

# MAASTOHIIHTÄJIEN KOKEMUKSET KEHON KUUNTELUTAIDOISTA

Ukkonen Saana

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

2018

---

<b>Tekijä</b>	Saana Ukkonen	<b>Vuosi</b>	2018
<b>Ohjaaja</b>	Jarmo Rinkinen		
<b>Toimeksiantaja</b>	Lapin Urheiluakatemia		
<b>Työn nimi</b>	Maastohiihtäjien kokemukset kehon kuuntelutaidoista		
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b>	53 + 2		

---

Laadullisen opinnäytetyöni tavoitteena oli tutkia kehon kuuntelun merkitystä urheilussa ja urheilijana kehittymisessä. Suomalaisessa yhteiskunnassa on arvostettu jo pitkään kovaa työntekoa, mikä näkyy myös urheilumaailmassa. Monilla on käsitys siitä, että mitä enemmän ja kovempaa harjoittelee sen kovempi kunto tulee. Kehon ja mielen tehdessä yhteistyötä molempiin on keskityttävä, jotta kehittyminen olisi mahdollista.

Tutkimukseni tarkoituksena oli selvittää eritasoisten maastohiihtäjien kokemuksia kehon kuuntelutaidoista. Tutkimuksessani oli kolme tutkimusongelmaa, joissa selvitin maastohiihtäjien tietämystä kehon kuuntelusta, kehon kuuntelutaitojen kehittymistä ja niihin vaikuttaneita asioita sekä valmentajan merkitystä kehon kuuntelutaitojen oppimisessa.

Tutkimukseen osallistui kuusi maastohiihtäjää. Aineistonkeruumenetelmänä käytin teemahaastattelua. Haastateltavat olivat 16 – 24-vuotiaita ja jakautuivat valintavaiheen urheilijoihin, kansallisen tason urheilijoihin sekä kansainvälisen tason urheilijoihin. Jokaisesta vaiheesta haastattelin kahta urheilijaa. Työni on merkittävä liikunta-alan ammattilaisille ja etenkin valmentajille, sillä valmentajana olisi hyvä tietää, miten opettaa valmennettaville kehon kuuntelutaitoja.

Tutkimustulokset analysoin aineistolähtöistä sisällönanalyysimenetelmää käyttäen. Tärkeimmiksi tutkimustuloksiksi nousivat kokemusten vaikutus kehon kuuntelutaitojen kehittymiseen. Mitä enemmän kokemusta tavoitteellisesta urheilusta urheilijalla oli, sen paremmin urheilija osasi ottaa huomioon kehon tunteukset. Myös vastoinikäymiset kuten sairastelut tai rasitusvammat olivat vaikuttaneet kehon kuuntelutaitojen kehittymiseen. Hyvän vuorovaikutussuhteen luominen valmentajan ja urheilijan välille, auttoi urheilijaa kehon kuuntelutaitojen oppimisessa. Valmentajan merkitys kehon kuuntelutaitojen oppimisessa korostui myös harjoitusten suunnittelussa urheilijan tunteusten mukaan.

**Avainsanat** keho, kehon kuuntelu, kokonaiskuormitus, mieli, urheilijan polku, teemahaastattelu

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

---

<b>Author</b>	Saana Ukkonen	<b>Year</b>	2018
<b>Supervisor</b>	Jarmo Rinkinen		
<b>Commissioned by</b>	Lapland Sports Academy		
<b>Subject of thesis</b>	Cross-country skier's experiences of body awareness skills		
<b>Number of pages</b>	53 + 2		

---

The aim of this qualitative study was to examine the significance body awareness in sports and in an athlete's life. The more and harder you train the better you become is a common belief. Body and mind must be in cooperation if you want to become a better athlete. The purpose of this qualitative study was to examine the experiences of body awareness skills of level cross-country skier's of different levels.

The thesis consist of three study tasks: what cross-country skiers know about body awareness skills, how have the body awareness skills improved in time and why and what is the significance of the trainer in learning body awareness skills.

The data was collected by interviewing six skiers. The skiers were between the ages 16 and 24. The athletes that participated in the study were from three different levels; the young athletes (13 – 19 years old), the national level and the international level. This thesis is especially for trainers because it is good they know how to teach body awareness skills.

The data was analyzed by data-led content analysis. The main results showed the importance of experiences in developing body awareness skills. For example the athletes with a lot of health issues and stress injuries had better body awareness skills. The significance of the trainer was emphasized in planning the training. Good interaction between the athlete and the trainer was also regarded as important.

**Key words** body, body awareness, mind, theme interview, total load

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
2 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE .....	8
2.1 Tutkimuksen tarkoitus.....	8
2.2 Tutkimuksen tavoite ja tutkimusongelmat.....	8
3 KEHON KUUNTELU .....	10
3.1 Kehon kuuntelun määritelmä.....	10
3.2 Kehon kuuntelun keinot urheilussa.....	12
4 KEHON KUUNTELU URHEILIJAN POLULLA .....	17
4.1 Urheilijan polun määritelmä .....	17
4.2 Lapsuusvaihe .....	18
4.3 Valintavaihe.....	20
4.4 Huippuvaihe .....	22
5 MENETELMÄLLINEN TOTEUTUS.....	26
5.1 Laadullinen tutkimusote.....	26
5.2 Haastateltavat .....	26
5.3 Haastattelu tutkimusmenetelmänä .....	27
5.3.1 Teemahaastattelu .....	28
5.3.2 Haastattelun testaaminen.....	29
5.4 Aineiston analyysi.....	30
6 TUTKIMUSTULOKSET .....	32
6.1 Kehon kuuntelun määrittäminen.....	32
6.1.1 Kokemusta vaativa .....	32
6.1.2 Valmennukseen liittyvä.....	33
6.1.3 Itsereflektiota edellyttävä .....	34
6.2 Kehon kuuntelutaitoihin vaikuttaneet asiat .....	35
6.2.1 Vastoinikäymiset .....	35
6.2.2 Kokemus tavoitteellisesta urheilusta.....	36
6.2.3 Maajoukkueen tuki.....	38
6.3 Valmentajan merkitys kehon kuuntelun oppimisessa .....	39
6.3.1 Vuorovaikutussuhteen luominen .....	39

---

6.3.2 Harjoitusten suunnitleminen .....	40
7 POHDINTA .....	43
7.1 Johtopäätökset .....	43
7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys .....	45
7.3 Opinnäytetyöprosessi .....	46
LÄHTEET .....	49
LIITTEET .....	54

## 1 JOHDANTO

Laadullisessa opinnäytetyössäni käsittelen kehon kuuntelutaitoja ja niiden merkitystä maastohiihdossa. Rajasin tutkimukseni maastohiihtoon, koska laji on itselleni läheinen. Tutkimusaineistoni koostui kuuden maastohiihtäjän haastattelusta. Haastatteluihin osallistuneet hiihtäjät olivat iältään 16 – 24 -vuotiaita. Haastateltavista kaksi oli valintavaiheen urheilijaa, kaksi kansallisen tason urheilijaa ja kaksi maajoukkue tason urheilijaa. Eritasoisilla urheilijoilla pyrin saamaan mahdollisimman monipuolisia näkemyksiä tutkimuskysymyksiini. Haastattelumenetelmänä käytin teemahaastattelua. Kehon kuuntelun merkitys kiinnosti minua erityisesti, sillä olen urheillut tavoitteellisesti maastohiihdon parissa kymmenisen vuotta. Viime aikoina olen huomannut, miten suuri merkitys omien tuntemusten tunnistamisella on urheilussa.

Jokaisen urheilijan kohdalla tulisi määrittää urheilijan omat realiteetit, kuinka paljon olisi järkevä harjoitella kauden aikana, jotta tulos olisi mahdollisimman hyvä. Maastohiihto on kestävyyslaji, jonka vuoksi harjoitustunteja kertyy määrällisesti paljon. Määrällisesti paljon tarkoittaa huippu-urheilijalla noin 750 – 900 tuntia harjoituskaudessa. Erot tuntimäärissä vaihtelevat paljon yksilökohtaisesti. (Ohtonen & Mikkola 2016, 505.) Olen itse sitä mieltä, että harjoittelun onnistumista ei voida mitata kertyneissä harjoitustunneissa, koska harjoittelun määrä ei korvaa laatua. Laadukas harjoittelu voi olla määrältään vähäisempää, mutta silti kehittäväää. Kehon kuuntelulla voidaan mahdollistaa laadukkaiden harjoitusten tekeminen. Autio (2016, 157) korostaa teoksessaan etteivät mitkään tutkimustulokset ole osoittaneet, että huippu-urheilussa määrällisesti ja tehollisesti paljon harjoittelua toisi parhaan lopputuloksen.

Kehon kuuntelulla tarkoitetaan huomion tietoista suuntaamista kehon sisäisiin tuntemuksiin. Sen merkitys urheilussa on tärkeää harjoittelun onnistumisen ja tulosten saavuttamisen kannalta. Urheilijan on opittava kuuntelemaan omaa kehoaan ja analysoimaan omia tuntemuksiaan, jotta kehittyminen olisi mahdollista. Kehon kuuntelutaidot korostuvat, mitä korkeammalla tasolla urheillaan. Paras tulos ei välttämättä synny harjoitusohjelmaa täysin suunnitelman mukaan noudattamalla. Liian ohjelmoitu harjoittelu voi vaikuttaa negatiivisesti harjoittelun

iloon ja rentouteen. Tällöin riski esimerkiksi yllirasitustilaan joutumiseen kasvaa. (Autio 2016, 117.)

Kokonaiskuormituksen hallinta on jatkuvaa tasapainoilua palautumisen ja rasituksen välillä. Jotta palautumisen ja rasituksen suhde pysyy tasapainossa, vaatii se urheilijalta kykyä osata tulkita kehon viestejä ja toimia niiden mukaan. Etenkin urheilijoilla, jotka opiskelevat tai käyvät töissä kokonaiskuormituksen hallinta nousee tärkeään rooliin. Kukaan muu ei voi tietää, mitä urheilija tuntee tai kuinka kuormittava tilanne urheilijalla on urheilun ulkopuolisista asioista kuin urheilija itse. Kehoaan kuunteleva urheilija todennäköisemmin välttää rasitusvammoilta ja muilta vastoinikäymisiltä kuin kehoaan kuuntelematon urheilija. Kivun tunne viittaa usein siihen, että keholla on jokin ongelma johon tulisi reagoida. (Autio 2016, 52.)

Tutkimukseni tarkoituksena oli selvittää eritasoisten maastohiihtäjien kokemuksia kehon kuuntelutaidoista ja niihin vaikuttaneista tekijöistä. Tutkin myös valmentajan merkitystä kehon kuuntelutaitojen oppimisessa. Toimeksiantajana työlleni toimi Lapin Urheiluakatemia. Toimeksiantaja oli kiinnostunut aiheesta, sillä urheilijan kehon kuuntelu on keskeisessä roolissa valmentamisessa ja urheilijaksi kasvamisessa. Kehon kuuntelutaitojen kehittymisen kannalta on tärkeää, että valmentajana osaisi ohjata urheilijaa reflektoimaan omia tuntemuksiaan.

Opinnäytetyöni alussa kerron tarkemmin työn tarkoituksesta sekä tavoitteesta. Teoreettisessa viitekehyksessä perehdyn tutkittuun tietoon kehon kuuntelusta sekä, miten kehon kuuntelutaidot tulisi ottaa huomioon urheilijan polun eri vaiheissa. Tutkimustuloksia maastohiihtäjien kehon kuuntelutaitojen kokemuksista käsittelemäni työni lopussa.

## 2 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE

### 2.1 Tutkimuksen tarkoitus

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia kokemuksia maastohiihtäjillä on kehon kuuntelutaidoista. Urheilijoiden kokemuksia keräsin haastattelumenetelmää käyttäen. Olin erityisesti kiinnostunut siitä, mitkä asiat urheilijoilla olivat vaikuttaneet kehon kuuntelutaitojen kehittymiseen.

Teoreettiseen viitekehykseen etsin tutkittua tietoa urheilijan polun eri vaiheista kehon kuuntelun näkökulmasta sekä selvitin, mitä kehon kuuntelusta jo tiedetään. Tutustuin myös ihmisen kehityspsykologiaan Jean Piaget'n luoman teorian kautta. Piaget'n teoria käsittelee ajattelun kehittymistä eri ikävaiheissa (Lehtovirta & Peltola 2012, 90). Tätä teoriaa hyödyntäen pystytään osittain selittämään yksilön kehon kuuntelutaitojen kehittymistä.

Aiheeni rajautui yhden lajin urheilijoihin, jotta tutkimustulokset olisivat luotettavampia. Luotettavuudella tarkoitan tässä yhteydessä sitä, että saman lajin edustajat tekevät samantyyppisiä harjoituksia ja elimistön kuormitus on tietynlaista. Maastohiihdossa elimistön rasituksensietokyky on välillä todella kovilla. Harjoittelua tulee välillä niin paljon, että autonomisen hermoston kuormituksen säätely sekä elimistöön kohdistuvan stressin pitäminen tasapainossa vaatii urheilijalta paljon (Nummela 2016b, 50). Kestävyyсурheilussa kuormitetaan myös enemmän energia-aineenvaihduntaa sekä hengitys- ja verenkiertoelimistöä verrattuna esimerkiksi teholajeihin (Nummela & Uusitalo 2016, 631). Vain urheilija itse voi tietää ja tuntea, miten kuormittunut tai palautunut hän on. Tämän vuoksi urheilijan on opeteltava tunnistamaan kehon viestejä.

### 2.2 Tutkimuksen tavoite ja tutkimusongelmat

Tutkimukseni tavoitteena oli tutkia kehon kuuntelun merkitystä urheilussa ja urheilijana kehittymisessä. Kehon kuuntelu on tärkeässä osassa urheilijan jokapäiväisessä elämässä. Kehon kuuntelutaitoja tulisi korostaa valmennuksessa, jotta urheilijat oppisivat ymmärtämään niiden tärkeyden. Menestykseen tähtäävän urheilijan tulee oppia tunnistamaan omat rajansa ja muokkaamaan harjoi-



tuksia omien tuntemusten mukaan (Salasuo, Piispa & Huhta 2015, 264). Harjoitusten suunnittelussa pitäisi ottaa nykyistä enemmän huomioon urheilijan omat tuntemukset. Myös harjoituksissa tulisi korostaa kehon kuuntelutaitojen merkitystä, jotta harjoittelua ei vain toteutettaisi harjoitusohjelman mukaan. (Parviainen 2016, 15.)

Tutkimuksessani etsin vastauksia seuraaviin tutkimusongelmiin:

- 1) Mitä kehon kuuntelu on maastohiihtäjien mielestä?
- 2) Mitkä asiat ovat vaikuttaneet kehon kuuntelutaitojen kehittymiseen?
- 3) Mikä on valmentajan merkitys kehon kuuntelutaitojen oppimisessa?

### 3 KEHON KUUNTELU

#### 3.1 Kehon kuuntelun määritelmä

Kehon kuuntelu on osa kehotietoisuutta, joka tarkoittaa sisäistä tunnetta omasta kehosta (Siira & Palomäki 2016, 41). Kehon kuuntelu on psyykkistä valmentautumista ja sen tarkoituksena on oppia kuuntelemaan oman kehon tuntemuksia tarkkaillen ja havainnoiden (Liukkonen 2016, 214). Tärkeintä kehon kuuntelussa on osata analysoida kehon tuntemuksia juuri niin kuin keho viestii, eikä vain ajatella niitä niin kuin haluaisi kehon tuntemusten olevan (Kortelainen 2014, 129). Kehotietoisuus kehittyy kasvamisen ja kypsymisen myötä (Siira & Palomäki 2016, 41). Urheilussa kehon kuuntelu on itsensä tutkimista kehollisten harjoitusten kautta (Puhakainen 1998, 122).

Kehotietoisuuden tunnistaminen ja tiedostaminen on asia, joka kehittyy vähitellen vuosien varrella. Sitä tulisi myös tietoisesti kehittää nuoresta asti. Usein ihminen pysähtyy kuuntelemaan kehoaan paremmin silloin, kun keho alkaa viestimään kipua tai muita epämiellyttäviä tuntemuksia. (Tuomola 2012, 128; Siira & Palomäki 2016, 41-42.) Joillakin urheilijoilla voi olla taustalla ajatus siitä, että ilman kipua ei voi saavuttaa hyviä tuloksia. Urheilijoiden olisikin tärkeä tiedostaa itse, milloin kipu yrittää viestiä jostain epänormaalista. Mikäli harjoittelua vain tehdään ilman kehon viesteihin reagoimista, jossain vaiheessa keho reagoi siihen omalla tavallaan kuten rasitusvammana tai hermoston väsymisellä. (Tuomola 2012, 131.) Etenkin urheilijoilla on taipumusta laiminlyödä ylläritukseen viittaavia kehon tuntemuksia (Siira & Palomäki 2016, 42).

Kehollisuus, tajunnallisuus sekä situationaalisuus vaikuttavat siihen, miten yksilö tulkitsee kehonsa viestejä. Kehollisuudella tarkoitetaan konkreettista olemassa olevaa asiaa, kuten aivojen toimintaa. Tajunnallisuus on puolestaan mielen ymmärtämistä ja oivaltamista. Esimerkiksi urheilija voi liittää tietynlaisen tuntemuksen siihen, kun maitohappoja syntyy lihaksiin. Situationaalisuudella tarkoitetaan kaikkia ympärillä olevia asioita kuten muita ihmisiä, kulttuuria ja ympäristöä. Jokainen yksilö kokee asiat omalla tavallaan eikä sen vuoksi ole olemassa oikeaa tai väärää tapaa kokea kehon tuntemuksia. (Tuomola 2012, 127-128.)

Antti Autio (2016, 29-30) nosti teoksessaan esille Mika Myllylän suhtautumisen kehon kuunteluun: "-- hiihtäjä Mika Myllylän yksi suurimpia taitoja oli kyky kuunnella ja analysoida omia tuntemuksiaan." Autio korosti kehon kuuntelun olevan avain harjoitusten onnistumiseen. Kehon kuuntelu ei liity pelkästään harjoitukseen, vaan sitä tulee kunnioittaa ja kuunnella myös harjoitusten ulkopuolella.

Ihminen on tehokkaimmillaan silloin, kun keho ja mieli tekevät yhteistyötä. Urheilussa näiden kahden välinen yhteistyö on ensiarvoisen tärkeää silloin, kun tavoitellaan huippusuoritusta. Kehon ja mielen yhteistyöllä tarkoitetaan sitä, että mielen tulisi kiinnittää huomiota ja reagoida kehon välittämiin viesteihin. Douillard on määritellyt kolmivaiheisen kehon ja mielen harjoitusohjelman, joka koostuu valmistamisvaiheesta, kuunteluvaiheesta sekä suoritusvaiheesta. Tällä kehon ja mielen harjoitusohjelmalla pyritään valmistamaan keho ja mieli urheilusuoritukseen sekä oppimaan tunnistamaan, millaiselle harjoitukselle keho on valmis. Tähän teoriaan viitaten harjoitusohjelmia ei olisi syytä tehdä valmiiksi viikkojen päähän. (Douillard 1996, 232-242, 280-281.) Mitä lyhyemmällä aikatahtaimella harjoituksia suunnitellaan, sitä paremmin urheilija pystyy tekemään juuri siihen hetkeen sopivia harjoituksia. Tämä edellyttää sen, että urheilija osaa analysoida omia tuntemuksiaan ja hänellä on mahdollisuus keskustella valmentajan kanssa siitä, mikä harjoitus olisi siihen hetkeen sopiva.

Jotta harjoittelu olisi tuottavaa, mielen ja kehon yhteistyön tulisi toimia. Esimerkiksi kuntopyörällä pyöräileminen ja samaan aikaan lehden lukeminen vaikeuttavat kehon ja mielen yhdessä toimimista, sillä silloin keho pyöräilee ja mieli keskittyy lukemiseen. Mieli ei pysty keskittymään sekä lukemiseen, että kehon tuntemuksiin yhtä aikaa, minkä vuoksi pyöräillessä ajatus on lukemisessa eikä harjoituksen suorittamisessa. Musiikin kuuntelu harjoittellessa voi toimia apuvälineenä esimerkiksi rytmiä vaativissa suorituksissa. Se voi auttaa saamaan itsestään kaiken irti harjoituksessa, mutta negatiivisena puolena musiikki voi myös haitata suoritusta. Esimerkiksi väsymyksen myötä suoritustekniikka voi pettää, mutta mieli on keskittynyt musiikkiin. Tällöin harjoituksen laatu kärsii. (Douillard 1996, 281-282.)

Kehon kuuntelulla on suuri merkitys tavoitteellisessa urheilussa ja huipulle tähtäämisessä, sillä urheilijan oma tuntemus on yksi luotettavimmista mittareista kehon rasituksen tai palautuneisuuden tilasta (Autio 2016, 70-71). Aina ennen harjoitusta tulisi kuulostella, miltä kehossa tuntuu. Myös harjoituksen jälkeen on hyvä analysoida kokonaisuudessaan harjoituksen onnistumista sekä kehon tuntemuksia. Kestävyysurheilussa kehoa tulee rasittaa välillä äärirajoille, jotta kehittyminen olisi mahdollista. Silloin väsymyksen tunne kuuluu osaksi kehon tuntemuksia. Urheilijalta vaaditaan hyvää itsetuntemusta ja rohkeutta jättää harjoitus väliin, mikäli oma tuntemus sitä vaatii. Suomalaisessa yhteiskunnassa on arvostettu jo pitkään kovaa työntekoa, mikä näkyy myös urheilumaailmassa. Monilla on käsitys siitä, että mitä enemmän ja kovempaa harjoittelee sen kovempi kunto tulee. (Autio 2016, 40-41, 83-85.)

Kehon kuuntelutaitojen kehittyminen vaatii useiden vuosien harjoittelutaustan ja kehittymisen urheilijana. Se vaatii myös itsetuntemusta ja -luottamusta sekä rehellisyyttä omia tuntemuksia kohtaan. Kehoaan kuuntelevalla urheilijalla on vahva tieto ja kokemus oman kehonsa tilasta ja ennen kaikkea urheilija uskalttaa luottaa omiin tuntemuksiinsa ja tehdä muutoksia niiden pohjalta. (Autio 2016, 72, 102.)

Suomalainen valmennuskulttuuri on tunnettu sisukkuudesta ja taistelijamaisesta asenteesta. Harjoittelun onnistuvuuden ja tuottavuuden kannalta urheilun tulisi tuottaa iloa ja nautintoa. Harjoittelun mennessä liian suorittamiseksi, ei se silloin ole kehittävää. Kehon tuntiessa iloa ja nautintoa harjoitusten aikana vahvistaa se tällöin myös psyykkistä hyvinvointia. Silloin on tehty jotain oikein, kun rankasta suorituksesta kuten kilpailusta pystyy nauttimaan, vaikka tuntuu pahalta. (Autio 2016, 34, 38-41.)

### 3.2 Kehon kuuntelun keinot urheilussa

Kehon viestien kuunteleminen ei ole itsestään selvää, vaikka olemme itse lähipänä kehoamme kuin kukaan muu. Kehittämällä kehon kuuntelun taitoja voidaan tunnistaa tarkemmin, mitä eri puolilla kehossa tapahtuu. (Tuomola 2012, 127-128.) Urheilussa on käytössä erilaisia keinoja kehon kuuntelun kehit-

tämiseksi. Kehon kuuntelua voidaan kehittää rentoutus- ja mielikuvaharjoitteiden avulla, erilaisten suoritustason testien ja seurantamenetelmien sekä itsereflektion keinoin.

**Rentoutusharjoituksia** käytetään palautumisen tehostamisen lisäksi stressinhallintaan, keskittymiskyvyn parantumiseen, voimavarojen vahvistamiseen sekä itsehallinnan oppimiseen. Rentoutusharjoitteet auttavat ohjaamaan mieltä ja suuntaamaan ajatukset haluamaa tavoitetta kohti. Esimerkkeinä rentoutusharjoitteista ovat rauhoittumis- ja keskittymisharjoitteet, hengitysharjoitteet sekä aktiivinen lihasrentoutuminen. Rentoutuneessa tilassa sydämen sykkeen tulisi laskea lähes leposykkeen tasolle. Etenkin univaikeuksista kärsiville urheilijoille suositellaan rentoutusharjoitteiden tekemistä. Rentoutusharjoitteiden avulla voidaan vaikuttaa urheilijan mielentilaan ja sitä kautta helpottaa nukahtamista. (Heino 2000, 271-272, 275.) Säännöllisillä rentoutusharjoitteilla voidaan myös saavuttaa nopeampi palautuminen fyysisestä rasituksesta. (Kataja 2012a, 181-183.) Rentoutusharjoituksia tekemällä pyritään vähentämään fyysistä ja psyykkistä yllirasittuneisuutta ja niistä johtuvaa motivaation laskua (Liukkonen 2016, 210).

Rentous voi olla siis psyykinen tai fyysinen olotila. Urheilutilanteessa ylimääräisten ärsykkeiden sulkeminen pois ajatuksista määrittellään psyykkiseksi rentoudeksi. Fyysinen rentous on puolestaan keskittymistä työskenteleviin lihaksiin ja jännitystilan minimoimista työskentelemättömissä lihaksissa. Rentoutumiskyvyn vaikuttavat kyky vapautua paineista, persoonallisuuden piirteet sekä kokemukset stressitilanteista. (Heino 2000, 263-264.) Rentoutusharjoitteiden avulla tehostetaan hermo-lihasjärjestelmän toimintakykyä, sekä opitaan säätelemään autonomisen hermoston toimintaa. Hermo-lihasjärjestelmä muodostuu hermosolujen ja lihassolujen yhteenliittymistä, joiden tehtävänä on kuljettaa hermoimpulssi kemiallisesti välittäjäaineen avulla lihassoluun. Tämä toimintaketju saa aikaan lihaksen supistumisen. (Avela, Mero & Kyröläinen 2016, 92.)

**Mielikuvaharjoittelu** on yksi psyykkisen valmennuksen menetelmä, jota käytetään paljon etenkin urheilussa (Jaakkola & Liukkonen 2003, 129). Se tarkoittaa jonkin liikeradan, toimintamallin tai sopeutumisen opettelemista mielikuvien

avulla. Mielikuvaharjoittelun onnistumisen kannalta keskeistä on osata eläytyä tilanteeseen, jota mielikuvissaan käy läpi. Tämän vuoksi mielikuvien käyttäminen ei ole kaikille urheilijoille luontevaa, mutta sen harjoittelemisella voidaan parantaa esimerkiksi suorituksen varmuutta. (Heino 2000, 275.) Mielikuvaharjoitteiden avulla pyritään luomaan mielessä harjoitus, joka liittyy oman lajin suoritukseen (Kataja 2012b, 199). Mielikuvaharjoitteet toimivat myös stressinhallinnan välineenä esimerkiksi kilpailutilanteessa, jossa urheilijan tulisi tehdä parhain tulos (Jaakkola & Liukkonen, 2003, 11).

Mielikuvaharjoittelussa huomio suunnataan tietoisesti kehon liikkeisiin, minkä vuoksi se parantaa kehon kuuntelutaitoja. Tietoinen mielikuvaharjoittelu estää ajatusten karkailemisen ympärillä oleviin asioihin. Esimerkiksi urheilijan mieltä painava asia voi häiritä urheilusuoritusta, kun ajatus ei pysy itse suorituksessa. Tässä tilanteessa urheilijan tulisi päättää olla ajattelematta asiaa ja keskittyä siihen, mitä tekee. Kaikille ajatuksen tietoinen suuntaaminen johonkin toiseen asiaan ei ole helppoa, minkä vuoksi mielikuvaharjoittelua olisi syytä tehdä. Mikäli mieli ei ole keskittynyt harjoitukseen, ei harjoitus ole silloin tuottava. (Pusa & Pusa 2016, 66-69.) Urheilijat, jotka uskovat omaan tekemiseen, käyttävät enemmän mielikuvaharjoitteita vaikeiden tilanteiden läpikäymisessä sekä kilpailusuoritukseen keskittymisessä (Weinberg & Gould 2007, 307).

Mielikuvaharjoittelun kaksi keskeisintä asiaa ovat eloisuus ja hallittavuus. Suurimman hyödyn saa silloin, kun osaa kuvitella mielessään mahdollisimman todentuntuisen tilanteen käyttäen kaikkia aisteja. Harjoituksessa tulisi kuvitella mahdollisimman paljon erilaisia tunnetiloja, sillä ne tekevät mielikuvaharjoituksesta realistisemman. (Weinberg & Gould 2007, 308.)

Erilaiset **suoritustason testit** ja **kehon tuntemusten seurantamenetelmät** voivat myös olla keinoja kehon kuuntelutaitojen kehittymiseen. Fysiologisia testejä ovat esimerkiksi autonomisen hermoston tilaan liittyvät sykevälivaihteluun perustuvat testit, jotka mittaavat elimistön palautumista ja stressireaktioita. Sykevälivaihtelumittausten lisäksi voidaan käyttää myös unenseurantamittausta, hormonitasojen mittausta sekä tunnetilojen analysointia. (Valleala, Nurkkala, Kalermo-Poronen, Hakkarainen & Linnamo 2016, 608-609.)

Testit toimivat tukena omille tuntemuksille, mikäli tulokset ja omat tuntemukset ovat samankaltaisia. Testitulosten ja omien tuntemusten ollessa samansuuntaiset, auttavat ne urheilijaa tunnistamaan kehonsa viestejä. Mekaaniset testit voivat myös heikentää kehon kuuntelutaitoja, mikäli testitulokset ja omat tuntemukset ovat ristiriidassa toistensa kanssa. (Tuomola 2012, 131.)

Valmentajalla sekä urheilijalla olisi hyvä olla käytössä seurantamenetelmiä, joilla pystytään seuraamaan kokonaiskuormitusta ja palautumisen tasoa. (Uusitalo & Nummela 2016, 627.) Yksi tärkeimmistä menetelmistä on tuntemuksista puhuminen valmentajan kanssa sekä niiden kirjaaminen ylös harjoituspäiväkirjaan. Harjoituspäiväkirjaan pitäisi harjoitusmäärien lisäksi kirjata ylös myös harjoitusten tuntemuksia. Tuntemusten kirjaamista harjoituspäiväkirjaan tulisi suosia, sillä sitä kautta harjoittelun onnistumista ja kehittymistä voidaan seurata parhaiten. Urheilijaa tulisi opettaa arvioimaan oman kehonsa tuntemuksia sekä harjoittelun mielekkyyttä, jotta harjoittelusta ei tulisi vain pelkkää suorittamista (Autio 2016, 46.)

Mielestäni valmentajien tulisi korostaa urheilijoille enemmän harjoituspäiväkirjan tärkeyttä ja sitä, minkä vuoksi harjoituspäiväkirjaa täytetään. Harjoituspäiväkirjan huolellinen täyttäminen on yksi tärkeimmistä asioista edetä kohti parempaa kehon kuuntelun osaamista (Kortelainen 2014, 129). Valmentaja Olli Ohtonen kertoi livo Niskasén hiihdon MM-kultamitalin syyksi hyvin täytetyn harjoituspäiväkirjan, johon oli kirjattu jokaisen harjoituksen tuntemukset ylös. Ohtonen korosti harjoituspäiväkirjan tärkeyttä, sillä yleensä eteen tulevien ongelmien syyt, kuten sairastelut, löytyvät harjoituspäiväkirjasta. (Kestävyysurheilu, 2017.)

Liikkumisen on todettu menevän yhä enemmän numeeristen mittareiden ja lukuarvojen edellä. Teknologisoitumisen myötä yksilön omat tuntemukset ovat vaarassa jäädä huomiotta, jos harjoittelun seuranta perustuu vain mittareihin ja niiden osoittamiin lukemiin. (Parviainen 2016, 13.) Esimerkiksi liiallisella sykemittarin lukemien seuraamisella urheilija voi helposti ohittaa omat tuntemukset. Aina ennen harjoitusta tai harjoituksen aikana tulisi miettiä, nauttiiko siitä mitä tekee. Mikäli harjoitus tehdään vain siksi, että sen voi kirjata ylös harjoituspäiväkirjaan, on hyvä pysähtyä miettimään, mitä tulisi tehdä toisin, jotta harjoitus-

päiväkirjan numeraaliset merkinnät eivät olisi syy harjoittelun toteuttamiselle. (Autio 2016, 102.)

Olen itse sitä mieltä, että harjoittelun onnistumista ei voida mitata harjoittelutunneissa, sillä harjoittelun määrä ei korvaa laatua. Harjoittelun onnistumista ei myöskään voida mitata sillä, kuinka hyvin suunniteltua harjoitusohjelmaa on noudatettu, sillä harjoitussuunnitelma antaa vain pohjan harjoittelun jaksottamiselle. Sen muokkaaminen urheilijan tuntemusten mukaan on tärkeintä harjoittelun tuottavuuden ja kehittymisen kannalta. Monen urheilijan kohdalla harjoittelun laatua tulisi korostaa määrän sijaan.

Urheilija voi myös sokaistua oman kehonsa tuntemuksille, minkä vuoksi valmentajan rooli korostuu. Valmentajan tulisi pitää huoli siitä, että urheilija on kokoajan tietoinen, missä tilassa keho on ja millaisia harjoituksia olisi hyvä tehdä. Hyvän urheilijan taitoihin kuuluu hetkessä eläminen, sillä urheilijan tulisi päivittäin tehdä oikeita valintoja edetäkseen kohti tavoitettaan. Valmentajan tehtävä on osata ennakoida tulevaa ja yhdistää urheilijan kehon tuntemusten huomioiminen perinteiseen suunnitelmalliseen valmennukseen. (Autio 2016, 151.)

**Itsereflektiolla** tarkoitetaan omien sisäisten tilojen tarkastelua ja havainnointia (Tiuraniemi 2002, 2). Reflektointitaitoja voidaan kehittää keskustelemalla omista tuntemuksista toisen ihmisen kanssa (Parviainen 2016, 12). Kehon kuuntelussa itsereflektio auttaa oppimaan ja tunnistamaan kehon tuntemuksia. Valmentaja ei voi tietää miltä urheilijasta tuntuu, mutta hän voi kuitenkin tehdä havaintoja urheilijan olemuksesta tai suoritustasosta. Valmentajan tehtävä on keskustella urheilijan kanssa tuntemuksista, sillä se auttaa urheilijaa pohtimaan ja analysoimaan kehon viestejä. Mikäli urheilija ei itse osaa tunnistaa kehonsa rasi-  
tustilaa, voi harjoittelun tuottavuus kääntyä helposti negatiiviseksi. Urheilijan tietämättömyyttä tai epätietoisuutta oman kehonsa rasi-  
tustilasta voidaan testata esimerkiksi avoimella kysymyksellä: miltä elimistössä tuntuu? Jos vastaus on "ihan hyvältä", viittaa se usein urheilijan osaamattomuuteen kyetä refleктоimaan omia tuntemuksiaan. (Autio 2016, 53.)



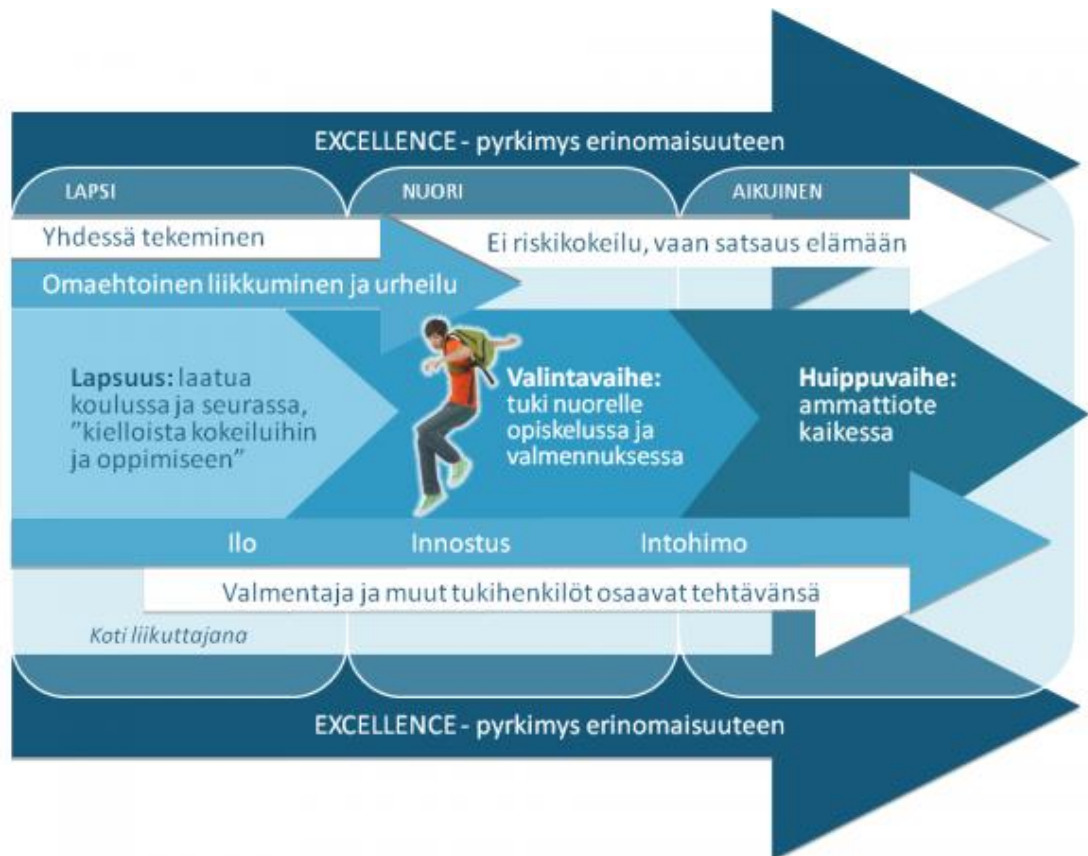
## 4 KEHON KUUNTELU URHEILIJAN POLULLA

### 4.1 Urheilijan polun määritelmä

Huippu-urheilun muutosryhmä määritteli vuosina 2010-2012 suomalaisen urheilijan polun, joka perustuu Côtén ja kumppaneiden tekemään Developmental Model of Sport Participation eli DMSP-malliin. DMSP-malli kuvaa vahvasti huippu-urheilijaksi kasvamisen polkua. Joillakin mailla käytössä olevissa urheilijan polun malleissa on otettu huomioon myös aktiivisen elämäntavan saavuttaminen loppuelämäksi. (KIHU 2018.) Suomessa käytössä oleva urheilijan polku on matka lapsuudesta kohti huippu-urheilijaa. Se jaetaan kolmeen osaan: lapsuusvaihe, valintavaihe ja huippuvaihe. Urheilijan polun teorianmallissa käydään läpi, mihin harjoituksissa tulisi panostaa sekä mitä taitoja eri vaiheissa tulisi oppia, jotta kehittyminen huippu-urheilijaksi olisi mahdollista. Myös harjoitusmäärät on otettu huomioon urheilijan polun mallia suunniteltaessa. (Mononen 2016a, 29.)

Kuvio 1. osoittaa suomalaisen urheilijan polun toimintamallia teoriassa. Mallista voi todeta, että lapsuusvaiheessa korostuu yhdessä ja ilon kautta liikkuminen. Lapsuusvaiheen tavoitteena lapsen tulisi innostua omaehtoisesti liikkumisesta ja urheilusta. Siirryttäessä kohti valintavaihetta intohimo urheilua kohtaan syvenee ja tavoitteet urheilun suhteen alkavat selkeytyä. Valintavaihe on aikaa, jolloin nuori kokee paljon muutoksia omassa kehossaan ja elämässään. Nuori alkaa ottamaan enemmän vastuuta itsestään ja omasta elämästä. Osalla on edessä muutto toiselle paikkakunnalle urheiluoppilaitoksen perässä, joka mahdollistaa dual career -polkua kulkemisen. (Mononen ym. 2014, 15.)

Dual career tarkoittaa kaksoisuraa eli opiskelun ja tavoitteellisen urheilun yhdistämistä. Kaksoisuran mahdollistavat Suomessa 21 urheiluakatemiaa, jotka tarjoavat ammattilaista valmennusta ja muita tukipalveluja urheilu-uran tukemiseksi. (Aarresola & Lämsä 2016, 45.) Huippuvaiheessa korostuu ammattimainen ote urheiluun. Huippuvaiheen urheilijat elävät elämää urheilun ehdoilla, jolloin kaikki asiat pyritään tekemään niin hyvin, että ne tukevat omaa urheilu-uraa ja huipulle pääsemistä.



Kuvio 1. Urheilijan polku (Aarresola ym. 2012, 23)

#### 4.2 Lapsuusvaihe

Lapsuusvaihe tarkoittaa alle 13-vuotiaita. Se on aikaa, jolloin harrastuksia saat-  
taa olla enemmän kuin yksi. Lapsuusvaiheessa tärkeintä on se, että lapsi liikkuu  
tarpeeksi. Tuloksellisilla tavoitteilla ei saisi olla väliä, vaan sillä, että lapsi nauttii  
ja iloitsee liikkumisesta. Kavereiden saaminen urheiluharrastuksen parista on  
yksi sosiaalisten taitojen kehittymisen kannalta tärkein tekijä. Lapsi innostuu  
harrastamaan liikuntaa, jos hänellä on mahdollisuus tehdä sitä kavereiden  
kanssa. Samalla lapsi voi tuntea ryhmään kuuluvuuden tunnetta, joka edesaut-  
taa sosiaalista kehittymistä. (Aarresola & Lämsä 2016, 44.)

Lapsuusvaiheen tavoitteena on saada lapset liikkumaan mahdollisimman paljon  
ja monipuolisesti sekä opettaa heille taitoja, jotka mahdollistaisivat urheilijaksi  
kehittymisen tulevaisuudessa. Valmentajan tehtävänä on saada jokainen lapsi  
tuntemaan pätevyyden ja onnistumisen kokemuksia, mitkä toimivat vastapaino-  
na epäonnistumisille. Oikeanlaisia harjoituksia tekemällä ja sopivaa haastetta  
luomalla, pätevyyden tunteeseen voidaan päästä. Liukkonen ja Jaakkola koros-

tavat koetun autonomian ja pätevyyden tunteen saavuttamisen vaikuttavan positiivisesti sisäiseen motivaatioon. Sisäinen motivaatio koostuu koetusta autonomiasta, koetusta pätevyydestä sekä yhteenkuuluvuuden tunteesta. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 60-61.) Lapsena huomion tarve on suurempaa kuin siirryttäessä kohti nuoruusikää. Tästä syystä on tärkeä antaa henkilökohtaista palautetta, kannustaa ja kuunnella lasten mielipiteitä ja toiveita. (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 51-52.)

Kehotietoisuuden lisääntyminen näkyy lapsuusvaiheessa enemmänkin fyysisenä kuin psyykkisenä taitona. Lapsuusvaiheessa opitaan tuntemaan oman kehon suhteet ja käyttämään niitä. Kouluiässä lapsen fyysinen kehitys on tehokkaimmillaan. Lapsi kasvaa paljon pituutta ja lihakset alkavat kehittymään. Fyysinen kehitys etenee jokaisella omaan tahtiin, tytöillä hieman nopeammin kuin pojilla, jolloin yksilölliset erot saattavat olla suuria. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 134-135.) Lasten liikunnanohjauksessa olisi tärkeä korostaa kehollisen tiedon tunnistamista, sillä se avaa lapsen ymmärrystä omista kehon rajoista sekä kyvyistä. Kehollisen tiedon avulla liikkuja oppii tunnistamaan uusia piirteitä kehostaan, mikä lisää itseohjautuvuutta liikkumisen suhteen. Itseohjautuvuuden myötä motivaatio liikuntaa kohtaan yleensä lisääntyy, mikä puolestaan tarkoittaa liikunnasta innostumista. (Parviainen 2016, 13.)

Lapsuusvaiheessa kognitiivinen kehitys on jo niin pitkällä, että lapsella on kyky oppia tuntemaan kehon viestimiä tuntemuksia, mikäli siihen opetetaan liikuntakasvatuksessa (Parviainen 2016, 13). Kognitiivinen kehitys sisältää havaitsemisen, muistamisen, ajattelun, oppimisen ja kielen kehittymisen. Ihminen oppii tiedostamatta ja tietoisesti omien kokemusten ja ajattelun analysoinnin avulla. Kun ihminen oppii uuden asian, hänen sisäiset mallit eli skeemat muuttuvat. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 32; Dunderfelt 2011, 94.)

Ajattelun kehittymisen teorian mullistanut Jean Piaget huomasi ajattelun muuttuvan laadullisesti ihmisen kehittyessä lapsuudesta kohti aikuisuutta. Piaget jakoi ajattelun kehittymisen teorian neljään eri vaiheeseen: sensomotoriseen vaiheeseen (n. 0 – 2 -vuotiaat), esioperationaaliseen vaiheeseen (n. 2 – 7 -vuotiaat), konkreettisten operaatioiden vaiheeseen (n. 6 – 12 -vuotiaat) sekä

formaalisten operaatioiden vaiheeseen (n. 11-vuotiaat ja sitä vanhemmat). (Lehtovirta & Peltola 2012, 90-95.) Kehon kuuntelutaitojen kehittymisen kannalta Piaget'n teoria on keskeisessä roolissa selittämään osittain syitä ajattelun taitojen kehittymiselle elämänkaaren aikana. Konkreettisten operaatioiden vaiheessa eli noin 7 – 11 vuoden iässä, lapsen ajattelua ohjaavat havainnot ja konkreettiset esimerkit. Lapselle kehittyy kyky oppia ja sisäistää asioita, jolla on myös perusteltu koulun aloittamisen ajankohtaa. Lapsi kykenee säätelemään omaa oppimistaan, mikä näkyy myös omien kokemusten syvällisempänä tunnistamisena. (Lehtovirta & Peltola 2012, 94.)

#### 4.3 Valintavaihe

Valintavaihe on aikaa, jolloin nuori urheilija tekee päätöksen kilpaurheiluun panostamisen suhteen. Myös lajivalinnan tekeminen alkaa olemaan ajankohtaista viimeistään lukioon siirryttäessä. Valintavaiheessa urheilija oppii elämönhallintataitoja sekä urheilijaksi kasvamista. Lajivalinnassa korostuu ennen kaikkea urheilijan oma päätös varsinaisen lajivalinnan suhteen. Tärkeintä on, että nuori tekee lajivalinnan itsellensä sopivan lajin perusteella. (Mononen ym. 2014, 17; Ohtonen & Mikkola 2016, 505.) Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyössä valintavaiheen ikähaitariksi on määritelty 13 – 19 -vuotiaat. Valintavaiheen ikähaitari on laaja sekä hyvin lajikohtainen. (Mononen ym. 2014, 17.) Esimerkiksi taitoluistelussa ja voimistelussa lajivalinta tulee tehdä jo varhaisessa iässä, mikäli haluaa tähdätä maailman huipulle. Valintavaiheessa urheilijoilla on jo yleensä oma valmentaja, jos kyseessä on yksilölajin urheilija.

Siirryttäessä Jean Piaget'n teoriassa ikävuosissa korkeammalle, formaalisten operaatioiden vaiheeseen, alkaa ajattelun kehitys mahdollistamaan abstraktin sekä käsitteellisen ajattelemisen taidon. Aikuisuutta kohti mentäessä ihmisen metakognitiiviset taidot kehittyvät, mikä näkyy kykynä tarkastella syvemmin omaa ajattelua ja tietoisuutta omista tunteista, ajattelusta sekä toiminnasta. (Dunderfelt 2011, 86-87.)

Kehitystä on vaikea määritellä tarkasti vuodeenkaan tarkkuudella, sillä yksilölliset erot ovat suuria. Jotkut pystyvät abstraktin ajatteluntaitoihin jo 11-vuotiaana,

kun toiset kykenevät siihen noin 13 ikävuoden tienoilla. Formaalistien operaatioiden vaiheeseen kuuluvat myös loogisen ajattelun sekä tunnemaailman kehittyminen. Tällöin ihminen kykenee havainnoimaan ja tiedostamaan syy-seuraus-suhteita tunteille ja toiminnalle. Siirryttäessä yläkouluikään nuori on kykenevä syvällisempään ja analyyttisempään kehon kuuntelutaitojen omaksumiseen. (Lehtovirta & Peltola 2012, 95.) Tämän vuoksi olisi tärkeää saada urheilija itse ymmärtämään harjoitusten merkitys ja niiden vaikutus elimistöön (Mikkola & Ohtonen 2016, 505).

Ajattelun havainnoimisen taidot kehittyvät 13 – 15 -vuoden iässä, jolloin urheilijalle tulisi esittää paljon kysymyksiä ja ongelmanratkaisuja, jotta ajattelukyky paranisi. Kysymyksillä tulisi johdatella urheilijaa oman ajattelun tutkimiseen ja kehittämiseen. Kysymykset voisivat liittyä esimerkiksi harjoitusten vaikutuksiin: mitä hyötyä tehdystä harjoituksesta oli ja mitä ominaisuutta se kehitti? Mielikuvaharjoitteiden teettämistä tulisi suosia valintavaiheessa, jotta sisäiset mallit toiminnan ohjauksesta saisivat vahvistusta. (Nikulainen 2014, 51-52.) Täytyy kuitenkin muistaa, että teoria on yleistetty näkemys asiasta. Teoriat ilmaistaan usein hyvin yleisluontoisesti, mikä tarkoittaa sitä, että kaikki eivät kehity tai toimi tietyn ikäisenä teorian osoittamalla tavalla. (Dunderfelt 2011, 15.)

Valintavaiheessa valmentajan tulisi tietoisesti tehdä urheilijalle harjoituksia, joissa urheilija pääsisi kehittämään omaa itsetuntemusta sekä itseluottamusta. Sisäisen motivaation ylläpitäminen ja laaja-alaisemman psykologisten taitojen opettamisen tulisi olla osana 13 – 19 -vuotiaiden harjoittelua. Psyykkisten taitojen harjoittamisessa valmentajalla on tärkeä rooli haastaa urheilijoita ajattelemaan ja analysoimaan omaa tekemistä. Valmentajan tulisi myös teettää urheilijalleen erilaisia mielikuva- ja keskittymisharjoituksia vahvistaakseen suorituksen maksimaalista onnistumista. (Nummela & Konttinen 2016, 18.) Psyykkisiin taitoihin kuuluvan jännityksen hallinnan ja rentoutumiskyvyn harjoittelemisen tulisi kuulua 17 – 18 -vuotiaana arkipäivään. Uran kehittyessä ja paineiden kasvaessa olisi tärkeää, että nuoren kyky käsitellä paineita olisi kehittynyt niin hyvälle tasolle ettei se veisi liikaa urheilijan voimavaroja. (Heino 2000, 273.)

Kehon ja mielen kuuntelun tiedostaminen voivat vähentää urheilussa drop out- ilmiötä. Joskus tulee hetkiä, että mieli väsyä urheiluun eikä huvita treenata. Tässä tilanteessa olisi tärkeä uskaltaa pitää lepoa ja aloittaa harjoittelu sitten, kun mieli on palautunut. Usein myös mielen väsyminen ja harjoittelun haluttomuus viittaavat kehon yllirasitustilaan. Liian usein mielen ollessa väsynyt, ulkoista motivaatiota pyritään lisäämään esimerkiksi uudentyyppisillä harjoituksilla. Tällä ajattelutavalla ongelmaa vain pahennetaan, mikä saattaa johtaa nuoren urheilu-uran lopettamiseen. (Autio 2016, 51.)

Urheilijalle tulisi antaa mahdollisuus osallistua harjoitusohjelmien suunnitteluun yhdessä valmentajan kanssa. Tällä tavalla annettaisiin vastuuta ja mahdollisuutta vaikuttaa harjoitusten suunnitteluun. Yhdessä suunnittelu mahdollistaa kehon tuntemuksista puhumisen ja sen pohjalta harjoitusten suunnittelemisen. Harjoitusten suunnitteleminen yhdessä mahdollistaisi myös urheilijan luovuuden kehittämisen. Luovuus on yksi psyykkisiin taitoihin kuuluva tekijä, josta on hyötyä maastohiihdossa. Liian autoritäärinen valmennusote heikentää luovien ratkaisumallien löytämistä sekä lisää ulkoisten motivaatiotekijöiden korostamista, mikä voi johtaa urheilijan harjoittelumotivaation heikentymiseen. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 23-24; Autio 2016, 120.) Valmentajan tehtävä on luoda luottamuksellisen ilmapiirin, jossa urheilijalla on mahdollisuus kasvaa ja kehittyä sekä oppia ajattelemaan itsenäisesti (Pusa & Pusa 2016, 54).

#### 4.4 Huippuvaihe

Huippuvaiheen urheilijalla on selkeät tavoitteet menestyä urheilijana ja panostaa urheiluun. Huippuvaiheessa korostuvat harjoittelun yksilöllisyys sekä kehon tuntemusten huomioiminen ja analysointi. Urheilijan tulisi olla oman harjoittelunsa asiantuntija ja osata tulkita kehonsa viestejä sekä reagoida niihin oikealla tavalla. Valmentajan rooli muuttuu urheilijan kokemuksen myötä enemmän tukijaksi, joka tarjoaa keskusteluapua urheilijalle, mutta on myös tukena harjoittelun suunnittelussa ja seurannassa. (Mikkola & Ohtonen 2016, 505.)

Huippuvaiheen urheilijat ovat kansainvälisen tason urheilijoita, joilla on käytettävissä huippuolosuhteet, ammattitaitoinen ja osaava valmennus- sekä muu asi-

antuntijatiimi (Kuvio 2). Jokaisella huippuvaiheen urheilijalla on jo kokemusta urheilijana olemisesta ja sen vaatimuksista, mikä näkyy vastuunottamisena omista valinnoista urheilun suhteen. Menestymiseen vaikuttavat myös urheilijan terveys ja hyvinvointi sekä urheilijan elämäntaidot ja -asenteet, jotka edesauttavat kehittymistä. (Nummela 2016a, 11.) Urheilijan tulisi olla itsekriittinen sekä kyetä analysoimaan omaa toimintaansa löytäen ratkaisumalleja omien heikkouksiensa vahvistamiseksi (Mononen 2016b, 42).



Kuvio 2. Urheilijan polun huippuvaihe (Nummela ym. 2016a, 12)

Ylikuntotilan ja rasitusvammojen ehkäisemisen vuoksi urheilijan tulisi osata kuunnella oman kehonsa merkkejä ja tietää, milloin elimistö on liian väsynyt ottamaan vastaan harjoittelun tuomaa rasitusta. Valmentajan tehtävä taas on pitää huoli siitä, että kokonaisrasitus pysyy tasapainossa. Tämän takia tuntemusten kirjaaminen harjoituspäiväkirjaan tai keskustelun käyminen harjoituksen kulusta valmentajan kanssa, olisi ensiarvoisen tärkeää. (Nummela 2016a, 17.) Motivoituneen urheilijan saattaa olla vaikea pitää kokonaiskuormitus kurissa, minkä takia ylikuormittumisen vaara kasvaa. Alipalautumista voi olla vaikea kontrolloida pelkästään omien tuntemusten perusteella, sillä palautumiseen vaikuttavat myös muu elämä, kuten opiskelu tai työ. (Nummela, Aarresola, Mononen & Paavolainen 2016, 7.)

Urheilussa menestymiseen tarvitaan sinnikästä ja pyyteetöntä työtä ja urheiluun sitoutumista. Kokonaiskuormituksen mallia voidaan kuvata energiapyörällä, joka sisältää urheilijan psyykkisiä ja fyysisiä energiantarpeita. Energiapyörä koostuu urheilijan omista tarpeista, jotka tulisi ottaa huomioon oman hyvinvoinnin ja jakamisen kannalta. Jokainen urheilija voi tehdä energiapyörästään omanlaisensa. Esimerkkinä energiapyörään voisi liittää unen, ravinnon, rentoutumisen, läheiset ja perheen, ystävät, optimaalisen ajankäytön sekä elämän tasapainon. (Forssell 2012, 346-348.)

Huippuvaiheessa eroja urheilijoiden välillä tehdään pienillä, mutta merkityksellisillä muutoksilla. Psyykkisen valmennuksen sisäistäminen ja sen säännöllinen harjoittaminen muun fyysisen harjoittelun ohessa voi tehdä suuria eroja tulosten saavuttamiseksi. Huippu-urheilussa kokonaisvaltainen harjoittelu korostuu, sillä huippukunnon saavuttamiseen ja sen esille tuomiseen vaikuttavat fyysisten ominaisuuksien lisäksi myös psyykkiset tekijät. Puhuttaessa hiihdon menestystekijöistä psyykkisten ominaisuuksien käyttöä ei voi liikaa korostaa. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 20, 27.) Esimerkiksi arvokisoissa on paljon hiihtäjiä, jotka ovat lähes yhtä hyvässä fyysisessä kunnossa, mutta kilpailutilanteessa psyykkiset ominaisuudet ja kilpailuun valmistautuminen ovat ratkaisevia tekijöitä menestyksen suhteen. Etenkin kauden pääkisoissa paineiden ja stressin hallinta, itsetuottamus sekä rentous omaan tekemiseen mahdollistavat omalta osalta suoriutumisen onnistumisen. (Heino 2000, 237-238, 257-258; Liukkonen & Jaakkola 2003, 20, 27.)

Hetkessä eläminen on yksi huipulle tähtäävän tai huipulla olevan urheilijan tärkeimmistä taidoista. Sen mahdollistaa hyvä itsetuottamus ja -tuntemus. Hyvällä itsetuottamuksella ja -tuntemuksella urheilijalla on mahdollisuus kehittyä paremmaksi kehon kuuntelijaksi. (Autio 2016, 113.)

Huippuvaiheessa ei välttämättä tarvitse enää lisätä harjoitusmääriä, vaan tärkeintä on keskittyä tekemään harjoituksia, jotka urheilija on kokenut toimiviksi. Kokemuksen lisääntyessä urheilija kykenee tarkastelemaan analyttisemmin, mikä sopii parhaiten juuri itselle. Urheilijat ovat hyvin erilaisia eivätkä kaikki harjoitukset sovi kaikille. Ei siis ole syytä vedota siihen, että jonkun harjoituksen



toimiessa jollekin toiselle, toimii se myös itselle. Huipulla olevan urheilijan täytyy tuntea omat rajansa ja uskaltaa muokata harjoittelua omien tuntemusten mukaan. (Salasuo ym. 2015, 264.)

## 5 MENETELMÄLLINEN TOTEUTUS

### 5.1 Laadullinen tutkimusote

Opinnäytetyöni on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus, sillä halusin tutkimuksessani keksittyä yhteen kokonaisuuteen tarkemmin. Kvalitatiivinen tutkimus antaa myös mahdollisuuden tutkittavien omien havaintojen esille tuomiseen, jonka vuoksi se sopii opinnäytetyöni tutkimusotteeksi (Hirsjärvi & Hurme 2008, 27). Laadullisella tutkimustuloksella ei pyritä yleistettäviin tuloksiin, sillä se on vain tutkittavan kohteen antama tulos. Sillä pyritään selittämään ilmiöitä ja mahdollistamaan ilmiön syvällisempi ymmärtäminen. (Sarajärvi & Tuomi 2011, 85; Kananen 2017, 32-35.) Tämä vuoksi laadulliseen tutkimukseen osallistuvilla tutkittavilla tulee olla omaa kokemusta ja tietämystä tutkittavasta asiasta (Sarajärvi & Tuomi 2011, 85).

Esimerkiksi omassa työssäni tutkimusryhmääni kuului kuusi maastohiihtäjää, jotka arvioivat kehon kuuntelutaitojensa kehittymistä omiin kokemuksiin ja havaintoihin perustuen. Pienen otoskoon takia tulos ei ole yleistettävissä kaikkiin maastohiihtäjiin, mutta tulokset voivat antaa uusia näkökulmia tutkittavaan asiaan. Tutkimustulokset voivat myös lisätä ymmärrystä siitä, millaisilla asioilla tai tapahtumilla voi olla vaikutusta kehon kuuntelutaitoihin.

### 5.2 Haastateltavat

Haastateltavat olivat 16 – 24 -vuotiaita ja heitä oli yhteensä kuusi. Jokaisella haastateltavalla hiihto oli ollut mukana elämässä lapsuudesta asti. Kahdella urheilijalla oli ollut 17 – 18 -vuotiaaseen asti vahvasti mukana toinen laji hiihdon lisäksi. Haastateltavien kilpaura oli kestänyt 4 – 15 vuotta. Jokaisella urheilijalla oli oma henkilökohtainen valmentaja, joka laati harjoitusohjelman. Henkilökohtainen valmentaja urheilijoilla oli ollut puolesta vuodesta kymmeneen vuoteen. Haastateltavat jakautuivat valintavaiheessa oleviin urheilijoihin sekä kansallisen tason ja kansainvälisen tason urheilijoihin.

Valintavaiheessa olevat urheilijat ovat keskimäärin 13 – 19 -vuotiaita. Valintavaihe on aikaa, jolloin nuori urheilija tekee lajivalintansa ja päätöksen siitä, kuin-

ka paljon hän haluaa panostaa urheiluun. (Mononen ym. 2014, 17.) Kansallisen tason urheilijalla tarkoitan urheilijaa, joka on ohittanut jo valintavaiheen, mutta ei ole saavuttanut vielä huippuvaihetta eli kansainvälistä tasoa. Kansainvälisen tason urheilijoilla tarkoitetaan urheilijan polun huippuvaiheessa olevia urheilijoita (Nummela 2016a, 11). Jokaisesta tasoryhmästä oli mukana kaksi urheilijaa. Halusin ottaa tutkimukseeni mukaan eritasoisia urheilijoita, jotta saisin siitä kautta erilaisia näkökulmia tutkimuskysymyksiini.

Kävin itse tiedustelemassa haastateltavia Lapin urheiluakatemian hiihtovalmennusryhmästä sekä Pohjois- ja Keski-Pohjanmaan piirin leiritysryhmästä. Kansainvälisen tason urheilijat sain haastateltavaksi otettuani yhteyttä hiihdon maajoukkueen päävalmentajaan. Kerroin tutkimuksestani ja siitä, että tarvitsisin siihen kaksi maajoukkueurheilijaa haastateltavaksi. Hän neuvoi minulle, miten saisin helpoiten järjestettyä urheilijoiden haastattelut kilpailukauden keskellä. Sain maajoukkueurheilijoiden yhteystiedot ja otin heihin henkilökohtaisesti yhteyttä. Haastateltavien tiedustelut tapahtuivat alkuvuodesta 2018.

### 5.3 Haastattelu tutkimusmenetelmänä

Haastattelu on tutkittavan ja tutkijan välinen vuorovaikutustilanne, jossa tutkija pääsee itse havainnoimaan ja keskustelemaan tutkittavan kanssa. Vaikka haastattelu on molempien osapuolien välinen vuorovaikutustilanne, haastattelijan tehtävänä on pitää huolta vuorovaikutuksen toimivuudesta. On tärkeää pysyä aiheessa ja luoda luottamussuhde molempien osapuolten välille. (Eskola & Suoranta 1998, 85; Kananen 2017, 91.) Vuorovaikutuksen sujumisen haastattelijan ja haastateltavan välillä vaikuttaa saatuun tutkimusmateriaaliin. Liian etäinen vuorovaikutussuhde haastateltavan ja haastattelijan välillä voi vaikuttaa keskustelun etenemiseen negatiivisesti, mikä vaikeuttaa tutkimusaineiston keräämistä. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 29.)

Laadullisella tutkimuksella on pitkä historia yhteiskuntatieteessä. Tutkimushaastattelu alkoi yleistyä 1800-luvun jälkeen. Muuttunut yhteiskunta mahdollisti tämän uuden keinon kerätä tutkimustietoa ihmisiltä henkilökohtaisesti. (Alastalo 2005, 57; Kvale 2007, 9.) Laadullinen tutkimus ei kuitenkaan ole ainut tutki-

muksen muoto, joka käyttää erilaisia haastattelumuotoja tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä, sillä kvantitatiivista aineistoakin voidaan kerätä haastattelumenetelmin. Laadullisessa tutkimuksissa haastattelu on toiminut pitkään aineistonkeruun suosituimpana menetelmänä. (Eskola & Suoranta 1998, 85; Hirsjärvi 2013b, 205.)

Haastattelu on menetelmänä tehokas tapa kerätä aineistoa sen suoran kielellisen vuorovaikutustilanteen ansiosta (Hirsjärvi 2013b, 204). Haastattelututkimuksen pitää olla asianmukainen ja merkityksellinen. Haastattelijan on oltava tarkkana haastattelun aikana, sillä non-verbaalisen viestinnän havainnoimisella voi olla hyötyä tutkimustulosten analysoinnissa. Non-verbaalisella viestinnällä tarkoitetaan sanojen painotusta sekä muita ruumiillisia eleitä ja ilmeitä. (Kvale 2007, 11.) Haastattelu sopii parhaiten tutkimusongelman selvittämiseksi tässä työssä, sillä aiheeni on sellainen, jota urheilija ei todennäköisesti jokapäiväisessä elämässä tule tietoisesti miettineeksi. Oikeanlaisilla teemoilla ja kysymyksillä voin saada urheilijoilta tietoa, joka edesauttaa tutkimuskysymyksiin vastaamista.

### 5.3.1 Teemahaastattelu

Aineistonkeruumenetelmänä tutkimuksessani käytin teemahaastattelua. Haastattelua aineistonkeruumenetelmänä käytetään usein silloin, kun halutaan tietää, mitä joku tai jotkut ajattelevat jostakin asiasta (Eskola, Lähti & Vastamäki 2018, 27). Teemahaastattelulla pyrin saamaan sujuvaa keskustelua haastateltavan kanssa ilman tarkkoja valmiiksi mietittyjä haastattelukysymyksiä. Keskustelu pohjautui teemoihin, jotka olin määritellyt ennen haastattelua (Liite 1). Haastattelun alussa kerroin tutkimukseni tarkoituksesta, tavoitteesta sekä tutkimuskysymyksistä. Kysyin myös jokaiselta haastateltavalta luvan haastattelun nauhoittamiselle. Haastattelun edetessä esitin haastateltaville tarkentavia kysymyksiä, joiden tarkoituksena oli ohjata keskustelua oikeaan suuntaan ja varmistaa, että kaikki teemat tuli käytyä läpi. Teemahaastattelu sijoittuu strukturoidun ja strukturoimattoman haastattelun välille, joka tekee siitä vapaamuotoisemman aineistonkeruumenetelmän. (Eskola & Suoranta 1998, 86; Kananen 2017, 95, 101; Eskola, ym. 2018, 29.) Haastattelutilanteessa oli tärkeä luoda

hyvä ilmapiiri, jotta haastattelija tuntisi tilanteen turvalliseksi ja miellyttäväksi (Kananen 2017, 91).

Nauhoitin ja litteroin jokaisen haastattelun. Haastattelujen nauhoittamisella pyrin mahdollisimman luontevaan vuorovaikutustilanteeseen. Muistiinpanojen tekeminen kesken haastattelun olisi voinut vaikuttaa negatiivisesti haastateltavan toimintaan. Haastateltavan huomio olisi saattanut kiinnittyä liikaa siihen, milloin ja mitä haastattelija kirjoittaa muistiinpanoihinsa, jolloin haastattelutilanne olisi häiriintynyt. Nauhoittaminen helpotti myös tulosten analysointia, kun haastattelun pystyi kuuntelemaan uudelleen niin monta kertaa kuin oli tarpeellista. (Kananen 2017, 104.)

Halusin valita nimenomaan teemahaastattelun aineistonkeruumenetelmäksi, sillä se on vapaamuotoisempi kuin esimerkiksi strukturoitu haastattelu, jossa kysymykset ja niiden vastausvaihtoehdot ovat valmiiksi mietitty. Teemahaastattelun hyvinä puolina pidin myös sen keskustelunomaisuutta. Ei ollut valmiiksi mietittyjä kysymyksiä, vaan vastaukset tutkimuskysymyksiin tulivat keskustelun yhteydessä. Avoin keskustelu myös mahdollisti parhaiten haastateltavien kokemusten esiin tuomisen (Laine 2015, 39).

### 5.3.2 Haastattelun testaaminen

Haastattelun toimivuutta on syytä testata koehaastatteluilla. Koehaastatteluiden tarkoituksena on testata nauhurin toimivuutta sekä kysymysten asettelua ja niiden toimivuutta tutkimusongelmien ratkaisemiseen. Kokemattomille haastatteli-joille on tärkeä saada edes hieman haastattelukokemusta ennen varsinaisia haastatteluja. Haastattelutilanteeseen liittyy paljon sellaisia käytännön asioita, joita ei tule huomioida suunnitteluvaiheessa. Näitä ovat esimerkiksi haastateltavan kohtaaminen ja keskustelun ylläpitäminen. (Hirsjärvi 2013b, 211; Laine 2015, 40.)

Testasin haastattelukysymykset kahdella maastohiihtäjällä. Sain näin tietoa kysymysten toimivuudesta ja siitä, miten laatimani kysymykset ymmärrettiin. Testihaastattelut onnistuivat hyvin ja sain niiden kautta myös haastattelukokemusta.

Huomasin teemahaastattelun olevan vaikeampaa kuin olin kuvitellut, johtuen vapaamuotoisista keskusteluista. Vapaassa keskustelussa koin haasteelliseksi aiheessa pysymisen, jottei keskustelu lähtisi karkaamaan aiheen vierestä. Varisinaisissa haastatteluissa aiheessa pysyminen onnistui hyvin, mikä johtui mielestäni hyvin suunnitellusta haastattelurungosta sekä oikeanlaisista kysymyksistä. Molemmat koehaastattelut kestivät noin 20 minuuttia. Koehaastatteluja en kokenut tarpeelliseksi litteroida.

#### 5.4 Aineiston analyysi

Laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä on sisällönanalyysi, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisissa tutkimuksissa. Sisällönanalyysia voidaan käyttää yksittäisenä metodina tai yhdistää muihin analyysikokonaisuuksiin. Tutkimusaineiston analyysi voidaan jakaa aineistolähtöiseen, teorialähtöiseen tai teoriasidonnaiseen analyysiin. Valitsin tutkimukseni analyysimuodoksi aineistolähtöisen sisällönanalyysin, jossa tutkimusaineistosta pyritään muodostamaan teoreettinen kokonaisuus. Aikaisemmat havainnot ja tiedot eivät saa vaikuttaa analyysin lopputulokseen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91, 95.)

Miles ja Huberman ovat luoneet aineistolähtöisestä analyysistä kolmivaiheisen prosessin, jonka ensimmäinen vaihe on redusointi eli aineiston pelkistäminen. Toinen vaihe pitää sisällään aineiston kluseroinnin eli ryhmittelyn ja kolmas vaihe abstrahoinnin eli teoreettisten käsitteiden luomisen. Aineistolähtöisestä analyysistä haastavan tekee se, että tutkijan ennakkoluuloilla ja aiemmalla tiedolla aiheesta ei saa olla vaikutusta aineiston analyysiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96, 108.) Omassa analyysissäni annoin aineistolle luvan puhua ilman omia ennakkokäsityksiäni.

Tutkimuksessani käytin fenomenologis-hermeneuttista lähestymistapaa. Fenomenologis-hermeneuttinen perinne perustuu kokemuksen tai merkityksmaailman analysointiin, jossa tutkimuksen kohteena ja tutkijana on ihminen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 34.) Fenomenologia korostaa yksilöä ja sen kokemuksia. Hermeneutiikka puolestaan tarkoittaa teoriaa ymmärtämisestä sekä tulkitsemisesta. Fenomenologis-hermeneuttisessa metodissa pääpaino on kokemuksissa, joi-

den esille saaminen haastateltavalta edellyttää siihen mahdollistavia kysymysten muotoja ja tapoja, joilla aiheesta lähdetään puhumaan. (Laine 2015, 39.) Tutkijan tulee osata kysyä oikeanlaisia kysymyksiä, jotta aineistoilla pystyttäisiin vastamaan tutkimusongelmiin. Tutkijan tulee myös kyetä ymmärtämään ja tulkitsemaan haastateltavan tunteita ja ilmaisuja. (Laine 2015, 29-33.) Tutkimuskysymysteni kannalta tunteiden ja ilmaisujen tulkitseminen ei noussut tarpeelliseksi, joten jätin tarkoituksella non-verbaalisen viestinnän huomiotta haastattelutilanteissa.

Fenomenologis-hermeneuttinen metodi sopi tutkimukseeni, sillä tutkimukseni perustui maastohiihtäjien kokemuksiin ja subjektiivisiin havaintoihin. Mielestäni onnistuin haastattelutilanteissa kysymään kysymyksiä, jotka mahdollistivat saamaan tietoa haastateltavien kokemuksista tutkittavaa aihetta kohtaan. Aineiston analyysissä fenomenologis-hermeneuttinen perinne näkyi omissa tulkinnoissani haastatteluaineistoa kohtaan.

## 6 TUTKIMUSTULOKSET

### 6.1 Kehon kuuntelun määrittäminen

Haastatteluissa pyysin jokaista haastateltavaa ensimmäiseksi määrittelemään termin kehon kuuntelu. Kehon kuuntelu on keskeisin termi työssäni, minkä vuoksi koin tärkeäksi saada urheilijoiden näkemyksiä siitä, miten he määrittelevät kehon kuuntelun sekä mitä heillä tulee siitä mieleen.

Sisällönanalyysimenetelmää käyttäen ensimmäisenä vaiheena oli aineiston pelkistäminen. Etsin jokaisesta haastattelusta ne käsitteet tai lauseet, jotka liittyivät kehon kuuntelun määritelmään. Sen jälkeen ryhmittelin samaa aihetta käsittelevät käsitteet tai lauseet yhteen ja lopuksi nimesin ryhmät, joista muodostui teoreettinen vastaus ensimmäiselle tutkimuskysymykselleni. Tätä menetelmää käytin jokaisen tutkimuskysymyksen kohdalla.

#### 6.1.1 Kokemusta vaativa

Kolme urheilijaa kuudesta nosti esille kehon kuuntelun vaativan kokemusta. Yksi haastateltavista koki olevansa liian nuori ja epävarma omien tuntemusten tunnistamisessa sekä itsenäisessä päätöksenteossa harjoittelun suhteen. Kokemattomuus ja siihen liittyvä epävarmuuden tunne muuttaa harjoituksia omien tuntemusten perusteella nousi esille kahden urheilijan haastattelussa.

*"--- kuuntelen kehoa joo, mutta ne viestit jotka se lähettää, ni mitätöin ne. Jos harjoitusohjelmassa lukee näin, ni näin myös teen. Sanoo kroppa mitä tahansa. Kyllä se valmentaja tietää. Ku oon vielä niin nuori ni en voi tehdä mitään omia päätöksiä."*

Yksi urheilija oli sitä mieltä, että kehon kuuntelua ei voi opettaa, vaan se tulee oppia itse, joskus kantapään kautta. Tällä urheilija viittasi juuri kokemukseen, joka kehittyy ajan myötä.



### 6.1.2 Valmennukseen liittyvä

Eräs urheilijoista kertoi saaneensa valmiudet kehon kuuntelutaitojen oppimiseen juniori-ikäisenä hiihtoleireiltä. Leireillä pidettiin henkilökohtaisia palavereita ja käytiin läpi omaa tilannetta. Lapsuusvaiheessa urheilijoille oli korostettu, että sairaana ei saisi urheilla. Sekä jos harjoituksessa on huono tunne, on se silloin keskeytettävä tai muutettava jotenkin. Muutamit haastateltavista eivät muistaneet, että lapsuusvaiheessa olisi erityisemmin opetettu tai korostettu kehon kuuntelua. Yksi urheilijoista oli sitä mieltä, että omien tuntemusten tunnistamista ja niihin reagoimista olisi syytä lisätä lapsuusvaiheen ohjattuihin harjoituksiin.

*"Valmiudet kehon kuunteluun annettiin niillä junnuleireillä, miten se homma pitäis tehdä."*

Kaksi urheilijaa mainitsi ettei kehon kuuntelu ollut lapsuudessa suuressa roolissa, koska harjoittelua ei tullut silloin liikaa.

*"Vaikka oon ollu huono kuuntelemaan omia fiiliksiä tai kroppaa, niin se ei oo koskaan koitunut mun kohtaloksi, koska en ole koskaan viennyt itseäni liian ääriajoille, mikä on toisaalta hyvä, mutta toisaalta huono."*

Kehon kuuntelutaitojen jatkuva kehittyminen nousi esille monessa haastattelussa. Kaksi haastateltavista sanoi, että tavoitteena on olla joskus niin hyvä kehon kuuntelija ettei tarvitsisi valmentajaa. Valmentajan rooli olisi enemmän mentori ja tukija, eikä siitä olisi niin riippuvainen.

*"Kyllähän se (kehon kuuntelu) on semmonen asia, jossa pitää yrittää kehittyä kokoajan. Jos et kehity omien fiilisten/kropan tuntemisessa, ei se sitten vie sua eteenpäin."*

Jatkuvaan kehittymiseen liitettiin myös vastuunottaminen, jonka kehittyessä urheilijat kokivat tulevansa paremmiksi kehon kuuntelijoiksi. Kaikki lähtee itsestä, eikä kukaan ulkopuolinen pysty sanomaan, miten urheilijalla menee tai mitä hän tuntee. Urheilijan tulee joka päivä ja joka tilanteessa kyseenalaistaa päivän harjoitus omat tuntemukset huomioiden.

### 6.1.3 Itsereflektiota edellyttävä

Kolme urheilijaa nosti esille, määrittäessään kehon kuuntelutaitoa, omien tuntemusten miettimisen ja niihin reagoimisen. Omien fiilisten pohtiminen on jatkuvaa ja kokoajan läsnä. Yksi urheilijoista kertoi, että omaa fiilistä miettii heti aamulla herätessä sekä treenin aikana ja sen jälkeen. Omien tuntemusten huomioiminen koettiin tärkeäksi harjoittelun suunnittelussa sekä harjoituksen analysoinnissa harjoituksen jälkeen. Yksi haastateltavista koki välillä jopa ylianalysoivan omia tuntemuksiaan, johtuen pitkään jatkuneesta sairastelukierteestä. Ylianalysoinnilla urheilija tarkoitti sitä, että reagoi pieniinkin tuntemuksiin keventämällä treeniä tai jättämällä sen kokonaan välistä, jotta välttyisi sairastumisilta.

*"--- välillä tuntuu että ylianalysoi niitä omia tuntemuksia. Ni sitte joskus aattelee, että oonkohan mä nyt oikeesti kipee ---"*

Kehon kuunteleminen ja sen viesteihin reagoiminen vaatii rohkeutta uskaltaa poiketa suunnitellusta harjoitusohjelmasta omien fiilisten mukaan. Se on myös taitoa osata tunnistaa, milloin harjoittelussa on hyvä- tai huonopäivä. Kaksi haastateltavista sanoi kehon kuuntelun olevan vaikeaa esimerkiksi silloin, kun on väsynyt. He kokivat, että silloin täytyy miettiä, onko oikeasti väsynyt vai vaan laiska.

Yksi urheilijoista koki kuuntelevansa kehoa silloin, kuin tapahtuu jotain normaalia poikkeavaa, jolloin tuntemusten tunnistaminen on tiedostettua. Kun kaikki on hyvin, urheilija koki kehon kuuntelun olevan enemmän tiedostamatonta.

*"Tiedostamatonta se enemmän on. Muuten urheilijana pää hajois, jos kokoajan pitäisi miettiä miltä nyt tuntuu. Jos kaikki on hyvin, niin sittenhän sitä ei ajattele miltä kropassa tuntuu. Eli kehon tuntemusten huomioiminen liittyy kun tapahtuu jotain epänormaalia. Vaikka urheilijana pitäis varmasti pyrkiä siihen, että pystyis huomaamaan normaalissakin tilassa huonomman ja paremman normaalin. Ettei mentäis liian pitkälle, että kohta ois liian huonossa tilassa. Pystyis reagoimaan ajoissa siihen omaan oloon ja tuntemuksiin."*

Kaikki urheilijat täyttivät sähköistä eLogger -harjoituspäiväkirjaa. eLogger -harjoituspäiväkirjassa on mahdollisuus laittaa omat tuntemukset harjoituksesta asteikolla 1 – 10. Sanalliselle kommentille löytyy myös erillinen kommenttilaatik-

ko. Vähiten harjoittelutaustaa omaavat urheilijat eivät täyttäneet asteikkoa eikä sanallista kommenttilaatikkoa tuntemusten kirjaamiseen. Kokeneemmat urheilijat, joilla tässä tutkimuksessa tarkoitetaan kansallisen sekä kansainvälisen tason urheilijoita täyttivät harjoituspäiväkirjaan joskus tai aina asteikoin 1 – 10 omista tuntemuksista harjoituksessa. Sanallista kommenttia laittoi vain yksi urheilija silloin, kun ehti. Muut sanoivat olevansa liian laiskoja kirjaamaan harjoituspäiväkirjaan sanallisen kommentin harjoituksesta. Jokaiselle urheilijalle valmentaja oli kehottanut laittamaan harjoituspäiväkirjaan ylös myös omat tunteukset.

## 6.2 Kehon kuuntelutaitoihin vaikuttaneet asiat

Toisena tutkimusongelmana halusin selvittää urheilijoilta, miten kehon kuuntelutaidot olivat kehittyneet tähänastisen urheilu-uran aikana ja mitkä asiat siihen olivat vaikuttaneet. Esille nousi vahvasti kokemus tavoitteellisesta harjoittelusta, mikä oli vaikuttanut suurimman osan urheilijoista kehon kuuntelutaitojen kehittymiseen.

Yhdellä urheilijalla tavoitteellista harjoittelua oli takana hieman vajaa vuosi, mikä näkyi epävarmuutena omista kehon kuuntelutaidoista. Haastateltavien kokemus tavoitteellisesta urheilusta jakautui puolen vuoden ja kymmenen vuoden välille.

### 6.2.1 Vastoinikäymiset

Urheilijat, jotka olivat olleet joskus ylläsitustilassa, sairastelleet paljon tai saaneet rasitusvamman, kokivat näiden vastoinikäymisten kehittäneen heidän kehon kuuntelutaitojaan parempaan suuntaan. Osa urheilijoista mainitsi pahentaneensa tilannetta harjoittelemalla ja vähättelemällä kivun tuntemuksia, jotka johtivat ajan kuluessa rasitusmurtumaan tai sairastelukierteeseen. Kokemuksen myötä urheilijat kertoivat oppineensa, että omien tuntemusten mitätöimisellä voi olla kohtalokkaat seuraukset.

*"Kehon kuuntelutaitoihin on vaikuttanut myös reilu vuosi sitten tullut selän vamma, jolloin on ollut pakko opetella kuuntelemaan kehoa paremmin. Aluksi pahensi tilannetta, että meni vaan reenaamaan ja*

*teki reenin loppuun, vaikka selkään sattui. --- Nykyään todellakin ajattelee niin, että pyrkii kuuntelemaan omia tuntemuksia paremmin ettei tulis samanlaista tilannetta."*

*"Noin nelisen vuotta sitten todettiin sääriluun rasitusmurtuma, ja se koitu mun kohtaloksi etten kuunnellut kehoani tarpeeksi hyvin. --- uskottelin itselleni ettei se ole mitään vakavaa. Kipu vain ärtyi ja ärtyi, jolloin mentiin siihen pisteeseen, että siitä tuli rasitusvamma"*

Yhden urheilijan kohdalla tuli esille, miten yhden kisan väliin jättäminen sairastumisen takia oli ollut kova paikka urheilijalle. Aikaisempi kokemus väliin jätetystä turnauksesta kuumeen takia oli vaikuttanut siihen, että urheilija ei halunnut kokea sitä pettymyksen tunnetta enää uudestaan. Hän tiedosti ettei sairaana ole järkevää kisata, mutta kisan väliin jättäminen ei periksiantamattomalta luonteelta onnistunut. Urheilija oli muutaman kerran kilpaillut kipeänä, ja kokenut ettei se ollut vaikuttanut hänen suoritukseensa. Urheilija osasi tunnistaa kehonsa olevan kipeä, mutta ei siitä huolimatta malttanut jättää kisoja välistä. Tässä tapauksessa vastoinikäymiset eivät olleet vaikuttaneet urheilijan kehon kuuntelutaitojen kehittymiseen.

*"--- hiihdin yhet hopeasommat kuumeessa, sen takia ku sinne ollaan lähetty ni siellä myös hiihdetään. --- Musta ainaki tuntu, että ei se kuume vaikuttanu. Ei ainakaan tuntunu erityisen huonolta."*

*"--- oon kerran jättäny kisat välistä. --- mulla oli sillon kans kuumetta, enkä päässyt turnaukseen. Se otti niin syvälle jonnekkain.--- olin ihan kiehumispisteessä kotona, että pitikn sattua tälle. Vaikka siitä on niin kauan, ---, mutta se otti syvälle."*

## 6.2.2 Kokemus tavoitteellisesta urheilusta

Neljä urheilijaa mainitsi harjoitusmäärien kasvun, harjoitusten koventumisen sekä iän pakottaneen oppimaan parempiin kehon kuuntelutaitoihin. Tämä tuli esille urheilijoilla, joilla oli eniten takana harjoitusvuosia. Kun harjoittelussa haetaan tietoisesti äärirajoja, nousee kehon kuuntelu tärkeään rooliin. Yksi urheilijoista mainitsi käyneensä muutaman kerran niillä rajoilla, että harjoittelun tuoma rasitus olisi mennyt yllärasitustilan puolelle. Oikeaan aikaan kehon tuntemuksiin reagoiminen oli kuitenkin pelastanut tilanteen. Urheilijat, joilla oli eniten harjoittelukokemusta nostivat esille harjoittelun olleen ennen enemmän suorittamista.

Suorittamisella urheilijat tarkoittivat sitä, että harjoituksia tehtiin juuri niin kuin harjoitusohjelmassa luki ajattelematta, mitä sen tulisi kehittää tai mikä tunne kehossa on sillä hetkellä.

*"Nuorempana olin semmonen, että toteutin vaan sitä ohjelmaa, minkä valmentaja oli tehnyt. En osannut muuttaa sitä itte. En ajatellut mitään, tein vaan mitä käskettiin."*

*"--- oon mennyt vaan harjoitusohjelman mukaan, suorittanut treenejä. Esim. jos olin väsynyt, niin silti reenasin. Just semmosta suorittamista."*

Kaksi urheilijaa mainitsi ajatelleensa ennen, että harjoitussuunnitelma on se optimisuunnitelma, josta poikkeaminen on huono asia. Kokemuksen myötä he olivat oppineet, että harjoittelussa oma tunne on tärkein. Kokemus oli myös opettanut, että on parempi tehdä jotain muuta silloin, kun kropassa ei tunnu hyvältä. Suurin osa urheilijoista toi esille osaavansa nykyään paremmin tunnistaa kehonsa tuntemuksia ja uskaltavansa sanoa niitä ääneen, sillä he tiedostavat sen olevan tärkeää reagoida niihin ajoissa. Esimerkkinä yksi urheilijoista mainitsi uniongelmat. Hän kertoi, että saattoi ennen nukkua viikonkin todella huonosti ennen kuin sanoi siitä valmentajalle ääneen. Nykyään urheilija tiedostaa sen, että uniongelmat viittaavat kehon liialliseen rasitustilaan, jolloin siitä kannattaa puhua heti valmentajan kanssa ja keventää harjoittelua.

Tutkimusaineistosta kävi ilmi, että suurin tekijä kehon kuuntelutaitojen kehittymiseen oli kokemus tavoitteellisesta urheilusta. Erään urheilijan kokemus tavoitteellisesta harjoittelusta oli vielä varsin vähäistä, ja se näkyi myös ajattelutavassa kehon kuuntelua kohtaan. Hänellä oli ollut haastatteluhetkellä henkilökohtainen valmentaja noin puoli vuotta. Hiihtoa hän oli harrastanut koko ikänsä käyden seuran hiihtoharjoituksissa, mutta harjoitellut muuten ilman valmentajaa. Kokemattomuus tavoitteellisesta harjoittelusta näkyi esimerkiksi tiedostamattomuudessa harjoitusten vaikutuksista ja tarkoituksista.

*"Jos teen vauhtikestävyystreenit omaa vauhtikestävyysvauhtia, jään junaamaan paikoilleni. Minun ja kovemman kilpakumppanin ero tulee olemaan aina sitte se sama. Koska jos meen aina vähän hitaampaa kuin kovemmat kilpakumppanit ni sitte kisoissakin meen hitaampaa kuin he. Mutta jos reeneissä meen kovempaa kuin ko-*

*vemmat kilpakumppanit, ni se ois todennäköisempää että menisin samaa vauhtia kisoissa." --- "Ajattelen että se raja vauhtikestävyys-  
den ja maksimikestävyys välissä on niin hiuksen hieno, että ei  
haittaa vaikka se vähän ylittyy. Kukaan ei itseasiassa oo ees kerto-  
nu, että miksi tehään vauhtikestävyyttä, että miks ei tehä maksimia  
samantien. Sitte ajattelen, että se on sama asia ---"*

Epävarmuuden sekä periksiantamattomuuden tunne omista taidoista kuunnella kehoa tuli esille samaisen urheilijan kohdalla. Haastattelun perusteella kyseinen urheilija ei uskonut omiin kykyihin kuunnella kehoa ja pelkäsi tulkitseviensa kehonsa viestejä väärin. Urheilijan mukaan hänen ajatusmaailmansa harjoittelua kohtaan oli se, että "kaikki tehdään, vaikka käsi paketissa". Luovuttamisen pelko kasvaisi, jos jättäisi jonkun harjoituksen tekemättä kehon tuntemusten perusteella.

*"--- mä pelkään sitä, että jos mää jätän reenin tekemättä, ni sitte mulla on paljon matalampi kynnys jättää seuraavakin reeni tekemättä. --- sitä mä pelkään tässä."*

### 6.2.3 Maajoukkueen tuki

Kaksi urheilijoista olivat maajoukkueen edustajia. Heidän haastatteluista kävi ilmi, että maajoukkueeseen pääsy oli mahdollistanut monella tapaa kehittää omia kehon kuuntelutaitoja. Maajoukkueen tarjoama tukiverkosto oli opettanut kehon kuuntelua. Esimerkiksi psyykkinen valmennus oli yhden urheilijan mukaan auttanut muun muassa tunteiden hallinnassa. Myös erilaiset harjoittelun ja kokonaiskuormituksen seurantavälineet sekä testit olivat olleet apuna omien tuntemusten rinnalla. Seurantavälineet sekä testit olivat maajoukkueeseen pääsyn myötä lisääntyneet paljon, sillä resursseja oli enemmän käytettävissä.

*"--- jos menisin pelkästään omien tuntemusten mukaan, ilman mitään seurantavälineitä, niin ei se välttämättä olis niin hyvä. --- mutta niissä on se vaara, että vaikka kaikki mittaukset ja seurantavälineet näyttää, että kaikki on tosi hyvin, saatat olla oikeesti tosi loppu. --- ei voi liikaa luottaa seurantavälineisiin, että kuitenkin se oma tunne on kaikkein tärkein."*

Täysipäiväisenä urheilijana oleminen oli opettanut parempiin kehon kuuntelutaitoihin. Kaikki ajatukset pyörivät vain urheilun ehdoilla, jolloin pystyi keskittymään

täysillä hiihtoon. Täysipäiväisenä urheilijana ollessa pystyi myös optimoimaan harjoitusten välille jäävän ajan palautumiseen, minkä maajoukkueurheilijat olivat kokeneet tärkeäksi.

*"Sillon kun kävi koulussa ja oli muita harrastuksia, ni helposti aatteli, että nyt on pakko mennä lenkille, ku enhän mää oo ku vasta pari kertaa käyny tällä viikolla lenkillä. Nyt kun elämässä ei ole muuta kuin urheilu, niin se on paljon helpompi järjestää uudelleen. Jos ei vaikka jaksa tehdä tämän päivän reeniä, niin voi siirtää sen huomiksi ja tehdä kaks reeniä."*

### 6.3 Valmentajan merkitys kehon kuuntelun oppimisessa

Kolmas tutkimusongelma käsitteli valmentajan merkitystä kehon kuuntelutaitojen oppimisessa. Minua kiinnosti erityisesti se, miten urheilijat kokivat valmentajan vaikuttaneen urheilijan kehon kuuntelutaitojen oppimiseen. Aineistosta nousi myös vahvasti esille, miten urheilijan kehon tuntemukset huomioitiin harjoitusohjelmien suunnittelussa.

Kaikilla haastateltavilla urheilijoilla oli oma henkilökohtainen valmentaja. Kahdella urheilijalla oli ehtinyt olemaan urheilu-uransa aikana jo useampi valmentaja. He olivat päässeet kokemaan erilaisia valmennussuhteita ja pystyivät näin ollen vertailemaan niiden hyviä sekä huonoja puolia suhteessa kehon kuuntelutaitojen oppimiseen.

#### 6.3.1 Vuorovaikutussuhteen luominen

Hyvä valmennussuhde vaatii luottamuksellisen ja toimivan vuorovaikutussuhteen valmentajan ja urheilijan välille. Aineistosta nousi esille, miten valmentaja voi omalla toiminnallaan vaikuttaa myös negatiivisesti urheilijan kehon kuuntelemisen taitoihin. Kahdella urheilijalla oli kokemusta huonoista vuorovaikutussuhteista valmentajiensa kanssa. Toinen urheilijoista koki entisellä valmentajalansa olleen niin iso auktoriteetti, että se vaikeutti omien tuntemusten esiin tuomista. Huono vuorovaikutussuhde valmentajan kanssa sekä urheilijan ujo luonteenpiirre vaikeuttivat omista tuntemuksista puhumisen. Toinen urheilijoista mainitsi, että valmentaja ei ottanut tosissaan hänen esille tuomiaan tuntemuksia

esimerkiksi väsymyksen tunnetta. Urheilija kertoi, että tähän vaikutti se, että valmennussuhde oli aika tuore, eikä valmentaja tuntenut urheilijaa vielä tarpeeksi hyvin.

*"Sain uuden valmentajan ja koin, että sillä oli tosi iso auktoriteetti. Halusin tehdä asiat just niinkuin ne oli suunniteltu. Hänen kanssaan ei ollut kovin hyvä vuorovaikutussuhde. Minun oli vaikea lähestyä häntä ja hänen minua, koska olin tosi ujo. Koin myös, että minun ei ollut kovin helppo puhua hänen kanssaan omista tuntemuksista."*

*"Vaikka kehon kuunteleminen on urheilijan päävastuussa niin kyllä mun mielestä siihen pitää löytää valmentajan kanssa yhteinen kieli."*

Hyvä vuorovaikutussuhde valmentajan kanssa helpotti omien tuntemusten esille tuomista. Suurin osa haastatelluista urheilijoista kävi valmentajan kanssa keskustelua omista tuntemuksista ennen harjoitusta sekä sen jälkeen. Urheilijoiden mielestä valmentajan kanssa keskusteleminen antoi uskoa ja luottamusta omille tuntemuksille. Kun joku muukin sanoo näkökulmansa urheilijan tuntemuksille, helpottaa se urheilijan päätöstä jättää esimerkiksi harjoitus tai kisa välistä. Tällöin urheilija välttää syyllisyyden tunteen siitä, että olisi ollut vain laiska jättääkseen harjoituksen tai kisan välistä. Valmentajan läsnäolo harjoituksissa koettiin helpottamaan omien tuntemusten esille tuomista. Valmentajan läsnäololla nähtiin myös se puoli, että valmentajan seurattessa urheilijan toimintaa ja tuntiessa tämän hyvin, voi hän huomata urheilijan toiminnassa esimerkiksi väsymyksen merkkejä, joita urheilija ei itse ole huomannut.

*"Mä pyrin siihen, että valmentaja tuntee sut niin hyvin, että sun ei tarvi sanoa mitään, vaan sen näkee ulospäin millä päällä sä oot. Musta ainakin näkee, jos on huono päivä."*

### 6.3.2 Harjoitusten suunnitteleminen

Lähes kaikki urheilijat, yhtä lukuun ottamatta, keskustelivat yhdessä valmentajan kanssa harjoitusohjelmasta, ottaen huomioon omat tuntemukset sekä kokonaiskuormituksen. Urheilijoiden mielestä harjoitusohjelman suunnittelu päiväkohtaisesti helpotti omien tuntemusten huomioimista. Suurin osa urheilijoista oli



yhteyksissä valmentajan kanssa monta kertaa viikossa ja keskusteli omista tuntemuksista, miten harjoitukset olivat sujuneet tai tarvitsiko jotain muuttaa.

*"Mun mielestä paras tulos tulee semmosella yhteispelillä, koska vaikea sen valmentajan on suunnitella treenejä, jos se ei tiedä miltä musta tuntuu ---"*

*"Minusta on kiva, että jutellaan, ettei se oo niin, että joku sanoo että teet näin. Pystyy siinä samalla sanoo omia tuntemuksia."*

Yhden urheilijan kohdalla kävi ilmi, että harjoitusohjelmaa ei suunniteltu yhdessä valmennettavan kanssa, vaan valmentaja teki viikon harjoitusohjelman aina itse valmiiksi. Urheilija kertoi olevansa sitä vastaan, että hänellä olisi oma valmentaja, sillä hän pelkäsi, että sen myötä harjoittelusta katoaisi mielekkyys.

*"Pelkään että siitä tulee sellasta etten saa ite päättää mitään ja väkinäistä. Että teen vaan valmentajan mieliksi niitä treenejä. --- Siitä tulee semmosta pakkopullaa ja katoaa maku siitä hommasta, ku joku säättää niitä (harjoituksia) mulle ja tuo tarjottimella niitä."*

Urheilijan mukaan hän on kuitenkin ollut tyytyväinen valmentajan hankkimiseen. Vaikka he eivät ole suunnitelleet valmentajan kanssa harjoituksia yhdessä, on urheilija silti kokenut, että hänellä on osittain vapaus valita toteutustapa joillekin harjoituksille.

Yksi haastateltavista nosti esille kehon kuuntelun tärkeyden harjoitusvuoden eri kausina. Keho ei välttämättä jaksaa samanlaisia treenimääriä kuin se on joskus jaksanut, jos urheilun ulkopuolella muut asiat kuormittavat enemmän. Urheilijan mielestä peruskuntokaudella ja kilpailuun valmistavalla kaudella kehon kuuntelu on helpompaa, koska silloin pystyy keskittymään vain harjoitteluun ja palautumisen optimoimiseen. Kilpailukaudella kisareissujen tuoma fyysinen ja psyykinen rasitus vaihtelee paljon, minkä vuoksi kehon kuuntelu nousee entistä tärkeämpään rooliin. Kilpailukaudella kokonaiskuormitukseen vaikuttavat kisareissut, jotka voivat sijoittua ympäri maailmaa, sekä kilpailujen tuoma fyysinen ja psyykinen kuormitus.

*"Tulee myös mieleen, että kehon kuuntelu on myös hirveen tärkeää, ku ei me kuitenkaan olla mitään koneita. Vaikka sää oisit ennen"*

*jaksanu sen ja ollu vaikka suhteellisen samantyyppinen harjotusohjelma, ja nyt sun pitäis myös jaksaa, mutta jos ei jaksakkaan? Jos on vaikka elämässä jotain harjottelun ulkopuolisia tekijöitä, vaikka stressiä tms. niin kyllähän se täytyy ottaa huomioon ja kuunnella kroppaa siinä tilanteessa."*

## 7 POHDINTA

### 7.1 Johtopäätökset

Tutkimuksessani selvitin: miten maastohiihtäjät määrittävät kehon kuuntelun, kehon kuuntelun kehittymiseen vaikuttaneet asiat sekä valmentajan merkitys kehon kuuntelutaitojen oppimisessa. Kehon kuuntelu terminä ymmärrettiin kehon tuntemusten huomioimisena. Tutkimustuloksista kävi ilmi, että keskeisin kehon kuuntelutaitoihin vaikuttanut tekijä oli kokemus. Kokemuksen myötä urheilijat olivat oppineet kehon kuuntelutaitojen tärkeyttä harjoittelun onnistumisen ja tuottavuuden kannalta. Tämä tutkimustulos tukee teoreettista tietoa siitä, että kokemuksen myötä urheilija oppii tarkastelemaan analyttisemmin, esimerkiksi mikä harjoitus sopii juuri itselle parhaiten (Salasuo, ym. 2015, 264). Vastaavasti vähäinen kokemus tavoitteellisesta urheilusta näkyi siinä, että esimerkiksi harjoitusohjelmasta poikkeaminen koettiin huonona asiana. Tutkimustuloksista nousi esille, että vähäinen kokemus ja tiedonpuute harjoittelusta vaikuttivat negatiivisesti kehon kuuntelutaitoihin.

Aineistosta kävi ilmi, että lähes kaikki urheilijat täyttivät harjoituspäiväkirjaa valmentajan vaatiessa sitä. Suurin osa haastateltavista ei kuitenkaan jaksanut panna esimerkiksi omien tuntemusten kirjaamiseen sanallisessa muodossa. Numeraalisen asteikoin täyttivät ne urheilijat, joilla oli eniten kokemusta tavoitteellisesta harjoittelusta. Johtopäätöksenä tästä voi todeta, että urheilijat, joilla oli vähiten tavoitteellista harjoittelutaustaa eivät tiedostaneet omien tuntemustensa tärkeyttä harjoittelun onnistumisen kannalta. Mielestäni tässä olisi valmentajilla kehittämisen paikka opettaa urheilijoille, ettei harjoituspäiväkirjaa täytetä vain valmentajan takia. Harjoituspäiväkirjan avulla urheilijat voivat itsekkin seurata omaa harjoittelua ja sen onnistumista, jos tuntemuksia on kirjattu numeerisesti tai sanallisesti. Autiokin (2016, 46) totesi teoksessaan, että arvioi-  
dessa ja analysoitaessa harjoituspäiväkirjaan omia tuntemuksia, oppivat urheilijat sitä kautta paremmiksi kehon kuuntelijoiksi.

Tuomolan (2012, 128) mukaan jokainen kokee ja tulkitsee kehon viestimiä tuntemuksia omalla tavallaan. Valmentaja voi kuitenkin auttaa urheilijaa paremmaksi kehon kuuntelijaksi keskustelemalla urheilijan kanssa tuntemuksista,

mutta kuten tutkimusaineistossakin kävi ilmi, parhaiten kehon kuuntelijaksi oppii itse omien kokemusten kautta.

Oma tietämys kehon kuuntelun tärkeydestä oli lisääntynyt niillä urheilijoilla, jotka olivat kokeneet vastoinkäymisiä uransa aikana. Myöskin oman tietämyksen lisääntyminen harjoittelusta ja sen vaikutuksista koettiin vaikuttaneen siihen, että kehon kuuntelua pidettiin entistä tärkeämpänä. Esimerkiksi harjoitusohjelman suunnittelussa moni urheilija ajatteli ennen, että suunnitellusta harjoitusohjelmasta poikkeaminen olisi huono juttu. Nykyään nämä urheilijat puolestaan kokiivat paremmaksi muokata tarvittaessa harjoitusohjelmaa omien tuntemusten mukaan. Suurin osa haastateltavista olivat sen kannalla, että harjoitukset suunniteltaisiin päiväkohtaisesti, jolloin omat tuntemukset olisi helpompi ottaa huomioon jo suunnitteluvaiheessa. Lähes kaikki haastateltavista osallistuivat harjoitusohjelmien suunnitteluun yhdessä valmentajan kanssa, josta olin positiivisesti yllättynyt. Harjoitusten suunnitteluvaiheessa on tärkeä ottaa huomioon urheilijan kehon tuntemukset. Douillardin (1996, 232-242) kolmivaiheinen harjoitusohjelma tukee juuri tätä tutkimustulosta.

Olen samaa mieltä siinä, että harjoituksia suunniteltaessa urheilijan omat tuntemukset ja kokonaiskuormitus tulisi ottaa ensimmäisenä huomioon. Vaikka harjoitusohjelma tehtäisiin viikko kerrallaan, tulisi harjoitusten onnistumisista ja omista tuntemuksista keskustella valmentajan kanssa viikon sisällä. Tällä tavalla varmistettaisiin, että tehdyt ja suunnitellut harjoitukset olisivat tuottavia ja sopisivat urheilijalle.

Urheilijan ja valmentajan toimiva vuorovaikutussuhde mahdollisti kehon tuntemusten esille tuomisen. Suurin osa haastateltavista jutteli päivittäin omista tuntemuksistaan valmentajan kanssa. Keskustelut valmentajan kanssa omista tuntemuksista koettiin tärkeiksi etenkin harjoitusten suunnitteluvaiheessa ja harjoitusten jälkeen. Keskustelut auttoivat urheilijoita oppimaan paremmiksi kehon kuuntelijoiksi, kun he saivat jakaa omia ajatuksiaan jonkun toisen kanssa. Valmentajan koettiin tuovan asioihin perspektiiviä ja auttavan urheilijaa tekemään päätöksiä esimerkiksi harjoituksen muuttamisessa. Urheilijan ja valmentajan välille on tärkeä luoda hyvä vuorovaikutussuhde ja luottamuksellinen ilmapiiri

(Pusa & Pusa 2016, 54). Tutkimusaineistosta nousi myös esille, että huono vuorovaikutussuhde vaikeutti tuntemusten esille tuomista.

## 7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuutta käsitellään yleensä validiteetin ja reliabiliteetin käsitteiden avulla. Tutkimuksen voidaan sanoa olevan validi silloin, kun siinä on tutkittu sitä, mitä on luvattu. Reliabiliteetillä puolestaan tarkoitetaan tutkimustulosten toistettavuutta. (Sarajärvi & Tuomi 2009, 136.)

Tutkimukseni on validi, sillä tutkin sitä mitä olin luvannut. Varsinaiset tutkimuskysymykset muovautuivat pysyviksi vasta tutkimusaineistoa läpi käydessä, mutta haastatteluteemat käsittelivät juuri sitä, mitä oli tarkoitus tutkia. Alunperin tavoitteenani oli tutkia kansallisen ja kansainvälisen urheilijan eroja kehon kuuntelutaidoissa, mutta pienen otoskoon vuoksi tulokset olisivat perustuneet vain yksittäisten urheilijoiden näkökulmiin. Tämä olisi vähentänyt työni arvoa. Sain kerättyä todella hyvän aineiston, joka edesauttoi varsinaisten tutkimuskysymysten muodostamisessa.

Jos tekisin tutkimuksen uudestaan, haastattelijana panostaisin enemmän avointen kysymysten esittämiseen. Etenkin ensimmäisissä haastatteluissa huomasin, että suurin osa esittämistäni kysymyksistä olivat suljettuja, mikä ohjasi haastateltavaa vastaamaan tietyllä tavalla. Viimeisissä haastatteluissa yritin tietoisesti välttää suljettuja kysymyksiä, jotta en ohjaisi haastateltavan vastauksia. Tämän vuoksi omat haastattelutaitoni ensimmäisiä haastatteluja tehdessä hieman heikensi tutkimukseni reliabiliteettiä. Tutkimustulosten reliabeeliuteen vaikutti myös oma tulkintani tutkimusaineistosta sekä tarkentavat kysymykset haastattelutilanteissa. Fenomenologis-hermeneuttista metodologiaa käyttäen aineiston analyysi pohjautui omiin tulkintoihini aineistosta. Jonkun toisen tehdessä samanlaisen tutkimuksen, tutkimustulokset eivät välttämättä olisi täysin samanlaiset omien tulkintojen vuoksi.

Etiikka perustuu kysymyksiin hyvästä ja pahasta sekä oikeasta ja väärästä. Tutkimusetiikalla tarkoitetaan niitä eettisiä seikkoja, jotka tutkimuksen tekemiseen

liittyy. Suomessa on erilaisia julkisia elimiä, jotka on perustettu valvomaan tutkimusten eettisyyttä ja asianmukaisuutta. (Hirsjärvi 2013a, 23.) Plagiointi eli toisten tekemien tekstien lainaaminen ja esittäminen omaksi tuotokseksi on ehdottoman kiellettyä tutkimusta tehdessä. Plagioinnin tarkistamiseksi on kehitetty tietokoneohjelmia, jotka tarkistavat ettei teksti sisällä toisten tekstien väärinkäyttöä. (Hirsjärvi 2013a, 26.)

Tutkijan tulee käydä läpi arvoasiat ja eettiset ongelmat, jotka voivat mahdollisesti tulla esiin haastattelututkimusta tehdessä. Luottamuksellisuus on tutkimuksen tekemisessä tärkeää. Luottamus siihen, että tutkimusaineistoa ei levitetä, vaan sitä käytetään ainoastaan tutkimusongelman ratkaisemisessa. Ennen haastattelun tekemistä haastateltaville tulee kertoa mihin käyttöön ja miksi haastattelu tehdään. (Kvale 2007, 25, 27-28.) Ihmistieteiden eettisiin periaatteisiin kuuluu osaksi tutkittavan itsemääräämisoikeus. Eettisten periaatteiden mukaan tutkittavalla on oikeus valita, osallistuuko hän tutkimukseen vai ei. Itsemääräämisoikeuteen kuuluu myös oikeus päättää, vastaako kaikkiin tutkijan esittämiin kysymyksiin. (Ranta & Kuula-Luumi 2017, 414.) Jokaisen haastateltavan osallistuminen tutkimukseeni oli vapaaehtoista, jolloin tutkittavan itsemääräämisoikeus tuli huomioiduksi.

Aineistoa litteroidessa käytin anonymisoinnin tekniikoista muuttamista esiin tulleiden nimien tai paikkakuntien kohdalla. Muutin nimet ja paikkakunnat tunnistamattomiksi, joka lisäsi tutkimukseni eettisyyttä. (Ranta & Kuula-Luumi 2017, 419.) Tutkimuksessani otin myös huomioon alaikäisten haastatteluun liittyvät eettiset asiat. Haastatteluun osallistuneista kaksi olivat alaikäisiä, jonka vuoksi tein heille tutkimuslupalomakkeet. Heidän tuli pyytää lomakkeeseen vanhemman tai huoltajan allekirjoitus saadakseen luvan osallistua tutkimukseeni. Molemmat alaikäiset haastateltavat saivat luvan osallistua tutkimukseeni.

### 7.3 Opinnäytetyöprosessi

Aloitin opinnäytetyöni toukokuussa 2017, jolloin tein tutkimussuunnitelman. Olin lukenut Hiihto-lehdestä artikkelin, jossa kerrottiin Antti Aution kirjoittamasta teoksesta "Kehon kunnioitus urheilussa". Kiinnostuin aiheesta, sillä koen itse ke-

hon tuntemusten huomioimisen olevan urheilussa tärkeää kehittymisen kannalta. Omiin kokemuksiini vedoten kehon tuntemuksia ei arvosteta niin paljon kuin niitä kuuluisi arvostaa. Kävin toimeksiantajani kanssa keskustelua siitä, millainen aihe olisi kiinnostava ja tarpeellinen. Esitin oman näkemykseni urheilijan kehon kuuntelutaitojen tutkimisesta, joka herätti kiinnostusta myös toimeksiantajassani.

Tavoitteena minulla oli opinnäytetyössäni tutkia urheilijoiden kokemuksia kehon kuuntelusta ja sen kehittymisestä. Teoreettisessa viitekehyksessä käsittelin kehon kuuntelua terminä sekä sen merkitystä urheilussa. Etsin myös teoriaa kehon kuuntelusta urheilijan polun eri vaiheissa, sillä haastateltavani jakautuivat valintavaiheen, kansallisen tason sekä kansainvälisen tason urheilijoihin.

Teoreettista viitekehystä kirjoitin kesällä ja syksyllä 2017. Koehaastattelut suoritin vuoden 2017 lopulla, jonka jälkeen tein varsinaiset haastattelut kuudelle urheilijalle. Opinnäytetyön työstäminen eteni hitaasti talvella 2018, sillä muut opinnot veivät suurimman osan ajastani. Viimeisen haastattelun tein huhtikuussa 2018. Litteroin haastattelut aina jokaisen haastattelun jälkeen. Haastattelutaitoni paranivat haastatteluja tehdessä. Haastatteluaineistojen sisältöön olin todella tyytyväinen, joka antoi lisää motivaatiota opinnäytetyön tekemiseen.

Aineiston analyysin koin haastavaksi osuudeksi. Se vaati paljon aikaa perehtyä analysoinnin eri menetelmiin. Kirjallisuutta tutkiessa päädyin sisällönanalyysiin. Kesän 2018 työstin aineistonanalyysia sekä tutkimustuloksia. Syksyllä 2018 sain vietyä opinnäytetyöprosessini loppuun.

Jos saisin tehdä opinnäytetyöni uudestaan, haluaisin tehdä sen parin kanssa. Olisin kaivannut muiden mielipiteitä ja näkökulmia asiaan, sillä silloin olisi voinut tulla sellaisia asioita ilmi, joita en itse ollut ajatellut. Parin kanssa työtä olisi voinut jakaa, jolloin oma työtaakka ei olisi välttämättä ollut niin iso. Pidin kuitenkin, siitä että yksin tehdessä oli oma vapaus edetä työssä ja tehdä sitä silloin, kun omaan aikatauluun parhaiten sopi. Mielestäni haastatteluissa onnistuin hyvin ja niiden toteuttaminen parin kanssa olisi saattanut heikentää haastattelujen laatua. Perustelen tätä sillä, että tekemäni haastattelut olivat hyvin luontevia keskustelutilanteita, jossa kahden haastattelijan läsnäolo olisi saattanut tehdä tilan-

teesta enemmän virallisemmän oloisen haastattelutilanteen. Tällöin haastateltavat eivät välttämättä olisi olleet yhtä avoimia kuin nyt olivat.

Opinnäytetyö prosessina oli pitkä ja opettavainen. Työn tekeminen antoi itselleni paljon uutta tietoa kehon kuuntelusta ja sen tärkeydestä. Työni laittoi ajattelemaan omaa toimintaani kehon kuuntelijana sekä sitä, miten voin valmentajana edesauttaa urheilijoiden kehon kuuntelutaitojen kehittymistä. Opin myös perusteet tutkimuksen tekemisestä ja siitä, että opinnäytetyön tekeminen vaatii paljon aikaa ja kärsivällisyyttä. Välillä prosessi eteni hyvin, kun taas välillä tuli turhautumisen hetkiä, jotka hieman hidastivat työn etenemistä.

Jatkotutkimusaiheina voisi tutkia eri lajien urheilijoiden kehon kuuntelutaitoja ja niiden eroavaisuuksia ja yhtäläisyyksiä. Aiheestani voisi tehdä myös määrällisen tutkimuksen, jolloin aineistoa pitäisi kerätä suurelta määrältä urheilijoilta esimerkiksi kyselyn muodossa.



## LÄHTEET

Aarresola, O. & Lämsä J. 2016. Urheilijan toimintaympäristö. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu-urheiluvalmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-kustannus, 44-48.

Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S. & Sipari, T. 2012. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Kihun julkaisusarja, nro 45. Helsinki: Edita Prima Oy, 23-44. Viitattu 14.8.2017 <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/lapsuusvaiheen-maarittelyn-asiantuntijatyoryhman-raportti-2012-final.pdf>.

Alastalo, M. 2005. Tutkimushaastattelun historia yhteiskuntatieteissä. Teoksessa J. Ruusuvuori & L. Tiittula. Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 57-77.

Autio, A. 2016. Kehon kunnioitus urheilussa. Jyväskylä: Valmennusapu.

Avela, J., Mero, A. & Kyröläinen, H. 2016. Hermo-lihasjärjestelmän rakenne ja toiminta. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu-urheiluvalmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-kustannus, 88-112.

Blomqvist, M. & Hämäläinen K. 2016. Valmennusosaaminen urheilijanpolun eri vaiheissa. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu-urheiluvalmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-kustannus, 48-53.

Douillard, J. 1996. Keho, mieli ja urheilu. Hämeenlinna: Pelquin kustannus.

Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOYpro.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Eskola, J., Lätti, J. & Vastamäki, J. 2018. Teemahaastattelu: lyhyt selviytymisopas. Teoksessa R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 5. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 27-51.

Forssell, C. 2012. Huipulle! Henkinen valmentautuminen urheilussa. Tallinna: Tietosanoma Oy.

Heino, S. 2000. Valmentautumisen psykologia: "iloisemmin, rohkeammin, keskittyneemmin". Lahti: VK-Kustannus.

Hirsjärvi, S. Tieteelliselle tutkimustyölle asetetut vaatimukset. 2013a. Teoksessa S. Hirsjärvi, P. Remes & P. Sajavaara. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi, 18-27.

Hirsjärvi, S. Tutkimustyytit ja aineistonkeruun perusmenetelmät 2013b. Teoksessa S. Hirsjärvi, P. Remes & P. Sajavaara. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi, 191-220.

Hirsjärvi, S & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Jaakkola, T. & Liukkonen J. 2003. Hiihtolajien tietokirjat: 1, Psyykkinen valmennus hiihtourheilussa. Helsinki: Suomen hiihtoliitto.

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

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

Kataja, J. 2012b. Mielikuvien käyttö. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 199-205.

Kestävyyssurheilu, 2017. Miksi Iivo Niskanen voitti MM-kultaa? Valmentaja kertoo. Viitattu 30.7.2018. <http://www.xn--kestvyyssurheilu-3kb.fi/hiihto/16772-miksi-iivo-niskanen-voitti-maailmanmestaruuden-valmentaja-kertoo>.

KIHU. 2018. Tutkimus: Suomalaisen urheilun "Urheilijan polku" kansainvälisessä tarkastelussa. Viitattu 11.7.2018 <https://www.kihu.fi/tk-toiminta/tutkimus-suomalaisen-urheilun-urheilijan-polku-kansainvalisessa-tarkastelussa/>.

Kortelainen, I. 2014. Kehotietoisuus psykososiaalisesta näkökulmasta. Teoksessa I. Kortelainen, A. Saari & M. Väänänen (toim.) Mindfulness ja tietee. Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena. Tampere: Juvenes Print, 125-140.

Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityopsykologia. Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Kvale, S. 2007. Doing interviews. Los Angeles: Sage.

Laine, T. 2018. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 29-50.

Lehtovirta, M. & Peltola, L. 2012. Ihminen mielessä. Psykologian perusteet lähihoitajalle. Helsinki: Edita.

Liukkonen, J. 2016. Psyykkiset tekijät urheilussa ja niiden analysointi. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu-urheilvalmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-kustannus, 209-217.

Mononen, K. 2016a. Urheilijanpolku. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu-urheiluvalmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-kustannus, 29-34.

Mononen, K. 2016b. Urheilijan polun huippuvaihe lajiliittojen näkökulmasta. Teoksessa A. Nummela, O. Aarresola, K. Mononen & L. Paavolainen (toim.) Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-18. KIHUn julkaisusarja nro 51. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, 42-43. Viitattu 8.8.2017

[https://storage.googleapis.com/valoproduction/dlm\\_uploads/2017/02/huippuvaiheen20asiantuntijatyc3b6202016\\_www.pdf](https://storage.googleapis.com/valoproduction/dlm_uploads/2017/02/huippuvaiheen20asiantuntijatyc3b6202016_www.pdf).

Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki M. (toim.) 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja nro 46. Helsinki: Edita Prima Oy, 8-16, 17. Viitattu 21.8.2017 <https://storage.googleapis.com/valoproduction/2016/12/lapsuusvaiheen-maarittelyn-asiantuntijatyoryhman-raportti-2012-final.pdf>.

Nikulainen, P. 2014. Ajattelun taito - sisäiset mallit toiminnan ohjauksessa. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö 2014. KIHUn julkaisusarja nro 46. Helsinki: Edita Prima Oy, 51-52. Viitattu 20.8.2017 <https://storage.googleapis.com/valoproduction/2016/12/tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva-2014.pdf>.

Nummela, A. 2016a. Huippuvaiheen menestystekijät. Teoksessa A. Nummela, O. Aarresola, K. Mononen & L. Paavolainen (toim.) Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-18. Jyväskylä: Kilpailu- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, 11-13. Viitattu 2.8.2017 [https://storage.googleapis.com/valoproduction/dlm\\_uploads/2017/02/huippuvaiheen20asiantuntijatyc3b6202016\\_www.pdf](https://storage.googleapis.com/valoproduction/dlm_uploads/2017/02/huippuvaiheen20asiantuntijatyc3b6202016_www.pdf).

Nummela, A. 2016b. Huippuvaiheen tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminta 2013-2018. Teoksessa A. Nummela, O. Aarresola, K. Mononen & L. Paavolainen (toim.) Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-18. Jyväskylä: Kilpailu- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, 47-50. Viitattu 11.9.2017 [https://storage.googleapis.com/valoproduction/dlm\\_uploads/2017/02/huippuvaiheen20asiantuntijatyc3b6202016\\_www.pdf](https://storage.googleapis.com/valoproduction/dlm_uploads/2017/02/huippuvaiheen20asiantuntijatyc3b6202016_www.pdf).

Nummela, A. & Konttinen, N. 2016. Fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien kehittäminen ja seuranta. Teoksessa A. Nummela, O. Aarresola, K. Mononen & L. Paavolainen (toim.) Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-18. Jyväskylä: Kilpailu- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, 18-19. Viitattu 30.11.2017 [https://storage.googleapis.com/valoproduction/dlm\\_uploads/2017/02/huippuvaiheen20asiantuntijatyc3b6202016\\_www.pdf](https://storage.googleapis.com/valoproduction/dlm_uploads/2017/02/huippuvaiheen20asiantuntijatyc3b6202016_www.pdf).

Nummela, A., Aarresola, O., Mononen, K. & Paavolainen, L. (toim.) 2016. Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-2018. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja nro 51. Viitattu 12.8.2017 [https://storage.googleapis.com/valoproduction/dlm\\_uploads/2017/02/huippuvaiheen20asiantuntijatyc3b6202016\\_www.pdf](https://storage.googleapis.com/valoproduction/dlm_uploads/2017/02/huippuvaiheen20asiantuntijatyc3b6202016_www.pdf).

Ohtonen, O. & Mikkola, J. 2016. Maastohiihdon lajiansalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu-urheiluvalmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-kustannus, 491-515.

Parviainen, J. 2016. Keho tietää, kertoo ja kehittää itsetuntemusta. Liikunta & Tiede 2-3/2016, 11-15.

Puhakainen, J. 1998. Kesytyt kehot. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.

Pusa, S. & Pusa, H. 2016. Urheilijan mieliharjoittelu. Bookwell Oy.

Ranta, J. & Kuula-Luumi, A. 2017. Haastattelun keruun ja käsittelyn ABC. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 413-426.

Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. 2005. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa J. Ruusuvuori & L. Tiittula. Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Jyväskylä: Gummeruksen kirjapaino Oy, 22-56.

Salasuo, M., Piispa, M. & Huhta, H. 2015. Huippu-urheilijan elämäntilanne. Tutkimus urheilijoista 2000-luvun Suomessa. Helsinki: Nuorisotutkimus Seura: Nuorisotutkimusverkosto.

Siira J. & Palomäki, K. 2016. Kehon viisaat viestit. Vapaaksi kivusta, stressistä ja kuormittavista tunteista. Helsinki: Kirjapaja.

Tiuraniemi, J. 2002. Reflektiivisyys asiantuntijan työssä. Turku: Turun yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja. Viitattu 24.8.2018 <http://tiuraniemi.fi/Ammaref.pdf>.

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

Tuomola, M. 2012. Kehollisuudesta itsen kuunteluun ja hyväksyvään läsnäoloon. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Tammerprint Oy, 126-131.

Uusitalo, A. & Nummela, A. 2016. Urheilijan ylikuormitustila. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen. Huippu-urheiluvalmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-kustannus, 625-639.

Valleala R., Nurkkala V-M., Kallermo-Poronen J., Hakkarainen A. & Linnamo V. 2016. Teknologian mahdollisuuksia. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu-urheiluvalmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-kustannus, 603-621.

Weinberg, R. S. & Gould, D. 2007. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 5. painos. Champaign, IL: Human Kinetics.

## LIITTEET

Liite 1. Haastattelurunko

Liite 1 1(2)

### Haastattelurunko

*Kerron aluksi kuka olen, mikä on opinnäytetyöni tavoite sekä tarkoitus ja mihin käytän haastattelua. Esittelen myös tutkimusongelmat haastateltaville, jotta he saavat käsityksen, mitä tutkin.*

Kysyn: "Voidaanko haastattelu nauhoittaa?"

Teemahaastattelun teemat:

1. Mitä tulee mieleen sanasta *kehon kuuntelu*?

- ❖ Mitä asioita siihen liität?
- ❖ Kuinka monta vuotta olet hiihtänyt kilpaa?
- ❖ miten kehon kuuntelu ilmenee arkipäivässäsi, treenaamisessa sekä muussa elämässä? Kummassa on helpompi toteuttaa kehon kuuntelua?
- ❖ Millainen rooli kehon kuuntelulla on elämässäsi? Onko se tiedostettua vai tiedostamatonta?

2. Kehon kuuntelun kehittyminen

- ❖ Mitkä tekijät siihen ovat vaikuttaneet? Onko ollut loukkaantumisia, sairasteluja, muita vastoinkäymisiä uran aikana? Onko niillä ollut vaikutusta omien kehon tuntemusten tiedostamiseen/tunnistamiseen?
- ❖ Miten kehon kuuntelua opetettu lapsuudessasi/ nuoruudessasi?

## Liite 1 2 (2)

- ❖ Jos vertaat itseäsi ja tapaasi toimia urheilijana muutama vuosi sitten, mitkä asiat ovat muuttuneet ja miten?
- ❖ Puhutteko valmentajan kanssa kehon tuntemuksista? (jos ei omaa valmentajaa, niin vanhemman)
- ❖ Minkälainen merkitys kehon tuntemuksilla on harjoittelun onnistumisen kannalta?

## 3. Tietoinen kehon kuuntelemisen taitojen harjoittaminen

- ❖ Mitä tällä mielestäsi tarkoitetaan?
- ❖ Onko tämä osa harjoitusohjelmaa, kuten fyysiset harjoitteet?
- ❖ Minkälaisia harjoitteita teet kehotietoisuuden edistämiseksi?
- ❖ Täytäkö harjoitusohjelmaa? Kirjaatko ylös tuntemuksia treeneistä?
- ❖ Pitäisikö päivän harjoitus päättää omien tuntemusten perusteella keskustelun valmentajan kanssa vai onko esimerkiksi viikkokohtainen valmis harjoitusohjelma parempi vaihtoehto? Mitä hyviä ja huonoja puolia molemmissa tavoissa on?

*Kiitän haastattelusta ja toivotan menestystä tulevalle kaudelle.*