mononen, Aarresola, Nummela & Viitasalo 2013, 18). Kaikki tämä tapahtuu murrosiässä, kun etäisyys suhteessa vanhempiin kasvaa. Itsenäistymisprosessin alussa nuori kokeilee rajojaan. Prosessi etenee emotionaalisen irrottautumisen kautta elämäkatsomukselliseen itsenäistymiseen. (Konttinen 2014, 18.)

Biologiset tekijät määrittävät osaltaan itsenäistymisen etenemisen. Nuoruusikä jaetaan biologisten näkökulmien pohjalta neljään kehitysvaiheeseen. Kehitysvaiheet ovat sidoksissa hormonitoiminnasta johtuviin psyykkisiin ja fyysisiin muutoksiin. Esinuoruuden määritellään ajoittuvan noin 11–13 ikävuoden välimaastoon. Varhaisnuoruus, tai usein käytetty termi murrosikä, ajoittuu 13–15 ikävuoteen. (Konttinen 2014, 18.) Osana varhaisnuoruutta ovat fyysiset muutokset ja nuori tutkiskeleekin kehossaan tapahtuvia muutoksia samalla totutellen niihin. Tässä kehitysvaiheessa nuori hakee vielä vanhemmistaan läheisyyttä sekä turvaa, on riippuvainen heistä. Varhaisnuoruudessa ajattelun kehitys käynnistyy, mutta ei ole vielä aikuisen tasolla. (Nikander 2009, 120–121.)

Keskinuoruus sijoittuu noin 15–18 ikävuoden välille. Kehitysvaihe saa aikaan nuoren irtautumisen vanhemmistaan ja tästä johtuen omat ikätoverit koetaan entistä tärkeämmäksi. Yhteenkuuluvuudentunteen tarve kasvaa. Yksi merkittävä nuoruuden kehitysaskel on aikuiseksi kasvamisen hyväksyminen ja siitä johtuvat muutokset kehossa sekä mielessä. Ajattelun taito kehittyy ja nuori oppii yhä paremmin erottamaan oikean ja väärän. Hän oppii myös tiedostamaan muiden tunteita ja kykenee asettumaan toisen ihmisen asemaan. Myöhäisnuoruus ajoittuu

noin 18-20 vuoden ikään. Lopullinen irtaantuminen vanhemmista tapahtuu myöhäisnuoruudessa. Samalla itsensä hyväksyminen ja itsetuntemuksen lisääntyminen alkavat. (Nikander, 2009, 121–122.)

Nuoren biologinen kypsyminen on kuitenkin aina yksilöllistä, samoin kuin psykiset muutoksetkin. Toinen merkittävä itsenäistymiseen vaikuttava tekijä on kasvuympäristö ja sen vaikutteet. Kasvuympäristön vaikutteilla tarkoitetaan lähiympäristöä (esim. perhe ja ystävät) kuin myös kulttuuriin liittyviä odotuksia ja mahdollisuuksia. (Konttinen 2014, 18.)

Nuoren identiteetin muodostumiseen vaikuttavat myös hänen päämääränsä, tavoitteensa ja arvonsa. Nämä pitävät sisällään esimerkiksi nuoren aikaisemmat kokemukset urheilusta sekä niihin liittyvät sosiaaliset merkitykset. Nuoren päämääriin ja odotuksiin vaikuttavat osaltaan myös hänen ihannoimansa esikuvat ja arvostamansa roolimallit. Kokonaisuudessaan nuoruus on muutoksen aikaa ja voi muovata voimakkaasti yksilön arvoja, kiinnostuksen kohteita sekä elämäntavoitteita. Kaikki tämä näkyy myös yksilön harrastustoiminnassa, kuten liikunnassa ja urheilussa. Kilpa- ja huippu-urheilussa nuoruusvaihe toimii ikään kuin vedenjakajana, jossa itsenäistyminen, identiteetin muodostuminen sekä maailmankatsomuksen avartuminen vaikuttavat ratkaisevasti yksilön kiinnostuksen kohteisiin ja motivaatioon jatkaa tavoitteellista urheiluharrastustaan. (Konttinen 2014, 18.)

Kilpaileminen kasvattaa nuorta ja samalla nuori kehittyy kypsemmäksi. Urheiluun kuuluvat epäonnistumisen tunteet ja pettymysten kohtaaminen kuin myös onnistumiset sekä ilontunteet. Kilpailemisen ja harjoittelemisen kautta nuori käsittelee näitä tuntemuksia lähes päivittäin. Kilpailu auttaa myös kehittämään nuoren itsetuntoa ja hyvän itsetunnon avulla nuori kykenee käsittelemään pettymyksen tunteita sekä pääsemään niistä yli. Urheilun myötä nuori myös oppii hyväksymään muut sosiaalisessa ympäristössä toimiessaan. (Korjus 2002, 53-55; Kärkkäinen 2013, 17.)

### 3.3 Psyykkiset taidot kilpaurheilussa

Tärkeimpiä psyykkisiä taitoja huippu-urheilussa ovat motivaatio, tunteiden säätely, ajattelun ohjaus, itseluottamus, keskittyminen ja tietoisuustaidot. Psyykkisten taitojen harjoittamiseen käytetään mentaalisen valmennuksen menetelmiä, joihin sisältyy esimerkiksi tavoitteiden asettaminen, itsepuhe, motivointi, vireystilan säätely, kilpailutilanteiden hallinta, rentoutuminen, mielikuvaharjoittelu, itseluottamus ja keskittyminen. (Lintunen ym. 2012, 46.) Psyykkisten taitojen oppiminen tarkoittaa systemaattista ja sitoutunutta harjoittelua. Taitojen oppimiseen vaaditaan tuhansia ja tuhansia toistoja. Samoin kuin fyysiset taidot, psyykkiset taidot kuten keskittyminen, vireystilan säätely, itseluottamus ja motivaation ylläpitäminen vaativat harjoittelua. Psyykkiset taidot nähdään merkittävänä piirteenä mentaalisessa lujudessa ja mentaalisen lujuden ollaankin katsottu olevan ratkaisevassa asemassa urheilijan menestymisessä. (Weinberg & Gould 2007, 252–254.)

Psykologiset taidot voidaan jakaa erilaisiin luokkiin: perustaidot, suoritustaidot ja avustavat taidot. Perustaidot sisältävät tahdon, itsetietoisuuden, itsekunnioituksen sekä itseluottamuksen ja ovat merkittävän tärkeitä psykologisia taitoja. Suoritustaidot jaetaan optimaaliseen fyysiseen vireystilaan, optimaaliseen psyykkiseen vireystilaan ja optimaaliseen huomiokyvyn suuntaamiseen. Suoritustaidot ovat ratkaisevassa osassa huippusuorituksessa, sillä kaikkien näiden ominaisuuksien nähdään sisältyvän onnistuneeseen suoritukseen. Ihmissuhdetaidot ja elämänhallintataidot kuuluvat avustaviin taitoihin. Psyykkisten taitojen kehittäminen auttaa urheilusuorituksissa ja kehittää yksilön persoonaa. (Weinberg & Gould 2007, 265–266.)

Tässä opinnäytetyössä keskityn kilpailujännityksen kanssa yhteydessä oleviin psyykkisiin taitoihin kuten itseluottamukseen, keskittymiseen, rentoutumiseen ja tunteiden säätelyyn.

## 4 KILPAILUJÄNNITYS

Kilpailujännitystä (*competitive anxiety*) voidaan verrata akuuttiin stressitilaan, jonka seurauksena autonomisen hermoston sympaattisen haaran toiminta aktivoituu (Vallerand & Blanchard 2000, 26–27). Kilpailutilanne on siis aina urheilijalle stressitekijä, jonka tulkinta vaikuttaa urheilijan psykofysiologisiin reaktioihin. Sopiva kilpailujännitys ennen kilpailusuoritusta auttaa keskittymään ja latautumaan. Tämä edesauttaa myös usein suorituksen onnistumista. Toisaalta liiallinen kilpailujännitys voi estää urheilijaa pääsemästä parhaaseen suoritukseensa tai johtaa suorituksen epäonnistumiseen. Voimakas kilpailujännitys näkyy usein liian yrittämisenä, epävarmuuden tunteena ja rentouden puutteena. Osaltaan myös liian alhainen kilpailujännitys voi olla suorituksen kannalta epäedullinen. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 20–2; Zaichkowsky & Naylor 2004, 155–157.) Urheilusuorituksessa onnistuminen edellyttää useiden tutkimusten mukaan matalaa kognitiivista ja somaattista kilpailujännitystä sekä korkeaa itseluottamusta (Martens, Vealy & Burton ym. 1990, 120–122).

Optimaalinen kilpailujännitys on yksilöllinen tila, joka voi sisältää niin positiivisia kuin negatiivisiakin tunteita (Hanin 2000, 68). Usein kirjallisuudessa kilpailujännityksen yhteydessä käytetään termiä ”*anxiety*” eli ahdistus, mutta Tuominen (2010, 10) näkee kilpailujännityksen kokonaisuutena, urheilukilpailun aiheuttaman psykologisten ja fysiologisten prosessien aktivoitumisena. Näin ollen kilpailujännityksestä on eroteltavissa ainakin kaksi erillistä tekijää: psykologinen ja fysiologinen tekijä. Psykologinen tekijä viittaa tunteiden viriämiseen ja mielialaan, joka voi pitää sisällään niin positiivisia tunteita kuin negatiivisiakin, mutta ei välttämättä ahdistusta. Fysiologinen tekijä viittaa autonomisen hermoston aktivoitumiseen. (Tuominen 2010, 10.)

### 4.1 Kilpailujännityksen teoriat

#### 4.1.1 Käännetyn U:n teoria

Varhaisimmat kilpailujännityksen ja urheilusuorituksen välistä yhteyttä tarkastelevista teorioista on johdettu yleisestä psykologiasta. Yksi kilpailujännityksen teorioista on käännetyn U:n teoria (Inverted U-hypothesis). (Tuominen 2010, 11.)

Teorian mukaan vireystilan noustessa suoritus paranee tiettyyn pisteeseen saakka. Vireystilan noustessa tämän rajan yli alkaa se kuitenkin vaikuttaa suoritukseen heikentävästi. Tätä vireystilan ja suorituksen välistä yhteyttä kuvataan käännetyn U:n muotoisen näkymän avulla. Erään teorian mukaan vireystilan nousu vähentää kykyä huomioida suorituksen kannalta oleellisia ärsykeitä ympäristössä, joka aiheuttaa tarkkaavaisuuden heikentymistä ja huomion kiinnittymistä epäolennaisiin asioihin, jolloin suoritus itsessään heikkenee entisestään. (Raglin & Hanin 2000, 97 – 98; Weinberg & Gould 2007, 86.)

Käännetyn U:n teoria on yksiulotteinen eli unidimensionaalinen ja sitä on kritisoitu erityisesti sen yksinkertaisuudesta. Myös selkeä empiirinen sekä teoreettinen näyttö käännteisen U:n teoriasta puuttuu. (Raglin & Hanin 2000, 97 – 98.)

Kun vireystila-käsite alettiin ymmärtää monimuotoisempana, synnytti se uusia, useamman ulottuvuuden avulla kilpailujännitystä tutkivia suuntauksia. Näitä moniulotteisia eli multidimensionaalisia suuntauksia ovat esimerkiksi Multidimensionaalinen teoria, Katastrofiteoria ja IZOF-teoria. Teoriat tutkivat suorituksen ja vireystilan tai kilpailujännityksen suhdetta useamman ulottuvuuden kuten esimerkiksi kognitiivisen ja somaattisen jännityksen kautta. Vireystilan, tunteiden ja jännittyneisyyden sekä suorituskyvyn yhteyttä on pyritty selvittämään näiden teorioihin pohjautuvien menetelmien avulla. (Salmi 2003, 7.)

#### 4.1.2 Multidimensionaalinen teoria

Varhaisten multidimensionaalisten teorioiden mukaan kilpailujännitys jaetaan kognitiiviseen ja somaattiseen jännitykseen. Urheilussa kognitiivinen kilpailujännitys tarkoittaa negatiivista itsereflektointia ja kielteisiä odotuksia onnistumisen suhteen tai huolta ja suoritusta häiritseviä mielikuvia. Somaattinen jännitys tarkoittaa fysiologista osatekijää, joka johtuu autonomisen hermoston virkoamisesta. Somaattinen jännitys esiintyy esimerkiksi sykkeen kohoamisena, käsien hikoiluna tai lihasten jännittymisenä. (Martens ym. 1990, 6; Burton 1998, 131; Weinberg & Gould 2003, 89.)



Multidimensionaalisen teorian lähtökohtana on, että jännityksen kaksi osatekijää ovat rakenteita, jotka toimivat itsenäisesti. Näillä rakenteilla on erilainen alkuperä ja erilaiset vaikutukset elimistöön, käyttäytymiseen sekä suoritukseen. (Burton 1998, 132.) Kilpailujännityksen kolmantena ulottuvuutena nähdään itseluottamus, joka sisältää positiivisia tunteita ja näkyy yleensä urheilijan rauhallisuutena, toisin kuin negatiivisia tuntemuksia synnyttävä kognitiivinen jännitys. Tutkijoiden mukaan itseluottamuksella on merkittävin ja positiivisin korrelaatio kilpailusuorituksen onnistumisen kanssa, kun taas somaattisella kilpailujännityksellä on vähiten vaikutusta onnistumisen kannalta. Vaikutus on samankaltainen kuin käännetyn U:n teoriassa, mikä tarkoittaa, että liian pieni tai suuri määrä somaattista jännitystä heikentää kilpailusuoritusta. (Martens ym. 1990, 120–122.)

Multidimensionaalisen teorian mukaan kognitiivinen ja somaattinen jännitys vaikuttavat suoritukseen eri tavoin. Kognitiivinen jännitys ilmenee muun muassa keskittymisen puutteena sekä tarkkaavaisuuden heikentymisenä. Voimistuksessa nämä tuntemukset vaikuttavat suoritukseen heikentävästi. Somaattinen jännitys ilmenee esimerkiksi sykkeen kohoamisena ja kämmenten hikoamisena. Urheilusuorituksen kannalta tarkasteltaessa kognitiivinen kilpailujännitys nähdään jossain määrin haitallisena, kun somaattisella kilpailujännityksellä on kognitiivista kilpailujännitystä heikompi, enemmän käännetyn U:n muotoinen vaikutus suoritukseen. (Burton 1988, 132; Salmi 2003, 7; Weinberg & Gould 2003, 89.)

#### 4.1.3 Tilanne- ja piirreahdistuneisuuden teoria

Tilanne- ja piirreahdistuneisuuden teorian mukaan ahdistuneisuus jaetaan kahden ulottuvuuteen. Tilannejännitys (*state anxiety*) tarkoittaa hetkellistä jännitystä, joka on sidottuna tiettyyn tilanteeseen. Piirrejännitys (*trait anxiety*) kuvaa pysyvää, henkilölle tyypillistä tapaa kokea ympäristö ja sen vaikutukset sekä omat vaikutusmahdollisuutensa. Tilannejännitys on subjektiivisesti koettu tunnetila, jonka voimakkuuteen vaikuttavat henkilön piirrejännitys ja tilanteen vaatimukset. Piirrejännitys kuvaa henkilölle tyypillistä tapaa kokea tietyt tilanteet esimerkiksi uhkaavina tai haastavina. (Lavallee, Kremer, Moran. & Williams 2004, 120.)

Urheilijat, joilla on taipumusta korkeaan piirrejännitykseen, kokevat suurempaa stressiä kuin samassa tilanteessa oleva urheilija, jolla on matala piirrejännitys. Teorian mukaan tilanne ei vaikuta urheilijaan merkittävästi, mikäli urheilijan tilanjännitys vastaa hänen tyypillistä piirrejännitystasoaan. Tilanne- ja piirrejännityksen tasojen poiketessa huomattavasti toisistaan jännityksen laukaissut tilanne aiheuttaa urheilijassa merkittävää ahdistusta sen vaikuttaessa suoraviivaisesti suoritukseen. (Burton 1998, 130– 132.)

#### 4.1.4 Katastrofiteoria

Katastrofiteorian mukaan kilpailujännityksen ja suorituksen välinen yhteys on riippuvainen kognitiivisen ja somaattisen jännityksen vuorovaikutuksesta. Kognitiivisen jännityksen ollessa erityisen voimakas, parantaa somaattisen jännityksen nouseminen suoritusta tiettyyn pisteeseen saakka. Tämän jälkeen jännitys alkaa heikentää suoritusta ”katastrofaalisesti”. Suorituskyvyn lasku voi olla niin huomattava, että urheilija ei kykene palautumaan siitä kilpailun aikana, sillä jännitystason tulisi laskea selkeästi alhaisemmalle tasolle optimaalisen suorituskyvynsä saavuttamiseksi. (Salmi 2003, 8; Weinberg & Gould 2003 90; Lavallee ym. 2004, 123– 124.)

Katastrofiteorian testaaminen on konkreettisesti hankalaa, vaikka se on saanut osakseen myös empiiristä tukea. Mallia on kritisoitu kuvailevasta luonteestaan selittävän sijaan, kuten muitakin kilpailujännityksen teorioita, jotka eivät tutki kilpailujännitykseen liittyviä suoritusta heikentäviä mekanismeja. Kritiikistä huolimatta katastrofiteoria on luonut hyvän perustan tutkimukselle kognitiivisen ja somaattisen jännityksen yhteisvaikutuksesta suoritukseen. (Lavallee ym. 2004, 124.)

Katastrofiteorian uskotaan jakavan kilpailujännityksen kahteen alakomponenttiin: fysiologiseen vireystilaan sekä kognitiiviseen kilpailujännitykseen. Nämä komponentit vaikuttavat interaktiivisesti toisiinsa, kognitiivisen tekijän vaikuttaen kuitenkin suoritukseen fysiologista tekijää enemmän. Mallin riippuva muuttuja on suoritus, joka on suhteessa fysiologiseen vireystilaan. Fysiologisen vireystilan

nähdään taas olevan suoraan yhteydessä kognitiivisen jännityksen tasoon. Fysiologinen vireystila näin ollen vaikuttaa suoritukseen kognitiivisen kilpailujännityksen ikään kuin toimien muuttujana välissä, joka ylittäessään optimaalisen tason aiheuttaa suorituskyvyn romahduksen. (Salmi 2003, 9.)

#### 4.1.5 IZOF -teoria

IZOF-malli (Individual Zones of Optimal Function) kehitettiin auttamaan urheilijoita määrittämään huippusuorituksen kannalta optimaalinen kilpailujännityksen taso. Mallin mukaan jokaisella urheilijalla on yksilöllinen, juuri hänen urheilusuorituksensa kannalta optimaalinen tunnealueensa, josta käsin urheilijan on mahdollista päästä parhaaseen mahdolliseen suoritukseensa. Käänteisen U:n teorian vastaisesti, IZOF-mallin mukaan monet urheilijat voivat saavuttaa parhaan suorituksensa esimerkiksi korkeaa kilpailujännitystä kokiessaan. Näin ollen jokaisella urheilijalla on yksilöllisiä, suoritusta edistäviä ja heikentäviä tunteita sekä näille tunteille oma optimaalinen tasonsa. Onnistunut urheilusuoritus sisältää enemmän suoritusta edistäviä tunteita, mutta myös suoritusta häiritseviä tunteita. Toiset urheilijat yltyvät parhaaseen suoritukseensa, heidän kilpailujännitystasonsa ollessa korkealla, toiset tarvitsevat matalamman jännitystason onnistuakseen. Kun tunteet ovat urheilijan henkilökohtaisen optimaalisen tason sisällä on suorituksen tehokkuus suurimmillaan. (Hanin 2000, 66– 68; Weinberg & Gould 2003, 88.)

IZOF-mallin merkittävin ero aikaisemmin käytettyihin menetelmiin on sen yksilöllisyys. Malli keskittyy yksilöllisten suoritusmallien ja -tunteiden tarkastelemiseen erilaisissa suoritusilanteissa. Tarkastelun kohteena on aina yksilö, mutta mallia voidaan käyttää myös joukkueurheilijoiden ja heidän menneiden, nykyisten sekä tulevien suoritustensa tutkimiseen. (Salmi 2003, 20.)

Suorituksen kannalta negatiivisten ja positiivisten tunteiden voimakkuudella on suuri yhteys suorituksessa onnistumiseen. On epätodennäköistä, että yhtäläinen kilpailujännityksen voimakkuus olisi optimaalinen kaikille urheilijoille edes saman lajin urheilijoiden kesken. Tämän takia IZOF-mallissa on ratkaisevaa määrittää

jokaiselle urheilijalle yksilöllinen suoritukseen vaikuttavien tunnetilojen voimakkuuden taso. Optimaalisilla tunteilla viitataan urheilijalle kaikkein merkityksellisimpiin ja välttämättömiin tunteisiin tietyissä olosuhteissa. Tunteiden optimaalinen kohdentaminen (*functioning*) tarkoittaa urheilijan kykyä hyödyntää käytössä olevia voimavaroja tehokkaasti kilpailusuorituksessa. (Hanin 2000, 66-68.)

IZOF-malli perustuu PNA-mittariin (*Positive-Negative Affect*). Hanin (2000) on listannut tunteita, jotka hänen mielestään sopivat urheilun suoritustunteita kuvaaviksi tunteiksi. Perusajatuksena on, että positiiviset ja negatiiviset tunteet ovat aina suorituksessa läsnä ja voivat olla suorituksen kannalta hyödyllisiä tai haitallisia. (Hanin 2000, 78– 80.)

IZOF-mallissa tunteet jaotellaan neljään eri kategoriaan seuraavanlaisesti:

- positiivisiin, miellyttäviin, suorituksen kannalta edullisiin (P+)
- positiivisiin, miellyttäviin, suorituksen kannalta haitallisiin (P-)
- negatiivisiin, epämiellyttäviin, suorituksen kannalta edullisiin (N+)
- negatiivisiin, epämiellyttäviin, suorituksen kannalta haitallisiin (N-).

(Hanin 2000, 78– 80.)

Lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet urheilijan saavuttavan huippusuorituksen, kun hänen tunnetilansa on optimaalinen, yksilöllisesti määritellyn IZOF-mallin mukainen. Tällöin urheilijalle merkittävät ja hyödylliset tunteet ovat ennalta määritetyllä optimaalisella alueella ja vastaavasti haitalliset tunteet ovat alueen ulkopuolella. Tunteiden päinvastainen tilanne vastaavasti johtaa heikkoon suoritukseen. Suoritus on keskinkertainen, jos urheilija on alivirittynyt tai ylivirittynyt. Keskeistä on, että urheilija kykenee tunnistamaan edellä mainitut tunteet ja määrittämään nimeämilleen tunteille suorituksen kannalta optimaalisen voimakkuuden (1-10). Optimaalisella tunnealueella pysyminen vaatii tunteiden tunnistamisen lisäksi siis myös tunteiden säätelystä. (Kokkonen 2012, 69– 71.)

Tunnetilojen yksilöllisyyteen liittyy myös se, että urheilijat kokevat ja ymmärtävät tietyt tunnetilaa kuvaavat sanat eri tavalla. Esimerkiksi sana ”jännittynyt” voi mer-

kitä kahdelle urheilijalle kahta täysin eri tunnetilaa. Tunteiden voimakkuuden lisäksi myös tunteiden sisältö vaihtelee urheilijoiden välillä suuresti. (Salmi 2003, 18.)

#### 4.2 Kilpailujännitykseen vaikuttavat tekijät

Kilpailujännitys nähdään urheilijan suorituksen aikaisena vireystilan määräävä tunnekokonaisuutena tai motivaatiosta syntyvänä vireystilan kognitiivisena seurauksena. Tietyn suuruinen jännitystila syntyy henkilön motiivien ja somaattisten reaktioiden seurauksena, mutta voi olla seurausta ulkoisen ympäristön asettamista vaatimuksista ja sitä seuraavan uhan tunteesta. (Weinberg & Gould 2003, 78.)

Vaikka teoriassa voimakkuudeltaan sopiva tunne kuin tunne voi tukea urheilu-suoritusta tai vastaavasti sopimattomana haitata suoritusta, ovat jotkut tunteet kuitenkin urheilijoille keskimääräistä haastavampia. Vireystila, ahdistus, pelko ja stressi ovat tunteita tai psykofyysisiä tiloja, joihin huippusuoritukset usein kaatuvat. (Kokkonen 2012, 74.) Nämä tunnetilat nähdään moniulotteisina, moneen suuntaan vaikuttavina muuttujina, jotka yhdessä vaikuttavat urheilijan olotilaan ja sitä kautta suoritukseen. (Salmi 2003, 5.)

##### 4.2.1 Vireystila

Vireystila kuvaa ihmisen aktiivisuuden tai energisyyden astetta. Energisyyys ilmenee mielen sisäisenä tunteena (esimerkiksi kiihtynyt, virkeä vs. rauhallinen, raukea) tai autonomisen hermoston aktivoitumisen seurauksena fysiologisina tuntemuksina, kuten suun kuivumisena, huimauksena sekä sydämen sykkeen, lihasjännityksen, hengitystiheyden, hikoilun ja virtsaamisen tarpeen lisääntymisenä. Urheilusuurituksen kannalta sekä liian alhainen että liian korkea vireystila ovat molemmat haitallisia. Vetämättömän ja väsyneen oloinen urheilija ei saa itsestään tarpeeksi irti yltääkseen parhaaseen suoritukseensa ja toisaalta liian jännittyneen ja fyysisesti virittyneen urheilijan ajatuksenjuoksu ja motoriikka eivät toimi suorituksen kannalta toivotulla tavalla. (Kokkonen 2012, 74.) Tuominen (2010,

9) kuvailee vireystilaa fysiologisena tilana, jolla tarkoitetaan autonomisen hermoston aktivoitumista esimerkiksi kilpailun tai muun stressitekijän vaikutuksesta.

Merkkejä urheilijan alhaisesta vireystilasta ovat muun muassa vetämättömyys, mielen vaeltaminen, keskittymiskyvyn puute, ”painavat jalat” ja innostuksen puute. Usein urheilijan vireystilan ollessa alhainen käytetään avuksi esimerkiksi valmentajan kannustuspuheita. Kannustuspuheet voivat helposti ylivirittää urheilijan. Jos vireystilaa halutaan nostaa, tulee niin urheilijan kuin valmentajankin olla tietoisia urheilijan optimaalisista vireystasoista. Menetelmiä vireystilan nostamiseksi ovat esimerkiksi hengitysharjoitukset, itsepuhe, musiikin kuuntelu ja mielikuvaharjoittelu. (Weinberg & Gould 2007, 289.)

#### 4.2.2 Ahdistuneisuus

Ahdistuneisuus voidaan jakaa tila-ahdistuneisuuteen sekä piirre-ahdistuneisuuteen edellä mainitun tilanne- ja piirrejännityksen teorian mukaisesti. Tila-ahdistuneisuus voidaan nähdä siis urheilussa kilpailuun liittyvänä, hetkellisenä jännittämisenä. Piirre-ahdistuneisuus on osa yksilön persoonallisuutta ja yleistä alttiutta jännittää tietynlaisissa tilanteissa. Urheilupsykologisissa tutkimuksissa tila-ahdistuneisuus yhdistetään juuri kilpailujännitykseen ja termejä käytetäänkin yleensä samaa tarkoittavina synonyymeina. Kilpailujännitys voidaan edelleen jakaa kognitiiviseen kilpailujännitykseen, joka vaikuttaa ajatusten tasolla sekä somaattiseen kilpailujännitykseen, joka vaikuttaa kehon toimintaan. Kognitiivinen jännittäminen näkyy esimerkiksi keskittymiskyvyn puutteena, huomiokyvyn katkeiluna sekä huolestuneisuutena. Somaattinen jännittäminen taas näkyy esimerkiksi kohonneena sykkeenä, ”perhosina vatsassa” tai hikoiluna. (Spielberger 1966, 17; Weinberg & Gould 2003, 79.)

Kilpacheerleadingissä kognitiivinen kilpailujännitys voi ilmetä esimerkiksi toteamuksina ”Minua pelottaa, että satutan itseni.” tai ”Akrobatiataitoni eivät olet vielä tarpeeksi hyvät, jotta voisin suorittaa taidon itsenäisesti.” Monet cheerleaderit, jotka käyvät läpi mentaalisia blokkeja, kuvittelevat epäonnistuvansa suorittaessaan tiettyä taitoa tai ovat häpeissään, mikäli suoritus ei ole teknillisesti täydellinen. (Thompson 2013, 3.)

Ahdistuneisuus on monimutkainen psykologinen ilmiö ja luultavasti yksi vaikeimmista tunteista kuvailla. Ahdistuneisuutta on kuvailtu yleisesti ”epämiellyttäväksi psykologiseksi tilaksi yksilön reagoidessa tiettyyn uhkaan”. Toiset teoreetikot näkevätkin ahdistuneisuuden yhtenäisenä tunteena, jonka laukaisee uhkaavana pidetty ärsyke. Kehittyneemmät mallit tukevat teoriaa, jonka mukaan ahdistuneisuuden ilmiö on suhteessa muihin tunteisiin, kuten pelkoon, stressiin, vihaan, jännitykseen, pystyvyyden tunteeseen ja joissain tapauksissa jopa innostuneisuuteen. Tunteita ja ahdistuneisuutta tutkineet teoreetikot näkevät niin positiivisten kuin negatiivisten tunteiden voivan vaikuttaa suoritukseen ja sitä kautta lopputulokseen. Suoritukseen voivat kuitenkin vaikuttaa muutkin tekijät, kuten taitotaso, kilpailullisuus, sukupuoli ja urheilulaji. (Kaski 2006, 99; Weinberg & Gould 2007, 78– 80.)

Juniori-ikäisillä vesipoolonpelaajilla tehdyn tutkimuksen mukaan naispelaajat kärsivät korkeammasta kilpailujännityksestä ja alhaisemmasta itsetuottamuksesta kuin miespuoliset pelaajat. Saman tutkimuksen tuloksista käy ilmi, että juniori-ikäisillä urheilijoilla oli havaittavissa korkeampaa kognitiivista kilpailujännitystä kuin vanhemmilla pelaajilla. Tätä selittää tietenkin myös osin se, että kilpailukokemus on nuoremmilla urheilijoilla alhaisempaa kuin vanhemmilla. (Thanopoulos & Platanou 2017, 351.) Samoja tuloksia ilmeni myös Sädekosken (2014, 36) tutkimuksessa koululiikunnan ahdistavuudesta yläkouluikäisillä oppilailla. Tulokset osoittivat tyttöjen kokevan huomattavasti helpommin ahdistuneisuuden tunteita liikunnan parissa verrattuna saman ikäluokan poikiin. Ahdistuneisuuden tunteiden voimakkuus oli tytöillä myös huomattavasti korkeampi kuin pojilla.

#### 4.2.3 Stressi

Englanninkielisessä kirjallisuudessa stressi-sanaa käytetään usein ”*anxiety*”-termin synonyyminä (Weinberg & Gould 2007, 78). Stressi on urheilijan suoritukseen ja hyvinvointiin vaikuttavista tunteista ja psykofyysisistä tiloista haastavimmin määriteltävissä. Stressiksi saatetaan kutsua esimerkiksi voimistuvaa fyysistä vireyttä, joka koetaan epämiellyttäväksi tai hallitsemattomaksi, stressaavia tapahtumia, epätasapainotilaa urheilijan ja ympäristön vuorovaikutuksessa tai toisaalta

myös innostuksesta ja haasteista rakentuvaa ”positiivista stressiä”. Stressi ilmenee usein epämiellyttävänä tunteina kuten jännittyneisyytenä, levottomuutena tai ahdistuneisuutena kuin myös erilaisina ruumiillisina oireina kuten huimauksena, sydämentykytyksinä sekä hikoiluna. (Kokkonen 2012, 76.)

Stressin aiheuttajat ovat joko akuutteja tai kroonisia. Urheilijalla kilpailutilanteet ovat tyypillisiä akuutteja ja suhteellisen lyhytaikaisia stressitekijöitä. Kroonisia stressitekijöitä ovat pidempikestoiset tai epätavalliset olosuhteet kuten loukkaantumiset. Kohtalainen psyykinen stressi saattaa toimia alkuun positiivisesti eräänlaisena psyykkisenä voimana, joka edistää uuden oppimista ja auttaa tavoitteiden saavuttamisessa. Liian pitkäkestoinen tai voimakas stressi voi kuormittaa elimistöä vakavin terveydellisin seurauksin. Stressin kuormittavuuteen vaikuttaa myös sen odottamattomuus keston lisäksi. Odottamattomat stressitekijät tuntuvat uhkaavammilta kuin todennäköiset stressin lähteet, joita urheilija osaa odottaa ja näin ollen kykenee niihin jossain määrin valmistautumaan. Joukkueurheilijoilla stressin lähteinä ovat muun muassa joukkuevalinnat, omat sekä joukkuekaverin virheet, loukkaantumiset sekä vastustajan onnistumiset. Valmentajan toiminta aiheuttaa enemmän stressiä joukkuelajeissa yksilölajeihin verrattuna. (Weinberg & Gould 2007, 78–85; Kokkonen 2012, 78.)

Steinbergin (2000, 106) tutkimuksessa cheerleadingin vaikutuksesta urheilijoiden kasvuun, urheilijat kokivat merkittäväksi stressin aiheuttajaksi myös pettymyksen tuottamisen joukkueen muille jäsenille, sillä jokaisen jäsenen koettiin olevan merkittävässä roolissa joukkueen menestymisen kannalta. Yhden joukkueen jäsenen virhe vaikuttaa koko joukkueeseen.

#### 4.2.4 Itseluottamus

Itseluottamus nähdään usein ihmisen omana käsityksenä omista taidoistaan ja kyvyistään, suhteessa tavoiteltuun tulokseen. Jokaisen ihmisen henkilökohtainen tulkinta vaikuttaa itseluottamukseen, minkä seurauksena se ei välttämättä perustu realistiseen mielikuvaan mahdollisuuksista. Itseluottamukseen voi vaikuttaa myös esimerkiksi sosiaalinen vuorovaikutus, se ei ole muuttumaton ominaisuus. Itseluottamusta tulisi vahvistaa jatkuvasti harjoittelun avulla. Itseluottamuksen



katsotaan olevan yksi merkittävimpiä taitoja ja ominaisuuksia urheilijoilla. Itseensä ja omiin kykyihinsä uskomisen antaa ratkaisevan avun kykyjen ääri rajoilla toimimiseen, haastavista tilanteista selviämiseen sekä on oleellista keskittymisessä. Hyvä itsekontrolli, positiivisuus sekä itsensä hyväksyminen ovat ominaisuuksia, jotka kulkevat vahvan itseluottamuksen mukana. (Roos-Salmi 2012, 150–155.)

Vahva itseluottamus edesauttaa urheilijoita menestymään, oppimaan nopeasti, selviytymään pettymyksistä ja muuttamaan ne oppimiskokemuksiksi sekä auttaa nauttimaan urheilusta. Urheilijat, joilla on vahva itseluottamus, kykenevät kantamaan vastuun teoistaan, ymmärtävät omat vahvuutensa ja heikkoutensa sekä motivoituvat harjoitteluun itsensä kehittämisen takia. Vahvan itseluottamuksen myötä kilpailujännitys vähenee. (Roos-Salmi 2012, 150–155.) Urheilijat, joilla on korkea itseluottamus valmistautuvat myös kilpailuihin varmoina siitä, että saavuttavat tavoitteensa. Taitavakin urheilija voi horjua suorituksessaan ilman itseluottamusta. Pelkkä hyvä itseluottamus ei kuitenkaan ole tae epäonnistumisten välttämiseksi, se toimii tärkeänä voimavarana epäonnistumisten kohtaamisessa ja läpikäynnissä. Virheet käydään läpi rakentavasti ja epäonnistumiset nähdään oppimiskokemuksina sekä työkaluina onnistumiselle. (Burton & Raedeke 2008, 188–191.)

Urheilussa itseluottamusta voidaan tutkia neljän eri osa-alueen yhteisvaikutuksen kautta. Itseluottamusta tarvitaan fyysisessä puolessa, joka pitää sisällään taitotason, taidon oppimiskyvyn sekä yleisen kehonhallinnan ja fyysisen kunnon. Itseluottamusta vaaditaan myös suorittamiseen sekä tuloksiin ja voittamiseen. Neljäntenä merkittävänä itseluottamuksen osana ovat itsesäätelytaidot, kuten tietoisuustaidot, tunteiden hallinta ja henkinen vahvuus. Itseluottamuksen taso tulisi säilyttää optimaalisena, sillä liian vahva itseluottamus edesauttaa suoritustason laskua samoin kuten huono itseluottamuskin. (Roos-Salmi 2012, 150–155.)

Urheilijat, joilla on korkea itseluottamus, eivät huolehdi epärealististen tavoitteiden saavuttamisesta. He tuntevat onnistuneensa, kun suoriutuvat taitojensa ylärajoilla. Optimaalisessa itseluottamuksessa urheilijalla on realistinen käsitys suo-

rituksessa onnistumisesta ja menestymisestä. Urheilijat, joilla on optimaalinen itseluottamus suoriutuvat paremmin, sillä kykenevät keskittymään onnistuneen suorituksen kannalta oleellisiin asioihin, eivätkä keskity epäolennaisiin häiriötekijöihin. Itseluottamus on yhteydessä myös muihin suoritukseen vaikuttaviin tekijöihin, kuten motivaatioon, jännitykseen ja keskittymiseen. Itseluottamuksen ollessa korkea, on ahdistuneisuuden taso alhainen ja toisinpäin. (Burton & Raedeke 2008, 188–189; Roos-Salmi 2012, 150–155.)

Tutkimuksen mukaan urheilijat, jotka tavoittelivat täydellisyyttä (positiivinen perfektionismi) korreloivat negatiivisesti kognitiivisen ja somaattisen jännityksen kanssa ja positiivisesti itseluottamuksen kanssa. Negatiivinen reaktio epätäydellisyyteen (negatiivinen perfektionismi) taas korreloi positiivisesti urheilijoiden kognitiivisen sekä somaattisen jännityksen kanssa ja negatiivisesti itseluottamuksen kanssa. Löydösten mukaan perfektionismin eri tahot voivat ennustaa variaatioita kilpailujännityksestä urheilijoilla. Urheilija, joka omaa tämän positiivisen aspektin perfektionismista, luottaa todennäköisemmin omaan pystyvyyteensä ja kykenee keskittämään huomionsa suorituksen kannalta oleellisiin taitoihin ja tekniikoihin. Oletettavasti tämä tunnetila johtaa alhaisempaan kilpailujännitykseen ja suurempaan itseluottamukseen. (Hamidi & Besharat 2010, 816–817.)

#### 4.2.5 Pelot

Yksi kilpaurheilijoiden tavallisimmista peloista on epäonnistumisen pelko. Se liittyy vahvasti piirreahdistuneisuuteen ja kielteisiin epäonnistumisen seuraamuksiin kuten häpeän ja nolouden kokemukset, epävarmuus tulevasta, oman itsensä väheksyminen sekä itselle henkilökohtaisesti tärkeiden ihmisten huolestuttaminen ja heidän mielenkiintonsa väljähtyminen. Epäonnistumisen pelko rajoittaa urheilijan menestymisen mahdollisuuksia, sillä se suuntaa urheilijan energian sekä motivaation väärille raiteille. Epäonnistumista pelkäävät urheilijat pyrkivät välttämään epämieluisia seurauksia kuten häviämistä ja epäonnistumista sen sijaan, että he pyrkisivät aktiivisesti kohti tavoitteitaan kuten voittoa ja onnistunutta suoritusta. Häviämistä pelkäävä urheilija ottaa helposti kilpailutilanteessa varman päälle ja välttelee riskejä. Tuoreen tutkimuksen mukaan epäonnistumisen pelko

huononsi kilpailusuorituksen lisäksi myös emotionaalista hyvinvointia, itseluottamusta, urheilumotivaatiota ja hetkellisesti myös sosiaalisia suhteita nuorilla urheilijoilla. Pelko epäonnistumisesta aiheuttaa urheilijoilla myös ahdistuksen lisäksi stressiä. (Kokkonen 2012, 76.)

Myös loukkaantumisriski kilpacheerleadingissä on korkea. Lajin parissa tapahtuneet juniori-ikäisten urheilijoiden loukkaantumiset ovat yli tuplaantuneet vuodesta 1990 vuoteen 2002 Yhdysvalloissa. Osasyynä loukkaantumisten lisääntymiseen on lajin kehittyminen yhä haastavammaksi ja taitojen vaarallisemmaksi. (Shields & Smith 2009, 567.) Pelko loukkaantumisesta voi synnyttää haitallisia vaikutuksia urheilijan suoritukselle ja voi olla syynä kilpailuista jättäytymiselle. Loukkaantumisenpelko voi jopa johtaa mentaalisiiin blokkeihin ja estää tiettyjen liikkeiden suorittamisen. (Kokkonen 2012, 76)

Kilpacheerleadingin yksi tärkeä osa-alue on maa-akrobatia (*tumbling*). Maa-akrobatia sisältää taitoja, kuten puolivoltit, voltit ja kierrevoltit. Akrobatian suorittamiseen liittyvät vahvasti lajissa esiintyvät, mentaaliset blokit (*mental tumbling block*). Urheilija on fyysisesti ja taidollisesti kykeneväinen suorittamaan akrobatiiliikkeen, mutta keskeyttää suorituksen mentaalisen blokin takia. Mentaalinen blokki määritellään kykenemättömyydeksi suorittaa jokin tehtävä, jostain muusta syystä kuin loukkaantumisesta. Empiirisiä tutkimuksia mentaalisista blokeista lajiin liittyen ei ole vielä tehty, mutta ne ovat lajissa kuitenkin arkipäivää. Mentaaliset blokit yhdistetäänkin yleensä ahdistukseen ja pelkoon. (Thompson 2013, 3.)

Chase (2005) määritteli telinevoimistelijoille tehdyn tutkimuksensa pohjalta kuusi syytä loukkaantumisen pelolle: hankaluus palata harjoitusrutiineihin loukkaantumisen jälkeen, harjoitukseen osallistumatta jättäminen loukkaantumisen aikana, pelko vakavasta loukkaantumisesta, turhautuminen loukkaantumista kohtaan, selittämätön pelko ja pelko epäonnistumisesta. Urheilijat yhdistävät mentaaliset blokit yleensä selittämättömään pelkoon tai pelkoon vakavammasta loukkaantumisesta. Jotkut urheilijat olivat myös aikaisemmin loukkaantuneet tätä taitoa suorittaessaan. Osa urheilijoista ei ollut itse loukanneet itseään, mutta olivat nähneet joukkueovereidensa loukkaantuvan. Tästä syystä on hyvä tunnistaa pelot mentaalisten blokkien takana. (Chase 2005, 496.)

### 4.3 Kilpailujännityksen kohtaaminen ja käsitteleminen

Kilpailujännitystä voidaan oppia käsittelemään psyykkisen valmennuksen avulla. Psyykkisen valmentautumisen työkaluja ovat muun muassa tavoitteenasettelu, itseluottamus, hengitysharjoitukset, itsepuhe, mielikuvaharjoittelu, keskittyminen, rentoutuminen, kilpailuihin valmistautuminen ja kilpailutilanteen hallinta. Kyky keskittyä, rentoutua, hyödyntää mielikuvia harjoittelussa sekä käsitellä pettymyksiä oppimiskokemuksina ovat merkittävä osa urheilijan psyykkisiä taitoja. Menetelmien suoritusta parantavista vaikutuksista on raportoitu lukuisissa tutkimuksissa. Mentaalisten harjoitusmenetelmien hyödyntäminen on sitä yleisempää, mitä korkeammalla tasolla urheilija kilpailee. (Liukkonen 2004, 230–231; Kataja 2012, 199–202.)

Urheilija voi harjoittelun kautta oppia itse säätämään stressireaktioitaan. Omien tunteiden ja reaktioiden käsitteleminen vaatii pitkäjänteistä mentaalista harjoittelua, jonka keskiössä on mielikuvaharjoittelu. Mielikuvaharjoittelun avulla urheilija pystyy kehittämään stressinsieto- ja rauhoittumiskykyään. Mielikuvat auttavat myös erilaisten pelko- ja stressitilanteiden läpikäynnissä ja ahdistavien tuntemusten taustatekijöiden läpikäynnissä sekä kilpailumielialan siirtämisessä kohti tulevaa kilpailua. Psyykkisen valmennuksen keskeinen tehtävä onkin auttaa urheilijaa kehittämään kykyä käsitellä stressikokemuksia suoritustilanteissa. Huippusuorituksille ominaista, että suoritukset tapahtuvat automaattisesti, ikään kuin hurmostilassa. Hurmostilalle vastakkainen psyykinen tila analyyttinen ja järkeilevä. (Liukkonen 2004, 229–230; Lintunen ym. 2012, 31.)

#### 4.3.1 Kilpailuihin valmistautuminen

Psyykinen kilpailuvalmius on pohja onnistumiselle ja se rakennetaan rauhassa sekä ennakoiden. Kilpailemiseen tulee valmistautua samalla tavalla kuin kilpailusuoritukseenkin. Urheilupsykologiassa käytetään paljon sanontaa joka muistuttaa siitä, että mikäli valmistautuminen epäonnistuu, saa valmistautua epäonnistumiseen (*fail to prepare – prepare to fail*). Tämän takia ei olekaan aivan samantekevää miten tuleviin koitoksiin valmistautuu. Kilpailuihin valmistautuminen on yläkäsite kaikelle etukäteen tehtävälle työlle, jonka avulla urheilija valmistautuu

kohtaamaan kilpailutilanteen. Kilpailemiseen ja kilpailutilanteeseen valmistautuminen on valmentajan ja urheilijan yhteinen projekti. Oleellista on tietenkin hyvä ja laadukas harjoittelu, kun tietää harjoitelleensa hyvin on kilpailutilanteessa helpompi olla luottavainen omaan osaamiseensa. Helpottaakseen kilpailuihin valmistautumista urheilijan kannattaa opetella omat henkilökohtaiset tapansa valmistautua ja valmistautua kilpailuihin. (Kaski 2006, 119; Granholm 2012, 217–219.)

Valmistautumisen tarkoitus on suunnata keskittyminen suorituksen kannalta olennaiseen, luoda kilpailutilannetta tutummaksi ja vahvistaa uskoa sekä pystyvyyden tunnetta. Hyvä kilpailuihin valmistautuminen takaa, että keskittyminen ja itseluottamus ovat kohdillaan. Vahva itseluottamus ja positiivinen asenne ovat äärimmäisen tärkeitä tekijöitä urheilijan onnistumisessa. Myös realistiset tavoitteet tukevat onnistumista. (Granholm 2012, 217–219.)

Kilpailurutiineilla tarkoitetaan tapoja ja rituaaleja, joita urheilija on tottunut käyttämään valmistuessaan kilpailusuoritukseen. Rutiinit tuovat kilpailupäivään tutuuden sekä turvallisuudentunnetta ja auttavat stressin käsittelyssä. Rutiinit voivat liittyä lämmittelyyn, kilpailuvarusteiden pukemiseen tai musiikkiin. Kilpailua edeltäviin päiviin ja viikkoihin tulisi luoda rutiineja ja toimintatapoja, jotka auttavat kilpailutunnelmaan virittäytymisessä ja jännityksen käsittelyssä. Tärkeintä on löytää juuri itselleen sopivat ja toimivat rutiinit. (Granholm 2012, 217–219.)

Kilpaileminen, voittaminen ja häviäminen herättävät ihmisillä monenlaisia tunteita. Epäonnistumisen pelko laittaa urheilijan kipsiin sekä alisuoriutumaan, hermostuneisuus johtaa yliyrittämiseen, liika jännitys jäykistää lihakset, voitolla ollessaan tai onnistuessaan saattaa liiallinen itsevarmuus herpaannuttaa keskittymisen. Tunteiden tunnistamista voi harjoittaa ja tunnetilojen säätelyssä voi kehittyä. Erilaisia stressinhallintamenetelmiä, kuten rentoutumis- ja mielikuvaharjoitteita kannattaa ottaa avuksi kilpailutilanteisiin. Urheilijan olisi hyvä tiedosta minäkalaiset tunnetilat ja tunteet tukevat onnistunutta kilpailusuoritusta. (Granholm 2012, 218.)

#### 4.3.2 Kilpailutilanteiden hallinta

Urheilijan asennoituminen tulevaan kilpailuun riippuu hänen omasta koetusta kyvykkyydestään suhteessa kilpailun vaativuuteen. Urheilijan tulkintaan kilpailusta vaikuttavat yksilöllisesti esimerkiksi koettu taitotaso, kilpailun haasteellisuus, aikaisemmat kilpailukokemukset sekä suoritusta seuraava yleisö. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 20–21.) Kilpailutilanteessa tunteet voivat helposti lisätä lihasjännitystä, haittaavat koordinaatiokykyä ja täten huonontavat erityisesti sorminäppäryyttä ja muita hienomotoriikkaa vaativia suorituksia. (Kokkonen 2012, 69).

Kun kaiken pitäisi olla kilpailusuorituksen kannalta kohdillaan, mutta urheilija ei suoriudu kilpailutilanteesta parhaalla mahdollisella tasollaan, syiksi esitetään yleensä liiallista jännittämistä, heikkoa itseluottamusta, yliyrittämistä tai kadonnutta tekniikkaa. Syiden analysointi on eräänlainen totuuden hetki, jonka vaikutukset ulottuvat pitkälle tulevaisuuden kilpailuihin. Tätä hetkeä voidaan pitää kilpailutilanteiden hallinnan lähtökohtana, joka ohjaa urheilijaa oppimaan kilpailemisen perusmallin ja kehittämään itselleen yksilöllisen menestymisen mallinsa. (Hanin & Hanina 2012, 223.)

Kilpailemisen perusmalli on yleinen ja sovellettavissa kaikille urheilijoille sekä kaikkiin lajeihin. Kilpailemisen logiikka on lajista riippumaton, kilpailutilanteessa urheilija tavoittelee parasta mahdollista suoritustaan omaa osaamistaan hyödyntämällä. Myös kilpailemisen taito on opittavissa. (Hanin & Hanina 2012, 223.)

Urheilijat käyttävät erilaisia coping- eli hallintakeinoja, joiden avulla he pyrkivät selviytymään epämiellyttävistä tunteista kilpailutilanteessa tai sitä ennen. Hallintastrategiat ovat jokaiselle yksilöllisiä, sillä urheilijat kokevat kilpailutilanteen jokainen eri tavalla. Hallintastrategiat eroavat myös lajien välillä. (Weinberg & Gould 2007, 286.)

Stressinhallintaan käytettävät coping-menetelmät on jaettu kolmeen ulottuvuuteen. Ongelmasuuntautuneet hallintastrategiat viittaavat strategioihin, joissa kohdataan ongelma kuten tiedonhankkimiseen, suunnitteluun, tavoitteenasetteluun. Tunnesuuntautuneet strategiat sisältävät tunteiden säätelyä, hengitystekniikoita

ja rentoutumista. Kolmas ulottuvuus on välttävät hallintastrategiat, jotka perustuvat stressin aiheuttajan tietoiseen välttämiseen tai olemassa olon kieltämiseen. Välttävät sekä tunnekeskeiset hallintastrategiat yhdistetään usein alhaisempaan psyykkiseen hyvinvointiin, kun ongelmasuuntautuneet hallintastrategiat. (Eubank & Collings 2001, 120– 121; Weinberg & Gould 2007, 286; Wong ym. 2015, 13.)

Vääränlaiset coping-strategiat ovat osoittaneet suorituksen heikkenemistä ja suoritukseen tyytymättömyyttä. Tämän takia niin valmentajien kuin urheilijoiden on erityisen tärkeää ymmärtää stressinaiheuttajat, oikeanlaiset selviytymismekanismi, niiden tehokkuus ja urheilijoiden suorituksen aikaiset tuntemukset. Näin voidaan kehittää urheilijan kilpailuihin valmistautumista harjoituksissa. (Eubank & Collings 2001, 120– 121; Weinberg & Gould 2007, 286– 287.)

#### 4.3.3 Itsesäätely

Itsesäätelyllä tarkoitetaan sitä, että ihminen pystyy ohjaamaan ja muokkaamaan omia kokemuksiaan sekä käyttäytymistään. Itsesäätelyn tavoitteena on säilyttää henkinen tasapaino erilaisissa tilanteissa muokkaamalla kokemuksia joko tietoisesti tai tiedostamattomasti. Urheilijan tehdessä virheen tai epäonnistuesssa hänen psyykkiset itsesäätelytaitonsa määräävät, kuinka hän suhtautuu tähän epäonnistumiseen. Tärkeää olisi, ettei yksi virhe edusta urheilijalle kokonaisvaltaista epäonnistumista vaan ainoastaan yhtä tapahtumaa suuremmassa kokonaisuudessa. Toimivien itsesäätelymenetelmien avulla urheilija kykenee suhtautumaan epäonnistumisiin nimenomaan yksittäisinä tapahtumina, joiden yli päästään ja jatketaan eteenpäin. Tunteiden säätely liittyy tiiviisti itsekontrollointiin osana itsesäätelymenetelmiä. (Kaski 2006, 87.)

Itsesäätelymenetelmillä tarkoitetaan keinoja hallita ajatuksia, tunteita ja käyttäytymistä pyrittäessä kohti lyhyen tai pitkän aikavälin tavoitteita. Itsesäätelystä on hyötyä silloin, kun urheilija havaitsee tunteidensa olevan kilpailutilanteen kannalta hyödyttömiä tai haitallisia. Tällöin urheilija voi pyrkiä korvaamaan epämiellyttävän tunteen (esimerkiksi hätäntyneisyys), jollakin hyödyllisemmällä ja positiivisemmalla tunteella (rauhallisuus). (Kokkonen 2012, 74– 75.)

#### 4.3.4 Mielikuvaharjoittelu

Mentaalinen harjoittelu on psyykkisen valmennuksen yksi keskeisimpiä osa-alueita. Mentaalisella harjoittelulla viitataan erilaisiin mielen avulla tehtäviin harjoituksiin. Mielikuvaharjoittelun avulla voidaan kehittää urheilijan stressinsietokykyä sekä optimaalisen vireystilan säätelyä kilpailutilanteessa. Urheilija voi oppia hakemaan erilaisia harjoitus- tai kilpailutilanteeseen liittyviä mielentiloja mentaalisten menetelmien avulla. Mielikuvaharjoittelun avulla urheilijan on helpompi rakentaa erillisistä pienistä osista yksi tarkoituksenmukainen kokonaisuus. Tutkimusten mukaan mielikuvia hyödyntämällä voidaan kehittää fyysistä taitavuutta eri lajeissa. (Weinberg & Gould 2007, 296; Burton & Raedeke 2008, 68–71.)

Mielikuvat voidaan nähdä yhtenä jäljittelyn tai mallinnuksen muodoista, sillä ne perustuvat fyysisesti koettuihin tapahtumiin. Jäljittelyllä ja mallinnuksella viitataan urheilijan pyrkimykseen matkia aiempaa onnistunutta urheilusuoritustaan. Mielikuvia hyödyntämällä urheilijan on mahdollista kokea jokin positiivinen kokemus uudelleen tai valmistautua tulossa olevaan samankaltaiseen tilanteeseen. Yksilö kykenee mielikuvien ja mentaalisen harjoittelun avulla luomaan jostakin tapahtuneesta mieleensä kokemuksen tai kuvittelemaan aiemmin koetun tapahtuman uudestaan. (Burton & Raedeke 2008, 68–71; Kataja 2012, 199.)

Useiden tutkimusten mukaan urheilija voi parantaa suoritustaan kilpailutilanteessa käyttämällä hyödykseen mielikuvia. Tuoreimpien tutkimusten avulla on kyetty myös tarkastelemaan mielikuvien käyttöä yksityiskohtaisemmin niin urheilijan harjoittelussa kuin kilpailutilanteessakin. Useiden tutkijoiden mukaan suurimmaksi osaksi mielikuvia hyödynnetään harjoitus- että kilpailutilanteissa, mutta harjoitustilannetta yleisempää on mielikuvien käyttö kilpailuissa ja erityisesti kilpailuun valmistautumisen yhteydessä. Tutkijat ovatkin huomanneet urheilijoiden käyttävän mielikuvia kilpailuun valmistauduttaessa kuin esimerkiksi itse kilpailutilanteessa tai kilpailutilanteen jälkeen. (Weinberg & Gould 2007, 296.)

Mielikuvissa voidaan, ja tulisikin, hyödyntää niin montaa aistia kuin mahdollista. Liikeaisti on merkittävän tärkeä urheilijoille, sillä se pitää sisällään kehon liiketun-



temukset ja ovat hyödyksi erityisesti suoritusten kehittämisessä. Urheilija kykenee luomaan yksityiskohtaisempia mielikuvia hyödyntäessään useampaa aistia yhtäaikaisesti. Visuaaliset eli näköaistimukset, kuuloaistimukset, hajuaistimukset ja tuntoaistimukset ovat muita hyödynnettäviä aistimuksia. Aistien hyödyntämisen lisäksi, tiettyjen tunteiden ja tunnetilojen liittäminen mielikuviin on tärkeää. Tunnetilojen ja ajatusten uudelleen luominen mielikuvien kautta, voi auttaa kyseessä olevien tunnetilojen hallinnassa. (Weinberg & Gould 2007, 297.)

Urheilijoiden yksilöllistä optimaalista kilpailuvireyttä voidaan arvioida tarkasti, eläytymällä mielikuvissa aikaisempiin onnistuneisiin suorituksiin. Optimaalisen harjoittelu- ja kilpailumielialan, psyykkisen vireystilan ja yksittäisten tunnetilojen löytämiseksi tulisi käyttää erilaisia mentaalisia tekniikoita. Mentaalinen harjoittelu auttaa vahvistamaan tätä optimaalista tunnetilaa, jotta sitä voidaan käyttää hyväksi kilpailuihin valmistauduttaessa tai kovissa harjoituksissa. Erilaisia mentaalisen harjoittelun menetelmiä hyödyntämällä tehostetaan urheilijan keskittymistä ja eläytymistä suorituksissa sekä ennalta valmistaudutaan mahdollisiin psyyken tasapainoa horjuttaviin stressitekijöihin kilpailutilanteessa. Rauhoittumisharjoittelun avulla minimoidaan myös ylivireisyyttä kilpailutilanteessa. Parhaiten menestyneet huippu-urheilijat ja heidän valmentajansa sisällyttävät mielikuvaharjoittelua urheilijan harjoitusohjelmaan päivittäin. (Liukkonen 2004, 215–217; Weinberg & Gould 2007, 297.)

Rentousharjoittelun avulla on mahdollista ehdollistaa (ankkuroida) mielen rauhoittuminen esimerkiksi uloshengitykseen tai mielikuviin. Ankkuroinnissa on kyse ulkoisen tai sisäisen ärsykkeen tiedostamattomasta kytkemisestä tunnetilaan tai toimintaan. Ankkurina voi toimia jokin urheilijan kilpailuun valmistautumisrutiini tai esimerkiksi uloshengitys mielen rauhoittamisessa. Urheilijan toistaessa riittävän usein tiettyyn toimintaan tai tunteeseen liitettyä ärsykettä, syntyy ehdollinen eli opittu reaktio. Ehdollistamisen avulla urheilijan on mahdollista hyödyntää voimavarojaan onnistumisensa varmistamiseen halutussa tilanteessa. Ehdollistumisen on mahdollista tapahtua jo yhdellä kerralla, mikäli rentoutumistila on riittävän syvä. Yleensä ehdollistumiseen kuitenkin vaaditaan useita toistoja. (Liukkonen 2004, 231–232; Kataja 2012, 203.)

Lähtökohtana mielikuvaharjoittelussa on rentoutumiskyvyn opetteleminen, sillä rentoutuneessa tilassa urheilijan mielikuviin eläytyminen tehostuu. Taidon kehittyä urheilija kykenee esimerkiksi hakemaan aikaisemmista kokemuksistaan mielikuvia onnistumisista ja ankkuroimaan niitä valmistautuessaan tulevaan kilpailuun. (Liukkonen 2004, 231–232.)

Laadukas mielikuvaharjoittelu auttaa urheilijaa etsimään itselleen sopivaa olo- ja tunnetilaa kilpailua varten. Urheilija voi hyödyntää mielikuvaharjoittelua kilpailuihin valmistautuessaan kuvitellen tulevaa suorituspaikkaa sekä suorituksen aikana mahdollisia ympäriltä kuuluvia ääniä. Ratkaisevaa on asian kokonaisvaltainen kokeminen ja itsensä tunteminen suoritusstilanteessa. Kilpailutilanteen ollessa mielikuvaharjoittelun kautta ennestään tuttu, voi urheilija olla varmempi omista taidoistaan ja osaamisestaan eikä häiriinny ulkopuolisista häiriötekijöistä. (Kaski 2006, 136–138; Burton & Raedeke 2008, 68–71.)

#### 4.3.5 Rentoutuminen

Rentoutuminen on vireystasojen vaihtelua, jonka avulla kyetään säätelemään autonomisen hermoston toimintaa. Autonominen hermosto säätelee muun muassa vireystasoja ja kilpailujännitystä. Rentoutumisen taito luo mahdollisuuden oman mielen ohjaukselle. Rentoutuneessa tilassa oleva urheilija jättää ulkopuoliset tekijät sivuun tai kokonaan pois ja näin hän kykenee ohjailemaan ajatuksiaan tehokkaammin tavoitteiden mukaiseen suuntaan. Rentoutumista voidaan tarkastella myös lihaksiston olotilan kautta, jolloin tavoitteena on lihasten täydellinen rentoutuminen. Rentoutumisen harjoittelussa tärkeää on säännöllisyys sekä harjoitteiden monipuolisuus. Rentousharjoittelu tehostuu erilaisia ja eripituisia rentoutumisharjoitteita hyödyntämällä. Myös harjoittelun rytmittäminen jaksoihin tehostaa harjoittelua. Rentoutumisen keskiössä on keskittyminen. (Weinberg & Gould 2007, 276-277; Kataja 2012, 182.)

Rentoutumisen harjoitteluun on olemassa monia tekniikoita. Progressiivisen rentoutumisen tekniikka, joka perustuu tiettyjen lihasten jännittämiseen ja rentouttamiseen, on yksi näistä. Tekniikka nimettiin progressiiviseksi rentoutumiseksi, sillä

rentoutuminen etenee yhdestä suuresta lihasryhmästä toiseen niin, että lopulta koko keho on rentoutunut. (Weinberg & Gould 2007, 276.)

Oikeanlainen hengitys nähdään usein ratkaisevana tekijänä rentoutumisen saavuttamisessa ja hengityksen hallitseminen onkin toinen fyysinen rentoutumistekniikka. Hengityksen kontrolloiminen on yksi helpoimmista ja tehokkaimmista keinoista hallita ahdistusta, kilpailujännitystä sekä lihasjännitystä. Kun urheilija on rauhoittunut, itsevarma ja kontrollissa, on hänen hengityksensäkin sujuvaa, syvää ja rauhallista. Ollessasi jännittynyt ja paineen alla, on hengityskin helposti lyhyttä, kevyttä ja epäsäännöllistä. Keskittymällä pallean kautta hengittämiseen, urheilija voi kokea lisääntyntä vakauden tunnetta, keskittyneisyyttä ja rentoutuneisuutta. (Weinberg & Gould 2007, 276–277.)

#### 4.3.6 Keskittyminen

Keskittyminen on huomion suuntaamista siihen mitä ihminen on tekemässä. Hyvälle keskittymiselle on ominaista, etteivät ajatukset harhaile vaan pysyvät suoritettavassa tehtävässä itsestään, mahdolliset häiriötekijät eivät häiritse ja ne on helppo unohtaa. Onnistunut keskittyminen tuntuu tapahtuvan ikään kuin itsestään, jolloin myös luottamus omaan kehoon sekä omiin taitoihin lisääntyy. (Arajärvi & Lehtoviita 2012, 206.)

Huippu-urheilijoiden parhaita suorituksia tutkittaessa, on löydetty yhtenäisiä piirteitä liittyen hurmostilaan. Näitä piirteitä ovat esimerkiksi mielen rauhoittuneisuus, fyysinen rentouden tunne, voimakas keskittyminen suoritukseen, vahva itseluottamus, ulkoisen ympäristön poissulkeminen ja stressitunteiden käsitteleminen. Tämän automaatiotilan syntyminen edellyttää koettujen kykyjen ja haasteiden olevan tasapainossa keskenään sekä riittävän korkealla. Automaatiotilan säilyttämiseksi suoritustilanteessa, urheilijan täytyy olla hänelle optimaalisessa, keskittyneessä, ei rationaalisessa mielentilassa. Tähän tilaan päästäkseen täytyy urheilijan pystyä rauhoittamaan mielensä liiallisesta psyykkisestä sekä fyysisestä jännityksestä. (Liukkonen 2004, 230–232.)

Keskittymiskyky on taito ja sitä voidaan harjoittaa sekä kehittää jatkuvasti. Keskittymiskyky pitää sisällään kyvyn suunnata ja tämän jälkeen säilyttää huomio halutussa kohteessa tai tehtävässä, kyvyn sulkea häiriötekijät pois mielestä sekä kyvyn palauttaa keskittyminen takaisin tehtävään, mikäli tarpeellista. Urheilusuorituksen onnistumisen kannalta keskittyminen on huomion suuntaamista siihen, mikä on sillä hetkenä oleellista, jotta toimintaa etenee tehokkaasti kohti haluttua tavoitetta. Onnistunutta keskittymistä määriteltäessä tarkastellaan, suuntautuuko huomio kunakin hetkenä oleellisiin asioihin, tapahtuuko keskittyminen oleellisiin asioihin oikea-aikaisesti, ja onko keskittymisen muoto tarkoituksenmukainen tavoitetta ajatellen. (Arajärvi & Lehtoviita 2012, 206– 208.)

Ajatussisältö pysyy tarkoituksenmukaisena keskimäärin viiden sekunnin ajan, jotta huomion ylläpitäminen voi olla haastavaa. Etenkin urheilussa jo pieni huomion hetkellinen herpaantuminen voi aiheuttaa loukkaantumisen tai johtaa kultamitalin menetykseen. Tilannetietoisuudella tarkoitetaan urheilijan kykyä arvioida suorituksen kannalta oleellisia asioita, joita ovat esimerkiksi pelitilanne, vastustaja, pallon sijainti ja oma sijoittuminen kentällä. Urheilija, jolla on hyvä tilannetietoisuus, kykenee järkeviin ratkaisuihin paineen alla ja rajoitetussa ajassa. (Weinberg & Gould 2007, 368-369.)

#### 4.3.7 Itsepuhe

Itsepuhe voi tarkoittaa monia asioita, kuten sisäistä keskustelua, ajatuksia, dialogia tai vain yksittäisiä sanoja. Sisäisen puheen ei ole välttämätöntä olla urheilijan omia ajatuksia tai sanoja, vaan hän voi mielessään ajatella esimerkiksi valmentajansa sanoja tai läheisten ihmistensä kannustuspuhetta. Itsepuhe on aktiivinen psyykinen prosessi, johon urheilija kykenee ja johon hänen tulisi vaikuttaa. Tilanne, urheilijan itseluottamus sekä hänen aikaisemmat kokemuksensa vaikuttavat itsepuheen sisältöön. Positiivinen itsepuhe tukee urheilijan onnistumista, kun taas kielteinen itsepuhe yleensä heikentää suoritusta. Positiivisen itsepuheen avulla urheilija voi myös vahvistaa niitä osa-alueita, joihin haluaa energiaansa suunnata. (Roos-Salmi 2012, 164–166.)

Tarkastelu itsepuheen vaikutuksista psyykkisenä strategiana on antanut viitteitä menestyvien urheilijoiden käyttävän yleisesti ottaen enemmän positiivista itsepuhetta kuin heikommin menestyneet urheilijat. Urheilijat myös käyttivät itsepuhetta kilpailuiden lisäksi päivittäisessä harjoittelussaan. (Kahrović, Radenković, Mavrić & Murić, 2014, 54.) Tästä voidaan päätellä positiivisen itsepuheen ja menestymisen välillä olevan jonkinlainen yhteys. Yhteydet näissä tutkimuksissa ovat kuitenkin vastaavuussuhteessa keskenään, joten juuri positiivisen itsepuheen käyttämisen ei voida olla varmoja edesauttavan menestymistä. Mahdollisesti myös menestyminen ja huippusuorituksiin yltäminen voivat kannustaa urheilijaa käyttämään enemmän positiivista itsepuhetta. Jotkin näkemykset tukevat ajatusta siitä, että aikaisemmat onnistumisen kokemukset lisäävät positiivisen itsepuheen määrää. (Neck & Manz 1992, 690-691.)

Urheilija voi käyttää itsepuhetta motivointikeinona, vireystilan säätelyssä, keskittymisen parantamisessa sekä kannustuskeinona. Ohjaava itsepuhe auttaa tekniikan oppimisessa ja urheilija voi ydinsanoja käyttämällä keskittää huomionsa suorituksen tekniikkaan sen lopputuloksen sijaan. Itsepuhe voi olla tyyliltään positiivista, neutraalia tai negatiivista ja sen määrä voi vaihdella yksittäisistä avainsanoista kokonaiseen lauseisiin. (Roos-Salmi 2012, 164–166.) Itsepuhe voidaan jakaa edelleen myös motivoivaan ja ohjaavaan itsepuheeseen. Urheilijat käyttävät motivoivaa itsepuhetta ohjaavaa itsepuhetta huomattavasti enemmän. (Hardy, Gammage & Hall 2001, 313.)

Myös kasvatopsykologian tutkimusten mukaan, kilpailuja edeltävä jännitys on yhteydessä negatiivista itsepuhetta kilpailun aikana käyttäviin urheilijoihin. Tutkimusten mukaan arvostelutilanteissa jännityksen oireet synnyttävät ajatuksia, jotka heijastavat epäonnistumisen pelkoa ja vertailua muihin. Tutkijat myös raportoivat alhaista ja kohtalaista korrelaatiota testausjännityksen ja häiritsevien negatiivisten ajatusten kanssa urheilussa. (Hatzigeorgiadis & Biddle 2008, 243.)

Itsepuhetta on kuvailtu monialaiseksi ilmiöksi jossa urheilijat käyttävät verbaalista viestintää, jotka on suunnattu heille itselleen. Tällaiset kielelliset ilmaisut auttavat urheilijoita tulkitsemaan tunteita ja havaintoja, säätlemään kognitioita sekä antavat ohjeita ja vahvistusta. (Hardy ym. 2005, 905.) Itsepuhe ja sen mahdollinen

vaikutus suoritustilanteessa perustuu ajatukseen siitä, että yksilö kykenee itse hallitsemaan käyttämiään kognitiivisia strategioita, kuten itsepuhetta. (Neck & Manz 1992, 693).

Monet tutkimukset tukevat väitettä siitä, että eri tyyppisen positiivisen itsepuheen (ohjaava, motivoiva, tunnekeskeinen) käyttö voi parantaa suoritusta. On todettu, että itsepuhe voi vähentää häiritseviä ajatuksia ja auttaa urheilijaa keskittymään paremmin suoritukseensa. (Weinberg & Gould 2007, 380– 382.)

Weinberg ja Gould (2007) esittivät kuusi ohjetta itsepuheen rakentamiselle:

1. Pidä lausahdukset lyhyinä ja spesifeinä.
2. Käytä ensimmäistä persoonaa ja preesens aikamuotoa.
3. Rakenna positiivia lausahduksia.
4. Sano lausahdukset tarkoittaen niitä.
5. Puhu itsellesi ystävällisesti.
6. Toista lausahduksia usein. (Weinberg & Gould 2007, 382.)

Näiden ehdotusten lisäksi on löydetty paljon muitakin tekniikoita ja strategioita itsepuheen kehittämiseksi. Kaksi tunnetuinta näistä on ajatusten pysäyttäminen ja negatiivisen itsepuheen kääntäminen positiiviseksi. Yksi tapa selviytyä negatiivisista ajatuksista on niiden pysäyttäminen ennen kuin ne ehtivät haitata suoritusta. Ajatusten pysäyttäminen vaatii keskittymistä epämiellyttävään ajatukseen huolella. Ajatus pysäytetään hyödyntäen jonkinlaista triggeriä, merkkiä, jonka jälkeen tyhjennetään mieli. Triggeri voi olla esimerkiksi yksinkertainen sana kuten, stop tai jokin merkki, kuten sormien napsautus. On yksilöllistä, mikä merkki toimii henkilöllä tehokkaimmin. Aluksi on hyvä rajoittaa ajatusten pysäyttäminen harjoitustilanteisiin. (Weinberg & Gould 2007, 382.)

Negatiivisen itsepuheen syntyessä, yksi tapa selviytyä niistä on niiden muuttaminen positiiviseksi itsepuheeksi. Tämä vaatii keskittymistä, jotta voidaan tuottaa rohkaisevia sekä motivoivia ajatuksia. Prosessi etenee vaiheittain. Ensin listataan kaiken tyyppiset negatiiviset ajatukset ja itsepuheet, jotka haittaavat urheilijan

suoritusta. Tavoitteena on löytää tilanteet, jotka synnyttävät negatiivista itsepuhetta sekä syy sen syntymiselle. Sen jälkeen korvataan negatiivinen toteamus positiivisella. Tehdään taulukko, jossa ovat niin negatiiviset toteamukset kuin niiden positiiviset korvaajat. Harjoitusmekanismi negatiivisen itsepuheen muuttamiseen positiiviseksi on samanlainen kuin ajatusten pysäyttämässä. Tekniikkaa tulisi käyttää harjoitustilanteissa ennen kilpailutilanteita. (Weinberg & Gould 2007, 382.)

## 5 PROSESSIN TOTEUTTAMINEN

### 5.1 Oppaan tavoitteet

Oppaan tavoitteena oli kerätä tarpeeksi teoretietoa kilpailujännityksestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä sekä antaa urheilijoille konkreettisia käytännön harjoituksia kilpailujännityksen kohtaamiseen ja käsittelemiseen niin ennen kilpailuja kuin kilpailutilanteessa. Lähtökohtana oli myös psyykkisen valmentautumisen kehittäminen toimeksiantajaseurassa. Haasteena oli erityisesti lajisidonnaisen lähdeaineiston löytäminen sekä tarpeeksi selkeän ja konkreettisen oppaan toteuttaminen.

### 5.2 Oppaan pilotointi

Toiminnallisessa työssä kohderyhmältä on tärkeää saada palautetta, jotta nähdään, vastaako työ asetettuja tavoitteita ja pystytäänkö sitä hyödyntämään tarkoituksenmukaisesti (Vilka & Airaksinen 2003, 157). Opas pilotoitiin kahdella helsinkiläisellä kilpacheerleading juniorijoukkueella. Joukkueet kilpailevat SM-tasolla ja kuuluvat myös iältään oppaan kohderyhmään. Joukkueet ovat eri seuroista, jotta myös seurojen väliset eroavaisuudet psyykkisessä valmennuksessa nousisivat mahdollisesti esille. Valitsin pilotointiin helsinkiläiset joukkueet rovaniemeläisten sijaan, sillä nämä joukkueet ovat olleet psyykkisessä valmennuksessa pidempään. Psyykinen valmennus näissä seuroissa on systemaattista ja tuloksellista. Uskoin siis joukkueilta saatavan palautteen olevan osin laadukkaampaa kuin toimeksiantajaseuralla. Myös joukkueen valmentajat osallistuivat pilotointiin. Pilotointiin osallistui yhteensä 21 urheilijaa ja kolme valmentajaa.

Pilotoinnin päätavoitteena oli selvittää oppaan harjoitteiden sopivuutta juniorikäiselle urheilijalle. Samalla halusin selvittää, mitä tunteita urheilijoilla nousee esille opasta lukiessaan ja jaksavatko he keskittyä oppaan sisältöön tarkoituksenmukaisesti. Pilotoinnin avulla pyrin saamaan myös palautetta oppaan rakenteesta ja ulkoasusta.



Urheilijat vastasivat seuraaviin kysymyksiin:

1. Mitä tunteita tai ajatuksia oppaan lukeminen herätti sinussa?
2. Miltä oppaan harjoitteet tuntuivat, ymmärsitkö harjoitteiden tarkoituksen? Voisitko itse kuvitella käyttäväsi harjoitteita kilpailujännityksen harjoittelun tukena?
3. Oliko oppaan ulkoasu selkeä? Kaipaisitko enemmän visualisuutta kuten kuvia tms.?
4. Mitä lisäisit oppaaseen? Kehitysehdotuksia?

Pilotoinnin tulokset olivat kokonaisuudessaan positiivisia. Erityisesti olin tyytyväinen urheilijoiden kokemuksiin tunnetiloihin opasta lukiessaan. Yleisimpiä heränneitä tunteita olivat muun muassa: itseluottamus, onnistumisen tunteet, hermostuneisuus ja jännittyneisyys, oppimisen tunteet ja suurempi kilpailuvarmuus. Moni totesi myös pystyvänsä samaistumaan omaan kilpailujännitykseensä opasta lukiessaan. Yksi urheilija oli myös pohtinut oppimiskokemusta kilpailujännityksen taustalla vaikuttavien tekijöiden osalta ja kehittänyt ymmärrystään kilpailujännityksestä kokonaisuudessaan. Tästä johtuen urheilijalle tuli varmempi olo omasta kilpailemisestaan. Olin yllättynyt kuinka hyvin urheilijat kykenivät tunnistamaan omia tunteitaan opasta lukiessaan.

Harjoitteiden osalta palaute oli seuraavanlaista: harjoitteet tuntuivat toimivilta, harjoitteet olivat selkeitä ja ymmärsin harjoitteiden tarkoituksen. Lähes jokainen pilotointiin osallistunut urheilija kuvitteli voivansa hyödyntää harjoitteita oman kilpailujännityksensä käsittelyyn sekä aikoi ehdottomasti kokeilla niitä seuraavissa kilpailuissa. Erityisesti itsepuhe, mielikuvaharjoittelu sekä kilpailurutiinit tuntuivat urheilijoiden mielestä helposti hyödynnettäviltä.

Oppaan ulkoasusta palautetta tuli muun muassa kuvien puutteesta. Urheilijat kokivat kuitenkin oppaan selkeäksi ja visuaaliseksi myös ilman kuvia. Yksi urheilija koki, että videomuodossa oleva opas olisi ollut hyödyllisempi. Osa urheilijoista oli sitä mieltä, että tekstiä oli suhteellisen paljon, ei kuitenkaan liikaa. Osa urheilijoista koki tekstin koon hieman liian pieneksi. Kehitysehdotuksia ei urheilijoilta tullut.

Valmentajat antoivat palautetta erityisesti aiheen merkittävydestä. Kilpailujännitys koettiin myös näissä joukkueissa ongelmaksi ja opas koettiin tarpeelliseksi työkaluksi kilpailujännityksen käsittelyyn. Harjoitteet tuntuivat myös valmentajista toimivilta ja junioreikäisille sopivilta.

Pilotoinnin jälkeen oppaan sisältöön ei tarvinnut tehdä juurikaan muutoksia. Muutoksia tein visuaaliseen ilmeeseen siitä saadun palautteen perusteella. Suurensin hieman tekstiä, selkeytin kappaleita ja otsikoita, lisäsin värejä ja korostin tärkeitä asioita muotojen avulla. Pyrin tekemään oppaasta vielä enemmän kohderyhmälle sopivan. Lisäsin vielä toimeksiantajan logon vesileimaksi oppaan taustalle tukemaan visuaalista ilmettä ja korostamaan toimeksiantajaseuraa. Kuvia en lisännyt, sillä mielestäni tarkoituksenmukaisia kuvia ei ollut tarjolla ja koin niin sanottujen täytekuvien olevan hyödyttömiä oppaan käyttötarkoitukseen nähden.

Sisällöllisesti lähdin vielä selkeyttämään opasta kirjoitusasun kautta. Muutin junioreikäisille hankalia sanoja ja käsitteitä helpommiksi ymmärtää sekä pyrin lisäämään nuoren ihmisen näkökulmaa tekstiin ja harjoitteisiin. Pyrin entisestään myös korostamaan lajisidonnaisuutta lisäämällä tekstiin viitteitä kilpailutilanteista ja muista lajin ominaispiirteistä. Harjoitteiden sisältöön en tehnyt muutoksia.

### 5.3 Oppaan rakenne

Oppaan rakenne koostuu selkeästä ja helppolukuisesta teoriaosuudesta sekä konkreettisista käytännön menetelmistä ja harjoitteista kilpailujännityksen käsittelyyn. Jokainen psyykkisen valmennuksen menetelmä on sidottu lajiin ja harjoitteet on luotu teorian pohjalta teemaan sopiviksi. Oppaan teoriaosuus on pyritty kirjoittamaan mahdollisimman selkeästi ja yksinkertaisesti, jotta junioreikäiset urheilijat voivat hyödyntää opasta itsenäisesti lajiharjoittelussaan.

Oppaan sisällysluettelo muotoutui seuraavanlaiseksi:

<b>SISÄLLYSLUETTELO</b>	
<b>ALKUSANAT .....</b>	<b>3</b>
<b>MITÄ ON KILPAILUJÄNNITYS? .....</b>	<b>4</b>
MIKSI MINUA JÄNNITTÄÄ? – TEKIJÄT JÄNNITYKSEN TAUSTALLA.....	4
OPTIMAALINEN KILPAILUJÄNNITYS VS. LIALLINEN KILPAILUJÄNNITYS.....	5
<b>PSYYKKINEN VALMENNUS KILPAILUJÄNNITYKSEN HALLINNASSA .....</b>	<b>6</b>
PSYYKKISET TAIDOT .....	6
TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN.....	6
IZOF-MALLI JA SEN HYÖDYNTÄMINEN .....	7
<b>KILPAILUJÄNNITYKSEN KÄSITTELEMINEN .....</b>	<b>9</b>
KILPAILUIHIN VALMISTAUTUMINEN.....	9
ITSEPUHE .....	11
RENTOUTUMINEN .....	13
KESKITTÄMINEN.....	15
MIELIKUVAHARJOITTELU.....	16

Oppaan sisältö perustuu suoraviivaisesti teoriaosuuteen ja aihealueet valikoituivat teoriaosuuden pääkohtien mukaisesti. Jokaisen psyykkisen valmennuksen menetelmän alla on erikseen harjoitukset kilpailujännitykseen sidottuna, ne eivät ole näkyvissä sisällysluettelossa.

Oppaan rakenne valikoitui kirjallisuuskatsauksen perusteella. Valitut psyykkisen valmennuksen aihealueet korostuivat kilpailujännitystä tutkivissa lähteissä ja erityisesti urheilijan tunteet ja niiden tunnistaminen nähdään merkittävänä osana kilpailujännityksen käsittelyssä. IZOF-teorian valitsin mukaan oppaaseen nimenomaan helpottamaan urheilijoita omien tunteidensa tunnistamisessa ja sitä kautta oman optimaalisen tunnetilansa määrittelyssä. Opas rakentuukin osaltaan omien tunteiden tunnistamisen ympärille ja menetelmät sekä harjoitteet ovat sidoksissa

urheilijan omien tunteiden tunnistamiseen. Opas on ikään kuin yksi iso kokonaisuus, jossa tavoitteena on tunnistaa omia yksilöllisiä tunteitaan harjoitteita hyödyntämällä ja näin pyrkiä kohtaamaan ja käsittelemään kilpailujännitystä tehokkaasti.

#### 5.4 Oppaan tuotteistaminen

Oppaan suunnittelun aloitin heti kirjallisuuskatsauksen valmistuessa ja oppaan sisällön valinnan jälkeen. Suunnittelussa pyrin ottamaan huomioon juniori-ikäiset urheilijat ja heidän näkökulmansa kilpailujännitykseen sekä sen kohtaamiseen. Suunnitteluvaiheessa aloinkin pohtia, minkälainen kirjoitusasu sekä harjoitteiden ohjeistaminen puhuttelisi nuoria urheilijoita.

Teoria ja harjoitukset oli helppo sitoa lajiin oman kilpailu- ja valmennustaustani avulla. Lähdin pohtimaan omia kokemuksiani kilpailuista ja tuntemuksistani sekä pohdin myös omien valmennettavieni kanssa läpikäytyjä kilpailujännityksen tunteita. Lajisidonnaisuus pohjautuu tietenkin osin myös teoriaan.

Harjoitusten keksiminen vei ehdottomasti eniten aikaa, sillä halusin harjoitusten olevan tarpeeksi laadukkaita ja tehokkaita, jotta oppaan hyöty olisi urheilijoille maksimaalinen. Osa harjoitteista on sovellettu omien kokemusteni mukaan, mutta kaikki harjoitteet perustuvat osaltaan silti kirjallisuuskatsauksen teoriaan. Oppaan pilotoinnista oli huomattavasti apua oppaan ulkoasun viimeistelyssä. Palaute harjoitteista auttoi selkeyttämään, mitkä asiat olivat junioreille hankala ymmärtää ja mitkä taas sisäistettiin helpommin. Harjoitteet täytyi myös pystyä kohdistamaan nuorille urheilijoille heidän ymmärtämällään tavalla.

Haasteena oppaassa oli mielenkiintoa ylläpitävän teorian kirjoittaminen sekä nuorille tarpeeksi selkeiden harjoitusten valitseminen. Opas on suhteellisen pitkä, joten urheilijoiden täytyy käyttää sen lukemiseen ja läpikäymiseen reilusti aikaa. Oppaan hyödyntäminen vaatii urheilijalta myös keskittymistä ja paneutumista omiin tunteisiinsa sekä kokemuksiinsa. Tähän osaltaan vaikuttaa tietenkin urheilijan omat motiivit kilpailujännityksen käsittelyyn. Mielenkiinnon ylläpitämisen avuksi oppaasta löytyy värejä ja kuvia sekä erilaisia ”huomiobokseja” tärkeiden

asioiden korostamiseen. Oppaan visuaalisessa ilmeessä on myös huomioitu toimeksiantajaseuran värimaailma sekä ulkoasun miellyttävyys lukijan näkökulmasta.

### 5.5 Oppaan esittely toimeksiantajalle

Oppaan esittely toimeksiantajalle tapahtuu työn valmistumisen jälkeen. Esittelyyn osallistuvat kaikki seuran hallituksen jäsenet sekä valmentajat. Tilaisuuden tarkoituksena on esitellä työ toimeksiantajaseuralle ja samalla tutustua oppaan käyttöön valmennuksessa. Valmentajien kanssa käydään läpi myös kirjallisuuskatsauksen sisältämää psyykkisen valmennuksen teoriaa laajemmin läpi, jotta ymmärrys myös kilpailujännityksen taustoista kehittyy.

Tavoitteena olisi myös pitää junioreille urheilijoille tilaisuus, jossa opas jaetaan myös heille. Tarkoituksena on käydä yhdessä urheilijoiden ja valmentajien kanssa läpi teoriaa ja harjoitteita sekä selkeyttää oppaan itsenäistä hyödyntämistä. Opas jaetaan urheilijoille siis jo hyvissä ajoin ennen seuraavia kilpailuja, jotta harjoitteet ehditään ottamaan käyttöön myös harjoituksissa ennen niiden vientiä kilpailutilanteisiin. Opas jaetaan myös vanhemmille sähköpostin välitykselle ja siitä keskustellaan joukkueiden vanhempainilloissa. Opas on sähköisessä muodossa, mutta myös mahdollista tulostaa.

Kirjallisuuskatsausta ja opasta hyödynnetään myös seuran sisäisissä koulutuksissa muun muassa apuvalmentajien kanssa. Myös päävalmentajat tutustutetaan kirjallisuuskatsaukseen psyykkisen valmennuksen teorian ymmärtämiseksi. Opas on hyvä pohja seuran laadukkaalle psyykkiselle valmennukselle tulevaisuudessa.

## 6 POHDINTA

### 6.1 Opinnäytetyön luotettavuus

Aineistonkeruumenetelmänä toimi kirjallisuuskatsaus urheilupsykologian ensisijaisiin lähteisiin. Kirjallisuuskatsaus on kuitenkin toteutettu ensisijaisia laadukkaita lähteitä käyttäen ja lähdeviitteet oikean mallin mukaan merkatien. Luotettavuutta nostaa osaltaan useiden tutkimustulosten samankaltaisuus sekä uusimpien tutkimusten viittaaminen samoihin alkuperäislähteisiin. Haasteena aineistonkeruussa oli vähäinen lajisidonnainen lähdeaineisto, jonka takia teoriaosuuden sitominen cheerleadingiin oli haastavaa. Opas on kuitenkin toteutettu niin sanotusti laji edellä eli oppaan teoriaosuus ja harjoitukset ovat lajisidonnaisia.

Työn luotettavuutta nostaa oppaan pilotointi kohderyhmään sopivilla joukkueilla. Pilotoimalla oppaan ja sen sisältämät harjoitteet sain konkreettista palautetta harjoitteiden toimivuudesta ja samalla niiden soveltuvuudesta lajiin sekä juniori-ikäisille urheilijoille. Pilotoinnin tulokset osoittivat harjoitteiden olevan tarkoituksenmukaisia ja sopivan kohderyhmälle. Urheilijat kokivat oppaan niin toimivaksi, että aikoivat hyödyntää sitä seuraavissa kilpailuissa oman kilpailujännityksensä hallinnassa. Tämä lisää työn hyödynnettävyyttä. Luotettavuutta nostaa osaltaan myös pilotoinnin avulla saatu palaute valmentajilta oppaan sisällöstä ja harjoitteista. Myös valmentajat kokivat harjoitteet toimiviksi ja juniori-ikäisille urheilijoille sopiviksi.

### 6.2 Oman ammatillisen osaamisen kehittyminen

Lähtökohtana opinnäytetyölleni oli oma henkilökohtainen kiinnostukseni lajia sekä psyykkistä valmennusta kohtaan. Toimeksiantajaseurassa psyykkinen valmennus on vielä alkutekijöissään, joten opas on merkittävä apu psyykkisten taitojen oppimiseen ja kilpailujännityksen käsittelyyn lajin parissa.

Koen ammatillisen osaamiseni kehittyneen erityisesti psyykkisen valmennuksen tiedollisen osaamisen kannalta. Kilpailujännityksen tutkimustiedon läpikäynti on antanut todella paljon uutta tietoa, jota voin hyödyntää omassa valmennuksessani. Jatkuva halu kehittyä ja oppia uutta on ajanut myös itseni sisäistämään ja

pohtimaan kirjoittamiani asioita. Osaan nyt kiinnittää huomiota oleellisiin asioihin kilpailujännityksen käsittelyn harjoittelussa sekä koen ymmärtäväni kilpailujännityksestä kärsiviä urheilijoita paremmin. Näin ollen osaan myös paremmin auttaa urheilijoita kilpailujännityksen kohtaamisessa ja pystyn valmentajana luottamaan omaan ammatilliseen tietotaitooni.

Pystyn työn johdosta myös käyttämään valmennuksessani laajemmin erilaisia psyykkisen valmennuksen menetelmiä sekä uskallan kokeilla uusia, erilaisia tekniikoita kilpailujännityksen käsittelyssä. Oma henkilökohtainen valmentamiseni on myös huomattavasti varmempaa ja ammattitaitoisempaa tietotaidon lisääntymisen johdosta. Lisääntynyt tieto kilpailujännityksestä aukaisee myös ovet esimerkiksi muiden valmentajien kouluttamiselle seuran sisällä, mikä taas edesauttaa koulutusosaamiseni kehittymistä.

Raportin kirjoittaminen on kehittänyt myös kielellistä osaamistani, sillä suuri osa lähdeaineistosta oli englanninkielisiä. Englanninkielinen alan ammattisanasto on huomattavasti tutumpaa, mikä on tulevaisuuden kannalta tärkeä osaamisalue. Raportin kirjoittaminen on kehittänyt myös omaa suomenkielistä kirjallista osaamistani.

## LÄHTEET

- Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2012. Keskittyminen. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura. 206–211.
- Burton, D. 1998. Measuring Competitive State Anxiety. Teoksessa J. Duda. (toim.) *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, Inc., 129 – 148.
- Burton, D. & Raedeke, T. D. 2008. *Sport Psychology for Coaches*. United States: Human Kinetics.
- Chase, M. A., Magyar, T. M., & Drake, B. M. (2005). Fear of injury in gymnastics: Self-efficacy and psychological strategies to keep on tumbling. *Journal of Sport Sciences*, Nro 5, 465–475.
- Eubank, M. & Collins, D. 2000. Coping with Pre- and Inevent Fluctuations in Competitive State Anxiety: A Longitudinal Analysis. *Journal of Sports Sciences* 18/2000, 121–131.
- Granholm, P. 2012. Kilpailuun valmistautuminen. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 217–219.
- Hamidia, S. & Besharat, M.A. 2010. Perfectionism and Competitive Anxiety in Athletes. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, Department of Psychology, 5/2010, 813–817.
- Hanin, Y.L. 2000. Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) Model. Emotion performance relationships in Sport. Teoksessa Y.L. Hanin, *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinestics, 65–89.
- Hanin, J. & Hanina, M. 2012. Kilpailutilanteiden hallinta. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). *Urheilupsykologian perusteet*, s. 223–229. Tammerprint Oy. Tampere.
- Hardy, J., Gammage, K. & Hall, C. 2001. A Descriptive Study of Athlete Self-talk. *Sport Psychologist* 15/2001, 306–318.
- Hardy, J., Hall, C. R. & Hardy, L. 2005. Quantifying athlete self-talk. *Journal of Sports Sciences*, 9/2005, 905–917.
- Hatzigeorgiadis, A. & Biddle, S.J.H. 2008. Negative Self-Talk During Sport Performance: Relationships with Pre-Competition Anxiety and Goal-Performance Discrepancies. *Journal of Sports Behavior*, 3/2008, 238-251.
- Kahrović, I., Radenković, O., Mavrić, F. & Murić, B. (2014). Effects of the self-talk strategy in the mental training of athletes. *Physical Education and Sport*, 1/2014, 51–58.



Kallonen, Kari 2005. Go fight win! Suomalaisen cheerleadingin matka harrastuksesta huippu-urheiluksi. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

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

Kataja, J. 2012. Rentoutuminen. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 181–198.

Kokkonen, M. 2012. Tunteet ja niiden säätely kilpaurheilussa. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 69–88.

Konttinen, N. 2014. Nuoruvaiheen yleiset kehitystehtävät. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kaljaa, A. Härkönen & M. Pirttikin (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Kihun julkaisusarja nro 46. Helsinki: KIHU, 18–19.

Korjus, T. 2002. Mitalijahti: urheilijan tie huipulle. Helsinki: Hakapaino Oy.

Kovalainen, K. 2012. Ilmojen halki – kilpacheerleadingin lajiansalyysi ja kilpailusuoritusten laadullinen analysointi. Lapin ammattikorkeakoulu. Liikunta ja vapaa-aika. Opinnäytetyö.

Kärkkäinen, T. 2013. Urheilu nuoren psyykkisen ja sosiaalisen kasvun tukena. Laurea-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Lavallee, D., Kremer, J., Moran, A. & Williams, M. 2004. Sport Psychology, Contemporary Themes. Great Britain: Creative Print & Design. 118–138.

Lintunen, T., Rovio, E., Haarala, S., Orava, M., Westerlund, E. & Ruiz, M. 2012. Urheilupsykologia, liikuntapsykologia ja valmennuksen psykologia. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 30–37.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2003. Psyykinen valmennus hiihtourheilussa. Helsinki: Suomen Hiihtoliitto.

Liukkonen, J. 2004. Urheilupsykologia. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) Urheiluvalmennus. Kuormitusfysiologiset, ravintofysiologiset, biomekaaniset ja valmennusopilliset perusteet. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy, 215–239.

Matikka, L. & Roos-Salmi, M. 2012. Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellinen seura. Tampere: Tammerprint Oy.

Martens, R., Vealey, R. & Burton, D. 1990. Competitive Anxiety in Sport. Champaign, Illinois: Human kinetics.

Neck, C. P. & Manz, C. C. (1992). Thought self-leadership: The influence of self-talk and mental imagery on performance. *Journal of Organizational Behavior*, Nro 7, 681–699.

Nikander, A. 2009. Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski, Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. 103–123. Jyväskylä: Gummerus.

Paavolainen, L., Mononen, K., Aarresola, O., Nummela, A. & Viitasalo, J. 2013. Tutkimuksesta käytäntöön ja päinvastoin: Tutkimus- ja kehittämistoiminta suomalaisen huippu-urheilumenestyksen vahvistajana 2013–2016. Suomen Olympiakomitea.

Raglin, J. S. & Hanin, Y. L. 2000. Competitive Anxiety. Teoksessa Y. L. Hanin (toim.) *Emotions in sport*. Champaign: IL. Human Kinetics, 93–112.

Roos-Salmi, M. 2012. Itsepuhe. Teoksessa L. Matikka & Roos-Salmi, M. (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 164–169.

Salmi, J. 2003. Kilpailun aikainen tunnetila ja kilpailusuoritus suomalaisilla huippusuunnistajilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntabiologian laitos. Pro gradu-tutkielma.

Shields, B.J. & Smith, G.A. 2009. Cheerleading-Related Injuries in the United States: A Prospective Surveillance Study. *Journal of Athletic Training*. 6/2009, 567–577.

Spielberger, C. D. 1966. Theory and Research on Anxiety. Teoksessa C. D. Spielberger (toim.) *Anxiety and Behaviour*. New York: Academy Press, 3–20.

Steinberger, A.L. 2000. The Impact of a Competitive Cheerleading Experience on the Development of Female Athlete. Master of Arts. Simon Fraser University.

Suomen Cheerleadingliitto. 2017. Cheerleading. Viitattu 25.6.2017, <https://www.scl.fi/liitto/cheerleading/>.

Sädekoski, L. 2014. AHDISTAANKO KOULULIIKUNTA? Yhdeksäsluokkalaisten ahdistuneisuuskokemukset koulun liikuntatunneilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma.

Thanopoulos, V & Platanou, T. 2017. Pre-competitive Anxiety in Swimmers and Waterpolo Players in Relation to Gender and Age. *Series: Physical Education and Sport*. 3/2016, s. 347-354

Thompson, S. 2013. The Role of Anxiety in Mental Tumbling Blocks. (2013). *HIM 1990-2015*. 1473.

Tuominen, S. 2010. Positiivisen ja negatiivisen kilpailumielialan vaikutus autonomisen hermoston vasteisiin ja onnistumiseen kilpatanssissa. Valmennus- ja testausopin pro gradu-tutkielma. Jyväskylän Yliopisto.

Vallerand, R. & Blanchard, C. 2000. The Study of Emotion in Sport and Exercise. Teoksessa Hanin (toim.) Emotions of Sport. United States of America: Human Kinetics, 3 – 37.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

Wong, R. S. K., Teo, E. W. & Polman, R. C. J. 2015. Stress, Coping, Coping effectiveness and Emotions in Malaysian Elite tenpin bowlers: Role of context and importance. International Journal of Sport and Exercise Psychology 2015. Routledge, 1–15.

Weinberg, R. & Gould, D. 2003. Foundations of sport and exercise psychology. 3. painos. Champaign, IL: Human Kinetics.

Weinberg, R. S. & Gould, D. 2007. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 4. painos. Champaign, IL: Human Kinetics.

Zaichkowsky, L. D. & Naylor, A. H. 2004. Arousal in Sport. Encyclopedia of Applied Psychology 1/2004, 155–161.