

## **Psyykkinen valmennus osana sotilas-5-otteluvalmennusta**

Johanna Raukola



<b>Tekijä(t)</b> Johanna Raukola	
<b>Koulutusohjelma</b> Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
<b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b> Psykkinen valmennus osana sotilas-5-ottelua	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 43 + 1
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää sotilas-5-ottelijoille psyykkisen valmentamisen opas, joka auttaa urheilijoita tulevaisuudessa omien ajatusten ja tunteiden hallinnassa erityisesti kilpailusuorituksissa ja niihin valmistautuessa.</p> <p>Oppaaseen on koottu sotilas-5-otteluun sopivia harjoituksia, kuten mielikuvaharjoitus, hengitys- ja rentoutusharjoitus sekä liikkuvuusharjoituksena toimiva aurinkotervehdys. Lisäksi oppaasta löytyy itseluottamustesti oman itseluottamuksen testaamiseen.</p> <p>Oppaalle oli tarvetta, sillä opas helpottaa nykyisiä ja tulevia sotilas-5-ottelijoita tutustumaan lajiin ja sen psyykkisiin vaatimuksiin. Lisäksi opas auttaa urheilijaa löytämään ja valitsemaan sen pohjalta itselleen sopivia harjoituksia.</p> <p>Sotilas-5-ottelu on äärimmäisen mielenkiintoinen ja monipuolinen laji, joka vaatii kilpailijalta monipuolisesti niin fyysisiä kuin psyykkisiäkin ominaisuuksia. Sotilas-5-ottelun lajeina ovat ammunta, esterata, esteuinti, käsikranaatinheitto sekä maastajuoksu. Lajin fyysisyyden vuoksi urheilijalta vaaditaan erittäin hyvää ja nopeaa palautumiskykyä, keskittymistä sekä erityisesti kehon ja mielen hallintaa. Opinnäytetyössäni keskitytään erityisesti urheilijan kehon ja mielen hallintaan ennen suoritusta, suorituksessa sekä suorituksen jälkeen.</p>	
<b>Asiasanat</b> Sotilas-5-ottelu, psyykkinen valmennus, kilpaurheilu, ajattelu	

# Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Sotilas-5-ottelu kilpaurheiluna .....	2
2.1	Sotilas-5-ottelukilpailut .....	2
2.2	Sotilas-5-ottelun lajit.....	3
2.2.1	Ammunta .....	3
2.2.2	Esterata .....	4
2.2.3	Esteuinti .....	4
2.2.4	Käsikranaatin heitto.....	4
2.2.5	Käsikranaatinheiton pistelaskujärjestelmä .....	5
2.2.6	Maastajuoksu.....	5
2.3	Sotilas-5-ottelukilpailujen päiväohjelma.....	6
3	Sotilas-5-ottelun lajiansalyysi .....	7
3.1	Kestävyys .....	7
3.2	Nopeuskestävyys.....	8
3.3	Nopeus .....	8
3.4	Voima .....	9
3.5	Taito ja tekniikka .....	9
3.6	Notkeus.....	10
4	Psyykinen valmennus.....	11
4.1	Psyykkisen valmennuksen määritelmä.....	11
4.2	Psyykkisen valmennuksen tärkeys sotilas-5-ottelussa .....	12
4.3	Psykologinen lajiansalyysi .....	12
4.3.1	Fyysisen ja psyykkisen kunnon merkitys .....	13
4.3.2	Suorituksen kesto, suoritustoistot, palautumisaika ja suoritushetken rajautuneisuus.....	13
4.3.3	Keskittymisen taso .....	14
4.3.4	Ulkoisten tekijöiden merkitys ja fyysisen riskin todennäköisyys .....	15
4.4	Psyykkiset taidot .....	15
4.4.1	Motivaatio .....	16
4.4.2	Tunteiden käsittely .....	17
4.4.3	Ajatusten ja mielikuvien ohjaus .....	17
4.4.4	Keskittyminen ja tarkkaavaisuus .....	18
4.4.5	Sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutustaidot .....	18
4.4.6	Kehollisuus.....	19
4.5	Psyykkisen valmennuksen menetelmät.....	19
4.5.1	Tavoitteiden asettaminen .....	20
4.5.2	Kilpailuun valmistautuminen .....	20

4.5.3	Kilpailutilanteiden hallinta .....	21
4.5.4	Stressin hallinta.....	21
4.5.5	Itseluottamus.....	22
4.5.6	Rentoutuminen.....	23
4.5.7	Hengitys- ja mielikuvaharjoitukset .....	23
5	Opinnäytetyön tavoite ja lähtökohdat.....	25
5.1	Psyykkisen valmennuksen oppaan vaiheet .....	25
5.2	Oppaan tuotos .....	26
5.3	Oppaan arviointi ja käyttömahdollisuudet .....	26
6	Oppaan sisältö .....	27
6.1.1	Itseluottamustesti .....	27
6.1.2	Aurinkotervehdys .....	28
6.1.3	Kilpailuun tähtäävä mielikuvaharjoitus.....	36
6.1.4	Hengitys- ja rentoutusharjoitus.....	37
7	Pohdinta.....	39
	Lähteet .....	40
	Liitteet.....	44

# 1 Johdanto

”Jokainen ihminen on ainutkertainen psykofyysinen kokonaisuus, jonka persoonallisuus ja psyyke rakentuvat vuorovaikutuksessa ympäröivän maailman kanssa.” (Liukkonen 2004, 215.)

Voittajan on helppo hymyillä ja sanoa olleensa vahvempi kuin vastustajansa. Hävitessään urheilija myöntää, ettei ollut hänen päivänsä, eikä hän ollut psyykkisesti valmis kilpailemaan voitosta. Psyykinen valmennus on tärkeässä osassa urheilijan, valmentajan ja urheilupsykologin yhteistyössä henkisten voimavarojen kehittämisessä sekä kilpailijaominaisuuksien vahvistamisessa. Urheilupsykologian tavoitteena onkin harjoittaa etukäteen kaikkia niitä ominaisuuksia ja taitoja, joita urheilija tarvitsee niin vaativissa kilpailutilanteissa kuin kevyimmissä harjoituksissa. (Psyykinen valmennus 2017.)

Itsetunto ja itsetuntemus voivat jäädä vähemmällä huomiolla ja kokea säröjä, jos urheilijaa valmennetaan huomioimatta hänen kasvuaan ihmisenä tai urheilijana. Mieliharjoituksin autetaan itseohjautuvuutta ja itsetuntemusta, jolloin myös oman mielen hallinta ja ajattelun taito kasvavat. Näin urheilija pystyy toteuttamaan itseään ja saavuttamaan tavoitteitaan. (Pusa & Pusa 2016, 54.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä sotilas-5-ottelun lajiansalyysi ja sen perusteella lajiin sopiva psyykkisen valmentamisen opas, joka antaa urheilijoille tarvittavia tietoja ja taitoja itsenäiseen ja monipuoliseen kehon ja mielen hallintaan.

## **2 Sotilas-5-ottelu kilpaurheiluna**

Sotilas-5 ottelu on laji, joka sai alkunsa vuonna 1946, jolloin ranskalainen kapteeni Henri Debrus kehitteli ideaa urheilulajista, joka kehittäisi ja keskittyisi erityisesti sotilaiden tarpeisiin ja heidän sotilaallisten taitojensa kehittämiseen. Innostuksen ajatukseensa Debrus sai hollantilaisten laskuvarjojoukkojen harjoittelusta erityisellä radalla. Hollantilaisten ”rataan” kuuluivat laskuvarjohyppääminen, marssiminen, erilaisten esteiden ylittäminen sekä taiteluradan suorittaminen käsikranaattien sekä aseiden kanssa. Kapteeni Debrus muokkasi radasta nykymuotoisen sotilas-5-ottelun. Ensimmäinen koekilpailu pidettiin Debrusin johtamana Freiburgissa Saksassa, Ranskan miehitysalueella elokuussa 1947, johon osallistui belgia-, ranska- ja hollantilaisia joukkueita. (International Military Sports Council 2017, Part A, 3.)

Suomeen sotilas-5-ottelu saapui vasta 1990- luvulla ja ensimmäisiin MM-kilpailuihin Suomi osallistui vuonna 1996 (Ruotuväki 2014, 33).

### **2.1 Sotilas-5-ottelukilpailut**

Nykyään sotilas-5-ottelussa järjestetään vuosittain maailmanmestaruuskilpailut (World Championships), Euroopan-mestaruuskilpailut (Continental Games / Continental Championships), Pohjoismaiden mestaruuskilpailut (Nordic Championships) sekä joka neljäs vuosi Maailman kisat (World Games). Kaikkien maiden on mahdollista järjestää myös alueellisia kilpailuja (Regional Championship / Tournaments), sekä kahden tai useamman maan kilpailuja (Bilateral Competitions). (International Military Sports Council 2017, Part A, 5.)

Maailmanmestaruuskilpailut ovat vuoden kovimmat kilpailut. Tämän vuoksi kilpailuissa noudatetaan seuraavia kriteereitä: Maat, joiden joukkueet ovat rankattuja 15 parhaan joukkoon (A-maat) kerran kolmessa vuodessa, voivat lähettää MM-kilpailuihin 6 mies ja 4 naisurheilijaa. Muut maat (B-maat) voivat osallistua MM-kilpailuihin 6 mies ja 4 naisurheilijalla, mikäli jokainen miesurheilija on tehnyt 4750 pistettä ja jokainen naisurheilija 4450 pistettä. (International Military Sports Council 2017, Part A, 5-6.)

Kansainvälisissä kilpailuissa kilpaillaan sekä yksilönä että joukkueena. Jokainen maa voi nimetä yhteen joukkueeseen 5 miesurheilijaa ja 4 naisurheilijaa. Joukkueen pisteet lasketaan yhteen jokaisen lajin jälkeen siten, että 4 parhaan miehen ja 2 parhaan naisen pisteet lasketaan yhteen. Kokonaistulos muodostuu viiden lajin tulosten perusteella, jonka mukaan joukkueen sijoitus määräytyy. (International Military Sports Council 2017, Part B,11.)

Mikäli urheilijalta jää suorittamatta jokin lajeista, hän saa siitä 0 lajipistettä, jolloin hän ei saa kilpailusta kokonaistulosta. (International Military Sports Council 2017, Part B, 11.)

Suomessa Puolustusvoimat järjestää vuosittain sotilaiden suomenmestaruuskilpailut sotilas-5-ottelussa. Kaikki Puolustusvoimissa ja Rajavartiolaitoksessa palvelevat virka- ja työ-sopimussuhteiset työntekijät, kadetit sekä varusmiehet voivat osallistua Sotilaiden suomenmestaruuskilpailuihin. Myös Puolustusministeriön palveluksessa olevat viranhaltijat, joiden pätevyysvaatimuksena on sotilastutkinto, sekä kiinteistöhoitohenkilöstö, voivat osallistua Sotilaiden suomenmestaruuskilpailuihin. (Puolustusvoimien kilpailutoiminnan sääntökirja osa I 2011, 4.)

## **2.2 Sotilas-5-ottelun lajit**

Sotilas-5-ottelun lajeina ovat ammunta, esterata, esteuinti, käsikranaatinheitto sekä maastojuoksu. Lisäksi maailmanmestaruuskilpailuissa juostaan esterataviesti. Kansainvälinen sotilasurheiluliitto (CISM) on laatinut jokaiseen lajiin viralliset säännöt ja ohjeet. Viimeisin päivitys on tammikuulta 2017. (International Military Sports Council 2017, Part A, 4.) Kansainvälisen sotilasurheiluliiton komitea koostuu kuudesta eri henkilöstä, yhdestä sihteeristä ja presidentistä (International Military Sports Council 2017, Part A, 8).

### **2.2.1 Ammunta**

Kilpailusuorituksena ammunta koostuu tarkkuusammunnasta ja pika-ammunnasta. Ammunnassa käytetään 300 m:n vakiokivääriä. Kilpailu toteutetaan mahdollisuuksien mukaan 300 m:n ampumaradalla, jossa on elektroniset ampumataulut. Ampujan tulee maata vatsallaan, pää kohti maalia niin, että aseesta pidetään kiinni molemmilla käsillä ja aseensa perä tukeutuu olkapäähän. Tähdätessä pää saa tukeutua asetta vasten, muita tukia ammunnessa ei saa olla. Sekä aseiden että ampumatarvikkeiden on oltava ISSF teknisen säännön standardin mukaiset. (International Military Sports Council 2017, Part B, 14-15.)

Kullekin kilpailijalle annetaan ampumaerä, joka määräytyy kilpailun järjestäjien toimesta arvonnalla kunkin joukkueen ilmoittamien toiveiden perusteella. Ammunta alkaa kohdistuslaukauksilla (5-10 minuuttia), jonka jälkeen ammutaan kilpailun ensimmäinen osuus tarkkuusammunta (10 laukausta 10 minuuttiin) ja heti perään pika-ammunta (10 laukausta 1 minuuttiin). (International Military Sports Council 2017, Part B, 16-17.) Lajipisteytys on liitteessä 1 (International Military Sports Council 2017, Part B, 31).

### **2.2.2 Esterata**

Esterata-juoksu koostuu 500m pitkästä radasta, jossa on 20 erilaista estettä. Esteiden etäisyyden on oltava toisistaan ainakin viisi (5) metriä. Miehet suorittavat kaikki 20 estettä ja naiset 16 estettä. Kukin kilpailija suorittaa esteiden ylitykset/ alitukset vapaasti omalla tyyllillään, mutta mikäli hän ei suorita esteitä sääntöjen määräämällä tavalla, joutuu hän uusimaan kyseiseen esteen valvojan käskystä/ merkistä (punainen lippu/ vihellys). Lajipisteytys löytyy liitteestä 1. (International Military Sports Council 2017, Part B, 31.)

Kilpailijoiden vähimmäisvarustus esteratajuoksuun on pitkähihainen paita ja pitkälahkeiset (nilkkapituus) housut. Virallisilla esteradoilla ei saa käyttää piikki tai nastakenkiä. (International Military Sports Council 2017, Part B, 31.)

### **2.2.3 Esteuinti**

Esteuinnin radan kokonaispituus on 50m, jossa on 1-4 erillistä estettä. Esteuinti voidaan uida joko 50 m:n tai 25 m:n radalla. Tällöin vähimmäisesteenä on nousu altaasta 25 m:n kohdalla ja esteuinnin suorittaminen takaisin lähtöpäätyyn. Rata voidaan sijoittaa maauimalaan tai uimahalliin ja kilpailussa voidaan käyttää joko yhtä tai useampaa rataa edellyttäen, että radat ovat samanarvoisia toistensa kanssa. Uimatyö on vapaa, kilpailijan itsensä päätettävissä. Kukin kilpailija suorittaa esteiden ylitykset/ alitukset vapaasti omalla tyyllillään, mutta mikäli hän ei ylitä/alita estettä sääntöjen määräämällä tavalla sakotetaan kilpailijaa 10 sekunnin lisäajalla. Kilpailijoiden on käytettävä läpinäkymätöntä uima-asua. Uimalakin- ja lasien käyttö on sallittua. Lajipisteytys löytyy liitteestä 1. (International Military Sports Council 2017, Part B, 54-62.)

### **2.2.4 Käsikranaatin heitto**

Käsikranaatin heitto käsittää tarkkuus- ja pituusheitto kilpailun. Heitossa käytetään kilpakäsikranaatteja, joiden paino miehillä on noin 600 grammaa ja naisilla noin 400 grammaa. Kranaatin ympärysmitta on miehillä oltava ainakin 15cm ja naisilla 12cm. Varustuksena tulee olla pitkähihainen paita tai takki ja pitkälahkeiset (nilkkapituus) housut. Jalkineissa ei saa olla piikkejä. Tarkempi lajipisteytys löytyy liitteestä 1. (International Military Sports Council 2017, Part B, 63-71.)

Tarkkuusheiton maalialue muodostuu neljästä (4) ympyrästä, joissa on kaksi tasasäteistä kehää. Sisäkehän halkaisija on 2 metriä ja ulkokehän halkaisija 4 metriä. Ympyröiden etäisyydet mitataan niiden keskustasta heittoalustan etureunaan. Kukin kilpailija heittää neljä heittoa jokaista maaliympyrää kohti järjestyksessä: naiset 15, 20, 25 ja 30 metriä ja miehet



20, 25, 30 ja 35 metriä. Osumiksi lasketaan kaikki kranaatit, jotka putoavat suoraan maahan kehien sisäpuolelle, vaikka ne sen jälkeen kimpoaisivat tai pyörisivät ulkopuolelle. Osumaksi tulkitaan myös reunanauhaan (vast) osuma kranaatti. Kaikki ne kranaatit, jotka putoavat kehien ulkopuolelle, kimpoavat tai pyöriivät sisäpuolelle, ovat ohiheitettyjä. Jos kranaatti putoaa heittoalustan ulkopuolelle (etupuolelle), sitä ei katsota heitettyksi. (International Military Sports Council 2017, Part B, 63-71.)

Pituusheiton heittoalue on rajattu nauhoilla tai viivalla. Vain sektoriin tai sen rajalle osuneet pituusheitot tulkitaan osuneiksi. Jokaisen kranaatin maahantulojälki merkitään, mutta vain paras heitto huomioidaan tuloksiin. Kilpailijalla on käytössään kolme (3) käsikranaattia, joilla hän yrittää saavuttaa mahdollisimman pitkän heiton. (International Military Sports Council 2017, Part B, 63-71.)

### **2.2.5 Käsikranaatinheiton pistelaskujärjestelmä**

Tarkkuusheitossa pisteet määräytyvät seuraavasti:

1. maaliympyrä sisäkehä = 7 pist, ulkokehä = 3 pist
2. maaliympyrä sisäkehä = 8 pist, ulkokehä = 4 pist
3. maaliympyrä sisäkehä = 9 pist, ulkokehä = 5 pist
4. maaliympyrä sisäkehä = 10 pist, ulkokehä = 6 pist

Kuudellatoista (16) kranaatilla saavutettu pisteiden summa vastaa tarkkuusheitosta saatua kokonaispistemäärää. Maksimipistemäärä on 136 pistettä.

Pituusheitossa pisimmän heiton pituus metreinä ja senttimetreinä pyöristetään lähimpään desimetrilukuun ylös tai alaspäin, joka muunnetaan kilpailupisteiksi seuraavasti:

53.25 m = 53.30 pistettä tai 53.24 m = 53.20 pistettä (International Military Sports Council 2017, Part B, 67-71).

### **2.2.6 Maastojuoksu**

Maastojuoksun pituus on miehillä 8000 metriä ja naisilla 4000 metriä. Rata on rakennettava vaihtelevaan maastoon ja sen on oltava määrämittainen. Järjestäjän on pyrittävä tekemään sellainen täysipainoinen rata, jossa parhaan juoksijan ajaksi on arvioitavissa naisissa 14 min 30 sekuntia. Maastojuoksukilpailun lähtöjärjestys määräytyy neljän ensimmäisen osakilpailun mukaan. Lähettäminen tapahtuu takaa-ajolähtönä. Ajanoton helpottamiseksi kilpailijoille annetaan lähtöjärjestystä vastaava kilpailunumero. Tarkempi lajipisteytys löytyy liitteestä 1. (International Military Sports Council 2017, Part B, 72-73.)

## 2.3 Sotilas-5-ottelukilpailujen päiväohjelma

Kansainväliset kilpailut kestävät 3- 9 päivää, riippuen kilpailusta sekä osallistujien määrästä (International Military Sports Council 2017, Part A, 7).

Taulukko 1. Kilpailujen aikataulu (International Military Sports Council 2017, Part A, 7)

<b>PÄIVÄ</b>	<b>MM-kilpailut 6-9 päivää</b>	<b>PM-kilpailut 3-6 päivää</b>
<b>1.PÄIVÄ</b>	Saapuminen	Saapuminen
<b>2.PÄIVÄ</b>	Joukkueen johtajien tapaaminen Harjoittelu Avajaiset	Joukkueen johtajien tapaaminen Harjoittelu Avajaiset
<b>3.PÄIVÄ</b>	Ammunta	Ammunta Esterata
<b>4.PÄIVÄ</b>	Esterata JJ tapaaminen	Esteuinti Käsikranaatin heitto
<b>5.PÄIVÄ</b>	Esteuinti Käsikranaatin heitto (naiset)	Maastojuoksu Päättäjaiset
<b>6.PÄIVÄ</b>	Käsikranaatin heitto (miehet)	Poistuminen
<b>7.PÄIVÄ</b>	Maastojuoksu Vapaaehtoista toimintaa JJ tapaaminen	
<b>8.PÄIVÄ</b>	Esterata viesti Päättäjaiset	
<b>9.PÄIVÄ</b>	Poistuminen	

### 3 Sotilas-5-ottelun lajianalyysi

Urheilijan taito sekä fyysinen että psyykinen kunto ovat edellytyksenä täysipainoiseen urheilusuoritukseen. Suoritus taso nousee varmasti, kun urheilija on paremmassa fyysisessä kunnossa, jolloin hän tuntee itsensä psyykkisesti vahvemmaksi ja varmemmaksi kilpailuissa. (Jansson 1990, 16-20.) On siis selvää, että fyysinen kunto vaikuttaa psyykkisiin toimintoihin ja vastaavasti psyykinen kunto vaikuttaa fyysisiin toimintoihin.

Sotilas-5-ottelussa tarvitaan jokaiseen lajiin oma lajikohtainen taitavuus sekä tekniikka. Sen lisäksi tarvitaan voimaa, nopeutta ja kestävyys eri osa-alueita. Koska sotilas-5-ottelussa on viisi hyvin erityylistä lajia, eroavat ne toisistaan psyykkisten vaatimusten suhteen. Ammunta, esteratajuoksu, esteuinti, käsikranaatin heitto sekä maastajuoksu ovat myös fyysisiltä vaatimuksiltaan hyvin erilaisia lajeja. Niillä on paljon eroja psyyken kannalta niin harjoitus kuin kilpailusuorituksissa. Tämän vuoksi urheilijan pitää kilpailuissa osata käsitellä suoritettu laji, jonka jälkeen hän voi aloittaa keskittymisen seuraavaan lajiin, kunnes kaikki viisi lajia ovat suoritettu. Sotilas-5-ottelussa kuten muissakin urheilulajeissa keskeinen psyykkisen valmennuksen tehtävä on kehittää urheilijan kykyä käsitellä stressikokemuksia suoritus tilanteissa (Liukkonen 2004, 230).

#### 3.1 Kestävyys

Riippumatta lajista kestävyys suorituskyky perustuu maksimaaliseen aerobiseen energia tuottokykyyn ( $VO_{2max}$ ), suorituksen taloudellisuuteen, pitkäaikaiseen aerobiseen kestävyteen sekä hermo-lihasjärjestelmän voimantuottokykyyn. Kestävyys jaetaan neljään osa-alueeseen: aerobinen kestävyys, vauhtikestävyys, maksimikestävyys ja nopeuskestävyys. (Nummela, Keskinen & Vuorimaa 2004, 333.)

Kestävyys merkitys on sotilas-5-ottelussa hyvin suuri, sillä lajien kesto vaihtelee esteuinnin 30 sekunnista maastajuoksun 15 minuuttiin. Kaikkien lajien kestävyys ominaisuudet ovat tämän vuoksi aivan erilaiset.

Psyyken kannalta esteratajuoksu on haastavampi, koska esteet (16-20 kpl) pitää osata ylittää ja alittaa oikeilla tekniikoilla mahdollisimman nopeasti myös radan lopussa ja väsyneenä. Tämän vuoksi hermo-lihasjärjestelmä rasittuu esteradalla paljon enemmän kuin juoksussa. Myös loukkaantumisriski on esteradalla huomattavasti suurempi kuin maastajuoksussa.

### 3.2 Nopeuskestävyys

Nopeuskestävyys ei ole vain perusominaisuus, vaan se rakentuu nopeuden, voiman, kestävyden ja lajitekniikan varaan. Nopeuskestävyyttä voidaankin lähestyä nopeuden ja kestävyden kautta. Tästä syystä molempien taustaominaisuuksien harjoittaminen samanaikaisesti ei ole mahdollista. Nopeuskestävyys on aina lajisidonnainen ominaisuus, jota pitää harjoitella lajinomaisesti. (Nummela 2004, 315.)

Nopeuskestävyyden merkitys on erittäin tärkeää esteuinnissa, koska uintimatka on 50m, jonka aikana sekä ylitetään että alitetaan 4 erilaista estettä. Nummelan (2004, 315) mukaan suorituksen ollessa 10-90 sekuntia nopeuskestävyyden merkitys on silloin suurimmillaan. Esteuinnissa on tarkoitus uida rata mahdollisimman nopeasti, mutta taloudellisesti.

Vaikka esteuinnin suoritus on varsin lyhyt, täytyy 4 esteestä 3 alittaa sukeltamalla. Jännitys ja pelko vievät uinnista rentouden, joka voi kostautua hätäilynä ja epäonnistumisena. Vaikka esteuinti on pääasiassa liukumista, sukeltamista ja hengityksen pidättämistä, uimarin on oltava sinut veden kanssa. Esteuinnissa tarvitaan myös nopeutta, jotta esteet pystytään sekä ylittämään että alittamaan mahdollisimman nopeasti.

### 3.3 Nopeus

Nopeus on kykyä suoriutua liikunnallisista tehtävistä mahdollisimman nopeasti (Terve koululainen 2017). Nopeus jaetaan kolmeen osa-alueeseen: reaktionopeus, räjähtävä nopeus ja liikkumisnopeus, joka puolestaan voidaan jakaa maksimaaliseen ja submaksimaaliseen nopeuteen. Nopeuden harjoittaminen on lajinomaista harjoittelua, jolloin voimantuotto, rentous ja lajin tekninen suoritus paranevat. (Mero, Jouste & Keränen 2004, 293.)

Käsikranaatin heitossa nopeuden merkitys on erittäin suuri, sillä heiton voima ja nopeus pitää osata kohdistaa juuri oikealla hetkellä. Koska käsikranaatin heitossa heitetään sekä tarkkuutta että pituutta, nopeuden merkitys kasvaa suorituksen loppua kohti.

Psyhyksen kannalta käsikranaatin heitto on aivan omassa luokassaan, sillä heiton ensimmäisessä osassa heitetään tarkkuusheitto 4x 4 käsikranaattia eri etäisyyksiin alkaen N 15/ M 20 m aina N 30/ M 35 m. Tarkkuusheitossa on erityisen tärkeitä osata hallita omat ajatukset, jottei ne häiritse suoritusta. Heitossa vaaditaan myös äärimmäistä paineen sietokykyä sekä tarkkuutta, jotta heitot saadaan juuri oikealle etäisyydelle sekä vaadittuun maaliin. Sen jälkeen heiton toisessa osassa heitetään pituusheitto 3 käsikranaatilla. Pituusheitossa puolestaan vaaditaan nopeutta, mutta myös räjähtävyyttä sekä aggressiivisuutta,

jotta pystyy tuottamaan maksimivoiman nopeasti sekä heittämään kranaatin mahdollisimman pitkälle.

### **3.4 Voima**

On selvää, että lihasvoiman merkitys on kilpa- ja huippu-urheilussa huomattavan suuri. Miltei kaikissa lajeissa voiman lisääminen on nostanut urheilijan tulostasoa. (Häkkinen, Mäkelä & Mero 2004, 251.) Voima jaetaan kolmeen osa-alueeseen: maksimivoimaan, nopeusvoimaan ja kestovoimaan. Osa-alueet jaetaan vielä seuraavasti: maksimivoima jaetaan perusvoimaan ja maksimivoimaan, nopeusvoima pikavoimaan ja räjähtävään voimaan ja kestovoima puolestaan aerobiseen lihaskestävyyteen ja anaerobiseen voimakkestävyyteen. (Forsman & Lampinen 2008, 441.)

Sotilas-5-ottelussa voiman eri osa-alueita tarvitaan kaikissa viidessä lajissa. Ammunnassa voima tuotetaan pääasiassa kestovoimalla, koska voimantuotto ja sen tarve on vähäistä. Esteratajuoksussa käytetään kaikkia kolmea voiman osa-aluetta, johtuen sekä radan pituudesta että esteiden ylittämistä ja alittamisesta. Esteuinnissa tärkeimpänä on nopeusvoima, mutta osittain myös kestovoima. Käsikranaatin heitossa tarvitaan sekä nopeusvoimaa että maksimivoimaa, jotta käsikranaatti saadaan kädestä irti mahdollisimman nopeasti ja terävästi. Maastajuoksussa voima tuotetaan pääsääntöisesti sekä kestovoimalla että maksimivoimalla.

### **3.5 Taito ja tekniikka**

Forsman ja Lampisen (2008, 435) mukaan taito on liikkeiden tekemistä rytmisesti oikein, jolloin suorituksen korkean tason säilyminen sekä sen ennakointi ovat osa taitoa. Taidon lajit ovat yleistaitavuus ja lajikohtainen taitavuus, joka jaetaan tekniikkaan ja tyyliin. Tekniikka on suorituksen oikeiden liikeratojen osaamista, jolloin urheilija pystyy käyttämään hyvää tekniikkaa nopeasti, taloudellisesti sekä tarkoituksenmukaisesti. (Mero 2004, 241.)

Sotilas-5-ottelun tärkeimmät osatekijät ovat ehdottomasti tekniikka ja taito sekä psyykeen tasapaino, sillä jokaisessa lajissa (ammunta, esteratajuoksu, käsikranaatin heitto, esteuinti ja maastajuoksu) tarvitaan sekä taitoa, tekniikkaa että mielen hallintaa. Meron (2004, 241) mukaan on erittäin tärkeitä, että jo lapsuudessa kiinnitetään huomiota taidon ja tekniikan harjoitteluun. Koska sotilas-5-ottelu on yli 18-vuotiaiden laji, monipuolinen lapsuudenaikainen harrastaminen on eduksi. Jotta lajitaitavuus kehittyy, on tärkeää tehdä paljon juuri lajin omaisia harjoitteita hermoston, lihaksiston ja muiden kudosten kehittämiseksi (Mero 2004, 245).

Ammunta on samanaikaisesti sekä taitoa, tekniikkaa että psyykettä vaativa laji, koska pienikin asentovirhe näkyy taulussa. Koska ammunta kestää noin 30 minuuttia, jonka aikana kilpailija makaa ampumapaikalla yksin, ne voivat olla pitkiä minuutteja. Erityisesti jännittäminen, sydämen lyönnit sekä sykkeen nousu vaikuttavat ampuma-asentoon ja sitä kautta tulokseen. Sotilas-5-ottelun ammunnessa käytetään 300 m vakiokivääriä, maksimissaan 7,62 mm (International Military Sports Council 2016, Part B, 21).

### **3.6 Notkeus**

Notkeudella tarkoitetaan nivelten liikelaajuutta. Hyvällä notkeudella on todettu olevan myönteinen vaikutus voimantuottoon, nopeuteen, rentouteen sekä kestävyYTEEN. (Mero & Holopainen 2004, 364.)

Notkeus on oleellinen suoritusta edesauttava tekijä myös sotilas-5-ottelussa. Notkeutta ja liikkuvuutta vaaditaan erityisesti esterata juoksussa, esteuinnissa sekä käsikranaatin heitossa. Myös ammunnessa vaaditaan notkeutta, jotta pääsee ja saa ampuma-asennon täydelliseksi.

## 4 Psyykinen valmennus

Urheilu- ja liikuntapsykologia tutkii ihmisten käyttäytymistä niin huippu- urheilussa kuin harjoittelussa, soveltaen ja jakaen tietoa eteenpäin (Weinberg & Gould 2015, 4).

Psyykinen valmennus on urheilijan henkisten kykyjen kehittämiseen tähtäävä tapahtuma (Psyykinen valmennus 2017). Psyykkisen vahvuuden keskeisiä ominaisuuksia Liukkosen (2017, 21) mukaan ovat motivaatio, itseluottamus, vireystilan säätely, keskittyneisyys sekä rentoutumisen taito. Psyykkisiä taitoja voidaan oppia sisällyttämällä jokaiseen harjoitustapahtumaan tiettyjä elementtejä, jotka palvelevat lajissa vaadittavien ominaisuuksien kehittymistä. Jotta psyykkisiä taitoja voidaan kehittää, tarvitaan lajin spesifimmät psykologiset vaatimukset. (Liukkonen 2004, 221.) Valmentajan ja urheilijan tinkimätön yhteistyö on erittäin tärkeää. Valmentajan on hyvä osata tunnistaa urheilijan puheista ja toiminnasta erilaiset mielentilat, jotka joko negatiivisesti tai positiivisesti ovat mukana hänen urheilusuorituksessaan (Forsman & Lampinen 2008, 427.) Tämän vuoksi psyykkisiä ominaisuuksia on syytä kehittää jokaisessa harjoituksessa, jotta urheilija itse oppii tuntemaan omat positiiviset ja negatiiviset tunteensa.

Urheilu- ja liikuntapsykologian tavallisimpia käyttökohteita ovat Matikan (2012, 24) mukaan sekä yksilö- että ryhmävalmennukset, ja näiden lisäksi ura- ja harjoitusohjelmien suunnitteleminen sekä urheilutoimintaan liittyvien organisaatioiden kehittämiseen ja johtamiseen liittyvien haasteiden selvittäminen. Jotta urheilija on psyykkisesti vahva ja menestyvä, on tärkeää, että urheilijalla on psyykkisesti optimaaliset harjoitteluolosuhteet (Liukkonen 2004, 219). Nämä tekijät voidaan Liukkosen (2004, 219) mukaan jakaa urheilijan ulkopuoliseen maailmaan ja ”pään sisäiseen” maailmaan liittyviin tekijöihin.

### 4.1 Psyykkisen valmennuksen määritelmä

Urheilu- ja liikuntapsykologian tehtävänä on auttaa ymmärtämään niin huippu-urheilijaa kuin tavallista liikkujaa psykologisten tekijöiden vaikutuksesta hänen fyysiseen ja motoriseen suorituskyykyynsä sekä ymmärtämään oman fyysisen aktiivisuuden osuutta hyvinvoinnissa ja terveydessä. Tehtyjen tutkimusten perusteella kilpa- ja huippu- urheilijoita pystytään auttamaan, jolloin he saavuttavat paremmin korkeimman suorituskykyynsä ja pystyvät nauttimaan urheilusta. (Weinberg & Gould 2015, 4-5.)

Ajatusten ja tunteiden välinen suhde on hyvin moniulotteinen, jotka ohjaavat toisiaan (Närhi & Frantsi 1998, 77). Psykke on vahvasti läsnä ihmisen toiminnassa ja ohjaa näin

ihmisen kaikkea tekemistä. Huippu- urheilussa psyykkiset taidot ratkaisevat paremmuuden jopa yli 90 %: sesti. Vaikka urheilusuoritus vaatii paljon fyysisiä taitoja ja ominaisuuksia, tulisi psyykkisten taitojen harjoittelu aloittaa mahdollisimman aikaisin. (Matikka 2012, 233.) On kuitenkin tärkeää huomioida kokonaisvaltaisessa valmennuksessa urheilija ihmisenä ja saada urheilijan koko elämä tasapainoon. Urheilijalle pitää antaa myös mahdollisuus itse kertoa ja kokeilla, mitä hän haluaa, mikä toimii tai ei toimi.

#### **4.2 Psyykkisen valmennuksen tärkeys sotilas-5-ottelussa**

Kilpaileminen on ihmiselle luonnollinen prosessi, jolloin kilpailemisesta seuraa yleensä menestymisen tarve. Tämän edellytyksenä on suuri määrä fyysisiä harjoituksia ja psyykkisiä voittoja. (Jansson 1990, 13-15.)

Sotilas-5-ottelukilpailut kestävät harjoittelupäivät mukaan lukien kolmesta yhdeksään päivään. Kansainvälisissä kilpailuissa suoritetaan joko yksi tai kaksi lajia päivässä riippuen osaltaan kilpailijoiden määrästä, mutta myös kilpailun intensiteetistä. Kansallisissa kiisoissa jopa kaksi tai kolme lajia päivässä. Tämän vuoksi kilpailut ovat urheilijoille sekä fyysisesti että psyykkisesti pitkäkestoinen, mutta myös hektinen tapahtuma, joka vaatii urheilijalta erittäin hyvää palautumiskykyä, keskittymistä sekä erityisesti kehon ja mielen hallintaa. Sotilas-5-ottelussa on myös suuri vammautumiseriski, kilpailujen keston ja lajien fyysisyyden vuoksi, joten urheilijan tulee tiedostaa myös tämä kilpailuihin ja lajeihin valmistautuessa.

#### **4.3 Psykologinen lajiansalyysi**

Kaikki urheilulajit eroavat toisistaan psyykkisten vaatimusten suhteen. Jotta voitaisiin kehittää kullekin lajille tarvittavia psyykkisiä ominaisuuksia, tarvitaan yksityiskohtaista tietoa lajin psykologisista vaatimuksista. (Liukkonen 2004, 217.) Eri lajien eroja psykologisten vaatimusten suhteen voi tarkastella Liukkosen (2004, 218-219) mukaan seuraavasti: Fyysisen ja psyykkisen kunnon merkitys, suorituksen kesto, suoritustoistot, suoritus- palautumisaika, suoritushetken rajautuneisuus, kanssakilpailijoiden suorituksiin mukautuminen, suorituksen asteittaisen parantamisen vaatimus, keskittymisen taso, ulkoisten tekijöiden merkitys, suorituksen arvostelu sekä fyysisen riskin todennäköisyys.

Sotilas-5-otteluun ei ole tiedettävästi tehty virallista lajiansalyysiä eikä psykologista lajiansalyysiä. Nykyaikaisesta 5-ottelusta on tehty erilaisia lajiansalyyssejä. Tämä analyysi pohjautuu eri materiaaleista löydettyyn tietoon, jonka pohjalta on kartoitettu sotilas-5-ottelussa vaadittavia psyykkisiä ominaisuuksia.



### **4.3.1 Fyysisen ja psyykkisen kunnan merkitys**

Sotilas-5-ottelukilpailut kestävät harjoittelupäivät mukaan lukien kolmesta yhdeksään päivään, jonka vuoksi kilpailut ovat urheilijoille sekä fyysisesti että psyykkisesti pitkäkestoinen tapahtuma. Koska sotilas-5-ottelussa on sekä kestävyyttä että voimaa vaativia lajeja (esteratajuoksu, esteuinti, käsikranaatin heitto ja maastajuoksu) ja psyykkisiä taitoja vaativia lajeja (ammunta, esteratajuoksu, esteuinti, käsikranaatin heitto), pitää harjoittelussa panostaa sekä fyysisen että psyykkisen kunnan kehittymiseen (Liukkonen 2004, 218).

Fyysisen kunnan kehittäminen edellyttää monipuolista ja määrällistä harjoittelua ja liikkuamista. On tärkeää huomioida levon ja harjoittelun suhde keskenään, jotta toivottua kehitystä tapahtuisi. Myös säännöllinen unirytmä ja unen määrä on huomioitava, jotta välttyttäisiin ylikuormittumisilta, loukkaantumisilta ja sairastumisilta. (Finni & Tarvonen 2017.) Fyysisellä kunnolla on merkitystä erityisesti esteratajuoksussa- ja uinnissa sekä maastajuoksussa, joissa kaikissa kilpailusuoritus tapahtuu maksimikestävyydellä, jolloin suoritus ei sillä hetkellä tunnu hyvälle. Urheilijan tietämys siitä, että kohta tekee pahaa, lisää sekä fyysisen että psyykkisen kunnan merkitystä.

Psyykkisesti vahva urheilija kokee ja tietää olevansa hyvässä kunnossa, haluaa voittaa, hallitsee ja omaa korkean itseluottamuksen, jolloin hän pystyy keskittymään ja onnistumaan kilpailusuorituksessa (Psyykinen valmennus 2017). Sotilas-5-ottelussa psyykkisen kunnan merkitys on äärimmäisen tärkeä, sillä lajit ovat henkisesti haastavia ja vaativia. Erityisesti ammunta ja käsikranaatin heitto ovat lajeja, joissa urheilija on suorituksen aikana yksin oman päänsä ja ajatustensa kanssa. Tällöin psyykkisen kunnan merkitys on erittäin vahvasti läsnä urheilijan suorituksissa. Ennen esteratajuoksua, esteuintia sekä maastajuoksua on puolestaan käytävä psyykinen tsemppaus ja kamppailu omien ajatustensa ja päänsä kanssa selvästi ennen suoritusta.

### **4.3.2 Suorituksen kesto, suoritustoistot, palautumisaika ja suoritushetken rajautuneisuus**

Väsymyksen kohdatessa kestävyysurheilijan on kyettävä voittamaan uupumustilansa ja pyrkiä vaihtelevasti mukautumaan aktiiviatilaansa. Lyhytkestoisen urheilusuorituksen aikana ei ole juuri enää paljoa tehtävissä. (Liukkonen 2004, 218.) Sotilas-5-ottelussa ammunta, maastajuoksu ja esteratajuoksu ovat suoritukseltaan pisimmät lajit, jotka kestävät esteratajuoksun 2:20 minuutista maastajuoksun 15:00- 30:00 minuuttiin ja ammunnan 30:00 minuuttiin. Näin ollen sotilas-5-ottelun ammunnassa, esterata- ja maastajuoksussa sekä osittain käsikranaatin heitossa on pääasiassa kyse pitkäkestoisista suorituksista. Esteuinti on ainoa lyhytkestoinen suoritus.

Ammunnassa pienikin laukaisuvirhe vie osuman napakympistä muualle. Muutaman huonon laukauksen jälkeen on tärkeää pystyä kokoamaan ajatukset ja jatkamaan suoritusta loppuun hyvällä tuloksella. Mikäli urheilija epäonnistuu heti ensimmäisessä lajissaan, on negatiiviset ajatukset ja pettymys työstettävä loppuun ennen seuraavaan lajiin keskittymistä. Liukkosen (2004, 218) mukaan psykologisen lajianalyysin näkökulmasta tulee suoritustoistojen osalta ottaa huomioon se, onko aikaisempi suoritus epäonnistunut, jolloin se saattaa olla haitaksi seuraavalle suoritukselle. Tällaiset tilanteet tulisi pystyä käsittelemään rakentavasti, jotta urheilija saisi niistä hyötyä seuraavaan suoritukseen.

Suurissa kansainvälisissä sotilas-5-ottelukilpailuissa urheilijoilla on vain yksi suoritus päivässä, jolloin heillä on aikaa palautua, käsitellä mennyttä suoritusta ja vastaavasti keskittyä tuleviin suorituksiin. Jotta urheilijalla säilyy sopiva vireystila, hänen tulee olla sen suhteen itse aktiivinen. Urheilija tietää itse, mikä toimii parhaiten missäkin tilanteessa, ja siihen pitää urheilijan myös luottaa. Kokemus tuo tietenkin lisää varmuutta urheilijalle. Pienimmissä kansainvälisissä kisoissa lajien suoritustahti on selvästi reippaampi, koska päivässä voi olla 2-3 lajia. Tällöin taas palautuminen on heikompaa ja verensokerin laskeminen vähäisen ravinnon ja pitkien ruokailuvälien takia ikävä tosiasia. Liukkosen (2004, 218) mukaan lajeissa, joissa on paljon taukoja suoritusten välillä, vireystilan säätelyllä ja taukojen hyödyntämisellä on äärimmäisen tärkeä merkitys urheilijan taitovaatimusten suhteen. Tällöin urheilijan tulisi osata käyttää tehokkaasti suoritusten välinen aika, mutta myös ymmärtää taukojen olevan osa lajin ominaispiirteitä.

Liukkonen (2004, 218) kirjoittaa, että suoritushetken rajautuneisuudella tarkoitetaan suorituksen aloitushetkeä. Hän jatkaa, että urheilijan suoritus alkaa tällöin annettulla lähtökommennolla. Liukkonen (2004, 218) täydentää, että urheilija voi aloittaa oman suorituksensa silloin, kun hän parhaaksi sen katsoo. Sotilas-5-ottelussa jokaisessa lajissa on esilähtö, josta urheilijat ohjataan omalle paikalleen tai radalleen, jossa kilpailusuoritus tapahtuu. Lähtökäsky suoritukseen annetaan toimitsijoiden taholta ampumalla lähtölaukaus aikakelloa käyttäen. Tällöin urheilijan on oltava optimaalisessa suoritustilassa lähtökommennon kuullessaan (Liukkonen 2004, 218).

### **4.3.3 Keskittymisen taso**

Keskittyminen vaatii läsnäoloa tässä ja nyt. Ominaista hyvälle keskittymiselle on, ettei ajatukset harhaile eikä ole liikaa häiriötekijöitä. Tällöin keskittyminen tapahtuu automaattisesti ja luottamus omaan kehoon ja tekemiseen lisääntyy. (Arajärvi & Lehtoviita 2012, 206.)

Kaikissa sotilas-5-ottelun lajeissa on ominaispiirteet, jotka vaativat urheilijalta hyvää keskittymistä. Itse suorituksessa urheilijan tulee pystyä yhtä aikaa suorittamaan sekä kognitiivisia että motorisia toimintoja, jolloin keskittymisen tason tulee olla optimaalinen. Ammunassa urheilija on yksin ajatusten ja laukausten kanssa, mutta muissa neljässä (4) lajissa tulee samanaikaisesti paljon ohjeita ja kannustuksia muilta. Lisäksi jokaisessa lajissa on ympärillä kanssakilpailijoita, joilla kaikilla on sama tavoite: menestyä ja tehdä parhaansa kilpailuissa. Liukkonen (2004, 219) kirjoittaakin, että joissain lajeissa keskittyminen omaan suoritukseen vaatii ympäristön pois sulkemista ja täten suurta keskittymistä omaan suoritukseen. Hän mainitsee myös, että useat suoritukset edellyttävät urheilijaa kokoamaan keskittymisensä aina uudestaan ennen jokaista suoritusta. Sotilas-5-ottelussa urheilija joutuukin kokoamaan ajatuksensa suorituksen jälkeen ja siirtämään keskittymisensä seuraavaan lajiin, kunnes kaikki viisi (5) lajia on suoritettu.

#### **4.3.4 Ulkoisten tekijöiden merkitys ja fyysisen riskin todennäköisyys**

Ulkoisia tekijöitä ovat urheiluvälineet ja muut ulkoiset olosuhteet, kuten kilpailuympäristö ja sää, jotka molemmat edellyttävät urheilijalta hyvää henkistä valmistautumista kilpailusuoritukseen (Liukkonen 2004, 219). Hän kirjoittaa myös, että fyysisen riskin todennäköisyys kasvaa ja on suurimmillaan mm. tekniikan ja keskittymiskyvyn pettäessä, väsymyksen, puutteellisen lämmittelyn, nestehukan tai kuumuuden vuoksi. Sotilas-5-ottelussa on suuri vammautumisen riski kilpailujen keston ja lajien fyysisyyden vuoksi, joten urheilijan tulee tiedostaa tämä kilpailuihin ja lajeihin valmistautuessa. Suurin vammautumisen riski on erityisesti esteratajuoksussa, jossa on erilaisia esteitä ylitettävänä ja alitettavana.

#### **4.4 Psyykkiset taidot**

Urheilupsykologian näkökulmasta psyykkiset taidot ja tekniikat ovat osa suorituskyykyä (Weinberg & Gould 2015, 6). Riippuen lähteistä taidon ja tekniikan suhde on hieman ristiriidassa toistensa kanssa, sillä jossakin lähteissä taito on menetelmä ja toisessa taas tekniikka. Matikka (2012, 45) kirjoittaakin, että psyykkisen valmennuksen harjoittelu kehittää laaja-alaisesti psyykkisiä taitoja, jolloin hyödyt ovat suurempia.

Tässä opinnäytetyössä on sovellettu Matikan ja Roos-Salmen (2012) toimittaman teoksen psyykkisten taitojen ja menetelmien jakoperusteita. Teoksessa psyykkisiksi taidoiksi luetaan urheilijan motivaatio, tunteiden käsittely, ajatusten ja mielikuvien ohjaus, keskittyminen ja tarkkaavaisuus, sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutustaidot, sekä kehollisuus.

Urheilijan aloittaessa uransa, psyykkisten ominaisuuksien arvioinnista on apua ja hyötyä yksilöllisten lahjakkuuksien ja kehitysalueiden määrittelyssä (Nikander 2009, 133).

Urheilija voi valmentajansa johdolla tehdä tiettyyn lajiin sovelletun psykologisen testin, jonka perusteella saadaan esille mahdolliset kehityshaasteet. Valmentaja voi urheilijansa kanssa myös arvioida lajissa tarvittavia psyykkisiä ominaisuuksia ja näin saada lisää psykologisia työkaluja harjoitteluun. Kaikkien testien käytössä tulee kuitenkin muistaa, että ne ovat vain suuntaa antavia. (Liukkonen 2004, 235-239.)

#### **4.4.1 Motivaatio**

Motivaatio-sana juontaa juurensa latinan kielestä, jossa *movere* tarkoittaa liikettä. Ihmisen motivaatioon, sen syntymiseen ja ylläpitoon vaikuttavat motiivit, tunteet ja luonteen piirteet. Tunteet selittävät suuren osan myös urheilijan motivaatiosta, sillä ihminen pyrkii mielellään vastaanottamaan positiivisia tuntemuksia, ja välttämään negatiivisia tunteita. (Forsell 2014,199.)

Motivaatio muodostuu ihmisen sosiaalisesta ympäristöstä sekä omasta persoonallisuudesta. Tämän vuoksi motivaatio jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan urheilijan osallistumista urheiluun sen itsensä vuoksi, jolloin motiiveina voivat olla ilo ja myönteiset kokemukset, itsensä kehittäminen, innostus, omien rajojen rikkominen tai vastoinkäymisestä selviäminen sekä tarpeiden tyydyttäminen. Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan urheilijan toimintaa, jota ohjaa ulkoa saatu palaute tai palkkio. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 48-51.) Liukkonen ja Jaakkola (2012, 48-51) jatkavat, että tästä syystä sisäinen motivaatio on pidemmällä aikavälillä tehokkaampi ja käytännöllisempi tie huippu-urheiluun ja siinä menestymiseen (Forsell 2014,201; Liukkonen & Jaakkola 2012, 48-51).

Sisäinen motivaatio voidaan jakaa vielä kolmeen henkilökohtaiseen kokemukseen, jotka ovat Liukkosen ja Jaakkolan (2012, 51) mukaan koettu pätevyys, koettu autonomia sekä koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Lisäksi koettu pätevyys, itsearvostus, rakentuu sosiaalisista tilanteista, erilaisista oman ja muiden ihmisten tunnetiloista, iloista ja suruista ja fyysisestä tyytyväisyydestä omaan kehoon. Itsearvostus heijastuu suoraan urheilusuuritukseen ja siinä onnistumiseen. Tämän vuoksi valmentajien tulisi seurata urheilijoidensa itsearvostuksen suotuisaa kehitystä erityisesti murrosiässä, jolloin monet urheilijat voivat kokea heikkoa itsetuntoa huonosta koulu- ja urheilumenestyksestä. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 52-53.)

Koettu autonomia on myös päivittäin läsnä urheilijoiden toiminnoissa, mikäli heillä on mahdollisuus vaikuttaa omaan valmennukseensa liittyviin ratkaisuihin ja päätöksiin. Motivoitu-

misen vuoksi niin huippu-urheilussa kuin lasten ja nuortenkin urheilussa nämä autonomian kokemukset ovat äärimmäisen tärkeitä. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne ja kokemukset ovat myös hyvin tärkeitä motivaation lähteitä, sillä silloin urheilija kokee kuuluvansa johonkin tiettyyn ryhmään tai joukkueeseen. Tällöin koko joukkue välittää positiivisia tunteita ja puhaltavat näin yhteen hiileen tavoitteiden saavuttamiseksi. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 51-54.)

Urheilussa suoritusmotivaatio voidaan jakaa kahteen alaryhmään, tehtävä- ja minä/ kilpailusuuntautuneisuuteen, jotka eivät ole kuitenkaan toisiaan poissulkevia elementtejä. Tehtäväsuuntautuneisuudessa urheilija saavuttaa pätevyyden tunteen kehittymällä omissa taidoissaan sekä onnistumalla jonkun tehtävän suorittamisessa. Kilpailu- ja/ minä suuntautuneisuudessa urheilija saavuttaa kyvykkyyden voittamalla muut ja vertaamalla itseään suhteessa muihin. Urheilijan viihtymisen ja motivaation kannalta paras tulos saavutetaan, kun sekä urheilija että valmentaja ja itse toimintaympäristö on tehtäväsuuntautunut. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 54-55.)

#### **4.4.2 Tunteiden käsittely**

Kaikki ihmiset tarvitsevat tunteita asioiden käsittelyyn. Urheilijat tarvitsevat tunteita kyetäkseen selviytymään urheilutilanteista paineen alla, jaksakseen halua harjoitella luovuttamisen sijaan ja asettaakseen itselleen tavoitteita tulevaisuuteen. Tunteiden vaikutukset ajattelutoimintoihin ovat laajoja, ja ne vaikuttavat yleensä negatiivisesti urheilijan ajatuksiin ja sitä kautta itse urheilusuoritukseen. Tunnekokemusta ja tunteiden käsittelyä voidaan käsitellä IZOF-mallin perusteella seuraavasti: miellyttävä- epämiellyttävä sekä rauhallinen- kiihtynyt. Urheilijalle ja hänen suoritukselle oleellista onkin riittävä vireystila, jolloin hänen keskittyminen ja motivaationsa säilyy itse suorituksessa. Tunteiden merkitys korostuukin tiukoissa urheilusuorituksissa, joissa tunteet ohjaavat urheilijaa positiiviseen tai negatiiviseen suuntaan. Tunteiden säätely ja niiden käsittely ovat urheilijalle välttämätöntä onnistuneen suorituksen mahdollistamiseksi sekä henkisen tasapainon ylläpitämiseksi. (Kokkonen 2012, 69- 73.)

#### **4.4.3 Ajatusten ja mielikuvien ohjaus**

Urheilussa menestymisen avaintekijöitä ovat ajatusten ja mielen hallinta. Vahva itseluottamus, myönteiset ja positiiviset ajatukset näkyvät tekemisen ilona ja onnistumisina, kun taas epäonnistumisen pelko ja epäluottamus näkyvät yliyrittämisenä, jäykkyytenä ja varovaisuutena. Mielen ja ajatusten hallinta vaatii urheilijalta halua, kykyä ja riittävää uteliaisuutta astua sisään omaan ajatusmaailmaansa. Jotta urheilija kehittyy psyykkisesti vahvemmaksi, edellyttää se häneltä avoimuutta, rehellisyyttä, mielenkiintoa ja aktiivisuutta

omille ajatuksille ja tunteille sekä ennen kaikkea rohkeutta tehdä tarvittavia muutoksia niin toimintavoissa kuin ajattelussa. (Frantsi 2012, 88-89.)

Ihmisillä on tapana luoda omista ajatuksistaan mielikuvia. Mielikuvaharjoittelun tarkoituksena onkin hallita ja kehittää mielen hallintaa erilaisiin psyykkisesti vaativiin tilanteisiin. Rentoutusharjoitukset, menneen ja tulevan suoritusilanteen läpikäyminen mielikuvissa, motorinen liikekuvittelu sekä aiempien traumaattisten kokemusten poisherkeittäminen ovat yleisempiä mielikuvaharjoitteita. Monet menestyneet urheilijat tekevät mielikuvaharjoitteita ennen suoritusta käymällä suorituksen läpi mielessään. Tällöin onnistunut mielikuvaharjoitus suorituksesta lisää urheilijan itseluottamusta ja kilpailusuoritus on rennompia ja helpompia toteuttaa. (Liukkonen 2017, 88.)

#### **4.4.4 Keskittyminen ja tarkkaavaisuus**

Keskittymisen avulla urheilija pystyy välttämään negatiivisia asioita, käsittelemään häiriötekijöitä ja näin pystyy vastustamaan paremmin ulkoisia tekijöitä urheilusuorituksessa (Matikka 2012, 95; Heino 2000, 231). Forssell (2014, 148-150) kuvaa hyvää keskittymiskykyä kykyä osata vaihdella eri keskittymistyyliä laajasta kapeaan ja sisäisestä ulkoiseen. Hän kirjoittaa, että urheilijan on pystyttävä hallitsemaan, tarvittaessa vaihtelevaan ja nostamaan uudelleen keskittymistään koko urheilusuorituksen aikana, mikäli tarvetta on.

Keskittyminen ja tarkkaavaisuus eivät ole sama asia, vaikka ne käsitteellisesti kulkevatkin vahvasti yhdessä (Matikka 2012, 95). Hän jatkaa, että keskittyminen on huomion suuntaamista tiettyyn maaliin tai kohteeseen ja tarkkaavaisuus on toimintaa, jossa huomion keskipiste siirretään toisaalle kyetäkseen käsittelemään tehokkaammin jotain muuta asiaa. Urheilijalle molemmat toiminnat ovat tärkeitä, sillä riippumatta lajista, urheiltaessa tulee tilanteita, joissa tarvitaan yhdenaikaisesti molempia. Joskus kilpailutilanteisiin voi liittyä tekijöitä, jotka sekoittavat urheilijan keskittymistä ja tarkkaavaisuutta. Tällöin on tärkeää ohjata keskittymistä mielikuvaharjoittelulla, rentoutumalla tai opetelluilla keskittymisharjoituksilla. (Heino 2000, 231.)

#### **4.4.5 Sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutustaidot**

Vuorovaikutuksella tarkoitetaan ihmisten välistä keskustelua, kohtaamista, jossa ihmiset jakavat omia tunteitaan ja ajatuksiaan toisilleen. Vuorovaikutus voi olla sanatonta tai sanallista, tiedostamatonta tai tietoista. (Kaski & Kuusela 2012, 117.) Kaskin (2006, 37) mukaan vuorovaikutustaitoja ovat: taito kuunnella, taito antaa ja ottaa vastaan palautetta, taito kertoa omista ajatuksista, tunteista ja aikomuksista sekä taito erottaa asiaviesti tunneviestistä.

Vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet ovat vahvasti läsnä niin arjessa kuin valmennus- ja kilpailutilanteissa. Näin ollen sekä urheilija että valmentaja tarvitsevat hyviä vuorovaikutus- ja sosiaalisia taitoja. Kaski (2006, 38) kirjoittaaakin, että kuunteleminen puolin ja toisin on yksi vuorovaikutustaidon tärkeimpiä asioita valmennustilanteissa. Myös ajatusten ja tunteiden selkeä ilmaiseminen ja vastavuoroisesti läsnäolo kuuntelussa ovat valmennustilanteissa äärimmäisen tärkeitä, sillä se auttaa muita ymmärtämään puhujaa paremmin (Kaski & Kuusela 2012, 117). Tämän vuoksi on tärkeitä, että valmentaja kuuntelee aidosti, mitä urheilijalla on sydämellään, ja jakaa tarvittavat neuvot ja ohjeet sen perusteella.

Itseilmaisuus, minäviesti, on psykologinen termi, joka tarkoittaa henkilön taitoa kertoa omista tunteistaan ja ajatuksistaan ilman, että hän tietoisesti loukkaa sanoillaan toista. Kun ihminen tiedostaa omat tarpeensa ja toiveensa, hän osaa myös ottaa sanomisistaan ja tekemisistään vastuun. (Kaski 2006, 50.) Selkeän ilmaisun perusta onkin hyvä itsetuntemus (Kaski & Kuusela 2012, 119). Hyvä itsetuntemus on urheilijalle äärimmäisen tärkeitä, jotta pystyy kuuntelemaan omaan kehoaan ja tekemään tarvittavia muutoksia niin harjoitus kuin kilpailukaudella.

#### **4.4.6 Kehollisuus**

Kehollisuus on urheilijan omasta kehosta sisältäpäin tulevaa tietoa, josta voidaan käyttää nimitystä automaattiohjaus. Kehollisuudesta voidaan käyttää termejä ruumis ja keho, elävä ihminen, jossa ihminen pystyy havainnoimaan mielen ja ruumiin yhteyttä sekä pyrkiä vaikuttamaan asioihin kokemusten ja aistimusten perusteella. Urheilijalle tämä kehon-tietoisuus on tärkeitä, sillä proprioseptisen järjestelmän avulla urheilija tulee paremmin tietoiseksi kehonsa liikkeistä ja asennoista. (Tuomala 2012, 126- 127.)

Kehollisuudessa on vahvasti läsnä myös kehonkieli ja sitä kautta urheilijan käyttäytyminen ja viestiminen ulospäin. Kun urheilijalla on vahva itseluottamus, hänellä on myös vahva kehonkieli. (Forssell 2014, 83.) Forssell (2014, 83) lisää, että vahvalla kehonkielellä saa viestitettyä muille, ennen kaikkea itselleen, vahvuutta, varmuutta ja luottamusta omaan tekemiseen. Tämä lisää urheilijan positiivisuutta ja uskoa omiin mahdollisuuksiin.

#### **4.5 Psykkisen valmennuksen menetelmät**

Fyysisten ja motoristen taitojen lisäksi urheilusuoritukseen vaikuttavat niin kognitiiviset kuin psyykkiset taidot. Jotta urheilijan psykologisia itsesäätelytaitoja voidaan kehittää, tar-

vitaan tarkka ja yksityiskohtainen tieto siitä, mitkä ovat kunkin tilanteen psykologiset vaatimukset. (Liukkonen 2017, 17.) Tästä syystä psyykinen valmennus on erittäin tärkeä osa muuta valmennusta (Kaski 2006, 75).

Psyykkisen valmennuksen menetelmissä keskitytään vahvistamaan henkisiä osa-alueita, joiden avulla urheilija voi parantaa suoritustaan. Riippumatta suorituksesta, samat hermostolliset ja fysiologiset mekanismit ohjaavat niiden toimintaa. Tunteet, elimistön toiminta ja kognitiiviset toiminnot, kuten mielikuvat ja ajatukset yhdessä ympäristön kanssa vaikuttavat toisiinsa muodostaen harmonisen kokonaisuuden. (Liukkonen 2017, 18- 19.)

#### **4.5.1 Tavoitteiden asettaminen**

Huippu-urheilussa on hyvä olla jokin tavoite, joka vie urheilijaa harjoittelussa eteenpäin ja sitä kautta kohti unelmaa. Tällainen tietoinen tavoitteenasettelu on tehokas ja tärkeä apuväline urheilijalle ja heidän valmentajilleen. (Forssell 2014,179.) Toisaalta liika tavoitteiden asettaminen voi hankaloittaa urheilijan edistymistä. Tämän vuoksi lopputulostavoitteiden asettamisen sijaan tulisi keskittyä useampaan pienempään osa-alueeseen (Jaakkola & Rovio 2012,140). Forssell (2014,185) jaottelee tavoitteet seuraavasti: unelmat ja etappitavoitteet, kehittymistavoitteet ja tilannetavoitteet. Hänen mukaan unelmat ja etapit ovat tiettyjä päämääriä, joihin urheilija haluaa päätyä. Kehittymistavoitteita ovat puolestaan niin fyysiset, psyykkiset, tekniset ja taktiset kyvyt ja taidot. Tilannetavoitteet voivat liittyä urheilijan tärkeisiin mutta haastaviin urheilusuorituksiin, joihin on panostettu paljon. (Forssell 2014,185.)

#### **4.5.2 Kilpailuun valmistautuminen**

Kilpailuun valmistautuminen on yleisnimitys urheilijan kilpailutilanteeseen valmistautumiseen ja valmistautumiseen. Valmistautumisen tarkoituksena on vahvistaa uskoa ja pystyvyyden tunnetta, luoda tuttua tunnetta kilpailutilanteeseen sekä suunnata keskittymistä suorituksen kannalta tärkeisiin asioihin. (Granholm 2012, 218-219.) Sanonta: Hyvin suunniteltu on jo puoliksi tehty, pitää paikkansa urheilijan valmistautuessa kilpailuihin. Tämän vuoksi urheilijan on tärkeää tiedostaa ja oppia tuntemaan hänelle itselleen henkilökohtaisesti toimivat tavat sekä valmistautumisessa että valmistautumisessa. Kun urheilija tietää, miten löytää sopiva olo- ja tunnetila kilpailuissa ja miten siihen pääsee, hän pystyy keskittymään parhaiten omaan suoritukseensa ja näin suuntaamaan huomionsa oleelliseen. (Kaski 2006,118.)



Kilpailuun valmistautumiseen voi mennä aikaa tunteista jopa useisiin vuosiin. Se, milloin tai miten urheilija aloittaa suoritukseen valmistautumisen, riippuu paljon urheilijasta itsestään. Myös urheilijan kokemus, urheilukilpailun luonne ja tärkeys vaikuttavat valmistautumiseen. (Forssell 2014, 290.) Jokainen urheilija valmistautuu eri tavalla, mutta urheilijan on hyvä tiedostaa ja pitää päiväkirjaa valmistautumisestaan ja rutiineistaan. Kun valmistautuminen on onnistunut ja kilpailurutiinit tuttuja, ne luovat urheilijalle varmuuden tunnetta ja henkistä vahvuutta kilpailusuoritukseen. (Kaski 2006, 119-120.) Usein valmistautumisriituaalit ja rutiinit muuttuvat iän ja kokemusten myötä, kun keho ja mieli tarvitsevat erilaisia muutoksia valmistautumiseen. Myös epäonnistunut tai heikosti toiminut valmistautuminen voi aiheuttaa muutoksia kilpailuun valmistautumiseen. Tällöin muutokset on syytä ottaa harjoitusohjelmaan jo kilpailuun valmistavalla kaudella, jolloin se helpottaa vanhoista rutiineista luopumista ja auttaa vastaanottamaan uusia valmistautumiskeinoja seuraaviin kilpailuihin. (Forssell 2014, 290- 292.)

#### **4.5.3 Kilpailutilanteiden hallinta**

Urheilussa on selvää, että nappisuoritus vaatii sekä psyykkisiä, fyysisiä että sosiaalisia taitoja ja näiden kaikkien oikeanlaista yhdistämistä urheilusuorituksessa. Näin ollen suunnitelmallinen, pitkäjänteinen ja laadukas harjoittelu takaavat tuloksia. Huipulle pääseminen ja siellä pysyminen vaativat paljon henkilökohtaisia ominaisuuksia, mutta myös muita elämäntaitoja. (Matikka 2012, 233.)

Urheilijalle pienikin kilpailutilanteen muutos voi vahvistaa tai toisaalta heikentää ja horjuttaa keskittymistä suoritukseen. Forssell (2014, 301) kirjoittaa, että onnistumiset, virheet, yllättävät muutokset tai henkisen rytmin muutokset voivat nostaa tai laskea urheilijan kilpailutilanteen hallintaa. Yllättäviä muutoksia voivat olla säätilan, alustan tai varusteiden muutos. Myös onnistumisen kokemukset tai liika ja positiivinen analyysi voivat saada ajatukset siirtymään jo tulevaan, jolloin suoritus ei pysy enää optimaalisena ja urheilija alkaa kontrolloida suoritustaan ja liikkumistaan tietoisesti. (Forssell 2014, 301- 305.)

#### **4.5.4 Stressin hallinta**

Kuten jo aiemmin on todettu, keho ja mieli vaikuttavat toinen toisiinsa. Vaikka urheilija tarvitsee hyvään suoritukseen lihasjännitystä, liika lihasjännitys voi saada myös mielen jännittyneeksi. Sama toimii mielen ollessa stressaantunut ja jännittynyt. Tällöin urheilijan voi olla vaikea keskittyä suoritukseensa. Stressin hallinnan keinot ennen ja jälkeen urheilusuorituksen onkin hyvä osata käsitellä, sillä kova jännitys kuluttaa paljon aivojen energiaa, jota tarvitaan urheilemiseen, palautumiseen ja itse kilpailutilanteisiin. (Forssell 2014, 256-257.)

Monesti muun ympäristön aiheuttamat paineet, esimerkiksi lehdistö, radio, TV, yleisö ja työkaverit, tuovat lisästressiä urheilijalle. Tällöin erityisesti nuoren ja kokemattoman urheilijan on hyvä pysyä poissa julkisuudesta, ettei se häiritse urheilijan keskittymistä ja tulevaa kilpailusuoritusta. (Heino 2000, 240.)

#### **4.5.5 Itseluottamus**

Liukkonen (2017, 22) kirjoittaa, että itseluottamus on elämän tärkeä voimavara ja tärkein tekijä menestykseen. Hän jatkaa, että uskominen omiin kykyihin ja kokemuksiin ohjaa toimintaamme itsellemme tärkeissä tilanteissa.

Itseluottamus on ihmisen ajattelun, reagoinnin ja keskittymisen tulos, joka vaikuttaa itseluottamukseen joko positiivisesti tai negatiivisesti (Roos-Salmi 2012,151). Onnistuminen ja menestyminen ovat osa itseluottamusta. Kun urheilija tietää ja uskoo olevansa hyvässä kunnossa sekä vahvempi että parempi kuin kanssa kilpailijat, hän myös käyttäytyy sen mukaisesti. Tällöin paremman itseluottamuksen omaavalla urheilijalla on suuremmat voitotmahdollisuudet kuin heikomman itseluottamuksen urheilijalla. (Forssell, 2014, 118-119.) Kuten jääkiekkoilija Patrik Laine on todennut: ”Ihmiset voivat ajatella mitä haluavat, mutta tiedän, kuinka hyvä olen. En pelkää sanoa sitä ääneen” (Leppänen & Leppänen 2017, 20.) Vahva itseluottamus lisää siten positiivisuutta, itsensä hyväksymistä sekä parempaa itsekontrollia. Tällaiset urheilijat nauttivat urheilusta enemmän, oppivat nopeammin ja näin pystyvät kääntämään pettymykset voitoksi. (Roos-Salmi 2012,150.) Lisäksi pystyvyyden tunne omasta onnistumisestaan ja osaamisestaan luo uskoa urheilijan kykenevyyteen ja auttaa urheilijaa näin saavuttamaan mahdollisesti parempia tuloksia sekä varmuutta (Kaski 2006, 83). Jos urheilijalla on puolestaan huono itseluottamus epäonnistumisten tai loukkaantumisten vuoksi, valmentajan merkitys korostuu. Valmentaja voi auttaa itseluottamuksen vahvistamisessa, jolloin urheilija pyrkii Kaskin (2006,81) mukaan siirtämään aiempia onnistumisen kokemuksia tuleviin kilpailuihin ja sitä kautta luottamaan omaan osaamiseensa.

Itseluottamukselle läheisiä käsitteitä ovat Forsellin (2014, 121) mukaan itsetuntemus, itsetunto sekä itseluottamus. Itsetunnon keskeisiä kysymyksiä ovat: Millainen ja mitä minä olen? (Kaski 2006, 83.) Se siis kuvaa ihmisen omaa arvostusta itsestään tilanteessa kuin tilanteessa. Voidaankin todeta, että urheilijan itseluottamus vaikuttaa itsetuntoon ja päinvastoin. (Forssell 2014, 121.) Joskus liika itseluottamus voi haitata urheilijan suorituskykyä tai toisaalta epäonnistuminen omassa kilpailu suorituksessaan suuren yleisön edessä ai-

heuttaa urheilijalla häpeää ja lamauttaa urheilijan täysin. Tällöin epäonnistumisen kokemukset voivat olla urheilijalle joko negatiivisia tai positiivisia, riippuen siitä, miten urheilija pystyy käsittelemään ja kompensoimaan huonoa itsetuntoaan. (Kaski 2006,83.) Näin ollen epämiellyttävät ja negatiiviset tunnetilat johtuvat matalasta mielentilasta, kun taas miellyttävät ja positiiviset tunnetilat ovat seurausta korkeasta mielentilasta. Tämän vuoksi onkin tärkeää huomioida, että jokainen urheilija pystyy tekemään tilannekohtaisesti mitä vain, kun tunnetila on oikea. (Leppänen & Leppänen 2017, 94-95.)

#### **4.5.6 Rentoutuminen**

Rentoutuminen on hyvä keino purkaa jännittyneisyyttä ja kuormittuneisuutta, sillä rentoutua voi käytännössä missä ja milloin vain. Rentoutuminen on tärkeässä osassa ihmisen hyvinvointia ja terveyttä, sillä se vähentää stressihormonitasoa. Stressitason laskiessa ääreisverenkierto lisääntyy, lihasjännitys pienenee ja lihakset saavat paremmin sekä ravinteita että happea, jonka seurauksena fyysinen palautuminen nopeutuu. (Pusa & Pusa 2016, 57.)

Huippu-urheilija voi kokea hetkellisesti erittäin korkeaa stressiä ennen urheilusuoritusta tai kilpailun edetessä. Stressitilassa elimistö käyttää voimavaroja aivan liikaa muihin elimistön toimintoihin kuin itse suoritukseen. Tällöin keskushermosto ei kykene toimimaan normaalisti. Tämä vaikuttaa urheilijan hermolihasjärjestelmään, jolloin motoriikka kärsii. (Pusa & Pusa 2016, 58.)

Suomessa psyykkisinä rentoutusmenetelminä käytetään yleisemmin Bud Winterin ja Schultzin sekä TM että joogaan perustuvia menetelmiä. Edellä mainituissa menetelmissä urheilija joutuu käyttämään sekä psyykkisiä että fyysisiä taitojaan, jolloin vaikutus on laajalaisempi kuin esimerkiksi fyysisesti tehtävässä jännitys- rentoutus menetelmässä. (Heino 2000, 267.)

#### **4.5.7 Hengitys- ja mielikuvaharjoitukset**

Ihminen hengittää keskimäärin n.12-24 kertaa minuutissa, mutta jännityksen ja fyysisen rasituksen aikana hengitystiheys nopeutuu. Syvähengitysharjoitusten avulla hengitystiheys pystytään laskemaan noin viiteen kertaan minuutissa, jolloin urheilijan parasympaattinen hermosto aktivoituu hidastaen samalla keskushermoston toimintaa ja sydämen sykettä. Kilpailutilanteessa tai siihen valmistautuessa, syvähengitys auttaa urheilijaa pysymään nykyhetkessä ja näin keskittymään nykyhetkeen ja tulevaan suoritukseen paremmin. Jotta syvähengityksestä saa parhaan mahdollisen hyödyn, urheilijan tulee harjoitella syvähengitystä harjoitusten ohella päivittäin. (Forssell 2014, 275-277.)

Myös mielikuvaharjoittelu auttaa säätämään urheilijan jännitystä ja stressiä (Forssell 2014, 275). Mielikuvien avulla urheilija pystyy keskittymään ja ajattelemaan omaa kilpailusuoritustaan. Erityisesti tekniikkaa ja taktiikkaa vaativissa lajeissa mielikuvaharjoittelu parantaa suorituksen liikemallia auttaen urheilijaa mieltämään liikeradat paremmin. Mielikuvaharjoituksia voi tehdä päivittäin, vähintään kuitenkin 2-3 kertaa viikossa. Lajeissa, joissa on monia teknisiä osuuksia ja suorituksia, mielikuvaharjoittelu tulee jaksottaa vain yhteen liikkeeseen tai 2-3 tekniikkaan. (Heino 2000, 275- 279.)

## 5 Opinnäytetyön tavoite ja lähtökohdat

Psyykkisen valmennuksen harjoitteet auttavat kaikkia urheilijoita käsittelemään paremmin heidän epäonnistumisiaan sekä turhautuneisuutta (Weinberg & Gould 2015, 563). Itse sotilas-5-ottelussa kilpailleena tiedostan hyvin psyykkisen valmentautumisen tärkeyden urheilussa ja ennen kaikkea sotilas-5-ottelussa. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää sotilas-5-ottelijoille psyykkisen valmentamisen opas, joka opettaa urheilijoita omien ajatusten ja tunteiden hallinnassa erityisesti kilpailusuorituksissa ja niihin valmistautuessa. Opas auttaa heitä ymmärtämään psyykkisen harjoituksen merkityksen ja sitä kautta löytämään tarvittavan rentouden ja itseluottamuksen kilpailusuorituksiin. Lisäksi opas antaa urheilijoille mahdollisuuden monipuolistaa heidän harjoitteluaan.

Oppaan suunnittelussa on otettu huomioon sotilas-5-ottelun lajiansalyysi ja lajissa tarvittavat fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet. Tiedän, miten psyykkisesti vaikeaa urheilijan on hallita omia ajatuksiaan ammunnessa, esteratajuoksussa, esteuinnissa, käsikranaatin heitossa sekä maastajuoksussa. Mielen hallinta ennen ja jälkeen urheilusuorituksen sekä kilpailusuorituksen aikana on taito, joka haastaa varmasti kaikki urheilijat. Tätä taitoa voi ja kannattaa myös harjoittaa mielikuvaharjoitteiden avulla. Lisäksi urheilijan on tärkeää osata myös rentoutua aina lajien välissä, jolloin elimistö palautuu eikä kuormitu liikaa.

### 5.1 Psyykkisen valmennuksen oppaan vaiheet

Syksyllä 2014 aloittaessani liikunnanohjaajan AMK-opinnot opinnäytetyöni aihe ei ollut aivan varma, mutta tiesin työni suuntautuvan kilpa- ja huippu-urheiluun. Opintojeni edetessä aihe selkiytyi kesällä 2016, mutta kirjoittamisprosessi alkoi virallisesti vasta toukokuussa 2017 (taulukko 2). Tällöin päädyin työstämään psyykkisen valmentamisen opasta sotilas-5-ottelijoille. Keskustelin oppaan toteuttamisesta sotilas-5-ottelijoiden valmentajan kanssa, ja hänen mielestään oppaalle olisi tarvetta ja käyttöä. Keskustelimme oppaan sisällöstä, jolloin ehdotin hänellä sopivia aiheita ja harjoitteita. Lopulliseen versioon päädyin viimeistelyssä kesäkuussa 2018.

Koska psyykkinen valmennus on äärimmäisen kiehtovaa ja mukaansa tempaavaa, olisi työstä ollut mukava kehittää monipuolisempaa, mutta halusin pitää työn selkeänä ja yksinkertaisena lajiin sopivana. Itse pitkään sotilas-5-ottelussa kilpailleena tiedän mitä laji vaatii urheilijalta. Sen pohjalta halusin toteuttaa psyykkisen valmennuksen oppaan, koska kuten kaikessa urheilussa, myös sotilas-5-ottelussa, oman mielenhallinta on avainasemassa jokaisessa viidessä lajissa.

Taulukko 2. Opinnäytetyön vaiheet

VUOSI	MITÄ
5/ 2016	Ideointi ja suunnittelu yhdessä lajivalmentajan kanssa: aihe valinta- psyykkisen valmentamisen opas
6-9/ 2017	Opinnäytetyön suunnittelu ja kirjoittaminen
9/ 2018	Oppaan viimeistely
11/ 2018	Työn julkaiseminen ja oppaan käyttöönotto

## 5.2 Oppaan tuotos

Työn tuotos on esitelty luvussa 6 *Oppaan sisältö*. Opas on tuotettu Puolustusvoimien sotilas-5-ottelujoukkueelle (naisille ja miehille). Psyykkisen valmennuksen oppaaseen valitsin kolme (3) harjoitusta, jotka ovat hengitys- ja rentoutusharjoitus, mielikuvaharjoitus ja avaava aurinkotervehdys. Näiden lisäksi urheilijat voivat tehdä itseluottamustestin, jonka avulla psyykinen valmentautuminen kannattaa aloittaa. Oppaasta on tarkoitus tehdä sähköinen, jotta se tavoittaa urheilijat paremmin ja nykyaikaisemmin, huomioiden kestävä kehityksen.

## 5.3 Oppaan arviointi ja käyttömahdollisuudet

Psyykinen valmennus on yksi tärkeimmistä osa-alueista kilpa- ja huippu-urheilussa. Jokaisen urheilijan omat psykologiset valmiudet ovat erilaisia, mutta kaikki voivat niitä vahvistaa ja kehittää, kasvaa urheilijana paremmaksi.

Tämä opas sisältää tietoa psyykkisestä valmentautumisesta ja siihen sopivista harjoitteista, joilla pyritään vahvistamaan urheilijan psyykettä, itseluottamusta, ajatuksia, tunteita ja oman kehon ja mielen hallintaa. Harjoitusten tarkoituksena on pyrkiä opettelemaan erilaisia mielen ja kehon hallintaan vaikuttavia harjoituksia, jotta tulevaisuudessa urheilija pystyisi paremmin hallitsemaan suorituspainettaan ja jännitystään. Harjoitteiden jatkuessa urheilija kehittyy niin fyysisesti kuin psyykkisesti vahvemmaksi ja pysyy suoritusilanteissa rauhallisena. Se, miten sotilas-5-ottelujoukkue käyttää opasta jää nähtäväksi. Itselläni on tarkoitus käydä ohjaamassa harjoitteet joukkueen urheilijoille, jolloin saan heiltä toivottavasti myös palautetta. Sen jälkeen voin tarvittaessa kehittää opasta ja sen harjoitteita.

## 6 Oppaan sisältö

### 6.1.1 Itseluottamustesti

Kuten todettua urheilijan hyvä ja vahva itseluottamus lisää urheilijan itsekontrollia sekä itsensä hyväksymistä ja mikä tärkeintä, positiivisuutta omaan tekemiseensä. Kuten kaikessa urheilussa, erityisesti sotilas-5-ottelussa, korostuu psyykkisen itseluottamuksen tärkeys. Koska lajit ovat fyysisesti, mutta myös henkisesti äärimmäisen haastavia, on tärkeää, että urheilijan itseluottamus on kunnossa.

Alla oleva itseluottamustesti on hyvä tehdä ainakin kerran, mielellään useamman kerran vuodessa. Testi olisi hyvä tehdä ennen ja jälkeen harjoitus- ja kilpailukauden. Tulokset ja omat merkinnät kannattaa säilyttää, jotta voit niihin palata ja käydä niitä läpi. Näin opit tunnistamaan merkkejä itsestäsi paremmin ja pystyt niihin vaikuttamaan tarpeeksi ajoissa. Myös yhteisillä valmennusleireillä voitte tehdä testin ja keskustella tuntemuksista ja tuloksista yhdessä.

Vastaa seuraaviin itseäsi koskeviin väittämiin mahdollisimman tarkasti. Ympyröi yksi vaihtoehto, joka vastaa parhaiten käsitystäsi.

1= täysin eri mieltä

5= täysin samaa mieltä

**1. Olen tyytyväinen, että pystyn hyödyntämään hyvin kykyjäni ja taitojani.**

1                      2                      3                      4                      5

**2. Olen luottavainen, koska suoriudun hyvin haasteellisista tilanteista.**

1                      2                      3                      4                      5

**3. En lannistu epäonnistumisista, vaan yritän entistä enemmän.**

1                      2                      3                      4                      5

**4. Opin helposti uusia asioita.**

1                      2                      3                      4                      5

**5. Minun on helppo tehdä päätöksiä sen mukaan, miten itse haluan.**

1                      2                      3                      4                      5

#### **Pisteytysohjeet**

Laske yhteen kaikkien väittämien pistemäärät.

### **Tulosten tulkinta**

Alhaista itseluottamusta ilmaisevat arvot 5-11, keskinkertaista arvot 12-18 ja suurta arvot 19-25. Alhainen arvo kertoo kehittämishaasteista ja suuri arvo vahvuudesta. (Liukkonen 2017, 225-226.)

#### **6.1.2 Aurinkotervehdys**

Jooga yhdistää mm. sisäisen ja ulkoisen sekä mielen ja kehon kokemuksia. Joogaharjoituksessa korostetaan yksilöllisyyttä ja keskitytään omaan kasvuun, kokemuseräisyyteen ja holistisuuteen. Joogassa kehon ja mielen yhteys on vahva, sillä ilman keskittymistä ja läsnäoloa sisäinen harjoitus on vaikeaa. Tietoinen läsnäolo tekemisestä ja tuntemisesta auttavat rauhoittumaan ja samalla löytämään mielen ja kehon yhteyden. (Pihlman & Luomala 2016, 251.)

Joskus urheilijan keskittymistä ja tarkkaavaisuutta voi häiritä jokin ulkopuolinen tekijä. Tällöin urheilijan on tärkeää osata keskittyä oleelliseen ja omaan tekemiseen. Jotta urheilija oppisi löytämään yhteyden mielen ja kehon välillä, aurinkotervehdys päätyi oppaan yhdeksi dynaamiseksi liikkuvuusharjoitukseksi. Aurinkotervehdys toimii hyvin lämmittelynä, jolloin se myös vahvistaa ja notkistaa. Harjoituksen voi tehdä heti aamulla herättyäsi tai päivän päätteeksi. Aurinkotervehdys on erinomainen harjoite liikkuvuuden parantamiseen sekä sen ylläpitämiseen, joten harjoite toimii hyvin myös hengitysharjoituksena. Tämän harjoituksen voit tehdä päivittäin niin harjoituskaudella kuin kilpailumatkoilla. Jos koko sarja tuntuu liian pitkältä toteuttaa esim. ennen kilpailusuoritusta, tee vain tietyt liikkeet, jotka tuntuvat hyvältä. Kaikki liikkeet tulisi tehdä oman hengityksen tahdissa, mutta jos hengityksen yhdistäminen liikkeeseen tuntuu vaikealta, anna sen virrata omassa luonnollisessa rytmisään. Opittuasi liikkeet, yhdistä oma hengityksesi liikkeeseen. On tärkeää, ettet pidättele hengitystä harjoituksen aikana, sillä hengitysäänet pitää ja saa kuulua aurinkotervehdystä tehdessäsi.





1. **Vuoriasento:** Tunne alustan tuki jalkojesi alla ja aisti, miltä kehossasi tuntuu.



2. **Kiitollisuutta ilmentävä käsien asento:** Aseta kämmenet vastakkain rintakehän eteen. Hengitä ulos.



3. **Taaksetaivutus seisten:** Kohota kädet sisäänhengityksen aikana ylös ja venytä kehon etupuolta. Säilytä tuki sekä rinta- että lannerangassa.



4. **Eteentaivutus seisten:** Vie kädet uloshengityksen aikana sivukautta alustaan, pyöristä selkää ja taivuta eteenpäin. Tarvittaessa koukista polvia. Anna niskan olla rentona.



5. **Syöksyasento:** Ojenna oikea jalka sisäänhengityksen aikana pitkälle taakse ja laske polvi alas tai jätä se hiukan ilmaan. Etummaisien jalkaterä osoittaa suoraan eteenpäin ja polvi nilkan yläpuolella. Laske lantio alas ja nosta pää ja rintakehä ylös. Käännä häntäluuta hiven eteenpäin, jotta oikean nivusalue avautuu.



6. **Alaspäin katsova koira:** Harista sormia ja paina ne uloshengityksen aikana alustaan. Siirrä oikea jalka taakse vasemman jalan vieren. Nosta lantio ylös ja taakse. Työnnä käsillä alustaa vasten pitäen kädet vahvoina, voit koukistaa hivenen polvia. Pyri painamaan kantapäitä alustaan ja pidä selkä ojennettuna. Suuntaa olkapäät pois päin korvista niskan pysyessä rentona.



7. **Keppiasento neljällä tuella, lankku- asento:** Laske lantio alas ja siirrä painoa niin, että jalat, selkä ja pää ovat samalla linjalla. Pidä yläselkä leveänä. Vatsalihakset ovat aktiiviset tukien selänojennusta. Keho on kuin jäntevä lankku.



8. **Maan tervehtiminen kehon kahdeksalla osalla:** Uloshengityksen aikana koukista kyynärpäistä ja tuo polvet, rintakehä ja leuka alustaan. Lantio jää ylös, kyynärvarret ovat kylkien vieressä.



9. **Kobra-asento:** Sisäänhengityksellä laske lantio alustaan, ojenna varpaat ja nosta rintakehä. Kädet ojentuvat jäädessä kyynärnivelistä hivenen koukkuun. Suuntaa laluiden alareunoja alas taakse kohti alaselkää. Pidä alaselkä pitkänä ja suuntaa häntäluu alas, jotta tuki alavatsassa säilyy. Pidä niska pitkänä ja tee tilaa sydämen eteen.



10. **Alaspäin katsova koira:** Uloshengityksen aikana käännä varpaat alustaan, nosta lantio ylös ja taakse jalat ojennettuina. Voit myös laskea polvet ensin maahan ja jatkaa siitä alaspäin katsovaan koiraan.



**11. Syöksyasento:** Siirrä sisäänhengityksellä oikea jalka syöksyasentoon.



**12. Eteentaivutus seisten:** Siirrä uloshengityksen aikana vasen jalka oikean viereen ja nosta lantio.





**13. Vuoriasento kädet ylhäällä:** Sisäänhengityksen aikana koukista polvia ja ojenna selkä yläviistoon. Jatka ylös seisomaan ja vie kädet sivukautta vartalon jatkeeksi vuoriasentoon.



**14. Kiitollisuutta ilmentävä käsien asento:** Aseta kämmenet uloshengityksellä vastakkain ja laske ne kasvojen edestä rintakehän eteen.

### 6.1.3 Kilpailuun tähtäävä mielikuvaharjoitus

Erilaiset kokemukset, mielikuvat, tunnetilat, aistit, muisti, keho ja mieli ohjaavat toimintaamme ja vaikuttavat ihmisen kokonaisuuteen. Mieli toimii automaattisesti ohjaten mieltämme sisäiseen, oman mielemme todellisuuteen. Oma henkilökohtainen kuvamme ja käsityksemme ympäröivästä maailmasta on mielemme todellisuus, jonka kautta reagoimme tilanteisiin ja asioihin. (Pusa & Pusa 2016, 95.)

Mielikuvaharjoituksen tarkoituksena on luoda urheilijalle oikeanlainen mielentila ja fokus harjoitteluun ja kilpailutilanteeseen, samalla vahvistaen urheilijan henkisiä voimavaroja. Harjoitus kannattaa tehdä päivittäin, jolloin kehityt sekä valmistautumaan että käyttämään eri työkaluja keskittymisen ja jännityksen hallinnassa niin harjoitus kuin kilpailutilanteissakin. (Forssell 2014,361.)

#### **EDELTVÄNÄ ILTANA TAI VIIMEISTÄÄN 4 TUNTIA ENNEN KILPAILUA**

Kuten on käynyt ilmi, mielikuvaharjoittelulla urheilija pystyy parantamaan suorituksen liike-mallia. Tästä syystä kilpailuun tähtäävä mielikuvaharjoitus on hyvä ottaa mukaan joka viik-koiseen harjoitusohjelmaan niin harjoitus kuin kilpailukaudella. Mielikuvaharjoitukset tukevat tekniikkaa ja taktiikkaa vaativissa sotilas-5-ottelun lajeissa, kuten esteradassa, esteu-innissa, amunnassa ja käsikranaatin heitossa.

Tämän harjoituksen voit tehdä 2 kertaa viikossa tai jopa useammin noin 10-15 minuutin mittaisena. Harjoitus on siitä hyvä, että sen voi muuttaa joka kerta erilaiseksi oman mie-lentilansa mukaan. Tee mielellään niitä osioita, jotka tuntuvat sinusta erittäin tärkeältä tai saa sinussa aikaan positiivia tunnetiloja.

#### Rentoutuminen

Aloita harjoitus rentoutumalla ja rauhoittamalla mielesi (n. 2-5 minuuttia). Sulje silmäsi ja hengitä rauhallisesti sisään- ja ulos, rentouttamalla samalla lihaksesi. Keskity erityisesti uloshengitykseen ja sen pituuteen- yritä saada siitä kaksi kertaa pidempi kuin sisäänhen-gityksestä.

#### Ympäristö

Kuvittele mielessäsi kilpailuympäristöä sekä kilpailuolosuhteita (alusta, ilma, ihmiset ja yleisö), jotka vaikuttavat keskittymiseesi tai joiden läsnäolo kannustaa/ häiritsee sinua ja keskittymistäsi. Mikäli sinusta tuntuu, että keskittymisesi herpaantuu tai huolestut, sano itsellesi: ”Seis- rentoudu- se on ok!” Kun olet päässyt takaisin rentoon mielentilaan, voit jatkaa harjoitusta loppuun.



### Kriittiset tilanteet

Käy läpi kriittisiä tilanteita, joissa sinulla on ollut aiemmin haasteita. On tärkeää, että käyt tilanteet läpi ja kiinnität erityistä huomiota siihen, miten reagoit hävityn pisteen, virheen tai lähdön jälkeen. Mieti konkreettisesti suorituksen eri kohtia, ja päätä, miten haluat käyttäytyä ja toimia niissä tilanteissa. Koe onnistumisesi ja eläydy aidosti.

### Oma "tulevaisuuden muisto"

Käy läpi mielikuvana, miten saavut kilpailu- tai ottelupaikalle, mitä kuulet, mitä teet, mitä tunnet ja kenet tapaavat. Näe ja kuule mielikuvassasi, kuinka kävelet ottelupaikalle ja miten kilpailu alkaa. Käy läpi myös lämmittelysi ja tunne, kuinka energiasi kasvaa kilpailua varten.

### Positiiviset muistot

Käy läpi aikaisempia onnistuneita suorituksiasi. Kuvittele 2-3 pääseikkaa, jotka haluat suorittaa kilpailussa mahdollisimman hyvin, ja keskity siihen. Eläydy tilanteeseen ja tunne kehosi, kuin suorittaisit liikkeitä oikeasti.

### Rentoutuminen ja energisointi (1-3 minuuttia)

Hengitä rauhallisesti, keskity tuntemaan lihaksesi ja rauhoita ajatuksesi. Venytä itseäsi pitkäksi ja avaa silmäsi. Hengitä muutaman kerran nenän kautta sisään ja ulos.

## **6.1.4 Hengitys- ja rentoutusharjoitus**

Harjoituksen tarkoituksena on rauhoittaa hengitystä ja sen avulla sydämen syke sekä muu mahdollinen jännitys. Harjoituksen voi ja se kannattaa tehdä milloin vain, vaikka jännitystä ei olisikaan. (Forssell 2014, 383.)

### **Hengitys- ja rentoutusharjoitus**

Urheilijan jännittäessä omaa kilpailusuoritustaan sydämen syke nousee eikä keskushermosto pysty toimimaan normaaliin tapaan. Tällöin se vaikuttaa hermolihasjärjestelmän kautta motoriikkaan. Jotta urheilija oppisi tunnistamaan jännityksensä ja pitämään sen mahdollisimman neutraalina kilpailutilanteessa, hänen tulisi harjoitella hengitystä ja sen avulla rentoutumista. Tämän harjoituksen tarkoituksena on antaa energiaa, mutta samalla myös rentouttaa. Tämän harjoituksen voit ottaa myös mukaan viikoittaiseen harjoitusohjelmaasi. Voit tehdä harjoituksen joko irrallaan tai yhdessä jonkun toisen harjoituksen kanssa, esim. ennen uintitreeniä. Tee harjoitusta (hengityskierros= sisäänhengitys, hengityksen pidättäminen ja uloshengitys) päivittäin 1-2 kertaa. Jos harjoitus tuntuu vaikealta,

lyhennä harjoituksen kesto. Anna keuhkojesi täyttyä luonnollisesti uloshengityksen jälkeen.

1. Laske sisäänhengitykselläsi viiteen (5 sekuntia).
2. Laske kahteen (2 sekuntia) ja pidätä samalla hengitystäsi.
3. Uloshengityksen aikana laske kahdeksaan (8 sekuntia).

## 7 Pohdinta

Opinnäytetyön tuloksena kehitettiin kolme psyykkisen valmennuksen harjoitusta ja yksi testi itseluottamuksen selvittämiseen Puolustusvoimien sotilas-5-ottelujoukkueelle. Työn ja itse oppaan suunnittelussa hyödynnettiin laaja-alaisesti teoretietoa psyykkisistä taidoista, kuten motivaatiosta, tunteiden käsittelystä, ajatuksista ja mielikuvista, stressin ja kilpailutilanteiden hallinnasta, itseluottamuksesta, rentoutumisesta sekä hengitys että mielikuvaharjoittelusta. Oma työskentelyni opinnäytetyöprosessissa oli mieluisaa, sillä projektin toteutus oli erittäin mielenkiintoista. Opinnäytetyötä kirjoittaessa ymmärsin, miten tärkeää yksilöön kohdistuva valmennus on ja kuinka mielenkiintoista ja avartavaa se on. Työn tarkoituksena oman oppimiseni näkökulmasta oli saada lisätietoa urheilupsykologiasta ja sen soveltamisesta valmennukseen, erityisesti sotilas-5-otteluun.

Psyykkisen valmennuksen oppaan suunnittelun jälkeen on syytä pohtia, kuinka tällaista opasta voisi kehittää edelleen. Opasta suunniteltaessa pohdin sitä, tulisiko itseluottamustestiin olla jatko-ohjeet. Mikäli urheilija saa kovin alhaiset pisteet, miten hänen tulisi jatkaa, jotta itseluottamus kasvaisi. Päädyin kuitenkin rajaamaan sen työni ulkopuolelle, jolloin kannustan itse urheilijaa miettimään ja pohtimaan syitä alhaisiin pisteisiin. Tarkoituksena on auttaa itse urheilijaa kehittämään ja vahvistamaan monipuolisesti omia psyykkisiä valmiuksiaan. Mikäli jatkossa urheilijat kokevat tarvetta tarkempiin jatko-ohjeisiin testin osalta, on syytä pohtia lisäopastuksen tarvetta.

Opinnäytetyössä on tärkeää työn arviointi ja kehittämismahdollisuudet.

Tämä opinnäytetyö on tiedettävästi ensimmäinen opinnäytetyö, jossa on tehty sotilas-5-ottelulle psykologista lajiansalyysiä, tutkittu lajissa tarvittavia psyykkisiä taitoja ja tehty psyykkisen valmentamisen opas. Aihealueessa riittäisi paljon lisätutkittavaa ja pohdittavaa, esimerkiksi tarkempia tutkimuksia siitä, miten paljon sotilas-5-ottelijat ovat käyttäneet psyykkistä valmennusta ja ovatko he kokeneet siitä olevan hyötyä urallaan sekä psyykkisten taitojen kuten rentoutumistaitojen ja keskittymiskyvyn kehittämisessä.

Opinnäytetyön oppaaseen suunnitellut harjoitteet sekä testi ovat hyödynnettävissä muisakin lajeissa kuin sotilas-5-ottelussa. Niin yksilö kuin joukkuelajit voivat hyödyntää harjoitteita omassa lajissaan, sillä psyykinen valmentautuminen on monipuolista. Harjoituksia voi tehdä yksin tai joukkueen kesken. Esimerkiksi oppaan aurinkotervehdystä voi jokainen muokata itselleen sopivaksi, jolloin sen voi tehdä aamulla sängystä noustuaan tai osana lajiharjoitusta.

## Lähteet

Finni, J. & Tarvonen, S. 2017. Kasva urheilijaksi. Urheilullinen elämänrytmi. Luettavissa: <https://www.kasvaurheilijaksi.fi/el%C3%A4m%C3%A4nrytmitesti/esittely/urheilullinen-el%C3%A4m%C3%A4nrytmi>. Luettu 18.7.2017

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen – Oleellisen oivalta-  
minen tärkeää. VK-Kustannus Oy. Lahti.

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

Frantsi, P. 2012. Psykkiset taidot. Ajatusten ja mielikuvien ohjaus. Teoksessa Matikka, L.  
& Roos- Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 88- 89. Liikuntatieteellinen  
Seura ry. Helsinki.

Granholm, P. 2012. Psykkiset taidot. Kilpailuun valmistautuminen. Teoksessa Matikka, L.  
& Roos- Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 218-219. Liikuntatieteellinen  
Seura ry. Helsinki.

Hanin, J. & Hanina, M. 2012. Psykkiset taidot. Kilpailutilanteiden hallinta. Teoksessa Ma-  
tikka, L. & Roos- Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 223. Liikuntatieteelli-  
nen Seura ry. Helsinki.

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten  
ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. VK-kustannus Lahti.

Harjunpää, H. & Rönkä, U-M. 2014. Suomalainen joogakirja. Minerva Kustannus Oy. Hel-  
sinki.

Heino, S. 2000. Valmentautumisen psykologia. Iloisemmin, rohkeammin, keskittyneem-  
min! VK-kustannus Lahti.

Honkanen, S. 2012. Psykkiset taidot. Sosiaalisten suhteiden ja tilanteiden hallinta. Teok-  
sessa Matikka, L. & Roos- Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 105.  
Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki.

International Military Sports Council. Military Pentathlon General regulations, Part A. 2016.  
Luettavissa: <http://www.military-pentathlon.info/cms/military-pentathlon/regulations.html>.  
Luettu: 15.12.2016.

International Military Sports Council. Military Pentathlon General regulations, Part B. 2016.  
Luettavissa: <http://www.military-pentathlon.info/cms/military-pentathlon/regulations.html>.  
Luettu: 3.1.2017.

Jaakkola, M. & Rovio, E. 2012. Psykkisen valmentautumisen tekniikat. Tavoitteiden asettaminen. Teoksessa Matikka, L. & Roos- Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 140. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki.

Jansson, L. 1990. Urheilijan psykkinen valmennus. Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset. Keuruu.

Johnson, P. 2017. Sport and Performance Psychology. Modern Pentathlon. Luettavissa: [http://www.sportandperformancepsychology.co.uk/modern\\_pentathlon.php](http://www.sportandperformancepsychology.co.uk/modern_pentathlon.php). Luettu: 14.7.2017.

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

Kaski, S. & Kuusela, M. 2012. Psykkiset taidot. Vuorovaikutustaidot. Teoksessa Matikka, L. & Roos- Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 117. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki.

Keskinen, I. 2017. Liikuntakasvatuksen laitos. Miten vedessä tulisi liikkua?  
Luettavissa: <http://users.jyu.fi/~ikeskine/biomekaniikkaa.pdf>. Luettu: 17.1.2017.

Liukkonen, J. 2017. Psykkinen vahvuus. Mielen taitojen harjoituskirja. PS-kustannus. Jyväskylä.

Liukkonen, J. 2009. Urheilijaksi kasvaminen. Lahjakkuus urheilussa. Psykkisen lahjakkuuden arviointi ja mittaus. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. s. 133-134. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Liukkonen, J. 2004. Urheilupsykologia. Psykkiset tekijät urheilussa. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. (toim.). Urheiluvalmennus, s. 215- 221. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Liukkonen, J. 2004. Urheilupsykologia. Urheilijan psyykkisten ominaisuuksien analysointi. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. (toim.). Urheiluvalmennus, s. 235. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2012. Psykkiset taidot. Urheilijan motivaatio. Teoksessa. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Teoksessa Matikka, L. & Roos- Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 48-56. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki. s. 133-134. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Matikka, L. 2012. Psykkisen valmentautumisen tekniikat. Huippusuoritukset, huippukokemukset ja flow. Teoksessa Matikka, L. & Roos- Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 233. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki.

Mero, A., Holopainen, M. 2004. Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen ja seuranta. Nopeus. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. (toim.). Urheiluvalmennus, s. 364, VK-Kustannus Oy. Lahti.

Nummela, A. 2004. Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen ja seuranta. Nopeuskestävyys. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. (toim.). Urheiluvalmennus, s. 315, VK-Kustannus Oy. Lahti.

Nummela, A., Keskinen, K. & Vuorimaa, T. 2004. Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen ja seuranta. Kestävyys. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. (toim.). Urheiluvalmennus, s. 333, VK-Kustannus Oy. Lahti.

Närhi, A. & Frantsi, P. 1998. Psykkinen valmennus- järkeä ja sydäntä. Kustannusosakeyhtiö Otava. Helsinki.

Pihlman, M. & Luomala, T. 2016. Faskia- terapian ja liikkeen näkökulmasta. VK- Kustannus Oy. Lahti.

Pusa, S. & Pusa, H. 2016. Urheilijan mieliharjoittelu. Sun Text Oy. Lappeenranta.

Psyykkinen valmennus 2017. Mitä on psyykkinen valmennus? Luettavissa: <http://users.jyu.fi/~jthyvama/lentis/psykyke.htm#urheilijan>. Luettu 7.1.2017.

Psyykkinen valmennus 2017. Psyykkisen valmennuksen keskeiset tekijät. Luettavissa: <http://users.jyu.fi/~jthyvama/lentis/psykyke.htm#urheilijan>. Luettu 18.7.2017.

Psyykkinen valmennus 2017. Urheilijan psyykkinen valmennus. Luettavissa: <http://users.jyu.fi/~jthyvama/lentis/psykyke.htm#urheilijan>. Luettu 2.1.2017.

Pääesikunta, Henkilöosasto, Koulutusosasto 2011. Puolustusvoimien kilpailutoiminnan sääntökirja osa I. Sotilaiden Suomenmestaruuskilpailuiden säännöt 2011. Pääesikunta. Helsinki.

Roos-Salmi, M. 2012. Psyykkisen valmentautumisen tekniikat. Itseluottamus. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 150. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki.

Suomen Miekkailu- ja 5-otteluliitto 2017. Tietoa 5-ottelusta. Luettavissa: <http://www.fencing-pentathlon.fi/5-ottelu/tietoa-5-ottelusta/>. Luettu 14.7.2017.

Terve koululainen 2017. Kurkistus kuntoon. Luettavissa: <http://tervekoululainen.fi/elementit/liikuntataidot/perustaidoistalajitaitoihin/fyysinenkunto>. Luettu 17.1.2017.

Tuomala, M. 2012. Psyykkiset taidot. Kehollisuudesta kuunteluun ja hyväksyvään läsnäoloon. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 126. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki.

Weinberg, R. S. & Gould, D. 2015. Foundations of sport and exercise psychology. 6. painos. Champaign, IL: Human Kinetics. The United States of America.

## Liitteet

### Liite 1. Lajipisteytys sotilas-5-ottelussa

Laji	Ammunta 200m (50m)	Ammunta 300m	Esterata- juoksu	Esteuinti	Käsikra- naatin heitto	Maastoju- oksu
Laji pisteytys = 1000 pistettä	180 Am- pu- mapistettä	170 Am- pu- mapistettä	2:40.0 min	Miehet 31.5 sek  Naiset 35.0 sek	170 heitto pistettä	Miehet 28:00.0 min  Naiset 16:00.0 min
Pistelisy- s tai piste- vähennys/ laji	jokainen ± 1 ampu- mapistettä antaa ± 7 ot- telupistett- ä	jokainen ± 1 ampu- mapistettä antaa ± 5 ot- telupistett- ä	jokainen ± 1 sek an- taa ± 7 ot- telupis- tettä	jokainen ± 1 sek antaa ± 24 ottelu- pistettä	jokainen ± 1 heitto pistettä antaa ± 4 ottelupis- tettä	jokainen ± 1 sek an- taa ± 1 ot- telupis- tettä