

Nuorten mentaalivalmennuksen työkirja

Emma-Julia Wood

Opinnäytetyö
Liikunnan ja vapaa-
ajan koulutusohjelma
2019



Tekijä(t) Emma-Julia Wood	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Nuorten mentaalivalmennuksen työkirja	Sivu- ja liitesivumäärä 37 + 14
<p>Valmentajan rooli nuoren urheilijan polulla merkittävä ja sillä on sekä suoria että epäsuoria vaikutuksia nuorten mentaalivahvuuksien kehittymisessä. Valmentajat ovat myös vastuussa nuoresta urheilijasta, sillä heillä on suuri merkitys urheilija-alun itsetunnon ja minäkuvan rakentajana. Tästä syystä mentaalivalmennuksen tulee olla osa valmennusta aivan urheiluharrastuksen alkumetreiltä alkaen.</p> <p>Tämä opinnäytetyö on tilaustyö CoachK:lta, jossa mentaalivalmentaja Katja Pasanen toimii valmentajana lasten, nuorten ja aikuisten yksilö- ja joukkueurheilussa ja hän on toimeksiantaja tässä työssä. Projektin tavoitteena oli tehdä selkeä ja kiinnostava työkirja yläkouluikäisille urheilijoille mentaalivalmennuksen ja harjoittelun tueksi.</p> <p>Opinnäytetyö aloitettiin lokakuussa työkirjan laatijan toimesta toimeksiantajan ja yhteistyökuvioiden löytämiseksi. Työhön kerättiin taustatietoa helmikuuhun saakka. Tämän jälkeen alkoi kirjoitusprosessi ja varsinainen tuotos valmistui huhtikuussa. Opinnäytetyössä käytettiin hyväksi lähteitä, jotka liittyivät nuoren fyysiseen ja psyykkiseen kehittymiseen, urheilupsykologiaan ja valmennusteorioihin. Lopullinen työkirja valmistui paperimuotoonsa huhtikuussa 2019.</p> <p>Opinnäytetyö rakennettiin kirjallisuuskatsauksesta, ja siihen pohjaten nuorten mentaalivalmennusta tukeva työkirja on työn lopussa. Projektina tuotettu työkirja pitää sisällään neljä mentaalivalmennuksen laajempaa osiota. Jokainen osio sisältää lyhyen selosteen käsiteltävästä asiasta, mutta pääpaino työkirjassa on harjoituksilla, joiden avulla nuori urheilija oppii tarkkailemaan ja tunnistamaan omia tunteitaan, rektioitaan ja ajatuksiaan. Osiot sisältävät aina lyhyen esittelyn, jossa on koottuna tietoa aina kyseisestä mentaalivahvuudesta, sen merkityksestä ja vaikutuksista harjoittelussa ja kilpailutilanteessa. Työkirja toimii vahvasti samalla valmennuksen tukena ohjaten oikeanlaiseen mentaalivalmennukseen yksilötasolla tai joukkueen keskuudessa kollektiivisemmin. Työkirjan tarkoituksena on tuoda sekä nuorille urheilijoille että heidän valmentajilleen lisää työkaluja mentaalivalmennukseen.</p> <p>Alkuvaiheessa työkirja on paperimuodossa ja sitä on tarkoitus jakaa CoachK:n välityksellä sopimusseuroille ja urheilijoille mentaalivalmennuksen tueksi. Mentaalivalmentaja käy kulloinkin käsiteltävää työkirjan kohtaa läpi valmennettavien kanssa, mahdollisesti tarvittavien esimerkkien ja/tai harjoitteiden avulla. Tämän jälkeen nuori urheilija, valmennuksen tukevana tarvittaessa, työstää itsenäisesti työkirjaa.</p> <p>Jatkosuunnitelmissa on jatkokehittää työkirjaa saadun palautteen pohjalta ja suunnitteilla älylaitekäyttöön soveltuvan sovelluksen tuottaminen.</p>	
Asiasanat Mentaalivalmennus, nuorten valmennus, työkirja, psyykkiset taidot, nuori urheilija	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Nuori urheilija	3
2.1	Fyysinen kehittyminen.....	5
2.2	Psyykinen kehittyminen.....	6
3	Psyykinen valmennus.....	6
3.1	Psyykkisen valmennuksen tärkeys.....	7
4	Psyykkiset taidot	9
4.1	Tavoitteiden asettelu.....	10
4.2	Motivaatio	12
4.3	Rentoutuminen.....	14
4.4	Mielikuvaharjoittelu	15
4.5	Itsepuhe ja voimasanat	16
4.6	Keskittyminen	17
4.7	Itseluottamus	20
4.8	Tunteiden hallinta.....	21
5	Opinnäytetyön tavoite.....	24
6	Projektinvaiheet.....	25
7	Projektin tulos	27
8	Pohdinta.....	28
8.1	Jatkotoimenpiteet.....	32
	Lähteet	34
	Liite.....	38

1 Johdanto

“You haven’t lost until you quit, so get up on your feet and try again”

Karina Hollekim, vapaalaskija ja BASE-hyppääjä

Maailmassa ei ole kahta samanlaista ihmistä. Kokemukset kasvattavat meistä kaikista erilaisia ja matkan varrella mm. erilaiset ihmissuhteet, kokemuksemme ja ympäristö toimivat ainutkertaisen ihmiskäsityksen perustan luojina. Nämä elämän aikana koetut asiat vaikuttavat käyttäytymiseemme, valintoihimme, elämäntyyliimme sekä siihen miten pystymme käsittelemään tunteitamme eri tilanteissa. Jokainen yksilö on siis ainutkertainen ja dynaaminen kokonaisuus. Toimintaamme ohjaa käsitys toisista ihmisistä ja yksilö peilaa sekä muuntelee omaa toimintaansa tekemänsä arvioinnin mukaisesti. (Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 12–13.)

Monesti kuulee sanottavan, että “voittajan on helppo hymyillä” ja “voitto on henkien taistelu” tai “kulta voitetaan ja hopea hävitään”. Hävitessä urheilijan on myönnettävä itselleen toisten olleen parempia, eikä hän tai mahdollisesti joukkue ollut henkisesti valmis voittamaan. Psykkisen valmennuksen tavoitteena on urheilijan pitkäjänteinen ja monipuolinen kehittyminen ja se pitäisi ajatella laajempänä kokonaisuutena ja osana päivittäisvalmennusta. (Lintunen ym. 2012, 33-37.) Itse urheilija voi eri tavoin kehittää myös omia taitojaan omien tunteittensa tulkkina ja tätä kautta oppia hallitsemaan erilaisia tilanteita urheilussa. Urheilupsykologian tavoitteena on harjoittaa ennalta kaikkia niitä ominaisuuksia ja taitoja, joita urheilija tarvitsee niin kilpailutilanteissa kuin harjoituksissa. (Suomen Mielenterveysseura, Suomen Olympiakomitea c.)

Mitä lähempänä huippua urheilija urheilee sitä pienemmiksi tulevat erot urheilijoiden välillä ja näin ollen varsinkin kilpailutilanteessa korostuvat se seikka, miten vahva urheilija on psyykeltään. Näitä psyykkisiä taitoja on hyvä lähteä kehittämään jo nuorten urheilijoiden kanssa, sillä nämä taidot ovat hyödynnettävissä myös urheilumaailman ulkopuolella. Psykkinen valmennus ei tietenkään korvaa urheilijan puutteita fyysisissä ominaisuuksissa, mutta sen avulla voi urheilija kasvaa henkisesti siten, että hän pystyy juuri ratkaisevalla hetkellä saamaan kaiken irti ja saavuttaa parhaan mahdollisen tuloksen tai suorituksen. Joukkueurheilussa puhutaan kuvainnollisesti, että kentällä oli kuudes pelaaja silloin kuin joukkue pelaa saumattomasti kohti yhteisesti asetettua tavoitetta.

Itsetunto ja itsetuntemus voivat valmennuksessa helposti jäädä vähän vähemmälle huomiolle ja ne saavat säröjä, jos urheilijaa valmennetaan ilman, että hänen kasvuaan ihmisenä tai urheilijana otetaan huomioon. Mielikuvaharjoitusten avulla autetaan urheilijan itseohjautuvuutta ja itsetuntemusta, jolloin myös oman mielen hallinta ja ajattelun taito kasvavat

samalla. Näin urheilija pystyy toteuttamaan itseään ja pääsemään helpommin tavoitteisiinsa. (Pusa & Pusa 2016, 54.)

Rentoutumisen opettelu, mielikuvaharjoittelu ja tavoitteenasettelun oppiminen ovat keskeisiä taitoja urheilijalle. Lisäksi itse urheilusuorituksiin liittyvien erityiskysymysten käsittely ja näiden taitojen opettelu on tärkeää aloittaa jo urheilijan polun alkumetreiltä. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 35.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä helppokäyttöinen ja selkeä työkirja yläasteikäisille nuorille tukemaan heidän kasvuaan urheilijana mentaalivalmennuksen avulla ja samalla he oppisivat psyykkisen valmennuksen tuomia hyötyjä ja lainalaisuuksia niin harjoitus- kuin kilpailutilanteissa. Työkirjan tilaajana ja yhteistyökumppanina toimii Katja Paasanen CoachK:sta.

2 Nuori urheilija

Muistatko sinä millä asialla tai seikalla on ollut vaikutus sinuun, joka on saanut sinut urheilun pariin? Asioita, joiden perusteella olet tehnyt päätöksiä? Oliko se valmentajasi, vanhempasi, ystävä vai kenties jokin urheilija, joka on vaikuttanut sinuun? Mikä on saanut sinut jatkamaan urheilun parissa? Kiinnostus urheiluun lähtee jo lapsuudesta ja vanhempien tehtävänä on rohkaista siihen eikä nuorten halua kokeilla eri lajeja saisi rajoittaa tahdonvastaisesti. Eikä lajivalintaa välttämättä tarvitse tehdä ennen murrosikää, muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta (Anshel 2012, 54-56). Kun lapsi kasvaa ja urheilee, vanhempien rooli ja osuus muuttuu lähestyttäessä yläkouluikää ja nuoren omat ajatukset ajavat vanhempien edelle ja hänelle on tärkeää tulla hyväksytyksi omana itsenään. (Pusa & Pusa 2016, 20-21.)

Nuori urheilija kasvaa ja kehittyy aina omassa tahdissaan ja hänen kehonsa ja ulkonäkönsä muuttuvat. Myös ajatuksissa, asenteissa, arvoissa sekä mielipiteissä tapahtuu muutoksia. Mielen toiminnot ja kyvyt kehittyvät eri tahtia kuin keho, ja usein fyysinen kehitys edeltää tunne-elämän kypsymistä. Tietty kypsymättömyys kuuluu siis vahvasti nuoruusikään – oppiminen tapahtuu yritys ja erehdys mentaliteetilla ja tämä tekee nuoruudesta luovan ja jännittävän elämänvaiheen. Kypsymistä ei voi kukaan kiirehtää tai hidastaa ilman, että nuorta vahingoitetaan tavalla tai toisella, joten kypsymisen on hyvä antaa edetä yksilöllisesti omalla tahdilla (Suomen Mielenterveysseura 2015).

Suomen Olympiakomitean yleisvalmennusprojekti tukee urheilusta innostuneita nuoria kasvamaan terveiksi urheilijaoiksi pyrkien luomaan erilaisia valmiuksia tulevaisuuden varalle, jolloin harjoitusvaatimukset kasvavat. Yleisvalmennuksen tarkoituksena on tarjota nuorille ilon, osallisuuden ja onnistumisen välityksellä kokemuksia (Suomen Olympiakomitea a). Yläkouluikäisen eli 13-16-vuotiaan harjoittelussa on hyvä huomioida nuoren fyysinen ja biologinen kasvu sekä yleinen kehitys. Elinjärjestelmien kasvu sekä vaihteellinen kypsyminen on tärkeää huomioida valmennuksessa - kehon kudokset ja erilaiset säätelymekanismit ja niiden muodostamat elinjärjestelmät noudattavat omaa yksilöllistä kasvu- ja kehityssykliä. Yläkouluikässä tapahtuu yleensä murrosiän aiheuttama kasvupyrähdys niin tytöillä kuin pojillakin, jolloin monipuolinen harjoittelu on tärkeää. Monipuolisella harjoittelulla luodaan pohja tulevaisuuden huippu-urheilulle, saavutetaan monipuoliset liikuntataidot, kehitytään tasapuolisesti ja kokonaisvaltaisesti, sekä ennaltaehkäistään loukkaantumisriskiä (Hakkarainen 2015, 58, 66.)

Nuoren urheilijan arjessa päivittäisen harjoittelun ja opiskelun tulee löytää toimiva rytmi. Yläkouluikäisen tavoitteellisen urheilun yhdistäminen koulutyöhön vaatii toteutuakseen tukiverkoston, joka pystyy joustamaan urheilijan tarpeiden mukaan ja tukemaan häntä. Ur-

heilun ja muun elämän yhdistämisestä puhutaan usein urheilijan kaksoisurana. Kaksoisura on määritelty Euroopan tasolla opiskelun, harjoittelun tai työn sekä urheilun yhdistelmäksi, joka mahdollistaa yksilön täyden potentiaalin saavuttamisen elämässä. (European Commission, 2016a; 2016b.) Suomessa alueellinen Urheiluakatemiatoiminta pyrkii tukemaan tätä, mm mahdollistaen harjoittelun koulutyön ohessa (Suomen Olympiakomitea b).

Urheilussa tarvittavien motoristen taitojen oppiminen ja opettaminen kuuluvat valmennuksen keskiöön. Yleisesti mielletään, että harjoittelun määrällä on suora vaikutus näiden taitojen oppimiseen, eli harjoitteluun enemmän panostava on todennäköisesti taitavampi, mutta näin ei aina välttämättä ole. Osa nuorista, jotka ovat motorisesti tai taidollisesti edellä ikäryhmäänsä pärjäävät tiettyyn pisteeseen vähäisemmällä harjoittelulla. Harjoittelun määrällä ei kuitenkaan taata tätä taidoissa ja motoriikassa kehittymistä, vaan harjoittelun tulee olla myös laadullista, nuorta tukevaa. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 253-254.)

Taitojen oppimisprosessi on hyvin yksilöllinen ja edistymistä tapahtuu erilaisissa tilanteissa ja myös eri tavoin. Onkin tärkeää, että oppimisprosessin kulku tiedostetaan niin valmentajan kuin nuoren urheilijan toimesta. Tämä auttaa molempia osapuolia ymmärtämään miksi harjoittelulla ei aina saavuteta haluttuja tuloksia. (Matikka & Roos-Salmi, 250.)

Suomessa lapset aloittavat urheiluharrastuksen suhteellisen aikaisin ja 14-15 ikävuoden tienoilla jo monet lopettavat sen. Nuorille kaverit, ryhmä, yhteenkuuluvuus, arvostus ovat tärkeitä. Haaste on se, kuinka urheiluharrastuksen liian aikainen lopettaminen voidaan välttää. Kuinka nuoret pidetään harrastuksen piirissä ja urheilukavereiden joukossa mahdollisimman pitkään? Tämä on tärkeää myös kilpaurheilun kannalta, sillä tie aikuisiän huippu-urheilijaksi harvoin kulkee lapsiurheilun menestyksen kautta (Gardin 2012).

Siirtyessä alakoulusta yläkouluun, nuoret harrastavat vielä aktiivisesti urheilua. Juuri siirtävävaiheessa nuoret käyvät läpi suurta muutosta niin sisäisesti kuin ulkoisestikin eli tällä ajanjaksolla on suuri merkitys nuoren itsetunnolle ja sosiaaliselle kehitykselle. Tämä seikka tulisi muistaa valmennuksessa ja ennen kaikkea sen merkitys ei pelkästään urheilussa vaan nuoren koko elämässä. Tiedusteltaessa nuorilta syytä siihen miksi he harrastavat urheilua, valtaosa antaa vastaukseksi "koska se on hauskaa" perinteisten kunnossa pysymisen ja kehittymisen lisäksi. Pienoista eroa syntyi tyttöjen ja poikien välille - pojat kokivat kilpailemisen motivoivana tekijänä, kun taas tytöillä sosiaalisuus toimi motivaattorina. (Weinberg & Gould 2015, 530-533.)

Mikä saa nuoret jatkamaan urheilun parissa? Tutkimusten mukaan lopettamisprosentti nuorilla on noin 35% harrastajista kaudessa eli kymmenhenkisestä ryhmästä lopettaa vuosittain noin 3-4 harrastajaa. Tiedusteltaessa syitä harrastuksen loppumiselle, yleisimmäksi vastaukseksi annetaan kiinnostuksen kohteen muuttuminen tai "muut asiat ajavat edelle". Huomioitavaa kuitenkin on, että lähes kolmasosa antaa lopetuspäätökselleen syyksi "ei

enää kivaa”, “en ole riittävän hyvä”, harjoittelun kovuuden tai ei mieluisan valmentajan. (Weinberg & Gould 2015, 530.)

2.1 Fyysinen kehittyminen

Nuorten kehittyminen tapahtuu hyvin eri tahtiin, jos vertaisimme kahta saman ikäistä nuorta keskenään, mitä suuremmalla todennäköisyydellä he eroavat toisistaan jo biologisessa iässä, sillä jokainen yksilö kehittyy omaan tahtiin ja noudattaa omaa aikatauluaan. Fyysinen kasvu tarkoittaa kehon eri rakenteiden koon ja mittasuhteiden kasvua. Fyysisen suorituskyvyn kehittyminen on suoraan verrannollinen elinjärjestelmien kokoon kasvuun, niiden toimintakykyyn ja yksittäisten elinten säätelyyn. Näihin edellä mainittuihin ominaisuuksiin vaikuttavat tekijät ovat fyysinen kasvu, biologinen kypsyminen ja fysiologinen kehittyminen. Nämä kävelevät käsi kädessä ja ovat toisistaan riippuvaisia. Jotta valmentaja pystyisi hyödyntämään parhaiten tämän tiedon, pitää pystyä hahmottamaan kokonaisuus. Fyysisellä kasvulla tarkoitetaan suoraan kehon rakenteiden ja niiden mittasuhteiden kasvua, joka on helppo huomata. Biologinen kypsyminen on vaikeammin havaittavissa, koska sillä yleisesti tarkoitetaan sukupuolikypsyttää, joka on hormonaalista toimintaa eikä se ole aina välttämättä ulkoisesti havaittavaa. Kypsyminen tapahtuu läpi kasvun eri elinjärjestelmissä, joiden aikataulu vaihtelee ja ne ovat yksilöllisiä ja sukupuolten väliset kasvuerot ovat suuria (Hakkarainen 2015, 53-59.)

Kehon koostumus, sen mittasuhteet ja fysiologiset toimintamekanismit muuttuvat nuoren kasvaessa. Näillä muutoksilla on suuri merkitys mm. painopisteiden sijaintien, vipuvarren pituussuhteissa ja nesteiden imeytymisherkkyyksissä. Myös hormonitoiminnan aktivoituminen murrosiässä muuttaa pojan mieheksi ja tytön naiseksi ja näin mahdollistaa muutoksia harjoitteluun mm. kuormittavamman ja lihasmassan hankintaan painottuvat voimaharjoittelu. Tyttöjen kasvupyrähdys osuu yleisimmin murrosiän alkuvaiheeseen, noin 12 ikävuoden kohdalle. Kehossa mylläävät samanaikaisesti niin fysiologiset kuin fyysiset muutokset, joka usein jossakin vaiheessa aiheuttaa ainakin jonkin verran hämmennystä, nuori ei aina itsekään ymmärrä mitä on tapahtumassa. Huomioitavaa tässä vaiheessa on pyrkiä monipuoliseen liikkumiseen, jotta monipuolista liikunnan pohjaa ylläpidetään ja luodaan nuorelle urheilijalle. Poikien kohdalla murrosiän kasvupyrähdys sijoittuu tyttöjä myöhäisempään vaiheeseen, suurin piirtein 14-vuotiaan, mutta ei ole ennenkuulumatonta että, kasvupyrähdys tapahtuu vasta huomattavasti myöhemmällä iällä. 12 ikävuoden kohdalla pojat alkavat kerätä huomattavasti enemmän lihasmassaa kuin tytöt (Hakkarainen 2015, 66- 78.)

Kasvupyrähdyksen alku- ja loppuvaiheiden erot vaivat olla useita vuosia, jonka vuoksi ns. samassa sarjassa/ikäryhmässä kilpailevien tulokset voivat erota toisistaan melkoisesti ja ovat näin ollen ristiriitaisia. Erityisesti murrosikäiset pojat ovat fyysiseltä suorituskyvyltään erilaisia riippuen eriävistä kehitysvaiheista. Yksilöiden väliset eroavuudet kasvussa, kypsymisessä ja kehityksessä vaikuttavat fyysisiin suorituskykyominaisuuksiin ja niiden tasoon, joten murrosiässä olevien saman ikäisten (kalenterivuosi) yksilöiden vertailu on vaikeaa, ellei jokaisen biologinen kehitys- ja kypsyystaso ole selvillä (Hakkarainen 2015, 77-78.)

2.2 Psyykkinen kehittyminen

Yläasteikäisen elämässä tapahtuu paljon erilaisia asioita. Murrosikäinen kehittyä huimaa vauhtia niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Nuoren on ratkaistava itse ikäkauteen kuuluvia kehitystehtäviä, joita ovat mm. vähitellen tapahtuva itsenäistyminen ja omista vanhemmista asteittain tapahtuva irrottautuminen, enenevässä määrin turvautuminen ikätovereihin vanhempien sijasta, sopeutuminen murrosiän fyysisiin muutoksiin ja oman seksuaalisen identiteetin jäsentäminen. Nuoruusikä, on vähittäistä psykologista sopeutumista niin sisäisiin ja kuin ulkoisiin muutoksiin (Terveyskylä).

Yläasteikäisellä ajatteluun on tullut laajempaa ymmärrystä yrittämiseen ja erilaisiin mahdollisuuksiin. Nuori hahmottaa sen, mikä on hänelle vaikeampaa ja mikä suoritus vaatii enemmän kykyä tai osaamista, hän myös ymmärtää sattuman vaikutuksen. Nuoren urheilijan suoriutumisodotukset ja -tavoitteet saavat realistisemmat mittasuhteet ja samalla nuorelle kehittyä aikuismaisempi tapa ajatella, mutta heillä ei ole kuitenkaan vielä aikuismaista ongelmankäsitelykykyä eikä analysointikeinoja. (Närhi & Frantsi 1998, 137-140; Pusa & Pusa 2016, 19.)

3 Psyykkinen valmennus

Psyykkinen valmennus on luonnollinen ja oleellinen osa valmennusta. Urheilupsykologiaan kuuluu urheilijan, valmentajan ja joukkueen tukeminen harjoittelussa, urheilusuorituksessa, urheilun ja muun elämän yhteensovittamisessa sekä psyykkisen hyvinvoinnin edistämässä (Suomen Olympiakomitea c).

Psyykkisen valmennuksen tavoite urheilussa on auttaa urheilijaa ymmärtämään omaa potentiaaliaan ja sitä hyödyntäen kehittymään urheilijana. Nuorten ohjauksessa psyykkisen valmennuksen tietoa tulee soveltaa nuoren kehityksen mukaisesti (Anshel 2012,2).

Urheilupsykologia käsittelee valmennuksen psyykkisen puolen merkitystä osana urheilua ja sen tarkoituksena on parantaa urheilijan suorituskykyä, lisätä hyvinvointia tai molempia. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 23.)

Urheilupsykologiassa valmennuksen psykologia käsitetään niin urheilijoiden kuin valmentajien henkistä hyvinvointia ja persoonallisuuden kehittymistä tukevana prosessina. Tarkoituksena tukea urheilijan persoonallisuuden kehittymistä eri tasoilla mm. yhteisö-, ryhmä- ja yksilötasoilla ja näin harjoittaa psyykkisten taitojen kehittymistä urheilussa ja elämässä yleensä. Nämä opitut taidot auttavat kohtaamaan urheiluun liittyviä stressitilanteita ja hoitamaan urheilijoiden ja valmentajien kohtaamia psyykkisiä haasteita. (Lavalley ym. 2012, s ix; Matikka & Roos-Salmi 2012, 23.)

Moni kuvittelee edelleen erheellisesti, että psyykinen valmennus on tarkoitettu ainoastaan huippu-urheilijoille, mutta itse asiassa sen avulla pystytään nimenomaan tukemaan ja ymmärtämään ehdottomasti suurinta urheilijaryhmää, nuoria. Nuorten urheilun harrastaminen jossakin muodossa on varsin suosittua varhaisnuorten keskuudessa, USA:ssa 66 % nuorista harrastaa koulun ulkopuolella urheilua omalla vapaa-ajallaan ja vapaaehtoisesti (Weinberg & Gould 2015, 529). Valtion liikuntaneuvoston tekemän selvityksen mukaan Suomessa liikunta on lasten ja nuorten yleisin harrastus, 88 % suomalaisista nuorista kertoi harrastavansa jotain liikuntaa (Valtion liikuntaneuvosto 2019).

3.1 Psyykkisen valmennuksen tärkeys

“If two athletes have similar skill level in a given sport, one athlete will be more successful than the other in sport competition 90 percent of the time due to a mental advantage or the use of mental skill.”

(Anshel 2012, 2)

Mikä motivoi nuoria urheiluun? Koetaanko kilpaileminen stressitekijäksi? Miksi niin moni nuori jättää usein menestykkäältä näyttävän urheilijan uransa juuri yläasteiässä? Onko heitä valmennettu kenties jollain tapaa väärin? Liikunta-aktiivisuuden edistämiseen voi saada apua nimenomaan psyykkisten taitojen harjoittamisella ja niiden kehittämällä, psyykinen valmennus kehittää niin urheilijaa kuin valmentajaakin.

Psyykkisen valmennuksen tavoitteena on lisätä urheilijan sisäistä ns. henkistä liikkumattilaa, joka mahdollistaa vapaamman ja monipuolisemman hyvinvoinnin tilan. Tämä tila ei kuitenkaan aina ole täysin ristiriidaton, vaan urheilijan tarkoituksena on löytää valmennuksen avulla kyky kohdata ja ratkaista itseohjautuvasti ulkoisia ja sisäisiä ristiriitoja. Urheili-

jan tulisi löytää tasapainotila, jossa siedetään niin elämään kuin urheiluun liittyvä epävarmuus ja sen tosiasian hyväksyminen, ettei kaikkea voi hallita. Psykkinen valmennus tukee urheilijaa uusien, joustavien ja monipuolisten käsittelytapojen löytämiseksi, jotta näitä ristiriitatilanteita pystytään käsittelemään joustavasti. (Närhi & Frantsi 1998, 13-16.)

Psyykkisen valmennuksen avulla pyritään parhaaseen mahdolliseen harjoitus- ja kilpailusuoritukseen niin fyysisesti, taidollisesti kuin mentaalisesti: "harjoittelet niin kuin haluat kilpailla – kilpaillet niin kuin olet harjoitellut". Keskityt vain omaan tekemiseen, olet sopivan rento ja olet vain tässä ja nyt, silloin pystyt juuri sellaiseen suoritukseen, jota sen hetkiset kykyt edellyttävät: anna suorituksen vain tulla nauttien tekemisestä. (Gardin 2012).

"Performance capacityn" eli suorituksen huipun saavuttamiseksi tarvitaan - ei pelkästään fyysistä valmistautumista vaan myös psyykeen puolen harjoittamista. Suorituksen huippu saavutetaan hallitussa tasapainotilassa, joka auttaa korkeimman tason saavuttamisessa. Mentaalivalmennuksen perimmäinen tarkoitus on siis antaa työkaluja urheilijalle, joiden avulla pyritään parantamaan urheilijan suorituskykyä ja lisäämään hänen hyvinvointiaan. Mentaalivalmennus ei siis sinällään tee urheilijasta taidollisesti taitavampaa, vaan vahva mentaaliosaaminen antaa työkaluja, jotta urheilija pystyy suoriutumaan korkeimmalla mahdollisella tasolla. (Matikka ja Roos-Salmi 2012, 23.)

Mentaalivalmennus on aina läsnä valmennustilanteissa, joko tietoisesti tai tiedostamatta. Se osataan tai sitä ei osata - enemmän tai vähemmän ja valmennustilanteet joko hallitaan tai niissä vallitsee mentaalivalmennuksen kannalta sekasorto (Gardin 2018).

4 Psyykkiset taidot

Urheilussa tarvitaan psyykkisiä tekijöitä, joiden avulla rakennetaan sopiva kokonaispaketti erilaisista osista. Näitä tekijöitä on monia ja osaa niistä on vaikeaa erotella suoranaisesti ominaisuuksiksi tai taidoiksi. Urheilun kannalta olennaisia psyykkisiä ominaisuuksia ja taitoja ovat keskittyminen, tunnetaidot, itseluottamus, kilpailuun valmistautuminen ja kilpaileminen sekä motivaatio ja tavoitteenasettelu. (Arajärvi & Lehtovirta 2015, 335-339.)

Urheilupsykologia näkee suorituskyvyn nojautuvan psykologisiin prosesseihin, joihin sisältyvät niin psyykkiset taidot kuin suoritustekniikat. On kuitenkin haasteellista erotella taitoa ja tekniikkaa toisistaan, seikkoja, jossa molemmat tähtäävät samaan. Psyykkisten taitojen harjoittelun idea pohjaa siihen, että sen vaikutus saadaan ulotettua samanaikaisesti useampaan kuin yhteen psyykkiseen taitoon. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 45.)

Psykologisten taitojen harjoittamisella (Psychological Skills Training, PST) tarkoitetaan systemaattista ja jatkuvaa ja psykologisten taitojen harjoittelua, sillä tarkoituksella että parannetaan suoritusta, lisätään nautintoa tai suuremman tyytyväisyyden saavuttamista itse fyysisestä aktiviteetista. PST:n metodit ja tekniikat pohjaavat alkuperäisesti peruspsykologiaan. PST:n alueita ovat: käyttäytymismallit, kognitiivinen teoria ja terapia, rationaalinen tunneterapia, tavoitteen asettelu, tarkoituksenmukainen hallinta, progressiivinen lihasten rentouttaminen ja systemaattinen tunteiden turruttaminen. (Weinberg, & Gould 2015, 248.)

Urheilijan psyykkisten taitojen kehittymistä voi verrata fyysisten taitojen oppimiseen ja kehittymiseen. Kukaan ei ole seppä syntyessään tässäkään, vaan ensi pitää tutustua ja tutkia, sitten suunnitella harjoituksia, sitten harjoitellaan ja lopuksi arvioidaan saatuja tuloksia ja saatujen tulosten mukaan muutetaan ohjelmaa. (Arajärvi & Lehtovirta 2015, 2015, 338.)

Teoksessaan Urheilupsykologian perusteet (2012, 46) Matikka ja Roos-Salmi ovat taulukoineet psyykkisten taitojen ja valmentautumisen tekniikoiden välisiä yhteyksiä. Taulukossa he ovat mukailleet Crespon, Reidin ja Quinnin (2006) teoksen Tennis psychology: 200 + practical drills and the latest research.

Nämä psyykkisen valmennuksen kannalta tärkeät tekniikat ja niiden väliset yhteydet on lueteltu taulukossa 1.

Taulukko 1. Psykkisten taitojen ja valmentautumisen tekniikoiden väliset yhteydet (Matikka & Roos-Salmi 2012)

PSYKKISEN VALMENTAUTUMISEN TEKNIIKAT	PSYKKISET TAIDOT					
	Motivaatio	Tunteiden säätely	Ajattelun ohjaus	Keskittymisen/fokusointi	Sosiaalisten suhteiden ja tilanteiden hallinta	Tietoisuus-taidot
Tavoitteiden asettaminen	ooo	oo	oo	oo	oo	
Motivointi	oo	oo	oo	oo		ooo
Vireystilan säätely	oo	ooo	oo	oo	oo	ooo
Rentoutumis- ja energisointumistekniikat	oo	ooo	oo	oo		ooo
Mielikuvien käyttö	oo	oo	oo	oo	oo	oo
Kognitiiviset strategiat	oo	oo	ooo	oo	oo	
Itsepuhe	oo	oo	ooo	oo		oo
Tarkkaavaisuuden kontrolli ja keskittyminen	oo	oo	oo	ooo	oo	oo
Rutiinit ja selviytymismenetelmät	oo	ooo	ooo	oo	oo	oo
Kilpailutilanteiden hallinta	oo	ooo	ooo	ooo	oo	oo
Huippusuoritukset	ooo	ooo	ooo	ooo	oo	oo
Itseluottamus	ooo	oo	ooo	ooo	ooo	oo

4.1 Tavoitteiden asettelu

Tavoitteenasettelu on yksi tehokkaimmista menetelmistä urheilusuorituksen parantamiseksi. Tutkimusten mukaan tavoitteenasettelulla voidaan parantaa suorituksia, lähes 80 % tehdyistä tutkimuksista tukee tätä. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 146.)

On tärkeää, että urheilija itse asettaa itselleen omat tavoitteensa ilman painostusta. Tavoitteiden asettelussa on tärkeää kunnioittaa nuorta ja hänen päätöksiään. Painostusta ei saa tapahtua edes piiloviesteinä, vaan nuoren urheilijan on saatava mahdollisuus myös vaikuttaa omaan harjoitteluunsa. On tärkeää, että urheilija itse ottaa myös vastuuta jo varhaisessa vaiheessa omasta harjoittelustaan ja oppii tämän kautta kantamaan vastuuta siitä ja asetetuista tavoitteista. (Närhi & Frantsi 1998, 48-49.)

Joukkueurheilussa ei pelkkä tavoitteiden asettaminen kausittain ole riittävää, ellei näitä tavoitteita saada mukaan joukkueen arkeen jokaisen kohdalla - joukkueen toiminnassa kaikki tekeminen tähtää asetettujen tavoitteiden saavuttamiseen. Nämä yhdessä sovitut tavoitteet voivat olla joko tulostavoitteita (sarjasijoittuminen) tai suoritustavoitteita (laukaisu- sijen määrä ottelussa) unohtamatta tunnetavoitteita. Joukkueurheilussa on hyvä olla joukkueen kollektiivisten tavoitteiden lisäksi jokaisen nuoren omia, itselle asetettuja tavoitteita tai päämääriä. Valmentajan pitäisi pystyä seuraamaan ja arvioimaan sekä joukkueen että yksittäisen nuoren tavoitteiden toteutumista. (Lintunen, Forsblom & Pulkkinen, 2015, 154-155.)

Yhtenä tärkeänä tavoitteena harjoittelussa on ohjata ja opettaa nuorta itse analysoimaan suoritustaan tai osuuttaan joukkueessa. On väärin olettaa, että urheilija pystyy tekemään päätöksiä itsenäisesti kilpailutilanteessa tai pelissä, jos valmentaja tekee kaikki päätökset harjoituksissa. Tavoitteiden asettelussa urheilijan tulee kantaa vastuuta omalta osaltaan ja rakentaa tulevaa yhdessä valmentajan avulla huomioiden mikä on tavoitettavissa, mikä saavutettavaa ja konkreettista.

Tavoitteidenasettelussa on hyvä noudattaa tiettyjä periaatteita, jotka on todettu toimiviksi ja ne selkeyttävät nuorelle urheilijalle, miten hän etenee prosessissa. Tavoitteidenasettelun keskiössä voivat olla mm. seuraavia asioita (Kuva 1.):

- Haasteellisuus, tavoitteiden on oltava mitoitettu hyvin, jotta ne ovat riittävän haasteellisia, mutta kuitenkin realistisia, tavoitettavissa olevia
- Selkeys ja täsmällisyys, tavoitteiden tulee olla mitattavissa olevia, jotta niiden kehittymistä voidaan seurata
- Lopputulos ja itse suorittaminen, molemmat tukevat toisiaan ja on helposti seurattavissa
- Lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteet, tavoitteet asetetaan portaittain ja seurataan miten ne toteutuvat samalla hyödyntäen matkan varrella saavutettuja tuloksia
- Pysyvyyden tunnetilan tukeminen, eli vahva usko tavoitteiden saavuttamiseen onnistuneiden suoritusten ja saadun palautteen
- Seuranta, arviointi ja palaute kehä, seurannan tulee olla suunniteltua ja systemaattista
- Sitoutuminen, ennen kuin tavoitteisiin voi sitoutua pitää kaikkien hyväksyä ne ja niiden julkitulo kasvattaa sitoutumista
- Voimavarat ja vahvuudet, hyödynnetään positiivista ajattelua "mitä haluamme" ja mitä voimme käyttää saavuttaaksemme tavoitteet, mitkä ovat vahvuudet



Kuva 1. Tavoitteiden keskiössä olevia elementtejä, mukailten Matikka & Roos-Salmi, 137-141.

Tärkeää on kirjata nämä tavoitteet selkeästi ylös, jolloin ne konkretisoituvat paremmin. Jos asiaa ei ole dokumentoitu sitä ei periaatteessa ole olemassa. (Matikka & Roos-Salmi, 137-141.)

4.2 Motivaatio

Motivaatiota voidaan yksinkertaisimmillaan ajatella haluna tehdä ja saavuttaa asioita. Motivaatiolla tarkoitetaan yksilön halua tai tarvetta tehdä jotakin asiaa ja toimintaa.

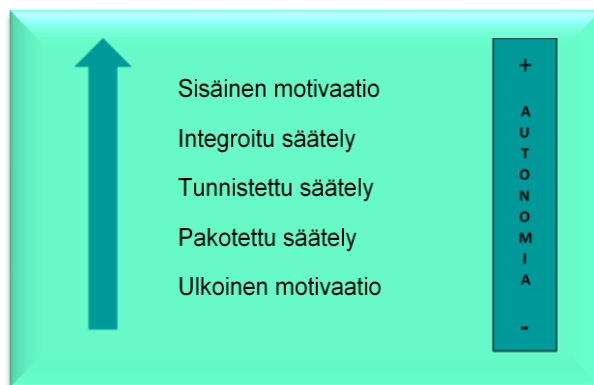
Motivaatio kuvastuu toiminnan tietoisista tai tiedostamattomista tavoitteista, jotka säätelevät sitä, mitä ihminen pyrkii seuraavaksi tekemään (Anttila, A. & Ruokonen, J. 2004).

Motivaatio ohjaa meitä ihmisiä toiminnassamme ja valinnoissamme. Motivaatio ympäröi meitä ja sisällä on meissä vaikuttaen suoraan tai tiedostamatta käyttäytymiseemme. Motivaatio on sekoitus persoonallisuuttamme ja sosiaalista ympäristöämme ja siinä yhdistyvät tunteet ja järki. Arvomme ja arvostuksemme yhdistyvät myös motivaatioon. On selvää, että ilman motivaatiota ja innostusta ei ole mahdollisuutta kehittyä urheilijana. Suomessa on viime aikoina kiinnitetty erityisesti huomiota valmennusosaamiseen, jossa pyritään positiivisten kokemusten luomiseen ja tätä kautta urheilumotivaation synnyttämiseen nuorissa. Valmennusosaamisessa ilo, innostus ja intohimo tulee olla näkyvänä osana, sillä valmentaja voi tuhota tämän nuorten luontaisen liikkumistarpeen harjoitusten liialla aikuismaisuudella ja vakavuudella (Jaakkola 2015, 109-110.)

Perinteisesti motivaatio on jaettu kahteen kategoriaan: sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Nykyinen käsitys motivaatiosta on lisännyt luokittelua ja nykykäsityksen mukaan ulkoisia motiiveja on monia, joista osa enemmän sisäsyntyisiä, kun vastaavasti osa taas ulkoisia. Sisäinen motivaatio viittaa toimintaan, johon itse osallistutaan toiminnan herättämän mielenkiinnon vuoksi ja toiminnasta nauttimisen vuoksi, jolloin positiiviset kokemukset toimivat motivaattoreina. Kun nuori on sisäisesti motivoitunut, hänen kokemansa autonomia on huipussaan - hän kontrolloi itse itseään. Sisäisesti motivoituneena nuori jaksaa harjoitella, eivätkä pettymykset ja vastoinkäymiset saa yliotetta (Jaakkola. 2015, 109-113.)

Ulkoinen motivaatio puolestaan viittaa toimintaan, johon liittyy vahvasti kontrolli. Ulkoisesti motivoitunut henkilö voi toimia esimerkiksi saavuttaakseen palkinnon, sosiaalista hyväksyntää tai jopa välttääkseen rangaistuksen. Nuorilla tämä saattaa ilmetä vanhempien tai valmentajan miellyttämisenä. Ulkoinen motivaatio saattaa olla hedelmällistä lyhytkestoisena, mutta se kääntyy itseään vastaan ajan kanssa (Jaakkola. 2015, 109-113)

Timo Jaakkola kuvailee teoksessa Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu (Hämäläinen ym 2015) sisäisen ja ulkoisen motivaation autonomiamallia, jossa itsemääräämismallin mukaisesti motiivit asetetaan jatkumolle sen mukaisesti, miten paljon autonomiaa urheilija kokee omaksuttuaan jonkun tietyn motiivin. Mallissa sisäinen motivaatio edustaa kaikkein ylintä ja samalla autonomisinta motiivia.



Kuva 2. Sisäisen ja ulkoisen motivaation jatkumo (Hämäläinen ym 2015)

Sisäisen motivaation kehittymisen tueksi on tärkeää, että nuori urheilija viihtyy niin harjoitus- kuin kilpailutilanteissa ja pystyy kokemaan sosiaalista yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä on tietoinen omasta osaamisestaan ja kokee autonomiaa. (Deci & Ryan 1985.) Valmentaja luo toiminnallaan ja vuorovaikutuksellaan valmennusilmapiirin ja -ilmaston, joka voi olla nuoria joko rohkaiseva ja tukeva tai jopa haitallinen nuoren urheilijan persoonallisuuden ja ominaisuuksien kehittymiseksi. Terve ja turvallinen harjoitteluympäristö saa

nuoren viihtymään harrastuksen parissa, eikä hänen itsetuntoaan uhata eivät harjoitukset eikä kilpailutilanteet ole nuorelle ahdistavia. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 48-50.)

4.3 Rentoutuminen

Kehoamme hallitsee monimutkainen hermostojärjestelmä, autonominen eli tahdosta riippumaton hermosto jaetaan sympaattiseen ja parasympaattiseen hermostoon. Sympaattinen hermosto säätelee mm. verenkiertoelinten toimintaa ja toimii kehon rasitustilanteissa, avaa hengitysteitä sekä kasvattaa, sydämen lyöntitiheyttä ja sen iskuvoimaa lisäten verenkiertoa sinne missä sitä kulloinkin tarvitaan eniten eli urheilusuorituksissa lihaksille, samalla rajoittaen mm. ruuansulatuselinten verenkiertoa. Sympaattinen hermosto nostaa viireystilaa kehossa ja auttaa tehokkaaseen toimintaan ja aktivoituessaan kohottaa mm. verenpainetta, sykettä ja hengitystiheyttä, jolloin energiantuotanto tehostuu ja suorituskyky paranee. Parasympaattinen hermosto vastaavasti rauhoittaa kehon toimintoja ja palauttaa sen urheilusuorituksen jälkeen takaisin tasapainotilaan. Parasympaattisen hermoston avulla sydämen syke laskee, hengitys tasaantuu ja syketaaso tasapainottuu. Toisin sanoen, sympaattinen ja parasympaattinen hermosto vaikuttavat toisiinsa nähden vastakkaisesti. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 181-183; Farish 1993, 322-324.)

Rentoutumisessa pyritään säätelemään autonomisen hermoston toimintaa, joka vaikuttaa mm. kilpailujännitykseen. Rentoutumisen keinoilla pyrimme itse vaikuttamaan mieleemme ja tätä kautta hermostoon. Rentoutuminen voi olla myös somaattisen eli tahdonalaisen lihasjärjestelmän rentoutumista, jolloin tavoitellaan lihasten rentoutumista. Rentoutumistila aktivoi parasympaattista hermostoa, joka aktivoi ns. mielialahormonien tuotantoa. Rentoutuneessa tilassa urheilija kuvittelee mielessään stressitilanteita ja miten niitä hallintaan. Rentoutusharjoitusten avulla urheilija oppii suhtautumaan aitojen tilanteiden hallittuun ja vakaaseen käsittelyyn. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 181-182.)

Rentoutumisella edistetään terveyttä ja hyvinvointia ja samalla voidaan purkaa niin psyykkistä kuin fyysistä kuormittuneisuutta ja sen avulla pystymme vähentämään kehomme stressihormonitasoja sekä ns. nollaamaan ajatuksiamme, hallitsemme itseämme ja ajanhallintaamme, pääsemme "omaan itseemme". Rentoutumisen avulla pyrimme vähentämään haitallista kilpailujännitystä ja vastaavasti kehittämään keskittymiskykyä ja näin auttaa itsetuntemustamme. Urheilijalle on tärkeää oppia itsensä rentouttamisen keinot ja taidot, jotka ohjaavat koti oikeanlaista keskittymistä, jolloin kilpailutilanteet hallitaan paremmin. (Pusa & Pusa 2016, 57 -64.)

Rentoutuminen on aiemmin opitun ja unohdettujen taitojen harjoittelua ja niiden uudelleen oppimista. Rentoutumisen taito ohjaa mielen hallintaan, akkujen lataustilaan. Rentoutukseen urheilija pystyy sulkeutumaan omaan tilaansa eikä ulkopuolinen maailma pääse lähelle, vaan urheilija pystyy viemään ajatuksiaan kohti harjoitusta tai kilpailutilannetta. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 181-182.)

Urheilijan kokema stressi saattaa näkyä joko liiallisena yrittämisenä tai alisuoriutumisenä. Tästä syystä mentaalivalmennuksessa rentoutumisharjoitteet ovat suosittuja urheilijoiden keskuudessa ja rentoutumisen pyrkimyksenä on vähentää urheilijan usein kokemaa stressiä ja ahdistuneisuutta. Rentoutumisen avulla saadaan apua ahdistukseen, jota voi syntyä urheilijalle ennen peli- tai kilpailutilannetta. Huippu-urheilijan erottaa usein muista urheilijoista siten, että huippu-urheilija tietää keinot ja hallitsee ahdistusta ja näyttää rentoutuneelta tiukassakin tilanteessa. On olemassa useita tapoja saavuttaa täydellinen rentoutuminen esimerkiksi mielikuvaharjoitteiden kautta. On kuitenkin hyvä muistaa, ettei rentoutuminen aina ole oikea tapa käsitellä epämiellyttäviä ajatuksia, tunteita tai lihasjännitteitä. Joillekin yksilöille saattaa toimia paremmin kognitiiviset tai behavioristiset menetelmät, kuten fyysinen harjoittelu tai itsepuhe (Anshel 2012, 163).

4.4 Mielikuvaharjoittelu

Mielikuvaharjoittelu viittaa kuvallisen eli visuaalisen kokemuksen luomiseen, mutta siinä voidaan hyödyntää kaikkia aisteja (näkö, kuuloa, hajua, maku ja kehontuntemusta). Mielikuvaharjoittelun toteuttaminen on yksilöllistä ja riippuvainen yksilön ns. aistikanavien dominoinnista. Jollekin eläytyminen visuaalisiin mielikuviin, kun taas jollekin toiselle saattaa ääni (musiikki) toimia paremmin. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 199.) Mielikuvaharjoittelussa muodostetaan mielikuva halutusta lopputuloksesta ja jonka avulla pyritään mm. parantamaan keskittymiskykyä, suoritusstrategiaa, vireystilaa ja itseluottamusta. Mielikuvaharjoittelulla pyritään näkemään ja tuntemaan urheilusuoritus ja sillä pyritään optimaalisen mielentilan saavuttamiseen itse suorituksen ajaksi, joka mahdollistaa parhaan mahdollisen suoritustekniikan. Mielikuvaharjoittelussa koettujen asioiden tulisi vastata aitoa tapahtumaa tai tilannetta mahdollisimman autenttisesti. (Virolainen & Virolainen 2016, 121 - 124.)

Urheilija voi kokea nämä mielikuvat joko sisäisenä tai ulkoisena. Sisäisessä mielikuvassa urheilija näkee itsensä urheilutilanteessa omana itsenään, kun taas ulkoisena mielikuvana urheilija katselee suoritusta katsojana, ulkopuolisena. Mielikuvaharjoittelun avulla urheilija pystyy luomaan positiivisia kokemuksia ja kuvia uusista tilanteista ja tämän avulla valmistella itseään psyykkisesti itse suoritukseen. (Weinberg & Gould 2015, 296.)

Mielikuvaharjoituksen voi itse kukin tehdä melkein, milloin ja missä tahansa. Optimaalinen ajankohta harjoittelun tai kilpailusuorituksen kannalta on tehdä se ennen kilpailua tai harjoitusta yksin rauhallisessa tilassa, esimerkiksi illalla ennen nukkumaanmenoa tai heti aamulla yöunien jälkeen - mikä tuntuu urheilijalle ominaisimmalta hetkeltä. Tärkeintä on se, että mielikuvaharjoituksen pystyy tekemään keskittyneesti. Mielikuvaharjoittelun tavoitteena on tehostaa urheilusuorituksia, niiden tekniikkaa sekä urheilijan omia taitoja niin harjoitus- ja kilpailukauden aikana. Harjoittelun avulla pystytään saavuttamaan esimerkiksi peli- tai kilpailutilanteissa optimaalinen mielentila. Kognitiivisia mielikuvia hyödynnetään lajiteknisissä suorituksissa ja niiden hiomisessa sekä tuottamaan motivaatiosidonnaisia mielikuvia vireystilan ja hallinnan tuottamiseen. Peli- tai kilpailusuunnitelmia valmistellessa ja taktisia kuvioita mietittäessä painottuvat nämä mielikuvat kognitiivisiin mielikuviiin, jotka tuotetaan liike- tai pelisuoritusten vaiheita ajatteleamalla ja sanallisen selostuksen lisäämisellä "kuka tekee ja missä vaiheessa". Nämä motivaatiota vahvistavat mielikuvat sisältävät niitä onnistuneita suorituksia ja joihin liittyy itseluottamusta vahvistavia tuntemuksia. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 29 - 30.)

Mielikuvaharjoittelun avulla voidaan parantaa siis urheilijan keskittymistä, taitoja tai strategiaa, säädellä jännittyneisyyttä tai vireystilaa ja lisätä itseluottamusta. Monessa urheilussa taitoharjoittelu on usein pelkästään fyysistä, eikä mielikuvaharjoittelu ole harjoittelussa tiiviisti mukana, lukuun ottamatta huipulla urheilevia. Mielikuvaharjoitteluun oppiminen vaatii harjoittelua eikä siihen opita nopeasti, vaan se vaatii systemaattista harjoittelua, joka on hyvä aloittaa jo nuorena (Taini 2005, 48-50).

4.5 Itsepuhe ja voimasanat

Jokainen meistä puhuu itselleen useasti päivän aikana, toiset omassa mielessään toiset ääneen. Tätä sisäistä keskustelua itsensä kanssa kutsutaan itsepuheeksi. Tämä ei ole urheilumaailman yksinoikeus vaan sitä tapahtuu kaikenlaisissa tilanteissa. Kilpailutilanteessa tyypillisesti pyritään parhaaseen mahdolliseen suoritukseen ja ulkopuolisilta henkilöiltä (valmentaja, yleisö) saatujen ohjeiden lisäksi urheilija itse ohjaa toimintaansa ja tunteitaan itsensä kanssa käytävän keskustelun avulla (Elonsalo 2016, 1-2).

Kuten Matikka & Roos-Salmi (2012, 164) toteavat "onko minulla varaa olla tutustumatta toiminnanjohtajaani eli itsepuheeseeni"? Itsepuheella on keskeinen asema osana urheilijan psyykkistä valmennusta. Sillä on havaittu olevan suoranaisia vaikutuksia urheilusuori-

tukseen ja lisäksi tutkimuksissa on ilmentynyt itsepuheen positiivinen vaikutus liikesarjoihin, joissa tarvitaan hienomotoriikkaa. "Itsepuhe voidaan sisällöltään määritellä ohjauksiksi, jonka tavoite on auttaa tekniikan oppimisessa." (Matikka & Roos-Salmi 2012, 165.)

Itsepuhe on aktiivista ja siihen pystyy itse jokainen vaikuttamaan ja ennen kaikkea siihen kannattaa, tutkimusten valossa, vaikuttaa. Itsepuhe voi olla joko positiivista, neutraalia tai negatiivista. Urheilija hyötyy eniten neutraalista ja positiivisesta itsepuheesta. Positiivinen itsepuhe on kannustavaa ja ohjaa kohti onnistuneita suorituksia vahvistaen ja kohdentaen energiaa haluttuun kohtaan. Kun taas negatiivinen itsepuhe keskittyy esteisiin ja vaikuttaa heikentävästi itsetuntoon sekä -luottamukseen. Itsepuheen tulee siis olla realistista, myönteistä ja ytimekästä, joko olla yksittäisiä sanoja, avainsanoja "kovempaa" tai pidempiä lauseita "pää ylös". Itsepuhe siis tunkeutuu ajatuksiin, jotka vievät ne tunteisiin ja sitä kautta itse käyttäytymiseemme tai suoriutumiseen. Itsepuheen oppiminen vaatii harjoittelua, joka on myös hyvä aloittaa jo nuorena. Tämän taidon kehittymistä on helppo seurata päiväkirjan avulla ja kehittyä sitä kautta erinomaiseksi itsepuheen taitajaksi. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 164-166.)

On siis jo pitkään ollut tiedossa, miten urheilijat puhuvat itselleen äänettömästi tai ääneen kilpailujen aikana ja myös harjoitellessaan. Tällä itsepuheella urheilija tähtää parempaan keskittymiseen ohjeistamalla tai kehottamalla itseään, johon tiettyyn toimintaan suorituksessaan. On olemassa näyttöä siitä, miten urheilijoiden käyttämät ohjeistavat voimasanat (engl. trigger words) auttavat heitä ja muistuttavat oikeanlaisen suoritusrytmin noudattamisesta. Voimasanat luovat uskoa ja auttavat keskittymisessä. Voimasanat ovat urheilijoille hyvin yksilöllisiä, ne voivat olla suoraan yhteydessä urheilusuoritukseen tai johonkin positiiviseen tunteeseen, niissä voidaan kokea olevan jopa taikauskoa. (Lavalley, D. Kremer, J. Moran, A. & Williams, M. 2012, 90.)

"Mä toistelen kolmea voimasanaa itsekseni – ne on aina pakko sanoa, ne saa mut hyvään mind settiin ja päättäväiseksi. Siinä jälle liukuessa voi nähdä, että mun suu käy".

Emmi Peltonen, taitoluistelija

4.6 Keskittyminen

Keskittymisellä tarkoitetaan omien ajatusten viemistä tiettyyn asiaan, jota ollaan tekemässä. Ajatuksemme vaeltavat ilman tietoista kontrollia, minne sattuu ja huomiomme kiinnittyy helposti ympäristön tapahtumiin. Keskittyneessä tilassa pystymme pitämään ajatukset kasassa eikä ne harhaile muualle. Onnistuneessa keskittymisessä pystymme huomioimaan kolme erillistä tekijää: keskittymisen kohteen ja siinä pysymisen, häiriötekijöiden

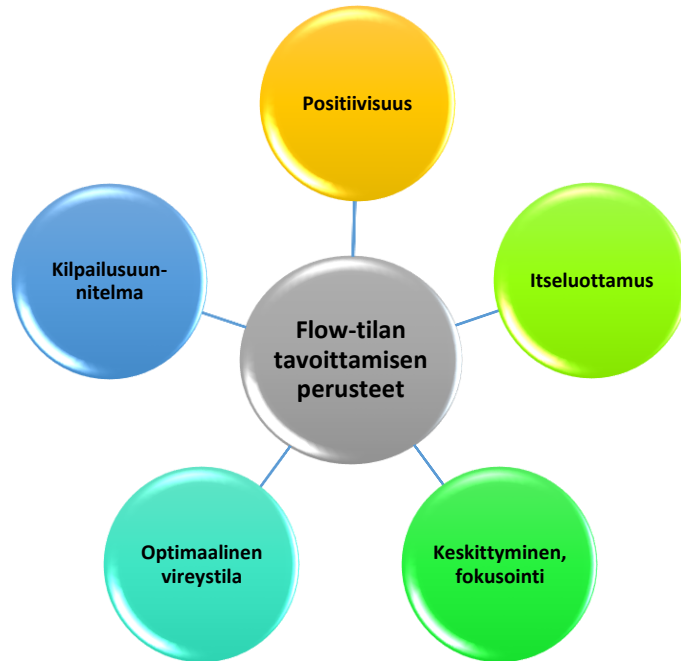
poissulun ja keskittymiskyvyn palauttamisen sen herpaantumisen sattuessa. Edellä mainittujen avulla keskittyminen onnistuu ja se kohdentuu oikeaan tavalla oikeisiin asioihin ja se tehdään oikeaan aikaan. (Närhi & Frantsi 1998, 108-109; Matikka & Roos-Salmi 2012, 206, 215.)

“Yritin ampua pahviin enemmän kuin peltiin. Ettei ajattelisi tulosta, vaan vain hyviä sarjoja. Tärkeintä oli se, että keskittyy tekemiseen, ei tulokseen”
Kaisa Mäkäräinen, ampumahihtäjä

Psykologi Mihaly Csikszentmihalyin esittelemä flow-ilmio on tutkinut täydellisen paneutumisen olotilaa erilaisten ihmisten toiminnassa ja löysi vastauksia, jossa flow eli virtaus käsite muodostui ihmisten kuvailevista adjektiiveista. Flow -käsite pitää sisällään keskeisen sisällön siitä mitä tapahtuu, kun ihminen on täysin uppoutunut tekemäänsä asiaan. (Csikszentmihalyi & Jackson 1999, 10-11.)

Huippukeskittymisestä käytetään usein flow-käsitellä, termi on käytössä niin työelämässä kuin urheilussakin. Saavutettuaan tämän flow-tilan urheilija on uppoutunut täydellisesti suoritukseen ja se vie mukanaan ja urheilija saattaa menettää täysin paikan- ja ajantajunsa. (Martela & Jarenko 2015, 100 - 101; Närhi & Frantsi 1998, 108.)

Flow-tilassa urheilija onnistuu suorituksessaan, se tuntuu hyvältä ja urheilija haluaa tavoitella sitä uudelleen ja uudelleen (Matikka 2013, 6 - 7.) Urheilija sulkee pois kaiken muun ja on toiminnan keskiössä hän saattaa kokea, että suoritukseen käytettävä aika pitenee, urheiluvälineet saavat paremman muodon, ne ovat paremmin käytettäviä, liikkuvat kohteet hidastuvat ja niihin on helpompi osua. Suoritus saa unenomaisia piirteitä, joita on jälkikäteen vaikea analysoida. Kokemuksena flow tarjoaa enemmän kuin onnistuneen lopputuloksen ja nostaa kokemuksen tavallisesta optimaaliseksi. Flow'n saavuttaminen ei ole aina helppoa ja voi olla, että urheilija saavuttaa tilan vain muutaman kerran urallaan tai ei ollenkaan. (Matikka 2013, 15 - 16; Närhi & Frantsi 1998, 108.)



Kuva 3. Flow-tilan saavuttamiseen vaikuttavat perusteet (Matikka & Roos-Salmi 2012)

Optimaalisesta mielentilasta käytetään englanninkielistä nimitystä mind of set tai mind set, jolloin urheilija on täydellisesti uppoutunut suoritukseen ja oikeanlaiseen mielentilaan. Mind set- tilaan pääsemiseksi jokainen urheilija on yksilö ja saavuttaa tilan omalla tavallaan. Parhaimmillaan tunteet ja ajatukset tukevat suoritustamme optimaalisesti, jolloin suorittaminen tuntuu helpolta ja pystymme korkeatasoiseen suoritukseen yksin tai yhdessä joukkueen kanssa (Viljanen 16.2.2011).

Mitä varmempi ja taitavampi urheilija on lajissaan, sen helpommin keskittyminen suoritukseen onnistuu. Tämän perusteella voidaan ajatella, että kun lajitaidot ovat automaattisesti toteutuvia mahdollistetaan keskittyminen. Keskittymiskyvyssä on tärkeää tiedostaa omat taidot ja kehittää niitä kirjaamalla tilanteita ja havaintojaan ylös. Keskittymiskyvyn parantumisessa samalla urheilijan itseluottamus kasvaa. Valmentajalla on mahdollisuus kehittää urheilijan keskittymiskykyä palautteenannon muodossa. Kun palaute on selkeää, kannustavaa ja positiivisiin seikkoihin keskittyy se ohjaa samalla urheilijaa kohti taitavampaa keskittymistä. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 207-209.)

“Epäonnistumista ei pidä miettiä, silloin on jo hävinnyt kisan. Pitää ajatella, mitä haluaa saavuttaa”.

Sami Jauhojärvi, hiihtäjä

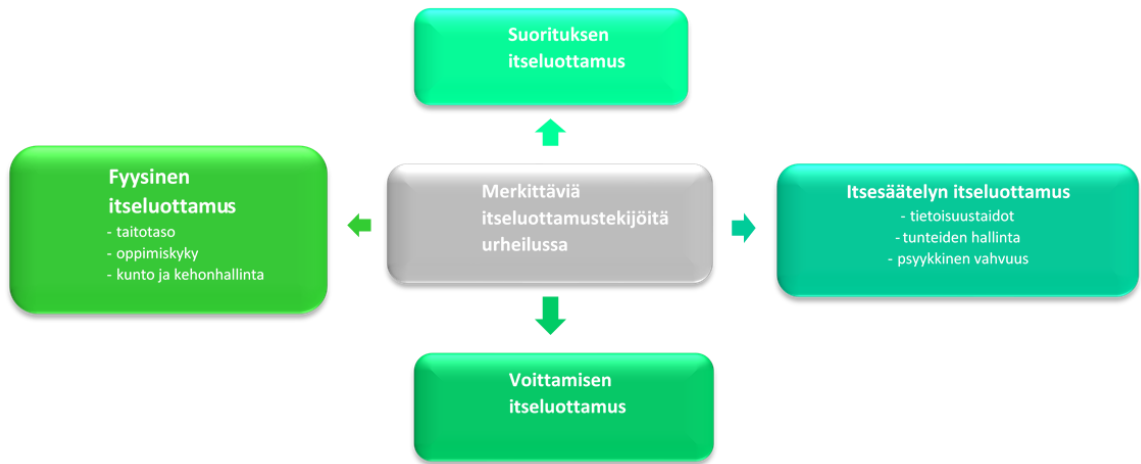
4.7 Itseluottamus

Itsensä tunteva ja hyväksyvä ihminen luottaa itseensä, tuntee vahvuutensa eikä pelkää käyttää itseluottamustaan hyväksi. Hyvä ja terve itseluottamus on uskallusta asettaa tavoitteita ja rohkeutta myös yrittää saavuttaa ne. Itseluottamus on uskoa omiin kykyihin ja taitoihin saavuttaa haluttuja tavoitteita - omiin mahdollisuuksiin uskomista. (Tampereen yliopisto). Terve itseluottamus kantaa pitkälle, itseensä luottava uskoo onnistumiseensa tilanteessa kuin tilanteessa ja tästä syystä hän ei pelkää epävarmuusalueelle joutumista - sillä hän luottaa itseensä ja tekemiseensä. (Leppänen & Leppänen 2017, 26.)

Itseluottamus vaikuttaa suorituskyykyyn eli siihen, kuinka aktiivisesti ja kuinka suurella panostuksella urheilija työskentelee asettamiaan tavoitteita kohden, siten etteivät matkan varrella mahdollisesti eteen tulevat pettymykset ja epäonnistumiset lamauta häntä. Eri tutkimusten valossa itseluottamus vaikuttaa elämäämme ja tavoitteisiimme merkittävästi eli se on perusta, jonka varaan rakennetaan suunnitelmat ja keinot niiden saavuttamiseksi. On myös hyvä pitää mielessä, että itseluottamus vaihtelee tilanteittain ja se on altis ympäristön vaikutukselle. On luonnollista, että ennen sitoutumista johonkin jokainen arvioi omia mahdollisuuksiaan. Silloin kuin odotuksenamme on onnistua suorituksessa, on helpompi asettaa tavoitteita. Hyvä itseluottamus on oleellista tulosten ja onnistumisten kannalta, mitä korkeampi itseluottamuksen taso on, sitä lähemmäksi pääsee omaa huippusuoritusta. (Leppänen & Leppänen 2017, 21-27.)

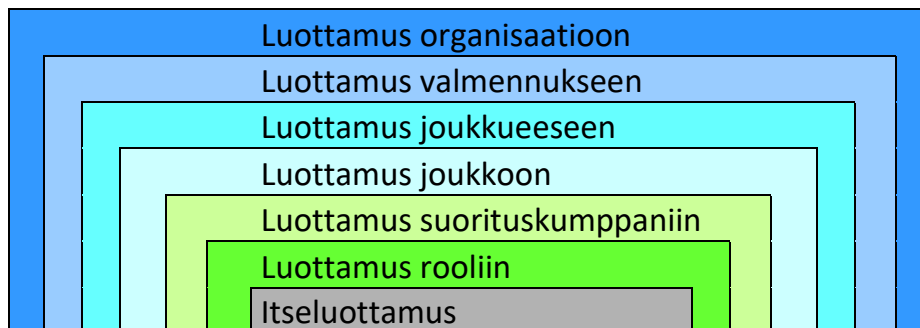
Korkea itseluottamus mahdollista paremman todennäköisyyden onnistua suorituksessa aina optimaaliseen lakipisteeseen asti. Optimaalisen itseluottamus tarkoittaa, että uskoo tavoitteiden saavuttamiseen, joihin ollaan valmistauduttu suunnitelmien mukaisesti. (Weinberg & Gould 2015, 327). Hyvällä itseluottamuksella on mahdollista kompensoida taidollisia puutteita kilpailutilanteissa ja se on yksi tärkeimmistä tekijöistä menestymisen kannalta. (Leppänen & Leppänen 2017, 21-28.)

Hyvän itseluottamuksen omaavat urheilijat ovat nopeampia oppimaan, he ovat valmiita ottamaan opikseen pettymyksistä ja epäonnistumisista. Vahva itseluottamus luo positiivisuutta, itsensä hyväksymistä ja he ovat valmiina ottamaan vastuun suorituksistaan syyttämättä muita osapuolia.



Kuva 4. Urheilijan varmuuteen tarvittavia tekijöitä (Matikka & Roos-Salmi 2012)

Itseluottamusta urheilussa kuvataan usein neljän osa-alueen yhteisvaikutuksena. Tässä mallissa itseluottamus rakentuu fyysisistä ominaisuuksista, suorituksista, tuloksista ja itsesäätelytaidoista. Itseluottamukseen vaikuttavat myös seikat, joihin urheilija ei itse suoraan pysty vaikuttamaan. Urheilija saattaa luottaa täysin itseensä, mutta esimerkiksi joukkueurheilussa joukkueessa vallitsee keskinäisesti huono luottamus, joukkue ei usko itseensä joukkueena tai vastaavasti luottamus omaan suoritusparia kohden ei ole vakaalla pohjalla, luottamuksen puute valmennusta kohden saattaa näkyä myös suorituksissa. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 153.)



Kuva 5. Luottamuksen tasot (Matikka & Roos-Salmi 2012)

4.8 Tunteiden hallinta

Tarvitsemme erilaisissa tilanteissa tunteita, kiinnostusta uuden oppimiseen, innostuneisuutta tavoitteiden saavuttamiseksi, pelkoa välttääksemme vahingollisia asioita ja surua erotessamme tai luopuessamme meille tärkeistä asioista. Tunteiden kirjo on valtava ja kukin meistä käsittelee niitä yksilöllisesti. Merkittävää näissä tilanteissa on miten nuori urheilija reagoi ja käsittelee kulloinkin kyseisiä tunteita. Kilpailutilanteissa tunteet voivat saada meistä vallan, jos emme pysty hallitsemaan niitä. Tunteet voivat lisätä lihasjännitystä, ne

voivat sekoittaa koordinoitokykyämme ja erityisesti hienomotoriikkaa vaativat suoritteet kärsivät. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 69.)

Urheilu on tunteita täynnä, se tuottaa valtavan kirjon erilaisia tunteita mm. iloa, energiaa, jännitystä ja joskus epävarmuutta ja turhautuneisuuttakin. Urheilu koskettaa, sen tuottamat tunteet koskettavat monia, ei pelkästään itse urheilijaa vaan myös valmentajaa, vanhempia, kanssaurheilijoita ja yleisöä. (Suomen Mielenterveysseura b)

Opettelemme syntymästä saakka tunnistamaan erilaisia tunteita, hyväksymään ja sietämään niitä. Mitä vähemmän tunteita yritetään peitellä, salata, kieltää, hävetä tai paeta, sen paremmin voimme. Lapsilla ei ole vielä taitoa ilmaista ja kertoa mitä tunteita he tuntevat, vaan lapset ilmaisevat tunteensa elein ja käyttäytymisellään, esimerkiksi peloissaan ollessa vetäytymällä tai hyppimällä iloitessaan. Lasten on hyvä saada kokea erilaisia tunteita ja ennen kaikkea sen, että kaikki tunteet ovat sallittuja. Vähitellen lasten taidot kasvavat tunnistamaan erilaisia tunnetiloja. Nuoret harjoittelevat erilaisten tunnetilojen hallintaa läpi murrosiän ja näiden tunteiden hallinnan harjoittelussa pyritään johdattelemaan tunnistamaan, ymmärtämään ja hyväksymään näitä kaikkia tunteita. Asteittain nuori ymmärtää kykynsä, jolla hän voi vaikuttaa tietoisesti omiin ajatuksiinsa ja tunteisiinsa urheilusuoritusten kannalta juuri oikeanlaisiksi. Tätä kykyä harjoitellaan koko ajan ja tunteiden hallinta onkin monen menestyneen urheilijan salaisuutena. Pitkäjänteisellä työllä ja säännöllisellä harjoittelulla urheilija oppii keskittymisen salaisuuden ja itsepuheensa muokkaamista juuri tilanteeseen sopivaksi siten, että se tukee ja kannustaa erityisesti haastavissa kilpailutilanteissa tai silloin kun eteen sattuu vastoinkäymisiä ja pettymyksiä. (Arajärvi & Lehtovirta 2015, 355-356.)

Urheilusuoritusten kannalta pysyminen urheilijalle sopivalla tunnealueella on tavoiteltavaa, sillä tuolloin tunteet eivät saa yliotetta vaan urheilija itse kykenee hallitsemaan tunteitaan, säätelemään niiden voimakkuutta ja kestoja. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 69-72.) Tunteet ohjaavat meitä olemaan juuri sellaisia ihmisiä mitä olemme ja tunteet ohjaavat ajatteluumme. Ihmiset voivat kokea saman tilanteen erilaisina tunteina ja tämä voi johtaa konfliktiin. Eri tunteiden tunnistaminen ja tieto siitä miten niihin reagoidaan vaikuttavat lopputulokseen, oli tilanne tentti tai vaikka SM-finaalit. "Huippusuorituksia tehdään useimmiten voimakkaiden myönteisten tunteiden varassa tai jopa hurmoksessa. Monet huippu-urheilijat ovat kokeneet alkaneensa menestyä vasta sen jälkeen, kun ovat löytäneet sen tekemisen ilon ja nautinnon, joka onnistuneisiin suorituksiin liittyy." (Närhi & Frantsi 1998, 77.) Tunteet myös tarttuvat toisiin ihmisiin, esimerkiksi voimakkaasti tunteitaan näyttävien tunteet tarttuvat helposti sellaisiin ihmisiin, jotka ovat tunneherkkiä. Tämä korostuu erityisesti joukkueurheilussa. Urheilija, joka ei pysty säätelemään kielteisiä tunteitaan tappion hetkellä, saattaa tämä tunnetila vallata koko joukkueen, jolloin tappioasemasta nouseminen

on vaikeaa. Positiivisen, myönteisen ja kannustavan tunteen voimakas ilmaiseminen joukkueessa vaikuttaa kannustavasti ja parantaa joukkueen mahdollisuuksia ja kenties heikentää vastustajaa, kun saavutetaan henkinen ylote tunteiden avulla pelissä. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 73.)

5 Opinnäytetyön tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa CoachK:n käyttöön työkirja, joka on suunnattu yläasteikäisille urheilijoille mentaalivalmennuksen tueksi. Työkirjan on tarkoituksena antaa työkaluja nuorille, joiden avulla nuori oppii/nuorta ohjataan hyödyntämään omia psyykkisiä kykyjään kirjaamisen avulla mm mielikuvaharjoitusten, nollauksen (rentoutus, keskittyminen), itsepuheen, voimasanojen ja vahvuuksien tunnistamisen avulla.

Opinnäytteen tuotteella ”työkirja” tavoitellaan mahdollisimman käytännöllistä ja yläasteikäisille suunnattua selkeää ja helppokäyttöistä työkirjaa huippu-urheilijaksi kasvamisen tueksi.

Työkirjan avulla nuori urheilija saa työkaluja mentaaliseen valmennukseen ja tätä kautta saatava hyöty on suuri urheilijan polulla. Tämä vaatii kuitenkin myös valmennukselta ymmärtämistä, osaamista ja tietoa, jotta nuorta urheilijaa pystytään tukemaan. Näin ollen kärsivällisyyttä vaaditaan kummaltakin osapuolelta, muutos ei tapahdu käden käänteessä vaan vaatii aikaa kehittyäkseen. Onnistuessaan nuori saa työkaluja työkirjan avulla mm seuraaviin osa-alueisiin:

- keskittymiskyky
- tunteiden hallinta
- suoriutumiskyky
- paineensietokyvyn
- ahdistuksen käsitteleminen
- kommunikointi
- stressinsietokyky- ja ehkäiseminen
- kilpailutilanteiden hallinta
- kilpailusuoritukset
- urheilunautinto

6 Projektinvaiheet

Tämä opinnäytetyö on toteutettu projektityönä. Tässä opinnäytetyössä projektityöllä tarkoitetaan toiminnallista työtä, joka koostuu kahdesta erillisestä osuudesta, työkirjan suunnittelu, laatiminen ja toteutus sekä kirjallisesta raportista, jossa kuvataan työkirjassa olevia osa-alueiden teoriaa ja merkitystä.

Syksyllä 2018 CoachK:n Katja Pasaselta tiedusteltiin kiinnostusta lähteä mukaan opinnäytetyöprojektiin työelämäkumppanina. Ajatuksena työkirjatyypin materiaalin tekeminen lasten tai nuorten mentaalivalmennuksessa hyödynnettäväksi. Ideoinnin edetessä projektin tavoitteeksi muodostui tuottaa nuorten valmennuksen tueksi mentaalivalmennukseen suunnattu työkirja, sillä kävi ilmi, että toimeksiantaja oli jo miettinyt samantyylistä ideaa alustavasti.

Projekti alkoi tästä ensimmäisestä yhteydenotosta syyskuussa. Yhteistyökumppanilla oli selkeä näkemys toimeksiannosta, joten projektin suunnittelu lähti käyntiin heti. Ensimmäisessä suunnittelupalaverissa lokakuussa 2018 toimeksiantajan, eli CoachK edustajan kanssa hahmoteltiin työkirjan kokonaisuutta ja siihen tulevaa sisältöä. Opinnäytetyön rajausta tehtiin yhdessä toimeksiantajan kanssa ja työkirjan sisältöä laajennettiin sen pääteemoja tukevilla kokonaisuuksilla. Ideat mentaalitaitojen teemoista ja harjoitteista käytiin läpi toimeksiantajan kanssa ennen lopullisen suunnitelman tekoa. Virallinen opinnäytetyösuunnitelma palautettiin joulukuun aikana.

Projektin aikataulu rakentui pitkälti opinnäytetyön palautuspäivän perusteella. Syksyn tavoitteena oli aiheen rajaaminen, kirjallisuuteen tutustuminen sekä virallisen suunnitelman kirjoittaminen. Alkuvuodesta tarkoituksena oli tehdä kirjallisuuskatsaus ja heti sen jälkeen laatia työkirjan runko. Opinnäytetyöprosessin aikataulu on esitelty taulukossa 2.

Taulukko 2. Prosessin aikataulu

2018	
Lokakuu	Ideointi, toimeksiantajatapaamiset
Marraskuu	Suunnittelu, luonnostelu Kirjallisuuden ja teorian kartoittaminen
Joulukuu	Projektisuunnitelman hyväksyntä Käsikirjoitus
2019	
Tammikuu	Kirjallisuuskatsauksen aloittaminen
Helmikuu	Kirjallisuuskatsauksen teko Asiantuntijahaastattelut
Maaliskuu	Kirjallisuuskatsauksen teko Työkirjan suunnittelu teko ja taitto
Huhtikuu	Opinnäytetyön viimeistely

Toimeksiantajan toivomuksesta keskityimme työkirjassa nuorten mentaalivalmennuksen kannalta tärkeisiin osa-alueisiin ja tietoisesti rajasimme työkirjan sisällön kompaktiksi. Kun saimme päätettyä työkirjaan mukaan otettavat mentaalivalmennuksen keskeisemmät osa-alueet, jotka koimme tärkeimmiksi juuri yläaste ikäisille ja joiden harjoittelu on tärkeää jo nuoresta iästä alkaen, lähdin työstämään opasta kirjallisuutta hyödyntäen.

Opinnäytetyöni valmistelun tukena olen pitänyt päiväkirjaa, johon olen merkinnyt muistiinpanoja ajatuksistani itse työkirjan suhteen kuin myös itse opinnäytetyöhönikin liittyvistä asioista. Päiväkirjaan on kirjattu toimeksiantajan kanssa käytyjen keskusteluiden teemat ja ajatukset työkirjan sisällöksi.

Taulukko 3. Toimeksiantajatapaamisten teemat

Kokonaisuuden kartoitus
Sisällön rajaaminen
Sisällön tarkentaminen
Käsikirjoituksen tarkastelu
Layoutin suunnittelu
Taiton tarkastus

Päiväkirja oli hyödyllinen varsinkin työkirjan laatimisessa. Päiväkirjassa toimeksiantajan kanssa käytyt asiat konkretisoituivat työkirjan sisällysluetteloksi. Tehnyt muistiinpanot luennoista, luetut kirjat, tieteelliset artikkelit, blogikirjoitukset, lukemattomat alan artikkelit, huippu-urheilijoiden haastattelut sekä keskustelut alan ammattilaisten kanssa ovat olleet avuksi. Tämän opinnäytetyön työstäminen on ollut täysipäiväistä työskentelyä ja varsinkin moninaista. Oppimispäiväkirjan pitäminen on helpottanut hahmottamaan kokonaisuuksia ja myös tietystä mielessä auttanut itse kirjoitusprosessissakin.

Yhtenä keskeisenäkin ajatuksena oli saada mukaan opinnäytetyöhön urheilupsykologien ja mentaalivalmentajien haastatteluja. Tämä osoittautui kuitenkin haasteelliseksi tehtäväksi. Kaikkiaan viidelle mentaalivalmentajalle tai urheilupsykologille lähetettiin sähköpostitse tietoa opinnäytetyöstä ja tiedusteltiin kiinnostusta vastata kyselyyn joko sähköisesti tai puhelimitse. Vastaus saatiin kahdelta, joista toinen suositteli toista vastaajaksi tilalleen, mutta vastausta ei koskaan saatu. Lopulta vain yksi vastasi sähköpostihaastatteluun, joten tämä haastattelu päätettiin jättää kokonaan pois.

7 Projektin tulos

Työkirjan harjoituksia laadittaessa oli tärkeää saada selville, minkälainen mentaalinen harjoittelu sopii ja on mielekästä nuorille urheilijoille. Tämä selvisi tutustumalla Matikan ja Roos-Salmen (2012) sekä Närhen ja Frantsin (1998) mentaalivalmennustekniikkoihin sekä valmentajan toivomuksiin. Opinnäytetyön kehittämistyön tuotoksena syntyi lajiriippumaton työkirja yläkouluikäisille urheilijoille mentaalivalmennuksen tunnettuuden lisäämiseksi, oppimiseksi ja sen tueksi (liite 1).

Työkirjaan on koottu neljä laajempaa psykologisia tavoitteita, jotka toteutuessaan varmistavat nuoren urheilijan tukemista kohti kasvatuksellisia ja ihmisenä kehittymisen tavoitteita. Työkirjan avulla nuori oppii tulkitsemaan omia tunnetilojaan ja samalla suuntautuu itseohjautuvuuteen tunteiden hallinnassa. Samalla työkirja auttaa valmentajaa, jotta hän oppii ymmärtämään paremmin urheilijaa ja hänen läpikäymiään tunneprosesseja niin harjoittelun kuin kilpailujenkin osalta. Valmennuksen on mahdollista saada työkirjan avulla vinkkejä erilaisten toimintatapojen ja keinojen toimivuudesta ja näiden tietojen avulla valmennus onnistuu paremmin etenemään kohti asetettuja psykologisia tavoitteita.

Työkirjassa käsitellään seuraavia kokonaisuuksia: mielikuvaharjoittelua ja keskittymistaitoja, tunnetaitoja ja tunteiden nollausta, vahvuuksia ja itseluottamusta sekä itsepuheen ja voimasanojen merkitystä ja näiden kaikkien merkitystä kilpailuun tai peliin valmistautumisissa ja itse kilpailu/pelitulanteessa. Näiden ominaisuuksien opettelu ja harjoittelu kehittää niin yksilö- kuin joukkueurheilijoiden psyykkisiä ominaisuuksia kuten mm. pitkäjänteisyyttä, luovuutta, rohkeutta, periksiantamattomuutta, keskittymiskykyä ja rentoutumisen taitoa eli niitä taitoja, jotka auttavat huippusuoritusten viimeistelyssä.

Työkirja voi toimia myös valmentajan tukena, joka auttaa valmentajaa esimerkiksi kehityskeskustelun tukena laatimaan urheilijaa varten erilaisia suunnitelmia, jotka tukevat ja kehittävät urheilijan psyykkisiä taitoja ja ominaisuuksia niin harjoitus- kuin kilpailukaudellakin. Samalla työkirja antaa valmentajalle selkeyttä nuoren urheilijan henkisestä kypsyydestä käsitellä näitä asioita ja tätä kautta tuen ja ohjeistuksen selkeyttämistä.

8 Pohdinta

Tämän toiminnallisen projektin tavoitteena oli laatia nuorten urheilijoiden tarpeisiin soveltuva mentaalivalmennuksen työkirja. Lopputuloksena syntyi mentaaliseen valmennukseen sopiva työkirja yläasteikäisille nuorille, jonka avulla he pystyvät kehittämään omaa psyykkistä vahvuuttaan mentaaliharjoitteiden avulla. Työkirjan laadinnassa työelämäkumppani ja työkirjan tilaaja Katja Pasasen CoachK:sta toi paljon konkretiaa projektiin ja pystyi neuvomaan, varsinkin työkirjan hahmotteluvaiheessa, mikä on tarpeellista ja tärkeää sekä konkreettista yläasteikäisille urheilijoille. Työkirjan tekoa ohjasi myös laadittu kirjallisuuskatsaus, jonka avulla työkirjaan saatiin vahva teoreettinen näyttö ja tuki.

Nuorten mentaalivalmennuksen työkirja pyrkii harjoitteiden avulla ohjaamaan nuorta parempaan itsetuntemukseen ja tunteiden tunnistamiseen sekä hallintaan. Alan kirjallisuus ja toimeksiantajan toiveet määrittivät pitkälti työkirjaan valitun sisällön. Harjoitteita ja mentaalisen valmennuksen tekniikoita on kerätty kattavasti erilaisista lähteistä. Närhi ja Frantsi (1998), Matikka ja Roos-Salmi (2012), Arajärvi ja Lehto (2015) ja Pusa ja Pusa (2016) ovat toimineet harjoitusten luomisessa keskeisimpinä lähteinä.

Työkirja toimii, riippumatta urheilulajista, mentaalivalmennuksen tukena, antaen nuorelle urheilijalle hänen tarvitsemiaan tietoja ja taitoja itsenäiseen mielen tulkintaan ja kehon hallintaan. Työkirjassa keskitytään neljään mentaalivalmennuksen osa-alueeseen, joita nuoret voivat itsenäisesti ja ohjattuna kehittää. Osa-alueita käsitellään nuorille soveltuvin keinoin. Työkirja on jaoteltu seuraavasti:

- Mielikuvat
- Itsepuhe ja voimasanat
- Tunteiden nollaus
- Vahvuudet

Mielikuvaharjoittelussa haetaan keskittymiskyvyn ja ajatusten pitämistä kasassa, keskittyen tilanteeseen. Mielikuvaharjoittelun opettelu on yksi keskeisimmistä mentaalitaidoista urheilijalle ja tämän taidon opettelu on tärkeää aloittaa jo urheilijan polun alkumetreiltä. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 35.) Työkirjassa olevien harjoitusten avulla pyritään ohjaamaan urheilijaa aistimaan, näkemään ja tuntemaan ympärillä olevia asioita olematta itse tilassa sekä hahmottamaan tilanteita eri kuvakulmista katsottuna. Mielikuvaharjoittelulla viitataan usein visuaaliseen kokemukseen, mutta harjoituksissa siihen pyritään lisäämään kaikkia aisteja tukemaan mielikuvaa. Työkirjan esimerkein avulla urheilijaa ohjataan tuttujen tilojen ja asioiden pariin harjoitusten tekemisessä. Näiden mielikuvaharjoitteiden avulla pyritään kehittämään keskittymiskykyä, vireys- ja rentoustilaa ja itseluottamusta.

Mielikuvaosion harjoituksissa nuorelle urheilijalle pyritään avaamaan taitoa, miten hän oppii hahmottamaan mielessään omia suorituksiaan onnistuneesti alusta loppuun asti keskeytyksettä ja miten hän luottaa itseensä ja omiin kykyihinsä. Näiden harjoitusten avulla pyritään auttamaan urheilijaa kohti itseohjautuvuutta ja itsetuntemusta, jolloin myös oman mielen hallinta ja ajattelun taito kasvavat samalla. Näin urheilija kokee tilanteen hallintaa ja pystyy näin toteuttamaan itseään ja pääsemään helpommin tavoitteisiinsa. (Pusa & Pusa 2016, 54.) Työkirja antaa nuorille konkreettisia ja helppoja harjoitusesimerkkejä mielikuvien luomiseksi ja aistimiseksi. Työkirjan avulla pyritään hakemaan omia vahvuuksia ei pelkästään urheilusta vaan koulusta ja erilaisista sosiaalisista tilanteista (perhe, ystävät), opetellaan hakemaan näitä hyvän olen tunnetta tuottavia ”minä ole hyvä tässä” asioista ja kirjaamaan ne ylös työkirjaan. Työkirjassa harjoitellaan myös itsensä kehumista hiljaa paperille ja puhumalla peilin edessä. Harjoitusten avulla hän alkaa uskomaan omiin vahvuuksiinsa.

Itsepuheen ja voimasanojen osiossa nuorta ohjataan ajattelemaan positiivisemmin ja suuntaamaan energiaa pois itsensä ”mollaamisesta”. Tämän taidon kehittymistä on helppo seurata työ- ja päiväkirjan avulla ja kehittyä taitavaksi itsepuhujaksi ja löytämään omat voimasanat. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 164-166.) Kuten mielikuvaharjoittelukin niin itsepuhe vaatii myös opettelua, jotta urheilija löytää ne sopivat ”maagiset” sanat tukemaan suoritusta ja ennen kaikkea auttaa pitämään keskittymisen oikealla tasolla. Esimerkkien avulla ajatuksia pyritään suuntaamaan systemaattisesti itsetuntoa kohottavammaksi ja vaikeiden tilanteidenkin kohdalla pyritään nuorta löytämään mielialaa kohottavia ja kannustavia hokemia, voimasanoja. Harjoittaessa pyritään ohjaamaan itsepuhetta positiiviseksi ja karsimaan siitä negatiivinen sävytys pois ja haetaan sitä toivottua suitsutusta valmentajalta. Itsepuhe tunkeutuu väkisin ajatuksiin ja sitä kautta tunteisiin ja suoriutumiseen, mutta itsepuheen oppiminen vaatii harjoittelua, jotta urheilija tunnistaa hokemistaan juuri sen positiivisen minäkannustajan.

Tunteiden tunnistaminen, hallinta ja neutralisointi on tärkeä taito, etenkin silloin kun nuori yrittää tunnistaa, mikä aiheutti syntyneen tunteen ja sen aiheuttamia reaktioita. Tunteiden hallinta on yhtä tärkeää niin yksilö- kuin joukkuelajeissa onnistumisten ja epäonnistumisten kohdalla ja se korostuu erityisesti tilanteiden nollauksessa. Työkirjassa pyritään antamaan keinoja miten negatiivisista energiaan syövästä tunteista päästään yli ja käännetään ne energiaa tuoviin tunteisiin. Työkirjan ohjaamana urheilija seuraa tunteitaan viikon ajan harjoituksissa, opinnoissa ja kotioloissa, Joukkuelajeissa koko joukkueen tunteiden hallinta on tärkeää, sillä voi negatiivisuus tartuta muita pelaajia. Itsepuhe tukee myös tunteiden nollaustilanteissa ja hallinnassa.

Urheilusuoritusten kannalta pysyminen sopivalla tunnealueella on tavoiteltavaa, sillä tuoloin tunteet eivät saa yliotetta vaan urheilija itse kykenee hallitsemaan tunteitaan, säätelemään niiden voimakkuutta ja kestoja. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 69-72.) Toisaalta huipusuorituksia tehdään useimmiten voimakkaiden myönteisten tunteiden varassa tai jopa hurmoksessa. (Närhi & Frantsi 1998, 77.)

Koska nuoret harjoittelevat erilaisia tunnetiloja ja niiden tunnistamista läpi murrosiän ja työkirjassa haetaan näiden tunteiden tunnistamista. Asteittain nuori ymmärtää kykynsä, jolla hän voi vaikuttaa tietoisesti omiin ajatuksiinsa ja tunteisiinsa urheilusuoritusten kannalta juuri oikeanlaisiksi. (Hämäläinen ym 2015, 355-356.) Työkirjassa pyritään ohjaamaan nuoria juuri tähän yllä mainittuun asiaan.

Omien vahvuuksien tiedostaminen ja tunnistaminen on tärkeää myös nuorille urheilijoille. On hyvä tunnistaa itse ne asiat, joissa urheilija on hyvä ja toisaalta myös ne kehitystä tarvitsevia asioita. Suomalainen luonteenlaatu on melko nöyrä ja vaatimaton emmekä ole kovin hyviä kehumaan itseämme saatikka antamaan kiitosta itsellemme. Vahvuuksien tunnistaminen motivoi, kun tiedostetaan ne asiat, joissa ollaan hyviä. Työkirjan harjoituksissa haetaan omia vahvuuksia, näiden ominaisuuksien löytämisen avulla nuori pystyy jalostamaan niitä entistä enemmän ja samalla hän tiedostaa ne asiat, jossa on mahdollisuus kehittyä lisää. Vahvuuksien avulla nuori pystyy rakentamaan ja vahvistamaan positiivista ajatteluaan ja sitä, miten hän oppii käyttämään näitä vahvuuksiaan saavuttaakseen asettamia tavoitteita. (Matikka & Roos-Salmi, 137-141.)

Työkirjan tekeminen Katja Pasasen kanssa on tuonut työkirjaan paljon käytännönläheisiä elementtejä ja samalla olemme pyrkineet muokkaamaan sitä nuorelle urheilijalle käyttäjävälliseksi. Työkirjalla on tarkoitus auttaa jatkossa työelämäkumppanin valmennusryhmiä, auttaen heitä kehittämään omia mentaalivahvuuksia sekä joukkueen mentaalista vahvuutta. On ollut erittäin hienoa ja antoisaa tehdä työtä toimeksiantajani kanssa, joka on ohjeistanut ja opettanut minulle paljon, miten käytännössä tämä toteutuu.

Työkirjan tavoitteena ei ollut keksiä pyörää uudestaan vaan tuoda mentaalivalmennus mahdollisimman ymmärrettäväksi ja olla avuksi nuorille, jotta he voivat kehittää jo omavia vahvuuksiaan ja kasvattaa heikompia vahvemmaksi. Työkirjan avulla helpotetaan tunteiden tunnistamista ja sitä, miten niitä käsitellään. Pyrkimyksenä on kehittää henkisesti vahvoja urheilijoita, jotta he kykenevät käsittelemään paremmin onnistumisia ja varsinkin epäonnistumisia siten, ettei niillä olisi negatiivista vaikutusta urheilusuorituksiin, sekä vahvistamaan ”kantin kestämistä” tiukoissakin tilanteissa.

Työkirjan suurin hyöty saadaan valmennustilanteessa, kun työkirjaa käydään läpi osana itse valmennustilannetta, jolloin nuoret voivat käyttää työkirjaa tiedon lähteenä. Työkirja ohjaa tehtävien muodossa eri osa-alueita työstettäessä. Tehtäviä voidaan tehdä osana valmennusta tai niitä voidaan suorittaa itsenäisesti. Työkirjan avulla nuori oppii tunnistamaan vahvuuksiaan ja ei niin vahvoja alueita, ja harjoitteiden avulla pystyy kasvamaan vahvemmaksi urheilijaksi. Työkirja pitää yllä kiinnostusta ja aktiivisuutta, nuoren on hyvä tietää ja ymmärtää miksi ja miten asioita tehdään valmennuksessa.

Toimiiko työkirja käytännössä? Työkirjan tarkoituksena on auttaa nuoria urheilijoita ymmärtämään paremmin mentaalivalmennuksen saloja ja tukemaan heidän kasvuaan urheilijana. Vaikka työhön ei kuulunut tässä vaiheessa vielä arviointia itse tuotoksesta, koen onnistuneeni sopivan laajuisen ja käytännönläheisen työkirjan luomisessa.

Nähtäväksi jää kuinka hyvin urheilijat työstävät työkirjan tehtäviä omalla ajallaan ja miten he kykenevät käyttämään uusia opittuja taitoja harjoitus- ja kilpailutilanteissa. Tarkoituksena on jatkossa vielä testata työkirjan toimivuutta pilotoimalla sitä, jonka jälkeen kerättävän palautteen jälkeen työkirjaan on tarkoitus tehdä yhdessä toimeksiantajan kanssa tarvittavat muutokset ja ottaa työkirja osaksi valmennusta syksyllä 2019.

Huippu-urheilussa on ollut jo jonkin aikaan puhetta mediassa siitä, miten tärkeää vahva mentaalinen kunto vaikuttaa urheilusuorituksiin, vaikkakin suomessa tullaan vähän jäljessä verrattuna muuhun maailmaan. Viime aikoina on ollut nähtävissä enenevissä määrin oppaita ja työkirjoja, jotka ovat kohdennettu nimenomaan nuoremmille urheilijoille, jotka mahdollisesti pyrkivät jonain päivänä huippu-urheilijoiksi.

8.1 Jatkotoimenpiteet

Työkirja pilotoidaan touko- ja kesäkuussa 2019 kahdella ryhmällä toimeksiantajan toimesta, jonka jälkeen kerätään kehitysideoita ja palautetta. Näiden palautteiden avulla opinnäytetyön toimeksiantajalla on mahdollisuus tehdä vielä muutoksia työkirjaan. Syksyllä 2019 toimeksiantajan on tarkoitus testata päivitettyä työkirjaa uudelleen. Työkirja omaa hyvin laajat kehitysmahdollisuudet tulevaisuudessa, sen kehittäminen interaktiivisemmaksi ja vieminen sen verkkoalustalle, mobiilystävällisessä muodossa ovat tulevaisuudessa mahdollisia. Sähköisessä työkirjassa/oppimisalustassa on mahdollista luoda erilaisia lisäharjoitustehtäviä urheilijoille, ja mahdollistaa mentaalivalmennuksen viemisen uudelle tasolle nuorten urheilijoiden keskuudessa. Verkossa on myös mahdollista tarjota oppimismateriaalia mentaaliharjoitteiden tueksi eri kehitysvaiheissa oleville urheilijoille, jopa reaaliaikaisesti. Työkirjaa on mahdollista myös täydentää ns. valmentajan oppaalla,

jossa paneuduttaisiin syvällisemmin työkirjaan valittuihin alueisiin. Tällä mahdollistettaisiin se, että valmentajat ymmärtäisivät sekä voisivat tukea urheilijoitaan entistä paremmin ja he löytäisivät yhteisen kielen – kenties ymmärtäisivät paremmin myös toisiaan ja asetettuja tavoitteita.

Työkirjan kehittämisen arvioimiseksi järjestetään jatkossa vielä toimeksiantajan toimesta kokous, jossa kerätty palaute ja jatkokehitysideat käydään läpi ja suunnitellaan työkirjaan mahdollisesti tulevia päivityksiä.

Lähteet

Ansel M. H. 2012. Sports psychology: from theory to practice. Pearson Education Inc. San Francisco. USA.

Anttila, A. & Ruokonen, J. 2004. Liikuntamotivaatio ja sen tukeminen. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/10295/G0000596.pdf?sequence=1>. Luettu 24.3.2019

Arajärvi & Lehtovirta 2015. Psyykkisten taitojen harjoittaminen. Teoksessa Hämäläinen ym. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 58, 66. VK-kustannus Oy. Lahti.

Crespo, M., Reid, M. & Quinn, A. 2006. Tennis psychology: 200 + practical drills and the latest research. London. International Tennis Federation ITF.

Csikszentmihalyi, M & Jackson, S. 1999. Flow in sports. The keys to optimal experiences and performances. Human Kinetics. Illinois. USA.

Deci, E.L. & Ryan, R.M. 1985. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. Plenum Press. Luettavissa: https://www.researchgate.net/publication/233896840_Intrinsic_Motivation_and_Self-Determination_in_Human_Behavior. Luettu 10.2.2019

Deci, E.L. & Ryan, R.M. 2000. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227-268. Luettavissa: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/S15327965PLI1104_01. Luettu: 10.2.2019

Elonsalo Tiia, 2016. Urheilijan suorituksenaikaisen itsepuheen mittaaminen ja itsepuheen yhteys persoonallisuuteen. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto. Käyttäytymistieteiden laitos. Luettavissa: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/174363/Tiia_Elonsalo_pg_2016.pdf?sequence=2&isAllowed=y . Luettu: 17.2.2019

European Commission 2016a. Study on the minimum quality requirements for dual career services. Executive summary. Luettavissa: <https://publications.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/c9eddc9d-c3f9-11e5-8d08-01aa75ed71a1>. Luettu:15.2.2019

- European Commission 2016b. Dual-Career quality framework, research report summary. Luettavissa: https://kics.sport.vlaanderen/topsport/Documents/151214_Dual_Careers_Research_Report_Summary.pdf Luettu:15.2.2019
- Farish, D.J. 1993. Human biology. Jones and Bartlett Publishers International. London. UK
- Gardin, M. 2012. Psykkinen valmennus lasten urheilussa. Luettavissa: https://www.mentaalivalmennusgardin.fi/sites/mentaalivalmennusgardin.fi/files/sisalto/Psykkinen%20valmennus%20lasten%20urheilussapdf_0.pdf . Luettu: 10.2.2019
- Gardin, M. 2018. Mentaalivalmennus urheilussa – työelämässäkin? Luentosarja. Pori. Luettavissa: <https://www.mentaalivalmennusgardin.fi/sites/mentaalivalmennusgardin.fi/files/liitteet/Tyonohjaus.pdf> . Luettu: 10.2.2019 31
- Hakkarainen, H. 2015. Urheilijaksi kehittyminen. Teoksessa Hämäläinen ym. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-kustannus Oy. Lahti.
- Herrala, H., Kahrola T. & Sandström, M. 2008. Psykofyysinen ihminen. WSOY. Helsinki.
- Hollekim Karina. Luettavissa: www.karinahollekim.com. Luettu: 13.2.2019
- Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-kustannus Oy. Lahti.
- Jaakkola, T. 2015. Lasten ja nuorten valmentaminen. Teoksessa Hämäläinen ym. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-kustannus Oy. Lahti.
- Jauhojärvi, S. 2017. Iltasanomat. Lahden ladut "vaikka silmät kiinni" haastattelu. Luettavissa: <https://www.iltalehti.fi/raharumpu/a/201701270084200> . Luettu: 15.12.2018.
- Kangasniemi, A. Mitä on Psykkinen Valmennus urheilupsykologiassa. Trainer4you -blogi. Luettavissa: <https://www.trainer4you.fi/blogi/mita-psykkinen-valmennus-urheilupsykologiassa/>. Luettu: 24.1.2019
- Lavallee, D. Kremer, J. Moran, A. & Williams, M. 2012. Sports psychology, contemporary themes. Palgrave Macmillan. Basingstroke. UK

Leppänen, N. & Leppänen, M. 2017. Itseluottamus - kestopästä mielessä. Viisas Elämä Oy. Helsinki.

Lintunen, T., Forsblom, K. & Pulkkinen, S. 2015. Ryhmän ja joukkueen toiminnan kehittäminen. Teoksessa Hämäläinen ym. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-kustannus Oy. Lahti.

Lintunen, T., Rovio, E., Haarala, S., Orava, M., Werterlund, E. & Ruiz, M. 2012. Urheilopsykologia, liikuntapsykologia ja valmennuksen psykologia. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilopsykologian perusteet. Liikuntatieteellinen seura, Tammerprint Oy. Tampere.

Martela, F., Jarenko, K. & Järvillehto, L. 2015. Draivi – Voiko sisäistä motivaatiota johtaa? Almatalent. Helsinki.

Matikka, L. 2013. FLOW – anna mennä ja onnistu. Docendo Oy. Jyväskylä.

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

Mäkäräinen K. Yle uutiset 24.1.2019. Iltasanomat. Onnistuminen maistui Kaisa Mäkäräiselle vaikeiden vaiheiden jälkeen haastattelu. Luettavissa: <https://www.is.fi/ampumahiihto/art-2000005976791.html>. Luettu: 24.1.2019

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

Peltonen, E. Yle uutiset 12.10.2018. "Jos pyllähdät hypyn jälkeen, niin ylös vaan ja mennoksi" haastattelu. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-10454937>. Luettu: 12.10.2018

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

Ryan, R.M. & Deci, E.L. 2000. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. Contemporary Educational Psychology, 25,1, s. 54–67. Luettavissa: https://ac.els-cdn.com/S0361476X99910202/1-s2.0-S0361476X99910202-32main.pdf?_tid=7ebb9042-f79e-11e7-9435-00000aabb0f02&acdnat=1515764756_3d08f74249ca8377d88db3bbb973dc5c . Luettu: 15.1.2019

Suomen Mielenterveysseura 2015. Voimaa urheiluun hyvästä mielestä: materiaalia lasten ja nuorten kanssa toimiville valmentajille. Mielenterveystaidot nuorisotyöhön -projekti. Luettavissa: https://www.mielenterveys-seura.fi/sites/default/files/materials_files/voimaa_urheiluun_2015_.pdf. Luettu: 20.2.2019

Suomen Mielenterveysseura b. Urheilija tunteiden pelikentällä, tunteista voimaa. Luettavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/kehitt%C3%A4mist%C3%A4mista/minta/lapset-ja-nuoret/liikunta-ja-valmennus/urheilija-tunteiden-pelikent%C3%A4ll%C3%A4>. Luettu 25.3.2018

Suomen Olympiakomitea a. Kasva urheilijaksi-yleisvalmennus. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/ylakoulutoiminta/kasva-urheilijaksi-yleisvalmennus/>. Luettu 15.2.2019

Suomen Olympiakomitea b. Yläkoulutoiminta. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/kaksoisura/ylakoulutoiminta/>. Luettu: 15.2.2019

Suomen Olympiakomitea c. Urheiluspsykologian asiantuntijat. Luettavissa: https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/osaamisohjelma/tietoa-asiantuntijatoimintasta/urheiluspsykologian-asiantuntijat/?fbclid=IwAR0QnVhL7Tg_VKN438ZuR1stTY8KyOh-JoUzGR5fygyLfSuVecyDfly-qmGPE. Luettu: 2.2.2019

Taini, M. 2005. Mielikuvaharjoittelun vaikutus kilpailuvauhtisen suunnistussuorituksen virheisiin ja suorituksen fyysiseen rasittavuuteen juniorisuunnistajilla. Pro gradu-tutkielma. Liikuntabiologian laitos. Jyväskylän yliopisto. Luettavissa: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/12558/URN_NBN_fi_jyu-2006208.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 12.2.2019

Tampereen yliopisto. Voimavarat käyttöön - kehitä psykologista pääomaa. Luettavissa: <https://sites.uta.fi/voimavaratkayttoon/>. Luettu: 15.2.2019

Terveyskylä. Mielenterveystalo. Luettavissa https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tieto-mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/Johdanto-ruusik%C3%A4n.aspx . Luettu: 20.2.2019

Valtion liikuntaneuvosto, valtion nuorisoneuvosto sekä Nuorisotutkimusverkosto, 2019. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus: Yhdenvertaiseen harrastamiseen on vielä matkaa.

Luettavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/julkaisut/valtion_liikuntaneuvoston_julkaisusarja/lasten_ja_nuorten_vapaa-aikatutkimus_yhdenvertaiseen_harrastamiseen_on_vielä_matkaa.934.news Luettu: 28.2.2019 33

Valtion liikuntaneuvosto, valtion nuorisoneuvosto sekä Nuorisotutkimusverkosto, 2019. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus: Oikeus liikkua 2018. Luettavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/644/Lasten_ja_nuorten_vapaa-aikatutkimus_-_Oikeus_liikkua_Verkkojulkaisu.pdf Luettu: 28.2.2019 33

Viljanen T. 16.2.2011. Flow-tilaa etsimässä. Kestävyysurheilu -blogi. Luettavissa: <http://www.kestavyysurheilu.fi/blogit/tero-viljanen/58-flow-tilaa-etsimaessae>. Luettu: 29.2.2019

Virolainen, H. & Virolainen, I. 2016. Mielen voima – Mielen vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin. Viisas Elämä Oy. Helsinki.

Weinberg, R. S. & Gould, D. 2015. Foundations of sport and exercise psychology. 6. painos. Champaign, IL: Human Kinetics. Champaign. Illinois. USA.

Liite

Nuoren urheilijan mentaalivalmennuksen työkirja