

PSYKKISTEN TAITOJEN HARJOITTELU AGILITYSEURASSA

Koulutus agilityvalmentajille ja koulutusohjaajille

Laurén Iina

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

2017

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

| | | | |
|--------------------------------|--|-------|------|
| Tekijä | lina Laurén | Vuosi | 2017 |
| Ohjaaja(t) | Tommi Haapakangas | | |
| Toimeksiantaja | Rovaniemen Käyttökoirat, Suomen Agilityliitto | | |
| Työn nimi | Psykkisten taitojen harjoittelu agilityseurassa – Koulutus agilityvalmentajille ja koulutusohjaajille | | |
| Sivu- ja liitesivumäärä | 53 + 38 | | |

Agility on ihmisen ja koiran yhteistyöhön perustuva nopeatempoinen urheilulaji, jossa koira suorittaa ihmisen avulla erilaisista esteistä koostuvan radan mahdollisimman nopeasti ja virheettömästi. Laji vaatii agilityohjaajalta monien fyysisten ominaisuuksien ja motoristen taitojen lisäksi myös psyykkisiä ominaisuuksia, kuten keskittymiskykyä sekä taitoa säädellä omaa jännitys- ja tunnetilaa. Suomessa suurin osa harrastajista harjoittelee agilityseuroissa, joissa psyykkistä valmennusta toteutetaan vielä hyvin vähän. Agilityseuroissa harjoitusryhmien valmentajista käytetään nimikettä koulutusohjaaja.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli kehittää agilityseurassa toimivien koulutusohjaajien osaamista psyykkisistä taidoista sekä niiden harjoittelusta agilityssä ja auttaa koulutusohjaajia tuomaan psyykinen valmennus osaksi agilityseuran viikoittaisia harjoitustapahtumia. Työn tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa agilityseurassa toimiville koulutusohjaajille koulutuskokonaisuus psyykkisten taitojen harjoittelusta agilityssä.

Työ koostuu opinnäytetyöraportista sekä koulutuskokonaisuudesta, joka on toiminnallisessa muodossa toteutetun työn tuotos. Tuotokseen sisältyy koulutuskokonaisuuden suunnittelun ja toteutuksen lisäksi kirjallinen koulutusmateriaali harjoitteineen. Opinnäytetyöraporttiin kuuluvat teoreettinen viitekehys sekä opinnäytetyöprosessin raportointi. Teoreettinen viitekehys käsittelee agilityä lajina, psyykkistä valmentautumista sekä psyykkisten taitojen harjoittelua ja psyykkisen valmentautumisen tekniikoita. Teoriatieto on koottu suomalaisesta ja kansainvälisestä kirjallisuudesta sekä tutkimuksista ja artikkeleista. Työssä on hyödynnetty myös asiantuntijahaastatteluja sekä tekijän omaa kokemusta lajista.

Opinnäytetyön tuotoksena suunniteltu koulutus toteutettiin Rovaniemen Käyttökoirat ry:n agilitykoulutusohjaajille. Jatkossa se on toteutettavissa myös muille Suomen Agilityliiton jäsenseuroille. Laadullisen tutkimuksen elementin työhön tuo kyselylomakkeen avulla kerätty palaute koulutuksesta. Koulutukseen osallistuneet koulutusohjaajat kokivat koulutuksen aiheen tärkeäksi ja mielenkiintoiseksi. Suurin osa arvioi myös osaavansa suunnitella psyykkisiä ominaisuuksia kehittävän agilityharjoitustapahtuman koulutuksen jälkeen.

Avainsanat agility, psyykinen valmennus, psyykkiset taidot, valmentajakoulutus

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

| | | | |
|--------------------------|---|-------------|------|
| Author | lina Laurén | Year | 2017 |
| Supervisor | Tommi Haapakangas | | |
| Commissioned by | Rovaniemen Käyttökoirat, Finnish Agility Association | | |
| Subject of thesis | Mental Skills Training in Agility Society– Education for Agility Coaches and Training Instructors | | |
| Number of pages | 53 + 38 | | |

Agility is a sport which is based on teamwork of a human and a dog. In agility, the dog runs the track that contains different kinds of agility obstacles. The goal is to make a clean run as fast as possible. An agility athlete is required physical capacity and motor skills but also mental properties like focusing skills and ability to control excitement and emotions. In Finland, most of the agility competitors train in local associations without any mental training. The trainers who are coaching a group are called training instructors in agility.

The aim of my thesis was to improve mental coaching skills of agility training instructors and help the instructors to add mental training into weekly exercises. The purpose of the thesis was designing and producing an education module about mental skills training in agility. The education is directed to agility training instructors.

The thesis includes a report and an education module. It also includes written material used in the education module. The theory part of the study explains agility as a sport, mental training, practicing the psychological skills and techniques of mental training. The theory is gathered from national and international literature, articles and research. Expert interviews and the author's own experience of agility have also been taken into consideration.

The education module was produced for training instructors of Rovaniemen Käyttökoirat ry. In the future, it can also be implemented in other member societies of the Finnish Agility Association. The feedback survey adds an element of qualitative research into this study. The participants thought that the topic of education was important and interesting. After the education module, most of the participants said they were able to plan an exercise that also improves the mental skills of an athlete.

Key words agility, mental coaching, mental skills, coach education

SISÄLLYS

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | JOHDANTO | 6 |
| 2 | KOULUTUSKOKONAISUUDEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS..... | 8 |
| 2.1 | Koulutuskokonaisuuden tuotteistamisprosessi | 8 |
| 2.2 | Kouluttajan osaaminen | 10 |
| 2.3 | Koulutuksen suunnittelu..... | 11 |
| 2.3.1 | Koulutuskokonaisuuden rakenne | 13 |
| 2.3.2 | Oppimistavoitteet..... | 15 |
| 2.4 | Koulutuksen toteutus | 15 |
| 3 | PSYKKISTEN TAITOJEN HARJOITTELU AGILITYSSÄ..... | 18 |
| 3.1 | Agilityn psyykinen lajianalyysi..... | 18 |
| 3.2 | Valmentajan luoma motivaatioilmasto | 21 |
| 3.3 | Psyykkiset taidot | 23 |
| 3.3.1 | Keskittyminen | 25 |
| 3.3.2 | Tunteiden säätely | 27 |
| 3.4 | Psyykkisen valmentautumisen tekniikat | 29 |
| 3.4.1 | Rentoutuminen | 29 |
| 3.4.2 | Tavoitteiden asettaminen..... | 31 |
| 3.4.3 | Itsepuhe | 34 |
| 3.4.4 | Mielikuvaharjoittelu | 36 |
| 3.4.5 | Optimaalinen jännitys- ja tunnetila..... | 37 |
| 3.4.6 | Itseluottamus | 38 |
| 3.4.7 | Kilpailusuorituksen hallinta | 39 |
| 4 | POHDINTA..... | 41 |
| 4.1 | Opinnäytetyöprosessi | 41 |
| 4.2 | Koulutuskokonaisuuden arviointi | 44 |
| 4.2.1 | Palautekysely | 45 |
| 4.2.2 | Johtopäätökset ja jatkotoimenpiteet..... | 46 |
| 4.3 | Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkotutkimusehdotukset | 48 |
| 4.4 | Osaamisen kehittyminen | 49 |
| | LÄHTEET | 51 |
| | LIITTEET | 54 |

ALKUSANAT

Haluan kiittää erityisesti Rovaniemen Käyttökoirat ry:n aktiivisia ja innokkaita koulutusohjaajia, joita ilman tämän työn valmistaminen tällaisenaan ei olisi onnistunut. Koulutuspäivästä huokui yhdessä tekemisen ilo ja hieno yhteishenki, pitäkää sama meininki jatkossakin! Kiitos myös muille prosessissa mukana olleille henkilöille. Saamani tuki toi uskoa omaan työhöni ja motivaatiota sen viimeistelyyn.

Suurin kiitos kuuluu kuitenkin kotoa saamalleni tuelle, erityisesti shetlanninlammaskoira Ellelle, joka kuunteli, lohdutti, piristi ja inspiroi minua koko opinnäytetyöprosessin ajan. Lukuisten turhautuneiden huokausten ja epätoivon hetkillä omistajan hädän huomattessaan syliin loikkaava ”terapiakoira” jaksoi aina auttaa eteenpäin.

Kiitos!

1 JOHDANTO

Agility on nopeatempoinen urheilulaji, joka vaatii agilityohjaajalta monien fyysisten ominaisuuksien ja motoristen taitojen lisäksi myös psyykkisiä ominaisuuksia. Lajissa täydellisen onnistumisen ja hylätyn suorituksen erona voi olla esimerkiksi ohjaajan pieni liike tai painonsiirto väärään suuntaan. Laji vaatii ohjaajalta hyvää keskittymiskykyä sekä toimimista optimaalisessa jännitys- ja tunnetilassa. (Alatalo 2010, 51 – 53; Suomen Agilityliitto 2014, 2 – 3.) Psyykkisten taitojen harjoittelulla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia urheilijan suorituskykyyn, mutta silti psyykkisiä taitoja harjoitetaan vain vähän suhteessa fyysisen harjoittelun määrään. Sama ilmiö näkyy myös agilityseurojen harjoituksissa, vaikka harrastajien ja valmentajien keskuudessa lajin psyykinen vaativuus tiedostetaan. Seuroissa toimivista agilityryhmien valmentajista käytetään lajissa nimikettä koulutusohjaaja. Agilityvalmentaja mielletään yksilöitä progressiivisesti valmentavaksi henkilöksi. (Lehtonen 2017.)

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää agilityseurassa toimivien koulutusohjaajien osaamista psyykkisistä taidoista sekä niiden harjoittelusta agilityssä ja auttaa koulutusohjaajia tuomaan psyykkisten taitojen harjoittelu osaksi agilityseuran viikoittaisia harjoitustapahtumia. Työn tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa valmentajakoulutus psyykkisten taitojen harjoittelusta agilityssä. Agilityssä koirakon urapolku lähtee lähes aina seuratasolta, joten koulutuksen kohderyhmäksi muodostuivat agilityseurat ja seuratason valmentajat eli koulutusohjaajat. Koulutusohjaajilla on mahdollisuus vaikuttaa suoraan siihen, millaisia agilityharjoituksia seurassa toteutetaan.

Suomalaisissa agilityseuroissa on alueellisesti ja eri seurojen välillä suuria eroja agilitykoulutuksen järjestämisessä sekä koulutusohjaajien kehittämisessä ja tukemisessä. Osa seuroista panostaa koulutusohjaajien jatkuvaan kehittymiseen ja osassa koulutusohjaajien kehittyminen on yksilöiden oman mielenkiinnon ja tiedonhaun varassa. Agilityssä koulutusohjaajille suunnatut koulutukset on hyvä ajoittaa harjoituskausien vaihteeseen eli ennen talvi- tai kesäkauden aloitusta. Lisäkoulutukset toimivat innostajina uusille koulutusohjaajille ja uusien ideoiden

ja näkökulmien tuojana jo pidemmän aikaa koulutusohjaajina toimineille. (Lehtonen 2017.)

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö on kehittämistyö, joka muodostuu kehitettävästä tuotteesta ja prosessia kuvailevasta kirjallisesta raportista (Liukko & Perttula 2012). Opinnäytetyön toiminnallisena osana toteutettiin agilityseuran koulutusohjaajille suunnattu koulutus psyykkisten taitojen harjoittelusta agilytyssä. Tuotoksen suunnittelussa hyödynnettiin osittain tuotteistamisen kaavaa, josta markkinointi ja myynti jätettiin hieman taka-alalle. Koulutuksen kehittäminen tapahtui aiheesta tehtyjen tutkimusten, kokemusten ja niiden reflektoinnin sekä kohderyhmältä saadun palautteen avulla.

Kirjallisuuskatsauksessa tietoa kerättiin koulutusosaamisesta, agilytin psyykkisistä vaatimuksista, psyykkisistä taidoista sekä psyykkisen valmentautumisen tekniikoista. Kirjallisuuskatsaus toimi taustatutkimuksena koulutuksen sisällölle ja menetelmille. Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli auttaa hahmottamaan opinnäytetyön aihetta kokonaisuutena sekä lisätä tietoa siitä, miten paljon tutkimustietoa on olemassa, millaisesta näkökulmasta aihetta on tutkittu ja millaisia menetelmiä aiheen tutkimuksissa on käytetty. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 121). Lopullista tuotosta varten aineistoa kerättiin suomalaisesta ja kansainvälisestä kirjallisuudesta, tutkimuksista ja artikkeleista. Tiedonhaussa hyödynnettiin myös asiantuntijahaastatteluja.

Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt koulutus toteutettiin Rovaniemen Käyttökoirat ry:n agilytkoulutusohjaajille elokuussa 2017. Rovaniemen Käyttökoirat ry on kehittyvä koiraharrastusseura ja agilytkoulutuksen laadun kehittämiseksi seura järjestää koulutusohjaajilleen muun muassa teemaharjoituksia sekä yhteisiä tapaamisia. Tässä opinnäytetyöraportissa pyritään vastaamaan myös kysymyksiin, miten ja miksi psyykkisten taitojen harjoittelua tulisi toteuttaa agilytseurassa. Laadullisen tutkimuksen elementtinä koulutuskokonaisuudesta toteutettiin palautekysely (Liite 3).

2 KOULUTUSKOKONAISUUDEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

2.1 Koulutuskokonaisuuden tuotteistamisprosessi

Koulutuksen suunnittelussa hyödynnettiin tuotteistamisprosessin kaavaa. Tuotteistamisen hyötyjä ovat muun muassa palvelun tasalaatuisuus ja toistettavuus, markkinoinnin ja myynnin helpottuminen sekä palvelun helpompi jatkokehittäminen. (Tuominen, Järvi, Lehtonen, Valtanen & Martinsuo 2015, 6 – 7.) Tuotteen muodoksi valitsin kirjallisen tuotoksen sijaan koulutuksen, sillä koin suoran vuorovaikutuksen kohderyhmän kanssa vaikuttavammaksi tavaksi työn tarkoitusta ja tavoitetta ajatellen. Toisaalta koulutukseen sisältyy myös laaja kirjallinen materiaali (Liite 1). Koulutusta ja sen kirjallista materiaalia on jatkossa mahdollista hyödyntää myös muissa Suomen Agilityliiton jäsenseuroissa.

Tuotteistamiseen sisältyy Jämsän & Mannisen (2001) mallin mukaan viisi vaihetta ja tässä opinnäytetyössä on käytetty tätä mallia. Tuotteistamisprosessin vaiheet ovat ongelman tai kehittämistarpeen tunnistaminen, tuotteen ideointi, luonnostelu, kehittäminen ja viimeistely. Tuotteistamisprosessin ensimmäisessä vaiheessa on tarkoitus selvittää, millaiselle tuotteelle kohderyhmällä on tarvetta. Kun valmistettavasta tuotteesta on kehitetty idea, voidaan siirtyä luonnosteluvaiheeseen. Luonnostelussa analysoidaan, mitkä tekijät ohjaavat tuotteen valmistusta ja miten. Luonnostelussa otetaan huomioon tuotteen ostajan, käyttäjän, hyödynsaajan sekä tuottajan ja tarjoajan tarpeet ja odotukset. Esimerkiksi koulutuskokonaisuuden kehittämisessä voidaan laatia raamit koulutuksen asiasisällöstä. (Jämsä & Manninen 2000, 28-30, 43 – 44, 47.) Tuotteistamisen perusajatuksena voidaan pitää uuden tuotteen tai palvelun kehittämistä ja sen tuomista markkinoille. Tavoitteena on luoda kilpailukykyinen tuote, saada arvio tuotteen laadusta ja mahdollisuus sen jatkokehittämiselle. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2017.)

Asiakkaille ja yhteistyötahoille jaettavaa tietoa voidaan muodostaa erilaisiksi tuotteiksi, joita voidaan muokata asiakkaiden ja yhteistyötahojen sekä tuotteistajan tarpeiden mukaan. Osallistamalla henkilöstön tai asiakkaat tuotteistamisprosessiin, varmistetaan ymmärrys palvelun luomasta arvosta. Informaatiota välittävät

tuotteet perustuvat valittuun aiheeseen liittyviin asioihin, jotka pyritään esittämään mahdollisimman ymmärrettävästi ja vastaanottajan tarpeet huomioiden. Tällaisia tiedon välittämiseen käytettäviä tuotteita voivat olla muun muassa erilaiset painotuotteet kuten oppaat tai erilaiset koulutustilaisuudet. Asiakkaat ovat tärkeässä roolissa kehitettäessä palvelutuotetta. Kehitystyön ytimessä on asiakas-tieto ja asiakkaiden ymmärtäminen. Ilman näitä tietoja ei voida tietää, muodostuuko palvelusta asiakkaille hyödyllinen (Jämsä & Manninen 2000, 54 – 55, 65; Tuominen ym. 2015, 5.)

Tämän opinnäytetyön tuotoksena toteutetulle koulutukselle tehtiin keväällä 2017 pilottikoulutus, josta aineistoa kerättiin havainnoimalla ja keräämällä osallistujilta kirjallinen palaute. Hirsjärven ym. (2009) mukaan heti pilottikoulutuksen jälkeen kerättävä palaute on tehokas tapa saada vastaukset osallistujilta helposti ja lisäksi kokemukset ovat tuoreessa muistissa. Pilottikoulutuksesta saatujen havaintojen ja palautteen perusteella syntyi parempi ymmärrys asiakkaiden eli Rovaniemen Käyttökoirat ry:n koulutusohjaajien toiveista ja tarpeista.

Tuotteistaminen voi edetä erilaisilla tavoilla. Tuotteistamisprosessi voi olla luonteeltaan perinteinen, ketterä tai iteratiivinen. Perinteinen tuotteistamisprosessi etenee vaiheittain. Tuotteistaminen nähdään projektina, joka tehdään ainoastaan kerran ja sen jälkeen aloitetaan palvelun myyminen ja tuottaminen. Ketterää prosessia käytetään, jos palvelu tai tuote halutaan nopeasti markkinoille. Aluksi kiinnitetään huomiota asiakkaalle näkyviin elementteihin eli ulkoiseen tuotteistamiseen. Palvelua on mahdollista myydä jo prosessin aikana ja tuotteen jatkokehitys toteutetaan yhdessä asiakkaiden kanssa. Iteratiivisessa prosessissa palvelua tuotteistetaan vaiheittain ja aluksi keskitytään joko sisäiseen tai ulkoiseen tuotteistamiseen. Iteratiivisessa prosessissa palvelua kehitetään pidemmän aikaa, jotta siitä saadaan toimiva kokonaisuus. (Tuominen ym. 2015, 8 – 9.) Tässä työssä valmentajakoulutus on asiantuntijapalvelu, jonka tuotteistamisessa on käytetty ketterän prosessin mallia. Ketterää mallia käyttämällä asiakkaat saatiin osallistettua koulutustuotteen kehittämiseen.

2.2 Kouluttajan osaaminen

Kouluttajan osaaminen koostuu asiasisällön osaamisesta eli substanssiosaamisesta ja ohjausosaamisesta eli pedagogisesta osaamisesta. Asiantuntijakouluttaja hallitsee erityisen hyvin asiasisällön, mutta hyvän koulutuksen suunnittelu ja toteuttaminen edellyttävät myös pedagogisia taitoja. Kun koulutuksessa halutaan hyödyntää osallistujien aiempaa osaamista, saa kouluttajan ohjausosaaminen suuremman painoarvon. Ohjausosaamisen saadessa asiaosaamista suuremman painoarvon, on kyse fasilitoinnista. (Kupias & Koski 2012, 44 – 45.)

Kouluttajan tehtäviä ovat ilmapiirin luominen, oppimisympäristön rakentaminen, yksilöllisyyden huomioiminen oppimisprosessissa sekä erilaisten toimintatapojen hyödyntäminen. Kouluttajan ominaisuuksissa korostuvat erityisesti innostus, ihmissuhdetaidot sekä oman ammattitaidon kehittämistaidot. (Hämäläinen 2014, 41.) Kouluttajat kehittävät, tukevat ja haastavat koulutettavia valmentajia edistämään tiedollista ja taidollista osaamistaan. Kouluttaja on pätevä fasilitaattori, arvioija, mentori sekä koulutusprosessin suunnittelija ja toteuttaja. (NSSU & ICCE 2016, 2 – 3.)

Koulutus toteutettiin osittain erilaisia fasilitointimenetelmiä hyödyntäen. Fasilitoinnilla tarkoitetaan neutraalia ryhmäprosessin ohjaamista ja ryhmäprosessin sisällön tuottamisesta vastaavat ryhmäprosessiin osallistujat. Fasilitaattorin roolin ottava kouluttaja avustaa ja sparraa ryhmän työskentelyä puuttumatta asiasisältöön. Fasilitaattori suunnittelee prosessin ja valitsee siihen sopivat menetelmät tai työkalut. Fasilitointiprosessille asetetaan tavoite, jonka toteutumista fasilitaattori valvoo. (Kantojärvi 2012,11.)

Fasilitaattori mahdollistaa sujuvan ryhmätyöskentelyn, tarjoaa haasteita ja mahdollistaa oppimisen. Fasilitointi edellyttää kouluttajalta kykyä jättäytyä taka-alalle ja antaa koulutettavien pyrkiä itsenäiseen ongelmanratkaisuun yksin tai ryhmässä. Fasilitoinnin tueksi on kehitetty lukuisia erilaisia menetelmiä ja työkaluja, joita voi käyttää sellaisenaan tai muuttaen niitä käyttötarkoitukseen sopivimmaksi. Menetelmää valitessa on aina huomioitava oppimistavoite ja itse ryhmä,

jotta menetelmä tukee tavoiteltavaa oppimistulosta. (Summa & Tuominen 2009, 9 – 11.)

Koulutuksen käytännön harjoitteissa hyödynnettiin myös mentorointia. Mentoroinnilla tarkoitetaan mentorin ja mentoroitavan kahdenkeskistä vuorovaikutussuhdetta. Mentorointitoiminta on työnohjausta, jossa mentori auttaa mentoroitavaa kehittymään ja saavuttamaan päämääriään. Mentoroinnille on tavanomaista, että mentori on alansa asiantuntija, eikä ohjausosaaminen ole niin suuressa roolissa kuin esimerkiksi fasilitoinnissa. (Aarresola 2008, 5.) Koulutuksen yhteydessä mentorointia voidaan toteuttaa vertaistutoroinnin tai sparrauksen keinoin (Puonti 2014, 5). Urheiluvalmentajien kehittämisessä mentoroinnista on hyötyä erityisesti näkemysten laajentumisessa ja vertaistuen saamisessa. (Aarresola 2008, 24 – 27.)

2.3 Koulutuksen suunnittelu

Idea psyykkiseen valmentautumiseen liittyvästä koulutuksesta syntyi pohtiessani omia viimeaikaisia kilpailusuorituksiani agilityssä. Lähes jokainen kilpailusuoritus eteni poikkeuksetta virheettömästi melkein viimeisille esteille asti, mutta suorituksen loppupuolella keskittyminen herpaantui johtaen ohjausvirheeseen. Usein radan viimeisillä esteillä huomasin ajattelevani, että ”nyt tulee virheetön suoritus”, kunnes tapahtuikin virhe yllättävässä kohdassa. Lajissa järjestettävissä kilpailuissa koirakko tekee tavallisesti 1 – 4 kilpailusuoritusta, joten myös vireystilan saaminen optimaaliselle tasolle vielä pitkän kisapäivän viimeiselle radalle on usein haastavaa.

Koulutuksen pilotointi toteutettiin keväällä 2017 Rovaniemen Käyttökoirat ry:n koulutusohjaajille. Pilottikoulutukseen osallistui kahdeksan koulutusohjaajaa ja toimin itse kouluttajana. Koulutus oli laajuudeltaan kahdeksan tuntia ja se jakautui viiteen lähijaksoon. Pilottikoulutuksessa kokeiltiin erilaisten koulutusmenetelmien käyttöä ja niiden toimivuutta sekä millaisesta koulutussisällöstä kohderyhmä oli kiinnostunut. Pilottikoulutuksen sisältö todettiin turhan laajaksi, joten aihetta rajattiin psyykkiseen valmentautumiseen. Psyykkinen valmentautuminen on kuitenkin laaja kokonaisuus, joten yksittäiseen koulutukseen oli aihetta syytä rajata

myös koulutuksen tuntimääräisen laajuuden pienenemisen vuoksi. Koulutuksen pääsisällöksi valitsin psyykkisten taitojen harjoittelun, jossa painotettiin erityisesti agilyssä vaadittavia psyykkisiä taitoja ja niiden harjoittelumenetelmiä. Näin koulutuksen pääsisällöiksi nousivat tunteiden ja jännitystilan säätely sekä keskittyminen, jotka ovat agilyssä keskeisimpiä psyykkisiä taitoja. Koulutuksessa sivuttiin myös psyykkistä valmentautumista yleisesti sekä koulutusohjaajan mahdollisuuksia vaikuttaa harjoitusten motivaatioilmastoon.

Valmentajan sisäinen motivaatio on edellytys valmentajana kehittymiselle. Tästä syystä myös koulutusten lähtökohtana ja keskiössä ovat valmentajat. Koettu pätevyys edesauttaa sisäisen motivaation kehitystä. Valmentajan tulee saada onnistumisen kokemuksia sekä tunnetta hallinnasta. Sisäistä motivaatiota tukee myös valmentajien kokema autonomia eli mahdollisuus vaikuttaa itseä koskeviin asioihin. Valmentajia on hyvä osallistuttaa esimerkiksi valmentajakoulutuksen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Yhteenkuuluvuus luo valmentajalle kuulumisen tunnetta suurempaan yhteisöön. Lisäksi valmentajan työn merkityksellisyys ja arvostuksen vahvistaminen vaikuttaa sisäiseen motivaatioon. (Hämäläinen 2017, 10.) Koulutukseen pyrin suunnittelemaan ryhmädynamiikkaa ja yhteisöllisyyttä edistäviä menetelmiä ja tehtäviä. Valmentajat saivat myös mahdollisuuden vaikuttaa koulutuksessa painotettaviin asioihin ja esittää toiveita koulutukseen liittyen. Koulutuksen yksi tärkeimmistä tehtävistä oli saada osallistuneet valmentajat kokemaan pätevyyttä. Yksi suuri syy psyykkisten taitojen harjoittelun laiminlyöntiin on koettu osaamattomuus ja puutteellinen tieto, joten osallistujien rohkaisu ja kannustaminen olivat koulutuksessa tärkeässä roolissa.

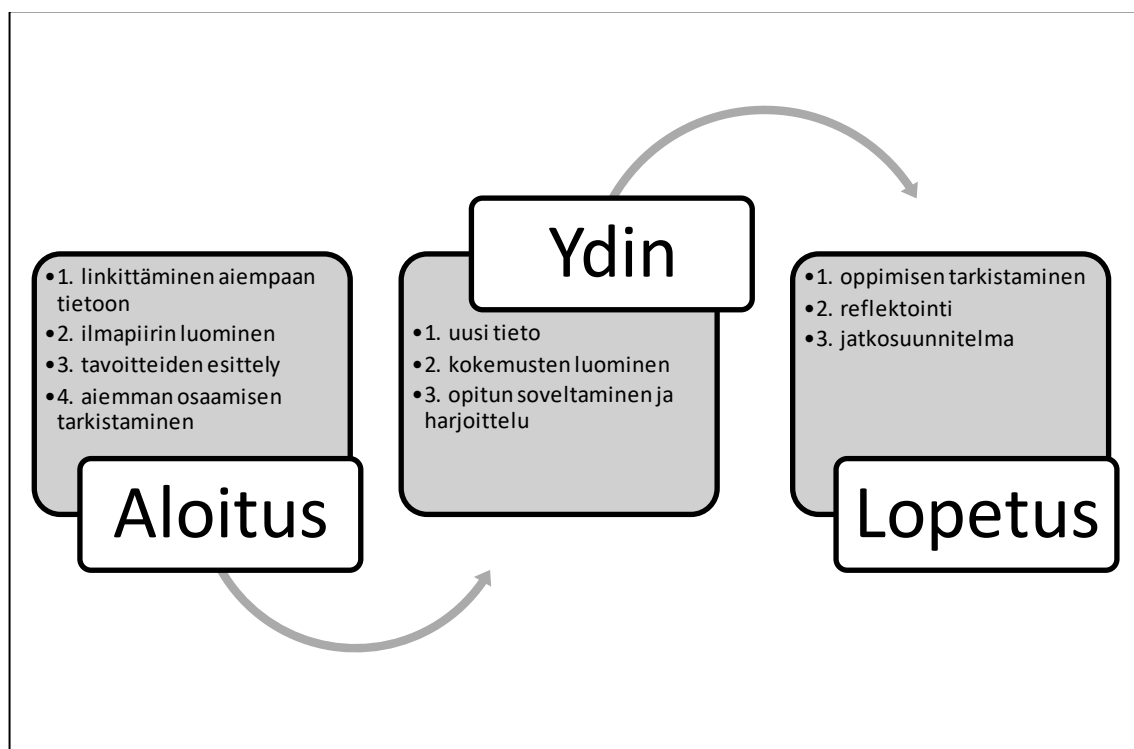
Suomalainen valmennusosaamisen malli kuvaa nykyaikaista ja kokonaisvaltaista ajattelua valmentajan osaamisesta. Malli kuvaa valmentajan osaamistarpeita ja ohjaa valmentajakoulutusten sisältöjä ja toimintatapoja. Valmentajan osaaminen koostuu toimintaympäristöstä, valmentajan osaamistarpeista sekä asioista, joihin valmentaja voi vaikuttaa. (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 49 – 51.)

Valmentajan toimintaympäristö määrittää valmentajan osaamistarpeita, joten osaamistarpeet ovat yksilöllisiä. Osaamistarpeita määrittäviä tekijöitä toimintaym-

päristössä ovat erityisesti urheilijoiden ikä, taso ja sukupuoli. Muita osaamistarpeisiin vaikuttavia muuttujia ovat harjoittelun organisointi, harjoitteluryhmä, valmentajan rooli, kulttuuri ja olosuhteet. (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 49 – 51.) Agilityssä koulutusohjaajan toimintaan vaikuttavat esimerkiksi harjoitustilan koko, saatavilla olevat esteet, ryhmän koko, sekä ryhmän taso. Koulutuksessa oli tärkeää tuoda esille, kuinka psyykkisten taitojen harjoittelua on mahdollista sisällyttää harjoituksiin toimintaympäristön erilaisista muuttujista huolimatta.

2.3.1 Koulutuskokonaisuuden rakenne

Jo koulutuksen suunnitteluvaiheessa on tärkeää huomioida, että koulutus tuottaa osallistujissa pätevyyden tunnetta ja onnistumisen kokemuksia. Osallistujille on annettava sopivasti haasteita sekä suoraan käytäntöön ja toimintaympäristöön sovellettavia asioita. Koulutuksen suunnittelussa on myös hyvä huomioida osallistujien toiveet ja antaa heille mahdollisuus vaikuttaa koulutukseen. (Hämäläinen 2014, 42.) Koulutuksen suositeltavaan rakenteeseen kuuluvat aloitus, ydinsisältö ja lopetus (Kuvio 1).



Kuvio 1. Koulutuksen rakenne

Pätevyysperusteisessa koulutuksessa aloitukseen kuuluu neljä eri osaa. Aluksi linkitetään asia aiemmin opittuihin asioihin, kuten aiempaan osaamiseen tai ennakkotehtäviin. Seuraavaksi luodaan oppimisen mahdollistamiseksi ilmapiiri ja positiivinen oppimisympäristö. Aloituksen kolmantena vaiheena on koulutuksen tavoitteiden esittely ja lopuksi tarkistetaan koulutettavien aiempi osaaminen. (Kokkonen, M. 2017.)

Koulutuksen ydinsisältöön kuuluvat uusi tieto, kokemusten luominen sekä opitun soveltaminen ja harjoittelu. Uutta tietoa voidaan antaa eri tavoin, kuten luentojen ja ryhmätyöskentelyn kautta. Valmentajien aiempaa kokemusta on myös mahdollista hyödyntää. Opittuja asioita voidaan harjoitella ja soveltaa käytäntöön esimerkiksi valmennustilannesimulaatioiden, roolileikkien ja skenaarioiden avulla. (Kokkonen, M. 2017.) Uutta tietoa osallistujat saivat toiminnallisesta luennosta sekä koulutuksen kirjallisesta materiaalista, joka jaettiin osallistujille ennakoon. Uutta tietoa osallistujat sovelsivat koulutuksessa käytäntöön demokoirakoille ohjattujen malliharjoitusten avulla.

Lopetus koostuu kolmesta vaiheesta, joista ensimmäinen on oppimisen tarkistaminen. Oppimistavoitteiden tarkistamisessa voidaan hyödyntää kysymyksiä tai erilaisia menetelmiä. Jos osaamistavoitetta ei ole saavutettu, on kouluttajan syytä reagoida ja käyttää lisää aikaa asian läpikäymiseen ennen uuteen aiheeseen siirtymistä. Lopetuksen toinen vaihe on reflektointi, jossa koulutettavat peilaavat opittuja taitoja omaan osaamiseensa ja toimintaansa. Itse-reflektion opetteluun on annettava aikaa, sillä reflektointitaidot ovat edellytys koulutettavan kehittymiselle. Viimeisessä vaiheessa kouluttaja auttaa koulutettavia luomaan jatkosuunnitelman siitä, miten ja millaisilla toimilla koulutuksen jälkeen on hyvä lähteä liikkeelle. (Kokkonen, M. 2017.)

Kokonaista koulutusprosessia suunniteltaessa kouluttajan on oltava perehtynyt opetussuunnitelman tavoitteisiin ja sisältöihin. Tämän jälkeen on pohdittava, mitä sisältöjä koulutettavat voivat opiskella itsenäisesti prosessin aikana, sitä ennen tai sen jälkeen. Prosessin kannalta on myös oleellista suunnitella, milloin ja miksi tulee kokoontua yhteen ja mitä asioita pitää harjoitella käytännössä. Ennakkotehtäviä on hyvä käyttää silloin, kun halutaan koulutettavien osaavan jokin tietty asia

ennen koulutusta. Etäjaksojen tarkoitus on synnyttää kokemuksia, joita voidaan purkaa ja viedä eteenpäin lähijaksoilla. Prosessin suunnittelun jälkeen on mietittävä oppimistavoitetta tukevia työskentely- ja toimintatapoja. (Kokkonen, M. 2017.)

2.3.2 Oppimistavoitteet

Koulutuksen suunnittelu perustuu tavoiteltavaan oppimistulokseen, jonka pohjalta koulutukselle rakennetaan sisältö. Jokaisessa koulutuksessa tai koulutuksen osassa tulisi olla koulutettavan aiempaan osaamiseen linkittyen yksi tai kaksi selkeää oppimistavoitetta. Hyvä oppimistavoite kuvaa tarkalleen, mitä oppijan tulisi osata ja pystyä tekemään käytännössä koulutusosion jälkeen. (Kokkonen, M. 2017.) Valmentajakoulutuksen oppimistavoitteiksi valitsin kaksi tavoitetta, jotka tarkentuivat kartoittaessani koulutettavien aiempaa osaamista ja kiinnostusta.

Koulutuksen jälkeen oppijan tulisi osata

1. agilyssä keskeiset psyykkiset taidot ja jokaiselle niistä ainakin yksi harjoitusmenetelmä
2. suunnitella ja toteuttaa yksittäinen agilyharjoitustapahtuma, johon sisältyy myös agilyssä keskeisten psyykkisten taitojen harjoittelua.

Oppimistavoite on hyvä liittää johonkin kontekstiin kertomalla, miksi tavoiteltava oppimistulos on tärkeä ja miten se on hyödynnettävissä (ICCE & NSSU 2015, 47). Sekä koulutuksen sisällössä ja opetusmenetelmissä oppijat saivat itselleen suoraan toimintaympäristöönsä vietäviä asioita. Koulutuksen suunnitteluun osallistujat pääsivät vaikuttamaan ennakkotehtävän (Liite 4) avulla, jonka avulla kartoitettiin osallistujien aiempaa osaamista aiheesta sekä herätettiin pohtimaan oppimistavoitteen tärkeyttä.

2.4 Koulutuksen toteutus

Tuotteistamisprosessin viimeistelyvaiheessa paranneltiin koulutuksessa jaettavaa kirjallista materiaalia ja erityisesti sen visuaalista ilmettä. Koulutusmateriaa-

lista pyydettiin viimeistelyvaiheessa myös alan asiantuntijan palaute. Koulutusesitteestä (Liite 2) oli tarkoitus tehdä selkeä ja informatiivinen. Lisäksi esitteessä on käytetty kohderyhmäseuran eli Rovaniemen Käyttökoirat ry:n värejä. Koulutukseen osallistujille lähetettiin infokirjeen (Liite 4) ohessa ennakotehtävä, jonka avulla oli tarkoitus kartoittaa osallistujien aiempaa osaamista agilityohjaajalle hyödyllisistä psyykkisistä ominaisuuksista sekä muokata koulutusta osallistujien toiveiden ja oppimistavoitteiden mukaiseksi. Viimeistelyyn kuului myös koulutuksen toiminnallisen luennon ja siinä käytettävien fasilitointimenetelmien valmistelu, käytännön malliharjoitusten valitseminen sekä demoharjoitusten aiheiden rajaaminen.

Koulutus toteutettiin 8.8.2017 Rovaniemen Käyttökoirat ry:n koulutusohjaajille. Oppimisympäristönä oli Ounasvaaran hiihtostadionin agilitykenttä, sillä halusin toteuttaa koulutuksen osallistujien omassa toimintaympäristössä. Koulutukseen osallistui 11 koulutusohjaajaa. Koulutuksessa käytetyt demokoirakot olivat myös mukana koulutuksen teoriaosiossa. Koulutuksen kokonaiskesto oli 3,5 tuntia. Toiminta alkoi kouluttajan ja työn taustojen esittelyllä. Ennakotehtävä käytiin läpi herättelevällä ideapuu-harjoituksella, jossa osallistujat kirjoittivat puun vasemmalle puolelle, mitä he erityisesti haluavat oppia koulutuksesta. Koulutuksen aloitusvaiheessa tuotiin myös esille koulutukselle asetetut oppimistavoitteet. Aloitusvaiheessa osallistujat saivat tuoda esille omia ajatuksiaan siitä, miksi psyykkinen valmentautuminen agilityssä on tärkeää.

Koulutuksen ydinvaihe sisälsi toiminnallisen luennon ja käytännön harjoitukset. Luento oli sisällytetty pareittain tehtävä palautteenantoharjoitus sekä kahdessa ryhmässä opitun kertaamiseksi leikkimielinen kilpailu psyykkisistä taidoista ja psyykkisen valmentautumisen menetelmistä. Teoriaosuus käsitteli enimmäkseen psyykkisiä taitoja ja psyykkisen valmentautumisen tekniikoita. Lisäksi osallistujat olivat toivoneet saavansa tietoa palautteen antamisesta, joten tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston luominen ja palautteen antaminen käytiin myös läpi teoriaosuudessa.

Käytännön harjoituksissa osallistujat pääsivät hyödyntämään koulutuksen kirjallista materiaalia ja soveltamaan oppimaansa käytäntöön. Käytännön harjoitusten

ensimmäinen osio koostui koirattomista harjoitteista, joihin osallistuivat sekä koulutusohjaajat että mallikoirakoiden ohjaajat. Malliharjoitteina tehtiin koulutusmateriaalin (Liite 1) harjoitteet 1, 4 ja 16 eli syvähengitysharjoitus, keskittymisruudukkoharjoitus sekä mielikuvaharjoitus tilanteen ”nollaamisesta”. Koirattomien harjoitteiden avulla tarkoitus oli saada osallistujille jonkinlainen näkemys psyykkisten taitojen harjoittelusta käytännössä ennen heidän omia demo-ohjauksiaan. Malliharjoitteissa osallistujat pääsivät myös refleктоimaan omia tuntemuksiaan harjoitteista.

Toisessa käytännön harjoitusten osiossa koulutusohjaajat ohjasivat harjoitteita demokoirakoille. Osallistujat saivat suunnitella 20 minuutin harjoituksen, johon sisältyi psyykkinen elementti sekä agilyesteet. Demoharjoitukset ohjattiin pareittain ja niiden aiheina olivat keskittyminen, mielikuvaharjoittelu, itseluottamus sekä optimaalinen kilpailujännitys. Jokainen pari sai valita näistä oman aiheensa. Lisäksi yksi ryhmä sai tehtäväkseen suunnitella ja toteuttaa kaikille yhteisen loppurentoutuksen. Demoharjoitusten toteutuksesta oli mahdollista arvioida, miten koulutuksesta opitut asiat oli sisäistetty ja kuinka osallistujat osaavat viedä ne käytäntöön. Osa koki harjoituksen suunnittelun vaikeaksi ja osa helpoksi. Olin käytettävissä apuna harjoitusten suunnitteluvaiheessa ja pienellä avustuksella jokainen ryhmä sai suunniteltua ja toteutettua demoharjoituksensa hyvin. Demoharjoitusten päätyttyä osallistujien ja mallikoirakoiden kanssa käytiin keskustelua siitä, mitä tuntemuksia ja ajatuksia kokemus herätti. Demoharjoitteille pohdittiin myös erilaisia sovellusmahdollisuuksia.

Koulutuksen lopetusvaiheessa ideapuu -harjoitusta täydennettiin kirjaamalla puun oikealle puolelle, mitä kukin osallistuja oli erityisesti oppinut. Teimme yhdessä huomion, että puun molemmat puolet vastasivat toisiaan eli osallistujat olivat oppineet sitä, mitä olivat halunneet. Koulutuksen lopuksi osallistujat vastasivat palautekyselyyn (Liite 3), joka sisälsi valmiita strukturoituja kysymyksiä koulutuksen eri osa-alueista sekä avoimen kysymyksen. Kysely toteutettiin informatiivisena, jolloin kyselylomakkeet jaettiin osallistujille henkilökohtaisesti paikan päällä ja ne täytettiin heti koulutuksen jälkeen (Hirsjärvi ym. 2009, 195 – 197).

3 PSYKKISTEN TAITOJEN HARJOITTELU AGILITYSSÄ

”Mieli liikuttaa lihaksia. Siksi mielen harjoittaminen on välttämätöntä pyrittäessä huippusuorituksiin” (Liukkonen 2016, 209). Urheilijan kokonaisvaltainen valmentautuminen edellyttää teknisen, fyysisen ja taktisen harjoittelun lisäksi psyykkistä valmentautumista. Urheilijalle kehittyy luonnostaan ja kokemuksen kautta erilaisia psyykkisiä taitoja, kykyjä ja menetelmiä, mutta tietoisesti tapahtuvaa systemaattista psyykkisten taitojen harjoittelua hyödynnetään vielä vähän. Psyykkisten taitojen harjoittelun avulla voidaan kehittää urheilijan vahvuuksia, parantaa harjoitus- ja kilpailusuorituksia sekä antaa urheilijalle työkaluja, joita hän voi hyödyntää urheilussa ja muussa elämässä. (Forssell 2012, 13 – 14.)

Urheilusuoritus on aina kolmen toiminnallisen järjestelmän yhteistyön tulos. Kognitiot, emootiot ja fysiologia muodostavat kokonaisuuden siten, että ne kaikki vaikuttavat toisiinsa. Kognitiot eli muun muassa ajatukset ja mielikuvat vaikuttavat tunteisiin ja fysiologisiin toimintoihin. Fysiologiset muutokset kuten kehon lämpötilan nousu tai ravinnon nauttiminen vaikuttavat puolestaan vireystilaan ja tunteisiin. (Liukkonen 2016, 209 – 211.)

3.1 Agilityn psyykinen lajianalyysi

Agility on ihmisen ja koiran yhteistyöhön perustuva liikunta- ja urheilumuoto, jossa ohjaaja ohjaa koiran suorittamaan radalla olevat esteet oikeassa järjestyksessä käyttäen liikettään, vartaloaan ja ääntään. Tavoitteena on suoriutua radasta virheettömästi ja mahdollisimman nopeasti. Agility sopii kaiken ikäisille ohjaajille ja lajia on mahdollista harrastaa omaksi ja koiran iloksi. Lajissa on myös mahdollista kilpailla tavoitteellisesti ja edetä kohti huippua. (Suomen Agilityliitto 2014, 2 – 4.) Agility sai alkunsa näytöslajina Englannissa 1970-luvulla ja muuttui myöhemmin kilpailulajiksi. Agility lajina on levinnyt kaikkiin maanosiin ja lähes kaikkiin maihin. Lajin harrastaminen Suomessa alkoi vuonna 1986 ja virallinen kilpailulaji siitä tuli kolme vuotta myöhemmin. Harrastajamäärä ja lajin suosio ovat vahvassa nousussa ja nykyisin Suomessa lajin parissa liikkuu jo yli 13 500 harrastajaa. (Suomen Agilityliitto 2016.)

Agilitykilpailun tarkoituksena on selvittää keskenään kilpailevien koirakoiden välinen paremmuus (Suomen Agilityliitto 2013, 1). Agility on kehittynyt lajina muutenkin kuin harrastajamääriltään, sillä koirien ja ohjaajien tason nousu on kiristänyt myös kilpailua lajissa. Nykyään virallisissa kilpailuissa käydään tiukkaa sekuntitaistelua. Myös ohjaajan suoritus radalla on verrattavissa moniin nopeitempisiin palloilulajeihin, joten laji ei perustu ainoastaan koiran liikkumiselle. (Suomen Agilityliitto 2016.)

Laji asettaa ohjaajalle fyysisten vaatimusten lisäksi myös psyykkisiä vaatimuksia. Agilitylle ei ole virallista lajiluokittelua, mutta laji voidaan mieltää taitolajiksi (Kokkonen, S. 2017). Täydellisen onnistumisen ja hylätyn suorituksen välillä voi olla vain pieni virheliike. Pienikin painonsiirto väärään suuntaan voi ohjata koiran väärälle esteelle johtaen hylättyyn suoritukseen. Agilityssä hyödynnettäviä psyykkisen valmentautumisen tekniikoita ovat muun muassa vireystilan säätely, tavoitteenasettelu, keskittyminen ja mielikuvaharjoittelu. Psyykkisistä taidoista lajissa korostuvat erityisesti keskittyminen sekä tunteiden säätely, mutta laji vaatii myös muita psyykkisiä ominaisuuksia ja taitoja. (Alatalo 2010, 51 – 53; Söderholm 2011, 8.)

Psyykkistä puolta harjoitetaan nykyään agilityssä pääosin erilaisin kurssein ja luennoin. Liukkonen & Jaakkola (2003) kuitenkin painottavat, että urheilijan psyykkiset taidot kehittyvät vain säännöllisen ja systemaattisen harjoittelun avulla. Agilityssä olisi siis tärkeää saada psyykkinen valmennus osaksi säännöllistä harjoittelua satunnaisten luentojen ja kurssien lisäksi. Koirakon urapolulla ratkaisevassa roolissa on seuratason valmennus, josta kaikki tavallisesti alkaa. Seuratasolta edetään alueelliselle ja liittotason valmennukseen. Psyykkinen valmennus olisi tärkeää saada osaksi seuravalmennusta, mikä mahdollistaisi psyykkisten taitojen säännöllisen harjoittelun. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 201; Suomen Agilityliitto 2016.)

Lajissa vaadittaviin psyykkisiin ominaisuuksiin vaikuttavat lajin fyysisen ja psyykkisen kunnan merkitys, suorituksen kesto, suoritustoistojen määrä, palautumisaika, suoritushetken rajautuneisuus, kanssakilpailijoiden suorituksiin mukautumi-

nen, vaatimus suorituksen asteittaisesta parantamisesta, keskittymisen taso, ulkoisten tekijöiden merkitys, suorituksen arvostelu sekä fyysiset riskit. (Liukkonen 2016, 211 – 213.) Kaikille urheilumuodoille yhteisinä tärkeinä psyykkisinä ominaisuuksina voidaan pitää itseluottamusta, keskittymiskykyä, pitkäjänteisyyttä ja vastuullisuutta, periksi antamattomuutta, stressin ja pettymysten sietokykyä, luovuutta, rentoutumis- ja rauhoittumiskykyä sekä rohkeutta ja kykyä ylittää itsensä painetilanteissa. (Liukkonen 2016, 215.)

Agilityssä on mahdollista kouluttaa koira niin taitavaksi, että ohjaaja selviää ilman suurta fyysistä ponnistelua. Toisaalta suurin osa koirakoista suorittaa radan yhdessä liikkuen, jolloin myös ohjaajalta vaaditaan fyysistä kuntoa. (Lehtonen 2017.) Ohjaajan fyysisen kunnon merkitys vaihtelee siis oman ohjaustyylin sekä ohjattavan koiran mukaan. Agilityssä suorituksen kesto on noin 30 – 50 sekuntia, joten kyseessä on suhteellisen nopea suoritus. Suoritustoistoja on yhdessä kilpailussa vain yksi, mutta saman päivän aikana järjestetään tavallisesti useampia kilpailuja, joten muutaman tunnin sisään voi tulla 1 – 4 kilpailusuoritusta. Palautumisaika kilpailusuoritusten välillä vaihtelee kilpailijoiden määrän ja eri luokkajärjestysten perusteella. Suorituksen aloittaminen on agilityssä rajoitettu 15 sekuntiin, joka on maksimiaika lähtä liikkeelle tuomarin antaman lähtömerkin jälkeen. (Suomen Agilityliitto 2016)

Kanssakilpailijoiden suoritusten seuraamisesta voi olla yksilöllisyydestä riippuen joko hyötyä tai haittaa. Agilityssä kanssakilpailijan käyttämä onnistunut ohjausvalinta ei välttämättä toimi samalla tavoin omalla kohdalla. Tavallisissa kilpailuissa ei ole suorituksen asteittaisen parantamisen vaatimusta, mutta arvokilpailuissa on selvidyttävä aluksi karsintakilpailuista ennen finaalia. Keskittymisen tason on oltava korkea suorituksessa ja keskittyminen tulee pystyä kokoamaan jokaiseen päivän kilpailusuoritukseen uudelleen. Ulkoiset tekijät kuten sade, tuuli, kuumuus, alusta tai kilpailupaikka voivat vaikuttaa agilitysuoritukseen, joten ohjaajan on oltava valmis erilaisiin muuttuviin olosuhteisiin sekä harjoiteltava erilaisissa olosuhteissa konkreettisesti ja mielikuvien avulla. (Liukkonen 2016, 211 – 213.)

Agilityssä suorituksen arvostelee koulutuksen käynyt agilitytuomari. Suoritus arvostellaan ajallisesti ja suorituksen virheettömyyden perusteella, joten tyylypisteitä ei lajissa jaeta. Joskus arvostelu esimerkiksi kontaktiesteillä voidaan kokea epäoikeudenmukaisena. Ohjaajan loukkaantumisriski on lajissa pieni, tosin puutteellisella lämmittelyllä ja loppuverryttelyllä erilaiset alaraajavammat ovat tyypillisiä. Ohjaaja voi myös kaatua tai törmätä radalla oleviin esteisiin. Koiran loukkaantuminen johtuu tavallisesti puutteellisesta taidosta, huonosta verryttelystä, esteiden epäkunnosta tai huonosta alustasta. Tietoisuus loukkaantumisriskeistä voi aiheuttaa jännitteitä suoritukseen. Esimerkiksi koiran aiempi loukkaantuminen tietyllä esteellä voi johtaa varovaisuuteen estettä suorittaessa radalla. (Liukkonen 2016, 211 – 213.)

3.2 Valmentajan luoma motivaatioilmasto

Urheilijan motivaatio näkyy urheilijan tekemissä valinnoissa sekä suoritusten ja yrittämisen intensiteetissä (Weiss & Chaumeton 1992, 61). Motivaatio voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen motivaatioon. Kun toimintaa tapahtuu tai siihen osallistutaan toiminnan itsensä vuoksi, puhutaan sisäisestä motivaatiosta. Toiminnan motiiveina ovat tällöin toiminnan aikaan saamat myönteiset tunnekokemukset. Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan usein sisäisen motivaation vastakohtaa, jolloin motivaatio syntyy ulkoisista motiiveista, kuten palkkioista tai rangaistuksista. Ulkoiset motiivit saattavat toimia lyhyellä aikavälillä, mutta eivät yhtä hyvin kuin sisäiset motiivit. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 51 – 54.)

Sisäinen motivaatio koostuu kolmesta tekijästä: koetusta pätevydestä, koetusta autonomiasta sekä koetusta sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta. Koetulla pätevydellä tarkoitetaan yksilön luottamusta omaan kykyihinsä. Kun urheilija kokee, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa itseään koskeviin asioihin, on kyse koetusta autonomiasta. Koulutusohjaaja voi esimerkiksi ottaa urheilijat mukaan harjoitusten suunnitteluun. Koetulla sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan, että yksilöllä on jokin side ryhmään, jonka kanssa harjoitellaan viikoittain. Agilityryhmän yhteishenkeä voi myös koulutusohjaaja omalla toiminnallaan nostattaa. Sisäisesti motivoitunut urheilija jaksaa harjoitella vastoinkäymisistä huolimatta ja keskittyä harjoitukseen ja kilpailuihin huolellisemmin kuin ulkoisen motivaation

omaava urheilija. Sisäisesti motivoitunut urheilija valitsee myös haasteellisempia ja kehittävämpiä tehtäviä, sitoutuu toimintaan sekä yrittää kovemmin. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 51 – 54.)

Valmentaja voi vaikuttaa urheilijan motivaatioon korostamalla toiminnassaan pätevyden kokemuksia, autonomiaa sekä yhteenkuuluvuutta. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 51 – 54.) Muita yksilöllisiä motivaatiotekijöitä voi olla urheilu ja laji itsessään, jolloin urheilija nauttii harjoittelusta ja on mieltynyt urheilulliseen elämäntapaan. Urheilija motivoituu myös lajin parista löytyvistä sopivista ja motivoivista tavoitteista sekä mahdollisuuksista kehittyä ja edetä urheilu-uralla. Kehitys itsessään on sisäisesti palkitsevaa, mutta sitä voidaan vahvistaa ulkopuolisilla tunnustuksilla. (Heino 2000, 53.)

Suoritusmotivaation kaksi tavoiteorientaatiota ovat tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus, jotka määrittävät menestyksen ja pätevyden kokemista ja arviointia. Tehtäväsuuntautuminen merkitsee kyvykkyyden tunteen syntymistä oman kehittymisen, uuden oppimisen tai yrittämisen seurauksena. Tehtäväorientoitunut urheilija keskittyy enemmän omaan suoritukseen ja kehitykseensä kuin muiden suoritus-ten vertailuun. Minäsuuntautuneen urheilijan kyvykkyyden kokeminen määräytyy vertaamalla itseä ja suorituksiaan muihin. Motivaation kannalta parhaaseen tulokseen päästään, kun urheilija on tehtäväorientoitunut ja toimintaympäristössä korostuu vertailu itsen eikä muihin. (Liukkonen 2016, 219 – 221.) Kun tavoiteorientaatio on minäsuuntautunut, urheilija motivoituu helpommin ulkoisista tekijöistä. Toiminnassa on tällöin keskeistä sosiaalinen vertailu, palkinnot, oma status ja voittaminen. Tavoiteorientaation ollessa tehtäväsuuntautunut, urheilija on sisäisesti motivoitunut eli motivoituu toiminnasta itsestään. (Weiss & Chaumeton 1992, 90.)

Motivaatioilmastoa voidaan tarkastella kuuden eri osa-alueen avulla, jotka ovat tehtävä, auktoriteetti, palkitseminen, ryhmittely, arviointi ja ajankäyttö (Liukkonen 2016, 222). Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa ryhmän yksilöille suunnatut tehtävät eivät ole kaikille samanlaisia. Harjoituksissa tuskin kaikilla ryhmän jäsenillä on täysin samanlaiset taidot ja tavoitteet, mutta samalla jokaiselle yksilölle tulisi syntyä taitavuuden kokemuksia. Koulutusohjaaja voi harjoituksen

suunnitteluvaiheessa pohtia erilaisia tapoja eriyttää harjoitusta jokaisen tavoitteen ja taitotasoon sopivaksi. Esimerkiksi saman ratapiirroksen voi numeroida eri tavoilla, tai urheilijat voivat itse numeroida radan haluamallaan tavalla itselleen. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa koulutusohjaaja ei ole toimintaa kontrolloiva ja urheilijat saavat itse vastuullisuutta ja mahdollisuuksia tehdä omia valintoja. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa palautteen tulisi olla yksilöllistä ja perustua yksilölliseen kehittymiseen. Agilityharjoituksissa yhdelle koirakolle käytettävissä oleva aika on usein rajattu. Tehtäväsuuntautuneessa ilmapiirissä ajankäyttö on joustavaa, joten jokainen saa tehdä niin monta suoritusta, että on mahdollisuus saada onnistunut suoritus sekä oppimiseen on yksilöllisten tarpeiden mukaan jokaiselle riittävästi aikaa. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 61 – 62.)

Agilityharjoitusten motivaatioilmastoon vaikuttaa oleellisesti koulutusohjaajan antama palaute. Laadukas palaute on tärkeä osa valmentajan luomaa psykologista ilmastoja (Weiss & Chaumeton 1992, 91). Laadukas ja tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa tukeva palaute annetaan yksilöllisesti ja se kohdistuu suoritukseen, eikä palautteen vastaanottajan kykyihin tai persoonaan. Urheilijan motivaatiota tukee palaute yksilöllisestä kehitymisestä sekä kovasta yrittämisestä. Jos palaute annetaan koko ryhmän edessä tai palautteessa verrataan urheilijaa muihin, voi se johtaa ryhmässä sosiaaliseen vertailuun, joten suurin osa palautteesta olisi hyvä antaa yksityisesti. Palautteen antamisessa voidaan käyttää hampurilaismallia, jossa hampurilaisen ylintä ja alinta sämpylänosaa vastaa myönteinen arvio suorituksesta tai toiminnasta. Alussa ja lopussa annettavan positiivisen palautteen välissä annetaan keskeinen rakentava tai korjaava palaute, jota kuvastaa hampurilaismallin pihvi. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 60 – 61.)

3.3 Psyykkiset taidot

Psyykkisen valmennuksen tarpeiden määrittelyn jälkeen alkaa varsinaisten psyykkisten taitojen harjoittelu, jolloin tarkoituksena on kehittää systemaattisesti urheilijan psykologisia taitoja. Jokaiseen yksittäiseen harjoitukseen tulisi sisältyä fyysisen suunnitelman lisäksi myös psyykinen suunnitelma. Jokainen harjoitus

vaikuttaa psyykkisten ominaisuuksien kehittymiseen, mutta kehitystä voi tapahtua myös epäsuotuisaan suuntaan. Psyykkisten taitojen päivittäinen ja rutiiniksi muodostunut harjoittelu on tehokasta. (Liukkonen 2016, 229.)

Harjoittelun ohessa on hyvä seurata urheilijan kehittymistä harjoitelluissa psyykkisissä taidoissa hyödyntämällä erilaisia testausmenetelmiä ja itsearviointeja. Kehittymisen seuranta ja arviointia on hyvä tehdä jatkuvasti ja säännöllisesti, jotta voidaan vaikuttaa psyykkisten taitojen optimaaliseen kehittymiseen. Psyykkisten taitojen harjoittelun aloittamiselle paras aika on uuden harjoituskauden alkaessa, jolloin taitoja ehditään harjoitella (Liukkonen 2016, 229.) Agilityssä ei ole varsinaisia kilpailukausia, sillä lajissa järjestetään kilpailuja ympäri vuoden. Varsinaiseksi kilpailukaudeksi mielletään kuitenkin kesä-elokuu, jolloin järjestetään esimerkiksi agilityn suomenmestaruuskilpailut. (Suomen Agilityliitto 2016.)

Valmennuksen psykologiassa psyykkisten taitojen opettelua pidetään yhtenä oleellisimmista aihealueista. Psyykkisiä taitoja ovat motivaatio, tunteiden säätely, ajattelun ohjaus, keskittyminen, vuorovaikutustaidot ja tietoisuustaidot. Psyykkisten taitojen harjoittelussa hyödynnetään erilaisia psyykkisen valmentautumisen tekniikoita. (Matikka 2012, 45 – 46.) Tässä opinnäytetyössä on keskitytty psyykkisistä taidoista erityisesti keskittymiseen ja tunteiden säätelyyn, jotka ovat agilityssä keskeisimpiä psyykkisiä taitoja.

Psyykkisten taitojen kehittäminen vaatii erityisesti pitkäjänteisyyttä ja systemaattisuutta, joten harjoittelu vaatii samanlaista suunnittelua, toteuttamista ja arviointia kuten fyysinen harjoittelukin. Satunnaisesti tapahtuva psyykkisten taitojen harjoittelu ei siis riitä kehittämään taitoja. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 201.) Psyykkisten taitojen opettelua voidaan sisällyttää jokaiseen harjoitustapahtumaan sekä harjoitusten ulkopuoliselle ajalle. Psyykkisen valmennuksen toteuttamisessa tehokkaimpana ympäristönä toimivat fyysiset harjoitukset, mutta myös monissa muissa ympäristöissä psyykkistä valmennusta on mahdollista toteuttaa. Agilityssä psyykkisten taitojen harjoittelua voidaan sisällyttää esimerkiksi alku- ja loppuverryttelyyn, oman suoritusvuoron odotteluajalle sekä itse suoritustilanteeseen. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 13, 206 – 208.)

Psyykkisillä taidoilla on tutkittu olevan yhteys urheilijan suorituskykyyn ja hyvien psyykkisten taitojen merkitys urheilumenestykseen tiedetään. Valmentajat ja urheilijat käyttävät kuitenkin vain vähän aikaa ja resursseja psyykkisten taitojen kehittämiseen. Usein psyykkisten taitojen harjoittelun laiminlyönti johtuu tiedon puutteesta, koetuista ajallisista resursseista sekä uskomuksesta, ettei psyykkisiä taitoja ole mahdollista oppia tai opettaa. (Weinberg & Gould 2007, 250 – 251.)

3.3.1 Keskittyminen

Keskittymisellä tarkoitetaan huomion suuntaamista käsillä olevaan tehtävään. Huomion suuntaaminen sisältää kolme osatekijää, jotka ovat kyky säilyttää huomio olennaisessa asiassa, kyky sulkea häiriötekijät pois huomiosta ja kyky palauttaa huomio tehokkaasti takaisin tehtävään. (Arajärvi & Lehtoviita 2012, 215.) Monessa urheilulajissa keskittymiskyvyllä on olennainen merkitys kilpailusuorituksen kannalta. Keskittymisellä tarkoitetaan mielen kiinnittämistä eli fokusoinnista johonkin ulkoiseen tai mielen sisäiseen ärsykkeeseen niin vahvasti, että tietoisuudesta poistuu kaikki muu. Suorituksen aikana urheilijan tulisi kyetä pitämään tarkkaavaisuutensa vain suorituksen kannalta oleellisissa asioissa ja pysyä olemaan reagoimatta ajatuksia epäolennaisiin asioihin kuten ulkoisiin ärsykkeisiin. Keskittyminen on opeteltavissa tai kehitettävissä oleva ominaisuus, joten kaikilla urheilijoilla on mahdollisuus kehittää omia keskittymistaitojaan. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 171.)

Taitava urheilija pystyy keskittymisensä avulla suuntaamaan huomionsa ja tarkkaavaisuutensa suorituksen kannalta oleellisiin asioihin sulkien epäoleellisen informaation ulkopuolelle ja pystyy keskittyneessä tilassa tekemään nopeita ja oikeita ratkaisuja. Urheilija voi suunnata huomionsa joko ulkoisiin tai sisäisiin kohteisiin. Ulkoisia kohteita ovat esimerkiksi ympäristön ihmiset, esineet, tapahtumat, tila ja äänet. Sisäisiä kohteita ovat omat ajatukset, kehon tuntemukset ja tunteet. Havainnointi voi sisäisten ja ulkoisten kohteiden lisäksi ulottua myös laajalle tai kapealle. Urheilijan tulisi pystyä pitämään keskittymistä yllä tarvittavan ajan sekä palauttamaan herpaantunut keskittyminen mahdollisimman nopeasti. (Forssell 2012, 146; Matikka 2012, 97 – 99.)

Keskittymiseen vaikuttavia edistäviä tai estäviä tekijöitä on paljon. Esimerkiksi onnistumiset ja virheet, odotukset, itseluottamus, ulkoinen ympäristö, väsymys, hermostuminen, häiriötekijät ja omat ajatukset vaikuttavat keskittymiskykyyn. Keskittymisen häiriötekijät jaetaan sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Ulkoiset tekijät ovat esimerkiksi muita ihmisiä tai ympäristötekijöitä. Sisäiset tekijät ovat ihmisen omia ajatuksia, tunteita ja tuntemuksia. Periaatteessa kaikki häiriötekijät ovat sisäisiä, sillä ulkoiset tekijät vaikuttavat ajatuksiimme ja tuntemuksiimme. Yksilöt eroavat kuitenkin toisistaan siinä, häiritsevätkö ulkoiset vai sisäiset impulssit keskittymistä helpommin. (Forssell 2012, 149 – 152, 155.) Keskittymistä voidaan kehittää erilaisilla kognitiivisilla tehtävillä, joita urheilija suorittaa aluksi häiriöttömässä ympäristössä ja taitojen harjaantuessa häiriöitä lisäten. Tällaisia kognitiivisia tehtäviä voivat olla erilaisten havaintojen tekeminen esimerkiksi alkulämmittelyn tai loppuverryttelyn aikana agilityn lajiharjoituksissa. (Liukkonen 2016, 225.)

Huomion ja tarkkaavaisuuden kohdistumisen perusteella on eroteltavissa neljä eri keskittymistyyliä, jotka ovat laaja ulkoinen, kapea ulkoinen, laaja sisäinen sekä kapea sisäinen. Optimaalinen keskittymistyyli riippuu lajista ja tilanteesta, joten urheilijalle on tärkeää osata kohdistaa huomionsa ja tarkkaavaisuutensa suoritusta edesauttaviin tekijöihin. (Forssell 2012, 157 – 158.)

Laajan ulkoisen keskittymistyylin avulla on mahdollista saada paljon erilaista informaatiota ympäristöstä ja useita avainhuomioita ympäriltä. Esimerkiksi agilitysissä huomio on yhtä aikaa koko agilityradassa, koirassa sekä omassa sijoittumisessa. Kapeassa ulkoisessa keskittymistyyliässä keskittyminen kohdistuu muutamaaan rajattuun avainasiaan ympäristössä. Agilitysissä tätä keskittymistyyliä käyttäessä urheilija keskittyy esimerkiksi erilaisiin käännöksiin tai radan muutamaaan haastavaan kohtaan. Laajaa sisäistä keskittymistyyliä käyttävä urheilija keskittää huomionsa sisäänsä laajasti, jolloin hänen huomionsa on omissa ajatuksissa, tunteissa ja tuntemuksissa. Huomio voi esimerkiksi kohdistua jännittyneessä kehossa. Kapeaa sisäistä keskittymistyyliä käyttävä urheilija keskittää huomionsa sisäänsä kapeasti eli keskittyy omista ajatuksista, tunteista ja tuntemuksista vain yhteen tai kahteen asiaan nykyhetkessä. Huomio voi kapeaa sisäistä keskittymistyyliä käyttäessä olla esimerkiksi hengityksessä ennen omaa suoritusta. (Forssell 2012, 157 – 158.)

Csikszentmihalyin (2005) luoma käsite "flow" kuvaa yksilön täydellistä syventymistä tehtävään. Flow-tilassa tietoisuus tehtävän ulkopuolisista asioista katoaa ja keskittymisen tila tehtävän suorittamisessa tai tavoitteen saavuttamisessa on syvä. (Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 176-177.) Flow-tilassa ollessaan urheilija on täysin syventynyt tehtäväänsä tai suoritukseensa. Tällöin urheilijan tunteet, ajatukset ja keho toimivat vaivattomasti yhteistyössä ilman tietoista ohjausta. Flow-tilassa urheilijan suoritustaso on korkea ja kaikki tapahtuu ikään kuin itsestään. (Forssell 2012, 151 – 152.)

3.3.2 Tunteiden säätely

Ihmisellä esiintyvät tunteet voivat olla positiivisia, negatiivisia tai neutraaleja ja osa tunteista saattaa sisältää toisia enemmän energiaa. Tunteet ohjaavat ihmisen toimintaa sosiaalisissa tilanteissa, muokkaavat automaattisesti kehon vireystilaa ja vaikuttavat havaintoihin ja tulkintoihin ympäristöstä. (Nummenmaa 2010, 11.) Tunteet voivat vaikuttaa vireys- ja jännitystasoon joko kohottavasti tai maldtavasti. Vireystila puolestaan vaikuttaa toiminta- ja suorituskyykyyn, joten tunteet vaikuttavat myös urheilusuoritukseen (Forssell 2012, 72 – 73.) Urheilussa erilaiset tunteet ja tunnekokemukset ovat vahvasti läsnä. Menestyminen ja onnistuminen tuottavat onnellisuutta ja iloa, kun taas häviäminen tai suorituksen epäonnistuminen tuottavat pettymystä, surua, vihaa ja turhautuneisuutta. (Cotterill 2012, 92.) Nykypäivänä urheilun parissa kilpaileminen kasvattaa paineita kilpailla yhä kovemmallalla tasolla. Kilpailutilanne voi olla todella stressaava ja ahdistava kokemus yksilölle, jonka tunteiden käsittely sekä hallinta eivät ole vielä riittävän kehittyneet tai kokemusta kilpailemisesta on vähän. (Weinberg & Gould 2007, 274.)

Kyvystä vaikuttaa tietoisesti omiin tunnereaktioihin käytetään käsitettä tunteiden säätely (Nummenmaa 2010, 148 – 149). Tunteiden säätelyyn kuuluu omien tunteiden tunnistaminen ja hyväksyminen sekä tunnekokemusten ja tunteiden ilmaisun säätely. Kun urheilija oppii hyväksymään ja tunnistamaan omat tunteensa, on niiden säätely ja hallinta mahdollista tietyissä tilanteissa. Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan omien tunnetilojen säätelyä urheilijalle itselleen optimaaliselle tasolle. (Kaski 2006, 97 – 99.) Optimaaliseen suoritustilaan liittyvät tunteet

ovat riippuvaisia lajista ja yksilöstä, joten urheilijan on hyvä perehtyä omaan optimaaliseen suoritustilaan liittyviin tunteisiin. (Forssell 2012, 72.)

Tunteiden säätelyssä aluksi on tiedostettava, mitä tunteita halutaan herättää ja mitkä tunteet palvelevat yksilöä parhaiten optimaalista suoritustilaa ajatellen. Jos ihminen ei kykene tunnistamaan tai erottamaan tunteitaan, on tunteiden säätely vaikeaa. Optimaalista tunnetilaa voi hakea esimerkiksi mielikuvien avulla, jolloin urheilija yrittää palauttaa mieleensä tilanteen, jossa on tuntenut tietyn halutun tunteen. (Forsman & Lampinen 2008, 438; Forssell 2012, 73.). Tunteiden säätelykeinot jaetaan ennakoiviin ja reaktiosidonnaisiin keinoihin sen perusteella, pyritäänkö tunnereaktioon vaikuttamaan ennen vai jälkeen sen syntymistä. Mitä aikaisemmassa vaiheessa tunteen säätely tapahtuu, sitä helpompaa säätely on. (Nummenmaa 2010, 153.)

Tunteita voidaan ohjata tiedostamisen, tarkkailun, syventämisen, muokkaamisen ja tarkistamisen avulla. Tiedostamisessa huomio viedään tunteeseen ja kehoon ja keskitytään tunteen aiheuttamiin tuntemuksiin. Tunnetta ei tarvitse analysoida, siihen tulee ainoastaan kiinnittää huomiota ja hyväksyä se. Tunnetta tarkkaillessa sitä katsotaan ulkopuolelta neutraalisti. Tarkkaillessa ihminen ei mene mukaan tunnereaktioon. Syventämisessä tunteen annetaan tuntua kehossa ja annetaan sille mahdollisuus voimistua. Tunteessa vietetään niin kauan aikaa, että kokemus alkaa muuttua, intensiteetti laskee tai tilalle tulee toinen tunne. Tunteiden muuttaminen tietoisesti muokkaamalla on aktiivinen vaihtoehto tunteiden käsittelylle. Tunne konkretisoidaan kehossa ja havainnoidaan, millainen se on. Tämän jälkeen tunnetta ja sen konkreettisia osia pyritään muuttamaan ja usein tunne muuttetaankin täysin päinvastaiseksi. Tarkistamisessa palautetaan mieleen sellainen tilanne, jolloin käsiteltävänä ollut tunne on tavallisesti vallannut mielen ja johon itse haluaisi muutosta. (Forssell 2012, 77.)

Tunteet ovat automaattisia prosesseja, joita on mahdollista säädellä erityisesti ennakoiden. Vaikka ihminen ei aina pystyisikään säätelemään kokonaisvaltaista tunnereaktiota, voidaan tunnereaktion eri osa-alueisiin kuitenkin vaikuttaa. Tunteiden säätely edellyttää kykyä tunnistaa omia tunteita ja niiden vaikutusta ja tuntemuksia kehossa. (Nummenmaa 2010, 164.) Kaikille yhteisiä piirteitä tunteiden

säätelyssä ovat yritys vaimentaa negatiivisia tunnetiloja ja pyrkimys hallita tietoisella tasolla tunteita. Jokaisella yksilöllä on omat keinonsa tunteiden vaimentamiselle ja tunteiden hallinnalle. (Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 51.)

3.4 Psyykkisen valmentautumisen tekniikat

Mentaalisella harjoittelulla tarkoitetaan mielen avulla tehtäviä harjoituksia hyödyntäen erilaisia psyykkisen valmentautumisen tekniikoita. Tyypillisiä esimerkkejä mentaalisesta harjoittelusta ovat rentoutusharjoitukset sekä mielikuvaharjoittelu. Mentaalisten harjoitusten on tutkittu parantavan suorituksia harjoituksissa ja kilpailuissa. Rentoutumiskyvyn opettelu toimii perustana mentaaliselle harjoittelulle. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 14.) Muita psyykkisen valmentautumisen tekniikoita ovat tavoitteenasettelu, vireystilan säätely, rentoutuminen, itsepuhe, keskittyminen, itseluottamus, ajattelun ohjaus sekä itsesäätelyn keinot kuten erilaiset defenssit ja coping-keinot. (Matikka 2012, 45 – 46.)

3.4.1 Rentoutuminen

Rentoutumisen välittömät seuraukset jakaantuvat psyykkisiin ja fyysisiin seurauksiin. Psyykkisiä seurauksia ovat muun muassa mielihyvän tunne, mielialan rauhoittuminen, virkistymisen tunne, keskittyneisyyden tunne, myönteinen asennoituminen, tasapainoisuuden tunne ja jännittyneisyyden lieveneminen. Rentoutumisen fyysisiä seurauksia ovat esimerkiksi jännityksen lievittyminen, lihasten rentoutuminen, hengityksen tasaantuminen, pallean rentoutuminen, verenkierron vilkastuminen, lämmön tunteen kokeminen ja kivun lievittyminen. (Herrala ym. 2008, 176.)

Rentoutumisen harjoittelu voidaan jakaa neljään osaan: konkreettiseen kokemukseen, reflektiiviseen havainnointiin, abstraktiin käsitteellistämiseen ja aktiiviseen kokeiluun. Ensimmäisen vaiheen tavoitteena on saada rentoutumisen kokemuksia ja tunnistaa niitä mahdollisimman konkreettisesti. Paras tapa saada rentoutumisen kokemuksia on kokeilla erilaisia rentoutumismenetelmiä joko yksin tai esimerkiksi ohjatussa ryhmässä. Toisessa vaiheessa kehon aistimuksia havainnoidaan reflektiivisesti eli tuntemuksia pohditaan tajunnan ja ymmärtämisen

tasolla. Kolmannessa vaiheessa pyritään ymmärtämään ja käsitteellistämään omaa toimintaa, jolloin tehdään tarkkoja havaintoja omista tunteista ja mielikuvista yhdistellen niitä kehon tuntemuksiin. Tässä vaiheessa pohditaan, mitkä asiat aiheuttavat jännitystä ja mitkä rentouttavat sekä miltä jännityksen tai rentoutumisen tunteet kehossa tuntuvat. Neljännessä vaiheessa pyritään rentoutumisen hallintaan. Tässä vaiheessa pyritään jo tiedostamatta soveltamaan erilaisia rentoutumisen malleja. (Herrala ym. 2008, 170 – 176.)

Mielen rauhoittamiseksi stressaavissa tilanteissa on urheilijan kyettävä rentoutumaan. Rentoutumiseen voidaan ehdollistaa jokin erityinen tekijä kuten uloshengitys, jonka avulla mieli voidaan rauhoittaa myös suoritus tilanteissa. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 24.) Kun urheilija oppii rentoutumaan, hän kykenee saamaan kehoonsa ja mieleensä itselleen sopivan rentouden tilan aina tarvitsemallaan hetkellä. Rentoutuminen toimii pohjana onnistuneelle mielikuvaharjoittelulle. Rentoutumisella tavoitellaan myös palautumisen edistämistä, haitallisen kilpailujännityksen vähentämistä, keskittymiskyvyn kehittämistä, itsesäätelyn taitojen kehittämistä ja stressin tunteen säätelyn avustamisessa. (Kaski 2006, 138 – 139.)

Urheilija voi opetella rentoutumista esimerkiksi valmentajan tai jonkun muun ulkopuolisen asiantuntijan johdolla, mutta myös erilaisten rentoutusäänitteiden avulla. Erilaisia rentoutusmenetelmiä on useampia ja rentoutusmenetelmän valinta on hyvin yksilöllistä. Aktiivinen rentoutusharjoitus opettaa tunnistamaan jännittyneen ja rennon lihaksen eroja, autogeenisen menetelmän avulla opetellaan painavuuden ja lämpimyyden tunteen saamista kehoon, hengitysrentoutusmenetelmän avulla pyritään ankkuroimaan uloshengitys rentoutuneeseen olotilaan ja mielikuvarentoutusmenetelmän avulla rentouden tunne saavutetaan erilaisten mielikuvien avulla. Lisäksi voidaan käyttää erilaisia hypnoosi- tai suggestio-ohjelmia. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 105 – 107.) Rentoutumisen oppiminen voi kestää useita kuukausia ja rentoutumista tulisi harjoitella useita kertoja viikossa taidon kehittämiseksi (Heino 2000, 270). Rentoutuminen on helppo tapa laskea jännitystä harjoituksissa ja kilpailuissa. Esimerkiksi syvähengitysharjoituksissa hengityksen tietoinen säätely laskee sydämen sykettä ja muita kehon jännitysreaktioita. (Korander 2017.)

3.4.2 Tavoitteiden asettaminen

Tietoinen tavoitteen asettelu voi toimia urheilijalle tärkeänä ja tehokkaana työkaluna. Tavoitteenasettelun avulla voidaan parantaa urheilijan suorituksia, sillä se suuntaa urheilijan harjoittelua ja toimintaansa eri tilanteissa. Tavoitteenasettelu on eräänlainen prosessi, joka sisältää tavoitteiden asettamisen lisäksi myös arvioinnin, tavoitteiden uudelleen asettamisen ja koko prosessin arvioinnin. Tavoitteenasettelulla voidaan ohjata urheilijan keskittymistä lajiin ja suorituksen kannalta oleellisiin asioihin harjoituksissa ja kilpailuissa sekä niiden ulkopuolella. Parhaimmillaan tavoitteenasettelun avulla tavoitteet uppoutuvat urheilijan alitajuntaan ja vaikuttavat kuin automaattisesti toimintaan ja arjen valintoihin. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 93 – 94.)

Urheilijalla tulee olla riittävästi realistisia välitavoitteita, jotka muodostavat portaatt kohti realistista päätavoitetta. Tavoitteita pohtiessa on huomioitava erityisesti harjoittelun laatu ja määrä. (Mero ym. 2016, 213.) Kun koirakon tavoitteena on menestyminen kansainvälisellä tasolla, lisää pitkäaikainen unelma tavoitteen saavuttamisesta harjoittelumotivaatiota. Agilityurheilijan on kuitenkin syytä miettiä tavoitteiden realistisuutta, etteivät ne ole ristiriidassa käytettävissä olevien resursien ja koirakon fyysisten ominaisuuksien kanssa. Kun päätavoite on selkeästi määritelty, on tärkeää porrastaa päätavoite pienempiin välitavoitteisiin, jotka auttavat etenemään kohti päätavoitetta. (Vilander & Nykänen 2007, 191 – 192.)

Tavoitteenasettelun tarkoituksena on auttaa urheilijaa suuntaamaan käyttäytymistään ja valintojaan tavoitteen kannalta oikeaan suuntaan. Toimiva tavoite on täsmällinen, selkeä ja konkreettinen. Sopivan haastavat, mutta realistiset ja täsmälliset tavoitteet johtavat tutkitusti parempiin tuloksiin kuin ”teen parhaani” tai ”parannan suorituksiani niin paljon kuin mahdollista” -tavoitteet. (Willis & Campbell 1992, 102.) Urheilijan tavoitteet voivat olla muun muassa lopputulostavoitteita, suoritustavoitteita, urheilullisia tavoitteita tai kehitystavoitteita (Kaski 2006, 65 – 66). Liukkonen & Jaakkola (2003) käyttävät jakoa tulostavoitteisiin, suoritustavoitteisiin ja prosessitavoitteisiin ja päädyin käyttämään tässä työssä tätä mallia sen yksinkertaisuuden vuoksi. Eri tyyppiset tavoitteet eroavat toisistaan tavoitteen määrän ja laadun suhteen. Mikään näistä tavoitetyypeistä ei ole toistaan

poissulkeva, sillä tehokkain tulos saavutetaan silloin, kun urheilija asettaa itselleen tavoitteita hyödyntäen kaikkia kolmea tavoiteryhmää. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 96.)

Urheilusuorituksen lopputulokseen liittyviä tavoitteita kutsutaan tulostavoitteiksi. Tulostavoitteita voivat olla esimerkiksi mitalin saavuttaminen SM-kilpailuissa tai tietty sijoitus arvokilpailussa. Tulostavoitteet liittyvät siis suoraan menestymiseen tietyssä kilpailussa tai kilpailuissa. Useimmat urheilijat hyötyvät saavutuksiin ja tuloksiin kohdistetuista tavoitteista siten, että ne toimivat muistuttajina omista unelmista ja luovat inspiraatiota. Tulostavoitteet ovat urheilijoiden eniten käyttämä tavoitteenasettelun muoto, mutta yksistään tulostavoitteiden asettaminen ei ole tehokasta. Tulostavoitteiden asettamisen vaarana on, että ne voivat saada aikaan epärealistisia odotuksia. Tulostavoitteet eivät myöskään tarjoa urheilijoille tietoa siitä, miten tulisi harjoitella tehokkaasti. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 94 – 95.) Tulostavoitteiden saavuttaminen ei aina ole täysin urheilijan suorituksesta kiinni, sillä erinomaisesta suorituksesta huolimatta joku saattoi suoriutua vielä paremmin. Oppimiseen ja kehittymiseen liittyvät tavoitteet ovat kontrolloitavissa ja ne ovat urheilijan omassa vaikutusvallassa. Saavutuksiin ja lopputuloksiin tähtäävät tavoitteet eivät aina ole urheilijan itsensä kontrolloitavissa. Vaikean kontrolloitavuuden vuoksi on tulostavoitteita hyvä olla vain suoritustavoitteiden ja prosessitavoitteiden ohessa. (Nicholls & Jones 2012, 89 – 91.)

Suoritustavoitteet liittyvät suorituksen parantamiseen jonkin mitattavissa olevan kriteerin mukaan. Kriteeri voi olla määrällisesti mitattava kuten aika, painot tai prosentit. Agilityssä tällainen kriteeri voisi olla esimerkiksi koiran prosentuaalinen osuminen A-esteen kontaktipintaan. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 95.) Suoritustavoitteet ovat useimmiten niitä tavoitteita, joiden avulla urheilija saa itsensä optimaaliseen suoritustilanteeseen. Suoritustavoitteiden asettamisessa tulee selvittää, mitkä ovat ne mitattavat kriteerit, joita seurataan. Tyypillisesti suoritustavoitteita mitataan erilaisissa kilpailutilanteissa, mutta mittaamista voi tapahtua myös muissa tärkeissä tilanteissa tai kohtaamisissa. (Forssell 2012, 188 – 190.)

Prosessitavoitteilla tarkoitetaan suoritusprosessiin liittyviä tavoitteita. Prosessitavoitteet liittyvät siihen, miten ja millä tavalla suoritus tulee tehdä pyrittäessä tiettyyn lopputulokseen. Prosessitavoitteet ovat erityisen tärkeitä, sillä ne kertovat urheilijalle, mitä hänen tulee käytännössä tehdä halutessaan parantaa suorituksiaan. Esimerkkinä koiran esteosaamisen tai ohjaajan ketteryuden parantaminen voivat olla prosessitavoitteita. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 95 – 96.) Prosessitavoitteet kuvaavat urheilijan kehittymistä eri osa-alueilla. Näitä osa-alueita voivat olla muun muassa tekniset, fyysiset, henkiset tai taktiikkaan liittyvät taidot tai kyvyt. Kehittymistavoitteiden asettamisessa on aluksi hyvä pohtia, mitkä osa-alueet omassa lajissa ovat olennaisia lajissa kehittymisen kannalta. (Forssell 2012, 185.)

Tavoitteenasettelussa voidaan hyödyntää Smithin (1994) SMARTS -mallia, jonka avulla pyritään asettamaan mahdollisimman vaikuttavia tavoitteita. Tavoitteiden tulee olla spesifejä, tarkkoja ja tarpeeksi selkeitä. Tavoitteet on hyvä asettaa mitattavaan muotoon, jolloin urheilija tietää onko hän päässyt tavoitteeseensa tai onko hän menossa oikeaan suuntaan suhteessa tavoitteeseensa. Pohdittaessa tavoitteita on hyvä miettiä, kuinka tavoitteet saavutetaan eli tavoitteenasettelussa on pohdittava toimintasuuntautuneesti. (Nicholls & Jones 2012, 92 – 93.)

Jotta tavoitteet ovat motivoivia ja kannustavia, on niiden oltava realistisia ja saavutettavissa olevia. Jos urheilija kokee tavoitteen mahdottomaksi saavuttaa, aiheuttaa se turhautumista ja mahdollisesti motivaation heikkenemistä. Tavoitteissa tulee kuitenkin olla tarpeeksi haastavuutta, jotta urheilija kokee niiden saavuttamisen tärkeäksi ja mielekkääksi. Sekä lyhyiden että pitkän aikavälin tavoitteisiin tulisi asettaa jokin aikaraja tai ajan jakso eli milloin tavoite tulee saavuttaa. Jotta urheilija sitoutuu omiin tavoitteisiinsa, on hänen hyvä asettaa ne itse. Valmentaja voi toimia apuna tavoitteenasettelussa ja ehdottaa lisäyksiä tai tarkennuksia tavoitteisiin ja niiden saavuttamiseen. (Nicholls & Jones 2012, 92 – 93.) Välillä tavoitteisiin on hyvä palata ja tarkistaa niiden toimivuus ja tehdä mahdollisia muokkauksia. Urheilijan tulisi pohtia erityisesti tavoitteen motivoivuutta sekä kuinka vahvasti itse uskoo tavoitteen saavuttamiseen. Myös omien resurssien riittävyttä sekä omaa sitoutumista tavoitteeseen on hyvä miettiä. (Forssell 2012, 192.)

3.4.3 Itsepuhe

Itsepuhe voi olla joko ääneen tai mielessä käytyä itselle suunnattua puhetta tai keskustelua. Se voi olla vuoropuhelua, yksittäisiä sanoja tai lauseita, vastauksia ja kysymyksiä, selityksiä, huutoa, kuiskauksia tai tarinoita itsellemme. (Forssell 2012, 34 – 36.) Tietoinen tai tiedostamaton itsepuhe vaikuttaa ihmiseen jollain tavalla koko ajan. Itsepuhelun hallinnan ja kehittämisen kautta urheilijalla on mahdollisuus muuttaa ajatteluaan positiiviseen suuntaan. Sisäisen puheen muuttaminen on systemaattinen ja kärsivällisyyttä vaativa prosessi, mutta pitkäjänteisen harjoittelun avulla itsepuheesta voidaan kehittää urheilijalle hyödyllinen menetelmä esimerkiksi kilpailuihin valmistautumisessa. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 82 – 84.)

Itsepuhe voidaan jakaa positiiviseen, negatiiviseen ja ohjaavaan kategoriaan. Positiivinen itsepuhe lisää urheilijan yrittämistä ja energiaa ylläpitäen positiivista asennetta (Weinberg & Gould 2007, 379 – 382). Itsepuheen merkitys urheilijan hyvinvoinnin ja suoritusten kannalta on merkittävä, sillä parhaimmillaan sisäinen puhe voi parantaa minäkäsitystä ja itseluottamusta, toimia keinona säädellä viireystilaa, auttaa lajitaitojen oppimisessa sekä ohjata keskittymistä oikeisiin asioihin. Negatiivinen itsepuhe toimii yleensä haitallisesti lisäten ahdistusta ja heikentäen itseluottamusta. Negatiiviselle itsepuheelle on tyypillistä pelko tai hermostuneisuus epäonnistumisista, itsekritiikki ja yleinen negatiivinen keskustelu itsensä kanssa. Pahimmassa tapauksessa negatiivinen itsepuhe johtaa masennukseen, sillä sen vaikutus hyvinvointiin ja erityisesti itseluottamukseen on suuri. (Forssell 2012, 389)

Ohjaava itsepuhe ohjaa urheilijaa kiinnittämään huomiota esimerkiksi teknisiin tai taktisiin asioihin suorituksessa. Urheilijalle on tärkeää oppia tunnistamaan oman itsepuheensa sisältö. Erityisesti stressaavissa tilanteissa syntyvät negatiivisia ajatuksia syntyy helpommin ja ne tulisi pyrkiä muuttamaan positiiviseksi. Urheilija voi tehdä esimerkiksi listan harjoituksen aikana huomaamistaan negatiivisista ajatuksista ja pyrkiä muuttamaan ajatukset positiiviseen muotoon. Hyvässä itsepuheessa on tärkeää puhua itselleen ystävällisesti, pitää lauseet lyhyinä ja ytimekkäinä, toistaa lauseita tarpeeksi usein, puhua aikomuksista ja toiminnasta,

keskittyä positiivisiin asioihin ja käyttää puheessa minä-muotoa puhuen nykyhetkessä. (Weinberg & Gould 2007, 379 – 382.)

Urheilija voi käyttää itsepuheessaan erilaisia voimaleuseita, joiden tarkoituksena on toistaa ja osoittaa aivoille tiettyä fokusta ja tavoitetilaa. Voimaleuseiden tulee olla positiivisia ja neutraaleja, ajankohtaisia ja muotoiltuna preesensiin. Voimaleuseet ovat lyhyitä ja voimakkaita, sillä aivojen tietoisella osalla on tietty rajallinen kapasiteetti. Fokus säilyy tarkkana ja selkeänä, kun voimaleuseissa ilmenee 2 – 4 asiaa, joihin huomion haluaa suunnata. Voimaleuseet voivat olla kolmea eri tyyppiä: identiteetti- ja vahvuusleuseita, fokusoivia suoritusleuseita ja toiminta-ankkureita sekä motivoivia virityslauseita ja tunneankkureita. Identiteetti- ja vahvuusleuseet liittyvät siihen, kuka ja millainen urheilija haluaa olla ja mitä vahvuuksia hän erityisesti käyttää. Fokusoivat suoritusleuseet ja toiminta-ankkurit tarkoituksena on auttaa urheilijaa kohdistamaan huomio olennaisiin asioihin harjoitus- ja suoritustilanteissa. Motivoiden virityslauseiden ja tunneankkureiden tarkoituksena on virittää tunteita ja säätää energiaa ennen kilpailua tai kilpailun aikana. (Forssell 2012, 41 – 43.)

Itsepuheen harjoittelussa on hyvä aloittaa oman sisäisen puheen tarkkailusta, jolloin tehdään huomioita yksittäisistä käytetyistä sanoista tai lauseista eri tilanteissa ja pohditaan niiden positiivisia vai negatiivisia vaikutuksia. Sisäisen puheen tarkkailussa urheilija voi hyödyntää mielikuvia tai päiväkirjaa. Huomatesaansa negatiivisia ajatuksia ja sisäistä puhetta, tulee negatiivisia sanoja tai lauseita pyrkiä kääntämään positiiviseen tai ohjaavaan muotoon. Myös itsepuheen äänensävyä, äänen painoja ja voimakkuutta on mahdollista säädellä. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 90.)

Negatiivisia tai haittaavia ajatuksia on mahdollista pysäyttää esimerkiksi huutamalla itselle mielessä jokin käsky, joka pysäyttää kielteisen ajatuksen. Urheilijan kannattaa muotoilla itselleen kolme erityyppistä voimaleusetta ja pohtia, millä äänensävyllä ja intensiteetillä lauseet tai sanat tulee ilmaista, jotta niillä on tavoiteltu teho. Tietoinen itsepuhe on hyvä ottaa mukaan harjoituksiin sekä kokeilla toimivia tapoja aluksi harjoitustilanteissa ennen niiden viemistä kilpailutilanteisiin. Par-

haimmillaan itsepuheen avulla voidaan hankkia taitoja, muuttaa tekniikkaa, kontrolloida vireystilaa ja tarkkaavaisuutta, muuttaa mielialaa ja rakentaa itseluottamusta. (Forssell 2012, 47 – 48.)

3.4.4 Mielikuvaharjoittelu

Mielikuvat ovat elävältä vaikuttavia ajatuksia tai ajatusten kokonaisuuksia. Mielikuvat voivat olla visuaalisia kuten kuvia tai värejä, auditiivisia eli erilaisia ääniä sekä erilaisia kehon tuntemuksia tai aistimuksia. Mielikuvia voi katsella ulkoa päin tai sisältä, jolloin on itse mielikuvassa toimimassa. Mielikuvat rakentuvat tavallisesti muistikuvista, mutta niitä on mahdollista muuttaa haluamukseen. Mielikuvat voivat olla tietoisia ja tiedostamattomia ja joihinkin mielikuviin liittyy voimakkaita tunne-elämyksiä. (Murphy & Jowdy 1992, 225 – 229.) Mielikuvien muodostaminen on opeteltavissa oleva taito, joka kehittyy harjoittelemalla. Mielikuvien muodostaminen vaatii urheilijalta kykyä käyttää mielikuvitustaan ja kykyä nähdä itsensä tekemässä suoritusta joko omasta tai ulkopuolisesta näkökulmasta. (Nicholls & Jones 2012, 22.)

Urheilussa mielikuvien avulla voidaan tehostaa lajin teknistä harjoittelua, vireystilan säätelyä ja itseluottamisen tukemista (Alatalo 2010, 53). Mielikuvaharjoittelun on tutkittu olevan tehokas työkalu monen psyykkisen taidon vahvistumisessa ja suoritustason kehittymisessä. Mielikuvaharjoittelun avulla voidaan muun muassa parantaa urheilijan itseluottamusta, lisätä motivaatiota, parantaa keskittymistä, valmistautua kilpailusuoritukseen ja hallita tunteita. Mielikuvaharjoittelulla on tutkittu olevan parantavaa vaikutusta myös urheilijan suorituskykyyn sekä auttavan taktiikan ja tekniikan harjoittelussa. (Weinberg & Gould 2007, 306 – 307.) Mielikuvaharjoittelu toimii myös korvaavana harjoitteena urheilijoille, jotka eivät pysty esimerkiksi loukkaantumisen vuoksi harjoittelemaan fyysisesti (Nicholls & Jones 2012, 30).

Parhaat tulokset mielikuvaharjoittelua hyödyntäen saadaan tekemällä mielikuvaharjoitukset rentoutuneessa mielentilassa. Rentoutuneena aivot virittäytyvät erityisen vastaanottavaan tilaan ja ulkoiset häiriötekijät voidaan sulkea pois mie-

lestä. Rentoutumisen taito on siis hyvä osata mielikuvaharjoittelua hyödynnettäessä, vaikka mielikuvaharjoitteluun riittää toisinaan rauhallinen tila ja lyhyt keskittyminen. Lyhyitä mielikuvaharjoituksia voi hyödyntää ennen suoritusta, sillä ne eivät rentouta urheilijaa liikaa. Myös suorituksen aikana voidaan hyödyntää mielikuvia, kun halutaan esimerkiksi palauttaa keskittyminen suorituksen kannalta olennaisiin asioihin. Suorituksen jälkeen suoritukseen ja sen sisältämiin tilanteisiin voidaan palata mielikuvien avulla. Suorituksen jälkeiset mielikuvat voivat liittyä positiivisen kokemuksen juurruttamiseen, virheen tai kielteisen kokemuksen käsittelyyn, tekniikan tai taktiikan harjoitteluun tai itse suoritukseen ja siihen valmistautumisen läpikäyntiin. (Forssell 2012, 50 – 51.)

Agilityohjaaja voi hyödyntää erityisesti ideomotorista harjoittelua, jossa liikesuoritusta kuvitellaan mielessä ja tehdään samalla pieniä liikettä muistuttavia mikroliikkeitä. Kun ideomotorista harjoittelua tehdään riittävän keskittyneessä tilassa, tapahtuu aivojen motorisella alueella samanlaista verenkierron vilkastumista kuin oikeassa suorituksessa. Myös lihasjännitys ja hermosolujen aktiviteetti kasvavat, jolloin oikeasta suorituksesta tulee automatisoituneempi ja varmempi. (Kataja 2012, 201.)

3.4.5 Optimaalinen jännitys- ja tunnetila

Agilityssä jokaisella koirakolla on oma optimaalinen vireystilansa, jossa suoritus parhaiten onnistuu. Optimaalinen vireystila löytyy kokeilemalla, kunnes urheilija tunnistaa sekä itselleen että koiralleen sopivan vireyden. Kun urheilija tunnistaa optimaalisen vireystilan, voi hän opetella saavuttamaan sen halutessaan eri tilanteissa. Toisinaan tarvitaan vireystilan laskemista ja toisinaan sen nostamista. Vireystilaa voidaan laskea rentoutumalla, hengitysharjoituksilla, hitailla venytyksillä, rauhoittavilla mielikuvilla tai rauhallisella musiikilla. Virettä voidaan nostaa nopeatempoisella musiikilla, kovalla alkuverryttelyllä, terävillä juoksupyrähdyksillä ja erilaisilla hyppelyillä sekä aktivoivilla mielikuvilla. (Alatalo 2010, 52.)

Urheilija tarvitsee lihaksiinsa jännitystä, jotta hän pystyy hyödyntämään suorituksessaan kaiken fyysisen ja psyykkisen kapasiteettinsa. Sopivan jännittyneisyyden löytäminen ja jännityksen säätely ei ole kuitenkaan helppoa ja jännityksen

säätelyn epäonnistuessa suoritus kärsii. Joskus urheilijalla on tarve lisätä omaa jännitystä ja nostaa vireystilaansa, jolloin hän voi hyödyntää esimerkiksi virittävää puhetta ja mielikuvia, energisoivia tunnetiloja sekä mielen ja kehon koordinaatioharjoituksia alkuverryttelyssä. Jännittyneisyyttä voidaan puolestaan lieventää muun muassa rauhoittavan puheen, rentouttavien tunteiden, liikkeiden hitaalla rytmillä tai ulkoisten rauhoittajien kuten läheisten rauhoittavien henkilöiden avulla. (Forssell 2012, 254 – 265.)

Jokaisella yksilöllä on oma optimaalinen tunnetilansa. Toiselle tietty tunne voi olla hyödyllinen ja toiselle haitallinen. Tutkimuksissa tietyt tunteet ovat kuitenkin osoittautuneet keskimääräisesti hyödyllisiksi tai haitallisiksi. Esimerkiksi myönteisiä hyödyllisiä tunteita ovat tavallisesti energinen, latautunut, motivoitunut, itsevarma ja jännittynyt. Myönteisiä haitallisia tunteita ovat tavallisesti mukavaa olotilaa kuvaavat tunteet, kuten rentoutunut, peloton ja miellyttävä. Epämiellyttävänä hyödyllisinä tunteina pidetään hermostuneisuutta, vihaisuutta ja ärsyyntyneisyyttä. Epämiellyttäviä haitallisia tunteita ovat yleensä väsyneisyys, haluttomuus, masentuneisuus, laiskuus ja surullisuus. (Hanin 2000, 170 – 171.)

3.4.6 Itseluottamus

Itseluottamusta voidaan pitää ihmisen käsityksenä omista taidoistaan kyvyistään suhteessa tavoiteltuun lopputulokseen tai käsillä olevaan tehtävään. Itseluottamus on myös varmuuden kokemusta ja uskoa omaan kykyihin. Itseluottamus ei ole pysyvä ominaisuus, sillä siihen vaikuttavat muun muassa ympäristö, kokemukset ja sosiaalinen vuorovaikutus sekä lisäksi ihmisen oma ajattelu, keskittyminen ja tulkinta. Itseluottamusta on siis mahdollista vahvistaa harjoittelun avulla. Hyvä itseluottamuksen taso vaikuttaa positiivisesti urheilijan suoritukseen ja kilpailujännitykseen. (Roos-Salmi 2012, 150 – 152.)

Vahva itseluottamus auttaa urheilijaa keskittymään, asettamaan haastavampia tavoitteita ja uskomaan niiden saavuttamiseen. Itseensä luottava urheilija tekee useammin rohkeita päätöksiä suoritustilanteissa, eikä luovuta helposti. (Forssell

2012, 117.) Tärkeimpänä rakennusaineena itseluottamukselle toimivat onnistuneet suoritukset ja niissä erityisesti oma arvio suorituksesta suhteessa asetettuihin tavoitteisiin.

Myös kilpailunomainen harjoittelu, stressinhallinta sekä hyvä valmistautuminen suoritukseen tuovat varmuutta ja vahvistavat itseluottamusta. (Roos-Salmi 2012, 155 – 156.) Itseluottamuksen kehittämisen kannalta on tärkeintä ymmärtää ensin ajatusten ja suoritusten välinen yhteys. Urheilijan itseluottamuksen perusta on tietoisuus siitä, että positiiviset ajatukset edesauttavat fyysistä suorituskkyä ja negatiivinen ajattelu aiheuttaa elimistössä negatiivisia vasteita. Kun urheilija ymmärtää ajatusten ja suoritusten välisen yhteyden, on itseluottamuksen kehittämiseksi tärkeää itsetietoisuuden kehittäminen. Urheilijan tulisikin pohtia, onko hänen oma ajattelunsa sellaista, joka auttaa pääsemistä parhaaseen lopputulokseen. Ajatuksiin on mahdollista vaikuttaa ja itsepuhe on hyvä keino juuri itseluottamuksen rakentamiselle. Itseluottamuksen rakentamiseksi urheilijan tulisi kehittää itselleen sellaisia ajattelutapoja, joiden avulla hän selviää vaikeista tilanteista, joissa negatiiviset ajatukset alkavat häiritä suoritusta. Positiivinen ajattelu ja onnistuneiden suoritusten kokeminen itsestä johtuviksi toimivat myös rakennusaineena itseluottamukselle. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 90.)

3.4.7 Kilpailusuorituksen hallinta

Kilpailusuoritusten hallinta sisältää valmistautumisen, itse suoritustilanteen sekä suorituksen muistijäljen ja oppimisen. (Forssell 2012, 280.) Kilpailutilanteisiin valmistautumista voidaan harjoitella ja urheilijalla on mahdollisuus oppia tuntemaan itsensä ja oma kehonsa niin, että pääsee oikeaan vireystilaan kilpailuun valmistautumisen aikana. Kilpailuun valmistautumisessa on kyse siitä, että urheilija löytää itselleen optimaalisen vireystilan ja on fyysisesti ja psyykkisesti valmis suorituksen alkaessa. Valmistautuminen kilpailuun on aina yksilöllistä ja siihen heijastuvat urheilijan motivaatio, kokemukset, taidot, itseluottamus sekä psyykkiset taidot. Kilpailuun valmistautuminen itsessään on psyykinen opeteltavissa oleva taito, jota urheilijan tulee harjoitella. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 185 – 187.)

Tavoitteena kilpailuihin valmistautumisen harjoittelussa on, että urheilija löytää itselleen parhaat mahdolliset rutiinit valmistautumisprosessiin. (Liukkonen &

Jaakkola 2003, 185 – 187.) Urheilijan rutiinit ja rituaalit auttavat pääsemään optimaaliseen suoritusvireeseen. Ne ovat muodostuneet kokemuksen, yrityksen ja erehdyksen kautta hiljalleen. (Forssell 2012, 288.) Rutiinit luovat urheilijalle turvallisuuden sekä pystyvyyden tunnetta ja niiden avulla urheilija saa varmuutta suoritukseensa. Rutiinit voivat koskea useita päiviä ennen kilpailua, kilpailupäivää tai hetkeä ennen suoritusta. (Kaski 2006, 119 – 120.)

Kilpailusuorituksen harjoittelussa voidaan hyödyntää mielikuvaharjoittelua. Mielikuvaharjoittelun tavoitteena on lisätä urheilijalle kilpailutilanteen tuttuuden ja turvallisuuden tunnetta sekä henkistä vahvuutta. (Kaski 2006, 136 – 137.) Automaatiotilan saavuttaminen kilpailussa edellyttää sitä, että koettu haaste sekä koetut kyvyt ovat tasapainossa keskenään ja riittävän korkealla. Liian vaativat haasteet tai tunne omasta kyvyttömyydestä haasteeseen nähden voivat laskea urheilijan suorituskykyä. (Liukkonen 2016, 229.) Kilpailun jälkeen kokemusta tulisi käsitellä oppimisen kannalta riippumatta siitä, onnistuiko vai epäonnistuiko suoritus. Jos urheilija saavutti kilpailulle asetetun tavoitteen, tulee miettiä onnistumiseen johtaneita asioita ja mikä voisi onnistua vielä paremmin. Jos tavoite jäi saavuttamatta, tulee urheilijan pohtia, mitä tulee tehdä jatkossa paremmin eli mitä asioita tulee muuttaa harjoittelussa, kilpailuun valmistautumisessa tai kilpailun aikana. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 198.)

Kilpailuun ja kilpailemiseen tulee valmistautua muutenkin kuin juuri ennen suoritusta. Oleellista kilpailemiseen valmistautumisessa on hyvä harjoittelu, jolloin kisatilanteessakin on helpompi ja luottavaisempi olotila. Valmistautumisen avulla pyritään suuntaamaan keskittyminen suorituksen kannalta olennaisiin asioihin sekä luomaan tuttuuden tunnetta kilpailutilanteesta. Kilpaileminen herättää ihmisillä laajalla skaalalla erilaisia tunteita. Epäonnistumisen pelko ja jännitys saa agilityohjaajan ”kipsiin” ja jalat kankeiksi, hermostuneisuus voi johtaa yliyrittämiseen ja liiallinen itsevarmuus voi herpaannuttaa keskittymisen. Tunteiden tunnistamista ja säätelyä voi kuitenkin kehittää ja erilaisia stressinhallintamenetelmiä, kuten rentoutus- ja mielikuvaharjoituksia kannattaa opetella itselleen työkaluiksi. (Hanin & Hanina 2012, 218 – 219.)

4 POHDINTA

4.1 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi keväällä 2016 aiheen ideoinnilla ja opinnäytetyön kirjallinen suunnitelma palautettiin syyskuussa 2016. Alkuperäisen aikataulun mukaan työ olisi ollut valmis jo keväällä 2017, mutta opinnäytetyön suunnitelman palauttamisen jälkeen aihe ja sen rajaus sekä opinnäytetyössä käytettävät menetelmät muuttuivat useaan otteeseen, mikä hidasti huomattavasti prosessin etenemistä. Teoreettisen viitekehyksen kirjoittaminen alkoi syksyllä 2016, mutta aiheen ja sen rajauksen muuttuessa myös viitekehys muuttui paljon. Opinnäytetyön lopullinen aikataulu (Taulukko 1) vahvistui keväällä 2017. Teoreettinen viitekehys valmistui kesäkuussa 2017 jonka jälkeen koulutuskokonaisuus viimeisteltiin nykyiseen muotoonsa.

Taulukko 1. Opinnäytetyöprosessin aikataulu

| Aikataulu | Prosessin vaiheet |
|----------------|---|
| 5/2016 | Opinnäytetyön ideointi ja aiheen valinta |
| 9/2016 | Opinnäytetyön suunnitelman palautus ja toimeksiantosopimusten laatiminen |
| 10/2016-2/2017 | Aiheen tarkastelu ja siihen perehtyminen. Teoriapohjan ja aineiston hankinta. Teoreettisen viitekehyksen laatiminen. Koulutuksen suunnittelu. |
| 3/2017-4/2017 | Pilottikoulutus sekä pilotin havainnoinnin, palautteen ja arvioinnin analysointi |
| 5/2017-6/2017 | Aiheen uudelleen rajaaminen. Teoreettisen viitekehyksen tarkentaminen. Koulutuksen kehittäminen. |
| 7/2017-8/2017 | Tuotoksen viimeistely ja toteutus |
| 8-10/2017 | Opinnäytetyöraportin viimeistely |
| 21.9.2017 | Opinnäytetyön esittämisseminaari |

Opinnäytetyöni tavoitteena oli kehittää agilityseurassa toimivien koulutusohjaajien osaamista psyykkisestä valmentautumisesta agilityssä ja auttaa koulutusohjaajia tuomaan psyykkinen valmennus osaksi agilityseuran viikoittaisia harjoitustapahtumia. Työn tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa agilityn koulutusohjaajille suunnattu koulutuskokonaisuus psyykkisestä valmentautumisesta lajissa. Tarkoituksena oli myös lisätä agilitykoulutusohjaajina tai -valmentajina toimivien tietämystä psyykkisestä valmentautumisesta ja erityisesti psyykkisten taitojen harjoittelusta.

Agilityssä koirakon urapolku lähtee lähes aina seuratasolta, joten kohderyhmäksi muodostuivat agilityseurat ja seuratason valmentajat eli koulutusohjaajat, jotka vaikuttavat suoraan siihen, mitä seuratason agilityharjoituksissa tehdään. Työn tuotoksen eli koulutuksen oppimistavoitteena oli, että osallistujat ymmärtävät psyykkisen valmentautumisen merkityksen lajissa sekä tietävät agilityssä keskeisimmät psyykkiset taidot ja menetelmiä niiden harjoitteluun. Toinen koulutukselle asetettu tavoite oli, että osallistujat osaavat sisällyttää tietoisesti psyykkisten taitojen harjoittelun osaksi lajiharjoituksia.

Opinnäytetyöprosessin alkuvaihe ja aiheen rajaaminen olivat koko prosessin suurin haaste ja työtä oli vaikea saada kunnolla käyntiin. Aihe ja erityisesti sen rajaus muuttuikin moneen otteeseen. Valmentajakoulutuksen aiheen rajaaminen tapahtui lopulta kuin vahingossa. Idea psyykkisen valmentautumisen koulutuksesta heräsi erään agilitykilpailun jälkeen pohtiessani, miksi keskittymiseni herpaantuu usein kilpailusuorituksen loppupuolella aiheuttaen ratavirheitä tai suorituksen hylkääntymisen. Lukuisia kertoja olen myös pitkinä kilpailupäivinä kokenut suuria vaikeuksia vireystilan saamisessa optimaaliseksi päivän viimeiseen suoritukseen. Kaikista suurimmaksi kompastuskiveksi on kuitenkin lajista riippumatta noussut kilpailujännitys, joka vie kehon kankeaksi ja kilpailusuoritus on lähes poikkeuksetta alavireinen verrattuna suorituksiin harjoituksissa. Näitä asioita pohtiessani olen kuitenkin huomannut, että samanlaisten asioiden kanssa painii moni muukin agilityharrastaja.

Puntaroin pitkään opinnäytetyöni toteutustapaa oppaan ja koulutuskokonaisuuden välillä. Koulutuskokonaisuuden hyödyiksi oppaaseen verrattuna koin, että

tuotteen avulla jakamani tieto pysyy paremmin oikeassa ja tarkoituksenmukaisessa muodossa, vaikka koulutuksen kirjallinen materiaali on jo itsessään hyödyllinen. Pohdin myös pitkään, kohdistanko tuotoksen suoraan agilityurheilijoille vai agilityvalmentajille ja -koulutusohjaajille. Valmentajien ja koulutusohjaajien kautta näin mahdollisuuden vaikuttaa suoraan niihin tahoihin, jotka ovat ensisijaisesti vastuussa valmennuksen suunnittelusta ja toteutuksesta. Toisaalta, koulutukseen saavat osallistua myös harrastajat, vaikka koulutus on valmentajille ja koulutusohjaajille suunnattu.

Tässä opinnäytetyössä pyrittiin vastaamaan, miten ja miksi psyykkistä valmennusta tulisi toteuttaa agilityssä seuratasolla. Psyykkistä valmentautumista seura-harjoittelussa on mahdollista toteuttaa yhdistämällä psyykkisten taitojen harjoitteita lajiharjoitusten ohkeen, jolloin harjoittelusta tulee säännöllistä. Myös koulutusohjaajan luomalla motivaatioilmastolla on vaikutusta esimerkiksi agilityurheilijoiden motivaatioon ja itseluottamukseen. Nopeatempoisessa ja tarkkuutta vaativassa taitolajissa psyykkiset ominaisuudet korostuvat vähintään yhtä paljon kuin fyysiset ominaisuudet.

Agility aiheena oli minua motivoiva ja lajin kehittämistarpeisiin oli helppo tarttua. Jälkiviisaana olisin panostanut jo opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa aiheen rajaamiseen ja perehtynyt käytettävissä oleviin menetelmiin paremmin. Koko opinnäytetyöprosessi vei minut kauas mukavuusalueeltani, sillä tutkimuksellinen työ olisi ollut minulle huomattavasti toiminnallista helpompi vaihtoehto.

Työssä käytetty lähdeaineisto on ajankohtaista ja pääosin 2000-luvulta. Psyykkisistä taidoista ja niiden harjoittelusta löytyi tutkimusaineistoa teoksista, joihin oli koottu useita tutkimuksia urheilupsykologian eri aiheista. Agilityyn ja koulutusosaamiseen liittyviä tutkimuksia oli vaikeampaa löytää, mutta aiheista löytyi kuitenkin kirjallisuutta ja artikkeleita alan asiantuntijoilta. Luotettavuutta työlle tuo alan ammattilaisen näkökulmat ja palaute koulutuksesta ja sen materiaalista. Palautekyselyn pilotoinnin olisi voinut hoitaa huolellisemmin ja varmistaa, että kyselyllä mitataan juuri sitä, mitä halutaan mitata. Palautekysely toteutettiin nimettömänä yksityisyyden suojan takaamiseksi sekä aitojen mielipiteiden ja kokemus-

ten saamiseksi palautteessa. Lähes kaikki Rovaniemen Käyttökoirat ry:n koulutusohjaajat ovat minulle tuttuja henkilöitä, joten omalla nimellä annetussa palautteessa tämä olisi voinut vaikuttaa palautekyselyn vastauksiin.

4.2 Koulutuskokonaisuuden arviointi

Palautteella ja arvioinnilla voidaan kehittää koulutustoimintaa ja osallistujien kehittymistä. Koulutusprosessissa eri tahot antavat ja vastaanottavat palautetta. Arvioinnin tulisi tapahtua aina suhteessa koulutusprosessille asetettuihin tavoitteisiin, mutta myös itse tavoitteita voidaan tarkastella ja arvioida prosessin aikana. Kuvaileva palaute perustuu palautteenantajan käsityksiin, arvioivaan palautteeseen tarvitaan käsitys tavoitteista ja arvostelu vaatii jo selkeät arvioinnin kriteerit. (Kupias & Koski 2012, 168 – 170.)

Koulutuksen vaikuttavuutta voidaan tarkastella neljällä eri tasolla, joista ensimmäisellä tasolla arvioidaan, mitä osallistujat pitivät koulutuksesta. Toisella tasolla arvioidaan, millaista oppimista on tapahtunut. Kolmannella tasolla arviointi kohdistuu siihen, miten koulutus vaikutti toimintaan käytännössä ja omassa toimintaympäristössä. Koulutuksen vaikuttavuus jää alhaiseksi, jos sen vaikutukset eivät näy osallistujien toiminnassa koulutuksen jälkeen. Neljännellä tasolla tarkastellaan koulutuksen laajempia vaikutuksia eli arvioidaan sitä, miten koulutus vaikuttaa kokonaisen organisaation toimintaan. (Kupias & Koski 2012, 175.) Tässä opinnäytetyössä resurssit eivät riittäneet enää arvioinnin kolmannen ja neljännen tason tarkasteluun, mutta näitä tasoja voisi tarkastella esimerkiksi jatkotutkimuksella, joka auttaisi tuotteen kehittämisessä. Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista tutkia, miten koulutus näkyy osallistujien toiminnassa koulutuksen jälkeen ja millaisia vaikutuksia koulutuksella on koko agilityseuran toimintaan.

Koulutuksen lopuksi tehtiin yhteenveto ja kerrattiin opitut asiat ideapuu -fasilitoimintamenetelmää käyttäen. Osallistujat kirjasiivat koulutuksen alussa puun vasemmalle puolelle, mitä he halusivat oppia ja koulutuksen lopussa oikealle puolelle, mitä he erityisesti oppivat. Puun eri puolia vertaamalla saatiin yleiskuva siitä, olivatko osallistujien henkilökohtaiset oppimistavoitteet toteutuneet. (Summa &

Tuominen 2009, 35.) Johtopäätöksenä ideapuu -harjoituksesta voitiin todeta, että osallistujat oppivat ryhmänä niitä asioita, joita he olivat halunneet oppia.

4.2.1 Palautekysely

Osallistujilta kerättiin palaute kirjallisella lomakkeella (Liite 3.) koulutustuotteen jatkokehittämistä varten. Luotettavuuden takaamiseksi ja yksityisyyden suojaamiseksi lomake pyydettiin täyttämään nimettömänä ja palaute tulee ainoastaan oppinnäytetyön tekijän käyttöön koulutuksen jatkokehittämiseksi. Koulutukselle oli asetettu kaksi selkeää oppimistavoitetta. Ensimmäinen tavoite oli tietää agilyssä keskeiset psyykkiset taidot ja osata kertoa jokaiselle psyykkiselle taidolle ainakin yksi harjoitusmenetelmä. Toinen tavoite oli osata suunnitella ja toteuttaa yksittäinen agilysharjoitustapahtuma, johon sisältyy myös agilyssä keskeisten psyykkisten taitojen harjoittelua. Näiden tavoitteiden keskeinen ero oli, että ensimmäisessä tavoitteessa osataan psyykkiset taidot ja harjoitusmenetelmät ja toisessa tavoitteessa osataan viedä ne käytäntöön omaan toimintaympäristöön.

Teoriaosuudessa uutta tietoa osallistujat arvioivat saaneensa melko paljon. Psyykkisen valmentautumisen merkityksen agilyssä sekä agilyohjaajalle tärkeät psyykkiset taidot osallistujat ymmärsivät hyvin. Osallistujista suurin osa vastasi osaavansa hyödyntää teoriaosuudesta saatua tietoa käytäntöön melko hyvin. Kouluttaja koettiin asiantuntevaksi ja innostavaksi.

Käytännön osuudesta osallistujat vastasivat harjoitteiden olleen hyödyllisiä ja liittyvän teoriaosiosta saatuun tietoon erittäin hyvin. Kaikista 11:sta osallistujasta kymmenen vastasi tietävänsä erittäin hyvin agilyohjaajalle oleelliset psyykkiset taidot ja miten niitä voidaan harjoitella. Osallistujat kokivat osaavansa ohjelmoida psyykkisten taitojen harjoittelua viikkoharjoituksiin melko hyvin.

Koulutusmateriaaliin kuuluneeseen ennakotehtävään lähetti vastaukset sähköpostitse kolme osallistujaa, vaikka ennakotehtävä koettiin melko hyödylliseksi ja oppimista tukevaksi. Osallistujat kertoivat pohtineensa ennakotehtävää, vaikka

eivät olleet lähettäneet vastauksia sähköpostitse. Ennakkotehtävän tehneet vastasivat tehtävän olleen melko motivoivaa ja mukavaa tehdä. Koulutusmateriaali koettiin erittäin hyödylliseksi sekä selkeäksi ja ymmärrettäväksi.

Avoimessa palautteessa käytännön harjoitukset osoittautuivat pidetyiksi ja monipuolisia koulutuksessa käytettyjä menetelmiä kehitettiin. Oppimisen reflektointiin olisi voinut varata hieman enemmän aikaa. Koulutuksen aihe koettiin tärkeäksi ja merkitykselliseksi. Koulutukseen käytettävää aikaa eli koulutuksen laajuutta osat toivoi pidemmäksi ja osan mielestä aika oli juuri sopiva. Koulutus koettiin lisäksi seuran koulutusohjaajien välistä yhteishenkeä nostattavaksi ja vastaavia koulutuksia toivottiin lisää tulevaisuudessa. Koulutuksessa huomasi, että suurin osa osallistujista tunsivat toisensa ja ilmapiiri oli rento ja heittäytyvä. Yhteinen toiminta seuran koulutusohjaajien kesken koettiin mielekkääksi. Koulutusmateriaali ja sen harjoitteet saivat positiivista palautetta.

4.2.2 Johtopäätökset ja jatkotoimenpiteet

Opinnäytetyöni tavoitteena oli kehittää agilitiseurassa toimivien koulutusohjaajien osaamista psyykkisistä taidoista sekä niiden harjoittelusta ja auttaa koulutusohjaajia tuomaan psyykkisten taitojen harjoittelu osaksi agilitiseuran viikoittaisia harjoitustapahtumia. Työn tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa agilitysin koulutusohjaajille suunnattu koulutuskokonaisuus psyykkisestä valmentautumisesta lajissa. Tarkoituksena oli myös lisätä agilitiseuran koulutusohjaajina tai -valmentajina toimivien tietämystä psyykkisestä valmentautumisesta ja erityisesti psyykkisten taitojen harjoittelusta.

Koulutuksesta kerätyn palautekyselyn tarkoituksena oli selvittää osallistujien kokemuksia ja oppimistuloksia koulutuksesta. Koulutustapahtumassa tehtyjen havaintojen sekä koulutukseen osallistujilta kerätyn palautekyselyn pohjalta voidaan todeta, että koulutukseen osallistujien osaaminen psyykkisistä taidoista ja niiden harjoittelusta agilitisyssä kehittyi. Jokainen osallistuja osasi toteuttaa koulutuksen käytännön harjoitusosiossa lajinomaisen demoharjoituksen, johon oli

suunniteltu tietoisesti psyykkinen aspekti. Psyykkisen aspektin tuominen lajiharjoitukseen koettiin aluksi haasteelliseksi, mutta jokaiseen harjoitteeseen osallistujat saivat sisällytettyä myös psyykkisen taitojen harjoittelua.

Palautekyselystä ilmeni muutamia asioita, joita koulutuksen jatkokehittämissä olisi hyvä ottaa huomioon. Koulutusmateriaali koettiin laajaksi ja informatiiviseksi, mutta sitä on mahdollista selkeyttää erilaisilla kuvilla tai kaavioilla sekä esimerkkien avulla. Materiaali on pitkä, mutta suurin osa osallistujista koki sen hyväksi asiaksi. Materiaali oli vaikea tiivistää, sillä en halunnut jättää oleellisia asioita pois. Opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen verrattuna koulutusmateriaalin teoriaisuus on kuitenkin huomattavasti tiivistetympi.

Koulutuskokonaisuuden ennakkotehtävää ja sen tarpeellisuutta tulee miettiä uudelleen, sillä tehtävään vastasi alle puolet osallistujista. Tässä koulutuskokonaisuudessa ennakkotehtävän tarkoituksena oli auttaa kouluttajaa kartoittamaan osallistujien osaamista aiheesta sekä osallistujien henkilökohtaisia oppimistavoitteita ja toiveita koulutukseen liittyen. Tehtävä voisi olla esimerkiksi erilaisia verkotyöskentelymenetelmiä hyödyntävä ryhmätehtävä, jossa kaikkien ryhmän jäsenten panosta tarvitaan. Tällaisen ryhmätehtävän avulla olisi mahdollista saada käsitys osallistujien osaamisesta ja samalla perehdyttää osallistujia aiheeseen.

Opinnäytetyö ei sisältänyt tutkimusta siitä, miten osallistujat veivät oppimansa omaan toimintaympäristöönsä ja millaista muutosta koulutus sai aikaan osallistujien toiminnassa. Koulutukselle asetetut oppimistavoitteet kuitenkin toteutuivat. Koulutusta olisi mahdollista kehittää kokonaisuudeksi, joka sisältäisi etäjakson. Etäjakson aikana koulutukseen osallistujat soveltaisivat oppimaansa omaan toimintaympäristöönsä ja psyykkisten taitojen harjoittelun sisällyttämisestä voisi tulla säännöllisempää. Etäjaksolla voisi hyödyntää enemmän esimerkiksi mentoointia. Etäjaksoa seuraisi vielä toinen lähijakso, jossa varmistettaisiin oppiminen ja seurattaisiin samalla ensimmäisen lähijakson vaikuttavuutta. Koulutuksen sisältö ja menetelmät olivat tällaisenaan toimivia. Koulutuksen käytännön osioon tulisi vielä kehittää työkaluja, joita osallistujat voivat hyödyntää suunniteltaessa lajiharjoitusta, johon on sisällytetty psyykkisten taitojen harjoittelua.

Agilityn koulutusohjaajat toteuttavat valmennustoimintaa talkootyönä ja koulutusohjaajia ei useissa seuroissa ole tarpeeksi, jotta kaikki harrastajat pääsisivät harjoittelemaan seuran valmennusryhmiin. Koulutusohjaajana toimiminen voidaan kokea kuormittavana ja aikaa vievänä. Koulutusohjaaja voi kokea myös epävarmuutta omasta osaamisestaan. Lähes kaikissa agilityseuroissa koulutusohjaajat vastaavat itse lajiharjoitusten suunnittelusta ja toteutuksesta sekä harjoitusten sisällöstä. Seuraharjoittelun laatu on siis hyvin pitkälti koulutusohjaajien käsissä.

Useissa suomalaisissa agilityseuroissa koulutusohjaajat saavat toiminnastaan ulkoisia palkkioita, joita voivat olla esimerkiksi ilmaiset harjoittelupaikat, ensisijaisuus osallistua ulkopuolisiin koulutuksiin sekä rahalliset alennukset seuran tarjoamista palveluista. Tällaiset tekijät ruokkivat ulkoista motivaatiota. Agilityseuralla on mahdollisuus vaikuttaa koulutusohjaajien motivaatioon autonomian, koetun pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteen avulla. Koulutuksesta kerätystä palautteesta ilmeni, että koulutusohjaajien yhteinen toiminta ja kokemusten jakaminen koettiin innostavaksi. Säännöllisillä koulutusohjaajille suunnatuilla koulutuksilla voidaan vaikuttaa koettuun yhteenkuuluvuuden tunteeseen sekä koettuun pätevyyteen. Koulutusohjaajille voidaan antaa myös mahdollisuus vaikuttaa koulutettavaan ryhmään eli siihen, ketä hän valmentaa.

Oli erityisen hienoa huomata Rovaniemen Käyttökoirat ry:n koulutusohjaajien kiinnostuneisuus koulutusta ja sen aihetta kohtaan. Kiinnostuneisuus näkyi jo osallistujamäärästä, sillä koulutukseen osallistui suurin osa seuran koulutusohjaajista. Palautekyselystä nousi esille, että psyykkisten taitojen harjoittelua pidettiin tärkeänä ja mielenkiintoisena.

4.3 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyö luo hyvän lähtökohdan psyykkisen valmentautumisen edistämiseksi lajissa ja lisätutkimuksilla sekä jatkotoimenpiteillä sen vaikuttavuutta on mahdollista kasvattaa. Tuotosta on mahdollista hyödyntää myös osana Suomen Agilityliiton koulutusohjaaja- ja valmentajakoulutuksia.

Opinnäytetyöni jatkotutkimusaiheena olisi mielenkiintoista tutkia ja arvioida koulutuskokonaisuuden vaikuttavuutta eli kuinka psyykkisten taitojen harjoittelu näkyy agilityseurojen tai yksityisten valmentajien harjoituksissa ja ovatko harrastajat kokeneet harjoitteista olevan hyötyä. Vaikuttavuutta voisi tutkia esimerkiksi kaksoisverrokkitutkimuksella sisällyttämällä toisen ryhmän harjoitteluun psyykkisten taitojen harjoittelua ja vertaamalla kehitystä pilottiryhmään. Koulutus on mahdollista toteuttaa kaikissa Suomen Agilityliiton jäsenseuroissa. Eri lajeihin koulutus tuotetta ei ole tarkoitus soveltaa ainakaan samanlaisena kuin tässä työssä, sillä eri lajien vaatimat psyykkiset ominaisuudet tai tiettyjen psyykkisten taitojen korostuneisuus voivat poiketa agilitystä paljonkin.

Toinen mahdollinen aihe jatkotutkimukselle olisi tutkia, vaikuttaako agilityohjaajan tunne- ja jännitystilalla ohjattavan koiran toimintaan ja millaisia mahdollisia vaikutuksia ohjaajan tunne- ja jännitystilalla on koiraan. Tutkimuksen avulla olisi jopa mahdollista selvittää, millainen on koirakon yhteinen optimaalinen tunne- ja jännitystilalla.

4.4 Osaamisen kehittyminen

Opinnäytetyöprosessi kokonaisuudessaan oli minulle kehittävä ja opettavainen kokemus. Osaamiseni urheilupsykologiasta ja psyykkisestä valmentautumisesta käytännön tasolla kehittyi paljon, sillä ennen prosessia osaamiseni oli vain suppean tiedon varassa. Syventyessäni aiheeseen huomasin kiinnittäväni enemmän huomiota omaan toimintaani ja ajatteluuni sekä valmentajana että urheilijana. Pian tein jo päivittäin syvähengitysharjoituksia ja opin tunnistamaan negatiivisia ajatuksia, jotka ohjasivat keskittymistäni pois suorituksen kannalta olennaisista asioista. Valmentajana pohdin enemmän, mikä toiminnassani tukee tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston syntymistä ja mitä minun tulisi kehittää.

Opin myös kiinnittämään huomiota yleisesti elämänhallintaan ja arjen valintoihin, jotta kuormittavan prosessin toteuttaminen oli oikeastaan edes mahdollista. Ymmärsin, että ajanhallinta ja priorisointi ovat asioita, joihin voin itse omalla toiminnallani vaikuttaa. Tuotoksen toteuttaminen koulutuskokonaisuutena vei minut

kauas mukavuusalueeltani, sillä olen aina jännittänyt esiintymistä ja yleisölle puhumista. Tämän opinnäytetyöprosessin myötä esiintymistaitoni ovat vahvistuneet paljon ja olen oppinut jopa nauttimaan esiintymisestä. Vaikean alun jälkeen olen tyytyväinen toteutustapaan koulutusmuodossa opinnäytetyön tavoitteen kannalta, mutta myös oman ihmisenä kehittymiseni vuoksi.

Aihe oli itselleni läheinen, joten opinnäytetyöprosessi tuntui väliaikaisista vaikeuksista huolimatta mielekkäältä. Aiheen rajaamisen koin vaikeaksi ja siinä olisin voinut hyödyntää enemmän toimeksiantajien mahdollisia toiveita. Koko opinnäytetyöprosessi tuntui välillä haastavalta ja koin, etten tiedä tarpeeksi esimerkiksi sopimuksista tai tutkimus- ja aineistonkeruumenetelmistä. Jos saisin mahdollisuuden aloittaa prosessin alusta, tekisin varmasti monia asioita toisin. Epäonnistumiset on hyvä ottaa oppina tulevaisuutta ajatellen, mutta vielä tärkeämpää on huomata onnistumiset. Olen tyytyväinen erityisesti toteutettuun koulutukseen sekä koulutuksen kirjalliseen materiaaliin. Suurin onnistuminen on kuitenkin tapahtunut omassa ammatillisessa kehityksessäni.

LÄHTEET

- Aarresola, O. 2008. Valmentajien mentorointi -projektin vaikutusten arviointi. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. Jyväskylä: Julkaisusarja nro 12.
- Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2012. Keskittyminen. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi. 2012. Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 207 – 217.
- Alatalo, V. 2010. Henkinen valmentautuminen. Teoksessa Koulutusohjaajan jatkokurssi. Suomen Agilyliitto. Viitattu 10.11.2016 http://tsau.info/upload/document/SAGI_koulutusohjaajan_jatkokurssi2010.pdf.
- Blomqvist, M. & Hämäläinen, K. 2016. Valmennusosaaminen urheilijanpolun eri vaiheissa. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja. & K. 2016. Huippu-urheilvalmennus. Lahti: VK-kustannus oy, 48 – 53.
- Cotterill, S. 2012. Team Psychology in Sports: Theory and Practise. Milton Park, Abingdon, Oxon: Routledge.
- Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen. Lahti: VK-kustannus oy.
- Forssell, C. 2012. Huipulle! Henkinen valmentautuminen urheilussa. Tallinna: Tietosanoma oy.
- Hanin, Y. 2000. Successful and Poor Performance and Emotions. Teoksessa Y, Hanin. 2000. Emotions in Sport. Champaign: Human Kinetics, 157 – 187.
- Hanin, J. & Hanina, M. 2012. Kilpailutilanteiden hallinta. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi. 2012. Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 224 – 231.
- Heino, S. 2000. Valmentautumisen psykologia. Lahti: VK-kustannus.
- Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. 2008. Psykofyysinen ihminen Helsinki: WSOY.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hämäläinen, K. 2014. Valmennusosaamisen käsikirja 2013. Suomen Olympiakomitean julkaisu. Helsinki: Edita Prima oy.
- Hämäläinen, K. 2017. Valmennusosaamisen käsikirja 2016. Valmentajakoulutuksen laatu. Suomen Olympiakomitea.
- ICCE & NSSU. 2015. ICCE/NSSU Senior Coach Developer Programme: Facilitation Skills Handbook. Viitattu 31.5.2017 <http://www.veslaska-zveza.si/wp-content/uploads/2015/11/IlarCoach-Developer-Academy-Facilitation-Handbook.pdf>.
- Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveystalalla. Helsinki: Tammi.

Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2017. Tuotteistaminen. Viitattu 28.6.2017 <https://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Tuotteistaminen/Tuotteistaminen>.

Kantojärvi, P. 2012. Fasilitointi luo uutta. Liettua: Talentum Media Oy.

Kaski, S. 2016. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Helsinki: Edita.

Kataja, J. 2012. Mielikuvien käyttö. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi. 2012. Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 199 – 204.

Kokkonen, M. 2017. Kouluttajakoulutus - koulutuksen suunnittelun perusteet e-moduuli työpaja. E-luento. 24.3.2017. Viitattu 25.8.2017 <https://www.youtube.com/watch?v=wOu78GZnfW0>

Kokkonen, S. 2017. Treenaammeko liian paljon vai vähän? Agilityurheilijat 8.7.2017. Viitattu 10.7.2017 <http://www.agilityurheilijat.fi/agility/sampo-kokkonen-treenaammeko-liian-paljon-vai-vahan/>.

Korander, M. 2017. Opinnäytetyö psyykkisestä valmentautumisesta agilityssä. Sähköposti iinalauren@gmail.com. 1.8.2017 Tulostettu 2.8.2017.

Kupias, P. & Koski, M. 2012. Hyvä kouluttaja. Helsinki: Sanoma Pro oy.

Lehtonen, S. 2017. Suomen Agilityliitto. Liittokouluttajan ja agilityn koulutus- ja valmennusjärjestelmän kehittämishankkeen 2019 projektipäällikön haastattelu 11.2.2017.

Liukko, S. & Perttula, S. 2012. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyön raportointi.

Liukkonen, J. 2016. Urheilupsykologia. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kallaja. & K. 2016. Huippu-urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus oy, 207 – 229.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2003. Psyykkinen valmennus hiihtourheilussa. Suomen hiihtoliitto. Kainuun sanomat oy.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 48 – 65.

Matikka, L. 2012. Psyykkiset taidot. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi. 2012. Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Tammerprint oy, 45 – 131.

Murphy, S. & Jowdy, D. 1992. Imagery And Mental Practise. Teoksessa T, Horn. (toim.) 1992. Advances in Sport Psychology. New York: Human Kinetics, 221 – 250.

Nicholls, A. & Jones, L. 2012. Psychology in Sports Coaching. Oxon: Routledge.

NSSU & ICCE. 2016 Coach Developer Course. Tokyo: NSSU Coach Developer Academy. http://www.icce.ws/_assets/files/news/NCDA2015-16.pdf.

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

Puonti, P. 2014. Valmennusosaamisen työpaja. Kisakallio. Viitattu 1.6.2017 <https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/02/mento-rointi20pulmu20puonti.pdf>.

Roos-Salmi, M. 2012. Itsepuhe. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 164 – 170.

Summa, T. & Tuominen, K. 2009. Fasilitaattorin työkirja. Kehitysyhteistyön palvelukeskuksen raporttisarja, 103.

Suomen Agilityliitto. 2016. Agilityurheilu. Viitattu 5.10.2016 <http://www.agilityliitto.fi/>.

Suomen Agilityliitto. 2014. Agility – iloinen, vauhdikas ja hyvinvointia edistävä urheilulaji. Agilityn lajiesite. Viitattu 5.10.2016 http://www.agilityliitto.fi.pwire.fi/site/assets/files/11984/sagin_esite_2014.pdf.

Suomen Agilityliitto. 2013. Kilpailusääntö. Viitattu 5.10.2016 <http://www.agilityliitto.fi/site/assets/files/7831/kilpailusaanto.pdf>.

Söderholm, T. 2011. Lajianalyysi – Agility. Länsi-Uudenmaan aikuisopisto. Viitattu 5.10.2016 <http://www.toisk.fi/materiaali/LajianalyysiAgility.pdf>.

Tuominen, T., Järvi, K., Lehtonen, M., Valtanen, J. & Martinsuo, M. 2015. Palvelujen tuotteistamisen käsikirja. Aalto-yliopiston julkaisusarja. Tiede + Teknologia 5/2015.

Vilander, P. & Nykänen, H. 2007. Agility alkeista huipulle. Stratwin oy.

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

Weiss, M. & Chaumeton, N. 1992. Motivational Orientations in Sport. Teoksessa T. Horn. 1992. (toim.) Advances in Sport Psychology. New York: Human Kinetics, 61 – 100.

Willis, J. & Campbell, L. 1992. Exercise Psychology. Champaign: Human Kinetics.

LIITTEET

- Liite 1. Koulutusmateriaali
- Liite 2. Koulutusesite
- Liite 3. Valmentajakoulutuksen palautelomake
- Liite 4. Koulutuksen infokirje osallistujille ja ennakkotehtävä

Psyykkinen valmentautuminen agilityssä

Koulutusmateriaali

lina Laurén
2017

Sisällys

| | |
|--|----|
| 1. PSYYKKINEN VALMENTAUTUMINEN AGILITYSSÄ..... | 3 |
| 2. KOULUTUSOHJAAJAN LUOMA MOTIVAATIOILMASTO..... | 5 |
| 3. PSYYKKISEN VALMENTAUTUMISEN TEKNIIKAT..... | 7 |
| 3.1 Rentoutuminen..... | 7 |
| 3.2 Keskittyminen..... | 9 |
| 3.3 Itsepuhe..... | 10 |
| 3.4 Tavoitteiden asettaminen..... | 11 |
| 3.5 Mielikuvaharjoittelu..... | 12 |
| 3.6 Optimaalinen kilpailujännitys..... | 14 |
| 3.7 Itseluottamus..... | 15 |
| 3.8 Kilpailutaitojen harjoittelu..... | 16 |
| 4. HARJOITTEET..... | 17 |
| LÄHTEET..... | 33 |

1. PSYKKINEN VALMENTAUTUMINEN AGILITYSSÄ

Psyykinen valmentautuminen on koko urheilu-uran kestävä prosessi, joka vaihtelee intensiteetiltään ja painopisteiltään uran eri vaiheissa. Kilpailu-uran alussa harjoitellaan ensisijaisesti harjoittelu- ja kilpailutaitojen opettelemista, mutta uran eri vaiheissa psyykinen valmennus voi olla myös ongelmien ratkomista ja psyykkästä, josta vastaavat tavallisesti alan asiantuntijat. Psyykkisessä valmentautumisessa psyykkisten taitojen opettelua pidetään yhtenä oleellisimmista aihealueista. Psyykkisiä taitoja ovat motivaatio, tunteiden säätely, ajattelun ohjaus, keskittyminen, vuorovaikutustaidot ja tietoisuustaidot, joista **agilityssä erityisesti korostuvat keskittyminen, ajattelun ohjaus ja tunteiden säätely.** (Alatalo 2010, 51 – 53.)

Psyykkisten taitojen harjoittelussa hyödynnetään erilaisia psyykkisen valmentautumisen tekniikoita, joista tavallisimpia ovat tavoitteenasettelu, itseluottamus, viireystilan säätely, rentoutuminen, mielikuvaharjoittelu, itsepuhe, keskittyminen sekä itsesäätelyn keinot (Matikka 2012, 45 – 46). Psyykkiset taidot kehittyvät vain systemaattisen harjoittelun avulla, joten agilityssä olisi siis tärkeää saada psyykinen valmennus osaksi säännöllistä harjoittelua satunnaisten luentojen ja kursien lisäksi. Koirakon urapolulla ratkaisevassa roolissa on seuratason valmennus, josta kaikki tavallisesti alkaa. Vaikka yksittäiset urheilijat voivat hakeutua urheilupsykologian ammattilaisen valmennukseen, olisi tärkeää saada psyykinen valmennus myös osaksi seuraharjoittelua. **Jokainen harjoitus kehittää urheilijan psyykkisiä ominaisuuksia joko hyödylliseen tai haitalliseen suuntaan, vaikka varsinaista psyykkistä harjoittelua ei olisikaan harjoituksiin suunnitellut.** (Liukkonen & Jaakkola 2003, 16, 201.)

Psyykkisten taitojen harjoittelua voidaan sisällyttää jokaiseen harjoitukseen sekä harjoitusten ulkopuoliselle ajalle. Psyykkisiä ominaisuuksia ja taitoja on mahdollista testata erilaisilla mittareilla, kuten erilaisilla itsearviointitesteillä. Testi on hyvä toteuttaa ainakin kauden alussa ja lopussa, tai vielä lyhyemmällä aikavälillä (Liukkonen & Jaakkola 2003, 50, 206 – 208.)

Urheilijan psyykkiset taidot -esimerkkitesti (ympyröi kuvaavin vastaus)

1. Asetan itselleni päivä- ja viikkotason täsmällisiä tavoitteita
(ei koskaan/joskus/usein/aina)
2. Pystyn hyödyntämään suurimman osan kyvyistäni ja taidoistani
(ei koskaan/joskus/usein/aina)
3. Pahoitan mieleni ja otan henkilökohtaisesti korjaavan palautteen
(aina, usein, joskus, ei koskaan)
4. Urheillessani pystyn keskittämään huomioni olennaiseen häiriöstä huolimatta
(ei koskaan/joskus/usein/aina)
5. Kilpailutilanteessa säilytän innostuneisuuden ja positiivisen asenteen riippumatta siitä, mihin suuntaan suoritus on menossa *(ei koskaan/joskus/usein/aina)*
6. Minulla on taipumus suoriutua paremmin paineen alaisena
(ei koskaan/joskus/usein/aina)
7. Olen huolestunut siitä, mitä muut ajattelevat suorituksistani
(aina, usein, joskus, ei koskaan)
8. Pyrin tekemään paljon suunnittelutyötä tavoitteiden saavuttamiseksi
(ei koskaan/joskus/usein/aina)
9. Olen luottavainen suoriutumiseeni hyvin kilpailuissa
(ei koskaan/joskus/usein/aina)
10. Kun koen olevani liian jännittynyt, osaan nopeasti rentoutua ja rauhoittua
(ei koskaan/joskus/usein/aina)
11. Jos joku kritisoi minua, korjaan virheen pahoittamatta mieltäni
(ei koskaan/joskus/usein/aina)
12. Nautin kilpailusta sitä enemmän, mitä enemmän paineita siinä on
(ei koskaan/joskus/usein/aina)
13. Pystyn käsittelemään odottamattomia tilanteita agilyssä erityisen hyvin
(ei koskaan/joskus/usein/aina)
14. Ajattelen ja kuvittelen mielessäni, mitä tapahtuisi epäonnistuessani
(aina, usein, joskus, ei koskaan)

Ensimmäisenä mainittu vastaus antaa 1 pisteen...viimeinen 4. Laske pisteet. Mitä suurempi pistemäärä, sitä paremmat psyykkiset taidot. Osa-alueittain: stressin sieto 5+10, tavoitteenasettelu 1+8, paineen sieto 6+12, keskittymiskyky 4+13, positiivinen ajattelu 7+14, itseluottamus 2+9, kritiikin sieto 3+11.

2. KOULUTUSOHJAAJAN LUOMA MOTIVAATIOILMASTO

Motivaatio voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen motivaatioon. Kun toimintaa tapahtuu tai siihen osallistutaan toiminnan itsensä vuoksi, puhutaan sisäisestä motivaatiosta. Toiminnan motiiveina ovat tällöin toiminnan aikaan saamat myönteiset tunnekokemukset. Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan usein sisäisen motivaation vastakohtaa, jolloin motivaatio syntyy ulkoisista motiiveista, kuten palkkioista tai rangaistuksista. Ulkoiset motiivit saattavat toimia lyhyellä aikavälillä, mutta eivät yhtä hyvin kuin sisäiset motiivit. **Sisäinen motivaatio koostuu kolmesta tekijästä: koetusta pätevyydestä, koetusta autonomiasta sekä koetusta sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta.** (Liukkonen & Jaakkola 2012, 51 – 54.)

Koetulla pätevyydellä tarkoitetaan yksilön luottamusta omiin kykyihinsä. Kun urheilija kokee, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa itseään koskeviin asioihin, on kyse koetusta autonomiasta. Koulutusohjaaja voi esimerkiksi ottaa urheilijat mukaan harjoitusten suunnitteluun. Koetulla sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan, että yksilöllä on jokin side ryhmään, jonka kanssa harjoitellaan viikoittain. Agilityryhmän yhteishenkeä voi myös koulutusohjaaja omalla toiminnallaan nostattaa. Sisäisesti motivoitunut urheilija jaksaa harjoitella vastoinkäymisistä huolimatta ja keskittyy harjoitukseen ja kilpailuihin huolellisemmin kuin ulkoisen motivaation omaava urheilija. Sisäisesti motivoitunut urheilija valitsee myös haasteellisempia ja kehittävämpiä tehtäviä, sitoutuu toimintaan sekä yrittää kovemmin. Valmentaja voi vaikuttaa urheilijan motivaatioon korostamalla toiminnassaan pätevyyden kokemuksia, autonomiaa sekä yhteenkuuluvuutta. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 51 – 54.)

Suoritusmotivaation kaksi tavoiteorientaatiota ovat tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus, jotka määrittävät menestyksen ja pätevyyden kokemista ja arviointia. Tehtäväsuuntautuminen merkitsee kyvykkyyden tunteen syntymistä oman kehittymisen, uuden oppimisen tai yrittämisen seurauksena. Tehtäväorientoitunut urheilija keskittyy enemmän omaan suoritukseen ja kehitykseensä kuin muiden suoritus-ten vertailuun. Minäsuuntautuneen urheilijan kyvykkyyden kokeminen määräytyy

vertaamalla itseä ja suorituksiaan muihin. Motivaation kannalta parhaaseen tulokseen päästään, kun urheilija on tehtäväorientoitunut ja toimintaympäristössä korostuu vertailu itseän eikä muihin. (Liukkonen 2016, 219 – 221.) Motivaatioilmastoa voidaan tarkastella kuuden eri osa-alueen avulla, jotka ovat **tehtävä, auktoriteetti, palkitseminen, ryhmittely, arviointi ja ajankäyttö**. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa ryhmän yksilöille suunnatut tehtävät eivät ole kaikille samanlaisia. Harjoituksissa tuskin kaikilla ryhmän jäsenillä on täysin samanlaiset taidot ja tavoitteet, mutta samalla jokaiselle yksilölle tulisi syntyä taitavuuden kokemuksia. Koulutusohjaaja voi harjoituksen suunnitteluvaiheessa pohdita erilaisia tapoja eriyttää harjoitusta jokaisen tavoitteeseen ja taitotasoon sopivaksi. Esimerkiksi saman ratapiirroksen voi numeroida eri tavoilla, tai urheilijat voivat itse numeroida radan haluamallaan tavalla itselleen. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa koulutusohjaaja ei ole toimintaa kontrolloiva ja urheilijat saavat itse vastuullisuutta ja mahdollisuuksia tehdä omia valintoja. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa palautteen tulisi olla yksilöllistä ja perustua yksilölliseen kehittymiseen. Agilityharjoituksissa yhdelle koirakolle käytettävissä oleva aika on usein rajattu. Tehtäväsuuntautuneessa ilmapiirissä ajankäyttö on joustavaa, joten jokainen saa tehdä niin monta suoritusta, että on mahdollisuus saada onnistunut suoritus sekä oppimiseen on yksilöllisten tarpeiden mukaan jokaiselle riittävästi aikaa. (Liukkonen 2016, 222)

Agilityharjoitusten motivaatioilmastoon vaikuttaa oleellisesti koulutusohjaajan antama palaute. Hyvä palaute annetaan yksilöllisesti ja se kohdistuu suoritukseen, eikä palautteen vastaanottajan kykyihin tai persoonaan. Urheilijan motivaatiota tukee palaute yksilöllisestä kehittymisestä sekä kovasta yrittämisestä. Jos palaute annetaan koko ryhmän edessä tai palautteessa verrataan urheilijaa muihin, voi se johtaa ryhmässä sosiaaliseen vertailuun, joten suurin osa palautteesta olisi hyvä antaa yksityisesti. Palautteen antamisessa voidaan käyttää ns. hampurilaismallia, jossa hampurilaisen ylintä ja alinta sämpylänosaa vastaa myönteinen arvio suorituksesta tai toiminnasta. Alussa ja lopussa annettavan positiivisen palautteen välissä annetaan keskeinen rakentava tai korjaava palaute, jota kuvastaa hampurilaismallin pihvi. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 60 – 61.)

2. PSYYKKISEN VALMENTAUTUMISEN TEKNIIKAT

2.1 Rentoutuminen

Kun urheilija oppii rentoutumaan, pystyy hän saamaan kehoonsa ja mieleensä sopivan rentouden tilan aina tarvitsemallaan hetkellä. Rentoutumisella tavoitellaan palautumisen edistämistä, haitallisen kilpailujännityksen vähentämistä, keskittymiskyvyn kehittymistä, itsesäätelyn taitojen kehittymistä ja stressin tunteen säätelyn avustamisessa. Rentoutuminen on myös olennainen osa mielikuvaharjoittelua. (Kaski 2006, 138 – 139.) Rentoutumisen aikana tapahtuu erilaisia fysiologisia muutoksia, kuten verenpaineen alenemista ja veren maitohappopitoisuuden pienenemistä. Myös hermojen ja lihasten yhteistyö tehostuu saaden liikkeet tuntumaan sujuvammilta. Urheilussa rentoutumista voidaan hyödyntää muun muassa stressinhallinnassa, mielikuvaoppimisessa, keskittymiskyvyn lisäämisessä ja palautumisen nopeuttamisessa. (Kataja 2012, 182 – 183.)

Esimerkiksi kirjastoissa on saatavilla rentoutumisharjoitteluun soveltuvia äänitteitä, joita koulutusohjaaja voi agilityharjoituksissa hyödyntää. Musiikki on hyvä työkalu myös silloin, jos koulutusohjaaja ohjaa rentoutumistuokion itse. Harjoituspaikan olosuhteisiin tulee kiinnittää huomiota, jotta rentoutuminen mahdollistuu. Myös rentoutumistilannetta on hyvä suunnitella ja kokeilla etukäteen. Rentoutusharjoituksessa tulisi pyrkiä luomaan positiivinen ilmapiiri ja turvallinen tunne harjoitustilanteeseen. (Kataja 2012, 189 – 195.) Jotta rentoutuminen ei tuntuisi suorittamiselta, olisi koulutusohjaajan hyvä korostaa, ettei rentoutujan tarvitse tietää, osata tai yrittää väkisin mitään. Jos rentoutuminen tuntuu vaikealta, ei siitä tarvitse kokea syyllisyyttä. (Korander 2017.) Tulosten saavuttamiseksi rentoutumisharjoitteluun suositellaan alkuvaiheessa päivittäistä harjoittelua 2 – 3 kuukauden ajan. Rentoutumisen harjoittelussa oleellista on rauhallisten olosuhteiden luominen ja häiriötekijöiden välttäminen. Rentoutumistaitojen harjaantuessa voi rentoutumista harjoitella myös häiriössä. Rentoutumisharjoitus kannattaa sijoittaa fyysisen rasituksen jälkeen eli harjoitusten loppupuolelle. (Forssell 2012, 369.) Agilityharjoituksissa voidaan kokeilla erilaisia rentoutumismenetelmiä, joita urheilijat voivat harjoitella myös itse kotona.

10 askelta rentoutumisharjoituksen toteuttamiseen

Liite 1 8(33)

1. Luo emotionaalisesti positiivinen ilmapiiri Kerro rentoutumisesta ja sen vaikutuksista. Voimista motivaatiota. Eliminoi häiriötekijät esimerkiksi musiikin tai lämpimän alustan avulla. Korosta, ettei rentoutujan tarvitse yrittää, osata tai tietää mitään. Rentoutuja voi antaa kaiken tapahtua ja eläytyä omiin tuntemuksiinsa.

2. Anna turvasuggestio Luo rentoutujalle turvallisuuden tunne. Hän voi milloin tahansa herätä, keskeyttää harjoituksen ja toimia tilanteen vaatimalla tavalla.

3. Luo odotuksia "Kun suljet silmät..." "Kun lasken numeroita yhdestä kymmeneen..." "Kun olen päässyt numeroon kymmenen..."

4. Seuraa ja eläydy itse rentoutuksen vasteisiin Tarkkaile silmien liikkeitä, kasvoja ja hengitystä ja pyri rytmittämään puheesi niiden mukaan. Eläydy itse antamiisi suggestioihin.

5. Anna palautetta vasteista "Silmäsi sulkeutuivat ja se on merkki siitä, että..."

6. Toista avainsuggestioita "Jokainen uloshengitys lisää painavuuden ja lämpimyden tunnetta" "Sisäänhengityksellä positiivinen energia virtaa sisääsi"

7. Anna rentoutujalle tavoite "Mielesi voi liukua johonkin miellyttävään paikkaan". Vältä ongelmasuuntaisia suggestioita, kuten "kaikki stressaavat ajatukset poistuvat"

8. Vältä ehdottomia suggestioita, kuten "et kuule ympäristön ääniä". Ulkopuolisen ärsykkeen voi hyödyntää "jokainen ääni vie sinut yhä syvempään rentouden tilaan tai tehdä merkityksettömäksi "ympäristön äänillä ei ole mitään merkitystä"

9. Poista annetut suggestiot "Heräät ja elintoimintosi palaavat entiselleen"

10. Anna jälkisuggestio "Tunnet itsesi päivä päivältä henkisesti vahvemmaksi" (Liukkonen & Jaakkola 2003, 112 – 114.)

2.2. Keskittyminen

Keskittymisellä tarkoitetaan huomion suuntaamista käsillä olevaan tehtävään. Huomion suuntaaminen sisältää kolme osatekijää, jotka ovat kyky säilyttää huomio olennaisessa asiassa, kyky sulkea häiriötekijät pois huomiosta ja kyky palauttaa huomio tehokkaasti takaisin tehtävään. (Arajärvi & Lehtoviita 2012, 215.) Suorituksen aikana urheilijan tulisi pitää tarkkaavaisuutensa vain suorituksen kannalta oleellisissa asioissa ja pystyä olemaan reagoimatta epäolennaisiin asioihin kuten ulkoisiin ärsykkeisiin (Taulukko 1). Keskittyminen on opeteltavissa tai kehitettävissä oleva ominaisuus, joten kaikilla urheilijoilla on mahdollisuus kehittää omia keskittymistaitojaan. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 171.)

Urheilija voi suunnata huomionsa joko ulkoisiin tai sisäisiin kohteisiin. Ulkoisia kohteita ovat esimerkiksi ympäristön ihmiset, esineet, tapahtumat, tila ja äänet. Sisäisiä kohteita ovat omat ajatukset, kehon tuntemukset ja tunteet. Havainnointi voi lisäksi ulottua laajalle tai kapealle. Havainnointi ulottuu laajalle, kun urheilija tarkkailee esimerkiksi kokonaista agilityrataa sekä omaa ja koiran sijoittumista suhteessa esteisiin. Havainnointi ulottuu kapealle urheilijan keskittyessä muutama avainasiaan, kuten tiettyihin radan kohtiin. (Forssell 2012, 146, 156 – 157.)

Taulukko 1. Huomion suuntaaminen agilityssä

| Avainasiat agilityssä | Häiriötekijät agilityssä |
|---|--|
| Oma sijoittuminen suhteessa koiraan ja esteisiin | Muut koirakot, äänekkäät toiset koirat, yleisö |
| Liikkeen suunta, rintamasuunta | Oman koiran vireystilan vaihtelu tai vireyden korkeus/mataluus |
| Liikkeen ja ohjauksen rytmi | Sääolosuhteet |
| Ohjauksen ajoitus | Agilityseurojen erilaiset esteet |
| Muiden esteiden sijainti suhteessa suoritettavaan esteeseen | Odottamattomat ympäristötekijät |
| Kontakti koiraan, koiran liikkeiden havainnointi | Koiran odottamaton käyttäytyminen |

2.3. Itsepuhe

Itsepuhe voi olla joko ääneen tai mielessä käytyä itselle suunnattua puhetta tai keskustelua. Se voi olla vuoropuhelua, yksittäisiä sanoja tai lauseita, vastauksia ja kysymyksiä, selityksiä, huutoa, kuiskauksia tai tarinoita itsellemme. Tietoinen tai tiedostamaton itsepuhe vaikuttaa ihmiseen jollain tavalla koko ajan. Itsepuhelin hallinnan ja kehittämisen kautta urheilijalla on mahdollisuus muuttaa ajatteluun positiiviseen suuntaan ja kehittää itsepuheesta hyödyllinen menetelmä esimerkiksi kilpailuihin valmistautumiseen. (Liukkonen & Jaakkola 2003 82 – 84; Forssell 2012, 34 – 36.)

Itsepuhe voidaan jakaa positiiviseen, negatiiviseen ja ohjaavaan kategoriaan. Positiivinen itsepuhe lisää urheilijan yrittämistä ja energiaa ylläpitäen positiivista asennetta. Itsepuheen merkitys urheilijan hyvinvoinnin ja suoritusten kannalta on merkittävä, sillä parhaimmillaan sisäinen puhe voi parantaa minäkäsitystä ja itseluottamusta, toimia keinona säädellä vireystilaa, auttaa lajitaitojen oppimisessa sekä ohjata keskittymistä oikeisiin asioihin. (Liukkonen & Jaakkola 2003.) Negatiivinen itsepuhe toimii yleensä haitallisesti lisäten ahdistusta ja heikentäen itseluottamusta. Negatiiviselle itsepuheelle on tyypillistä pelko tai hermostuneisuus epäonnistumisista, itsekritiikki ja yleinen negatiivinen keskustelu itsensä kanssa. Ohjaava itsepuhe puolestaan ohjaa urheilijaa kiinnittämään huomiota esimerkiksi teknisiin tai taktisiin asioihin suorituksessa. (Forssell 2012, 38.)

Hyvässä itsepuheessa on tärkeää puhua itselleen ystävällisesti, pitää lauseet lyhyinä ja ytimekkäinä, toistaa lauseita tarpeeksi usein, puhua aikomuksista ja toiminnasta, keskittyä positiivisiin asioihin ja käyttää puheessa minä-muotoa puheen nykyhetkessä. (Weinberg & Gould 2007, 379 – 382.) Valmentaja voi vaikuttaa yksittäisen urheilijan tai ryhmän myönteiseen itsepuheeseen erilaisin keinoin, kuten lopettamalla harjoitukset aina vahvistamalla positiivisia onnistuneita asioita. Harjoituksissa itsepuheen merkitystä voi korostaa ja harjoitella sekä käyttää itse urheilijoiden käyttämiä ilmaisuja toistamalla ydinsanoja. Ryhmä voi esimerkiksi muodostaa oman vahvistavan itsepuhe-sanastonsa. (Roos-Salmi 2012, 166.)

2.4. Tavoitteiden asettaminen

Tavoitteenasettelun on tutkittu olevan yksi tehokkaimmista menetelmistä parantaa suoriutumista urheilussa. Tietoinen tavoitteen asettelu on agilityurheilijan tärkeä ja tehokas työkalu, jonka avulla voidaan parantaa urheilijan suorituksia. Tavoitteenasettelulla pyritään ohjaamaan urheilijan keskittymistä lajin ja suorituksen kannalta oleellisiin asioihin harjoituksissa, kilpailuissa ja niiden ulkopuolella. Tavoitteiden asettamista voidaan pitää prosessina, johon kuuluvat tavoitteiden asettamisen lisäksi myös tavoitteiden arviointi ja uudelleen asettaminen sekä koko prosessin arviointi. (Forssell 2012, 177). Parhaimmillaan tavoitteenasettelun avulla tavoitteet uppoutuvat urheilijan alitajuntaan ja vaikuttavat kuin automaattisesti toimintaan ja arjen valintoihin. Erilaiset tavoitteet voidaan jakaa tulostavoitteisiin, suoritustavoitteisiin ja prosessitavoitteisiin. Eri tyyppiset tavoitteet eroavat toisistaan tavoitteen määrän ja laadun suhteen. Mikään näistä tavoitetyypeistä ei ole toistaan poissulkeva, sillä tehokkain tulos saavutetaan silloin, kun urheilija asettaa itselleen tavoitteita hyödyntäen kaikkia kolmea tavoiteryhmää. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 93 – 96.)

Urheilusuorituksen lopputulokseen liittyviä tavoitteita voivat olla esimerkiksi mitalin saavuttaminen SM-kilpailuissa tai tietty sijoitus arvokilpailussa. Tulostavoitteet liittyvät siis suoraan menestymiseen tietyssä kilpailussa tai kilpailuissa. Tulostavoitteet toimivat muistuttajina omista unelmista ja luovat inspiraatiota, mutta yksistään tulostavoitteiden asettaminen ei ole tehokasta. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 94 – 95.) Tietyn tuloksen saavuttaminen ei aina ole täysin urheilijan suorituksesta kiinni, sillä erinomaisesta suorituksesta huolimatta joku saattoi suoriutua vielä paremmin. Tulostavoitteet eivät siis ole täysin urheilijan kontrolloitavissa, toisin kuin oppimiseen ja kehittymiseen liittyvät tavoitteet, jotka ovat urheilijan omassa vaikutusvallassa. (Nicholls & Jones 2012, 89 – 91.)

Suoritustavoitteet liittyvät suorituksen parantamiseen jonkin mitattavissa olevan kriteerin mukaan. Kriteeri voi olla määrällisesti mitattava kuten aika, painot tai prosentit. Agilityssä tällainen kriteeri voisi olla esimerkiksi koiran prosentuaalinen osuminen A-esteen kontaktipintaan. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 95.) Suoritustavoitteet ovat useimmiten niitä tavoitteita, joiden avulla urheilija saa itsensä optimaaliseen suoritusvireeseen. Suoritustavoitteiden asettamisessa tulee selvittää, mitkä ovat ne mitattavat kriteerit, joita seurataan. (Forssell 2012, 188 – 190.)

Prosessitavoitteilla tarkoitetaan suoritusprosessiin liittyviä tavoitteita. Prosessitavoitteet liittyvät siihen, miten ja millä tavalla suoritus tulee tehdä pyrittäessä tiettyyn lopputulokseen. Prosessitavoitteet ovat erityisen tärkeitä, sillä ne kertovat urheilijalle, mitä hänen tulee käytännössä tehdä halutessaan parantaa suoritusiaan. Esimerkkinä koiran esteosaamisen tai ohjaajan ketteryuden parantaminen voivat olla prosessitavoitteita agilityssä. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 95 – 96.)

Tavoitteenasettelussa voidaan hyödyntää seuraavaa SMART-mallia:

S= specific (tavoitteen on oltava tarkka ja täsmällinen)

M= measurable (tiedetään, milloin tavoite on saavutettu)

A= achievable (tavoite on saavutettavissa oleva)

R= relevant (tavoite on merkityksellinen ja motivoiva)

T= time-related (tavoite on aikataulutettu ja aikaan sidottu)

(Nicholls & Jones 2012, 92 – 93.)

2.5. Mielikuvaharjoittelu

Mielikuvat ovat elävältä vaikuttavia ajatuksia tai ajatusten kokonaisuuksia. Ne voivat olla kuvia tai värejä, erilaisia ääniä sekä kehon tuntemuksia tai aistimuksia. Mielikuvia voi katsella ulkopuolelta tai sisältä, jolloin on itse mielikuvassa toimimassa. Mielikuvat rakentuvat tavallisesti muistikuvista, mutta niitä on mahdollista muuttaa haluamukseen. Mielikuvat voivat olla tietoisia ja tiedostamattomia ja joihinkin mielikuviiin liittyy voimakkaita tunne-elämyksiä. (Alatalo 2010, 53.)

Mielikuvaharjoittelun on tutkittu olevan tehokas työkalu monen psyykkisen taidon vahvistumisessa ja suoritustason kehittymisessä. Mielikuvaharjoittelun avulla voidaan muun muassa parantaa urheilijan itseluottamusta, lisätä motivaatiota, parantaa keskittymistä, valmistautua kilpailusuoritukseen ja hallita tunteita. Mielikuvaharjoittelulla on tutkittu olevan parantavaa vaikutusta myös urheilijan suorituskykyyn sekä auttavan taktiikan ja tekniikan harjoittelussa. Mielikuvaharjoittelu toimii myös korvaavana harjoitteena urheilijoille, jotka eivät pysty esimerkiksi loukkaantumisen vuoksi harjoittelemaan fyysisesti. (Weinberg & Gould 2007, 306 – 307; Nicholls & Jones 2012, 30.)

Parhaat tulokset mielikuvaharjoittelua hyödyntäen saadaan tekemällä mielikuvaharjoitukset rentoutuneessa mielentilassa, jolloin aivot virittäytyvät erityisen vastaanottavaan tilaan ja ulkoiset häiriötekijät voidaan sulkea pois mielestä. Toisinaan mielikuvaharjoitteluun riittää rauhallinen tila ja lyhyt keskittyminen. Lyhyitä mielikuvaharjoituksia voi hyödyntää ennen suoritusta, sillä ne eivät rentouta urheilijaa liikaa. Myös suorituksen aikana voidaan hyödyntää mielikuvia, kun halutaan esimerkiksi palauttaa keskittyminen suorituksen kannalta olennaisiin asioihin. Suorituksen jälkeen suoritukseen ja sen sisältämiin tilanteisiin voidaan palata mielikuvien avulla. Suorituksen jälkeiset mielikuvat voivat liittyä positiivisen kokemuksen juurruttamiseen, virheen tai kielteisen kokemuksen käsittelyyn, tekniikan tai taktiikan harjoitteluun tai itse suoritukseen ja siihen valmistautumisen läpikäyntiin. (Forssell 2012, 50 – 51.)

Agilityohjaaja voi hyödyntää erityisesti ideomotorista harjoittelua, jossa liikesuoritusta kuvitellaan mielessä ja tehdään samalla pieniä liikettä muistuttavia mikroliikkeitä. Kun ideomotorista harjoittelua tehdään riittävän keskittyneessä tilassa, tapahtuu aivojen motorisella alueella samanlaista verenkierron vilkastumista kuin oikeassa suorituksessa. Myös lihasjännitys ja hermosolujen aktiviteetti kasvavat, jolloin oikeasta suorituksesta tulee automatisoituneempi ja varmempi. (Kataja 2012, 201.)

2.6. Optimaalinen kilpailujännitys

Agilityssä jokaisella koirakolla on oma optimaalinen olo- ja tunnetilansa, jossa suoritus parhaiten onnistuu (Alatalo 2010, 52). Optimaalisella kilpailujännityksellä tarkoitetaan juuri sitä mielialaa tai tunnetilaa, jolla urheilija on kyennyt parhaisiin suorituksiinsa. Optimaalinen tila löytyy kokeilemalla, kunnes urheilija tunnistaa sekä itselleen että koiralleen sopivan tilan. Kun urheilija tunnistaa optimaalisen tilan, voi hän opetella saavuttamaan sen halutessaan eri tilanteissa. Toisinaan tarvitaan vireystilan laskemista ja toisinaan sen nostamista. Vireystilaa ja jännitystä voidaan laskea rentoutumalla, hengitysharjoituksilla, hitailla venytyksillä, rauhoittavilla mielikuvilla tai rauhallisella musiikilla. Virettä voidaan nostaa nopea-tempoisella musiikilla, kovalla alkuverryttelyllä, terävillä juoksupyrähdyksillä ja erilaisilla hyppelyillä sekä aktivoivilla mielikuvilla. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 160 – 161.)

Kyvystä vaikuttaa tietoisesti omiin tunnereaktioihin käytetään käsitettä tunteiden säätely (Nummenmaa 2010, 148 – 149). Tunteiden säätelyyn kuuluvat omien tunteiden tunnistaminen ja hyväksyminen sekä tunnekokemusten ja tunteiden ilmaisun säätely. Kun urheilija oppii hyväksymään ja tunnistamaan omat tunteensa, on niiden säätely ja hallinta mahdollista tietyissä tilanteissa. Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan omien tunnetilojen säätelyä urheilijalle itselleen optimaaliselle tasolle. (Kaski 2006, 97 – 99.) Optimaaliseen suoritustilaan liittyvät tunteet ovat riippuvaisia lajista ja yksilöstä, joten urheilijan on hyvä perehtyä omaan optimaaliseen suoritustilaan liittyviin tunteisiin. Harjoituksissa koulutusohjaaja tai valmentaja voi hyödyntää tunteiden säätelyä työkaluna. Valmentaja voi rohkaista, kannustaa, kehua, innostaa, rauhoitella, lohduttaa ja tukea urheilijaa. (Forsell 2012, 72; Roos-Salmi 2012, 82 – 83.) Flow-tilalla tarkoitetaan urheilijan vapautunutta tilaa, jossa suoritus tapahtuu automaattisesti ja ponnistelematta. Flow-tilaan pääsemiseksi on kyettävä rauhoittamaan mieli haitallisesta jännityksestä, joka voi olla päänsisäistä tai kehollista. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 159.) Automaatiotilan saavuttaminen edellyttää myös sitä, että koetut haasteet ja urheilijan kyvyt ovat tasapainossa ja tarpeeksi korkealle (Liukkonen 2016, 227).

2.8. Itseluottamus

Itseluottamusta voidaan pitää ihmisen käsityksenä omista taidoistaan kyvyistään suhteessa tavoiteltuun lopputulokseen tai käsillä olevaan tehtävään. Itseluottamus on myös varmuuden kokemusta ja uskoa omaan kykyihin. Itseluottamus ei ole pysyvä ominaisuus, sillä siihen vaikuttavat muun muassa ympäristö, kokemukset ja sosiaalinen vuorovaikutus sekä lisäksi ihmisen oma ajattelu, keskittyminen ja tulkinta. Itseluottamusta on siis mahdollista vahvistaa harjoittelun avulla. Hyvä itseluottamuksen taso vaikuttaa positiivisesti urheilijan suoritukseen ja kilpailujännitykseen. (Roos-Salmi 2012, 150 – 152.) Vahva itseluottamus auttaa urheilijaa keskittymään, asettamaan haastavampia tavoitteita ja uskomaan niiden saavuttamiseen. Itseensä luottava urheilija tekee useammin rohkeita päätöksiä suoritusilanteissa, eikä luovuta helposti. (Forssell 2012, 117.)

Tärkeimpänä rakennusaineena itseluottamukselle toimivat onnistuneet suoritukset ja niissä erityisesti oma arvio suorituksesta suhteessa asetettuihin tavoitteisiin. Myös kilpailunomainen harjoittelu, stressinhallinta sekä hyvä valmistautuminen suoritukseen tuovat varmuutta ja vahvistavat itseluottamusta. (Roos-Salmi 2012, 155 – 156.) Itseluottamuksen kehittämisen kannalta on tärkeintä ymmärtää ensin ajatusten ja suoritusten välinen yhteys. Urheilijan itseluottamuksen perusta on tietoisuus siitä, että positiiviset ajatukset edesauttavat fyysistä suorituskkyä ja negatiivinen ajattelu aiheuttaa elimistössä negatiivisia vasteita. Kun urheilija ymmärtää ajatusten ja suoritusten välisen yhteyden, on itseluottamuksen kehittämiseksi tärkeää itsetietoisuuden kehittäminen. Urheilijan tulisi pohtia, onko hänen oma ajattelunsa sellaista, joka auttaa pääsemistä parhaaseen lopputulokseen. Ajatuksiin on mahdollista vaikuttaa ja itsepuhe on hyvä keino juuri itseluottamuksen rakentamiselle. Itseluottamuksen rakentamiseksi urheilijan tulisi kehittää itselleen sellaisia ajattelutapoja, joiden avulla hän selviää vaikeista tilanteista, joissa negatiiviset ajatukset alkavat häiritä suoritusta. Positiivinen ajattelu ja onnistuneiden suoritusten kokeminen itsestä johtuviksi toimivat myös rakennusaineena itseluottamukselle. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 90.)

2.7. Kilpailutaitojen harjoittelu

Kun urheilija ei kilpailutilanteessa suoriudu omalla tasollaan, etsitään syitä tavallisesti liiallisesta jännittämisestä, heikosta itseluottamuksesta, liiallisesta yrittämisestä tai tekniikan unohtumisesta. Agility on laji, jossa onnistuneen ja epäonnistuneen suorituksen välillä voi olla vain hiuksenhieno ero, joten kilpailusuoritukseen vaikuttavat asiat, kuten yliyrittäminen, voivat korostua hyvinkin paljon suorituksessa. Kilpailusuoritusten hallinta sisältää valmistautumisen, itse suoritustilanteen sekä suorituksen muistijäljen ja oppimisen. Oppimiskokemuksen saamiseksi on kilpailusuoritusta hyvä analysoida jälkeenpäin. Analysoinnissa tulisi ottaa huomioon urheilijan keskittymisen kohde ja kuinka keskittyminen onnistui. Lisäksi on hyvä pohtia mahdollisten häiriötekijöiden vaikutusta suoritukseen. Kilpailuun latautumista on hyvä tarkkailla ja pohtia, oliko latautuminen liian vahva tai liian heikko. Suorituksessa oleellisia asioita ovat fyysinen suorituskyky sekä suorituksen tekniset avainasiat. Urheilijan tulisikin tarkastella, oliko fyysinen suorituskyky riittävä kilpailuun ja kuinka suoritus onnistui teknisesti huomioiden ydin kohdat. Analysoinnin lopuksi tehdään yhteenveto ja johtopäätökset, jolloin urheilija voi laatia listan asioista, jotka toimivat hyvin ja joita pitää vielä muuttaa. (Forsell 2012, 280.)

Kilpailuun ja kilpailemiseen tulee valmistautua muutenkin kuin juuri ennen suoritusta. Oleellista kilpailemiseen valmistautumisessa on hyvä harjoittelu, jolloin kisatilanteessakin on helpompi ja luottavaisempi olotila. Valmistautumisen avulla pyritään suuntaamaan keskittyminen suorituksen kannalta olennaisiin asioihin sekä luomaan tuttuuden tunnetta kilpailutilanteesta. Kilpaileminen herättää ihmisillä laajalla skaalalla erilaisia tunteita. Epäonnistumisen pelko ja jännitys saa agilityohjaajan ”kipsiin” ja jalat kankeiksi, hermostuneisuus voi johtaa yliyrittämiseen ja liiallinen itsevarmuus voi herpaannuttaa keskittymisen. Tunteiden tunnistamista ja säätelyä voi kuitenkin kehittää ja erilaisia stressinhallintamenetelmiä, kuten rentoutus- ja mielikuvaharjoituksia kannattaa opetella itselleen työkaluiksi. (Hanin & Hanina 2012, 218 – 219.)

4. HARJOITTEET

Liite 1 17(33)

Harjoitus 1. Syvähengitysharjoitus (5-10min) *tunteiden säätely, keskittyminen, viireys, kehollisuus, tietoisuustaidot*

Oman hengityksen säätely on helppo tapa lievittää jännitystä. Hengitystä rauhoittamalla on tarkoitus rauhoittaa myös sydämen sykettä ja muuta jännitysreaktiota. Harjoituksen voi tehdä missä ja milloin vain, myös silloin kun jännitys ei olisikaan kova. Tässä rauhoittavassa 5-2-8 harjoituksessa kytketään eli ankkuroidaan mielen rauhoittuminen uloshengitykseen.

1. Jokaisella sisäänhengityksellä hengitä sisääsi positiivista energiaa ja ulos jännitystä, stressiä tai negatiivista energiaa.
2. Laske jokaisen sisäänhengityksen aikana viiteen (5 sekuntia). Pidätä hengitystä laskemalla kahteen (2 sekuntia). Uloshengityksellä laske kahdeksaan (8 sekuntia). Toista tämä hengityskierros 10 kertaa.
3. Päivittäisessä harjoittelussa hengityskierroksen toistomääräksi riittää vähempikin, esimerkiksi 4 kertaa. Jos harjoitus tuntuu haastavalta, voi rytmitystä muuttaa rytmiin 3-2-5 ja pidentää rytmiä vähitellen, tavoitteena 5-2-8 -aikarytmitys.

Harjoitus 2. Mielikuvarentous (5-10min) *tunteiden säätely, keskittyminen, ajattelun ohjaus, viireys, kehollisuus, tietoisuustaidot*

1. Ota hyvä asento ja sulje silmäsi. Muista, että voit keskeyttää harjoituksen milloin vain halutessasi. Hengitä rauhallisesti syvään ja laske 1-2 minuutin ajan hengityskertojasi. Hengitä nenän kautta sisään ja suun kautta ulos
2. Siirry mielikuvissasi paikkaan, jossa olet tuntenut itsesi täysin rentoutuneeksi ja rauhoittuneeksi. Tämä tilanne voi olla menneisyydestä, nykyhetkestä tai täysin mielikuvitusta. Luo tilanteesta, paikasta ja tunnelmasta kuva mieleesi. Kun olet saanut vahvan mielikuvan, siirry pois tästä mielikuvasta

3. Kuvittele rentouttava paikka uudelleen ja vahvista mielikuvaasi käyttämällä erilaisia aisteja, kuten tuoksuja ja ääniä.
4. Herättele itsesi ja anna hyvän olon pysyä mielessäsi mahdollisimman pitkään

Harjoitus 3. Voimabiisi (5min) *motivaatio, tunteiden säätely, keskittyminen, itseluottamus*

1. Pohdi, millainen musiikki saa sinut hyvälle tuulelle ja innostaa sinua. Millainen musiikki saa sinulle vauhdin päälle?
2. Minkälainen musiikki puolestaan rauhoittaa sinua? Millainen musiikki saa sinut rennoksi?
3. Millaista musiikkia olet kuunnellut ennen onnistuneita suorituksia? Millaista musiikkia mielelläsi kuuntelet ennen suoritustasi?
4. Mieti kappaleita, jotka auttavat sinua pääsemään tiettyyn haluamaasi tunnetilaan. Valitse kappaleista aluksi yksi voimabiisi ja valitse ajankohta, jolloin haluat kuunnella sen ennen suoritusta. Voit tehdä myös kokonaisen soittolistan ja päättää, milloin ja missä tilanteessa haluat minkäkin kappaleen kuunnella.

Harjoitus 4. Keskittymisruudukko (5min) *keskittyminen, motivaatio*

Etsi ruudukosta (Kuvio 2) luvut numerojärjestyksestä alkaen numerosta 00, 01, 02, 03 jne. Merkitse rasti löytämäsi luvun päälle. Aikaa tehtävän suorittamiseen on 5 minuuttia.

Suoritusta voidaan käyttää myös testinä, jonka tulos on ajan päätyttyä viimeisin löytynyt numero. Tehtävän laatija voi tehdä useamman ruudukon, joihin numerot on sijoitettu sattumanvaraisessa järjestyksessä, jolloin harjoituksen tekijä ei voi hyödyntää muistiaan.

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 12 | 23 | 06 | 37 | 76 | 30 | 91 | 80 | 02 | 16 |
| 07 | 34 | 18 | 48 | 71 | 10 | 58 | 62 | 25 | 45 |
| 40 | 64 | 99 | 22 | 94 | 69 | 83 | 32 | 50 | 86 |
| 78 | 52 | 87 | 15 | 54 | 97 | 21 | 66 | 73 | 17 |
| 28 | 82 | 56 | 92 | 43 | 60 | 04 | 98 | 38 | 24 |
| 89 | 44 | 72 | 26 | 46 | 90 | 74 | 77 | 96 | 08 |
| 33 | 55 | 11 | 84 | 00 | 13 | 93 | 35 | 68 | 41 |
| 79 | 51 | 36 | 61 | 75 | 88 | 01 | 85 | 29 | 57 |
| 19 | 65 | 27 | 67 | 53 | 70 | 63 | 81 | 95 | 39 |
| 03 | 59 | 47 | 31 | 05 | 14 | 42 | 49 | 20 | 09 |

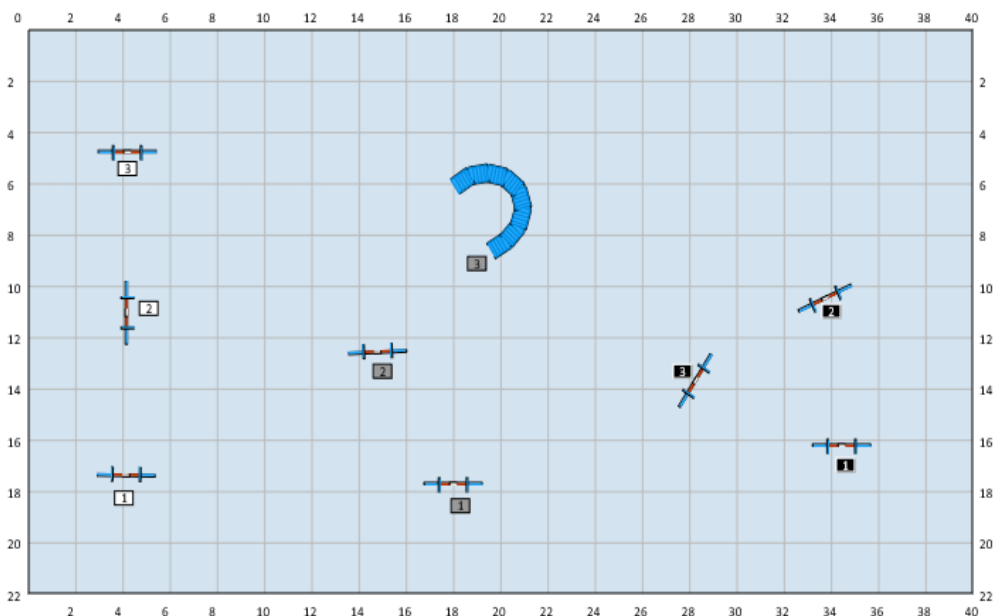
Kuvio 2. Esimerkki keskittymisruudukosta

Harjoitus 5. Huomion suuntaaminen (10-20min) *keskittyminen, fokusointi, tarkkaavaisuus*

1. Keskity johonkin yksittäiseen kohteeseen agilityradassa. Tämä kohde voi olla esimerkiksi yksittäinen este tai jokin esteen osa. Suuntaa huomiosi ainoastaan tähän yhteen kohteeseen 10-30 sekunnin ajan.
2. Tämän jälkeen suuntaa huomio koiraasi, voit myös keskittyä johonkin koirassa olevaan yksittäiseen pieneen asiaan. Suuntaa huomiosi valitsemaasi kohteeseen 10-30 sekunnin ajan.
3. Seuraavaksi keskity omaan itseesi ja johonkin sisäiseen tuntemukseesi kuten olotilaasi, vallitsevaan tunteeseen, hengitykseen tai sydämen sykkeeseen. Keskity valitsemaasi kohteeseen 10-30 sekunnin ajan.
4. Toista edelliset kolme vaihetta, mutta käytä yhteen kohteeseen keskittymiseen vähemmän aikaa. Voit myös vaihtaa vaiheiden järjestystä. Jokaisella kerralla pyri pienentämään yhteen kohteeseen keskittymiseen käyttämäsi aikaa. Tavoitteena on, että pystyt vaihtamaan keskittymisen kohdetta mahdollisimman nopeasti.

Harjoitus 6. Lajinomainen keskittymisharjoitus (20-30min) keskittyminen, ajattelun ohjaus

1. Harjoittele 2-3 esteen ohjauskuvio, joka voisi olla kilpailuradan aloituksena. Esimerkkejä esteyhdistelmistä ohessa (Kuvio 3).



Kuvio 3. Esimerkkejä 2-3 esteen ohjauskuvioista

2. Pohdi suorituksen kannalta keskeisiä asioita mielessäsi ja valitse ohjaavia sanoja tai lauseita, joihin keskityt suorituksen aikana.
3. Tee suoritus aluksi mielikuvana, jonka jälkeen suorita ohjauskuvio fyysisesti ilman koiraa, jos onnistuit mielikuvassa ja fyysisessä suorituksessa keskittymään täydellisesti suorituksen kannalta oleellisiin asioihin, tee harjoitus häiriöttömässä ympäristössä koiran kanssa. Kun suoritus koiran kanssa on onnistunut ja keskittyminen yhä täydellisesti oleellisissa asioissa, voidaan lisätä häiriötä esimerkiksi aktiivisella yleisöllä, yleisön kommentoinnilla tai millä tahansa muilla ärsykkeillä. Näissä häiriöharjoituksissa on tärkeää huomioida, että erilaiset häiriöärsykkeet kohdistuvat ainoastaan ohjaajan, eivät koiraan.
4. Kun suoritus on onnistunut häiriöllisessä ympäristössä ja kisanomaisessa tilanteessa, voidaan harjoitusta vaikeuttaa suoritettavien esteiden määrällä esteyhdistelmässä. Kuviossa 2 esitetyt harjoitteet voi esimerkiksi suorittaa myös takaperin

Harjoitus 7. Itsepuhelutavan tunnistaminen (10-15min) *tunteiden säätely, ajattelun ohjaus*

1. Muistele edellistä onnistunutta kilpailu- tai harjoitussuoritusta. Voit ottaa rennon asennon ja sulkea silmäsi
2. Millaisia tuntemuksia ja ajatuksia koit onnistuneen suorituksen aikana tai sitä ennen tai sen jälkeen? Millaisia sanoja tai lauseita toistit itsellesi?
3. Muistele edellistä suoritustasi, johon et ollut tyytyväinen. Millaisia tuntemuksia sinulla oli ennen suoritusta, sen aikana ja sen jälkeen? Mitä ajattelit, millaisia sanoja tai lauseita toistit itsellesi?
4. Millaista itsepuhetta käytit onnistuneissa tai epäonnistuneissa suorituksissa? Oliko puhe positiivista, negatiivista vai ohjaavaa? Voit kirjoittaa yksittäisiä sanoja tai lauseita ylös.
5. Jos tunnistit negatiivisia ajatuksia tai itsepuhelia, miten voisit kääntää negatiiviset asiat positiiviseksi tai ohjaavaksi? Kirjoita muutokset ylös.

Harjoitus 8. Kielteisten ajatusten huomaaminen (1-12h) *tunteiden säätely*

1. Ota agilityharjoitukseen mukaan jokin pieni esine, jota voit pitää taskussasi tai kädessä. Esimerkiksi nenäliina tai hiuslenkki.
2. Harjoituksen aikana huomattessasi negatiivisia ajatuksia vaihda esineen paikka toiseen taskuun tai käteen.
3. Harjoituksen jälkeen arvioi, kuinka monta kertaa vaihdoit esineen paikkaa. Jokaisella harjoituskerralla pyri vaihtamaan esineen paikkaa harvemmin eli vähentämään negatiivisia ajatuksia harjoituksen aikana. Samaa harjoitusta voit kokeilla myös agilityharjoituksen ulkopuolella ja tarkkailla ajatuksia päivän aikana.

Harjoitus 9. Matka tavoitteeseen (15-30min) *fokusointi, motivaatio, ajattelun ohjaus*

1. Valitse yksi tavoite, johon haluat keskittyä erityisesti juuri nyt. Tavoite voi olla asetettu esimerkiksi päivä-, viikko-, kuukausi- tai vuositasolle.

Esimerkiksi pujotteluusteen 100% varma itsenäinen suorittaminen, hyvän fiiliksen saaminen yksittäisestä harjoituksesta tai halu kehittyä henkisesti vahvaksi agilyurheilijaksi.

2. Valitse, mitä teet ja milloin. Tarkka suunnitelma harjoitteluun liittyvistä valinnoista.
3. Millaisia haasteita voit kohdata matkalla tavoitteeseesi? Miten varaudut mahdollisiin haasteisiin?
4. Päätä, miten seuraat edistymistäsi kohti tavoitetta.
5. Esitä itsellesi seuraavat kysymykset ja arvioi asteikolla 1-10 (1= ei ollenkaan, 10=erittäin paljon). Kuinka motivoivalta valitsemasi tavoite tuntuu? Kuinka vahvasti uskot tavoitteesi saavuttamiseen huomioiden tavoitteen haastavuuden sekä omat kyvyt ja resurssit? Kuinka sitoutunut olet omaan tavoitteeseesi ja sen eteen toimimiseen?
6. Jos vastaukset kohdan 5 kysymyksiin eivät ole mielestäsi tarpeeksi riittäviä, palaa tavoitteeseesi ja voit tarkastella tai muotoilla sitä uudelleen.

Harjoitus 10. Tavoiteportaavat (20-45min) *fokusointi, motivaatio*

1. Aluksi tarvitet päätavoitteen, voit hyödyntää esimerkiksi harjoituksia 9 ja 13 työkaluina tavoitteen asettelussa.
 2. Piirrä portaikko, jossa on 5-10 porrasta. Jokaiselle portaalille aseta välitavoitteita, jotka vievät sinua tavoitettasi kohti.
 3. Lisää portaille myös mittareita, joiden avulla voit arvioida tavoitteen saavuttamistasi
 4. Lisää jokaiselle portaalille aika, jolloin tavoite on saavutettu
- Aseta portaavat näkyvälle paikalle, jotta ne painuvat mieleesi ja pystyt päivittäin seuraamaan matkaasi kohti tavoitetta

Harjoitus 11. Itseluottamusharjoitus (5-10min) *ajattelun ohjaus, pystyvyys, itsearvostus, myönteinen ajattelu, tunteiden säätely, motivaatio, tilanteiden hallinta*

1. Kirjoita paperille ominaisuuksia itsestäsi. Aikaa tähän on 2 minuuttia.
2. Merkitse + merkki kaikkien positiivisten ominaisuuksien kohdalle. Kuinka suuri osa kirjoittamistasi ominaisuuksista on positiivisia?
3. Alleviivaa kirjoittamistasi ominaisuuksista ne, jotka ovat mielestäsi agilitiivissä tai muussa urheilussa tärkeitä.
4. Valitse kolme parasta ominaisuuttasi. Miten nämä ominaisuudet näkyvät käytännössä?
5. Valitse kaksi ominaisuutta, joita haluat kehittää. Laadi itsellesi suunnitelma, kuinka aiot kehittää valitsemiasi ominaisuuksia.
6. Löysitkö tehtävää tehdessä jotain uutta itsestäsi? Miten kuvailisit itseäsi tehtävän tekemisen jälkeen? Kuvaako tehtävän tulos päivittäistä ajatteluaasi? Miten päivittäinen ajattelu itsestäsi vaikuttaa harjoitteluusi ja valintoihisi?

Harjoitus 12. Päivän positiiviset (2-5min) *itseluottamus, motivaatio, tunteiden säätely*

1. Kirjoita ylös kolme harjoituksissa tai vaihtoehtoisesti päivän muissa tapahtumissa onnistunutta asiaa. Kirjoittamisen sijaan asiat voidaan jakaa myös ryhmässä suullisesti.
2. Perustele jokainen valitsemasi onnistunut asia, kerro miksi juuri kyseinen asia onnistui ja mikä onnistumisen aiheutti. Pohdi, oliko positiivisia asioita helppoa vai vaikeaa löytää ja mistä tämä saattoi johtua.

Harjoitus 13. Tavoitteenasettelulomake (20-40min) *fokusointi, ajattelun ohjaus, tilanteiden hallinta, motivaatio*

Agilitykoirakon tavoitteenasettelu

Pvm: __/__/____

Unelma *(mikä on pitkän tähtäimen tavoitteesi, mikä olisi unelmasaavutuksesi suorituksellisesti, tuloksellisesti tai kehityksenne kannalta? Muista: Uskalla unelmoida!)*

Koirakon vahvuudet *(voi eritellä koiran vahvuudet, ohjaajan vahvuudet, yhteiset vahvuudet)*

Tavoitteet kaudelle _____

Koiran esteosaaminen. Alleviivaa mahdolliset ongelmia tuottavat alueet.

- | | |
|--------|----------------------------------|
| Vauhti | Estehakuisuus |
| | Vauhti sileällä (ilman esteitä) |
| | Vauhti radalla/radan pätkällä |
| | Vauhti jollain tietyllä esteellä |
| Hypyt | Rimojen pudottelu |
| | Kääntyminen |
| | Takaakierrot |
| | Hyppytekniikka |
| | Leikkaukset edessä/takana |
| | Muuri |
| | Rengas |
| | Pituus |
| | Okseri |
| Putket | Irtoaminen putkeen |
| | Putkelta kääntyminen |
| | Putkijarru |

| | |
|------------|---|
| | Putki-kontakti -erottelu |
| | Pimeät putkenpäät |
| | Pussi |
| Kontaktit | Nousukontaktivirheet |
| | Alastulokontaktivirhe, puomi |
| | Alastulokontaktivirhe, A-este |
| | Hidas pysäytyskontakti |
| | Alastulovirhe keinulla |
| | Hidas vauhti keinulla |
| | Väärä pysähdyspaikka keinulla |
| | Kontaktilta poistumisessa varaslähtö |
| Pujottelu | Pujottelu loppuun asti |
| | Pujottelun ja putken erottelu |
| | Pujottelu itsenäisesti (sivuirtoaminen, taakse jäänti, vedätys) |
| | Keppien aloitus oikeasta välistä (erilaisissa lähestymisissä) |
| | Leikkaukset kepeillä (edestäleikkaus ja takaaleikkaus) |
| | Vauhti kepeillä |
| Lähdöt | Lähdössä pysyminen |
| | Vireenhallinta lähtötilanteessa |
| Irtoaminen | Irtoaminen eteen itsenäisesti |
| | Irtoaminen sivusuunnassa |
| Estefocus | Linjalla olevien esteiden ohijuoksu |
| | Koira ei lukitse esteitä |

Ohjaajan ominaisuudet *(psykkiset ja fyysiset, mitä vahvuuksia, mitä kehitettävää?)*

Koiran ominaisuudet *(psykkiset ja fyysiset, mitä vahvuuksia, mitä kehitettävää?)*

| Ohjaus | Vahvuus | Kohtalainen | Ei kisoissa | Ei käytössä |
|-----------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| Valssi | — | — | — | — |
| Persjättö | — | — | — | — |
| Takaaleikkaus | — | — | — | — |
| Rytmittäminen | — | — | — | — |
| Puolivalssi | — | — | — | — |
| Pakkovalssi | — | — | — | — |
| Flippi | — | — | — | — |
| Saksalainen | — | — | — | — |
| Japanilainen | — | — | — | — |
| Viskileikkaus | — | — | — | — |
| Poispäinkäännös | — | — | — | — |
| Leijeröinti | — | — | — | — |
| Vippaus | — | — | — | — |
| Päällejuoksu | — | — | — | — |
| Jaakotus | — | — | — | — |
| Vekkaus | — | — | — | — |
| Sylikäännös | — | — | — | — |
| Niisto | — | — | — | — |
| Pyöritys | — | — | — | — |
| Haltuunotto | — | — | — | — |
| Vastakäännös | — | — | — | — |
| Muita, mitä? | — | — | — | — |
| _____ | — | — | — | — |

1. YMPYRÖI KOIRAN ESTEOSAAMINEN-OSIOSTA 1-3 ASIAA, JOITA HALUAT ERITYISESTI KEHITTÄÄ
2. YMPYRÖI OHJAAJAN/KOIRAN OMINAISUUKSISTA YDINSANAT, 1-3 ASIAA JOITA HALUAT KEHITTÄÄ
3. YMPYRÖI OHJAUKSISTA 1-3 ASIAA, JOITA HALUAT KEHITTÄÄ/OPETELLA/VAHVISTAA

Liite 1 27(33)

Kehitystavoite seuraavalle kaudelle (*miten haluan harjoitella, missä haluan kehittyä ja miten sen mahdollistan?*)

Suoritustavoite seuraavalle kaudelle (*millaisia suorituksia haluan tehdä ja miten se mahdollistuu?*)

Tulostavoitteet (*millaisia tuloksia tavoittelen, miten mahdollistuu? esim. FI AVA-titteli, SM-mitali*)

Mikä/mitkä asiat voivat estää tavoitteiden saavuttamisen?

Motivaationi agilityharjoitteluun (*mikä vie ja mikä tuo motivaatiota?*)

Muuta (*mahdolliset tauot, juoksut, lomat...*)

Pääkilpailuni ja/tai tavoitteeni kaudella _____

Harjoitus 14. Huippusuorituksen rutiiniporaat (15-30min) *tilanteiden hallinta, keskittyminen, ennakointi, ajattelun ohjaus, motivaatio*

1. Pohdi huippusuorituksen kannalta omaa täydellistä vireystilaasi. Onko paras suoritusvireystilasi matala, korkea vai jotain siltä väliltä? Millainen vireystilasi oli ennen edellistä onnistunutta suoritustasi?
2. Piirrä paperille 10 porrasta, joista ylimmälle portaalle voit kirjoittaa esimerkiksi "startti", "suorituksen alku" tai muuta vastaavaa, joka kuvaa sinulle suorituksen alkamista.
3. Valitse alimmalle portaalle ajankohta, jolloin kilpailuun valmistautumisesi alkaa. Se voi alkaa kilpailupäivänä tai jo useita päiviä aiemmin.
4. Jokaiselle portaalle sisällytä kilpailuun valmistautumisen rutiinejasi, esimerkiksi pakolliset rutiinit kuten herääminen, siirtyminen kilpailupaikalle ja syöminen sekä omia henkilökohtaisia valmistumisrituaalejasi. Rutiinien olisi hyvä olla sellaisia, että ne voi toteuttaa mahdollisimman monenlaisessa tilanteessa.
5. Aseta portaat näkyville niin, että ne jäävät varmasti mieleesi. Voit käydä portaita läpi myös mielikuvaharjoittelun avulla.

Harjoitus 15. Kilpailusuoritus mielikuvana (5-15min) *vireys, tunteiden säätely, ajattelun ohjaus, keskittyminen, tilanteen hallinta*

1. Sulje silmäsi ja rentoudu.
2. Koe tuleva kilpailusuoritus mielikuvissasi itsesi ulkopuolelta, jolloin koet suorituksesi jostain muualta kuin omasta näkökulmastasi. Tarkastele itseäsi eri suunnista, kuten yläpuolelta, takaa, edestä ja sivulta. Miltä suoritus näyttää ja kuulostaa, mitä tunteita tai tuntemuksia se sinussa herättää?
3. Varmista, että olet tyytyväinen mielikuvasuoritukseesi. Kriteerejä ovat varmuus omasta osaamisesta sekä itseluottamus. Jos mielikuva ei vielä ole tarpeeksi varma, kerta vielä läpi suorituksen ydinkohtia.

4. Seuraavaksi koe suoritus uudelleen, mutta tällä kertaa koe itsesi suorittamassa kilpailurataa. Miltä suoritus tuntuu ja millaisia tuntemuksia se sinussa herättää? Millainen on tunnetilasi?
5. Kun suoritus on mielikuvissa varma, tee kilpailusuoritus tai kilpailunomainen harjoitus fyysisesti. Jos et ole tyytyväinen suoritukseesi, palaa mielikuviin ja pohdi, mitä voisit tehdä toisin?

Harjoitus 16. Tilanteen nollaaminen (5-10min) *keskittyminen, motivaatio, tunteiden säätely, tilanteen hallinta, ajattelun ohjaus*

Jos kilpailupäivän ensimmäinen suoritus epäonnistuu, on tärkeää päästä epäonnistumisen yli ja ”nollata” tilanne päivän muita suorituksia varten. Tämän harjoituksen voi tehdä kilpailun jälkeen, mutta myös harjoituksissa.

1. Kuvittele tapahtunut suoritus tilanne tai jokin aiempi epäonnistuminen. Katso suoritusta ulkopuolisen tarkkailijan silmin ja säilytä neutraali asenne. Tilanteen voi kuvitella myös elokuvateatterin valkokankaalle, jota tarkkailee valvontahuoneesta.
2. Jos huomaat negatiivisia tunteita, pysäytä ajatuksesi. Voit ikään kuin painaa kaukosäätimestä stop-näppäintä. Poista negatiiviset tunteet itsestäsi, jonka jälkeen voit jatkaa harjoitusta.
3. Muunna mielikuvaa tai valkokankaalla näkyvää videota. Voit kääntää ajatuksen takaperin, lisätä sen nopeutta, muuttaa ääniä tai värejä tai lisätä sinne jotain erikoista. Huomaat, että suhtautumisesi tapahtuneeseen on myönteisempi ja pystyt jo nauramaan tilanteelle. Onko tilanteesta mahdollista oppia jotain tai tehdä ensi kerralla jotain eri tavalla?
4. Kuvittele seuraavaksi, miten haluat toimia suorituksessa. Jos havaitset negatiivisia tunteita, keskeytä harjoitus ja palaa taaksepäin. Lopuksi muistele onnistuneita suorituksiasi, hengitä muutama kerta syvään ja voit ryhtyä valmistautumaan seuraavaan suoritukseen.

Harjoitus 17. Puhtaalta pöydältä (2-5min) *keskittyminen, tunteiden säätely, pystyvyys*

1. Kuvittele edellinen kilpailusuorituksesi tai suoritus harjoituksissa aluksi niin, että tarkkailet mielikuvaa omasta näkökulmastasi. Siirrä tarkkailu ulkopuolisen silmiin eli tarkkaile suoritustasi ikään kuin ”kärpäsenä katossa”. Mitä huomiota suorituksesta teet? Mikä onnistui erityisen hyvin? Mitä haluat kehittää?
2. Kun olet pohtinut kohtaa 1, ala pienentää mielikuvaasi edellisestä suorituksesta. Huomaat, kuinka tapahtumat kutistuvat ja poistuvat takalalle, kunnes et enää näe niitä ja huomiosi kohdistuu tulevaan suoritukseen.
3. Jos edellinen suoritukseksi on yhä mielessäsi, kuvittele suoritus joksikin pieneksi esineeksi kuten palloksi, joka lähtee vierimään itsestäsi taaksepäin.

Harjoitus 18. Ryhmäpalaute (5-10min) *motivaatio, tunteiden säätely, ajattelun ohjaus, vuorovaikutustaidot*

1. Ryhmä kokoontuu esimerkiksi harjoitusten päätteeksi yhteen. Jokainen ryhmän jäsen kirjoittaa paperille oman nimensä ja antaa paperin toiselle ryhmän jäsenelle.
2. Jokainen ryhmän jäsen kirjoittaa paperille jonkin vahvuuden, positiivisen asian tai harjoituksissa erityisesti onnistuneen asian henkilöstä, jonka nimi paperissa lukee
3. Kierrättäkää papereita niin, että jokainen ryhmän jäsen on kirjoittanut jokaiseen paperiin. Lopulta paperit palautetaan henkilöille, jonka nimi paperissa lukee. Harjoituksen voi toteuttaa myös sanallisesti.
4. Käykää läpi ryhmässä, miltä harjoitus tuntui ja millaisia tunteita tai tuntemuksia se ryhmän jäsenissä herätti

Harjoitus 19. Jännitys-rentous -harjoitus (5-10min) *tunteiden säätely, keskittyminen, vireys, kehoisuus, tietoisuustaidot*

1. Ota hyvä asento, sulje silmäsi ja hengitä muutama kerta rauhallisesti syvään. Voit halutessasi keskeyttää harjoituksen aina, jos siltä tuntuu ja palata tähän hetkeen. Sinun ei tarvitse yrittää, osata tai tietää mitään. Anna vain tapahtua kaikki se, mitä on tapahtumassa. Voit laskea jokaisella sisään- ja uloshengityksellä rauhallisesti mielessäsi neljään.
2. Huomaat, kuinka keskityt vain omaan itseesi ja hengitykseesi, pikkuhiljaa hengityksesi tasaantuu. Jokaisella uloshengityksellä rentoutuminen syvenee ja mielesi rauhoittuu.
3. Keskity jalkateriisi ja jännitä niitä niin voimakkaasti kuin pystyt muutaman sekunnin ajan. Lopuksi rentouta jalkateräsi täysin veltoiksi ja aisti jännittyneen ja rentoutuneen lihaksen ero.
4. Jatka samalla periaatteella edeten koko keho varpaista päähän asti. Käy läpi jalkaterien lisäksi ainakin pohkeet, reidet, pakarat, vatsa, selkä, kädet ja kasvot. Keskity jännittämään aina vain yhtä tiettyä kohtaa kehossasi ja jännityksen jälkeen rentouttamaan juuri tämä tietty kehonosa.
5. Tunne lopuksi, kuinka koko keho on rento. Voit nauttia hetken rentouden tunteesta, kunnes lopuksi voit herätellä itsesi ja tunnet olosi virkeäksi.

Harjoitus 20. Esimerkki lajiharjoituksesta (1,5h) keskittyminen, itseluottamus

| Aika ja paikka | Ohjattava ryhmä | Harjoituksen aihe | Harjoituksen tavoite |
|--|---|--|---|
| 8.8.2017 Ounasvaara klo 18-19 | Rovaniemen Käyttö- koirat ry:n kilpailuval- miit-1lk tasoiset tavoit- teelliset koirakot | valssi -ohjaustek- niikka, keskittyminen ja itse- luottamus | Jokainen ohjaaja osaa tehdä valssin ja keskit- tyy ydinkohtiin. Ohjaa- jien itseluottamuksen edistäminen |
| Harjoitus (lyhyesti, mitä harjoi- tus pitää sisällään) | Harjoitteen tavoite (mitä koirakon tulisi oppia harjoituksesta) | Organisointi (käytännön järjeste- lyt, ohjaustoiminta) | Arviointi (miten arvi- oidaan tavoitteen saavuttamista) |
| Alkulämmittely Valssiharjoitus (koira- ton esteillä + koiralli- nen ilman esteitä) Aluksi käydään valssin ydinkohdat läpi ja en- nen harjoitteita mieli- kuvana, kuinka har- joite tulee tehdä | Valssin tekeminen mo- lempiin suuntiin ilman koiraa esteillä sekä koiran kanssa ilman esteitä Ohjaajan tulisi pystyä keskittymään valssin ydinkohtiin (katse koi- rassa, kolme teho- kasta askelta, puolen- vaihto rintamasuunta kohti koiraa) | 1. Ohjaaja juoksee il- man koiraa suoraa vii- vaa pitkin tehden vals- sin molempiin suuntiin, kun tämä onnistuu, li- sätään mukaan koira 2. Ohjaaja suorittaa esteharjoituksen ilman koiraa kuvitelleen, että koira on mukana (fyy- sinen mielikuvaharjoi- tus) | Näkyvätkö valssin ydinkohdat ohjaajan toiminnassa suorituk- sissa? Pysyykö suori- tus ja keskittyminen kasassa myös häiriön lisääntyessä? |
| Ydinharjoitus: Valssit eri esteyhdis- telmillä (kuin harjoitus 6, mutta esteyhdistel- mät erit.) | Koirakko osaa tehdä valssin molempiin suuntiin ja eri esteyh- distelmillä, myös häi- riön lisääntyessä | Vuoroa odottaessa oh- jaaja käy mielessään läpi valssin ydinkohdat ja kirjoittaa paperille ohjaavat sanat, jotka auttavat muistamaan nämä kohdat (itse- puhe) | Tukivatko ohjaajat sa- nat/lauseet ydinkohtiin keskittymistä? Osasi- vatko ohjaajat tehdä valssin molempiin suuntiin eri esteyhdis- telmillä? |
| Lopetus: Ryhmä kokoontuu yh- teen, jokainen kertoo vuorollaan 3 asiaa, joissa onnistui sekä yhden valssin ydin- asian | Ohjaajan itseluotta- muksen edistäminen sekä valssin ydinasioi- den oppimisen varmis- taminen | Valssin ydinasiat voi- daan dokumentoida vielä paperille, jotta ne varmasti jäävät mie- leen | Pystyikö jokainen oh- jaaja mainitsemaan ja perustelemaan 3 posi- tiivista asiaa? Muistikko jokainen valssin ydin- kohdat? |

LÄHTEET

- Alatalo, V. 2010. Henkinen valmentautuminen. Teoksessa Koulutusohjaajan jatkokurssi. Suomen Agilityliitto. Viitattu 10.11.2016. http://tsau.info/upload/document/SAGI_koulutusohjaajan_jatkokurssi2010.pdf.
- Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2012. Keskittyminen. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi. 2012. Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Tammerprint Oy.
- Forssell, C. 2012. Huipulle! Henkinen valmentautuminen urheilussa. Tallinna: Tietosanoma Oy.
- Hanin, J. & Hanina, M. 2012. Kilpailutilanteiden hallinta. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi. 2012. Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Tammerprint Oy, 223 – 231.
- Kaski, S. 2016. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Helsinki: Edita.
- Kataja, J. 2012. Mielikuvien käyttö. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi. 2012. Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Tammerprint Oy, 199 – 204.
- Korander, M. 2017. Opinnäytetyö psyykkisestä valmentautumisesta agilityssä. Sähköposti iinalauren@gmail.com. 1.8.2017 Tulostettu 2.8.2017.
- Liukkonen, J. 2016. Urheilupsykologia. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja. & K. Häkkinen. 2016. Huippu-urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus Oy, 207 – 229.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2003. Psykykinen valmennus hiihtourheilussa. Suomen hiihtoliitto. Kainuun sanomat oy.
- Matikka, L. 2012. Psykykkiset taidot. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi. 2012. Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Tammerprint Oy, 45 – 131.
- Nicholls, A. & Jones, L. 2012. Psychology in Sports Coaching. Oxon: Routledge.
- Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi.
- Roos-Salmi, M. 2012. Itseluottamus. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi. 2012. Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Tammerprint Oy, 149 – 162.
- Suomen Agilityliitto. 2016. Agilityurheilu. Viitattu 5.10.2016. <http://www.agilityliitto.fi/>.
- Weinberg, R. & Gould, D. 2007. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 4. painos. Champaign, IL: Human Kinetics.



TIISTAI 8.8.2017 KLO 17-20:30 OUNASVAARAN HIIHTOSTADION

AGILITYOHJAAJAN PSYYKKISTEN TAITOJEN HARJOITTELU

Koulutus agilityvalmentajille ja koulutusohjaajille

Klo 17-17:10 aloitus ja koulutusmateriaalin jako

Klo 17:10-18:00 toiminnallinen luento: psyykkinen valmentautuminen agilityssä

Klo 18-20 käytännön harjoitukset

Klo 20-20:30 koulutuksen yhteenveto ja palaute

**Miksi osallistua?
Tässä 5 hyvää syytä**

Opit psyykkisestä valmentautumisesta ja psyykkisten taitojen harjoittelusta agilityssä

Oppimaasi voit hyödyntää omassa harjoittelussa ja kilpailemisessa, sekä toimiessasi koulutusohjaajana

Koulutus on täysin ilmainen RKK:n koulutusohjaajille

Koulutus ei ole vain koulutus, vaan samalla yhteistä mukavaa toimintaa seurann koulutusohjaajien kesken

Saat käyttöösi laadukkaan kirjallisen materiaalin koulutuksen sisällöstä

YHTEYSTIEDOT JA ILMOITTAUTUMINEN

Iina Laurén
iinalauren@gmail.com

Ilmoittaudu vapaamuotoisesti mukaan sähköpostitse. Osallistujat saavat infokirjeen lähempänä koulutusta.

Palautelomake

Luotettavuuden takaamiseksi ja yksityisyyden suojaamiseksi oheinen lomake täytetään nimettömänä ja palaute tulee ainoastaan opinnäytetyön tekijän käyttöön koulutuksen jatkokehittämiseksi. Palautekyselystä saatua tietoa käytetään vain tähän kehittämistyöhön. Arvioi koulutusta merkitsemällä (X) mielipidettäsi vastaavaan kohtaan.

A) Teoriaosuus (toiminnallinen luento)

1. Sain teoriaosuudesta uutta tietoa

Ei ollenkaan Hieman Melko paljon Erittäin paljon

2. Ymmärrän psyykkisen valmentautumisen merkityksen agilyssä ja tiedän agilysohjaajalle tärkeät psyykkiset taidot

Ei ollenkaan Hieman Melko hyvin Erittäin hyvin

3. Osaan hyödyntää teoriaosuudesta saamaani tietoa käytäntöön

Ei ollenkaan Hieman Melko hyvin Erittäin hyvin

4. Kouluttaja oli asiantunteva ja innostava

Ei ollenkaan Hieman Melko hyvin Erittäin hyvin

B) Käytännön osuus

1. Käytännön harjoitukset olivat hyödyllisiä ja liittyivät teoriaosiosta saatuun tietoon

Ei ollenkaan Hieman Melko hyvin Erittäin hyvin

2. Tiedän agilityohjaajalle oleelliset psyykkiset taidot ja miten kyseisiä taitoja on mahdollista harjoitella

Ei ollenkaan Hieman Melko hyvin Erittäin hyvin

3. Osaan ohjelmoida psyykkisten taitojen harjoittelua viikkoharjoituksiin

Ei ollenkaan Hieman Melko hyvin Erittäin hyvin

C) Koulutusmateriaali ja ennakkotehtävät

1. Ennakkotehtävä oli hyödyllinen ja tuki oppimistani

Ei ollenkaan Hieman Melko hyvin Erittäin hyvin

2. Ennakkotehtävää oli motivoivaa ja mukavaa tehdä

Ei ollenkaan Hieman Melko paljon Erittäin paljon

3. Koulutusmateriaali oli selkeä ja helposti ymmärrettävissä

Ei ollenkaan Hieman Melko hyvin Erittäin hyvin

4. Koulutusmateriaali oli hyödyllinen ja uskon siitä olevan hyötyä jatkossa

Ei ollenkaan Hieman Melko hyvin Erittäin hyvin

D) Vapaa sana koulutuksesta. Mikä oli koulutuksen merkityksellisin oppimiskokemuksesi? Mikä erityisesti onnistui? Mitä kehittäisit?

Kiitos koulutukseen osallistumisesta ja palautteestasi!

Liite 4. Koulutuksen infokirje osallistujille ja ennakkotehtävä

Hei!

Tervetuloa tiistaina 8.8.2017 klo 17-20:30 agilityn koulutusohjaajille suunnattuun koulutukseen Ounasvaaran hiihtostadionin kentälle. Koulutuksen aiheena on agilityohjaajan psyykkisten taitojen harjoittelu. Ennen koulutusta toivoisin jokaisen osallistujan perehtyvät aiheeseen pohtimalla agilityn psyykkistä valmentautumista ja psyykkisten taitojen näkymistä omassa harjoittelussa ja kilpailemisessä agilyssä tai ihan perus arjessa oheisen ennakkotehtävän avulla.

Toivoisin vastauksia seuraaviin ennakkotehtävän kysymyksiin lähetettäväksi minulle **sähköpostitse viimeistään 31.7.2017**. Vastauksia hyödynnetään koulutuksen kohdistamisessa juuri osallistujien tarkoituksiin sopiviksi.

ENNAKKOTEHTÄVÄ

Pohdi kirjallisesti seuraavia kysymyksiä

1. Millaisista psyykkisistä ominaisuuksista on mielestäsi hyötyä agilyssä harjoituksissa ja kilpailuissa?
2. Mitä erityisesti haluat oppia tulevassa koulutuksessa ja millaisia odotuksia tai toiveita sinulla on?

Koulutukseen on hyvä ottaa mukaan muistiinpanovälineet sekä sopiva säänmukainen varustus. Lisätietoja koulutukseen liittyen saa minulta sähköpostitse iinalauren@gmail.com.

Osallistujat saavat koulutusmateriaalin sähköisessä muodossa viimeistään 5.8.2017 Drive-kansioon, johon jokaiselle on lähetetty linkki. Materiaali on saatavilla myös paikan päällä tulostettuna demoharjoituksia varten.

Kouluttaja, liikunnanohjaajaopiskelija

Fina Laurén