

## **Flow-tilan tavoittelu taitoluistelussa mindfulness- tekniikan avulla;**

Urheilijan käyttämän psyykkisen harjoitusohjelman kehittämisprosessin kuvaus

Tommi Piironen



<b>Tekijä(t)</b> Tommi Piironen	
<b>Koulutusohjelma</b> Liikunnanohjaaja YAMK, valmennuksen koulutus	
<b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b> Flow-tilan tavoittelu taitoluistelussa mindfulness-tekniikan avulla	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 67 + 4
<p>Kehittämistyön tavoitteena oli luoda valmennuksen käyttöön flow-tilaa stimuloiva mindfulness –harjoite, jolla urheilija löytää itsestään tietoisien läsnäolon harjoitus- ja kilpailutilanteissa. Optimaalista suoritus tilaa kuvataan flow-ilmionä, jossa urheilija saavuttaa oman parhaan suorituspotentiaalinsa. Flow saavutetaan tietoisien läsnäolon kautta, jolloin urheilija kykenee fokuksomaan keskittymisensä suorituksen kannalta olennaisiin asioihin ja päästämään irti epäolennaisista häiriötekijöistä. Kehittämistyön lopputuloksena syntyy siis tuote, jonka avulla urheilija parhaimmillaan kykenee kilpailutilanteessa johdattelemaan itsensä flow-tilaan ja maksimaaliseen suoritukseen omassa lajissaan.</p> <p>Mindfulness-harjoitteen luomista ja myöhempää testaamista varten selvitettiin ensin, kuinka paljon suomalaisessa suljettujen taitolajien (taitoluistelu, telinevoimistelu, akrobativoimistelu) valmennuksessa pyritään flow-tilaan tähtäävään harjoitteluun. Lajihenkilöiden (valmentajien ja taitoluistelun 2000-luvun Suomen Mestareiden) suhtautumista, asennetta ja koettua tarvetta tällaista mindfulness-harjoitetta kohtaan selvitettiin myös kyselyssä. Tästä selvityksestä tuli esiin jokaisen valmentajan ja urheilijan uskovan urheilupsykologian hyötyihin, flow-tilaan ja sen tärkeyteen huippusuoritusta tavoiteltaessa. Valmentajista noin 60 % oli käsitellyt flow-tilaa urheilijoidensa kanssa ja he myös kokivat valmentavansa urheilijoita tietoisesti kohti flow-tilaa. Ainoastaan yksi seitsemästä urheilijasta kuitenkin totesi tehneensä flow-tilaan tähtäävää harjoittelua urheilu-uransa aikana. Psykkisen valmennuksen harjoitusohjelma luotiin ja koekäytettiin yhden taitoluistelijan kanssa. Koekäyttö ajoittui kahden viikon ajalle jokaisen jääharjoituksen maalla tapahtuvan alkuverryttelyn yhteyteen. Ohjelmaa koekäyttänyt urheilija totesi harjoittelun auttaneen häntä tietoisien läsnäolon lisäämisessä lajiharjoituksessa. Urheilija koki saavuttaneensa positiivisemmän olotilan ohjelman käytön myötä ja raportoi kerran testiaikana ns. ”merkillisestä olotilasta,” joka haastattelutilanteessa vastasi urheilijan kuvauksen perusteella flow-tilaa niin lähdekirjallisuuteen kuin SM-voittajien kuvauksiin peilaten.</p> <p>Flow-tilaan tähtäävässä harjoittelussa olisi tärkeää kehittää menetelmiä ja toimintatapoja valmentajille. Tässä opinnäytetyössä tehdyssä kyselyssä kävi ilmi, että suuri osa valmentajista pyrkii käyttämään flow-tilaa tukena harjoitus- ja kilpailutilanteissa, kun pyritään kohti huippusuoritusmielialaa. Myös tässä kehittämishankkeessa mindfulness-harjoittelua tehnyt testiuurheilija koki saavuttaneensa flow-tilan. Oli tärkeää koota valmentajien osaaminen ja näkemys yhteen, jotta mindfulness-harjoittelusta tulisi aiempaa tietoisempaa ja sen edelleen kehittäminen onnistuisi tulevaisuudessa.</p>	
<b>Asiasanat</b> Flow, mindfulness, taitoluistelu, huippusuoritus, optimaalinen suoritus tila, voimistelu	

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
3	Ihmisestä urheilijan toimintaan .....	3
4	Tavoitteena huippusuoritus .....	5
4.1	Mitä on urheilupsykologia, psyykinen valmennus ja mihin niitä käytetään .....	5
4.1.1	Taitoluistelun nykyvaatimukset ja psyykkisen valmennuksen mahdollisuudet.....	6
4.2	Mentaalivalmennus osana kilpaurheilijan elämää.....	7
4.3	Epäonnistumiseen liittyviä käsitteitä ja tekijöitä .....	9
4.4	Huippusuoritukseen liitettäviä käsitteitä ja tekijöitä .....	10
5	Mitä on flow .....	14
5.1	Kuinka edesauttaa flow-tilan syntyä .....	15
5.1.1	Haaste-taito tasapaino .....	15
5.1.2	Tekemisen ja tietoisuuden yhtymä .....	16
5.1.3	Selkeät tavoitteet tekemiselle .....	16
5.1.4	Yksiselitteinen palaute .....	16
5.1.5	Keskittyminen käsillä olevaan tehtävään .....	17
5.1.6	Tunne kontrollista.....	17
5.1.7	Itsetietoisuuden häviäminen.....	17
5.1.8	Ajantajun muuttuminen .....	17
5.1.9	Autoteelinen kokemus.....	17
6	Mitä on mindfulness .....	19
6.1	Mindfulness-harjoittelun ja flown yhteys toisiinsa .....	20
7	Kehittämistyön tavoite .....	22
8	Kehittämistyön etenemisprosessi ja käytetyt menetelmät.....	23
8.1	Ensimmäinen vaihe: Kehittämisprosessin valmistelu eri asiantuntijoita hyödyntäen.....	23
8.2	Toinen vaihe: tiedonkeruun valmistelu ja valmennusohjelman luominen .....	24
8.3	Kolmas ja neljäs vaihe: valmennusohjelman testaaminen .....	26
8.4	Viides vaihe: Tulosten selvittäminen, työstäminen ja analysointi .....	27
8.5	Kuudes vaihe: Askelmerkkien asettaminen tulevaisuuteen .....	27
9	Tulokset .....	28
9.1	Taitoluisteluvalmentajat.....	28
9.1.1	Flow-tilaa estävät tekijät.....	29
9.1.2	Flow-tilaa edistävä tekijät .....	31
9.2	Valmentajat muista lajeista.....	33
9.2.1	Flow-tilaa estävät tekijät .....	34
9.2.2	Flow-tilaa edistävä tekijät .....	36
9.3	Taitoluistelun SM-voittajat .....	37

9.3.1	Flow-tilaa estävät tekijät .....	38
9.3.2	Flow-tilaa edistävät tekijät .....	40
9.4	Valmentajien ja urheilijoiden flow-tilaa edistävien tekijöiden kyselyvastaukset yhteenvetona .....	41
9.5	Flow-ohjelma ja sen rakenne .....	42
9.5.1	Ohjelman testikäyttö.....	45
9.5.2	Palaute urheilijalta.....	46
9.5.3	Vertaispalaute taitoluisteluvalmentajalta.....	48
10	Pohdinta.....	50
10.1	Valmentajien ja urheilijoiden näkökulma Flowhun .....	50
10.2	Yksittäisen urheilijan kokemukset psyykkisen valmennuksen työkalusta, nk. Flow-ohjelmasta.....	55
10.3	Kehittämisen prosessin heikkoudet.....	57
10.4	Yhteenveto ja tulevaisuuden askelmerkit .....	58
	Lähteet .....	61
	Liitteet.....	68
	Liite 1. Kysymykset eri lajien, mukaan lukien taitoluistelu, valmentajille.....	68
	Liite 2. Kysymykset taitoluistelun aikuisten sarjan SM-voittajille .....	70

# 1 Johdanto

Taitoluistelu on elänyt muutosten aikaa viimeisten viidentoista vuoden ajan. Vuosikymmeniä käytössä ollut arvostelujärjestelmä uusittiin 2000-luvun puolessa välissä ja lajin tekninen suoritustaso on ollut alituisessa muutoksessa siitä lähtien. Se on kehittynyt ja adaptoitunut uuteen arvostelujärjestelmään hakien harmaita alueita säännöistä, uusia tapoja kerätä pisteitä ja luoden uusia vaatimustasoja taitoluistelun harjoittamiselle. Nykyinen muutoksen aikakausi pitää sisällään suuren taitotason nousun, jota ei muutamia vuosia sitten olisi edes uskottu tapahtuvan lajin sisällä. Koska ihmiskehon suoritusrajat tulevat jossain kohtaa vastaan, on mahdollista pyrkiä etsimään uusia tapoja kehittyä psyykkisen harjoittelun menetelmillä ja näin vastata koventuneeseen kilpailuun. Uskon näiden uusien harjoittelutapojen myötä urheilijoiden parempaan mahdollisuuteen saavuttaa oma maksimaalinen potentiaalinsa niin taitotason kuin harjoitus- ja kilpailutilanteiden kohdalla. Ei ainoastaan yksittäisinä kuntohuippuina, vaan yhä useammin ja pysyvämmässä olotilassa, mitä aikaisemmin.

Flow-tila valikoitui työn aiheeksi alitajunnassani jo kauan ennen YAMK -koulutukseni aloittamista Vierumäellä. Lajia kentältä seuranneena ja valmentaneena yhä suuremman ihmettyksen sai vastakohtaisuuden laki: Kuinka on mahdollista, että urheilijat, kenellä olisi psyykkistä halukkuutta (ns. nälkää urheilijoina), fyysisiä ominaisuuksia ja vaivannäköä opetella suoriutumaan taitoluistelun teknisistä osa-alueista –hypyistä suurimmaksi osaksi, ei näin onnistu tekemään vaikka lähes kaikki rakennuspalikat ovat kohdillaan urheilijan kohdalla.

Tätä lähtökohtaa pureskeltaessa totesin itselleni kaiken olevan opeteltavissa, mikäli valmentajan opetus on selkeää ja johdonmukaista sekä urheilijan motivaatiotaso ja positiivinen suhtautuminen urheilupsykologiaan kohtaavat. Näin ollen myös optimaalinen suoritustila on opeteltavissa, johon valmentajana pyrin urheilijani ohjaamaan. Yksi nimitys tällaisella optimaalisella suoritustilalla on flow. Se on urheilijan taitotasoon katsomatta yleisesti arvostettu kokemus ja voimakas sisäisen motivaation lähde niin huippu-urheilijalle kuin kuntourheilijalle (Jackson 1996, 76).

Tämän optimaalisen suoritustilan kautta toivon pystyväni auttamaan urheilijoita pidemmälle heidän omien tavoitteidensa saavuttamisessa. Pystyväni viemään heitä lähemmäs jokaisen omaa maksimaalista potentiaaliaan urheilijoina ja auttaa heitä saavuttamaan suuremman nautinnon tekemiseensä flow-tilan kautta. Koska mindfulness tekniikan harjoittamisen on todettu edistävän urheilijoiden hyvinvointia ja harjoitustapahtumien laatua sekä

urheilussa, että muussa elämässä (Worthen & Luiselli 2016, 189) päädyin lähestyä flow-tilaa tätä kautta.

Kehittämistyön tavoitteena on luoda psyykkinen harjoitusohjelma taitoluistelijalle. Harjoitusohjelman avulla tarkoitus on kasvattaa tietoista läsnäoloa luistelijan olemuksessa ensin harjoitustilanteessa ja myöhemmin kilpailutilanteessa. Ajan ja oppimisen kautta ylimmäisenä tavoitteena on mindfulnessin kautta opettaa urheilija johdattamaan itsensä flow-tilaan ja sitä kautta nopeuttamaan lajitaitojen oppimisprosessia, nauttimaan harjoittelusta enenemissä määrin sekä luonnollisesti parantaa urheilijan suoritustasoa kilpailuareenoilla.

### 3 Ihmisestä urheilijan toimintaan

Jotta voidaan ymmärtää huippu-urheilijaksi pyrkivää ihmistä, pitää ymmärtää ihmisen toimintaa kokonaisuutena. Ihmiskeho on maailman monimutkaisin ja ihmeellisin laitteisto, jota tulee tarkastella yhdessä toimivien järjestelmien kokoelmana (Parker 2009, 10; Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 9).

Perinteisen psykologisen määritelmän mukaan voidaan käyttää kahden järjestelmän teoriaa, jossa ihminen kehona ja ympäristö itsessään muodostavat erilliset järjestelmät. Ihmisen toiminnassa voidaan taas todeta ilmenevän kolme eri tasoa: Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen. (Järvilehto 2005, 7-8; Nummela, Aarresola, Mononen & Paavolainen 2016, 11.)

Sosiaalisella tarkoitetaan ulkopuolista maailmaa – kuinka ihminen adaptoituu ympäröivään maailmaansa ja sopeutuu siihen. Jokainen ihminen käyttäytyy yksin eri tavalla kuin muiden seurassa. Psyykinen maailma perustuu ihmisen sisäiseen olotilaan, johon kuuluu esimerkiksi tunteet, ajatukset tai tulkinnat mielen sisäisistä havainnoista. Fyysinen eli biologinen maailma on aina läsnä ihmisen toiminnassa. Mielen toiminta perustuu biologisesti havaittaviin ja selitettäviin aivoissa tapahtuviin toimintoihin. (Järvilehto; Peltomaa & Mattila 2006, 10-13; Herrala ym. 2008, 20-21.)

Urheilun puolella sosiaalisesta esimerkkinä mainitsen harjoittelu- tai kilpailuympäristöön kanssaihmisineen, psyykkisellä puolella motivaation itse toimintaan ja fyysisestä tasosta lihasten toiminnan.

On ymmärrettävä, että mikäli yksi näistä osa-alueista poistetaan ihmisen olemuksesta tai toiminnasta, jäljelle jäävät osat ovat tynkiä. Hengissä olevia kyllä, mutta ei toimivia. Urheilijan kohdalla tämä yksinkertaistettuna tarkoittaa, että vaikka fyysinen kyvykkyys olisi optimaalinen omaan lajiin, niin sen valjastamiseen tarvitaan oikeanlaiset olosuhteet kuin myös urheilijan oma halukkuus ja henkiset taidot näissä tilanteissa esittää oma kyvykkyys.

Taitoluistelun ja muiden varhaisen erikoistumisen lajeissa urheilijan ura on monella tapaa lyhyt ja näin ollen lähtökohdat, sekä alusta rakentaa urheilu-ura ovat merkitsevässä osassa urheilijan valmentautumista. Salasuo, Piispa & Huhta (2016, 292) kuvailevat huippu-urheilijaksi muotoutumista sanankäänteillä:

Huippu-urheilijaksi kasvaminen tapahtuu lyhyessä ajassa, joka ajoittuu pääosin lapsuuteen ja nuoruuteen. Se on jokaisen ihmisen elämässä ajanjakso, jonka aikana

käydään läpi valtava määrä psykologisia ja fyysisiä muutoksia. Urheilijaksi kasvaminen lomittuu osaksi tätä herkkää elämänvaihetta.

Huippu-urheilijaksi kasvaminen perustuu Nummelan ym. (2016, 11.) mukaan pääasiallisesti kolmeen asiaan: Ensimmäiseksi vanhemmilta saatuun geeniperimään, jota ei luonnollisesti pysty muuttamaan valmennuksella. Toiseksi nuorelle syntyvään sisäiseen motivaatioon kehittyä paremmaksi ja taitavammaksi urheilijaksi sekä haluun kilpailla hallitsemillaan taidoilla. Kolmas edellytys huippu-urheilijan uralle on urheilijan terveys ja kokonaisvaltainen hyvinvointi, joita ilman ei ole mahdollista osallistua huippu-urheilussa vaadittavaan toimintaan, kuten harjoittelu- ja kilpailutoimintaan.

Näistä kolmesta tekijästä, tässä kehittämishankkeessa tarkastellaan lähimmin sisäistä motivaatiota. Konttinen (2016, 13) esittää motivaation synnyttävän tahtotilan urheiluun ja oman lajin suhteen, jolloin urheilijan valintoja ja toimintaa ohjailee intohimo. Tämä intohimo pitää urheilijan liikkeellä ja antaa toiminnalle sisäisesti suunnan kehittää omia taitoja. Salasuo ym. (2016, 253) lähestyvät urheilijan toimintaa ja tekemistä yksilöurheilun psykologisen logiikan puolelta ja tiivistävät sen kolmen eri tekijän ympärille:

1. Yksilöurheilija asettaa itse omat tavoitteensa – kytkeytyen henkilökohtaiseen kehittymiseen, ei ainoastaan kilpailulliseen menestymiseen
2. Urheilija asennoituu kilpailuun ja harjoitteluun niin, että tavoitteet voivat toteutua
3. Urheilijan tulee tiedostaa, etteivät kaikki tavoitteet välttämättä toteudu ja että uran varrelle mahtuu sekä huippuhetkiä että pettymyksiä.

Urheilijan elämässä ja toimintaympäristössä valmentaja pystyy vaikuttamaan urheilijaan harjoittelutilanteissa omilla, yksinkertaisilla toimillaan. Näitä toimia voivat olla esimerkiksi alkuverryttelyn ohjeistaminen, urheilijan kasvattaminen kohti itsenäisempää roolia antaen hänelle vastuuta systemaattisesti enemmän omasta harjoittelustaan tai rakentamalla harjoittelu kokonaisvaltaiseksi ottaen huomioon niin fyysisen-, teknisen-, taktisen- kuin psykologisen harjoittelun osa-alueet.

Tärkeää olisi saada valmennusprosessi toimimaan niin, että urheilija itse tietää, mitä ja miksi harjoitellaan. Urheilijan ymmärrys siitä, miksi jotain osa-aluetta harjoitellaan, palvelee siis urheilijaksi kasvamisen peruspilareista juuri sisäisen motivaation synnyttämää tarvetta itsensä kehittämisestä ja näin ollen tukee yksilöurheilussa esiintyvää psykologista logiikkaa omien tavoitteiden saavuttamisesta harjoittelun avulla. Kysymykseen, kuinka tuo sisäinen motivaatio synnytetään ihmisessä ja milloin näin käy, jotta urheilija lähtee tavoittelemaan huippu-urheilijan uraa, jääköön toisen työelämänkehittämistehtävän aiheeksi.



## 4 Tavoitteena huippusuoritus

Nykypäivän huippu-urheilussa menestyminen vaatii ehdotonta omistautumista. Urheilijan biopsykososiaaliset tekijät eli fyysiset, psykologiset ja sosiaaliset aspektit tulevat olla tasapainossa sekä täyttää urheilusuorituksen vaatimat vaatimukset. Nämä tekijät voidaan jakaa yhä pienempiin ja pienempiin osa-alueisiin. (Nummela ym. 2016, 11.)

Voidaan todeta menestymisen tulevan luonnollisimmillaan silloin, kun tekemisestä nauttii ja suhtautuminen omaan tekemiseen ja tavoitteenasetteluun on tervettä (Salasuo ym. 2016, 253-255). Tällainen lähestymistapa huippusuoritukseen vaatii, että urheilu on merkittävä osa urheilijan toimintaympäristöä. Urheilun ei voida siis laskea olevan osa elämää, vaan urheilijan elämän tulee olla urheilu-uran ajan osa urheilua.

Koska tämän työelämän kehittämistehtävän aiheena on flown saavuttaminen mindfulness-harjoittelun kautta, niin tässä työssä keskitytään huippusuorituksen psyykkisten osatekijöiden määrittämisen ja näiden tekijöiden parantamiseen tavoitteellisen yksilöurheilijan näkökulmasta. Jacobson (2017) lähestyy urheilijan kokonaisvaltaista valmentamista näin: ”Jotta voi auttaa urheilijaa kohti huippusuoritusta, tulee ymmärtää sitä tukevien ja estävien tekijöiden peruspiirteet. Näin valmentajalla on mahdollisuus ohjata urheilijaa oikeaan suuntaan tilanteen vaatimalla tavalla niin harjoittelu- kuin kilpailutilanteessa.”

Psyykkinen valmennus kietoutuu urheilussa voimakkaasti urheilijan käytöksen ja toiminnan ympärille. On tärkeää muistaa, että valmennuksessa ei voi rajoittua ainoastaan huippu-urheiluun tähtäävään toimintaan vaan myös kasvamiseen haastavan murrosiän läpi kohti huippu-urheilua tai omaa henkilökohtaista potentiaalimaksimiaan.

Keinot käyttää psyykkistä valmennusta ovat moninaiset ja saa perustansa urheilupsykologiasta.

### 4.1 Mitä on urheilupsykologia, psyykkinen valmennus ja mihin niitä käytetään

Urheilu- ja liikuntapsykologia keskittyy tieteellisen tutkimukseen ihmisistä, heidän käytöksestään liikunta- ja urheiluaktiviteettien ympärillä sekä pyrkii tämän tiedon hyödyntämiseen käytännöntasolla (Weinberg & Gould 2007, 4-5; Tod, Thatcher & Rahman 2010, 2; Matikka & Roos-Salmi 2012, 24).

Psyykkisen valmennustapahtuman päämääränä on parantaa urheilijan henkisiä kykyjä (Vilpas 1988, 274). Liukkonen kuvailee tätä prosessia siten, että psyykkisessä valmen-

nuksessa pyritään kehittämään urheilijan stressikokemusten käsittelytaitoa suoritustilanteessa (Liukkonen 2007, 230). Vielä yksinkertaisemmin Liukkonen (1995, 8) toteaa harjoitettavien tehtävien pelkistyvän voimavarojen optimaaliseen hyödyntämiseen harjoitus- ja kilpailutilanteessa urheilijan kohdalla.

Useat urheilijat ja valmentajat pitävät henkistä kyvykkyyttä suurimpana tekijänä huippusuorituksen synnyssä. Jopa 90 % huippusuorituksesta on kiinni henkisestä kyvykkyydestä toteaa Porter (2004, 3). Williamsin (2010, 1) mukaan, yksi tavoite psykologisella toiminnalla urheilussa onkin pystyä luomaan sellainen mielenmaisema, että urheilijat kykenevät suoriutumaan heidän parhaalla suoritustasollaan säännönmukaisesti.

Urheilupsykologit siis pyrkivät eri tavoin auttamaan ihmisiä, jotka ovat syystä tai toisesta estyneitä saavuttamaan huipputasoaan urheilussa ja eivät koe tyydytystä tai kehity oman osallistumisensa kautta urheilun saralla (Weinberg ym. 2007 4-5). Usein urheilijat pyrkivät varsinkin mielikuvaharjoittelulla rakentamaan itseluottamusta, lisäämään henkistä vahvuutta ja positiivista asennetta ennen kilpailua (Arvinen-Barrow, Weigand, Thomas, Hemmings & Walley 2007, 99).

#### **4.1.1 Taitoluistelun nykyvaatimukset ja psyykkisen valmennuksen mahdollisuudet**

Viimeisen kymmenen vuoden aikana taitoluistelun tekninen taitosovaatimus maailman huipulla on kasvanut varsinkin miesten puolella huikeasti. Vuoden 2007 taitoluistelun maailmanmestaruuskilpailuissa (International Skating Union 2007) miesten esittämien neloishyppyjen määrä 24 kilpailijan vapaaohjelmassa oli ainoastaan 11kpl, kun kymmenen vuotta myöhemmin 2017 se oli jo 46kpl (International Skating Union 2017).

Naisten kohdalla tason nousu on ollut samalla ajanjaksolla maltillisempaa kolmois-kolmoishyppy-yhdistelmien määrässä mitattuna: 16kpl lähtötasolta aina tämän kevään 28kpl saakka (International Skating Union 2007, 2017).

Reutersin (Sarkar 2017) haastattelussa vuosien 2011-2013 maailmanmestari Patrick Chan totesi nykypistejärjestelmän vievän lajia kohti neloishyppyjen valtakautta. Vastatakseen tähän taitotason nousuun, luistelijoiden tehdessä enemmän vaikeampia elementtejä taitoluisteluohjelmassa, tulee myös suomalaisen valmennusjärjestelmän kehittää itseään uudella tavalla.

Nykyään taitoluisteluharjoitteluun liittyy huomattavan vaativia teknisiä elementtejä. Myös pistelaskujärjestelmä suosii puhtaita, nk. virheettömiä kilpailusuorituksia. Tämä on tuonut

mukanaan kasvaneen loukkaantumisriskin (Sarkar 2017). Valmennuksen myös Suomessa tulee kyetä vastaamaan kohonneeseen vaatimustasoon myös paremmilla ja kokonaisvaltaisemmilla valmentautumismetodeilla. Yksi näistä metodeista on psyykkinen harjoittelu, joka on nykyään äärimmäisen hyvin käytetty työkalu huippu-urheilijoiden keskuudessa, mutta ei välttämättä niin käytetty kansallisella tasolla tai huipulle tähtäävässä harjoittelussa.

Useat tutkimukset taitoluistelun ja urheilun saralla ovat todistaneet, että psyykkisellä valmennuksella voidaan saada selkeä parannus aikaiseksi urheilijan suoritukseen. Garza & Feltz (1998, 11) tutkivat taitoluistelun vapaaluisteluohjelman ”läpikävelemistä” ja sen piirtämistä paperille apusanoja ääneen käyttäen kolmilla erillisillä luistelijaryhmillä. Kummatkin tavat paransivat urheilijoiden lajisuorituksia sekä kilpailullista itseluottamusta verrokki-ryhmään verrattuna.

Jo aikaisemmin Palmer (1992, 148, 154) oli tutkinut ja todennut piirtämisen paperille yhdessä apusanojen kanssa auttavan taitoluistelijoita suoriutumaan tarkkuutta ja keskittymistä vaativasta kuvioluisteluosuuksista yhä paremmin. Entisaikojen kuvioluistelun voisi ajatella rinnastettavan nykypäivän askelsarjoihin, joissa vaaditaan vastaavanlaista tarkkuutta ja luistelutaitoa. Tosin Palmer myös toteaa, että on tärkeää pystyä yhdistämään tai kohdistamaan psyykkinen harjoittelu voimakkaasti urheilijan omaan lajiin, jotta siitä on hyötyä. Tämän yhteyden voi tietysti luoda monilla tavoilla ja jokainen urheilija on yksilö myös tässä asiassa.

Urheilijan itselleen positiiviseen sävyyn puhumista tutkineet Ming ja Martin (1996, 227, 235) löysivät yhteyden taitoluistelijoiden parantuneen suorituksen ja harjoittelun aikaisen urheilijan itsensä kesken käytyjen keskusteluiden välillä. He tekivät tulosten perusteella oletuksen, että urheilijat, jotka uskaltavat julkisesti ääneen keskustella itse itsensä kanssa hyötyivät tavasta enemmän, kuin urheilijat, jotka tekivät sen omassa mielessään hiljaisesti.

Taitoluistelun puolella on siis löydetty viime vuosikymmeninä positiivisia kokemuksia psyykkisen valmennuksen hyödyistä ja tarpeellisuudesta. Matikka & Roos-Salmi (2012, 27) toteavat, että useimmilla lajeilla, kuten taitoluistelulla on jo omat psykologinsa auttamassa urheilijoita kohti parempaa suoritustasoa.

## **4.2 Mentaalivalmennus osana kilpaurheilijan elämää**

Nykypäivänä urheilupsykologia koetaan niin tärkeäksi valmentautumisen tekijäksi, että psyykkisen valmennuksen puuttuminen huipputason valmennuksesta on epätavanomaista

(Tod, Thatcher & Rahman 2010, ix). Syynä tähän on mm. maailman huipulla vallitsevat äärimmäisen pienet tasoerot, jolloin usein henkiset voimavarat ratkaisevat voitot (Hämäläinen & Peltola 2015, 51). Voidaankin todeta, että mitä korkeammalle tasolle urheilussa kivutaan, sitä useammin urheilijat raportoivat käyttävänsä mm. mielikuvaharjoittelua osana valmistautumistaan suoritukseen (Hall, Rodgers & Barr 1990, 1).

Huippu-urheilututkimuksissa tulee toistuvasti esiin, että urheilijat käyttävät hyväkseen mielikuvaharjoittelua, harjoitteita tarkoituksenmukaiseen huomion kiinnittämiseen ja keskittymisen ylläpitämiseen, itsensä kanssa puhumista positiiviseen sävyyn harjoittelun lomassa, hermostuneisuuden ja aktivaation kontrollointia sekä tavoiteasettelua. (Williams 2010, 176.)

Jousiampuja Jere Forsberg on todennut käydessään omaa uraansa läpi, että tietyn tason jälkeen suoritus on 80-prosenttisesti urheilijan korvien välistä kiinni (Hämäläinen & Peltola 2015, 248.) Tällä hän tarkoittaa urheilijan henkisiä voimavaroja ja psyykkisiä kykyjä hyväksikäyttää omia fyysisiä taitojaan.

Von Herten on haastatellut suomalaisia huippu-urheilijoita heidän psyykkisestä valmistautumisestaan. Aitajuoksija Nooralotta Neziri kertoo tavoittelevansa oikeanlaista mielentilaa suoritukseensa ja mikäli mielikuvaharjoitus onnistuu, niin hän kertoo hyötyvänsä siitä itse suorituksessa. Suunnistajana tunnettu Merja Rantanen tukee Nezirin kertomaa ja toteaa hakevansa varmuutta ja itseluottamusta ennen kilpailua mielikuvaharjoittelun kautta. Keihäänheittäjä Tero Pitkämäki taas toteaa huomanneensa, että hänen suurten kehitysaskeleiden takana on aina ollut mielikuvaharjoittelua. (Von Herten 2017a, A24-25)

Vaikka urheilupsykologian ja psyykkisen valmennuksen hyödyt ovat lähes kiistattomat urheilun saralla, niin se on edelleen Suomessa varsin pienimuotoista ja ennen kaikkea liian vähän käytetty voimavara valmennuksessa.

Suomen psykologiliitto teki vuonna 2010 kyselyn 18 eri Olympialajin urheilijalle, joista vastauksia tuli yhteensä 78 kpl. Yli puolet urheilijoista ei ollut koskaan käyttänyt psyykkistä valmennusta ja lähes puolet urheilijoista oli sitä mieltä, ettei sitä ole tarpeeksi tarjolla valmennuskäyttöä ajatellen. Suurin este, joka nimettiin syynä psyykkisen valmennuksen käyttämättömyyteen, oli taloudelliset resurssit. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 14.)

### 4.3 Epäonnistumiseen liittyviä käsitteitä ja tekijöitä

Useat tekijät voivat johtaa urheilusuorituksen epäonnistumiseen. Björkman (1982, 30) nostaa esiin liiallisen stressin, joka voi aiheuttaa mm. koordinaatiokyvyn heikkenemistä, jo opittujen taitojen unohtamista tai voimakkaita tunnereaktioita. Kokkosen (2012, 78) mukaan stressitekijät kumpuavat urheilijoilla tyypillisesti omista virheistä ja loukkaantumisista, vastustajan onnistuneista suorituksista, kilpailun olosuhteista sekä valmentajien tai omien vanhempien esittämästä kriittisestä palautteesta.

Taitoluistelu on Suomessa hyvin naisvaltainen laji. Miespuolisten luistelijoiden edustus SM-juniori ja -seniori sarjoissa oli yhteensä ainoastaan 5 edustajaa SM-kilpailuissa vuonna 2017. Naisten edustus vastaavissa sarjoissa oli yhteensä 31 kilpailijaa. (Suomen taitoluisteluliitto.)

Tästä syystä tulee huomioida naisten erityispiirteet valmennuksen, valmistautumisen ja kilpailutilanteen kohdalla. Naisurheilijoita tutkiessa on todettu, että heillä on ollut vaikeuksia pitää keskittymistä yllä urheilutilanteissa, jolloin he ovat olleet huolissaan mm. mitä yleisö tai valmentaja heistä ajattelee, miltä he näyttävät suorituksessaan tai peläten menettävänsä kasvonsa epäonnistumisen myötä (Porter 2004, 181). Myös keskittyminen ja valmistautuminen omaan suoritukseen voi olla tytöillä haastavaa ja vaikeaa, mikäli kaverisuhteisiin liittyvät tekijät urheilun sisällä häiritsevät mieltä (Kaski & Liukkonen 2012, 252). Porter (2004, 180) kertoo samankaltaisesta ongelmasta yliopistoikäisten naisten keskuudessa, heille kilpaileminen ystäviä vastaan ja heidän voittaminen voi olla selkeä stressitekijä. Yleisesti voidaan todeta, että stressitekijät naisurheilijoilla liittyvät enemmän viestintään ja kaverisuhteisiin, mitä miespuolisilla urheilijoilla, jotka kokevat omat virheet ja loukkaantumiset suurempana ongelmana (Kokkonen 2012, 78).

Porter (2004, 170) määrittelee pääongelmakohdat nuorten urheilijoiden kohdalla seuraaviksi:

1. Fokus ja keskittyminen
2. Oppia mielikuvaharjoittelu/nähdä suoritus omassa mielessä
3. Pysäyttää negatiivinen itsepuhelu
4. Suuttumuksen kontrollointi suorituksen aikana
5. Hermostuneisuus ja pelkotilat ennen kilpailua
6. Mitä muut ihmiset ajattelevat heistä

Hyvin usein urheilijat syyttävät epäonnistumisesta keskittymisen herpaantumista (Matikka & Roos-Salmi 2012, 95). Williamsin (2010, 189) mukaan tietoisuuden ja keskittymisen

puute johtuu urheilijoilla lähes aina lopputuloksen murehtimisesta. Mumfordin (2015, 132-133) mielestä urheilijan tulee myös oppia sietämään epämukavuutta ja hän esittääkin urheilijoiden olevan taipuvaisia luovuttamaan ennen kuin tottuvat epämukavaan oloon harjoittelun ja kilpailun kohdalla.

Epäonnistumisia aiheuttavat asiat eivät tavanomaisesti liity siis ollenkaan urheilijan omaan, fyysiseen kykyyn tai -suoritukseen. Kyse on usein enemmänkin urheilijan psyykkisistä tekijöistä.

Jyväskylän yliopiston liikuntapedagogiikan professori Jarmo Liukkosen mielestä yksi yleisimmistä virheistä menestystä haettaessa on, ettei ymmärretä mielen mekanismeja tarpeeksi. Hänestä tärkeää olisi keskittää ajatukset haluttuun toimintaan, eikä rakentaa kieltoja itselleen. Ihmismielessä ei Liukkosen mukaan ole kieltoja, joten ajatusmalli ei-toivotusta toiminnasta kääntyy huomaamatta onnistumista vastaan. (Pennanen 2017, B18.) Tällä Liukkonen tarkoittaa, että ihmisen ei tulisi pyrkiä välttämään vääriä toimintamalleja tai keskittämään ajatuksia toiminnassaan ns. ”ei haluttuihin liikemalleihin ja ongelmakohtiin.” Tällöin ihminen on antanut jo tilaa väärälle toiminnalle omassa mielessään ja näin ollen ”mielikuvaharjoitellut” lopputulosta, joka ei ole toivottu. Hän on siis nähnyt mielessään tapahtuvan itselleen sen, mitä ei haluaisi tapahtuvan. Sen sijaan olisi tärkeää keskittyä ennen kaikkea toivottuun lopputulokseen ja vahvistaa siihen johtavia liikemalleja jo ajatuksen asteelta alkaen. Karkeana esimerkkinä tästä voidaan mainita taitoluistelijalle neuvo keskittyä ennen kaikkea hypyn pystyssä pysymiseen, eikä siis kaatumisen välttämiseen. Näin tehtäessä urheilija raivaa polkua kohti onnistumista jo mielessään keskittyen itse toimintaan eli omaan tekemiseen. Tällöin epäonnistuminen itsessään ei ole läsnä harjoittelun aikana edes psyykkisessä mielessä.

#### **4.4 Huippusuorituksen liitettäviä käsitteitä ja tekijöitä**

Vuoden 1988 taitoluistelun olympiavoittaja Brian Boitano on todennut keskittymisen nykyyhetkeen olleen hänen kohdallaan suurin ratkaiseva tekijä voittosuorituksen kohdalla (Joy 2009, 60.) Porter (2004, 106) tuo myös esiin, että urheilijan kyky täydelliseen keskittymiseen lisää mahdollisuuksia saavuttaa tavoitteet. Heino (2000, 231) avaa ajatusta pidemmälle: ”Keskittymisen avulla urheilija kohdentaa henkiset voimavaransa suorituksen tueksi ja pystyy vastustamaan ulkoisten tekijöiden aiheuttamaa häiriötä suoritustilanteessa.”

Keskittyneenä pysyminen koko kilpailutilanteen ajan on siis usein avain voittoon. Tutkimukset tukevat tätä näyttäen, että menestyvät urheilijat pitävät yllä tehtävääorientoitunutta

ajattelumallia suoritukseen. Tämä auttaa heitä ohittamaan merkityksettömät ulkopuoliset häiriötekijät. (Weinberg ym. 2007, 366 ja 373.)

Juuri tällaista tehtäväorientoitunutta toimintamallia Liukkonen (Pennanen 2017, B18) tarkoitti puhuessaan mielen toiminnasta ja kuinka urheilijan tulisi keskittää huomionsa käsillä olevaan tehtävään, eikä esimerkiksi mahdollisten virheliikkeiden välttelyyn. Virheliikkeiden välttely tuo jo ajatuksenasteella mahdollisen virheliikkeen urheilijan mieleen syrjäyttäen toivotun, oikeanlaisen liikemallin. Vastavuoroisesti urheilijan pyrkiessä jo ajatuksen asteella suorittamaan oikeaa liikemallia, fokus säilyy positiivisessa toiminnassa, jonka kautta mieli itsessään ei ole esteenä halutuille liikemalleille. Oletettavasti tällainen lähestymistapa on edullisempi urheilijan kehittymiselle ja onnistumiselle urheilusuorituksen kohdalla, sillä huomio säilyy itse tekemisessä.

Näitä käsityksiä tukevat myös Salasuo ym. (2016, 254-255) tutkiessaan suomalaisia huippu-urheilijoita 2000-luvun Suomessa: Keskittymisen kaventaminen omaan kehittymiseen ja onnistumiseen johdattavat yksilöurheilijan optimitilanteeseen. Tämän on todettu olevan yhteydessä parempaan itsetuntoon ja pettymysten käsittelytaitoihin.

Kyky keskittyä myös erottaa eliittuurheilijat rivitason urheilijoista. Kuten Weinberg ym. (2007) aiemmin, niin myös Cohen toteaa keskittymisen olevan huippu-urheilijoilla niin täydellisesti käsillä olevaan toimintaan, että jännitys ja negatiiviset tuntemukset jäävät toissijaisiksi. Hän kuvailee sitä optimaalisen sisäisen motivaation ja nautinnon tilaksi. (Cohen 2016, 56.)

Williams painottaa myös psyykkisten tekijöiden merkitystä huippusuorituksessa, sillä mieltä ja kehoa ei voida erottaa. Hän listaa kymmenen yleistä osatekijää, jotka ovat yhdistetty huippusuoritukseen (Williams 2010, 169-171.):

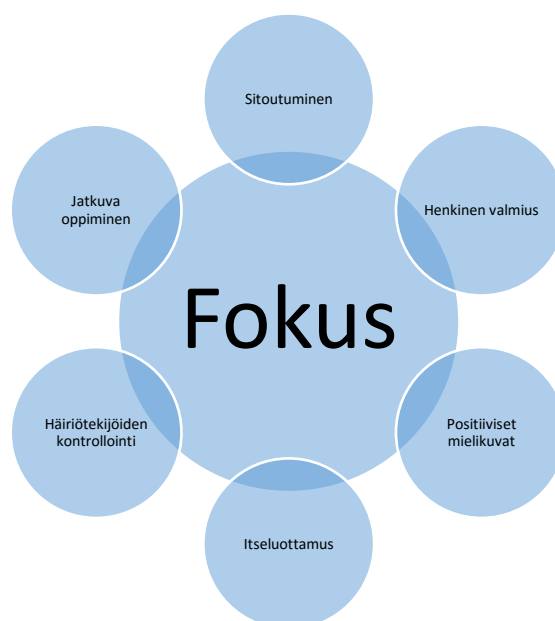
1. Pelon katoaminen –ei pelkoa epäonnistumisesta
2. Täydellinen uppoutuminen aktiviteettiin
3. Kapea huomiokenttä nykyhetkeen
4. Täydellinen hallinnan tunne
5. Kadonnut tilan ja ajan taju (yleensä hidastunut)
6. Tunne suorituksen automaatiosta ja vaivattomuudesta
7. Kontrolli tunteista, ajatuksista ja virittyneisyydestä hetkeen
8. Voimakas itseluottamus
9. Fyysinen ja henkinen rentous
10. Energisyys

Williams (2010, 181) mukaan myös yleiset psykologisen profiilin tekijät, kuten korkea itseluottamus ja odotukset menestymisestä, tunne omasta hallinnasta ja täydellisestä keskittymisestä liittyvät menestyviin urheilijoihin. Kokkonen (2012, 75) esittää Williamsin tapaan, että varsinkin yksilöurheilussa itseluottamus ratkaisee suurilta osin onnistumisen suorituksessa. Granholm (2012, 218) vahvistaa Kokkonen huomiota todeten: positiivinen asenne ja vahva itseluottamus ovat tärkeitä tekijöitä urheilijan onnistumisessa.

Liukkonen (1995, 25-26) tukee Williamsin, Cohenin ja Kokkonen näkemyksiä listaten parhaiden suoritusten piirteinä seuraavia osa-alueita: Mielen ja stressituntemusten hallinta, ulkopuolisen ympäristön poissulkeminen, fyysinen rentouden tunne, mielen rauhoittuneisuus, voimakas keskittyminen suoritukseen ja korkea itseluottamus sekä vahvuuden ja energian tunne.

Orlick (2016, 12-13) on yksinkertaistanut erinomaisten suoritusten rakenteen kuvioon 1. Hänen mukaansa, ihmisen on mahdollista parantaa suoritustaan ja yltää jokaisen omaan maksimisuoritukseen, kunhan valitsee parantaa kuvioista löytyviä osa-alueita. Hän nostaa fokuksen tärkeimmäksi yksittäiseksi osa-alueeksi huippusuorituksen synnyssä, jonka takia se löytyy kuvion keskeltä.

Urheilijan kyky fokusoida ajatukset omassa tekemisessä, tavoitteissa ja asenteessa riippumatta ulkopuolisista tekijöistä nousee varsin voimakkaasti esiin huippusuoritusta tavoiteltaessa.



Kuvio 1. Erinomaisten suoritusten ohjauspyörä (Orlick 2016, 12).



Vaikuttaa siltä, että urheilijan kyky ottaa itsestään kaikki irti kilpailutilanteessa, huolimatta lähtötilanteen vaikeuksista tai fyysisistä ominaisuuksista, on ennen kaikkea ratkaisevaa huippusuorituksen kannalta. Siis urheilijan mielenmaisema ratkaisee lopullisesti tason, jolle hän pääsee suorituksessaan fyysisesti. Mumford (2015, 69) toteaaakin huippusuorituksen alkavan mielen sisältä. Minä pystyvyyden –tunne vaikuttaisi siis olevan hyvä ennustaja urheilusuorituksen tasosta (Jackson & Beauchamp 2007, S173).

Asiantuntijat kuvailevat huippusuorituksen syntyvän transsimaisessa, optimaalisessa tai lähes hurmostilaan verrattavissa olevasta mielentilasta (Liukkonen 2007, 230, Progen & Desensi 1984, 82). Tästä tilasta käytetään yleisemmin nimitystä flow tai zone (Matikka 2013, 83).

## 5 Mitä on flow

Urheilupsykologiassa, flow-tilaa on totuttu kuvailemaan optimaalisena mielentilana huip-  
pusuorituksen synnylle (Partington, Partington & Olivier 2009, 170). Sitä voidaan kuvailla  
myös tietoisuuden ja keskittymisen tilana, jossa henkilö on täysin uppoutunut mielen ja  
kehon vaivattomaan yhteistoimintaan kyseisenä hetkenä (Cohen 2016, 55). Flow tarkoittaa  
siis kykyä olla läsnä nykyhetkessä (Mumford 2015, 68). Flow-tilaan liittyy voimakkaasti  
myös kyky sulkea pois ajatukset ja tunteet, jolloin flow on puhtaimmillaan oloa toiminnan  
keskiössä (Matikka 2013, 15). Tästä syystä, flow-kokemusta kuvaillaan usein myös suu-  
rena nautintona (Progen & Desensi 1984, 82; Matikka 2013, 15).

Susan Jackson (Csikszentmihalyi 2014, 233) on haastatellut Olympiatason taitoluistelijoita,  
joista yksi kuvaili flowta näin:

It was just one of those programs that clicked. I mean everything went right, every-  
thing felt good... it's just a rush, like you feel it could go on and on and on, like you  
don't want it to stop because it's going so well. It's almost as though you don't have  
to think, everything goes automatically without thinking... it's like you're on automatic  
pilot, so you don't have any thoughts. You hear the music but you're not aware that  
you're hearing it, because it's a part of it all.

Se oli vain yksi niistä ohjelmista, joka klikkasi. Tarkoitan, että kaikki vain menivät oi-  
kein, kaikki tuntui hyvältä... se on vain hurahdus, joka tuntuu siltä, kuin se voisi vain  
jatkua ja jatkua ja jatkua, aivan kuin et haluaisi sen loppuvan, sillä kaikki menee niin  
hyvin. Se on kuten, sinun ei tarvitsisi ajatella, kaikki toimii automaattisesti ilman ajat-  
telua...se on kuin olisit automaattisella pilottivaihteella, joten sinulla ei ole yhtään  
ajatusta. Kuulet musiikin, mutta et ole tietoinen siitä, että kuulet sitä, koska se on osa  
kaikkea.

Liukkonen kuvaa flow-tilaa jakaen aivojen toiminnallisen tilan kahtia: Normaaliin- ja flow-  
tilaan. Normaali -tila on analyttinen, järkeilevä ja tsemppaava, jolloin on mahdollista esi-  
merkiksi rakentaa taktiikka tulevaan kilpailuun. Flowssa urheilija suoriutuu transsimaisesti  
suorituksestaan hurmostilan lailla. Tuolloin kaikki liikkeet tapahtuvat automaattisesti, voi-  
makkaasti mielikuviin perustuen, rentouden kautta. (Liukkonen 1995, 24.)

Mihaly Csikszentmihalyi on tehnyt pioneerin työtä tutkiessaan flow-ilmiötä. Flow-tila on  
psykologinen kokemus, joka etenee pehmeällä tavalla. Se on mielen olotila, jota voidaan  
kuvailla sisäiseksi kokemukseksi läsnäolosta. Flow sisältää mm. fyysisiä kokemuksia,  
tunteita, ajatuksia ja muutoksia kehon olotilassa, jotka toimivat yhteen hetkellisesti –ja  
häviävät. Flow-tila on hetkellinen kokemus. (McGuinnes 2015, 19.)

Csikszentmihalyi (2004) kuvailee flow-tilassa oloa seuraavasti:

1. Täydellisesti uppoutunut käsillä olevaan tekemiseen –fokusoitunut ja keskittynyt
2. Ekstaasian tunne – kuin olla pois jokapäiväisestä elämästä
3. Suuri sisäinen selvyys – tieto mitä tulee tehdä ja kuinka hyvin tällä hetkellä pärjätään
4. Tietoa siitä, että aktiviteetti on tehtävissä – taitotasomme riittää sen suorittamiseen
5. Rauhallisuuden tunne – ei huolta omasta itsestään tai tunnetta siitä, että venyttää egonsa rajoja yhä suuremmaksi
6. Ajattomuus –puhtaasti keskittynyt nykyhetkeen, tunnit saattavat tuntua minuuteilta
7. Sisäistä motivaatiota –mikä ikinä tuottaakaan flow-tilan, se palkitsee itse itsensä

Progen & Desensi (1984, 82) myötäilevät Csikszentmihalyin päätelmiä flow-kokemukseen yhdistettävistä osa-alueista: tekemisen ja tietoisuuden yhdistämisestä, suuresta keskittymisestä, egon häviämisestä, kontrollista omiin tekoihin ja ympäristöön, yhteneväisistä vaatimuksista toiminnan suhteen selkeällä palautteen annolla ja automatisoituneella toiminnalla. Nämä kuusi, toisiinsa liittyvää osa-aluetta vaikuttavat urheilijan tuntemuksiin sisäisestä nautinnosta.

## **5.1 Kuinka edesauttaa flow-tilan syntyä**

Sattumat ovat aina mahdollisia, niin myös flown saavuttamisessa, kun ulkoiset ja sisäiset tekijät osuvat onnekaasti yhteen. Huomattavasti todennäköisempää kuitenkin on, että flow aikaansaadaan selkeällä rakenteella ja toiminnalla. (Csikszentmihalyi 1990, 113.)

Csikszentmihalyi on määrittänyt flowssa esiintyvät tekijät yhdeksään eri osa-alueeseen (Cohen, 2016, 57-59, the Flow Centre, Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 16). Nämä osa-alueet ovat haaste-taito tasapaino, tekemisen ja tietoisuuden yhtymä, selkeät tavoitteet tekemiselle, yksiselitteinen palaute, keskittyminen käsillä olevaan tehtävään, tunne kontrollista, itsetietoisuuden häviäminen, ajantajun muuttuminen ja autoteelinen kokemus toiminnasta. Jotta on mahdollista edesauttaa Flown syntyä, tulee ymmärtää siinä esiintyvät erilaiset ajattelutavat, mielenlaadut tai tekijät ja pyrkiä vahvistamaan näihin tähtäävää toimintaa urheilijoissa erilaisten harjoitteiden kautta. Näin tehtäessä voidaan ajatella, että flow-tilaan voi oppia pääsemään harjoittelun seurauksena.

### **5.1.1 Haaste-taito tasapaino**

Haaste-taito tasapaino on flown kannalta nk. kultainen sääntö (Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 16). On tärkeää, että koetut haasteet suorituksessa ja omat koetut kyvyt ovat

tasapainossa toisiinsa nähden ja riittävän korkealla (Liukkonen 2007, 230). Pitää siis huomioida, että siltä, miltä urheilijasta tuntuu, eivät ratkaise taidot, joita henkilöllä on. Olennaisinta on urheilijan uskomus omista taidoistaan. (Csikszentmihalyi 1990, 118-119; Kokkonen 2012, 78.)

Voidaan siis todeta, että mikäli tehtävän vaatima toimintahaaste on korkealla (sopivalla) tasolla ja myös henkilön taidot ovat korkealla (sopivalla) tasolla, flow voi esiintyä toiminnassa. Mikäli toimintahaaste on korkealla tasolla, mutta henkilön taidot eivät vastaa (ovat matalammat) toimintahaasteen asettamaa vaatimusta, lopputuloksena on ahdistuneisuus. Mikäli taas toimintahaaste on matalammalla, mihin urheilijan kyvyt antaisivat myöden, lopputuloksena on kyllästymisen. Tosin pitää muistaa, että aina on olemassa poikkeuksia. Tietyissä tapauksissa henkilö, kenellä on korkea taitotaso pääsee suorittamaan huomattavasti helpomman taitotason tehtävää, nautinto ja rentous saattaa tulla esiin tekemisessä. (Cohen 2016, 59.)

### **5.1.2 Tekemisen ja tietoisuuden yhtymä**

Hyvin usein ihmisen ajatukset ovat joko menneessä tai tulevissa tapahtumissa, mutta flow-tilassa henkinen läsnäolo on täydellisesti läsnä sen hetkessä tekemisessä (The Flow Centre). Flow-tilassa oleva henkilö pitäytyy hetkessä kiinni ja elää juuri tämän hetken ja toiminnan sisällä. Horatiuksen runosta peräisin olevan kuuluisan lausahduksen ”carpe diem/poimi päivä” voidaan tulkita viittaavan tekemisen ja tietoisuuden yhtymään, sillä lausahdus kehottaa kuulijaa käyttämään hyväkseen käsillä olevan hetken. Ei pidä miettiä tulevaa tai murehtia mennyttä, vaan ennen kaikkea tietoisesti keskittyä nykyhetkeen ja tekemiseen siinä tilassa, missä juuri nyt on.

### **5.1.3 Selkeät tavoitteet tekemiselle**

Mumford (2015, 144) on tullut johtopäätökseen, että on tärkeää olla selkeät suuntaviivat toiminnalle, jotta voi kulkea oikeaan suuntaan. Flown saavuttamisen kannalta tärkeimpiä kohtia on tavoitteiden asettaminen ja haasteiden luonti (Matikka 2013, 43). Nämä kaikki suuntaavat energiaa ja ajatuksia oikeaan suuntaan eli kohti tekemisen kohdetta luoden tehtävöorientoituneen ilmapiiriin.

### **5.1.4 Yksiselitteinen palaute**

Flow-tilassa urheilija tietää jatkuvasti kuinka suoriutuu tehtävästä reaaliajassa ja pystyy muokkaamaan omaa toimintaansa sen mukaan, miten ja minkälaista välitöntä palautetta hän saa (The Flow Centre). Yksiselitteinen palaute on suoraan yhteydessä tavoitteenaset-

teluun, sillä ilman tavoitteenasettelua ei voi myöskään antaa palautetta urheilijalle. Tavoitteiden ja tekemisen välisestä yhteydestä kumpuavan välittömän palautteen prosessointi kuvastaa urheilijan etenemistä kohti tavoitetta eli onnistumista (Pahtaja 2014, 39).

#### **5.1.5 Keskittyminen käsillä olevaan tehtävään**

Tämän osa-alueen kohdalla on tärkeää ymmärtää keskittymisen rakenne. Keskittyminen on asioiden huomioimista ja sen jälkeen keskittymisen kohdistamista oikeaan kohtaan (Porter 2004, 105). Jotta on mahdollista suoriutua taitotasonsa yläpäässä, tarvitaan täydellistä keskittymistä käsillä olevaan tehtävään (Moore 2014, 82).

#### **5.1.6 Tunne kontrollista**

Cohen (2016, 58) toteaa, että pitää pystyä päästämään irti siitä, mitä ei pysty kontrolloimaan ja suuntaamaan ajatukset ja toiminnan siihen, mitä pystyy kontrolloimaan. Mikäli urheilija pystyy suuntaamaan huomion kontrolloitaviin asioihin, niin tunne onnistumisesta on positiivinen. Positiiviset tapahtumat vahvistavat flown tunnetta ja johtavat kasvavaan itseluottamukseen (Swann ym. 2017, 12). Kasvava itseluottamus tietenkin kasvattaa jälleen kerran tunnetta kontrollista, jolloin kehäprosessi lähtee uudelleen käyntiin.

#### **5.1.7 Itsetietoisuuden häviäminen**

Hyvin usein ihminen peilaa itseään muihin ympärillä oleviin ihmisiin. Henkilön ollessa flow-tilassa aktiivisuustaso itse tekemiseen on niin suuri, ettei kapasiteetti yksinkertaisesti riitä keskittymään muihin ympärillä oleviin ihmisiin tai edes omaan egoon. Kaikki ajatukset itsetietoisuudesta häviää tekemisen taustalle eli ihminen ikään kuin antautuu käsillä olevaan tehtävään kokonaisuudessaan.

#### **5.1.8 Ajantajun muuttuminen**

Ajantaju Flow-tilassa muuttuu tai katoaa keskittymisen seurauksena. Se saattaa joko hidastua tai nopeutua, kun olemme kiinni juuri tässä hetkessä, jossa toiminta tapahtuu.

#### **5.1.9 Autoteelinen kokemus**

Sana autoteelinen johtuu suomeen kreikkalaisista sanoista auto, joka tarkoittaa itseä sekä sanasta telos, joka tarkoittaa päämäärää. Näiden yhdistelmällä tarkoitetaan toimintaa, joka palkitsee itse tekijänsä. Toimintaa, joka tuottaa mielihyvää siis puhtaasti sen tekemisen, päämäärään pyrkimisen, ei ulkoisen motivaation takia.

Matikan (2015, 19-20) mielestä flow-tilaan siirtymisessä on kyse irrelevanttien prosessien alasajosta, jolloin huomio fokusoituu käsillä olevaan tehtävään. Myös Salasuo ym. (2016, 255) tuovat esiin, että urheilijan on tärkeää pystyä henkiseen keskittymiseen ja näin ollen rentouden ja itseluottamuksen saavuttamiseen flow-tilaa tavoiteltaessa.

Pitää kuitenkin ymmärtää, että kaikki flow-tilaan johtavat tekijät ovat vuorovaikutuksessa toisiinsa. Se, mitkä nämä lopulliset tekijät ovat tai kuinka tärkeä mikäkin osa-alue on, vaihtelee yksilöittäin urheilijasta toiseen. Urheilijalle onkin elintärkeää kyetä itse tunnistamaan itselleen merkitykselliset flow-tilaa edistävät tekijät ja pyrkiä niin harjoittelu- kuin kilpailutilanteen lomassa vahvistamaan näitä osa-alueita itsessään. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 241.)

## 6 Mitä on mindfulness

Mindfulness -harjoittelun edelläkävijänä maailmassa on yleisesti pidetty Jon Kabat-Zinnia, joka on kehittänyt maailmanlaajuisesti levinneen Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) -ohjelman. Hän oli myös ensimmäinen tutkija, joka käytti tätä harjoittelumuotoa urheilijoiden kanssa. (Baltzell, McCarthy & Greenbaum 2014, 148.)

Mindfulness – konsepti on Roemerin ja Orsillon (2009, 3) mukaan tapa huomioida ympäröivä maailma sillä nimenomaisella hetkellä niin sisäisesti kuin ulkoisesti, ilman pyrkimystä olla tuomitseva tai vaikuttamaan merkille pantuihin asioihin, vaan ainoastaan todeta asiat sellaisinaan, mitä ne ovat. Cohen (2016, 55, 59) määrittelee sen tekniikaksi, joka auttaa keskittymään nykyhetkeen tai lisääntyneeksi tietoisuudeksi nykyhetkestä.

Hick ja Bien toteavat, että mindfulness tulee kokea itse, jotta sen voi täysin ymmärtää. Heidän mukaansa useimmat näkevät sen mieluummin elämäntapana kuin opeteltuna tekniikkana oppikirjan kautta. Sitä on kuvailtu tietoisuuden olotilana, keskittymisen kohdistamisella, tarkoituksenomaisuudella ja myötätuntoisuudeksi hyväksyen nykyisyys ja siinä hetkessä huomioitavat asiat. (Hick & Bien 2008, 3-5.)

Mindfulness –tekniikalla tarkoitus on siis seurata itseään ja omia tuntemuksia kuin ulkopuolisena henkilönä. Tähän lähestymistapaan liittyy myös tietoisena oleminen näistä tuntemuksista ilman omaa arviointia tai koettuja tunnetiloja itsensä sisällä. (Mumford 2015, 78.)

Vaikka mindfulness on melko uusi tapa pyrkiä vaikuttamaan urheilijoiden suoritustasoon, eri tutkimukset ovat osoittaneet sen positiivisesti auttaneen urheilijoita käsittelemään kilpailullista stressiä, parantamaan suoritustasoaan tai kokemaan kasvanutta flow-tilan tunnetta (Ivtzan & Lomas 2016, 64).

Entinen thainyrkkeily ammattilainen Jarkko Stenius (Von Herten 2017b, A32) pukee tietoisuusharjoittelun vaikutukset seuraavanlaisesti: ”Meditaatio parantaa henkistä ja fyysistä suorituskkyä, otteluun valmistautumista ja ennen kaikkea läsnäoloa. Kun fyysiseen kovuuteen saa yhdistettyä viisauden, ollaan lähellä suurta mestaria.”

Suomessa suoritettu Terve oppiva mieli-tutkimus keskittyi tietoisuustaitojen tutkimiseen 3500 nuoren kohdalla. Mindfulness –harjoittelu paransi nuorten oppimiskykyä sekä unen laatua ja antoi näin selkeitä tuloksia oppimiskyvyn vauhdittamisesta ja keskittymisen hel-

pottumisesta. Myös masennus väheni varsinkin nuorten tyttöjen keskuudessa selkeästi. (Repo 2017, A6-7)

Vaikka Terve oppiva mieli-tutkimus suoritettiin muilla kuin urheilijahenkilöillä, niin voidaan esittää oletus, että siinä havaitut tietoisuuden läsnäolon positiiviset vaikutukset kohdentuvat myös urheilijoilla suoritusta parantavasti.

Pineau ym. kuvailevat urheilun ja mindfulnessin yhteyttä näin: Urheilijat, jotka ovat omaksuneet mindfulness -ajattelun saattavat keskittyä harjoitustilanteissa enemmän kuin muut urheilijat, saavuttaen näin harjoitusvasteen voimakkaampana ja sitä kautta onnistua useammin. Tämä johtaa kasvavaan itseluottamukseen oman lajitaitojen sisällä ja näin ollen mahdollistaa sopivat psyykkiset edellytykset flow-tilan synnylle, joka taas auttaa saavuttamaan huippusuorituksia. (Pineau, Glass, Kaufman & Bernal 2014, 153)

Bernier, Trottier, Thienot & Fournier (2016, 256, 265) tutkivat huippuluistelijoiden tarkoituksenomaista keskittymistä todellisen kilpailuohjelman aikana. Tuloksista selvisi, kuinka luistelijat kohdistivat suorituksen aikana keskittymisensä hyvin erityyppisillä tavoilla ja eri asioihin riippuen siitä, oliko kyse valmistautumisesta, itse suorituksesta vai suorituksen arvioimisesta jälkikäteen. Lopputoetus tutkimusryhmällä oli, että luistelijan pitää pystyä kehittämään itselleen tietoinen fokusointitaito eri asioihin pärjätäkseen taitoluistelussa ja tässä mindfulness-lähestymismalli saattaa peilata puuttuvaa palasta viedä urheilijat korkeammalle suoritustasolle.

## **6.1 Mindfulness-harjoittelun ja flown yhteys toisiinsa**

Jackson hahmottaa mindfulnessin ja flown yhteyttä rakentamalla selkeän polun näiden välille. Flow-tilaa määrittää henkilön yhtenäinen osallisuus/tietoisuus sen hetkiseen tekemiseen tai olotilaan. Pystyäkseen kokemaan flown, tulee ihmisen olla keskittynyt nykyiseen hetkeen ja olotilaan. Tätä tietoisuutta ja keskittymistä voidaan harjoittaa mindfulness -tekniikan kautta. Koska flow-tilan syvyyttä ei pystytä tarkoituksenomaisesti harjoittamaan syvemmäksi, mutta mindfulness-ajattelua pystytään, niin mindfulness-taitoja parantamalla voidaan todennäköisesti parantaa mahdollisuutta tuottaa flow-tila. (Jackson 2016, 143-144.)

Myös Heino (2000, 231, 246) painottaa mielialan ja suorituskyvyn välistä yhteyttä tärkeänä. Keskittymisen kautta pystytään luomaan lähes transsimainen tila palvelemaan huippusuoritusta. Samankaltaisesta ajattelumallista kertoo myös Weinberg ym. (2007, 373), jotka painottavat häiriötekijöiden sulkemista omasta ympäristöstä.



Pineau ym. ovat päätyneet samankaltaiseen lopputulokseen. Minä pystyvyyden – tunteen on todettu olevan yhteydessä flow-tilaan, mindfulness ajatteluun sekä itseluottamukseen urheilussa. Varsinkin tietoisuuden lisäämisellä (mindfulness) oletetaan olevan mahdollista lisätä minä pystyvyyden tunnetta. Tämä suurella todennäköisellä vaikuttaa urheilijan asennoitumiseen omasta onnistumisesta edessä olevan haasteen kohdalla. On siis äärimmäisen tärkeää, että tasapaino vaaditun tehtävän ja omien taitojen välillä säilyy tavoitella flow-tilaa. (Pineau ym. 2014, 152-153.)

Vaikuttaa siis siltä, että urheilijan on mahdollista auttaa itseään flow-tilan saavuttamisessa. Mikäli urheilija oppii olemaan itsevarma, ohjaamaan ajatukset käsillä olevaan tehtävään, omaa sopivat sekä haastavat tavoitteet ja oppii käsittelemään kilpailujännitystään on mahdollista saavuttaa flow ja sitä kautta huippusuoritus taso yhä useammin. (Williams 2010, 173.)

Huippusuoritukseen liitettävien osatekijöiden, flow ja mindfulnessin välillä vaikuttaisi olevan selkeä yhteys toisiinsa, kuten myös vastakohtaisesti epäonnistumisiin läheisesti liitettävillä tekijöillä. Näin ollen on perusteltua esittää olettaen urheilijan paremmasta suorituskyvystä niin harjoittelun- kuin kilpailutilanteen kohdalla flown hyötyvaikutuksista. Flow-tilan tavoittelu ja saavuttaminen mindfulnessia käyttäen saattaisi siis olla osavastaus suomalaisen taitoluistelun tason nostossa kohti kansainvälistä huippua.

## 7 Kehittämistyön tavoite

Työn tavoitteena on luoda urheilijalle psyykkinen harjoitusohjelma, joka omalta osaltaan auttaa urheilijaa saavuttamaan huippusuorituksessa vaadittavan flow-tilan. Tarkoitus ei siis ole luoda ohjelmaa, jolla pääsee flow-tilaan, vaan harjoitusohjelman, joka edesauttaa flow-tilan syntyä opettamalla urheilijalle mindfulness-tekniikan kautta tietoisista läsnäoloa nykyhetkessä alkuverryttelyn aikana. Tätä tekniikkaa hyväksikäyttäen tavoitteena on kasvattaa ja stimuloida urheilijan oppimiskykyä niin harjoittelutilanteessa kuin parantaa hänen suoritustasoaan kilpailutilanteessa.

Ohjelman luontiprosessia edeltää tutustuminen tutkimuskirjallisuuteen, epäviralliset keskustelut kokeneempien valmentajakollegoiden kanssa sekä käytännön kokemusten tiedonkeruu kansallisella tasolla sekä valmentajilta, että 2000-luvun taitoluistelun Suomen Mestareilta. Näiden eri palasten väliltä pyrin löytämään punaisen langan flow-tilan tavoittamiseen ja sovittamaan havaintoni sekä päätelmäni yhteen.

Lopputuloksena pyrin siis luomaan psyykkisen harjoitusohjelman taitoluisteluun ja flow-tilan saavuttamiseen. Suurin ero luotavan harjoitusohjelman kohdalla, verrattuna muihin psyykkisen valmennuksen kuuntelun kautta tehtäviin harjoitteisiin, on ohjelman harjoittelutapa. Urheilija tekee ohjelman alkuverryttelynsä aikana liikkeessä, ilman erillistä ajankäyttöä itse psyykkiseen valmennukseen. Kyseessä on uudenlainen tapa käyttää psyykkistä harjoitusohjelmaa. Harjoitusohjelman viimeinen kehitysprosessi ja huipennus tämän kehitystyön puitteissa on testata ohjelmaa urheilijan kanssa käytännössä ja tehdä koejakson jälkeen päätelmät ohjelman toimivuudesta ja kehittämiskohteista.

Kehittämistyön todellinen tarkoitus arkipäivän valmennustyön puitteissa on pyrkiä herättämään esiin uusia tapoja kohottaa suomalaisen taitoluisteluvalmennuksen ulottuvuuksia ja näin nostaa valmennuksen laatua. Luodulla psyykkisellä harjoitusohjelmalla on mahdollista vaikuttaa urheilijan jokapäiväiseen harjoittelulaatuun merkittävässä määrin ilman ylimääräistä ajankäyttöä urheilijan puolelta.

Henkilökohtaisella tasolla tavoitteeni on kehittää omaa ymmärrystäni ammattivalmentajana huippusuorituksen synnystä, siihen johtavista tekijöistä, mutta myös lisätä käsitystäni huippusuorituksen pois sulkevista tekijöistä ja niiden merkityksestä urheilijaan.

## 8 Kehittämistyön etenemisprosessi ja käytetyt menetelmät

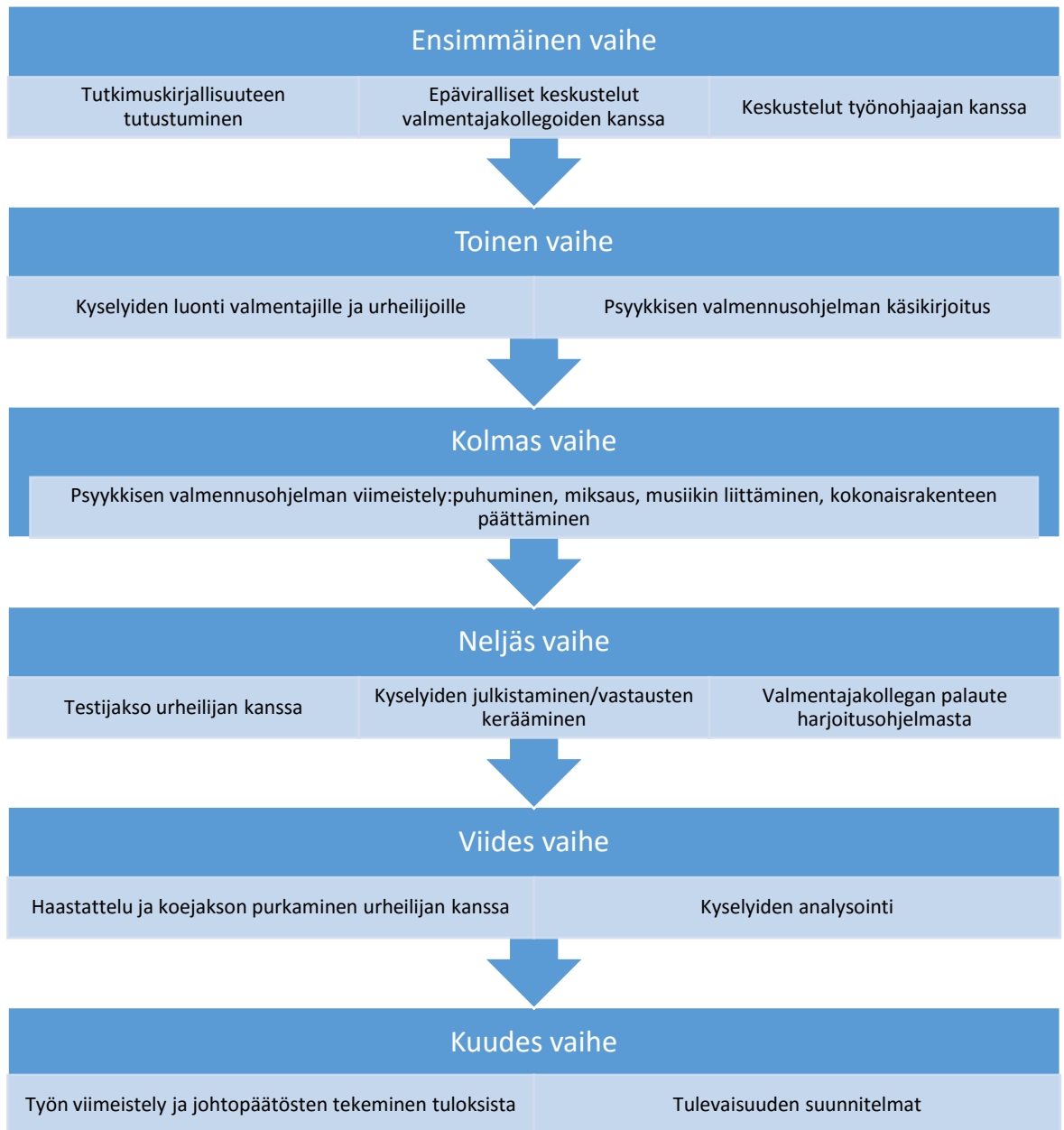
Työn kehittyminen idean asteelta valmiiksi psyykkisen valmennuksen tuotteeksi vaati kuusi erillistä vaihetta. Nämä kuusi vaihetta on eriteltyinä kuviossa 2 ja perusteellisemmin raportoituna alla olevissa kappaleissa.

### 8.1 Ensimmäinen vaihe: Kehittämispöcessin valmistelu eri asiantuntijoita hyödyntäen

Kuviossa 2 on esitelty kokonaisuudessaan kehittämistyön eteneminen vaihe vaiheelta. Ensi kosketus aiheita kohtaan oli tutustua flowsta tehtyyn kirjalliseen aineistoon, jota oli olemassa kohtalaisen paljon. Akateemisen tutkimuskirjallisuuden lisäksi, määrään on varmasti vaikuttanut viime vuosien ns. mindfulness-buumi, jonka takia myös mediassa on ollut paljon kirjoituksia asiaa koskien. Kirjallisuuden lisäksi kävin suullisia, epävirallisia keskusteluita valmentajakollegoiden kanssa aiheesta. Heidän ajatusten ja tuntemusten kartoittaminen asian suhteen muokkasi omaa käsitystäni ja rajaustani työn aiheesta ja tavoitteesta. Myös keskustelut työni ohjaajan kanssa selkeytti työn pohja-ajatusta huomattavassa määrin.

Yritin järjestää tapaamisen mindfulness-expertti Jon Kabat-Zinnin kanssa Helsingissä keuhkuun 2017 lopulle, mutta ikäväkseni en saanut tapaamista järjestettyä. Kabat-Zinn luennoi Helsingissä 29-30.6.2017 ja hänen haastattelunsa olisi varmasti tuonut lisänäkemystä työn suunnitteluun ja helpottanut etenemistä kohti lopullista päämäärää.

Aloituvaiheessa työn tavoitteena oli luoda henkisen valmennuksen työkalu taitoluistelijoiden käyttöön puhtaasti flow-tilaa harjoittavana ohjelmana. Mitä pidemmälle työ eteni tuli hyvin selkeäksi, ettei se ollut mahdollista. Itse flow-tilaa ei voi harjoituttaa syvemmäksi, mutta sen esiintymisherkkyttä voi parantaa mindfulness-ajattelutavan kautta, jolloin stimuloidaan ja vahvistetaan flow-tilassa esiintyviä osa-alueita. Näiden osa-alueiden systemaattinen vahvistaminen tietoisien harjoittelun kautta mahdollistaa urheilijalle pääsyn flow-tilaan yhä useammin ja näin parantaa hänen suoritusta kaikilla osa-alueilla oppimisesta aina kilpailutilanteeseen saakka. Kuitenkin tulee muistaa ja ymmärtää, että jokainen urheilija on yksilö ja mikään ohjelma ei välttämättä kaikkien kohdalla tuo toivottua lopputulosta.



Kuvio 2. Kehittämistyön etenemisprosessi.

## 8.2 Toinen vaihe: tiedonkeruun valmistelu ja valmennusohjelman luominen

Perushahmotuksen löydettyäni työn tavoitteesta ja mallista aloin suunnittelemaan käytäntötiedonkeruuta. Tutkimuskirjallisuuteen perustuen aloin luomaan kyselyä valmentajille ja urheilijoille flow-tilasta. Webropol-kyselynä toteutettu tiedonkeruu kartoitti valmentajien ja urheilijoiden käsitystä urheilupsykologiasta yleisesti, mutta eritoten flown huomioista, kokemuksista ja tuntemuksista käytännön toiminnassa mukana olevilta. Mielestäni oli tärkeää saada Suomen ehdoton urheilijakärki taitoluistelun puolelta mukaan kertomaan kokemuksensa sekä flowsta, että heidän kokemasta valmennuksestaan tavoiteltaessa huippusuoritusmielialaa. Urheilijanäkemyksistä antaa tärkeän vasta-

kaiun valmentajien tekemälle toiminnalle ja mahdollistaa vastausten vertailun molemmin puolin. Pitää kuitenkin muistaa, että valmentajat ainoastaan pyrkivät auttamaan urheilijaa, jonka tulisi olla toiminnan keskiössä. Tähän asetelmaan oli mielenkiintoista odottaa vastauksia kummaltakin osapuolelta mm. flown saavuttamiseen, kokemiseen tai sen systemaattiseen harjoittamiseen.

Tiedossani ei ollut tämän hetkistä tietoa, käyttävätkö urheilijat tai valmentajat työkaluja johdattamassa urheilijansa flow-tilaan tietoisesti harjoitus- tai kilpailutilanteessa parantaakseen urheilijan huippusuoritus potentiaalia. Syy tähän oli, ettei kyseisestä asiasta ole koottua tietoa missään tai ainakaan minä en sellaista löytänyt. Oletukseni ennen kartoitusta oli, ettei tällaista ohjelmaa itsessään ole ja suulliset keskustelut valmentajakollegoiden kanssa tukivat käsitystäni. Luonnollisesti pitää ottaa huomioon, että urheilussa aina pyritään sen hetkiseen maksimaaliseen suoritukseen, joka tietysti aina vaatii oman mielentilansa urheilijalta. Joillekin urheilijoille tällainen mielentila saattaa tulla oman lajin urheilun kautta, jolloin ollaankin hyvin lähellä autoteelistä kokemusta, joka on osa flown yhdeksästä osa-alueesta, kuten aikaisemmin jo todettiin. Tämä ei kuitenkaan välttämättä tarkoita, että urheilija olisi kokenut täysimittaisen flow-kokemuksen tai pyrkinyt yksinomaan kohti flow-tilaa.

Kartoituksella oli tarkoitus selvittää, käyttävätkö valmentajat tai urheilijat erityistä ohjelmaa, rutiinia tai liikemallia tietoisesti vahvistamaan tai luomaan flow-tilaa auttavien osa-alueiden syntymistä urheilijassa. Pyritäänkö siis urheilijaa valmennuksen puolelta ohjaamaan tietoisesti yksilönä löytämään oma tietoinen läsnäolo sen hetkiseen aktiviteettiin eli urheiluun.

Kartoitus tehtiin käyttäen apuna Webropol-työkalua, johon tehtiin kaksi eri kyselyä sekä valmentajille että 2000-luvulla yksinluistelun Suomen Mestaruuden voittaneille miehille ja naisille. Urheilijoille kysely lähetettiin sähköpostin välityksellä, josta linkin kautta pääsi vastaamaan kyselyyn. Valmentajien kysely toteutettiin avoimen linkin kautta, joka jaettiin eri vastaajille lajiliittojen sähköpostilistojen ja Facebookin suljetun taitoluisteluvalmentajien ryhmäseinäilmoituksen kautta. Taitoluisteluvalmentajille vastauslinkki toimitettiin myös Suomen Taitoluisteluvalmentajat ry:n puolesta heidän jäsenistöilleen sähköpostilinkin välityksellä.

Kysely päätettiin laajentaa koskemaan suljettujen taitolajien valmentajia (taitoluistelu, telinevoimistelu, akrobatiavoimistelu), jotta saataisiin vertailupohjaa taitoluisteluvalmentajien näkemykselle flowsta ja sen systemaattisesta valmentamisesta ideologialtaan samankaltaisista lajeista. Kaikkiin kyselyihin vastaaminen tapahtui anonymisti, jotta vastaajat us-

kaltaisivat leimautumatta vastata kyselyyn. Ainoastaan valmentajat jaettiin kahteen eri ryhmään, jotta vastausten vertailu onnistui lajirajojen yli.

Valmentajille kysymyksiä oli yhteensä 14 kysymystä sekä avoin palaute kyselyn jälkeen. Ensimmäiset kaksi kysymystä luokitteli vastaajan lajin sekä sukupuolen, joten urheilupsykologiaa ja flowta käsiteltiin ainoastaan 12 kysymyksellä. Näistä kysymyksistä yhdeksän oli periaatteiltaan kyllä/ei-kysymyksiä, joista yhteen pyydettiin tarkentavaa vastausta kyllä-vastauksen kohdalla. Kolme kysymyksistä oli avoimia kysymyksiä.

Urheilijoiden kohdalla kysymyksiä oli 16 sekä avoin palaute kyselyn jälkeen. Valmentajien tapaan ensimmäinen kysymys määritteli vastaajan sukupuolen, joten flowta ja urheilupsykologiaa käsiteltiin 15 kysymyksen verran. Näistä kysymyksistä yhdeksän oli periaatteiltaan kyllä/ei-kysymyksiä, joista kahteen pyydettiin tarkentavaa avointa vastausta kyllä-vastauksen kohdalle. Avoimia kysymyksiä oli kokonaisuudessaan kolme. Likert-asteikolla esitettyjä kysymyksiä oli kaksi.

Webropol-kyselyn tulokset raportoidaan prosentiosuuksina. Kyselyn avoimet kysymykset tiivistetään, luokitellaan ja niistä muodostetaan yläkäsitteet, jotta vastaukset saadaan kehittämistyön tueksi ymmärrettävään muotoon. Avoimet vastaukset esitetään sekä taulukoina, että kuvioina, jolloin vastausten kokonaismäärä jokaiselle osa-alueelle on ilmoitettu osa-tekijän perässä sulkujen sisällä. Mikäli mainintoja oli vain yksi, niin kokonaismäärää ei ole lisätty osa-alueen perään vaan ainoastaan luettelo sellaisenaan.

### **8.3 Kolmas ja neljäs vaihe: valmennusohjelman testaaminen**

Tämän jälkeen oli vuorossa itse päätyön työstäminen eli käsikirjoituksen luonti flow-ohjelmaa varten. Itse ohjelman rakenne muotoutui pikku hiljaa tutkimuskirjallisuuteen nojautuen. Yksi tärkeimmistä palasista työn muovautumisessa oli työnohjaajan kehoitus pitää harjoitusohjelma yksinkertaisena. Tämä johtoajatus antoi työlle sen lopullisen muodon mindfulness-tekniikoiden kanssa karsien ylimääräiset ajatukset pois yksinkertaisuudessaan.

Näin suunniteltuna ja koottuna, harjoitusohjelma toimitettiin ohjeiden kanssa koeurheilijalle. Edessä oli samanaikaisesti sekä koeurheilijan testikäyttö, kokeneen taitoluistelovalmentajan ohjelmaan tutustuminen että luonnollisesti oma koekäyttöni ohjelman kanssa. Webropol-kyselyiden julkistaminen eli sen jalkauttaminen valmentajien ja urheilijoiden tietoon oli tapahtunut vain hieman aikaisemmin ja vastauksia kyselyyn alkoi tulla ripotel-

Kehittämistyön kokonaiskulku on esitetty kuviossa 2. Työn viides ja kuudes vaihe lomittuivat toistensa päälle enemmän tai vähemmän. Urheilijan harjoitusohjelmakäytön jälkeen, haastattelin koeurheilijaa ja työstin valmentaja-urheilija kyselyiden tulokset luettavaan eli ymmärrettävään muotoon. Samanaikaisesti kävin palautteen läpi myös valmentajakollegan kanssa. Alkuperäinen tarkoitus oli palata vielä takaisin projektin toiseen ja kolmanteen vaiheeseen peilaten käytännön työtä tekevien ajatuksia ja vastauksia omiin päätelmiini tutkimuskirjallisuudesta ja suurilta osin siihen perustuvan ohjelman rakenteesta. Kyselyn vastausten, valmentajakollegan palautteen ja koeurheilijan haastattelun jälkeen kävi ilmi, ettei ohjelman rakenteeseen tällä kertaa ole tarvetta enää koskea. Ne vastasivat toisiaan suurilta linjoiltaan ja itse ohjelma toteutti koeurheilijan kanssa sen, mitä työssä lähdettiin tavoittelemaan: Tietoinen läsnäolo kasvoi urheilijassa ja johdatti häntä kohti flowta.

#### **8.4 Viides vaihe: Tulosten selvittäminen, työstäminen ja analysointi**

Työn viimeinen vaihe näkyy varsinkin tuloksissa ja pohdinta-osiossa, jossa puran hankkimi tiedon ja kokemukset sekä peilaan näitä aikaisemmin tutkittuun tietoon. Työn viimeistelyvaiheessa huomaan palaavani yhä uudelleen arkipäivän valmennustilanteisiin. Tilanteisiin, joissa huomaan eri urheilijoiden kanssakäymisissä viitteitä omaan kehittämistyöhöni ja varsinkin tutkimuskirjallisuuteen koskien urheilijoiden onnistumista, mutta myös heidän tuovan voimakkaasti epäonnistumiseen liitettäviä asioita esille. Mietin, kuinka muuttaa urheilevan nuoren negatiivista mielenmaisemaa kohti huippusuoritusmielialaa, jotta lopputulos olisi onnistunut suoritus tai edes innokas pyrkimys onnistumiseen. Urheilijan innokkuudella yrittää tai harjoitella uusia asioita ja nähdä vaivaa oman kehittymisensä eteen olisi urheilijan mahdollista kasvattaa omaa taitotasoaan. Tällainen urheilijan innokkuus olisi myös valmentajalle keino saada luodulle psyykkisen valmennuksen harjoitusohjelmalle enemmän käyttöä.

#### **8.5 Kuudes vaihe: Askelmerkkien asettaminen tulevaisuuteen**

Lopetan kehitystyöni loppupäätelmään projektin onnistumisesta tältä erin ja ehdotuksiin eteenpäin jalostamisesta tulevaisuutta varten. Arvioin myös oman henkilökohtaisen kehittymiseni etenemistä ja tietotaitoni kasvua kehitystyön puitteissa.

## 9 Tulokset

Flow-ohjelman tuottamista varten taitolajien valmentajilta ja taitoluistelun Suomen Mestaruuden voittaneilta urheilijoilta kyselyllä kerätty tulos esitellään seuraavissa kappaleissa.

Näiden tulosten jälkeen käsitellään flow-harjoitusohjelman koekäytössä ilmenneet kokemukset sekä valmentajakollegan näkemys ohjelman toimivuudesta taitoluistelussa mindfulnessin lisäämisessä.

### 9.1 Taitoluisteluvalmentajat

Taitoluisteluvalmentajat olivat kyselyn pääkohderyhmä. Heitä vastasi kyselyyn yhteensä 31 valmentajaa, joista ainoastaan yksi oli miespuolinen valmentaja. Valmentajista jokainen oli tietoinen flow-ilmiöstä, jonka he myös uskoivat olevan todellinen ilmiö. Jokainen vastanneista antoi tukensa urheilupsykologian hyötykäytöstä urheilussa ja lähes 90 % heistä oli suositellut urheilupsykologin tai vastaavan tukihenkilön palveluksia urheilijoillensä tähdätessään suoritustason nostoon urheilijoiden kohdalla.

Taitoluisteluvalmentajista noin 65 % oli sitä mieltä, että lajin sisällä pyritään tietoisesti valmentamaan urheilijaa kohti flow-tilaa ja 75 % valmentajista uskoi urheilijansa saavuttaneen flow-tilan suorituksessaan. Kuitenkin vain 50 % valmentajista kertoi tietävänsä mentaaliharjoitusohjelman lajinsa parista, jonka tarkoituksena olisi johdattaa urheilija flow-tilan kaltaiseen mielentilaan. Muutamia hajaääniä lukuun ottamatta, valmentautumiskeinoiksi kerrottiin rentoutus- ja mielikuvaharjoitukset sekä yleisesti, ilman selkeää rajausta mentaalivalmennus joko omatoimisesti tai erillisen ammattilaisen kanssa. Vain 60 % valmentajista oli kuitenkin käsitellyt flow-tilaa urheilijoidensa kanssa ennen tätä tutkimusta.

Jokainen valmentaja, joka ei tiennyt flow-tilaan tähtäävää harjoitetta ilmoitti olevansa valmis kokeilemaan sellaista urheilijoidensa kanssa.



### 9.1.1 Flow-tilaa estävät tekijät

Poissulkevia tekijöitä flow-tilalle taitoluistelupalmentajat nimesivät laajalti, mutta vähemmän mitä flow-tilaa mahdollistavia tekijöitä. Yhteensä he nimesivät 66 osatekijää, jotka voidaan tiivistää 17 erilliseksi kohdaksi estämään flow-tilan syntyä urheilijassa. Nämä 17 osatekijää on esitelty kuviossa 3. Näistä estävistä tekijöistä muodostettiin neljä erillistä yläkäsitettä kuvaamaan kyselyn tuloksia. Useat osa-alueet nimettiin kuuluvaksi useampaan yläkäsitteeseen, sillä tarkkaa rajausta oli mahdoton tehdä.

Eniten mainintoja flow-tilaa estävänä tekijänä keräsi rutiinin puutetta, huonoa valmistautumista ja epärealistisia odotuksia rakentava suoritustapa, joka yläkäsitteenä nimettiin huonoksi valmistautumiseksi. Puhtaasti tähän sarakkeeseen sijoitettavia osa-alueita mainittiin siis eniten, 13 kappaletta, taitoluistelupalmentajien toimesta. Mikäli kaikki yhteiset osatekijät lasketaan mukaan, mainintoja kertyi yhteensä 36 kappaletta.

Seuraavat kaksi yläkäsitettä saivat kaikkienensa yhtä monta toteamusta valmentajien puolelta flowta estävinä kohtina. Näistä ensimmäinen nimettiin kyvyttömyydeksi käsitellä eteen tulevia haasteita, joka ilmenee hallitsemattomina tunteenpurkauksina tai esimerkiksi ulkopuolisten häiriötekijöiden, kuten tulospaineiden muodossa. Kolmas yläkäsite määriteltiin negatiiviseksi ajattelumalliksi, jossa esiintyy ennen kaikkea erilaisia pelkotiloja ja epävarmuuden tuntemuksia, mutta myös ongelmia valmentaja-urheilija suhteen osatekijöissä. Kumpaankin yläkäsitteeseen nimettiin puhtaasti kuuluviksi kahdeksan osatekijää, mutta limittäin muiden, yläkäsitteille yhteisten estävien osa-alueiden kanssa 34 mainintaa.

Vähiten mainintoja yläkäsitteistä sai toimintaympäristö. Kuusi osa-alueetta puhtaasti luettiin kuuluvaksi toimintaympäristöä koskeviksi ja 30 mainintaa yhteisesti muiden yläkäsitteiden kanssa. Toimintaympäristöön laskettiin kuuluvaksi niin valmentajan tietotaito, kuin urheilijoiden ikä, jotka kummatkin nousivat yksittäisinä mainintoina estäviksi tekijöiksi flowlle. Loput maininnat koostuivat mm. arkielämän stressitilanteista, jotka saattavat vaikuttaa urheilijaan negatiivisessa mielessä, kuten aiheuttaen uupumusta.

Kuviosta 3 selviää, että selkeästi suurimmat maininnat estävistä tekijöistä urheilijoiden flow-tilan saavuttamiselle löytyvät taitoluistelupalmentajien mukaan huonosta valmistautumisesta ja liiallisesta jännittämisestä – kummatkin saaneet kymmenen mainintaa. Kahdeksan valmentajaa nimesi urheilijan epävarmuuden ja heikon itseluottamuksen sekä seitsemän valmentajaa ulkopuoliset häiriötekijät tulospaineiden kanssa estäviksi tekijöiksi flowlle. Loput osatekijät saivat tasaisesti hajaääniä.

Määritelty yläkäsite	Huono valmistautuminen	Kyvyttömyys käsitellä eteen tulevia haasteita	Negatiivinen ajattelumalli	Toimintaympäristö	Määritelty yläkäsite	
Kyselyn vastaukset	- Liian vähäinen rutiini/ harjoittelun puute/ huono valmistautuminen (10)	- Ulkopuoliset häiriötekijät ja tulospaineet (7)	- Negatiivinen ajattelu tai ilmapiiri (4)		Kyselyn vastaukset	
			- Muun elämän isot stressitilanteet, sairaudet (2)			
	- Huonot kilpailukokemukset			- Väsymys, vireystilan häiriöt, uupumus (2)		
	- Epärealistiset odotukset/ teknisesti liian vaativat kilpailuohjelmat (3)	- Ei kykenevä hallitsemaan tunteitaan	- Pelko ja epävarmuus (8)	- Valmentajan ymmärtämättömyys flowta/ psykologista valmennusta kohtaan		
		- Pakolla tekeminen (2)				
		- Kompromissikyvyttömyys				
		- Huono valmentaja-urheilija suhde: luottamuksen puute				
	- Keskittymisen puute (4)			- Liian nuoria saatuttaakseen flown		
	- Jännittyneisyys (10)					
	- Heikko itseluottamus tai -tunto, riittämättömyyden tunne (8)					
Määritelty yläkäsite	Huono valmistautuminen	Kyvyttömyys käsitellä eteen tulevia haasteita	Negatiivinen ajattelumalli	Toimintaympäristö	Määritelty yläkäsite	

Kuvio 3. Taitoluistelvalmentajien luettelemat tekijät estämässä urheilijan flow-tilan syntymistä.

Noin 75 % vastanneista nimesi estäväksi tekijäksi urheilijan ns. ”korvien välisen” sielunmaiseman, jonka voisi tiivistää kolmeen pääaiheeseen: Urheilijan huono tai jopa negatiivinen asenne harjoittelua tai kilpailua kohtaan, kyvyttömyys käsitellä eteen tulevia haasteita ja huono/ei optimaalinen valmistautuminen edessä olevaan haasteeseen, josta todennäköisesti on seurannut ajan kuluessa huono itseluottamus tai jopa itsetunto. Voidaan siis todeta, yläkäsitteiden vastanneen melko tarkasti taitoluistelvalmentajien näkökulmaa estävistä tekijöistä flown kannalta.

### 9.1.2 Flow-tilaa edistävä tekijät

Kysyttäessä valmentajilta suurimpia flow-tilaa puoltavia tai mahdollistavia tekijöitä vastauksista kertyi yhteensä 79 määrittystä, jotka voitiin tiivistää 23 eri tekijään. Vastaukset on esitetty taulukossa 1, jossa nu osa-alueen perässä vastaa esiin tulleita mainintoja kyseisestä osa-alueesta. Vastaukset oli mahdollista luokitella kolmeen eri luokkaan urheilijan toiminnan mukaan ja muodostaa näistä luokista neljä yläkäsitettä. Luokat olivat urheilijan ”lähtötilanne,” ”harjoittelun kautta lopputulokseen” ja ”lopputulos.”

”Lähtötilanteeseen” luokiteltiin 29 eri vastausta, jotka perustuivat toiminnaltaan enemmän tai vähemmän urheilijan perusasioihin ja ominaisuuksiin, kuten omaan tahtotilaan, toimivaan taustatiimiin urheilijan takana tai urheilijan taitotason mukaisiin tehtäviin. Välivaiheeseen eli ”harjoittelun kautta lopputulokseen” luokiteltiin yhteensä 23 vastausta, joihin kuuluivat mm. oikea ravitsemus, hyvä fyysisen suorituskyvyn tunne tai onnistuneet suoritukset. Näiden kahden alkuvaiheen jälkeen luokiteltiin lopputulos määritelmät, jotka lähes sellaisinaan päädyttiin nimeämään myös yläkäsitteiksi urheilijan toiminnassa. Suoraan ”lopputulos-luokkaan” nimettyjä kohtia valmentajat nimesivät yhteensä 27 kertaa, jotka olivat itseluottamus, hyvä keskittymiskyky sekä hyvä valmistautuminen ja harjoittelu. Yläkäsitteiksi muodostuneet vastaukset muodostivat kaikista flow:n kannalta merkittäviksi koetuista tekijöistä siis yli kolmanneksen vastauksista.

Näin ollen ylämääritelmiksi taitoluisteluvalmentajien nimeäminä asioina flow-tilaa edistävinä tekijöinä määrittyi urheilijan itseluottamus, keskittymiskyky sekä hyvä valmistautuminen oikeanlaisessa toimintaympäristössä.

Kolmannes vastaajista vanhoi itseluottamuksen nimeen ja painottivat varsinkin valmistautumisen tärkeyttä onnistumisten kautta huippusuoritusmielialaan tähdättäessä. Taitoluisteluvalmentajien mukaan, urheilijalle flow-tilaan pääsy vaatii onnistumisia niin arkipäivän kuin kilpailutilanteiden kohdalla ja sitä kautta nostaa urheilijan itsetuntoa ja -luottamusta käsillä olevaan haasteeseen eli omaa kilpailuohjelmaa ja sieltä löytyviä elementtejä kohtaan. Tässä kaikessa auttaa taitotason mukaiset haasteet ja innostavana pidetty ilmapiiri.

Taulukko 1. Taitoluisteluvalmentajien vastaukset flow-tilaa puoltavista tekijöistä.

<p><b>”Lähtötilanne”</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Taitotason mukainen tehtävä (3)</li> <li>- Oikea vireystila ja innostava ilmapiiri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Psyykkinen valmentautuminen</li> <li>- Oikeanlainen mielikuvatyö</li> <li>- Kehon ja mielen rentous (5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oma tahto ja motivaatio onnistua (5)</li> <li>- Yhteiset tavoitteet</li> <li>- Urheilijan itsenäisyys ja vastuu omasta tekemisestä (2)</li> <li>- Rutiinit harjoituksissa ja kilpailuissa (4)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vahva urheilija-valmentaja-taustatiimi luottamus/tuki (4)</li> <li>- Asiantunteva valmentaja</li> <li>- Dialogi valmennussuhteessa</li> </ul>
<p><b>”Harjoittelun kautta lopputulokseen”</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-positiivinen asenne, kokemukset, tunteet tai ajatukset (5)</li> <li>- Hyvä ja turvallinen fiilis</li> <li>- Tarpeeksi paljon onnistuneita suorituksia (9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kyky päästää irti ympäröivistä häiriötekijöistä (3)</li> <li>- Poikkeuksellinen läsnäolo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Korkea aerobinen ja anaerobinen kunto</li> <li>- Taustalla huippukunto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ravitsemuksen, levon ja harjoittelun tasapaino (2)</li> </ul>
<p><b>”Lopputulos”</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Itseluottamus (7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hyvä keskittymiskyky (11)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hyvä valmistautuminen ja harjoittelu (9)</li> </ul>	
<p><b>Määritelty yläkäsite</b></p>	<p><b><u>Itseluottamus</u></b></p>	<p><b><u>Keskittymiskyky</u></b></p>	<p><b><u>Hyvä valmistautuminen</u></b></p>	<p><b><u>Toimintaympäristö</u></b></p>

Taulukosta 1 selviää, kuinka keskittymiskyky itsessään mainittiin edistävänä tekijänä flowta ajatellen yhteensä 11 kertaa. Enemmän mainintoja siis kuin mikään muu osa-alue sai osakseen. ”Keskittymiskyky” – määritelmänä perustui pitkälti perinteisten psyykkisen taidon osa-alueiden harjoittamiseen, kuten kykyyn rentoutua tai päästää irti ympäröivistä häiriötekijöistä. Kokonaisuutena tämä yläkäsite keräsi reilun neljänneksen kaikista ehdotuksista.

Oikeanlaisen harjoittelumentaliteetin tärkeyden eli määritelmän urheilijan ”hyvästä valmistautumisesta” kannattajia oli niin ikään reilu neljännes kaikista vastauksista. Tähän luettiin kuuluvaksi urheilijan harjoituksissa ja kilpailuissa rakennetut rutiinit ja vastuu omasta tekemisestä, kuin myös näiden kautta rakentuva huippukunto.

Neljäs ja viimeinen yläkäsite rakentui toimintaympäristön ympärille, johon kokonaisuudessaan valikoitui ainoastaan n. 10 % mainituista tekijöistä. Oli kuitenkin tärkeää rakentaa myös neljäs yläkäsite, koska jäljelle jääneet osatekijät eivät olisi sellaisinaan sopineet muiden yläkäsitteiden joukkoon. Tämä tärkeys paljastui myös myöhemmin voimisteluvallmentajien vastauksia purkaessa eli taulukkoa 2 rakentaessa.

## **9.2 Valmentajat muista lajeista**

Muista lajeista kuin taitoluistelu, vastauksia kyselyyn saatiin telinevoimistelun ja akrobatiavoimistelun puolelta yhteensä 19 kappaletta. Taitoluisteluvalmentajien tavoin, ainoastaan yksi vastaaja edusti miesnäkökulmaa. Kaikki voimisteluvallmentajat olivat sitä mieltä, että urheilupsykologia on hyödyllinen tieteenala ja yli 80 % heistä oli ohjannut urheilijoitaan urheilupsykologin tai vastaavan tukihenkilön puoleen tavoitteenaan parantaa urheilijan urheilusuoritusta.

Telinevoimistelun ja akrobatiavoimistelun valmentajista kaikki uskoivat flow-tilan olevan todellinen ilmiö, mutta yksi vastaajista ei aikaisemmin ollut tietoinen flow-tilasta urheilussa. Kuitenkin ainoastaan 55 % heistä oli käsitellyt flow-tilaa urheilijoidensa kanssa. Tästä huolimatta, hieman yli 70 % valmentajista raportoi omasta mielestään urheilijoidensa saavuttaneen flow-tilan urheilusuorituksen aikana.

Kuitenkin lähes yhtä moni (67 %) valmentajista ilmoitti, ettei tiennyt yhtään mentaaliharjoitusohjelmaa, jonka tarkoituksena olisi johdattaa urheilija flown kaltaiseen suoritustilaan. Ainoastaan yksi vastaaja oli sitä mieltä, ettei myöskään olisi kiinnostunut kokeilemaan

tällaista harjoitusohjelmaa, mikäli sellainen hänen urheilijoille tarjottaisiin. Kaikki muut valmentajat olisivat kiinnostuneita kokeilemaan tämän tyyppistä harjoitusohjelmaa urheilijoidensa kanssa.

Voimisteluvallmentajien tulokset järjesteltiin käyttäen samaa toimintatapaa, kuin taitoluisteluvallmentajien tuloksetkin. Flow-tilaa estävistä tekijöistä toteutettiin kuvio havainnollistamaan kyselyn tuloksia ja vastaukset jaettiin neljään pääryhmään. Flowta edesauttavien osatekijöiden vastaukset koottiin taulukkoon, joka jaettiin ensin kolmeen eri luokkaan ja edelleen neljään yläkäsitteeseen.

### **9.2.1 Flow-tilaa estävät tekijät**

Flow-tilaa estävien tekijöiden kohdalla voimisteluvallmentajat nimesivät laaja-alaisesti tekijöitä, jotka kaikki vaikeuttavat huippusuorituksen syntyä. Yhteensä vastauksia kertyi 57 kappaletta, joista muodostui 16 erilaista osatekijää. Nämä negatiivisesti flown saavuttamiseen vaikuttavat tekijät voidaan nimetä samoilla yläkäsitteillä, mitä taitoluisteluvallmentajilla: Huono valmistautuminen, kyvyttömyys käsitellä eteen tulevia haasteita, negatiivinen ajattelumalli ja toimintaympäristö. Tuloksia tarkasteltaessa pitää jälleen huomioida, että lähes puolet todetuista ongelmakohdista sijoittuu enemmän kuin yhden yläkäsitteen alle. Voimisteluvallmentajien raportoimat flow-tilaa poissulkevat tekijät on esitetty kuviossa 4.

Tulosten esittely voidaan suorittaa suuruuden ja esiintymisherkkyuden mukaan eli kuinka moni valmentaja kyseisen asian on maininnut vastauksissaan. Tällöin puhtaasti yhteen yläkäsitteeseen kuuluvien osa-alueiden mukaan toimintaympäristö koetaan voimisteluvallmentajien mielestä suurimpana flow-tilaa estävänä tekijänä urheilijoissa. Olosuhteet ovat ahtaat, urheilijat melko nuoria ja erilaisten muuhun elämään liittyvien stressitekijöiden vaikutuksesta urheilijan optimaalinen vireystila kärsii haitaten flown syntyä.

Seuraavaksi suurimmaksi ongelmakohdaksi valmentajat nostavat huonon valmistautumisen sisältäen vähäistä tai huonoa harjoittelua, niiden myötä epärealistisia odotuksia omasta kyvykkyydestä ja lopulta motivaation häviämistä urheilijoiden sisimmästä.

Kolmanneksi yleisin yläkäsite määriteltiin käsittelemään negatiivista ajattelumallia. Tätä mallia ympäröi negatiivisuuden kehä niin suuttumuksesta aina epäonnistumisen pelkoon. Vaikuttaa siltä, että negatiivinen ajattelumalli etenee, jopa niinkin syväälle, että lajin luonteen puolesta jo epäillä olevan vaikutusta flown esiintymisherkkyteen.

Määritelty yläkäsité	Huono valmistau- tuminen	Kyvyttömyys käsitellä eteen tulevia haasteita	Negatiivinen ajattelumalli	Toiminta- ympäristö	Määritelty yläkäsité	
Kyselyn vastaukset	- Liian vähäinen rutiini/ harjoittelun puute/ huono valmistautuminen (4)	- Negatiivinen kiukku, ajattelu, palaute tai ilmapiiri (4)			Kyselyn vastaukset	
		- Yliyrittämi- nen	- Epäonnistumi- sen pelko/häpeä (4)	- Muun elämän isot stressitilan- teet, sairaudet, loukkaantumiset tai kivut (5)		
	- Kiire (4)					- "Taitolajissa adrenaliinista on haittaa" - toteamus
	- Epärealistiset odotukset/ tekni- sesti liian vaativia kilpailuelementtejä (3)		- Lajin luonne	- Liian nuoria saavuttaakseen flown (2)		
	- Keskittymisen puute/ tiedosta- mattomuus (4)					- Jännittyneisyys (2)
	- Sisäisen motivaation tai irtioton puute (3)		- Liian äänekkäät tai ahtaat olosuhteet (12)			
Määritelty yläkäsité	Huono valmistau- tuminen	Kyvyttömyys käsitellä eteen tulevia haasteita	Negatiivinen ajattelumalli	Toiminta- ympäristö	Määritelty yläkäsité	

Kuvio 4. Flow-tilaa poissulkevia tekijöitä voimisteluvalmentajien raportoimana.

### 9.2.2 Flow-tilaa edistävät tekijät

Tasan puolet telinevoimistelu- ja akrobatiavoimisteluvallmentajista oli sitä mieltä, että lajin sisällä pyritään tietoisesti valmentamaan urheilijaa kohti flow-tilaa. Tämän tilan saavuttamiseen tukevia tekijöitä löytyi 39 kappaletta, jotka voitiin tiivistää 13 pääkohtaan. Nämä kohdat ryhmiteltiin samoilla periaatteilla taitoluisteluvallmentajien vastausten kanssa (taulukko 1) kolmeen luokkaan ja neljään yläkäsitteeseen. Vastaukset mukailivat taitoluisteluvallmentajien vastauksia suurilta linjoilta, joten nimitykset näille määritteille pysyivät samoina. Voimisteluvallmentajien flow-tilaa edistävien osatekijöiden vastaukset löytyvät taulukosta 2.

”Lähtötilanteeseen” luokitellut osatekijät ovat kyselyn vastausten perusteella kuuluneet yleisimpiin vastauksiin. Kuten aikaisemmin luisteluvallmentajien kohdalla, tähän luokkaan on määritelty kuuluvaksi urheilijana olemisen peruskulmakiviä, kuten sisäistä motivaatiota ja sopivan haastavia tehtäviä kehityksen ja vireystilan varmistamiseen. Keskiarvoin portaalille eli ”harjoittelun kautta lopputulokseen” valikoitui toiminnasta johtuvia tekijöitä, kuten hyvä fyysinen kunto ja onnistuneet suoritukset. Viimeiseen ”lopputulos” –luokkaan karsittiin sellaiset osa-alueet, jotka jo itsessään vastaavat yleisesti oman jononsa yläkäsitettä ja näin ollen määrittelevät suuret linjat. Kuten taitoluisteluvallmentajat taulukossa 1, niin myös voimisteluvallmentajat taulukossa 2 pystyivät useampaan kertaan toteamaan tulevat yläkäsitteet flow-tilaa puoltavia tekijöitä kysyttäessä.

Ehdottomasti suurimmaksi ja suosituimmaksi yläkäsitteeksi muodostui urheilijan itseluottamus tavoiteltaessa flow-tilaan siirtymistä. Siihen vaikuttavia tekijöitä, kuten onnistuneita suorituksia ja taitotason mukaisia tehtäviä valmentajat painottivat yhteensä 13 kertaa. Luonnollisesti myös hyvä itsetunto ja –varmuus oli mainittuna kyselyn vastauksissa.

Lähes tasaväkisesti yhtä suosittuja olivat hyvä valmistautuminen urheilu-suoritukseen ja keskittymiskyvyn tärkeys ja sen siipien alle jäävät asiat. Valmistautumisen kohdalla painotettiin sisäistä motivaatiota ja hyvää fyysistä kuntoa, kun taas keskittymiskyvyn kohdalla vireystilan merkitystä nostettiin voimisteluvallmentajien kohdalla suosituimmaksi yksittäiseksi osa-alueeksi flow-tilan saavuttamista.



Taulukko 2. Suurimmat flow-tilaa puoltavat tai mahdollistavat tekijät voimistelovalmentajien vastaamana.

<b>”Lähtötilanne”</b>	- Taitotason mukainen tehtävä (4)	- Hyvä vireystila (6)  - mielikuva-harjoitukset	- Sisäinen motivaatio (4)	- ei ongelmia perheen tai ystävien kanssa, hyvin nukuttu yö, ei nälkäistä tunnetta
<b>”Harjoittelun kautta lopputulokseen”</b>	- Onnistuneita suorituksia tarpeeksi (3)		- hyvä fyysinen kunto (4)	- Olosuhteet (5)  - tuuri omalta osaltaan
<b>”Lopputulos”</b>	- Hyvä itsetunto, -luottamus ja -varmuus (5)	- Hyvä keskittymiskyky (2)	- Hyvä valmistautuminen (2)	
<b>Määritelty yläkäsite</b>	<u>Itseluottamus</u>	<u>Keskittymiskyky</u>	<u>Hyvä valmistautuminen</u>	<u>Toimintaympäristö</u>

Viimeinen ja pienin painoarvo taulukossa 2 muodostetuissa yläkäsitteissä annettiin toimintaympäristölle ja eritoten kohdistuen olosuhteiden vaikutukseen.

Selkeitä esiin tulevia yksittäisiä tekijöitä flown saavuttamisessa voimistelovalmentajien silmissä ovat urheilijan vireystaso ja itsevarmuus kilpailutilanteessa sekä olosuhteiden tärkeys. Vireystason mainitsi vastauksissaan yli neljännes vastaajista. Urheilijan itseluottamusta joko kuvaili tai mainitsi vastauksessaan lähes puolet valmentajista. Lähes neljännes voimistelovalmentajista mainitsi olosuhteet ja ilmapiirin tukevana tekijänä flow-tilan synnylle.

### 9.3 Taitoluistelun SM-voittajat

2000-luvun taitoluistelun Suomen mestareista kyselyyn vastasi seitsemän nykyistä tai entistä urheilijaa 12 taitoluistelijasta. Heistä kolme oli miespuolisia henkilöitä ja loput neljä edustivat naissukupuolta. Heistä jokainen oli tietoinen flow-ilmiöstä urheilussa. Tämän lisäksi he kaikki uskoivat tähän ilmiöön ja raportoivat kokeneensa oman urheilu-uransa aikana flown. Kaikki vastaajat kertoivat käyttäneensä urheilupsykologiaa tai vastaavaa tukihenkilöä urheilu-uransa aikana ja kokivat urheilupsykologian olevan yleisesti urheilijaa auttava tieteenlaji.

Neljä vastaajaa oli kokenut flow-tilan niin harjoituksissa kuin kilpailutilanteessakin. Sen sijaan kaksi urheilijaa olivat kokeneet flown ainoastaan kilpailutilanteessa ja yksi ainoastaan harjoittelutilanteessa.

Pyydettyäessä taitoluistelijoita kuvaamaan olotilaansa flown aikana, he kuvailivat sitä varsin kattavasti ja Csikszentmihalyita (Cohen, 2016, 57-59, the Flow Centre, Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 16) myötäillen. Vapauden tunne, liikkeiden automaattisuus ja keveys toistuivat vastauksissa. Myös tietynlainen ilo ja nautinto nousivat vastauksissa ylös, vaikka kaikki eivät sitä sanana maininneetkaan.

Kuusi urheilijaa seitsemästä totesivat flow-tilan olevan todella tärkeä tai tärkeä osa-alue huippusuorituksen saavuttamisessa. Ainoastaan yksi vastaaja ei kokenut sen olevan kovinkaan tärkeä tekijä suorituksen onnistumisen kannalta.

Kysyttäessä, mikäli flow-tilaa käsiteltiin urheilu-uran aikana valmentajan tai taustahenkilön kanssa kolme vastaajista ilmoitti, ettei sitä ole käsitelty. Neljä urheilijaa totesi, että flow-tilaa käsiteltiin vähintään taustahenkilöiden kautta. Yksi vastaajista antoi kyselyn lopussa palautetta, että vastausvaihtoehto ”en muista” –olisi ollut kohdillaan tässä kysymyksessä. On hyvin mahdollista, että ainoastaan puolet urheilijoista oli käsitelleet urheilu-uransa aikana flow-tilaa ja puolet eivät olleet.

Suurin osa luistelijoista (71 %) olisi jälkeempään toivonut ohjeistusta koskien flow-tilaa ja jokainen heistä uskoi, että taidosta päästä tällaiseen huippusuorituksen mielentilaan, joksi flow-tilaa yleisesti kuvaillaan, olisi auttanut heitä urheilu-uran aikana. Ainoastaan yksi urheilija raportoi tehneensä harjoitetta, joka olisi ohjannut häntä pääsemään kohti flow-tilaa uransa aikana.

Ainoastaan kaksi urheilijaa seitsemästä totesivat, että haluaisivat muuttaa jälkikäteen kilpailuun valmistautumistaan jollain tavalla. Toinen totesi kaipaavansa pidempää onnistumisjaksoa ennen kilpailuja ja toinen olisi halunnut harjoitella enemmän sekä laadukkaammin.

### **9.3.1 Flow-tilaa estävät tekijät**

Kuvioon 5 on koottu urheilijoiden vastaukset flowta estävistä tekijöistä. Kuvion perusrakenteena on käytetty pohjaa valmentajien vastausten perusteella rakentuneista yläkäsitteistä ja siirretty urheilijoiden kokemat ja raportoimat tuntemukset näiden yläkäsitteiden väliin. Kuten kuviosta 5 selviää, urheilijoiden vastauksista ei pysty päättelemään selkeitä kiinnityskohtia valmentajien yläkäsitteisiin. Urheilijat totesivat omissa vastauksissaan 14

flowta estävää tekijää, jotka oli mahdollista tiivistää kymmeneen eri osatekijään. Urheilijoiden otanta ei yksinkertaisesti kasvanut tarpeeksi suureksi, jotta tarkempaa rajausta olisi voinut tehdä. Näin ollen ainoa yläkäsite urheilijoiden vastausten perusteella, joka voidaan määritellä, on epävarmuuden tuntemukset erinäisistä syistä.

Estävinä tekijöinä flow-tilaa ajatellen urheilijat kertoivat yleisesti epävarmuuden tunteista. Joillain se johtui liiallisesta jännityksestä, osalla heikosti menneestä harjoittelujaksosta ja toisilla ylimääräisistä tai turhista ajatuksista omassa mielessä. Yhteistä kaikille vastauksille oli mindfulness – tekniikan perusajatuksen puute: kyky huomioida tunnetiloja ja sitä kautta ainoastaan toteamaan ne itselleen. Myös kyky siirtää epäolennaiset asiahaarat taka-alalle ja keskittymään käsillä olevaan tehtävään kuuluvat olennaisena osana mindfulness-ajatteluun.

Urheilijoilla todettu yläkäsite	EPÄVARMUUDEN TUNTEMUKSIA ERINÄISISTÄ SYISTÄ				Urheilijoilla todettu yläkäsite
Valmentajilla todetut yläkäsitteet	Huono valmistautuminen	Kyvyttömyys käsitellä eteen tulevia haasteita	Negatiivinen ajattelumalli	Toimintaympäristö	Valmentajilla todetut yläkäsitteet
Kyselyn vastaukset	- Heikko treenijakso tai huono kunto (3)	- Ylivoimainen vastustaja		- Loukkaantumiset	Kyselyn vastaukset
		- Oman uskon puute			
		- Yliyrittäminen			
		- Stressi			
	- Epävarmuus tulevista elementeistä tai epäonnistumiset (2)				
	- Turhat mielessä pyörivät ajatukset				
	- Huono vireystila				
- Jännittyneisyys (2)					
Valmentajilla todetut yläkäsitteet	Huono valmistautuminen	Kyvyttömyys käsitellä eteen tulevia haasteita	Negatiivinen ajattelumalli	Toimintaympäristö	Valmentajilla todetut yläkäsitteet
Urheilijoilla todettu yläkäsite	EPÄVARMUUDEN TUNTEMUKSIA ERINÄISISTÄ SYISTÄ				Urheilijoilla todettu yläkäsite

Kuvio 5. Urheilijoiden tuntemukset estävistä tekijöistä tavoiteltaessa flow-tilaa

### 9.3.2 Flow-tilaa edistävät tekijät

Päästäkseen flow-tilaan suorituksessaan urheilijat nimesivät tärkeiksi osatekijöiksi ennen kaikkea rentouteen liittyviä tekijöitä. Osatekijöitä raportoitiin yhteensä 16 kappaletta, joista pystyi tiivistämään kymmenen osatekijän taulukon. Nämä osatekijät on nähtävissä taulukossa 3.

Taulukko 3. Urheilijoiden tuntemukset tärkeistä tekijöistä tavoiteltaessa flow-tilaa.

- Optimaalinen vireystila/mielentila (2)	- Rentous ja hyvä fiilis (3)		- Optimaalinen ruokavalio  - Harjoittelun ja levon tasapaino
- Edeltävä vahva harjoittelujakso alla onnistumisineen  - Suorituksen alun onnistumiset		- hyvä kunto ja fyysinen vireystila (2)	- Optimaaliset olosuhteet suoritukselle
- Itseluottamus ja -varmuus (2)	- Keskittyminen (2)		
<b><u>Itseluottamus</u></b>	<b><u>Keskittymiskyky</u></b>	<b><u>Hyvä valmistautuminen</u></b>	<b><u>Toimintaympäristö</u></b>

Urheilijoiden raportoimat kymmenen osatekijää päätettiin sijoittaa valmentajien vastausten mukaisesti määritetyille neljän yläkäsitteen alle. Tämä siitä syystä, että urheiliijaotanta oli melko pieni. Heidän vastauksensa eivät olisi riittäneet muodostamaan luotettavaa kuvaa urheilijoiden tärkeiksi kokemista flow-tilaa edistävästä asioista, niin että heille olisi voitu luoda omat yläkäsitteet vastausten mukaisesti. Kuitenkin vaikuttaa siltä, että taulukon 3, urheilijoiden tuntemukset tärkeistä tekijöistä tavoiteltaessa flow-tilaa levittäytyy tasaisesti valmentajien näkemysten lailla ja vastaa melko voimakkaasti jo määriteltyjä yläkäsitteitä flow-tilaa edesauttavista tekijöistä.

Urheilijoiden näkemys taulukossa 3 mukailee voimakkaasti valmentajilta jo saatua näkemystä flown tarpeista syntyä urheilijassa. Valmentajien tapaan urheilijat kokivat suurimmaksi hyötytekijäksi flown saavuttamisen kannalta yläkäsitteistä itseluottamuksen ja lähes tasavertaisen tärkeänä nähtiin myös keskittymiskyky. Käytännössä tasaväkisenä, mutta selkeästi tärkeässä takanapäin tulivat toimiva toimintaympäristö ja hyvin suunniteltu ja toteutettu valmistautuminen harjoittelu- ja kilpailutapahtumaa kohtaan.

Puhtaasti rentouden sanana nimesi kolme vastaajaa. Viiden urheilijan vastauksista voi yhdistää heidän kaipaavan itsevarmuutta huippusuorituksensa tueksi valmistautumisen lomassa. Itsevarmuuden kaipuu tuli esiin mm. toiveena hyvästä fyysisestä kunnosta/vireystilasta tai onnistumisista kilpailun alla omassa tekemisessä ja alkuohjelman aikana itse kilpailussa. Vaikuttaisi siltä, että itseluottamuksen kautta urheilijat kokivat voimakkaasti haaste-taito tasapainon olevan tärkeää edessä olevan haasteen saavuttamiseksi itsensä kohdalla.

#### **9.4 Valmentajien ja urheilijoiden flow-tilaa edistävien tekijöiden kyselyvastaukset yhteenvetona**

Taulukkoon 4 on tehty yhteenveto kaikkien valmentajien ja urheilijoiden mainitsemista flow-tilaa edistävästä osa-alueista. Yhteensä vastauksia tuli siis 132 kappaletta, jotka pystyttiin tiivistämään 28 pääkohtaan. Nämä pääkohdat jaettiin edelleen neljään yläkäsitteeseen, jotka ovat pysyneet samoina kaikilla vastausryhmillä. Ainoastaan yläkäsitteiden saama painotus vastausten määrässä on hieman muuttunut vastaajaryhmästä riippuen.

Yhteisesti vastaajaryhmät nimesivät itseluottamuksen yläkäsitteistä suurimmaksi osa-alueeksi vaikuttamaan urheilijan flow-tilan syntyyn. Noin kolmasosa kaikista raportoiduista tekijöistä laskettiin kuuluvaksi itseluottamus-käsitteen alle tai siihen läheisesti kuuluvaksi.

Keskittymiskyvyn ja hyvän valmistautumisen yläkäsitteet keräsivät yhtä paljon mainintoja: 36kpl eli hieman reilun neljänneksen kaikista vastauksista. Toimintaympäristöön kuuluvia tekijöitä mainittiin selkeästi vähemmän, kuin muihin yläkäsitteisiin kuuluvia, ainoastaan 19kpl eli alle 15 % kaikista vastauksista.

Taulukko 4. Yhteenvedo valmentajien ja urheilijoiden vastauksista flow-tilaa edistävästä tekijöistä

<b>”Lähtötilanne”</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Taitotason mukainen tehtävä (7)</li> <li>- Oikea viireystila ja innostava ilmapiiri (3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Psykkinen valmentautuminen</li> <li>- Oikeanlainen mielikuvatyö (2)</li> <li>- Kehon ja mielen rentous (8)</li> <li>- Hyvä (urheilijan) viireystila (6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oma tahto ja motivaatio onnistua (9)</li> <li>- Yhteiset tavoitteet</li> <li>- Urheilijan itseenäisyys ja vastuu omasta tekemisestä (2)</li> <li>- Rutinit harjoituksissa ja kilpailuissa (4)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vahva urheilija-valmentaja-taustatiimi sekä luottamus/tuki (5)</li> <li>- Asiantunteva valmentaja</li> <li>- Dialogi valmennussuhteessa</li> <li>- ei ongelmia perheen tai ystävien kanssa, hyvin nukuttu yö,</li> </ul>
<b>”Harjoittelun kautta lopputulokseen”</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- positiivinen asenne, kokemukset, tunteet tai ajatukset (5)</li> <li>- Hyvä ja turvallinen fiilis</li> <li>- Tarpeeksi paljon onnistuneita suorituksia ennen kilpailua (13)</li> <li>- Suorituksen alun onnistumiset</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kyky päästää irti ympäröivistä häiriötekijöistä (3)</li> <li>- Poikkeuksellinen läsnäolo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Taustalla huipukunto</li> <li>- hyvä fyysinen kunto (8)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ravitsemuksen, levon ja harjoittelun tasapaino (4)</li> <li>- Olosuhteet (6)</li> <li>- Tuuri omalta osaltaan</li> </ul>
<b>”Lopputulokset”</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hyvä itsetunto, - luottamus ja -varmuus (11)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hyvä keskittymiskyky (15)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hyvä valmistautuminen ja harjoittelu (11)</li> </ul>	
<b>Määritelty ylä-käsite</b>	<b><u>Itseluottamus</u></b>	<b><u>Keskittymiskyky</u></b>	<b><u>Hyvä valmistautuminen</u></b>	<b><u>Toimintaympäristö</u></b>

### 9.5 Flow-ohjelma ja sen rakenne

Flow-ohjelman tarkoitus on stimuloida urheilija keskittymään tietoisesti tähän hetkeen. Tällaisesta lähestymismallista voi käyttää mindfulness-termiä (Roemerin & Orsillon 2009, 3), jonka on todettu oikein suoritettuna stimuloivan flow-tilassa esiintyviä yhdeksää osaluuetta (Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 16) ja näin ollen parantaa todennäköisyyttä flown esiintymiseen urheilijan suorituksen aikana (Pineau ym. 2014, 153).

Ohjelma on suunniteltu tehtäväksi omatoimisesti alkuverryttelyn lomassa kuulokkeiden kautta. Se on voimakkaasti suunnattu taitoluistelijoille, mutta voisi hyvin pienillä muutoksilla olla käytettävissä myös muiden suljettujen taitolajien urheilijoilla. Se, mikä tekee ohjelmasta erilaisen verrattuna pääasiallisesti valmentajien käyttämiin keinoihin johdattaa urheilija kohti flow-tilaa, on harjoitteen tekotapa: urheilija on harjoitteen aikana liikkeessä. Harjoitusohjelma suoritetaan alkuverryttelyn lomassa tapahtuvan henkisen valmennuksen tai pikemminkin ohjaustapahtuman myötä. Ohjaustapahtumassa vahvistetaan flowssa esiintyviä osa-alueita urheilijan omien liikemallien ja toimintojen sisällä. Näin päästään lähemmäs lajispesifisyyttä ja yksilöityä harjoittelua urheilijoiden kohdalla.

Tavoitteena tällä ohjelmalla on opettaa urheilijalle liikemalli sekä fyysisesti että henkisesti johdattamaan itsensä keskittyneeseen olotilaan. Lisäksi löytämään tietoinen läsnäolo itsestään ja hyväksymään asiat juuri sellaisina, kuin ne ovat tällä hetkellä. Toisaalta myös toteamaan positiiviset ja negatiiviset tuntemukset itsessä ja ympäristössä, mutta olemaan tuomitsematta omien tunteiden kautta näitä huomioita. Lopulta urheilija oppii tarttumaan sellaisiin asioihin, joihin on mahdollista vaikuttaa omalla panostuksella ja päästämään irti asioista, joihin oma vaikutusvalta ei ylety.

Ohjelma lähtee liikkeelle vasemman käden triggerillä ja hengitysharjoituksella, jossa tavoitteena on käyttää jo aikaisemmin opittuja taitoja rentouttaa sekä mieli että lihakset. Urheilijaa ohjataan keskittämään ajatuksensa omaan kehoon ja siinä tapahtuviin erilaisiin muutoksiin ja tapahtuviin asioihin, kuten pallean liikkumiseen, rentouden ja jännityksen vaihteluihin tai erilaisiin raajojen liikuttamisiin.

Seuraavaksi urheilijalle annetaan hetki aikaa lähteä liikkeelle ja aloittaa alkuverryttelynsä lähes yleismaailmallisella liikkeellä alkuverryttelyiden kohdalla: hölkällä, laukoilla ja pienillä hypähdyksillä. Juuri sillä tavalla, kuinka urheilija on tottunut aloittamaan verryttelynsä. Kehotus kevyisiin juoksuaskeleisiin valikoitui juuri yleisen tavan mukaan, jolla urheilijat usein aloittavat verryttelynsä.

Tästä liikkumisen aloittamisesta urheilija alkaa johdattaa itseään kohti omaa sisäistä huonettaan, jossa jo aikaisemmissa henkisen puolen harjoitteissa urheilijat ovat opetelleet ja vahvistaneet muita psyykkisen taidon osa-alueita. Sisäisessä huoneessa hän luo itselleen "virtuaaliodellisuuden," johon hän opettelee siirtymään tietyllä, itse kehitetyllä triggeriliikkeellä. Liikkeellä, joka on mahdollista tehdä niin maalla kuin jäällä.

Tässä ”virtuaalitodellisuudessa” urheilija tarkastelee itseään ensin ulkopuolelta ja hieman myöhemmin sisältäpäin. Opettelee keskittymään itseensä ja sulkemaan ulkopuoliset, epäolennaiset asiat pois keskittymiskentästään. Urheilijaa siis johdatellaan tietoiseen läsnäoloon jo ihan ohjelman alusta alkaen. Ohjataan urheilijaa löytämään ja vahvistamaan itsestään kaikkia flow-tilassa esiintyviä yhdeksää osa-aluetta (Cohen, 2016, 57-59, the Flow Centre, Jackson &, Csikszentmihalyi 1999, 16).

Haaste-taitotasapainoa kehitetään tehtävissä harjoitteissa ja luomaan itseluottamusta kontrolloimalla omaa tekemistään ja kehoa. Sen lisäksi, tekemisen ja tietoisuuden yhtymää sekä keskittymistä käsillä olevaan tehtävään stimuloidaan eri tehtävien kautta keskittymällä juuri tähän hetkeen; keskittymällä itsensä tarkkailuun ilman tuomitsevaa otetta ja annettujen selkeiden ohjeiden toteuttamisen ja onnistumisen avulla. Myös antamalla selkeät objektit ja tavoitteet omalle tämän hetkisellem tekemiselle yksinkertaisten ohjeiden kautta, jota kuulokkeiden kautta ikään kuin vahvistetaan – eriytetään itsemme muusta ympäröivästä maailmasta. Kuulokkeet ja puhutut ohjeet, jotka ajan mittaa kasvavat urheilijan omaksi sisäiseksi ääneksi myös auttavat urheilijaa itsetietoisuuden häviämisen, koska on vaikeampi peilata itseään muihin, kun on imeytynyt kiinni tehtävään asiaan sisäisesti. Urheilijalle myös tuotetaan selkeää palautetta toiminnastaan oman kehon, erilaisten tehtävien ja oman vahvistetun ajattelumallin kautta.

Mitä tulee ajantajun katoamiseen tai autoteeliseen kokemukseen harjoitteen kohdalla, niin niitä on vaikeaa etukäteen arvioida. Näiden osa-alueiden saavuttamisessa saattaa hyvin olla kyse motivaatitasosta ja uskuksesta harjoitteen tehoon. Hieman kuten haastetaito tasapainossa: tärkeää on juurikin urheilijan uskomus omista taidoista eikä niinkään todelliset taidot. Ajantaju katoaa tehtävissä, joissa ihmisellä on suuri motivaatio ja kiinnostus suorittaa tai kehittyä asioissa. Useimmiten onnistumisten kautta itse toiminnasta tulee tällöin itseään palkitsevaa. Mikäli urheilija ei usko henkiseen valmentautumiseen, ei osaa ohjelman vaativia taitoja (esimerkiksi rentoutua tai matkata sisäiseen huoneeseen) tai asenne on jo valmiiksi epäilevä ohjelmaa kohtaan, suurella todennäköisyydellä näitä kahden osa-aluetta ei pystytä stimuloimaan harjoitteen aikana.

Tirggeriliikemalli ja todellisuuksien sekoittuminen toistetaan ohjattuna vielä kertaalleen, ennen kuin ohjelma kääntyy kohti lopetusta, jossa vahvistetaan myönteisiä tunteita ohjelmaa ja edellä ollutta toimintaa kohtaan.

Ohjelman lopussa urheilijaa kehoitetaan jatkamaan valmistautumistaan kohti varsinaista lajiharjoitteluaan ja toistamaan triggeriliikkeen aina silloin, kun joko haluaa päästä lähemmäs tietoisesta läsnäoloa nykyhetkeen tai urheilija tuntee sen karanteen pois käsistään.



Ohjelman kesto kokonaisuudessaan on 13 minuuttia ja 42 sekuntia.

### **9.5.1 Ohjelman testikäyttö**

Ohjelman testikäyttö suoritettiin 19-vuotiaan naisurheilijan kanssa, joka kilpailee taitoluistelussa. Urheilijan motivaatiotaso voidaan luokitella korkeaksi ja hän on viisi vuotta käyttänyt harjoittelussaan säännöllisesti hyväksi erilaisia henkisenpuolen harjoitusohjelmia. Näin ollen urheilijalla on mittava kokemus erilaisista lihasrentoutusharjoitteista, mielikuvaharjoittelusta sekä mielenrentoutusharjoitteista.

Flow-ohjelman runko on rakennettu koelulistelijan jo aikaisemmin käyttämien harjoitusmetodeja hyödyntäen, joten hän oli luonteva valinta koeurheilijaksi ohjelmalle sekä ikänsä, motivaatitasonsa että aikaisemman harjoitteluhistoriansa perusteella.

Oli tärkeää löytää koeurheilijaksi tarpeeksi vanha urheilija, joka on kykenevä ilmaisemaan oman kehityksensä tai kehittymättömyytensä sanallisesti. Urheilijan ollessa ensimmäinen koeurheilija flow-ohjelmalle, oli myös tärkeää iän tuoman kokemuksen kautta saada selkeä palaute ohjelman toimimattomuudesta, hyvistä puolista tai yleisesti laajamittainen sanallinen arvio keskustelun kautta. Taitoluistelun harrastajapohjan keskittyessä hyvin voimakkaasti lapsi- ja nuorisoluistelijoihin, ei ollut selviö saada ohjelmasta perusteellista palautetta keskivertourheilijalta lajin parista.

Koekäyttäjällä oli kokemusta psyykkisen puolen harjoittelusta. Hänellä on hyvä motivaatiotaso omaa kehitystään ja harjoitteluun kohtaan. Näiden perusteella saatettiin olettaa, että ohjelman päivittäinen käyttö onnistuu luontevasti koehenkilöltä alkuverryttelyn lomassa. Myös tämä on kokonaisuuden arvioinnin ja ohjelmasta annettavan palautteen kannalta äärimmäisen tärkeää. Allekirjoittaneen pitää olla varma, että koehenkilö on harjoitellut ohjeiden mukaan, jotta mahdollista kehittymistä tietoisessa läsnäolossa, nk. mindfulness-tyyppisessä olotilassa harjoittelun kohdalla on voinut tapahtua.

Koeurheilijan kanssa sovittiin ohjelman testausajaksi 5-19.9.2017. Koeurheilija harjoittelee päivästä riippuen 1-2krt jäällä, jolloin kummankin harjoituksen alkuverryttelyyn on sovittu liitettäväksi flow-harjoitusohjelma kuulokkeiden kautta. Ensimmäinen jääharjoitus ajoittuu useimmiten klo 8.00 alkamaan ja jälkimmäinen jääharjoitus sijoittuu alkamaan klo 16.00. Urheilija on saanut ohjeet harjoitusohjelman suorittamiseen kirjallisena sekä suullisena. Ensimmäisenä päivänä flow-ohjelman suunnittelija oli myös läsnä harjoitteen teossa mahdollisten kysymysten ja ongelmatilanteiden selvittämiseksi.

Harjoittelujakson jälkeen urheilijaa haastateltiin, jolloin käytiin läpi urheilijan tuntemuksia mm. harjoitteen toimivuudesta, sen pituudesta ja mielekkyydestä suorittaa harjoitetta että hänen omasta kehitymisestään harjoitteen avulla kohti mindfulness-läsnäoloa ja sitä kautta flow-tilan saavuttamiseen harjoittelutilanteessa.

### **9.5.2 Palaute urheilijalta**

Urheilijan palaute ohjelman tekemisestä alkuverryttelyn lomassa oli kauttaaltaan positiivinen. Urheilija totesi kyenneensä tekemään harjoitteen pääsääntöisesti jokaisen jääharjoituksen verryttelyn lomassa. Määrällisesti tämä tarkoittaa 9-11 kertaa viikon aikana. Itse testijakso kesti kaksi viikkoa eli yhteensä harjoituskertoja kertyi 20.

Pääasiallinen palaute urheilijalta oli, että harjoitteesta on hyötyä. Harjoitukset jäällä ovat sujuneet paremmin ja itse ohjelma on nostanut hänen kokonaisu mielialaansa muuallakin, kuin harjoittelun sisällä selkeästi. Tämä on näkynyt varsinkin keskittymisen tasossa, jolloin hän on kyennyt ottamaan itsestään enemmän irti harjoittelun aikana ja myös saanut opettavasta asiasta enemmän hyötyä parantuneen keskittymisen kautta.

Harjoitteen rakenteesta urheilija totesi pitävänsä. Puheääni on hyvä ja positiivinen, kuten aiemmissa psyykkisen puolen harjoitusohjelmissa, joita urheilija on tehnyt saman henkilön toimesta. Harjoitteen läpi soi tietty musiikki, jota on käytetty aiemmissa mielikuvaharjoitustehtävissä. Tästä äänimaailmasta luistelija totesi pitävänsä, sillä se synnyttää assosiaation aikaisempiin harjoitteisiin, jolloin se on helpottanut rentoutumista, rauhoittumista ja ajatusten rajaamista alkuverryttelyn aikana.

Ensimmäisen harjoitusviikon jälkeen urheilija spontaanisti kuvaili kokeneensa ensimmäistä kertaa elämässään ”merkillisen olotilan” jääharjoittelun aikana. Kävimme olotilaa läpi sekä jääharjoituksen jälkeen että palasimme siihen haastattelutilanteessa uudelleen. Keskusteltaessa urheilija varsin selkeästi kuvaili flow-tilan yhdeksää osa-aluetta ja oli yllättynyt, kun näytin nämä yhdeksän osa-aluetta hänelle haastattelutilanteessa tämän jälkeen. Käytännössä kaikki osa-alueet täyttyivät Csikszentmihalyin (Cohen, 2016, 57-59, the Flow Centre, Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 16) määritelmän mukaisesti.

Tätä flow-tilan olotilaa urheilija kuvaili seuraavanlaisesti: Rennoksi ja rauhalliseksi, jossa ajatukset olivat yksinomaan omassa tekemisessä. Mieli oli ”tyhjä,” mutta kuitenkin vallitsi koko harjoituksen ajan sellainen olo, että pystyy tekemään mitä tahansa (taitoluisteluun liittyviä elementtejä) harjoittelun aikana. Yksittäisiä harjoitteita tai taitoluistelun elementtejä

ei tarvinnut miettiä, vaan riitti, kun lähti vain liikkeelle – ne sujuivat itsestään. Eräänlainen euforian tunne siis oli läsnä ja normaalia virkeämpi läsnäolo tai välittömyys nykyhetkeen tuntui voimistuvan harjoituksen edetessä. Harjoitteluaika itsessään kului hyvin nopeasti, nopeammin kuin yleensä.

Urheilija on kärsinyt kroonisesta ärtyvän suolen oireyhtymästä. Hän totesi tähän liittyen, että on onnistunut ohjelman avulla päästämään irti asioista, joihin ei kykene vaikuttamaan ja suuntaamaan huomionsa puhtaasti oman vaikutusvallan sisällä oleviin asioihin. Tämä tapahtui niin ”merkillisen olotilan” kohdalla kuin normaalin harjoittelun lomassa tai jopa arkipäivän toimissa, kuten koulutehtävissä. Urheilija oppi toteamaan olemassa olevat vatsakivut ja ikään kuin unohtamaan tai työntämään syrjään nämä tuntemukset omasta olotilastaan ainakin hetkellisesti.

Keskusteltaessa ohjelman parannusehdotuksista, urheilija totesi, ettei kykene antamaan mitään rakentavaa tai pikemminkin parantavaa palautetta siihen liittyen. Itse ohjelmaan hän oli tyytyväinen ja totesi sen toimivan tarkoituksenmukaisesti juuri hänen kohdallaan. Haastattelun aikana mieleenpainuvaa oli urheilijan tapa tuoda asiat esille: missä hän oli parantunut ja miten. Tällainen lähestymistapa antaa viitteitä tehtäväsuuntautuneisuudesta. Urheilijan epävarmuutta harjoitteen kautta tulevasta harjoitusärsyksen hyödyllisyydestä ei ollut haastattelijan puolelta havaittavissa, vaan keskustelu henki hyvántahtoisuutta sekä tyytyväisyyttä projektiin mukaan lähtemisestä.

Urheilija piti testijakson lomassa päiväkirjaa luettelomaisesti omista tuntemuksistaan. Taulukosta 4 voi lukea otteita näistä päiväkirjamerkinnöistä:

Taulukko 4. Päiväkirjamerkintöjä testijaksolta

”Merkillisen–olotilan” tuntemuksia	Mistä olen tykännyt
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tosi rento ja rauhallinen olo</li> <li>○ Ajatukset pelkästään omassa tekemisessä</li> <li>○ Mieli ihan ”tyhjä”</li> <li>○ Sellainen olo, että pystyy tekemään ihan mitä vain haluaa</li> <li>○ Aika menee nopeasti</li> <li>○ Ei takerru asioihin esim. mahakipuun vaan ”toteaa” asian ja se ikään kuin vain unohtuu</li> <li>○ Virkeä olo ja tuntuu siltä, että on juuri siinä hetkessä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ On tuntunut, että siitä on oikeasti hyötyä <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Treenit menneet paremmin</li> <li>○ mieliala on myös ollut parempi</li> </ul> </li> <li>○ On pystynyt keskittymään paremmin, jolloin olen myös saanut treeneistä enemmän irti</li> <li>○ Harjoitteen musiikki on hyvä, koska se rentouttaa ja aikaisemmissa harjoitteissakin ollut sama musiikki eli se on helpottanut rentoutumista ja rauhoittaa</li> <li>○ Ääni on hyvä ja positiivinen niin kuin aikaisemmissa harjoitteissakin</li> </ul>

### 9.5.3 Vertaispalaute taitoluisteluvalmentajalta

Kävimme ohjelmaa läpi myös taitoluisteluvalmentajakollegan kanssa. Kyseinen taitoluisteluvalmentaja on yksi Suomen lähihistorian menestyksekkäimmistä taitoluisteluvalmentajista ja hän kuunteli harjoitteen läpi, jonka jälkeen keskustelimme harjoitteesta.

Hän piti harjoitteesta kokonaisuutena ja toi esiin hyvänä puolena ammattimaista otetta lopputuloksen kohdalta. Erityisesti rauhallinen ote ja urheilijan vapaatoiminta ”ohjatun alkuverryttelyn” aikana sai kiitosta. Tämä mahdollistaa urheilijan valmistautumisen jääharjoitukseen omalla, yksilöllisellä tavalla, ilman kaikkien urheilijoiden puristamista samaan muottiin. Tällainen lähestymistapa laajentaa harjoitusohjelman käyttömahdollisuuksia urheilijoiden parissa sekä antaa paljon kaivattua vapautta toteuttaa omia mielihaluja harjoittelunsa suhteen. Motivaatioteorioiden pohjalta voidaan todeta päätäväntävällän omaan tekemiseen jopa kasvattavan urheilijan sitoutumista niin itse harjoitteluun kuin tutkimuksen kohteena olevaan mindfulness-harjoitukseen (Vallerand & Losier 1999, 152).

Harjoitteen jatkuvuuden kannalta totesimme, että nykyinen ohjelma tulisi puristaa seuraavassa vaiheessa selkeästi lyhyemmäksi versioksi, jolloin urheilija opetettaisiin johdattele-

maan itsensä yhä nopeammin ja nopeammin kohti tietoista läsnäoloa ja näin ollen lähemmäs flow-tilaa. Toisin sanoen, jatkojalostettaisiin taitoa yhä paremmaksi. Kävimme myös keskustelua mahdollisesta muutoksesta rauhalliseen puherytmiin ja sen intensiteetin kasvattamiseen lyhyemmän ohjelman kohdalla. Intensiteettiä nostettaessa vaadittaisiin kuitenkin selkeästi ohjatumpaa rakennetta harjoitusohjelmalle ja näin ollen intohimoisempi ote saattaisi kääntyä vastaan vähentäen urheilijan autonomian tunnetta oman harjoittelunsa suhteen, joka saattaisi heijastua motivaatioon harjoitella ohjelman kanssa. Tämä luonnollisesti laskisi urheilijan oppimiskykyä saavuttaen flow-tilaa.

## 10 Pohdinta

Olen ollut taitoluistelun parissa lähes kolmekymmentä vuotta. Näistä ensimmäiset kaksikymmentä vuotta urheilijana, viimeiset kymmenen vuotta ammattivalmentajana. Innostuin urheilupsykologiasta koulutukseni myötä ja ymmärsin melko nopeasti, että itse olisin saattanut hyötyä urheilupsykologin palveluista oman urheilu-urani aikana merkittävässä määrin. Tämä lähtökohta on antanut alkusysäyksen kiinnostukselleni parantaa urheilijan henkisiä voimavaroja vastaten eteen tuleviin haasteisiin urheilun sisällä. Ennen kaikkea kiinnostuin lähtökohdasta auttaa urheilijoita saavuttamaan oman maksimaalisen suorituspotentiaalin ja uskomaan mahdollisuuteen ylittää tavoitteisiin, jota ainoastaan urheilijan mieli rajoittaa saavuttamasta.

Työelämän kehittämistehtävässä luotiin mindfulness-tekniikoita hyväksikäyttäen taitoluistelijalle harjoitusohjelma, joka ohjasi urheilijaa kohti tietoista läsnäoloa ja auttoi urheilijaa saavuttamaan flow-tilan omassa harjoittelussaan. Tätä ennen teetettiin kysely taitoluisteluvalmentajille ja kahden muun suljetun lajin valmentajakunnalle flow-tilaa koskien. Myös 2000-luvun taitoluistelun Suomen Mestareille teetettiin kysely heidän kokemuksistaan flow-tilaan liittyen. Kehitystyön tavoite toteutui kokonaisuudessaan.

### 10.1 Valmentajien ja urheilijoiden näkökulma Flowhun

Valmentajavastauksia saatiin kyselyssä yhteensä 49 kappaletta. Näistä 31 edusti taitoluistelua ja 18 voimistelupalmentajien vastauksia. Kummassakin ryhmässä ainoastaan yksi vastaajista edusti miespuolista henkilöä eli naispuolisia vastaajia oli yhteensä 47 kappaletta. Voimistelupalmentajien sukupuolijakaumasta en löytänyt tietoa, mutta käytännön kokemuksen kautta voin todeta, että taitoluistelupuolella jakauma vastasi suhteeltaan hyvin lähelle suomea puhuvien taitoluisteluvalmentajien sukupuolijakaumaa Suomessa. Siltä osin kysely siis vastasi todenmukaista kuvaa valmentajakunnan mielipiteestä taitoluistelun puolella.

On todennäköistä, että suurin osa kyselyyn vastanneista taitoluisteluvalmentajista edusti joko yksinluistelun tai muodostelmaluistelun valmentajakuntaa. Tämä siitä syystä, että muut taitoluistelun lajit ovat minimalistisesti edustettuina Suomessa niin luistelijoiden kuin valmentajien määrässä mitattuina. Saaduista avoimista vastauksista ei voinut päätellä kenenkään valmentajan olevan nimenomaan pariluistelun tai jäätanssin edustaja.

Suomen Taitoluisteluvalmentajat ry:n (STAV) jäsenmäärä on ollut vuosina 2013-2014 n. 120 valmentajaa (STAV:n painettu, päiväämätön esite). Suomen Ammattivalmentajien

(SAVAL) jäsenistössä 23.11.2017 taitoluisteluvallmentajien määrä oli 99 jäsentä (Potinkara 2017). On oletettavaa, ettei STAV:n vuosien 2013-14 jäsenmäärässä ole tapahtunut suuria muutoksia, kun sitä vertaa SAVAL:in vuoden 2017 taitoluisteluvallmentajajäsenistöön. Olemassa oleva jäsenmäärä ero johtuu todennäköisesti yhdistysten luonteesta SAVAL:in ollessa kuukausipalkkaisten suosima ammattiyhdistys, kun STAV on enemmän aatteellinen yhdistys edistämässä taitoluisteluvallmentajien hyvinvointia Suomessa, johon myös suurin osa kuukausipalkkaisista taitoluisteluvallmentajista kuuluu. Näihin lukuihin suhteutettuna noin joka neljäs taitoluisteluvallmentaja Suomessa olisi vastannut kyselyyn. Näin ollen on perusteltua olettaa, että varsinkin taitoluisteluvallmentajien kohdalta on saatu järkevän kokoinen, vaikkakin pieni otos kentän äänestä kuuluviin kyselyn kautta.

Kyselyiden vastausten kohdalla vallmentajien näkökulma flow-tilan mahdollistavista tekijöistä oli yhdenmukainen Csikszentmihalyin (1999, 16) määrittelemien osa-alueiden kanssa. Urheilijat kuvailivat omia positiivisia kokemuksia flow-tilaan pääsystä varsinkin itseluottamukseen ja onnistumisten kokemuksiin viitaten. Näistä onnistumisen kokemuksista hyvin mahdollisesti syntyy esiin nostettu rentouden kaipaus flowta edistävänä osa-alueena. Nämä urheilijakokemukset ja -tuntemukset voidaan todeta olevan melko suoranaisesti yhteydessä flown kontrollin tunteeseen ja yksiselitteiseen palautteeseen suorituksesta, joten kyselyn tulokset näiltä osin mukailevat flow-kirjallisuudessa esiintyviä yhdeksää ulottuvuutta.

Kaikki vastaajat niin vallmentajien kuin urheilijoiden puolelta olivat täysin yksimielisiä urheilopsykologian positiivisista käyttömahdollisuuksista urheilun saralla. Käytännössä kaikki olivat tuttuja flown käsitteen kanssa, ainakin siinä määrin, miten se kyselyssä heille yleisellä tasolla kuvailtiin:

Urheilopsykologian puolella, flow-tilaa on totuttu kuvailemaan optimaalisena mielentilana huippusuorituksen synnylle. Sitä voidaan kuvailla myös tietoisuuden ja keskittymisen tilana, jossa henkilö on täysin uppoutunut mielen ja kehon vaivattomaan yhteistoimintaan siinä hetkessä. Kykyä siis olla läsnä nykyhetkessä. Flow-tilaan liittyy voimakkaasti myös käsitteenä kyky sulkea pois ajatukset ja tunteet, jolloin flow on puhtaimmillaan oloa toiminnan keskiössä, jossa huippusuoritus syntyy. Lyhyesti kuvailtuna, urheilijat puhuvat Flow-tilasta silloin, kun he ovat onnistuneet suorituksessaan, kaikki liikkeet ja elementit ovat sujuneet kuin itseltään ja mahdollisesti ajan- ja tilantaju ovat hämärtyneet urheilun lomassa.

Urheilijoiden ja vallmentajien vastaukset yhtenevät monessa kohtaa kyselyn vastauksissa. Lähes jokaisessa kohdassa vallmentajat olivat prosentuaalisesti hieman enemmän sitä mieltä, että olivat käsitelleet ja tähänneet valmennuksessaan kohti urheilijan flow-tilaa, mitä urheilijat itse olivat kokeneet tapahtuneen. Taitoluisteluvallmentajien ja voimisteluvallmentajien kaikki vastaukset olivat suuressa mittakaavassa samansuuntaisia, eroavaisuu-

deksi muodostui lähes säännönomaiseksi taitoluistelupalmentajien korkeampi arvio omasta työstään flow-tilan hyväksi.

Valmentajista ja urheilijoista noin 60 % olivat käsitelleet flow-tilaa osana valmennustapah- tumaa. Valmentajien kohdalla sama suuntaus jatkui kysyttäessä valmennuksen tavoitteel- lisuudesta pyrkiä viemään urheilija kohti flow-tilaa: Taitoluistelupalmentajista 65 % ja voi- mistelupalmentajista 50 % kokivat tekevänsä näin. Tämä kysymysasettelu johdatti kuiten- kin suurimman eroavaisuuden äärelle tutkimuksen kohdalla. Urheilijoista yli 70 % olisi toivonut ohjeistusta tai valmennusta koskien flow-tilaa urheilu-uransa aikana, jokainen heistä olisi uskonut sen auttaneen heitä parempiin urheilusuorituksiin ja näin ollen hyöty- neensä flow:sta harjoitus- ja kilpailutilanteissa. Ainoastaan yksi urheilija kuitenkin raportoi harjoitelleensa flow-tilaan pääsyä millään tavalla.

Epäsuhta valmentajien ja urheilijoiden vastauksissa herättää kysymyksen, mistä tämä johtuu? Koska kysely tehtiin nettikyselynä Webropolia avuksi käyttäen, ei ollut mahdollista esittää jatkokysymyksiä kummallekaan osapuolelle asiasta. Tätä ei myöskään tutkimus- työn aikataulu antanut myöden. On mahdollista, että valmentajat ovat pyrkineet valmen- tamaan urheilijoita kohti flow-tilaa ilman, että urheilijat ovat tätä ymmärtäneet. Toinen vaih- toehto on, että valmennus on kehittynyt ajansaatossa ja entiset Suomen Mestarit eivät ole yksinkertaisesti ehtineet mukaan harjoitustapojen kehitykseen. Toisaalta, emme voi tietää, ketkä 2000-luvun mestarit kyselyyn vastasivat – joukossa voi olla myös hallitsevat Suo- men Mestarit tai sitten vuosituhannen alkuvaiheen urheilijaedustajat. Ei voida myöskään sulkea pois mahdollisuutta, että valmentaja-urheilija parit eivät vastanneet kyselyyn, vaan ainoastaan toinen heistä olisi ollut aktiivinen vastaamisen kanssa. Tällöin kyselyn tulokset vääristyisivät negatiiviseen suuntaan, joka omalta osaltaan selittäisi epäsuhtaa vastausten kohdalla.

Myös tutkimuskyselyn rakenne olisi mahdollisesti voinut olla erilainen, selventää flow-tilaa kattavammin ja eritellä minkälaisia konkreettisia harjoitteita flown harjoittamiseen mahdol- lisesti voisi olla. Tämäkin voisi omalta osaltaan selittää eroja valmentajien ja urheilijoiden vastauksissa. Kyselyt pyrittiin kuitenkin tekemään mahdollisimman samankaltaisiksi ja ne luotiin varmuuden vuoksi yhtäaikaaisesti, kuten myös vastausten keräys.

Psykologi Skarp (Tiainen 2018) kertoo ihmisissä esiintyvässä ylivertauusvinoumasta, jossa ihmisillä on tapana yliarvioida osaamisensa ja taitonsa. Ylivertauusvinoumassa ominaista on, mitä alhaisemman kyvykkyyden ihminen omaa, sen suurempi taipumus on yliarvioida olemassa olevia omia kykyjä tehdä asioita. Tämä vinouma tunnetaan myös nimellä Dunning-Kruger-vaikutus sitä tutkineiden psykologien mukaan. He toteavatkin



(Kruger & Dunning 1999, 1132), että ylivertauusvinoumaan liitettävä ylikuottavaisuus omiin kykyihin selviytyä tehtävästä kumpuaa pääosin kahdesta asiasta: Joko työ on vaikea itse työn luonteen takia tai sitten henkilön kyvyt eivät vastaa tehtävänantoa.

Tällaisen ylivertauusvinouman mahdollisuutta flow-kyselyn vastausten kohdalla ei voida sulkea pois. Se saattaisi olla yksi mahdollinen selitys urheilijoiden ja valmentajien vastausten väliselle ristiriidalle. Valmentajat saattavat yliarvioida tekemistään ja urheilijat, jotka ovat saavuttaneet urallaan flow-tilan aliarvioivat valmennuksen hyötysuhdetta asiaa kohtaan. Joka tapauksessa, tässä olisi tulevaisuuden tutkimustyölle tarttumapintaa selvitystyölle ja näin ollen mahdollinen parannuskohde valmennuksen kehittämisessä korkeammalle tasolle taitoluistelun sisällä.

Flow-tilaa tavoiteltaessa, sitä puoltaviin ja edistäviin asioihin kaikki kolme vastausryhmää (taitoluisteluvalmentajat, voimisteluvallmentajat ja urheilijat) nimesivät itsevarmuuden ja siihen läheisesti liittyviä osatekijöitä. Näitä osatekijöitä olivat urheilijoiden puolelta mm. tekniset onnistumiset niin ennen kilpailua kuin myös kilpailusuorituksen alkutahdeilla. Toiseksi suureksi tekijäksi niin valmentajilla kuin urheilijoilla nousivat rentouden ja oikeanlaisen vireystilan saavuttaminen, jotka auttavat keskittymisessä. Myös hyvä valmistautuminen ja urheilijan oma tahtotila sekä rutiinien tärkeys nousivat esiin. Näiden osatekijöiden voidaan lukea kuuluvan tai ainakin osittain johtuvan tilannetekijöistä, joiden hallitsemiseen flow-tilaan pyrkivä toiminta tähtää (Matikka 2012, 241-243). Niin valmentajat kuin urheilijatkin nostivat esille useamman kerran hyvän fyysisen suorituskyvyn flow-tilaa helpottavana asiana. On siis tärkeä huomata, kuinka fyysinen kyvykkyys on osa henkisten voimavarojen käyttöönottoa flown kultaisen säännön eli haaste-taito tasapainon kautta.

Mikäli verrataan urheilijoiden ja valmentajien määrittelemiä osatekijöitä flow-tilaan saavuttamiseen positiivisesti vaikuttavista tekijöistä (taulukko 4) Orlickin (2016, 12) luomaan erinomaisten suoritusten ohjauspyörään, joka löytyy kuvioista 1, niin voidaan todeta niiden vastaavan hyvin lähelle toisiaan. Ainoastaan Orlickin määrittelemä ”jatkuva oppiminen” ei ole sellaisenaan nimetty valmentajien ja urheilijoiden toimesta.

Jackson (1992, 170) tutki flowta ja Yhdysvaltojen mestaruuden voittaneita taitoluistelijoita, jotka niin ikään nimesivät tärkeimpiä tekijöitä flow-tilan saavuttamiseen suorituksessa. Nämä tekijät muodostivat seuraavat viisi pääkohderyhmää: positiivinen henkinen asenne (mm. itseluottamus), kilpailua edeltävä ja kilpailun aikainen positiivinen tunnereaktio/vaikutus (kuten rentouden tunne), sopivan keskittymisen säilyttäminen, fyysinen valmius ja yhdenmukaisuus partnerin kanssa (jäätanssissa/pariluistelussa). Mikäli Jacksonin saamia tuloksia verrataan tämän kehitystyön puitteissa tehdyn kyselyn vastauksiin, voi-

daan todeta niiden olevan varsin yhtenevät keskenään. Jacksonin määrittelemät, yksinluistelua koskevat neljä yläkäsitettä kohtaavat pääsääntöisesti tämän tutkimuksen myötä määriteltyjen yläkäsitteiden kanssa. Ainoastaan urheilijan toimintaympäristö oli selkeästi eroavana yläkäsitteenä tutkimusten välillä. Muutoin eroavaisuudet ovat lähinnä nk. raakadatan puolella, joka saattaa selittyä tämän tutkimuksen suurella valmentajaotannalla, joka Jacksonin tutkimuksesta puuttui täysin keskittyen puhtaasti urheilijoihin.

Flow-tilaa estäviin tekijöihin urheilijat nimesivät yleisiä epävarmuuden tuntemuksia, joka määriteltiinkin urheilijoiden kohdalla yläkäsitteeksi. Näihin kuuluivat jännittyneisyyttä, heikkoja harjoittelujaksoja tai ylimääräisiä/turhia ajatuksia, joiden voidaan lukeutua kuuluvan ajatusten harhailuun itse tekemisestä. Nämä ylimääräiset ajatukset ja epävarmuuden tuntemukset voivat viitata urheilijoiden pelkotiloihin tai ahdistuneisuuteen koskien tulevaa. Spielberger (1966, 13), joka on tunnettu yhtenä ahdistuneisuusteorioiden kehittäjänä, tuo esiin, kuinka piirreaahdistuneisuuden taipuva persoona kokee ahdistuneisuutta tilanteissa, joissa tuntee ”epäilevyyttä” tai mahdollisuutta ”joutua häpeämään” syystä tai toisesta. Kokkonen (2012, 75-76) viittaa Spielbergeriin ja jatkaa, kuinka nykytulokinnan mukaan piirreaahdistuneet henkilöt kokevat ahdistuneisuutta ennen kaikkea henkilöhistorian ja oppimiskokemusten kautta, esimerkiksi joutuessaan toisten ihmisten arvioinnin kohteeksi. Tästä loistavana esimerkkinä voi toimia kaikki arvointilajit, kuten taitoluistelun tai voimistelun eri lajit. Kokkonen tuokin esiin, kuinka yksi tavallisimmista kilpaurheilijoihin liitettävistä peloista on epäonnistumisen pelko. Tämä liittyy voimakkaasti urheilijan piirreaahdistuneisuuteen.

Näin ajatellen on mahdollista, että arvointilajeissa vallitseva tämän hetkinen harjoittelu- ja kilpailukulttuuri itsessään voisi aiheuttaa urheilijoissa piirreaahdistuneisuuden taipuvuutta. Mikäli näin on, niin lajikulttuuri itsessään estäisi osaa urheilijoista pääsemästä optimaaliseen suoritustilaan ja yltyä omaan suorituspotentiaaliinsa urheilijana. Tulevaisuudessa voisi olla hyödyllistä selvittää tarkemmin, mistä nämä epävarmuustekijät kumpuavat taitoluistelijoiden kohdalla, jotta niihin voitaisiin positiivisesti vaikuttaa valmennuksen kautta.

Valmentajaryhmät olivat samaa mieltä urheilijoiden kanssa epävarmuuden tuntemuksista flowta estävinä tekijöinä. Tämän lisäksi, valmentajat raportoivat melko yhteneväisesti henkisten taitojen puutteellisuudesta urheilijoiden kohdalla. Näihin puutteellisiin taitoihin voi luokitella lähes sellaisinaan määritellyt yläkäsitteet. Kyvyttömyyden käsitellä eteen tulevia haasteita näkyy niin ylyrittämisenä kuin hallitsemattomina tunteenpurkauksina. Epäonnistumisen pelko ja yleisesti huono asenne liittyy negatiiviseen ajattelumalliin. Huonoon valmistautumiseen harjoittelu- ja kilpailutilannetta kohtaan taas havainnollistaa mm. urheilijan

vähäiset rutiinit. Jos mietitään huippu-urheilijaksi kasvamista, jo aikaisemmin todettiin Salasuo ym. (2016, 253) määritelleen yhtenä sen johtajatuksista olevan urheilijan oikeanlaisen asennoitumisen harjoittelua ja kilpailua kohtaan niin, että urheilijan tavoitteet voivat toteutua. Vaikka urheilija voi kokea flown kaikilla taitotasolla, voidaan kuitenkin olettaa, ettei flowta voi saavuttaa, mikäli edellä mainitut asiat ovat esteenä urheilijan suorituksessa.

Tässä kehittämistyössä muodostetut yläkäsitteet flow-tilaa estävistä tekijöistä näin ollen myös tehokkaasti poissulkevat urheilijan kasvamisen todelliseen mittaansa eli huippu-urheilijaksi.

Kokonaisuudessaan vaikuttaa siltä, että niin urheilijoiden kuin valmentajien vastauksista kaikkua oikeanlaisten psyykkisten taitojen kaipaus urheilijoissa flow-tilaa ja optimaalista suoritusta tavoiteltaessa. Päälinjat kyselyn vastauksissa myötäilevät mindfulness – ajattelutavan ja taidon uupumista ainakin taitoluistelun, akrobatiavoimistelun ja telinevoimistelun sisällä. Kuitenkin sekä valmentajien että urheilijoiden kohdalla koetaan kiinnostusta parantaa suoritusta flow-tilaan pyrkimisen kautta. Pieneksi kysymysmerkiksi jää, mikäli kaikki kolme vastausryhmää ymmärsivät tai tiesivät Csikszentmihalyin (Cohen, 2016, 57-59, the Flow Centre, Jackson &, Csikszentmihalyi 1999, 16) määritelmän flown yhdeksästä eri ulottuvuudesta. Näitä osa-alueita ei kyselyn kohdalla heille esitelty. Osa vastauksista myötäili Csikszentmihalyin määritelmää, osa jäi täysin puuttumaan. Toisaalta, mikäli nämä osa-alueet olisi esitelty etukäteen, se olisi ohjannut vastauksia niitä kohti ja näin ollen vaikuttanut kyselyn luotettavuuteen huomattavasti.

Voidaankin todeta suljettujen taitolajien valmentajien ajattelevan hyvin samankaltaisesti keskenään flow-tilan saavuttamisesta ainakin taitoluistelun, telinevoimistelun ja akrobatiavoimistelun kohdalla tässä tutkimuksessa. Tämä selittyy lajien samankaltaisuudella, taitoluistelun ja voimistelun ollessa aikaisen kehityksen urheilulajeja (Baker 2003, 91). Jotta asiaan saataisiin varmuus, tulee flowta valmentajien työkaluna edelleen tutkia ja saada sitä kautta lisätietoa asiaa kohtaan.

## **10.2 Yksittäisen urheilijan kokemukset psyykkisen valmennuksen työkalusta, nk. Flow-ohjelmasta**

Luodun psyykkisen valmennuksen työkalun: flow-tilan tavoitteluun mindfulness-tekniikan avulla, voidaan todeta toimineen hyvin koeurheilija kohdalla ja vastanneen kyselyssä esiin tulleita vaatimuksia kasvattaa urheilijan psyykkisiä taitoja. Urheilijan pitämien päiväkirjamerkintöjen sekä haastattelun perusteella, urheilija koki kehittyneensä tietoisessa läsnä-

olossa. Toisin sanoen, urheilija oppi suuntamaan kahden viikon koekäytössä keskittymisensä käsillä oleviin, merkitseviin asioihin ja painamaan niin ulkoiset kuin sisäisetkin, epäolennaiset tekijät taka-alalle. Porterin (2004, 106), Heinon (2000, 231) sekä Orlickin (2008, 12) mukaan keskittyminen tai fokus on elinehto tai vähintäänkin edellytys huippusuoritukselle. Tässä mielessä koeurheilijamme siis pääsi lähemmäs perimmäistä tavoitettamme harjoittelussaan, johon flow-tilan kautta pyrimme urheilussa.

Keller & Bless (2008, 198) muistuttavat, ettei flow-kokemus kaikilta osatekijöiltään ole välttämättä yhteydessä aina sisäisen motivaation tekijöihin. Näillä tekijöillä he tarkoittavat esimerkiksi ajantajun katoamista, joka ei ole itsessään yksi sisäisen motivaation kulmakivistä. Sisäinen motivaatio rakentuu kolmesta ihmisen perustarpeesta, joista yksi on pätevydentunne (Ryan & Deci 2000, 54).

Pätevydentunne liittyy voimakkaasti tehtäväorientaatioon, sillä tekijä tuntee pätevyyttä silloin, kun hän mm. kehittyy omissa taidoissaan lähtötasoon katsomatta. Urheilija ei suoranaisesti raportoinut kasvaneesta tehtäväsuuntautuneisuudesta koejakson ajalta, tosin tätä ei myöskään häneltä kysytty. Kuitenkin loppuhaastattelu itsessään antoi viitteitä kasvaneesta tehtäväorientoitumisesta urheilijan oman kehittymisen huomioimisessa ja tämän kehittymisen arvostuksesta omassa harjoittelussaan.

Kelleriä & Blessiä (2008, 198) vähättelettä, tulee kuitenkin muistaa, että suuri osa sisäisen motivaation synnyttämästä toiminnan ilosta ja tyydytyksestä juontuu kokemuksesta ”unohtua” ja jäädä aktiviteetin pariin puhtaasta kiinnostuksesta itse toimintaan. Tällaisesta kokemuksesta flow on kuin oppikirjaesimerkki. (Elliot & Dweck 2005, 603.)

Havainnot omasta kehitymisestä urheilun saralla (tehtäväorientoitunut lähestymistapa) ja siitä johtuva pätevyyden tunne ja itseluottamus ovat siis usein yksilöurheilussa avain menestykseen huippusuoritusta tavoiteltaessa (Weinberg ym. 2007, 366 ja 373; Williams 2010, 181; Matikka & Roos-Salmi 2012, 75). Itse flown saavuttamisen kannalta ei ole olennaista, kuinka paljon urheilija on kehittynyt vaan ehdottomasti urheilijan oma kokemus ja uskomus kasvaneista taidoista urheilussa. Tämä uskomus mahdollistaa flown kultaisen säännön toteutumisen eli balanssin haaste-taito tasapainon kohdalla ja näin ollen flow-tilaan pääsyn (Csikszentmihalyi 1990, 118-119; Matikka & Roos-Salmi 2012, 78.)

Uskallankin siis esittää väitteen, että urheilijan kokema ”merkillinen-olotila” oli flow-tila. Perustan väitteen hänen kuvailemaan kokemukseensa sekä haastattelutilanteessa että heti kyseisen harjoituksen jälkeen, urheilijan omiin huomioihin oman kehittymisen suhteen

prosessin edetessä ja näiden kaikkien huomioiden johdonmukaisuuteen aiempien tutkimusten, aihetta käsittelevän kirjallisuuden sekä SM-voittajien kertomusten kanssa.

Työn prosessin myötä voidaan todeta, että psyykkisen valmennuksen harjoitusohjelman luonti mindfulness-tekniikoita hyväksikäyttäen oli onnistunut koeurheilijan kohdalla. Urheilija saavutti kasvaneen tietoisien läsnäolon ja tavoitti oletettavasti flown ensimmäistä kertaa taitoluisteluharjoituksissaan tietoisesti. Näiltä osin harjoitusohjelma vastasi myös kyse-lyssä ilmenneitä vaatimuksia ja valmentajien kaipausta urheilijan henkisten taitojen parantamisesta suoritusta tukevana tekijänä.

Pitää kuitenkin muistaa, että kyseinen urheilija oli kokenut psyykkisten harjoitusohjelmien tekijä. Kyseinen ohjelma oli jatkoa jo aikaisemmin tehdyille harjoitteille ja sisälsi vivahteita tutuista ohjelmista niin äänimaailman kuin tehtävien harjoitteiden muodossa. Vaikka on mahdollista antaa suuntaviivoja, kuinka flowhun päästään tai tietoista läsnäoloa harjoitetaan, pitää kuitenkin muistaa, että kaikki ohjelmat ja harjoitukset ovat yleisiä kehikoita, joista urheilijan pitää muokata omanlaisensa (Matikka 2012, 241). Luotu harjoitusohjelma on hyvin vapaamuotoinen, vain hieman ohjattu. Silti ei ole takeita, että se toimisi kaikilla. Koeurheilijamme kohdalla, aikaisemman psyykkisen harjoittelupaketin tehneenä urheilijana, tämä harjoitusohjelma toimi, kuten sen oli suunniteltu toimivan.

### **10.3 Kehittämispöcessin heikkoudet**

Tutkimusaineiston kerääminen Webropol-kyselyn kautta olisi voitu järjestää eri tavalla ja erilaisella aikataulutuksella. Kysymysten vastaukset herättivät tutkijassa jatkokysymyksiä sekä valmentajien että urheilijoiden puolella. Näiden jo saatujen vastausten kautta, olisi voitu pyytää jatkohaastattelua sekä urheilijoilta että valmentajilta. Varsinkin edelleen kilpaurallaan olevien urheilijoiden haastattelut olisivat voineet tuoda kehitystyöhön täysin uudenlaista näkökulmaa, mitä kyselyssä ei välttämättä pystytty tuomaan esiin. Myös näiden huippu-urheilijoiden valmentajien haastattelu olisi ollut avartavaa tulosten vertailupohjaksi sekä urheilijoiden että muiden valmentajien suuntaan ja tuonut laajemman käsityksen taitoluisteluvalmennuksen nykytilasta flowta ajatellen huipputasolla. Myös koeurheilijamme haastattelun olisi voinut tehdä toinen henkilö, jotta mahdollinen vaikuttaminen keskustelun kulkuun ja näin ollen mielipiteisiin olisi ollut täysin puolueeton.

Yleisesti täytyy kuitenkin muistaa, että vaikka tutkimusaineiston keräämistä tulee tarkistella kriittisesti, niin kehitystyön tekijä teki projektin täysin itsenäisesti. Tämä asettaa rajoja niin ajankäytölle kuin asiantuntijuudelle tehdä haastatteluita niin koeurheilijamme, kuin valmentajien tai SM-voittajien kohdalla perustuen sekä tutkimuskirjallisuuteen kuin jo saa-

tuun tutkimusaineistoa kohtaan. Näin ollen, vaikka haastattelut olisi järjestetty toisen henkilön toimesta, olisi kritiikille jäänyt edelleen tilaa.

Toinen suuri haaste kohdistuen urheilijoiden ja valmentajien lisähaastatteluun olisi tuonut sekä taitoluistelukausi että kehitystyön aikataulu. Keväällä 2018 järjestetään talviolympialaiset Etelä-Koreassa. Suomella ei ollut yhtään maapaikkaa vielä elokuussa 2017, ennen Oberstdorfissa järjestettäviä karsintakilpailuja syyskuun lopussa. Näissä kilpailuissa Suomi onnistui kuitenkin saamaan maapaikan naisluistelun olympiakilpailuihin (Suomen Taitoluisteluliitto 2017a). Nämä paikat jaetaan Suomen Taitoluisteluliiton määritelmien mukaisesti luistelijalle, jolla on korkein "kauden parhaat pisteet" tammikuun loppuun mennessä (Suomen Taitoluisteluliitto 2017b). Osa valmentajista ja urheilijoista olisi voinut ottaa kritiikkinä tai kyseenalaistamisena heidän kilpailuvalmistautumista kohtaan lähteä haastattelemaan kumpaakaan osapuolta systemaattisesta valmentautumisesta flow-tilaan olympiakauden alkaessa. Pahimmassa tapauksessa kysely olisi mielletty negatiivisena vaikutusryityksenä olympiapaikkaa tavoiteltaessa.

Toteankin, että valitut ratkaisut tutkimusaineiston keräämisessä ja harjoitusohjelmasta saatavalla tutkimuspalautteella olivat aikaan sidotut pakkovalinnat, eivätkä merkittävässä määrin heikentäneet työn laatua.

#### **10.4 Yhteenveto ja tulevaisuuden askelmerkit**

Tulevaisuudessa ohjelman toimivuus tulisi testata useammalla taitoluistelijalla, jotta kokemusperäistä tietoa ohjelman hyödyistä kerääntyisi kattavammin. Ohjelman pituus tulisi myös muokata lyhyemmäksi, jotta mahdollistetaan nopeampi siirtyminen oppimisen myötä tietoiseen läsnäoloon flow-liikettä hyväksikäyttäen ja tämän taidon jatkojalostaminen yhä vahvemmaksi ja luontevammaksi urheilijan kohdalla. Tämä lyhyempi ohjelma olisi siis toinen kehitysporras tai -askelma urheilijalle hänen oppiessa mindfulness-lähestymistapa tämän originaalin, pidemmän ohjelman kautta. Tällöin taidon saisi yhä enenemissä määrin osaksi taitoluistelua ja hyötysuhde harjoitteen käytöstä kasvaisi lajiharjoittelun kautta kohti kilpailemista. Optimaalisessa tilanteessa urheilija kykenisi johdattelemaan itsensä tietoisesti flow-tilan porteille lajisuorituksen lähestyessä tai tietoinen läsnäolo kasvaisi osaksi urheilijan persoonaa ja arkiolemusta.

Flow-ohjelman tuottamista varten suljettujen taitolajien valmentajilta kyselyllä kerätty tulos osoittaa, ettei tällaista aktiivisesti, liikkeessä suoritettavaa flow-tilaan tähtäävää/johdattelevaa psyykkistä harjoitusohjelmaa ole yleisesti tiedossa. Noin puolet valmentajista totesi, että tietävät tällaisen ohjelman, mutta nämä ohjelmat perustuivat kyselyn

perusteella enemmän tai vähemmän erilaiseen lähestymistapaan tähän työhön verrattuna, eikä suoranaisesti flowhun tähtäävään toimintaan. Kaikki paitsi yksi valmentaja ilmoitti myös halukkuutensa tällaisen ”flow-ohjelman” kokeilemiseen urheilijoidensa kanssa, mikäli siihen avautuisi tilaisuus.

Tehtyjen kyselyiden ja niiden vastausten perusteella voidaan todeta, valmentajien nimenneen useita flow-tilaa mahdollistavia tekijöitä, jotka yhtenivät Csikszentmihalyin (Cohen, 2016, 57-59, the Flow Centre, Jackson &, Csikszentmihalyi 1999, 16) määrittelemien Flowssa esiintyvien yhdeksän ulottuvuuden kanssa. Tutkimus myös vahvisti, kuinka valmentajat pääsääntöisesti kokevat valmentavansa urheilijoita kohti flow-tilaa, mutta kyselyyn osallistuneet SM-voittajaurheilijat eivät sitä itse joko ole ymmärtäneet, kokeneet tai heillä on ollut valmentajia, jotka näin eivät ole tehneet. Tulevaisuuden tutkimuskohteena tulisi selvittää, mitkä ovat valmentajien konkreettiset arkipäivän käytännön keinot johdattaa urheilijat kohti flow-tilaa. Mikäli tähän saataisiin selvyys, niin tilannetta olisi mahdollista parantaa arkipäivän valmennuksen kohdalla. Halua käytännössä kaikilla valmentajilla tähän kuitenkin olisi ja kyselyn kautta annettu voimakas mandaatti psyykkisen valmennuksen hyödyistä oli kiistaton niin urheilijoiden kuin valmentajien osalta.

Projektin aikana syntyi käsitys, kuinka tulevaisuudessa olisi tärkeää arkipäivän valmennustoiminnassa pureutua syvemmälle urheilijoilla esiintyviin pelkotiloihin ja ns. turhien ajatusten syntyyn omassa tekemisessä sekä niitä aiheuttaviin syihin. Vaikuttaisi olevan ensiarvoisen tärkeää tavoiteltaessa flowta ja parempaa suoritustasoa opettaa urheilijoille psyykkisiä taitoja käsitellä eteen tulevia haasteita. Nämä taidot olisi tärkeää osata ennen kuin ne muodostavat pelkotiloja tai epäilyksen siemeniä omasta kyvykkyydestä suoriutua lajissaan omalla potentiaalisuoritustasollaan.

Luotua psyykkisen valmennuksen ohjelmaa voidaan tulevaisuudessa käyttää hyväksi arkipäivän valmennuksessa ja hyötyä siitä monin tavoin. Valmentajien kannalta taitojen opettaminen tietoisien läsnäolon kautta nopeuttaa urheilijan oppimista, mutta myös itse opetustapahtumaa ajallisesti lajiharjoittelun kohdalla. Tämä siitä syystä, että urheilija on keskittynyt käsillä olevaan toimintaan. Urheilijan kohdalla hyöty saadaan ennen kaikkea sisäisen motivaation kautta. Urheilija sitoutuu lajiharjoittelua kohtaan yhä vahvemmin, sillä lisääntyneen läsnäolon ja huippusuoritusmielialan myötä on oletettavaa, että myös urheilijan lajitaidot paranevat. Itseohjautuvuusteorian mukaan, tällainen lähestymistapa kasvat-  
taa sisäistä motivaatiota ja lisää toiminnasta saatua nautintoa, kehittää ongelmaratkaisutaitoja sekä nostaa urheilijan itsetuntoa (Mallett 2017). Ehdoton lisäarvo niin urheilijalle että koko valmennustiimille on, kuinka kyseinen ohjelma ei lisää urheilijalta vaadittavaa aikaa harjoitteen teossa. Lisäarvon realisointi ja harjoitteen tekeminen tapahtuu ainoas-

taan tehostamalla urheilijan nykyharjoittelua paikasta riippumattomana eikä näin ollen rasita urheilijaa ajankäytännöllisesti perinteisten harjoitusohjelmien tapaan.

Psyykkisen valmennuksen harjoitusohjelmaa on siis mahdollista käyttää tulevaisuudessa osana arkipäivän harjoittelua ajasta ja paikasta riippumattomana työvälineenä. Näin toivon sen myös jalkautuvan lajin pariin.



## Lähteet

Arvinen-Barrow M., Weigand D., Thomas S., Hemmings B. & Walley M. 2007. Elite and Novice Athletes' Imagery use in Open and Closed Sports. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2007. 19, 93-104.

Baker J. 2003. Early Specialization in Youth Sports: a requirement for adult expertise? *High Ability Studies*, Vol. 14, No. 1, June 2003. Carfax Publishing.

Baltzell A., McCarthy J. & Greenbaum T. 2014. Mindfulness strategies: Consulting with coaches and athletes: Background and presentation of the 2013 AASP annual convention workshop. *Journal of sport psychology in action*, 2014, 5, 147-155. Routledge.

Bernier M., Trottier C., Thienot E. & Fournier J. 2016. An Investigation of Attentional Foci and their Temporal Patterns: A Naturalistic Study in Expert Figure Skaters. *The Sport Psychologist*, 2016, 30, 256-266. Human Kinetics, Inc.

Björkman A. 1982. *Psyykinen valmennus, Henkisten voimavarojen hyödyntäminen 1. Valmennuskirjat Oy. Vaasa.*

Cohen R. 2016. *Sport psychology: The Basics, Optimising Human Performance.* Bloomsbury Sport. UK, London.

Csikszentmihalyi, M. 2004, helmikuu. Flow, the secret to happiness. Video luennosta TED-TV:ssä. California, Yhdysvallat. <http://www.marisamuzio.it/en/flow/cose.html> 9.8.2017.

Csikszentmihalyi, M. 2014. *Application of flow in human development and education: the collected works of Mihaly Csikszentmihalyi.* Springer. Yhdysvallat.

Csikszentmihalyi, M. 2007. *Hyvä bisnes.* Raamatutrükikoda. Tallinna.

Csikszentmihalyi M. & Csikszentmihalyi I. 1988. *Optimal Experience, Psychological studies of flow in consciousness.* Press Syndicate of the University of Cambridge. Cambridge.

Csikszentmihalyi, M. 1990. *Flow elämän virta.* Brockman, Inc.

Elliot A. & Dweck C. 2005. *Handbook of Competence and Motivation.* The Guilford press.

Garza D. & Feltz D. 1998. Effects of selected mental practice on performance, self-efficacy, and competition confidence on figure skaters. *The Sport Psychologist*, 1998, 12, 1-15.

Granholm P. 2012. Kilpailuun valmistautuminen. Teoksessa Matikka L. & Roos-Salmi M. 2012. *Urheilupsykologian perusteet*. Liikuntatieteellinen seura ry.

Hall C., Rodgers W. & Barr K. 1990. The Use of Imagery by Athletes in Selected Sports. *The Sport Psychologist*. 1990, 4, 1-10.

Hanton S. & Mellalieu S. 2012. *Professional practise in Sport Psychology*. Routledge. Kanada.

Heino S. 2000. *Valmentautumisen psykologia*. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Heino S. 1983. *Psyykinen valmennus, Lajisovellutukset 2*. Valmennuskirjat Oy. Vaasa.

Herrala H., Kahrola T. & Sandström M. 2008. *Psykofyysinen ihminen*. WSOY Oppimateriaalit Oy. Helsinki.

Hick S. & Bien T. 2008. *Mindfulness and the Therapeutic Relationship*. The Guilford Press. Yhdysvallat.

Hämäläinen K & Peltola M. 2015. *Urheilijan Taivas + Helveti*. One on One Oy. Porvoo.

International Skating Union. 2007. <http://www.isureults.com/results/wc2007/> 10.10.2017.

International Skating Union. 2017. <http://www.isureults.com/results/season1617/wc2017/index.htm> 10.10.2017.

Ivtzan I. & Lomas T. 2016. *Mindfulness in positive psychology. The science of meditation and wellbeing*. Routledge. U.S.A.

Jacobson K. 2017. *Keskustelu koskien valmentajan roolia urheilijan arkipäivän valmentamisessa*.

- Jackson S. 1992. Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of applied sport psychology* 4, 1992, 161-180.
- Jackson S. 1996. Toward a Conceptual understanding of the flow experience in Elite Athletes. *American alliance for health, physical education, recreation and dance* Vol. 67, No. 1, pp. 76-90.
- Jackson S. & Csikszentmihalyi M. 1999. *Flow in Sports*. Human Kinetics. Yhdysvallat.
- Jackson S. 2016. Flowing with mindfulness: Investigating the relationship between flow and mindfulness. Teoksessa Ivtzan I. & Lomas T. 2016. *Mindfulness in positive psychology. The science of meditation and wellbeing*. Routledge. U.S.A.
- Joy J. 2009. *The mind's eye: The evolution of the athlete's skill and consciousness*. James C. Joy.
- Järvillehto T. 2005. Yksilö, yhteisö ja tietoisuuden kehitys: yhtenäisen psykologian teorian mahdollisuudet. Toiminnan teoria ja systeemien rajavyöhykkeet. Tutkimuspäivät 16-17.5.2005. Espoo.  
[http://www.academia.edu/4710040/Yksil%C3%B6\\_yhteis%C3%B6\\_ja\\_tietoisuuden\\_kehitys\\_yhten%C3%A4isen\\_psykologian\\_teorian\\_mahdollisuudet](http://www.academia.edu/4710040/Yksil%C3%B6_yhteis%C3%B6_ja_tietoisuuden_kehitys_yhten%C3%A4isen_psykologian_teorian_mahdollisuudet) 12.10.2017
- Järvillehto T. Mitä on psyykinen toiminta?  
<http://wwwedu.oulu.fi/homepage/tjarvile/psyyke.htm> 12.10.2017.
- Kaski S. & Liukkonen J. 2012. Tytön ja naisen psyykkiset ominaisuudet valmentautumisessa. Teoksessa A., Uusitalo A., Hiilloskorpi H., Nummela A. & Häkkinen K. 2012. *Naisen ja tyttöjen urheilualmennus*. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.
- Keller J. & Bless H. 2008. Flow and Regulatory Compatibility: An Experimental Approach to the Flow Model of Intrinsic Motivation. *PSPB*, Vol. 34 No. 2, February 2008, 196-209. SAGE.
- Kokkonen M. 2012. Tunteet ja niiden säätely kilpaurheilun keskiössä. Teoksessa Matikka L. & Roos-Salmi M. 2012. *Urheilupsykologian perusteet*. Liikuntatieteellinen seura ry.
- Konttinen N. 2016. Motivaatio, tahto ja intohimo menestyä. Teoksessa Nummela A., Aarresola O., Mononen K. & Paavolainen L. 2016. *Urheilijan polun huippuvaihe: menestyk-*

seen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-2018. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. Suomi. Jyväskylä.

Kruger J. & Dunning D. 1999. Unskilled and Unaware of it: How Difficulties in Recognizing One's Own Incompetence Lead to Inflated Self-Assessments. *Journal of Personality and Social Psychology* 1999, Vol. 77, No 6, 1121-1134.

Liukkonen J. 1995. Psykkisen valmennuksen työkirja. TUL:n yleisurheilun tuki r.y. Jyväskylä-seudun Paino.

Liukkonen J. 2007. Psykkisten ominaisuuksien kehittyminen harjoittelussa ja kilpailussa. Teoksessa A., Nummela A., Keskinen K. & Häkkinen K. 2007. Urheiluvalmennus. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

McGuinness P. 2015. Hang Gliding and Paragliding JUL2015, Vol. 45 Issue 7. US Handgliding & Paragliding Association. Yhdysvallat.

Mallett C. 2017. Need-supportive coaching in elite sport: Opportunities and challenges – luento. Vierumäki. Suomi. 20.11.2017.

Matikka L. 2012. Huippusuoritukset, huippukokemukset ja flow. Teoksessa Matikka L. & Roos-Salmi M. 2012. Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellinen seura ry.

Matikka L. 2013. FLOW Anna mennä ja onnistu. Docendo Oy. Jyväskylä.

Matikka L. 2015. Yhteinen flow. Intimare Oy. Helsinki.

Ming S. & Martin G. 1996. Single-Subject Evaluation of a Self-Talk Package for Improving Figure Skating Performance. *The Sport Psychologist*. 1996, 10, 227-238.

Moore P. 2014. Ultra performance, the psychology of endurance sports. Bloomsbury. Iso-Britannia.

Mumford G. 2015. The mindful athlete, secrets to pure performance. Parallax Press. Yhdysvallat.

Nummela A., Aarresola O., Mononen K. & Paavolainen L. 2016. Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoimin-

nan painopisteet 2013-2018. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. Suomi. Jyväskylä.

Orlick T. 2016. In pursuit of excellence. 5. painos. Human Kinetics Inc.

Pahtaja R. 2014. Huippukokemuksen Kosketus –Flow:n elementit menestyneiden urheilijoiden kokemuksissa. Suomi.

Palmer S. 1992. A Comparison of Mental Practice Techniques as Applied to the developing Competitive Figure Skater. *The Sport Psychologist*, 1992, 6 146-155.

Parker S. 2009. Ihmiskeho, Suuri Ensyklopedia. Dorling Kindersley Limited. Iso-Britannia.

Partington S, Partington E. & Olivier S. 2009. The dark side of flow: A qualitative study of dependence in big wave surfing. *The sport psychologist*, 2009, 23, 170-185. Human Kinetics.

Peltomaa H. & Mattila A. 2006. Psykologian verkot. Lukion johdantokurssi. Psykkinen toiminta, oppiminen ja vuorovaikutus. C Tekijät ja Opintoverkko Oy. Suomi. Hämeenlinna.

Potinkara P. 2017. Puhelinkeskustelun kautta tiedoksiänto. 23.11.2017

Pineau T., Glass C, Kaufman K. & Bernal D. 2014. Self- and Team-Efficacy Beliefs of Rowers and Their Relation to Mindfulness and Flow. *Journal of Clinical Sport Psychology* 2014, 8. 142-158. Human Kinetics, Inc.

Porter K. 2004. The Mental Athlete –Inner training for peak performance in all sports. Human Kinetics. Yhdysvallat.

Repo P. 2017. Koulu: Tietoisuustaitojen on havaittu hyödyttävän etenkin seitsemäsluokkalaaisia. *Helsingin Sanomat*, 18.9.2017, A6-7. Sanoma Media Finland. Suomi.

Roemer L., Orsillo S. 2009. Mindfulness- and Acceptance – Based Behavioral Therapies in Practice. The Guilford Press. U.S.A.

Ryan R & Deci E. 2000. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology* 25, 54-67.

Salasuo M., Piispa M. & Huhta H. 2016. Huippu-urheilijan elämäkulku. Tutkimus urheilijoista 2000-luvun Suomessa. Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto. Helsinki.

Sarkar P. 2017. Chan Fears for skater's health in era of quads. Reuters 19.4.2017, Sports News. England. London. <https://www.reuters.com/article/us-figureskating-men-quads-chan/chan-fears-for-skaters-health-in-era-of-quads-idUSKBN17L07T> 11.10.2017.

Spielberger C. 1966. Theory and research on anxiety. Teoksessa Anxiety and Behavior. C.D. Spielberger. Academic Press. Yhdysvallat. 3-20.

Suomen Taitoluisteluliitto. 2016. Suomi. Helsinki.  
<http://www.figureskatingresults.fi/results/1617/YLJTSM17/> 10.10.2017.

Suomen Taitoluisteluliitto. 2017a. Suomi. Helsinki. 18.11.2017.  
<https://www.stll.fi/2017/09/30/viveca-lindfors-toi-suomelle-olympiapaikan/>

Suomen Taitoluisteluliitto. 2017b. Suomi Helsinki. 18.11.2017.  
<https://www.stll.fi/luistelijalle/kilpailijalle/arvokilpailujen-valintakriteerit/yksinluistelu/>

Swann C., Crust L, Jackman P., Vella S., Allen M. & Keegan R. 2017. Psychological States Underlying Excellent Performance in Sport: Toward an Integrated Model of Flow and Clutch States. Journal Of Applied Sport Psychology, 0: 1-27, 2017. Routledge.

The Flow Centre. <http://theflowcentre.com/9-dimensions-to-flow/> 23.8.2017.

Tiainen A. Teemme koko ajan huonoja päätöksiä, emmekä edes huomaa sitä –Nokiolla työskennellyt psykologi kertoo, miten päätöksenteossa voi kehittyä. Helsingin Sanomat 28.8.2017. Sanoma Media Finland. Suomi. <https://www.hs.fi/ura/art-2000005343563.html>

Tod D., Thatcher J. & Rahman R. 2010. Sport psychology. Palgrave Macmillan. England, Hampshire.

Vallerand R. & Losier G. 1999. An Integrative Analysis of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport. Journal of Applied Sport Psychology, 11:1, 142-169. Routledge.

Vilpas A. 1988. Mitä on psyykinen valmennus? Teoksessa Kantola H., Tuominen K., Rusko H., Viitasalo J., Luhtanen P. & Kujala A. 1988. Suomalainen Valmennusoppi 1, Valmentaminen. Urheilusyke Oy. Jyväskylä.

Von Herten A. 2017a. Henkinen valmentautuminen: näin mielikuvaharjoittelu toimii. Helsingin sanomat 4.6.2017, A25-26. Sanoma Media Finland. Suomi.

Von Herten A. 2017b. Henkinen valmennus: Thainyrkkeilyn valmentaja opettaa mielenhallintaa. Hallitse mielesi, hallitse kehosi. Helsingin Sanomat 15.9.2017, A32. Sanoma Media Finland. Suomi.

Weinberg R. & Gould D. 2007. Foundations of Sport and Exercise Psychology, fourth edition. Human Kinetics. Yhdysvallat.

Williams J. 2010. Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance. Sixth edition. McGraw-Hill. Yhdysvallat. New York.

Worthen D. & Luiselli J. 2016. Attitudes and opinions of female high school athletes about sport-focused mindfulness training and practices. Journal of clinical sport psychology, 2016, 10, 177-191. Human Kinetics.

## Liitteet

### Liite 1. Kysymykset eri lajien, mukaan lukien taitoluistelu, valmentajille

1. Sukupuoleni on:
  - a. Mies/nainen
  
2. Minkä lajin valmentaja olet?

Taitoluistelu/Telinevoimistelu/ Akrobatiavoimistelu
  
3. Oletko tietoinen urheilussa esiintyvistä "Flow-ilmiöstä"?
  - Urheilupsykologian puolella, flow-tilaa on totuttu kuvailemaan optimaalisena mielentilana huippusuorituksen synnylle. Sitä voidaan kuvailla myös tietoisuuden ja keskittymisen tilana, jossa henkilö on täysin uppoutunut mielen ja kehon vaivattomaan yhteistoimintaan siinä hetkessä. Kykyä siis olla läsnä nykyhetkessä. Flow-tilaan liittyy voimakkaasti myös käsitteenä kyky sulkea pois ajatukset ja tunteet, jolloin flow on puhtaimmillaan oloa toiminnan keskiössä, jossa huippusuoritus syntyy. Lyhyesti kuvailtuna, urheilijat puhuvat Flow-tilasta silloin, kun he ovat onnistuneet suorituksessaan, kaikki liikkeet ja elementit ovat sujuneet kuin itsestään ja mahdollisesti ajan- ja tilantaju ovat hämärtyneet urheilun lomassa.
  - a. Kyllä/En
  
4. Uskotko, että tällainen flow-tila on olemassa?
  - a. Kyllä/En
  
5. Ovatko urheilijasi mielestäsi tavoittaneet flow-tilan urheilusuorituksessaan?
  - a. Kyllä/Ei
  
6. Mitkä asiat mielestäsi ovat olleet suurimmat flow-tilaa puoltavat, avustavat tai mahdollistavat tekijät urheilijoidesi kohdalla?
  
7. Mitkä asiat ovat mielestäsi olleet suurimmat flow-tilan poissulkevat tai estävät tekijät urheilijoidesi kohdalla?
  
8. Pyritäänkö lajissasi tietoisesti valmentamaan urheilijaa kohti flow-tilaa paremman suoritustason takia?
  - Tietoisella valmennuksella tarkoitetaan tässä yhteydessä erillistä (mentaalista) harjoitusta tai pääfokusta harjoituksessa johdattaa urheilija optimaalisen suoritustilaan, jota flow-tilaksi voidaan kutsua. Ei niinkään tavallista tekniikkaharjoitusta, jossa pyritään parantamaan urheilijan suoritustekniikkaa vaan nimenomaan taitoa päästä henkisesti flow-tilaan.



- a. Kyllä, miten:
  - b. Ei
9. Tiedätkö urheilujasi parista yhtään mentaaliharjoitusohjelmaa, jonka tarkoitus olisi johdattaa urheilija tällaiseen optimaaliseen suoritustilaan, jota flow-tilaksi voidaan kutsua?
- a. Kyllä/En
10. Mikäli tällainen mentaalinen harjoitusohjelma olisi, olisitko kiinnostunut kokeilemaan sitä urheilijasi kanssa?
- a. Kyllä/En
11. Minkälaista mentaalista harjoitusohjelmaa tarkoitat? Onko se perinteinen kuunneltava versio (kuten monet lihasrentoutusohjelmat ovat), kuunneltujen ohjeiden mukaan liikuttu/suoritettu harjoitusohjelma vai kenties neuvottu tai opetettu harjoittelutapa esimerkiksi valmentajan tai urheilupsykologin ohjeistamana?
12. Mitä mieltä olet urheilupsykologiasta, onko se:
- a. Hyödyllistä/hyödytöntä
13. Oletko suositellut jollekin urheilijallesi urheilupsykologin palveluksia tai vastaavan tukihenkilön palveluksia?
- a. Kyllä/En
14. Oletko käsitellyt valmennusurasi aikana flow-tilaa millään tavalla valmennettäviesi kanssa?
- a. Kyllä/En
15. Avoin palaute kyselyyn:

## Liite 2. Kysymykset taitoluistelun aikuisten sarjan SM-voittajille

1. Sukupuoleni on:
  - a. Mies/Nainen
  
2. Oletko tietoinen urheilussa esiintyvistä "Flow-ilmioistä"?
  - Urheilupsykologian puolella, flow-tilaa on totuttu kuvailemaan optimaalisena mielentilana huippusuorituksen synnylle. Sitä voidaan kuvailla myös tietoisuuden ja keskittymisen tilana, jossa henkilö on täysin uppoutunut mielen ja kehon vaivattomaan yhteistoimintaan siinä hetkessä. Kykyä siis olla läsnä nykyhetkessä. Flow-tilaan liittyy voimakkaasti myös käsitteenä kyky sulkea pois ajatukset ja tunteet, jolloin flow on puhtaimmillaan oloa toiminnan keskiössä, jossa huippusuoritus syntyy. Lyhyesti kuvailtuna, urheilijat puhuvat Flow-tilasta silloin, kun he ovat onnistuneet suorituksessaan, kaikki liikkeet ja elementit ovat sujuneet kuin itsestään ja mahdollisesti ajan- ja tilantaju ovat hämärtyneet urheilun lomassa.
  - a. Kyllä/En
  
3. Uskotko, että flow-tilaa on olemassa?
  - a. Kyllä/En
  
4. Oletko koskaan kokenut Flow-tilaa urheilusuorituksessasi joko kilpailutilanteessa tai harjoituksessa?
  - a. Kyllä/En
  
5. Missä yhteydessä olet kokenut flow-tilan?
  - a. Harjoituksissa/kilpailuissa/kummassakin
  
6. Mitkä asiat olet kokenut tärkeiksi tekijöiksi juuri sinulle, päästäksesi Flow-tilaan?
  
7. Mitkä asiat olet kokenut estävän Flow-tilaan pääsyä tai sen syntyä?
  
8. Kuinka kuvailisit tuntemuksiasi/olotilaasi Flow-tilassa?
  
9. Kuinka tärkeänä koet Flow-tilan saavuttamisen onnistuaksesi huippusuorituksessa?
  - a. Todella tärkeänä/Tärkeänä/Ei kovinkaan tärkeänä/En usko flow-tilaan/En osaa vastata
  
10. Mitä mieltä olet yleisesti urheilupsykologiasta, onko se:
  - a. Hyödyllistä/Hyödytöntä

11. Käytitkö urheilupsykologia tai vastaavaa tukihenkilöä urheilu-urasi aikana?
- Kyllä/En
12. Käsiteltiinkö urheilu-urasi aikana Flow-tilaa millään tavalla valmentajiesi tai taustahenkilöidesi toimesta?
- Kyllä/Ei
13. Olisitko jälkeinpäin toivonut ohjeistusta tai valmennusta urheilu-urasi aikana koskien Flow-tilaa tai siihen pääsyä?
- Kyllä/En
14. Oletko harjoitellut Flow-tilaan pääsyä jollain tavalla?
- Kyllä, miten:
  - En
15. Uskotko, että olisit voinut hyötyä urheilu-urasi aikana taidosta päästä Flow-tilaan ja tehdä suorituksesi harjoitus- ja kilpailutilanteessa tällaisessa olotilassa?
- Kyllä/En
16. Jos saisit muuttaa yhden asian urheilu-urasi kilpailuun valmistautumisesta, mikä se olisi?
- Kyllä, haluaisin muuttaa yhden asian:
  - Ei, en haluaisi muuttaa mitään
17. Vapaasana kyselyyn koskien: