

Opinnäytetyö AMK
Esittävä taide, sirkus
2020

Siiri Lehtiö

LIIEKAMMO AKROBATIASSA

– Ilmiön ja psyykkisten apukeinojen kartoittaminen

Siiri Lehtiö

LIIEKAMMO AKROBATIASSA

- Ilmiön ja psyykkisten apukeinojen kartoittaminen

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa liiekkamoa ilmiönä. Tavoitteena oli löytää apukeinoja liiekkammon ylitsepääsemiseen ja sen käsittelyä tukevia psyykkisiä harjoitusmenetelmiä. Aihetta on tarkasteltu akrobatian näkökulmasta urheilupsykologiaa apuna käyttäen.

Teoriaosuus koostuu urheilupsykologian kirjallisuudesta, ajankohtaisista artikkeleista ja aiheeseen liittyvistä tutkimuksista. Teoreettinen viitekehys käsittelee lyhyesti, mitä akrobatialla tarkoitetaan, mitä eri pelon muotoja on, mistä kammo syntyy ja mitä psyykkisiä apukeinoja liiekkammon työskentelyssä voisi käyttää. Lisäksi työssä esitellään, mitkä eri taustatekijät voivat vaikuttaa liiekkammon syntyyn.

Aihetta käsittelevistä tutkimuksista tulee ilmi, että liiekkammo on hyvin tiedetty mutta vähän tutkittu ilmiö. Sitä kuvaillaan tilanteena, jossa tekijä menettää kyvyn suorittaa liikettä, joka on aikaisemmin ollut automaattista ja helppoa. Liiekkamoa esiintyy eri taiteen ja kilpaurheilun lajeissa ja ilmiöstä puhutaan monin eri termein. Kammon syntyminen on vahvasti kytköksissä yksilöön ja hänen omiin taustoihinsa sekä kokemuksiinsa. Mitään yhtä selkeää syytä kammon syntyyn tai sen ylitsepääsemiseen ei ole. Ilmiön olemassaolon tiedostaminen voi jo helpottaa haastavan tilanteen purkamista ja auttaa nimeämään tekijöitä, joihin kannattaa kiinnittää huomiota.

Työhön on kerätty urheilupsykologiassa käytettyjä psyykkisen valmennuksen harjoitusmenetelmiä, jotka voisivat sopia liiekkammon työskentelyn tukemisessa. Tiedosta voivat hyötyä sirkuksen tekijät, opettajat tai kuka tahansa lajista kiinnostunut. Opinnäytetyön tärkeimpänä tavoitteena on tuoda lisää tietoa ilmiöstä ja millaisia vaikutuksia sillä voi olla yksilöön. Ymmärryksen lisääminen auttaa suhtautumaan pelkoon kunnioittavammin ja kiinnittämään huomiota ympäröiviin toimintamalleihin. Näin pystytään luomaan turvallisempi harjoittelutilanne ja myös ennaltaehkäisemään kammojen syntymistä.

ASIASANAT:

akrobatia, liiekkammo, pelko, psyykkinen valmennus

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing arts | Circus

2020 | 37 pages

Siiri Lehtiö

MOVEMENTPHOBIA IN ACROBATICS

- survey of the phenomenon and psychological resources

The purpose of this thesis was to research movement phobia as a phenomenon. The aim was to find ways to get over movement phobia and find psychological methods to support its treatment. The thesis is done from the perspective of acrobatics, with the help of sports psychology.

The theoretical part consists of a literature review of sports psychology, the latest articles, and topic-related research. The theoretical framework briefly discusses what is meant by acrobatics, what are the different forms of fear, where the fear arises, and what psychological tools could be used in the work of the movement phobia. In addition, it reveals what different background factors can influence the emergence of a movement phobia.

Studies from the subject reveal that movement phobia is well-known as a phenomenon, but there are only a few studies made of it. It is described as a situation in which the author loses the ability to perform a movement that has previously been automatic and easy. This occurs in various performing arts and competitive sports and the phenomenon is referred to many different names. The birth of movement phobia is strongly connected to the individuals and their own backgrounds and experiences. There is no one clear reason for a phobia to occur or to overcome it. Awareness of the existence of a phenomenon can already ease the facilitation of a challenging situation and help to identify factors to which should be paid attention to.

For this work has been gathered mental training practice methods used in sports psychology, which I think could be suitable for supporting the work of the movement phobia. The information can be useful to circus- artists and teachers or anyone who is interested in acrobatics. The main goal of the thesis is to bring more information about the phenomenon and what effects it can have on the individual. Increasing understanding helps to treat fear with more respect and to pay attention to the surrounding patterns of action. In this way, it is possible to create a safer training situation and to prevent the possible phobias

KEYWORDS:

acrobatics, movement phobia, fear, mental coaching

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
2 AKROBATIA SIRKUKSESSA	3
2.1 Mitä on akrobatia?	3
2.2 Sirkuksen ja kilpaurheilun erot ja yhtäläisyydet	4
3 PELON ERILAISET ILMENEMISMUODOT	6
3.1 Pelko	6
3.2 Ahdistus	6
3.2.1 Tilanneahdistus	7
3.2.2 Piirreahdistus	7
3.3 Epäonnistumisen pelko	8
3.4 Loukkaantumisen pelko	8
3.5 Jännittäminen	9
3.6 Kammo	9
4 LIIKEKAMMO ILMIÖNÄ	10
4.1 Mikä on liikekammo?	10
4.2 Tutkimuksia liikekammon esiintymisestä kilpaurheilussa	11
5 LIIKEKAMMON SYNTYMISEN TAUSTATEKIJÖITÄ	13
5.1 Keskittyminen ja tarkkaavaisuus	13
5.2 Stressi	15
5.3 Tunteet ja asenne	16
5.3.1 Tunteiden säätely	16
5.3.2 Itsesäätely	17
5.4 Itseluottamus ja itsetunto	18
5.5 Kehon asento, kehoisuus ja hengitys	19
6 PSYYKKISEN VALMENNUKSEN MENETELMIÄ LIIKEKAMMOTYÖSKENTELYN TUKENA	21
6.1 Flow	21
6.2 Suggestiot	23
6.3 Rentoutusharjoitukset	24
6.4 Ankkurointi	25

6.5 Mielikuvaharjoittelu	25
6.6 Mielikuvakyky	26
6.7 Itsepuhe ja uskomukset	27
6.8 Neurolingvistinen ohjelmointi	28
6.9 Non-lineaarinen pedagogiikka ennaltaehkäisevänä tekijänä	29
7 POHDINTA	30
LÄHTEET	35

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aiheena on liikekammo akrobatian näkökulmasta. Sirkusesitykset perustuvat osittain näyttävien temppujen tekemiseen sekä kovaan fyysiseen suoritukseen. Uusien tekniikoiden opettelu ja vanhojen temppujen ylläpitäminen on haastavaa. Stressin ja paineen alla työskentely voi olla toivottoman tuntuista. Puhumattakaan loukkaantumisen jälkeen arkeen palaamisesta, kun tekniikkatreeneistä on voinut vierähtää kuukausia tai jopa vuosia. Pelon syntymisen paikkoja on siis monia.

Sirkuksen ja erilaisten akrobatiavariaatioiden suosio on kasvanut huomattavasti viime vuosina. On kiehtovaa, kuinka sirkustaiteilijat kerta toisensa jälkeen tekevät päätähuimaavia temppuja ja ylittävät itsensä. Tähän ei mielestäni liikkeiden pelkkä fyysinen harjoittelu riitä, vaan psyykinen harjoittelu on nostettava fyysisen työskentelyn rinnalle. Tulevana sirkustaiteilijana ja opettajana olen kiinnostunut etsimään uusia keinoja, miten henkistä kuormitusta voi vähentää ja miten omia ajatusmalleja voi opetella muokkaamaan.

Olen oman telinevoimistelu-urani ja Turun taideakatemiaan sirkuskoulutuksen aikana, niin omakohtaisesti kuin sivusta seuraajana, törmännyt pelkoihin ja harjoittelun tuomaan stressiin sekä epä mukaviin tunteisiin. Akrobatian harjoittelemisessa pelot ja jännittäminen ovat väistämättä ajoittain läsnä. Välillä tuntuu, että haastavan liikkeen tekemisessä ei fyysisellä taidolla välttämättä ole mitään tekemistä taitotekniikan toteutuksen kannalta, vaan psyyke ratkaisee. Pelot ja liikekammot syövät energiaa, hankaloittavat harjoittelua ja vähentävät motivaatiota. Liiallinen henkinen kuormitus voi johtaa jopa loukkaantumiseen ja pahimmassa tapauksessa alan vaihtoon. Tämän takia päädyin tarkastelemaan liikekammoa sekä sitä, mitkä tekijät vaikuttavat sen syntyyn ja mitä apukeinoja sen ylitsepääsemiseen voisi hyödyntää.

Tutkielman tärkeimpänä lähtökohtana on tuoda lisää tietoa ilmiöstä ja antaa psyykkisiä apukeinoja haastavien tilanteiden ylitsepääsemiseen ja kammojen ennaltaehkäisyyn. Motivaationani tutkia liikekammoa on halu kehittää omaa ammattitaitoani akrobaattina sekä sirkuksen opettajana. Toivon, että työni voi tarjota uusia näkökulmia ja käytännöllisiä toimintamalleja akrobatian harjoittelun tueksi. Tavoitteenani on, että muutkin alan ammattilaiset ja samojen asioiden kanssa kamppailevat, lajiin katsomatta, voisivat saada hyödyllistä tietoa opinnäytetyöstäni.

Opinnäytetyöni alussa avaan akrobatian taustaa ja kilpaurheilun ja sirkuksen yhtäläisyyksiä. Lisäksi käyn läpi pelon erilaisia muotoja, koska sen eri asteet voivat olla vahvasti kytköksissä liikekammoon ja sen syntyyn. Kerron liikekammosta ilmiönä ja esittelen tutkimuksia lajeista, joissa on havaittu akrobatiaan liittyviä kammoja, kuten telinevoimistelussa, cheerleadingissä ja trampoliinivoimistelussa. Edellä mainituissa lajeissa, on paljon yhteistä sirkusakrobatian kanssa. Peilaankin työssäni paljon kilpaurheilussa käytettyjä metodeja, vaikka sirkus ja kilpaurheilu eivät ole suoraan rinnastettavissa toisiinsa. Lajien tekniikkaharjoittelusta kuitenkin löytyy monia yhteneväisiä elementtejä. Hyvän suorituksen rakentamisessa käytetään samoja menetelmiä lajiin katsomatta. Lopuksi perehdyn tarkemmin liikekammoon vaikuttaviin taustatekijöihin ja mitä apukeinoja sen työstämiseen on.

2 AKROBATIA SIRKUKSESSA

Akrobatiaa on ollut jo kauan ennen ajan laskumme alkua. Viitteitä tästä löytyy Egyptin temppelien kaiverruksista, missä ihmiset on kuvattu tekemässä erilaisia notkeutta vaativia liikkeitä. Kiinassa Han-dynastian aikaan nähtiin paljon wushu- ja sirkustaiteilijoita, jotka kiersivät kaupungista toiseen esiintyen tempuillaan. 1800-luvun lopulla on Saksassa ja Ruotsissa kehitetty voimistelumetodeja sotilaiden tarpeisiin, joista myöhemmin syntyi nykyisin tunnettu harrastus, telinevoimistelu. Nykypäivänä monet harrastukset ja liikuntamuodot, sisältävät akrobaattisia elementtejä. Laji on kulkenut käsi kädessä voimistelun kanssa, mutta akrobatiaa tehdään myös monessa muussa lajissa kuten, uimahypyissä, cheerleadingissä, eri tanssi- ja extremelajeissa. Uusia lajeja syntyy jatkuvasti lisää ja vanhojen lajien liikkeitä yhdistellään uusiin. (Rinnevuori 2014, 7.)

2.1 Mitä on akrobatia?

Akrobatia on ihmisten taiturimaista liikettä erilaisilla välineillä, kuten lattialla, trapetsilla tai trampoliinilla. Akrobaattiseksi lasketaan kaikki lajit, joissa esiintymisvälineenä käytetään kehoa ja sen liikettä. Se voi tapahtua yksin, parina tai ryhmässä. Esiityksen perustana ovat fyysiset ominaisuudet, kuten voima, notkeus, tasapaino tai reaktiokyky. Monissa akrobatianumeroissa yhdistyvät usein nämä kaikki.

Akrobatia ei ole turvallisin laji harrastaa. Vaikeampiin temppuihin eteneminen vaatii uskaliaisuuden lisäksi kärsivällisyyttä ja hyviä hermoja. Pahimmillaan onnettomuudet akrobatian harjoittelussa voivat olla todella vakavia, ellei hengenvaarallisia. Lajissa ei kannata kiirehtiä eteenpäin, vaan olla pitkäjänteinen ja hyväksyä, että joidenkin liikkeiden oppiminen voi viedä vuosia. (Rinnevuori 2014, 9.)

Akrobaattia ei tule koskaan pakottaa tekemään liian pelottavaa liikettä. Useilla lajia harrastavilla esiintyy pelkoja harjoittelun aikana. Pelkotilat kohdistuvat usein esimerkiksi taaksepäin pyöriviä liikkeitä, kierteitä ja tuplavoltteja kohtaan. Pelot ovat usein seurausta epäselvästä liikemallista, epäonnistumisen pelosta tai fyysisten ominaisuuksien puutteen tunteesta. Tällaista tuntemusta on syytä kunnioittaa. Epävarmaa tunnetta pystyy helpottamaan harjoittelemalla liikettä pienemmissä osissa ja turvallisemmalla alustalla. (Rinnevuori 2014, 8.)

2.2 Sirkuksen ja kilpaurheilun erot ja yhtäläisyydet

Urheilukilpailu ja sirkusesitys eivät ole suoraan rinnastettavissa toisiinsa, vaikka kokemuksen mukaan vaativat samanlaista valmistautumista ja herättävät yhdenvertaisia tunteuksia tekijöissään. Kilpaurheilijat tähtäävät yleensä pisteiden maksimointiin lajioimien säännösten puitteissa. Kilpaurheilijat tähtäävät huippusuoritukseen usein yleisön edessä samoin kuin sirkustaiteilijat. Tilanteet eivät kuitenkaan ole täysin rinnastettavissa toisiinsa, sillä sirkustaiteilijalla on usein enemmän vapautta säännöstellä millä teholla ja tyyllillä esitystään tekee ja usein myös mitä tekniikoita esityksen sisällä suorittaa. Taiteellisessa esityksessä myös ilmaisu ja improvisaation mahdollisuudet nousevat esiin ja tuovat oman haasteensa tekemiseen.

Urheilijat pyrkivät saavuttamaan tietyn huippukunnon kilpailukautena, kun taas sirkustaiteilijan on kyettävä esiintymään huomattavasti pidempiä jaksoja, esityskausista riippuen. Sirkuksessa esitykset suunnitellaan usein yksilökohtaisesti toimiviksi ja niitä ei sanele lajien tuomariston määrittelemät säännöt. Sirkusakrobaatilla voi silti olla ulkopuolisia paineita, jotka tulevat parin, ryhmän tai jonkun esitysproduktion tuotannon sanelemana.

Oli kilpailija tai ei, tekniikka ja taitoharjoitukset ovat mielestäni rinnastettavissa toisiinsa ja toteutuvat melko samalla tavalla sekä kilpaurheilijalla, että sirkustaiteilijalla. Pelottavien liikkeiden tekeminen ja kuumottavien tilanteiden kohtaaminen eivät mielestäni eroa, oli kyseessä sitten urheilija tai sirkustaiteilija. On kuitenkin kyse ihmisestä ja pelottavan tilanteen aiheuttamasta normaalista reaktiosta. Tämän takia kilpaurheilussa käytettäviä metodeja voi mielestäni hyödyntää sirkuksen harjoittelemisessa ja pelottavien tilanteiden ylitsepääsemisessä.

Urheilupsykologi Leena Matikan (2018) mukaan urheilun huippusuoritukset liittyvät tiukasti suoritustilanteisiin kuten esimerkiksi kilpailuihin. Tilannekohtaisuudessa urheilun ja esittävän taiteen tilanteet ovat lähellä toisiaan.

Hyvät tulokset vaativat tekijältään pitkäjänteistä, laadukasta sekä suunnitelmallista harjoittelua. Hyvissä suoritustilanteissa fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tilanteet yhdistyvät laadukkaassa balanssissa. Huipulle ei päästä pelkällä fyysisellä harjoittamisella, vaan huomio kannattaa jo aikaisessa vaiheessa kiinnittää myös psyykkisten voimavarojen kasvattamiseen ja sosiaalisen ympäristön tiedostamiseen, ottaen huomioon henkilön oma elämäntilanne. (Matikka & Roos-Salminen 2018, 233.)

Huippusuoritus-käsitteellä tarkoitetaan optimaalista tapahtumaa, joita luonnehtivat ylivoimainen toiminta ja mahdollisuuksien täysmääräinen hyödyntäminen. Se viittaa myös piilevien voimavarojen vapautumiseen oikealla hetkellä. Huippu-urheilijat ovat raportoineet seuraavia tuntemuksia kuten rentous, luottavaisuus, nykyhetkeen keskittyminen, korkea energiataso, ilo ja nautinto, optimistisuus, paineettomuus, vahva läsnäolo ja kontrollin tunne. (Matikka & Roos 2018, 236.)

Sirkusakrobaatti ei aina välttämättä tähtää huippusuoritukseen ja esityksiin valikoituvat usein tekniikat, jotka ovat tekijälle varman tuntuisia. Silti uskon, että jokainen haluaa pyrkiä mahdollisimman hyvään suoritukseen, niin esityksissä kuin harjoituksissakin. Kun tiedostaa tekijöitä huippusuorituksen takana, voi näitä harjoittaa sillä seurauksella, että suoritukset tuntuvat varmemmilta ja turvallisemmilta. Tämä ennaltaehkäisee loukkautumisia ja mahdollisia liikekammon syntymisiä. Pelottavan liikkeen tekeminen voi vaatia tekijältä huippusuoritusta ja onkin hyvä pohtia, miten edellä mainittuihin tiloihin voisi päästä.

Huippusuoritukset tapahtuvat usein automaatiassa, jota kutsutaan flowtilaksi. Huippu-urheilun, esittävän taiteen ja tieteen saavutuksia tutkimalla on niistä löydetty paljon yhtenäisiä piirteitä. Näitä piirteitä ovat esimerkiksi mielen tyyneys, fyysinen rentous, hyvä itseluottamus, syvä keskittyminen suoritukseen sekä mielen hallinta. Huippusuorituksen takana on usein tekijän tunne kontrollista itseään ja suorituksiaan kohtaan. (Liukkonen 2017, 59–60.)

3 PELON ERILAISET ILMENEMISMUODOT

Pelot ja kammot syövät energiaa, hankaloittavat harjoittelua ja vähentävät motivaatiota. Pahimmassa tapauksessa liiallinen henkinen kuormitus voi johtaa jopa loukkaantumiseen tai alan vaihtoon. Pelko on yleisin tunne mikä liitetään liikekammoon. Pelon kohteet ovat kuitenkin usein yksilöllisiä ja voivat syntyä monesta eri asiasta ja tekijästä. (Lawrence 2016.)

3.1 Pelko

Pelko on luonnollinen osa elämää ja jokainen meistä pelkää jotain. Tarvitsemme pelkoa suojaamaan meitä vaaroilta. Se ei ole oire, vaan hyödyllinen reaktio. Pelko synnyttää usein sisäistä jännitystä, levottomuutta, kauhua tai paniikin tunnetta. Psykiatrian erikoislääkäri Björn Appelberg kertoo, ettei siitä ole mitään syytä pyrkiä pois, paitsi kun se on suhteettoman voimakasta ja epärealistista. (Kärja 2016.)

Pelko ilmenee usein kolmella eri tavalla. Tavat liittyvät toisiinsa ja ilmenevät yleensä samanaikaisesti. Fyysinen pelko synnyttää reaktioita ihmisen elimistössä. Tällaisia oireita ovat esimerkiksi tihentynyt sydämen syke, silmän iiristen laajeneminen ja lihasten jännittyminen. Näin keho ilmentää fyysisen valmiutensa pelkoa kohtaan. Toinen ilmenemismuoto on psyykinen pelko. Tällöin ihminen keskittyy vain oletettuun vaaraan, jolloin tietoisuus ja läsnäolo kapenevat. Tällaisessa tilanteessa pelon kohde saa liian suuren mittakaavan ihmisen aivoissa. Todellisessa vaaratilanteessa, tämä voi olla hyödyllistä, muutoin se saattaa tuntua kiusalliselta. Kolmas pelon ilmenemismuoto on pelokäyttäytyminen, jolloin ihminen toimii joko taistellen, paeten tai jähmettyen paikoilleen. (André & Muzo 2002, 106.)

3.2 Ahdistus

Yksi vaikeimmista tunteista kuvailla on luultavasti ahdistus. Ahdistus ilmenee monin eri tavoin ja astein, se on monimutkainen psykologinen ilmiö. Sitä kuvaillaan epämiellyttävänä tilana, jolloin yksilö reagoi johonkin tiettyyn uhkaan. Jotkut teoreetikot selittävät ahdistuneisuuden kokonaisvaltaisena tunteena, jonka laukaisee ärsyke, jota pidetään itselle uhkaavana. Edistyneemmät mallit tukevat teoriaa, jonka mukaan ahdistuneisuuden

tunteet ovat vuorovaikutuksessa muihin tunteisiin kuten pelkoon, stressiin, vihaan, jännitykseen, pystyvyyden tunteeseen ja joissain tapauksissa jopa innostuneisuuteen. Ahdistusta ja eri tunteita tutkineet teoreetikot uskovat eri tunteiden vaikuttavan suoritukseen ja sen lopputulokseen. Olivat ne sitten negatiivisia tai positiivisia. (Kaski 2006, 99; Weinberg & Gould 2007, 78–80.)

3.2.1 Tilanneahdistus

Tilanneahdistuksella tarkoitetaan ohimenevää ahdistavaa tilaa, joka esiintyy urheilijalla kilpailuun valmistautuessa ja tilapäisesti sen aikana. Sen voimakkuus vaihtelee tilanteesta toiseen, riippuen esityksen tai kilpailun vaativuudesta ja painoarvosta. Voimakkainta tilanneahdistus on silloin, kun urheilija tuntee olonsa uhkaavammaksi kuin harjoitustilanteessa. Suorituksen aikana urheilijan kokemaa ahdistusta voi vaihdella huomattavasti. Ti-lanneahdistuneisuus on tavallisinta urheilijoille, jotka ovat persoonallisuutensa puolesta taipuvaisia kokemaan objektiivisesti vaarattomat tilanteet tai olosuhteet uhkaavina. (Spielberger 1966.)

3.2.2 Piirreaahdistus

Piirreaahdistuksella tarkoitetaan kohtalaisen pysyvää tilaa kokea ympäristö uhkaavaksi. Alun perin se kuvasi yksilön keskimääräistä, tilannetekijöihin liittymätöntä yleistä ahdistuneisuutta, myöhemmin sen on kuitenkin ajateltu olevan henkilön henkilöhistoriaa ja oppimiskokemuksiin perustuva taipumus. Tämän tulkinnan mukaan kukaan ei ole taipuvainen ahdistumaan missä tahansa tilanteessa, vaan esimerkiksi tilanteissa, jotka ovat fyysisesti vaarallisia, joissa joutuu toisten ihmisten sosiaalisen arvioinnin kohteeksi tai jotka ovat uusia. (Endler & Kocovski 2001.)

Urheilijalle ahdistus on hankala tunne siksi, että sen perimmäinen syy usein jää arvoitukseksi. Näin ollen se aiheuttaa vaikeutta säädellä sitä ja ahdistus voi kestää pitkiäkin aikoja. Pelko eroaa ahdistuksesta siten, että pelkoa aiheuttavat tekijät ovat helpommin havaittavissa ja näin myös helpommin hoidettavissa. Pelko koetaan usein ahdistusta lyhytkestoisemmaksi. (Matikka & Roos-Salmi 2018).

3.3 Epäonnistumisen pelko

Kilpaurheilijoiden ja esiintyvien taiteilijoiden yleisimpänä pelkona pidetään epäonnistumisen pelkoa. Se liittyy vahvasti piirreahdistuneisuuteen ja negatiivisiin kokemuksiin kuten, häpeän ja nolouden tunteet, epävarmalta tuntuva tulevaisuus, itsensä väheksyminen ja kasvojen menettäminen läheisten ihmisten silmien edessä sekä heidän huolestuttamisensa. (Conroy 2001.) Epäonnistumisen pelko rajoittaa mahdollisuuksia, syö energiaa ja vie suoritustalvotaation väärille raiteille. Henkilö alkaa välttelemään harjoituksia, sen sijaan että tähtäisi tavoitteisiinsa. (Conroy & Elliot 2004.) Liikekammojen yhteydessä esiin nousee usein vahvasti epäonnistumisen pelko. Tällaisissa tilanteissa henkilö kokee ulkopuolisten tekijöiden kasvattavan painetta suureksi ja tilanteesta johtuva stressi nousee. (Lawrence 2016.) Sagar, Levalleen ja Sprayn (2009) tekemässä haastattelututkimuksessa kilpaurheilijat kertoivat epäonnistumisen pelon vaikuttavan vahvasti henkiseen hyvinvointiin ja alentavan suorituksen lisäksi itseluottamusta, motivaatiota ja hetkellisesti myös sosiaalisia suhteita. (Sagar, Levallee & Spray 2009.)

3.4 Loukkaantumisen pelko

Osa urheilijoista pelkää loukkaantumista. Tällaista pelkoa esiintyy varsinkin niillä henkilöillä, jotka ovat aikaisemmin loukanneet tiettyä liikettä tehdessä. Mitä vähemmän aikaa kuntoutumisesta on, sitä suurempi tunne voi olla. Pelko on tämän kaltaisissa tilanteissa ymmärrettävää, sillä se suojelee ihmistä turhilta riskeiltä. (Virolainen & Virolainen 2017, 219.) Urheilijan pelko loukkaantumisesta voi johtaa suorituksen haitallisiin vaikutuksiin ja olla osa tekijänä esityksistä jättäytymiselle. Kyseinen pelko voi olla osa syynä mentaalisten blokkien syntymisessä. Näissä tilanteissa yksilö peruu liikkeen, joka taas hankaloittaa sen toteuttamista tulevaisuudessa. (Kokkonen 2012, 76.)

Henkilö, joka on epäonnistuneen liikkeen seurauksena loukkaantunut, lähtee helposti välttelemään kyseistä liikettä. Tällaisessa tilanteessa kannattaa ottaa muutama askel taaksepäin ja harjoitella sellaisia liikkeitä, jotka jännittävät vähän, mutta henkilö pystyy ne vielä suorittamaan. Apuna voi käyttää mattoja tai avustusta, kunhan liike tulee suoritettua. Kun ensimmäinen harjoite ei enää pelota, voi siirtyä seuraavaan. Tärkeää on kuitenkin antaa tilanteelle aikaa, kiirehtiminen yleensä kasvattaa epävarmuutta ja syö itse-tuntoa. (Lius-Liimatainen 2019, 27.)

3.5 Jännittäminen

Jännittämisen taustalla on yleisimmin pelko. Pieni jännitystila kuuluu asiaan ja voi auttaa ennen suoritusta. Jännittäminen kertoo, että keho valmistautuu tulevaan toimintaan. Itse suorituksen aikana tulisi jännittämisen kuitenkin rauhoittua, sillä lihakset eivät toimi optimaalisesta kyseisessä tilassa. Erilaiset rutiinit ja omat toimintamallit, juuri ennen suoritusta laukaisevat liiallista jännitystä ja tuovat turvaa. Suoritukseen tarvittavien välineiden valmistelu ja tarkistaminen, alkuverryttely ja rauhallinen hengittäminen usein jo rauhoittavat ja valmistavat mieltä tulevaan suoritukseen. Joskus silti ajaudutaan tilanteeseen, jolloin jännitys ylittää selvästi ihanteellisen tilan. Tällöin henkilöllä saattaa olla liian suuret odotukset ja mieli on siirtynyt lopputulokseen ja sen seurauksiin. Oleellista on olla läsnä meneillään olevassa hetkessä. (Virolainen & Virolainen 2017, 224.)

3.6 Kammo

Kun pelko alkaa kasvaa ja vaikuttaa haitallisesti henkilön tekemiseen ja arkeen, voidaan puhua fobiasta eli kammosta. Kammossa ihminen tietää yleensä itse, että hänen pelkonsa ei ole järjellistä. Tällaiset neuroottiset kammot voivat olla elämää rajoittavia, koska ihminen pyrkii silloin välttelemään pelkoja laukaisevia tilanteita. Kammot ovat itsepintaisia ja epärealistisesti kohdistuvat tiettyyn tilanteeseen tai kohteeseen. Tällaisia pelkoja on lukuisia ja ne voivat kohdistua esimerkiksi, eläimiin, ympäristöön, tiettyihin tilanteisiin tai henkilöihin. (Huttunen 2018.)

Tavallisella pelolla ja kammolla ei välttämättä ole perustavaa laatua olevaa eroa, mutta ne eroavat usein voimakkuudeltaan. Kammo on voimakkuutensa lisäksi usein hallitsematon ja tuottaa ihmiselle pelkokäyttäytymisestä tutun pakoreaktion. (André & Muzo 2002, 107.) Altistuminen pelkoa herättävälle kohteelle aiheuttaa lähes aina välittömän ahdistusreaktion, joka voi olla luonteeltaan myös paniikkikohtaus. (Huttunen 2018.)

Traumaattiset kokemukset, onnettomuudet ja turvattomuus lisäävät erilaisten pelkojen kehittymistä. Vanhempien tai opettajien turha pelottelu erilaisista vaaroista saattaa lisätä lasten pelkoja. Lapsuuden aikaiset pelot häviävät usein itsestään. Jos lapsuuden aikana ilmenneet pelot eivät ole hävinneet aikuisikään mennessä, ne eivät usein häviä ollenkaan. Kammojen hoidoissa lapsilla ja aikuisilla käytetään samoja menetelmiä. (Huttunen 2018.)

4 LIIKEKAMMO ILMIÖNÄ

Ilmiötä esiintyy monissa eri lajeissa ja sillä on monta erilaista nimeä. Trampoliinivoimistelussa ilmiötä kutsutaan, hävinneen tekniikan syndroomaksi (Day ym. 2006), pesäpallossa lautaskammoksi (Virolainen & Virolainen 2014, 219), tenniksessä urheilusuorituksen fobiaksi (Silva, 1994), ja golfissa, keilauksessa ja muissa palloilulajeissa englanniksi sitä kutsutaan nimellä: ”yips”, jolloin urheilija menettää kyvyn potkaista tai osua palloon. (Bawden & Maynard 2001; Bennet ym. 2015; Day ym. 2006). Arjessa taas traumaattinen autokolari, voi saada ihmisen kammoksumaan autolla ajamista. Kammoja ja niiden syntyä, ei yksilö pysty järjellä välttämättä selittämään ja tuntuu, ettei yhtä ja selkeää keinoa näiden ylitse pääsemiseen ole. (Lius-Liimatainen 2019.) Itse kutsun tätä ilmiötä työssäni liikekammoksi.

4.1 Mikä on liikekammo?

Liikekammo on ilmiö, jossa tekijä menettää kyvyn suorittaa liikettä, joka on aikaisemmin ollut automaattista ja helppoa. Tällainen tila saa ihmiselle tunteen oman kontrollin menettämistä. Näissä tilanteissa henkilö pelkää itse tilannetta tai liikettä, ei niinkään loukkaantumista. Urheilijat, jotka ovat raportoineet kyseisestä ilmiöstä, kuvailevat menettävänsä kyvyn nähdä liikettä mielessään tai näkevät negatiivisia mielle yhtymiä suorituksesta. (Bawden & Maynard 2001 Day ym. 2006, Feigley 2009, Maaranen, Beachy, Van Raalte, Brewer & Petitpas 2017.)

Jäätyminen (engl. chokign) on lievempi ilmiö liikekammosta. Liikekammo on usein pitkäkestoinen ja saa henkilön kokonaan välttelemään liikettä. Kun taas jäätyminen kestää yleensä hetken ja voi ilmetä vain muutamia kertoja. Jäätyminen voi kuitenkin johtaa kammoon, josta tulee pitkäkestoinen ongelma. Liikekammot eivät välttämättä suoranaisesti liity pelkoon, mutta ne voivat olla osatekijänä kammon syntymisessä. Ilmiön olemassaolo tiedostetaan ja jatkuvasti syntyy uudenlaisia. Tutkimuksia on tehty jonkin verran, mutta ilmiötä ymmärretään vielä melko heikosti. Jokainen ihminen on yksilö ja tämä tuokin oman haasteensa taustatekijöiden selvittämiseen. Urheilijat ovat kuvailleet ilmiötä tällaisilla lauseilla kuten, ”aivoni menevät jumiin” tai ”kroppani on jumissa”. Ilmenee myös, että haitalliset ajatukset vaikuttavat kognitiiviseen prosessointiin ja näin ollen fyysisiin liikkeisiin. Tämä laskee suorituskkyä ja joissain tilanteissa henkilö lakkaa

kokonaan tekemästä tiettyjä liikkeitä tai pahimmassa tapauksessa välttelee koko lajia. Henki-sen valmiuden puuttuessa, tai jos ilmiö jätetään kokonaan hoitamatta, se voi synnyttää muita psyykkisiä oireita ja ahdistusta. Näin se voi alkaa vaikuttamaan elämän muihin osa-alueisiin ja uuvuttaa yksilön. (Day ym. 2006, Maaranen ym. 2017, Bawden & Maynard 2001.) Erityistä ahdistusta tuottavat tilanteet saattavat aiheuttaa fyysisinä oireina esimerkiksi hengityksen vaikeutumista, sykkeen nousua, tärinää, hikoilua, pahoinvointia tai jopa pyörtymisen tunnetta. (Silva 1994.)

4.2 Tutkimuksia liikekammon esiintymisestä kilpaurheilussa

Sirkuksen parissa tutkimuksia liikekammosta ei ole tehty. Kilpaurheilun puolella sitä on tutkittu jonkin verran. Kaikki lajit joihin sirkusakrobatiaa peilaan, tähtäävät samaan asiaan eli taitoa vaativan urheilusuorituksen tekemiseen korkeassa stressitasossa ja haastavassa ympäristössä.

Springfieldin yliopistossa on vuonna 2017 tehty tutkimus fliikkikammosta, taaksepäin menevästä akrobaattisesta ilmassa tapahtuvasta liikkeestä. Tutkimuksessa oli mukana eri ikäisiä telinevoimistelijoita, joilla oli havaittu mentaalinen blokki, joka estää taaksepäin menevän liikkeen tekemisen. Kyseinen kammo ei ollut pysyvä, vaan ilmeni tekijöillä vain ajoittain. Välillä se pysyi poissa ja joissain tilanteissa taas aktivoitui, aiheuttaen voimistelijalle vaikeuden visualisoida liikettä mielessään. Ongelma saattoi hoitamattomana paisua ja näin ollen siirtyä myös muille telineille ja eri liikkeisiin. Valmentajan painostuksen alla, kammo usein paheni. (Maaranen ym. 2017.)

Feigleyn (2009) tutkimuksessa ilmeni, että seitsemänkymmentä prosenttia korkean tason voimisteliijoista kokee mentaalisia blokkeja jossain kohtaa uraansa. Kaikilla se ei häiritse suorituskkyä mutta niillä, joilla näin käy kokemus voi olla musertava. Voimisteliijoilla, joilla kyseisiä haasteita esiintyi, löytyi myös yhtäläisyyksiä. Haasteet ilmenivät suurimmaksi osaksi taaksepäin menevissä liikkeissä, missä henkilö ei suoraan näe suuntaa, minne on menossa, kuten siltakaato tai flikki. Urheilijat, joilla kyseistä ongelmaa esiintyi, olivat innokkaita sekä nopeita oppimaan. Motivaation puutetta ei ole yhdistetty mentaalisen blokin aiheuttamaan liikekammoon. Päin vastoin henkilöt, joilla kyseistä ilmiötä on havaittu, kuvailtiin usein todella päättäväisinä ja motivoituneina. (Feigley 2009.)

Feigley esitti ilmiölle kolme eri tasoa. Ensimmäisessä voimistelija ei kykene suorittamaan liikettä määrittelemättömän pelon takia. Toisessa vaiheessa voimistelija ei kykene

suorittamaan liikettä negatiivisten tunteiden takia. Tekijä pelkää nolaavansa itsensä muiden edessä tai ei kestä häpeän tunnetta, minkä ennen helpon liikkeen suorituskyvyn menettäminen on aiheuttanut. Kolmannella tasolla voimistelija on kamppailut kammon kanssa jo luultavasti kuukausia, ellei vuosia ja se alkaa näin vaikuttamaan hänen omaan itsetuntoonsa ja omien kykyjen arviointiin. (Feigley 2009.) Bennetin ym. (2016) tutkimuksessa tuli ilmi, että henkilöillä, joilla kammoja esiintyi, havaittiin normaalia enemmän perfektionismia ja yliajattelua. Henkilöillä oli kova vaatimustaso ja epäily itsensä kohtaan sekä huoli virheiden tekemisestä. (Bennet ym. 2016.)

Chase (2005) määritteli telinevoimistelijoille tehdyn tutkimuksensa pohjalta urheilijat yhdistävät mentaaliset blokit yleensä pelkoon, mitä eivät kykene selittämään tai pelkoon vakavammasta loukkaantumisesta. Osalla urheilijoilla loukkaantuminen oli aiheuttanut kammon. Kun taas osa urheilijoista eivät olleet itse loukanneet, mutta olivat nähneet joukkueovereidensa loukkaantuvan ja tätä kautta alkaneet itse pelkäämään. Tilanteen estämiseksi on hyvä tunnistaa pelot ja niiden syyt mentaalisten blokkien takana. (Chase 2005, 496.)

Kilpacheerleadingin yksi iso osa-alue on lattia-akrobatia (tumbling). Lajin lattia-akrobatiin perustaitoihin kuuluu, taaksepäin siltakaadot, taaksepäin voltit ja näiden eri variaatiot. Lajin tekijöillä on huomattu esiintyvän mentaalisia blokkeja. Näissä tekijä on fyysisesti ja taidollisesti kykenevä suorittamaan akrobatialiikkeen, mutta keskeyttää suorituksen mentaalisen blokin takia. Kyseiset blokit yhdistetään yleensä ahdistukseen ja pelkoon. (Thompson 2013, 3.)

Yhdysvalloissa vuonna 2016 kilpacheerleadingin puolella toteutettiin tutkimus, jossa haastateltiin lajinsa huippuja kyseisen ilmiön tiimoilta. Esiin nousi neljä yhteistä teemaa mitkä liittyivät kammoihin. Kammot liitettiin yleensä taaksepäin meneviin liikkeisiin. Tunteeseen liittyi kehon ja mielen kaksijakoisuus, pelko ja paine esittää kammottua liikettä ja negatiivinen itsetunto. Selvisi myös, että epäonnistuneiden videoiden katsominen sosiaalisesta mediasta, on lisännyt pelkoja tai synnyttänyt kammoja. (Lawrence 2016, 2.)

5 LIIKEKAMMON SYNTYMISEN TAUSTATEKIJÖITÄ

Yksi liikekammoon vaikuttava tekijä on yksilön vireystila. Vireystila kuvaa ihmisen aktiivisuuden tai energisyyden astetta. Energisuus voi ilmentyä psyykkisenä tunteena kuten esimerkiksi kiihtynyt, vireä tai rauhallinen, rento. Autonomisen hermoston aktivoitumisesta johtuvina fysiologisina tuntemuksina, kuten suun kuivuminen, tiheä syke ja hengitys, huimaus tai lihasjännitys. Suorituksen kannalta vireystilan tulisi olla mahdollisimman optimaalinen. (Zaichkowsky & Naylor, 2004.)

Vireystilasta on esitetty useita erilaisia teorioita. Drive-teorian perusteella yksilön vireystila vastaa suoraan tulosta. Mitä korkeampi vireystila, sitä parempi suoritus. Käännetyn U:n teorian mukaan vireystilan on oltava tasapainossa optimaalisen suorituksen kannalta. Näin ollen vireystila ei saa olla liian korkea tai liian matala. (Zaichkowsky & Naylor 2004, 155–158.) Kilpa-urheilussa kannatetaan usein käännetyn U:n teoriaa. Teoria on kuitenkin saanut myös kritiikkiä, jonka seurauksena on kehitetty vielä uusia teorioita. IZOF-mallin (individualized zones of optimal functioning) mukaan kyseessä ei ole joku tietty piste, vaan laajempi alue vireystilojen synnyttämässä alueessa. Yksilön optimaalinen vireystila voi löytyä alhaisesta tai korkeasta vireystilasta tai niiden väliltä. (Weinberg & Gould 2007, 88–89.)

Urheilijan alhaista vireystilaa kuvaillaan muun muassa vetämättömyytenä, mielen vaeltamisena, keskittymiskyvyn puutteena, kokemuksena että keho tuntuu raskaalta ja innostuksen puutteena. Vireystilan ollessa alhainen, voidaan apuna käyttää esimerkiksi opettajan tai kaverin kannustuspuheita. Kun vireystilaa halutaan kohottaa, tulee olla tietoisia yksilön ihanteellisista vireystasoista ja siihen mihin halutaan tähdätä. Menetelmiä vireystilan nostamiseen voi olla esimerkiksi hengitysharjoitukset, itsepuhe, musiikin kuuntelu ja mielikuvaharjoitusten tekeminen. (Weinberg & Gould 2007, 289.)

5.1 Keskittyminen ja tarkkaavaisuus

Kun taitotekijät tekniikan osalta ovat hallinnassa, onnistuneen suorituksen ratkaisee keskittyminen. Tarkkaavaisuus on oleellista kaikelle tavoitteelliselle toiminnalle ja ajattelulle. Keskittymiskykyä ei varsinaisesti pysty erottelemaan yhdeksi erilliseksi toiminnoksi. Se on yksi osa aivojen tiedonkäsittelyä. Keskittymiseen linkittyy tarkkaavaisuuden lisäksi, työmuisti sekä, toiminnan, tunteiden ja ajatusten säätely. Ilmiöitä yhdistää se, että

jokainen niistä vaatii ponnistelua sekä ajattelua. Tarkkaavaisuus on elintärkeää, ilman sitä ylikuormittuisimme jatkuvasti. Aivot valitsevat kerrallaan yhden kohteen, joka nousee tietoisuudessa mahdollisimman tarkkana, samalla vaimentaen muita kohteita. (Huotilainen & Moisala 2018, 13.)

Aivojen muovautuvuus jatkuu läpi elämän. Muovautuvuudella tarkoitetaan sitä, että aivot ovat jatkuvassa, mikroskooppisella tasolla tapahtuvassa muutoksen tilassa. Hermoyhteydet ovat joustavat ja myös vanhat aivot oppivat uusia temppuja. Esimerkiksi kun harjoitamme pitkäjänteistä keskittymiskykyä, vahvistuu tällöin siihen liittyvät aivoalueiden väliset hermoyhteydet. Tietyn asian automaattiohjaus ei siis ole pysyvää, vaan sitä pystytään muokkaamaan, kun keskitymme, ryhdymme käyttämään tarkkaavaisuuden ja toiminnanohjauksen toimintoja, jotka tällöin ohittavat automaattiohjauksen. Uusia käytös-malleja on siis mahdollista oppia, ne tarvitsevat vain satoja keskittyneitä toistoja, muutokset eivät tapahdu hetkessä. Aktiivinen elämäntyyli ja älynystyröiden haastaminen voi jopa auttaa hidastamaan aivojen normaalia ikääntymistä. Aivoistaan saa parhaiten kaikki irti, kun keskittyy kokonaisvaltaiseen aivojen huolehtimiseen. (Huotilainen & Moisala 2018, 17–31.)

Keskittymisen taito voi tarkoittaa myös taitoa olla reagoimatta tai fokusoimatta ajatuksia kunkin suorituksen kannalta epäolennaisiin asioihin. Päästäkseen eroon häiritsevistä ajatuksista, ulkoisista ärsykkeistä tai fyysisestä tuntemuksesta, paras keino on kohdistaa mieli johonkin aistiärsykkeeseen. Se voi olla visuaalinen mielikuva, kuulo- tai tunto-aistin ärsyke. (Liukkonen 2017, 79.)

Ajattelun, ymmärtämisen, tarkkaavaisuuden ja keskittymisen häiriintyminen on tavallisimmin seurausta niin sanotusta kognitiivisesta ahdistuneisuudesta eli urheilija on hermostunut, huolissaan ja epävarma itsestään ja lähestyvistä suorituksista. Tällaisessa tilanteessa henkilön keskittyminen kohdentuu ahdistuksen kokemuksen ajattelemiseen tai suorituksen kannalta vähäpätöisempiin seikkoihin (Martens, Vealey & Burton 1990). Esimerkkinä taaksepäin volttiin valmistautuva henkilö, joka pelkää liikettä, alkaa helposti keskittymään ympäröivään tilaan ja henkilöihin. Hermostuksissaan saattaa keskittyä vaatteisiin, ”tiellä” oleviin hiuksiin tai ylimääräisiin kehon liikkeisiin käyttäen tähän aikaa ja energiaa. Tällaisessa fokus kannattaa siirtää pois omista tuntemuksistaan ja ulkopuolisista tekijöistä. Voi auttaa, jos ulkopuolinen henkilö tai yksilö itse, laskee kolmosesta yhteen ennen liikkeen tekemistä. Tämä saattaa auttaa, koska ajatukset ovat siirtyneet laskeamiseen. Päätös liikkeen tekemisestä tarvitsee olla vahva ja niin sanottu lähtölaskenta täytyy pitää lyhyenä, ettei keskittyminen herpaannu.

Pelottavissa liikkeissä keskittymisen ja fokuksen siirtäminen johonkin ulkopuoliseen teki-
jään voi myös auttaa. Itselläni keskittymisen lisääjänä toimii usein, jos pyydän ulkopuo-
lista henkilöä katsomaan pelottavan liikkeen suoritusta tai kuvaan suorituksen kameralla.
Pieni paineen tunne auttaa, ettei jää jahkailemaan liian pitkäksi aikaa omiin ajatuksiin.
Videolta pystyy myös jälkikäteen katsomaan miltä suoritus näytti ja sen avulla paranta-
maan tarvittavia kohtia.

5.2 Stressi

Stressi on urheilijan tekemiseen ja hyvinvointiin vaikuttavista tunteista ja psykofyysisistä
tiloista vaikeimmin määriteltävissä. Se voi hallitsemattomasti voimistaa vireyttä ja tämä
koetaan usein epämiellyttävänä ja haastavana. Taustalla voi olla yksilön ja ympäristön
välisiä epätasapainotiloja tai stressaavia tapahtumia ja elämän muutoksia. (Kinnunen
1993.) Stressistä seuraa ihmiselle epämiellyttäviä aistimuksia, kuten jännittyneisyyttä,
levottomuutta tai ahdistusta. Fyysisiä oireina pidetään hikoilua, sydämentykytystä ja hui-
mausta. (Kokkonen 2012, 76.)

Kilpailutilanteet ja esitykset ovat tyypillisiä hetkellisiä eli akuutteja stressitekijöitä, jotka
kestävät suhteellisen lyhyen aikaa. Pitkäkestoisina eli kroonisina stressitekijöinä voi toi-
mia loukkaantumiset ja pitkittyneet sairauslomien. Kohtalainen psyykinen stressi saattaa
toimia alkuun positiivisesti eräänlaisena kohottavana energiana. Tämä voi auttaa uuden
oppimista ja edistää tavoitteisiin pääsemistä. Pitkäkestoinen tai liian voimakas stressi voi
kuormittaa elimistöä haitallisesti. Näistä tiloista voi syntyä unettomuutta sekä muita va-
kavia terveyttä alentavia tekijöitä. (Weinberg & Gould 2007, 78–85; Kokkonen 2012, 78.)

Psyykkisen valmennuksen tarkoituksena on auttaa urheilijaa kehittämään kykyä käsitellä
stressikokemuksia suoritusilanteissa. Stressireaktioita voi oppia säätelemään harjoitte-
lun kautta. Omien tunteiden ja reaktioiden hallinta vaatii kärsivällistä psyykkistä harjoit-
telua. Tähän toimii parhaiten mielikuvaharjoittelu. Mielikuvaharjoittelun avulla yksilö pys-
tyy parantamaan stressinsieto- ja rauhoittumiskykyään. Mielikuvat auttavat erilaisten pel-
koa herättävien ja ahdistavien tuntemusten läpi käymisessä. (Liukkonen 2004, 229–230;
Lintunen, Rovio, Haarala, Orava, Westerlund, E. & Ruiz, 2012, 31.)

5.3 Tunteet ja asenne

Liikekammot synnyttävät tekijässään usein negatiivisia tunteita kuten vihaa, pettymystä ja turhautumista. (Day 2006; Maaranen ym. 2017; Feigley 2009.) Ahdistus, stressi ja pelko ovat psykofyysisiä tiloja joihin huippusuoritukset usein luhistuvat. Urheilupsykologiassa näitä tunteita on tutkittu perusteellisesti. Nämä tilat ja tuntemukset voivat yksin tai yhdessä ulkoisten tekijöiden kanssa häiritä yksilön automatisoituneita suorituksia. Näissä tilanteissa tunteet ja ajatukset häiritsevät yksilöä niin, että hän jäätyy ja suoritus romahtaa. (Matikka & Roos-Salminen, 2018).

Innostuminen on välttämätöntä pyrittäessä kohti tavoitteita. Kiinnostuminen on uuden opettelemisessa ja opitun muistamisen kannalta oleellista. Pelko auttaa meitä välttelemään vahingollisia asioita. Hermostuneisuus ja epävarmuuden tunne helpottavat hyvinvointiamme uhkaavien asioiden huomaamista. Ihmiset tarvitsevat tunteita toimintansa polttoaineeksi. Tavoitellakseen itselleen asettamia päämääriä, kyetäkseen keskittymään herpaantumatta, välttääkseen halunsa luovuttaa ja päästäkseen kokemaan flow'n eli virtauskokemuksen. (Lazarus 2000.) Tunteet lisäävät joskus lihasjännitystä, heikentävät koordinaatiokykyä ja huonontavat erityisesti sorminäppäryyttä ja muita hienomotoriikkaa vaativia suorituksia. Tunteet vaikuttavat pahimmillaan itse suoritukseen, henkilön sosiaaliseen käyttäytymiseen ja näin ollen myös ympäristöön. (Matikka & Roos-Salmi 2018, 69.) Tämän takia huolet ja murheet, on tarpeen jättää treenisalin ja esitystilanteiden ulkopuolelle, jos se vain on mahdollista.

5.3.1 Tunteiden säätely

Suorituksen kannalta parhaan mahdollisen tunnealueen hyödyntäminen edellyttää urheilijalta kiinnostusta omaa tunne-elämää kohtaan, rohkeutta ja viitseliäisyyttä tarkastella omaa sisintään sekä niin paljon itsetuntemusta ja -tietoisuutta, että kykenee selvittämään ja nimeämään erilaisia tunteitaan, niiden voimakkuuksia ja niihin liittyviä kehollisia viestejä. Täytyy kuitenkin varoa liiallista analysointia. Epäonnistumisen hetkellä olisi hyvä olla myötätuntoinen itselleen, eikä ole hyvä liikaa velloa kipeissä tunteissa ja ajatuksissa. Kun henkilö huomaa tunteiden olevan suoritusta tehdessä haitallisia ja hyödyttömiä, eli eivät kuulu henkilön ihanteelliselle tunnealueelle, voi hän yrittää korvata tunteen yksin tai yhdessä tukijoukon kanssa. Aiempina vuosikymmeninä käytössä ollut yksipuolisempi tunteiden hallinnan käsite keskittyi tunteen hallitsemiseen ja sen tuoman käytöksen

hillitsemiseen, eikä sisältänyt näiden hyödyllisten tunteiden tuottamisen ja voimistamisen mahdollisuutta. Hankalien tilanteiden syntyessä, olisi tärkeää keskittyä opettelemaan tunteiden korvaamista, tuottamista ja voimistamisen taitoja, pidättäytymisen sijaan. (Mattiikka & Roos-Salmi, 2018.)

Tunteiden säätelyllä on henkisen tasapainon ja onnistuneen suorituksen lisäksi myös sosiaalisia tavoitteita. Voimakkaasti tunteitaan näyttävien ihmisten tunteet tarttuvat helposti tunneilmaisua herkästi tunnistaviin ja matkiviin, omista tunteistaan tietoisiin ja vuorovaikutusta sekä ihmissuhteita arvostaviin ihmisiin (Hatfield, Cacioppo & Rapson 1994). Esimerkiksi pari- tai ryhmäakrobatiassa, tämä on hyvä ottaa huomioon. Sillä näissä tilanteissa, temppujen onnistuminen liittyy osittain myös oman parin tai ryhmän suorituksesta. Kielteisiä tunneilmaisuja säätelemällä mieliala ei pääse valtaamaan muita henkilöitä. Myönteisten tunteiden nostattaminen taas voi auttaa jännittävässä tilanteissa. Omasta kokemuksestani, myös pelko tarttuu ja epävarmuus voi siirtyä kanssaharjoittelijoihin. Tämän takia olisi tärkeää kiinnittää huomiota oman itseluottamuksen lisäksi ryhmän tai parin dynamiikan ja luottamuksen kasvattamiseen.

5.3.2 Itsesäätely

Itsesäätelyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä ohjata ja muokata omia kokemuksiaan, sekä käyttäytymistään. Sen tavoitteena on lisätä henkistä tasapainoa erinäisissä tilanteissa, muokkaamalla kokemuksia tietoisesti tai tiedostamatta. Urheilijan itsesäätelytaidot määrittävät sen, miten hän suhtautuu epäonnistumiseen tai hankalaan tilanteeseen. Avainasemassa on tarkastella suorituksia suuremmassa kokonaisuudessa, eikä takertua yksittäisiin virheisiin. Yksilöä auttaa toimivien itsesäätelymenetelmien löytäminen, jotta hän pystyy irtaantumaan yksittäisistä tapahtumista ja jatkamaan tavoitteisiinsa. Tunteiden säätely ja kontrollointi liittyy vahvasti itsesäätelymenetelmiin. (Kaski 2006, 87.)

Itsesäätelymenetelmillä tarkoitetaan keinoja hallita ajatuksia, tunteita, ja käyttäytymistä kun pyritään kohti tavoitteita. Itsesäätelystä on hyötyä, kun yksilö huomaa tunteidensa olevan suorituksen kannalta haitallisia tai hyödyttömiä. Tällöin hän voi pyrkiä korvaamaan epämiellyttävän tunteen, jollakin positiivisemmalla. Esimerkkinä hermostuneisuuden voi kääntää rauhallisuudeksi. (Kokkonen 2012, 74–75.)

5.4 Itseluottamus ja itsetunto

Fyysisissä suorituksissa tuloksien saavuttaminen vaatii itseluottamusta. Fyysinen puoli pitää sisällään, taitotason, taidon oppimiskyvyn, fyysisen kunnon ja kehon hallinnan.

Henkinen vahvuus, tunteiden hallinta ja tietoisuustaidot ovat itsesäätelytaitoja, jotka luovat suuren osan itseluottamuksesta. Huono itseluottamus, mutta myös liian vahva itseluottamus voi johtaa suoritustason laskuun. Pitäisi siis pyrkiä löytämään itseluottamuksen optimaalinen taso. (Roos-Salmi 2012, 150–155.)

Vahva itseluottamus auttaa urheilijaa suoriutumaan paremmin, keskittymään, asettamaan korkeita tavoitteita ja uskomaan itseensä ja kykyihinsä päästä tavoitteeseen. Vahva itseluottamus auttaa pääsemään haastavien tilanteiden yli ja estää henkilöä luovuttamasta. Hyvä itseluottamus tuottaa myös positiivisia tunteita. Usko itseensä on tärkeää. Kun uskomme onnistumiseen tai hyvään suoritukseen, alamme alitajuisesti myös käyt-täytyä sen mukaisesti. (Weinberg & Gould, 2007, Forssell, 117.)

Ihanteellisessa itseluottamuksessa yksilöllä on realistinen käsitys suorituksessa onnistumisesta ja tavoitteeseen pääsemisestä. Optimaalisen itseluottamuksen omaavat henkilöt suoriutuvat paremmin, sillä he pystyvät keskittymään onnistuneen suorituksen kannalta oleellisiin asioihin, eivätkä takerru suorituksen kannalta epäolennaisiin asioihin. Itseluottamus on yhteydessä suoritukseen vaikuttaviin tekijöihin, kuten motivaatioon, jännitykseen ja keskittymiseen. Ahdistus on vähäisempää, mitä korkeampi itseluottamus on. (Burton & Raedeke 2008, 188–189; Roos-Salmi 2012, 150–155.)

Itseluottamuksen väitetään olevan erityisen merkityksellistä yksilölajien urheilijoiden onnistumiselle. Onnistuminen on kiinni omasta suorituksesta, eikä joukkueovereista. Niin sanottuja avoimia taitoja vaativissa urheilulajeissa, joissa suoritussympäristö on muuttuva, ahdistuneisuus vaikuttaa suoritukseen enemmän. Tutkimukset näyttäisivät tukevan ajatusta, että mitä taitavampi urheilija on, sitä helpommin hän osaa kääntää ahdistuneisuuden edukseen. (Craft ym. 2003).

Jokainen urheilija on elämässään varmasti kokenut alhaista itsetuntoa ja epäilystä omiin taitoihinsa. Kun mieli alkaa tehdä negatiivisia syy-yhteyksiä, se alkaa vaikuttamaan myös vireeseen ja keskittymiseen. Kielteiset ajatukset kasvavat helposti. Ne siirtyvät tunteiden kautta kehoon ja lopulta käytökseemme. Tässä vaiheessa ihminen yleensä alkaa pohtia, miten itsetuntoa voisi kohentaa. Olisi hyvä pyrkiä estämään tällaiset tilanteet kokonaan.

Itsetuntoa pitäisi kohentaa jatkuvasti, jotta välttyttäisiin yksittäisten tapahtumien negatiivinen ylitulkitseminen. Silloin pienet itsetunnon notkahdukset, olisi helpompi sivuuttaa. (Forsell 2014, 116.)

Itsemyötätuntoa on joissain tilanteissa korostettu hyvää itsetuntoa tärkeämmäksi, sillä omaa itseä kohtaan tunnettu myötätunto liittyy esimerkiksi alhaisempaan taipumukseen tuntea häpeää, sekä pelätä epäonnistumista ja toisten ihmisten kielteiseksi arvioiduksi tulemistä (Mosewich ym. 2011.)

Itsekritiikki on oman toiminnan tarkastelua ja palautteen antamista sen seurauksena, kun jokin asia ei ole mennyt toivotulla tavalla. Kriittinen ajattelu on tarpeellista silloin, kun se on rakentavaa ja herättää ideoita siitä, mitä seuraavalla kerralla kannattaa tehdä toisin. Tällöin itsekritiikkiin on hyödyllistä. (Grandell 2018, 14–15.) Ihmisen arvomaailmalla on vaikutusta itsekritiikkiin. Ihminen ei yleensä kritisoi itseään asioissa, joista hän ei välitä. Itsekritiikkiä ilmenee usein tärkeiksi koettujen asioiden yhteydessä ja erityisesti silloin, jos nämä tärkeiksi koetut asiat eivät suju toivotulla tavalla. Tällöin olisi tärkeää oppia antamaan itselleen palautetta lempeästi. (Grandell 2018, 35–36.)

5.5 Kehon asento, kehollisuus ja hengitys

Akrobatian opettamisessa olen itse ohjaajan roolissa nähnyt tilanteita, milloin tekijästä näkee jo lähtötilanteessa, että hän tulee peruuttamaan liikkeen tai kaikki ei tule menemään halutulla tavalla. Kehon asento kielii jännityksestä ja epävarmuudesta omiin kykyihin. Lähtötilanteessa pitäisi olla tarpeeksi päättäväinen ja selvä mielikuva lopputuloksesta.

Epävarmoissa ja jännittävissä tilanteissa ihmisen kehon asento muuttuu. Kehon asento vaikuttaa tunnetilaan ja fysiologiaan. Epävarmat ja jännittävät tilanteet vaikuttavat painopisteeseen. Kun henkilö on hermostunut ja mielessä pyörii paljon ajatuksia, on painopiste lähellä päätä, vaikka vakaampaan asentoon pääsee, kun painopiste on vartalon keskellä. Urheilija voi tietoisesti muuttaa kehon asentoaan ja näin ollen vaikuttaa myös mieleensä positiivisemmin, itsevarmemmin ja hermostuneisuus voi rauhoittua. Amy Cuddyn (2016) tutkimuksen mukaan hyväryhtinen kehonasento saa aikaan myös sen, että kehon testosteronin tuotanto lisääntyy, ja vastaavasti kortisonin eli stressihormonin tuotanto pienenee. (Virolainen & Virolainen 2017, 279.) Akrobaattisia liikkeitä harjoitellessa ja toteuttaessa on hyvä kiinnittää huomiota lähtöasentoihin. Liikkeitä on myös hyvä yhdistää

sarjoiksi ja sijoittaa pelottavat liikkeet keskelle, näin pelottavaan liikkeeseen ei jää aikaa turhalle empimiselle sekä alkusarjan energia voi auttaa haastavan liikkeen tekemiseen.

Kehollisuudella taas tarkoitetaan ihmisen omasta kehosta sisältäpäin tulevaa tietoa, josta voidaan käyttää nimitystä automaattiohjaus. Kehollisuudesta voidaan käyttää termejä keho tai elävä ihminen, jossa tekijä pystyy havainnoimaan mielen ja ruumiin yhteyttä sekä pyrkiä vaikuttamaan asioihin kokemusten ja aistimusten perusteella. Urheilijalle tämä on tärkeää, sillä asento- ja liikeaistijärjestelmän avulla hän tulee paremmin tietoiseksi kehonsa liikkeistä ja asennoista. (Tuomala 2012, 126–127.) Näin ollen kehollisuudessa on läsnä myös kehonkieli ja sitä kautta ihminen viestii ulospäin ympäröivälle maailmalle. Vahvalla kehonkielellä saa viestitettyä muille ja varsinkin itselle, vahvuutta, varmuutta ja luottamusta omaan tekemiseensä. Tämä lisää urheilijan positiivisuutta ja uskoa omiin mahdollisuuksiin. (Forssell 2014, 83.)

Hengitykseen keskittymistä voi käyttää hyväksi suoritukseen valmistautuessa tai karanneen tarkkaavaisuuden palauttamisessa. Häiriötekijät lisäävät usein jännitystämme tai herättävät tunteita, jotka ovat suoritukselle haitallisia. Tällaisissa tilanteissa hengitys saattaa nopeutua ja muuttua pinnalliseksi. Pitkä uloshengitys rentouttaa lihaksia ja hengitykseen keskittyminen voi näin olla suoritukselle eduksi. (Forssell 2014, 164.)

6 PSYYKKISEN VALMENNUKSEN MENETELMIÄ LIIKEKAMMOTYÖSKENTELYN TUKENA

On olemassa tekniikoita, jotka voivat auttaa liikekammon kanssa työskentelyssä. Henkissä valmennuksessa on kuitenkin varottava ylipsykologisoitua. Ongelmat saattavat joskus olla yksinkertaisia ja helposti autettavia.

Kammojen ilmaantuessa, niihin pitää puuttua mahdollisimman pian, muuten ne kasvavat ja paisuvat. Siedättäminen eli vähittäin kammolle altistaminen ja liikkeiden pilkkominen helpompiin harjoitteisiin, voi auttaa. Pakottaminen pelättyyn liikkeeseen ei kannata, päinvastoin se saattaa lisätä pelkoa. Pelolle ei kuitenkaan kannata antaa liikaa valtaa, sillä mitä enemmän ja pidempään sitä välttelee, sitä pahemmaksi se saattaa kasvaa. Apua kannattaa hakea, kun kammo alkaa pyöriä mielessä liikaa ja häiritsee arkea. Avoin keskustelu ja vertaistuen saaminen auttavat usein alkuun. Painostaminen ja pelkojen mitätöinti heikentävät niiden hallinnan oppimista. (Lius-Liimatainen 2019; Huttunen 2018.)

6.1 Flow

Flow on positiivinen psykologinen tila, joka ilmenee, kun ihminen kokee tasapainon tilanteen haasteiden ja omien kykyjensä välillä sekä kohtaa nämä haasteet ja vastaa niihin. (Csikszentmihalyi, 1992). Tällaista tilaa, missä on selkeät tavoitteet ja vahva kontrollin tunne, voi olla hyödyksi hankalien tilanteiden yli pääsemisessä. Flow-tila vaatii haasteiden ja taitojen tasapainon lisäksi, täydellistä syventymistä toimintaan, itsetietoisuuden katoamista, ajankulun kokemuksen muuttumista, liikkumisen vaivattomuutta sekä toiminnan ja tietoisuuden yhteensulautumista. (Weinberg & Gould 2008, 147–148). Tällaisessa kokemuksessa yhdistyy monet tekijät, jotka eri henkilöillä saavat erilaisen painoarvon. Täytyy muistaa, että flow on prosessi, joka etenee vähitellen, sekä ennemmin tai myöhemmin loppuu. Kontrollointi on joidenkin mielestä mahdollista silloin, kun kaikki flow-tilaa edistävät tekijät ovat vaikuttamassa, mutta jos jokin omalle toiminnalle tärkeä elementti puuttuu tai siinä tapahtuu muutoksia, flow-tilasta tippuu helposti pois. (Matikka & Roos-Salmi, 239.)

Ajantajun muuttuminen on flown yksi yleisin tunnusmerkki. Ajantajumme riippuu mihin keskitämme tarkkaavaisuutemme eli fokuksen. Siitä, kuinka pitkään huomiomme on

ohjautunut ulkopuoliseen maailmaan, omiin ajatuksiimme tai tunteisiimme. Kun urheilija keskittyy suoritukseen ja pystyy olemaan reagoimatta sisäisiin ajatusprosesseihin, aika hidastuu ja hänellä on suurempi mahdollisuus päästä ihanteelliseen suoritustilaan. Aika tuntuu liikkuvan nopeasti usein silloin, kun fokus on omassa mielessämme. Tällöin tuntuu, ettei pysty reagoimaan tarpeeksi nopeasti. Paine herättää urheilijassa fysiologisia muutoksia kuten hengityksen ja sydämen sykkeen tihentyminen sekä lihasten jännittymistä. Tällaiset sisäiset häiriötekijät vievät keskittymisen itseensä. Tällaisessa tilanteessa aika tuntuu nopeutuvan ja urheilijalle tulee kiireen tunne, joka johtaa siihen, että hän toimii entistä hätäisemmin ja kiirehtiminen kasvaa. Tämä tapahtumaketju saattaa johtaa jäätymiseen suoritustilanteessa. Ulkoiset häiriötekijät saattavat aiheuttaa saman, jos ne vangitsevat huomiota liikaa. Jos henkilöllä on vaarana jäätyä tietyissä tilanteissa, on tärkeää harjoitella vähentämään huomiomme suuntautumista liikaa sisäänpäin eli ajatuksiin ja tunteisiin ja pitää huomio suorituksen kannalta tärkeissä ulkoisissa asioissa. (Nideffer 2002.)

Matikan 2009 tekemässä tutkimuksessa, hän pohtii, että on välttämätöntä ottaa psykisten tilojen tutkimiseen mukaan lajikohtainen toimintaympäristö ja sen tuomat haasteet, vaikka yleisellä tasolla on syytä määritellä psykisten tilojen käsitteet mahdollisimman yhtenevästi. Hän tuo ilmi, että kokemus pitäisi kuvata vähintään kolmesta näkökulmasta: yleisenä inhimillisenä tuntemuksiin perustuvana havaintona, yksilöllisenä kokemuksena sekä suoritussympäristön, kuten lajin ominaispiirteet huomioon ottavana kulttuurisiakin piirteitä sisältävänä ilmiönä.

Flow-tilan syntymiseen vaikuttaa monet eri tekijät. Seuraavassa on Susan Jacksonin (2007/alkuper.1995) tekemään tutkimukseen pohjautuva suosituslista, mitä tulisi ottaa huomioon, kun haetaan suorituksen aikaista flow-tilaa:

- motivaatio
- ihanteellinen vireystilan saavuttaminen ennen suoritusta
- yksilölle sopiva fyysinen valmistautuminen ja suoritusalmius
- sopivat ja tilanne- ja ympäristötekijät
- positiivisen suorituksen ja etenemisen havainnointi
- keskittyminen ja tarkkaavaisuus oikeissa asioissa
- luottamus omiin suorituksiin ja positiivinen asenne
- positiivinen ryhmähenki ja vuorovaikutus
- kokeneisuus.

Listasta voi huomata, etteivät kaikki tekijät ole psyykkisiä tai yksilöstä itsestään riippuvaisia, vaan monen tekijän summa. Monessa kuitenkin vaaditaan hyvää itsetuntemusta ja tarkkaa havainnointia, jotta kyseistä tilaa pystytään kehittämään.

Flow-tilaan pääseminen ei ole helppoa, sillä jo sen tunnistaminen saattaa joskus olla haastavaa. Tilaan pääsemistä voidaan kuitenkin harjoittaa, mutta se vaatii yksilöityä suunnitelmaa, joka on sovitettu lajille ominaiseen ympäristöön. Matikka on laatinut mallin, jota voi käyttää pohjana oman suunnitelman luomisessa. Tämä on kuitenkin vain suuntaa antava kehikko ja lopputyö tarvitsee yksilön tehdä itse, opettajan tukemana.

Flow-tilan tavoittamisen perusteet ovat (Matikka & Roos-Salmi 2018, 239–240.)

1. positiivisuus
2. itseluottamus
3. keskittyminen, fokusointi
4. optimaalinen vireystila
5. kilpailu/esitys suunnitelma.

6.2 Suggestiot

Termi suggestio on latinaa ja sillä tarkoitetaan piilotajuntaan vaikuttamista erilaisten ehdotusten ja väitteiden avulla. Ihminen on mieleltään ja tajunnaltaan kuin jäävuori. Jäävuoren huippu, joka näkyy veden pinnan päältä kuvastaa niin sanottua arkitajuntaa. Piilotajunta taas on se valtava osio, mikä jää veden pinnan alle. Eikä näin ollen ole jatkuvasti näkyvissä ja käytössä. Tajunnan tiloja on erilaisia kuten unitila, valvetila ja niiden välinen alue. Hypnoositila on mielen tila, jossa ajatuksiin pystytään vaikuttamaan suggestioiden avulla. Suggestio ei saa loukata yksilön moraalialueita, eettisiä näkemyksiä tai sopivuuskäsitystä. Ehdotukset ovat joko kielteisiä tai myönteisiä. Kielteiset tapahtuvat usein huomaamattamme eli tahattomasti ja niihin on hyvä kiinnittää huomiota. Tällaisia voi olla esimerkiksi käskyt, pyynnöt ja mainokset. Itsesuggestiossa yksilö tekee itselleen tahallisesti haluttuja ehdotuksia. Itsesuggestiota voi alkaa käyttämään, kun oppii tuntemaan sen luonteen ja toimintatarkoituksen. Itsesuggestion avulla voi oppia pois niistä asioista mitkä on aikaisemmin opittu yksilölle haitallisella tavalla, niin sanotusti väärin. Näin pystytään huomattavasti vaikuttamaan omaan elämänlaatuun. (Koivunen 1992,17, Suomen hypnoosiliitto 2020.)

Ihmiset reagoivat suggestioihin eri tavoin. Joillain ihmisillä on hyvin rikas mielikuvituselämä, jolloin myös heidän suggestioherkkyytensä, on alhainen. Osa taas altistuu suggestioille heikosti. Monet uskomukset hankaloittavat elämäämme ja toimivat tällöin esteinä toteuttaa omia toiveita ja tavoitteitamme. Hypnoosiin missä suggestioita on mahdollista käyttää, päästään rentoutusharjoituksia tekemällä. Kevyttä rentoutumista voidaan siis jo kutsua hypnoosiksi. Mentaaliharjoitteet ovat mahdollisia kaikille, sillä suurin osa ihmisistä on kykenevä pääsemään tähän tilaan. Hypnoosiherkkyys vaihtelee eri ihmisillä ja tämän takia menetelmien on hyvä olla yksilöllisiä. (Koivunen 1992, 18).

6.3 Rentoutusharjoitukset

Nykypäivän ihmisen aivot ovat melkein jatkuvasti virittyneitä, jos tähän ei kiinnitä huomiota. Hermoston ollessa liian pitkään yhtämittaisessa ylivirityksessä, se alkaa ennemmin tai myöhemmin oireilla fyysisenä tai psyykkisenä pahoinvointina. Tällaista tilannetta voidaan välttää rentoutusharjoituksia tekemällä. Yleisesti käytettyjä rentoutusmenetelmiä on aktiivinen-, autogeeninen-, hengitys- ja mielikuvarentous. Länsimaisessa kulttuurissa tällaisia voisi olla esimerkiksi meditaatio ja jooga. Menetelmien avulla pyritään laskemaan tajunnan, aktiivisuuden ja tietoisuuden tilaa. Sopivan rentoutusmenetelmän löytäminen on yksilöllistä. Kaikissa tavoissa on kuitenkin sama päämäärä, hermojärjestelmämme säätely. Elintoimintoja, joihin emme pysty tahdollamme vaikuttamaan, niitä säätää autonominen hermosto. Autonominen hermosto muodostuu energisoivasta eli sympaattisesta hermostosta ja rauhoittavasta eli parasympaattisesta hermostosta. Sympaattinen hermosto aktivoituu normaalisti taistele ja pakene tyyppisissä tilanteissa, eli stressin, kivun tai voimakkaan tunnereaktion seurauksena. (Liukkonen 2017, 66–68.) Pelottavien liikkeiden tekeminen kiihdyttää usein omaa vireystilaani. Olen huomannut rentoutusharjoitusten tai vain muutamien hengitysharjoitteiden tekemisen ennen suoritusta auttavan laskemaan vireystilaa ja keskittymään paremmin. Pelottavan liikkeen tekeminen pelkästään mielessä, saa tietyt kehon osat jännittymään, siksi on hyvä tietoisesti kiinnittää huomiota rentoutumiseen.

Akrobaattisen liikkeen peruminen saa kehossa aikaan shokeeraavan tunteen ja stressireaktion. Näihin tilanteisiin rentoutusharjoitus on hyväksi, sillä rentoutumisen aikana kehon lihasjännitys vähenee, mielihyvää tuottavien hormonien tuotanto lisääntyy, aivojen sähköinen aktiviteetti laskee ja kiputuntemukset vähenevät. (Liukkonen 2017, 68.)

6.4 Ankkurointi

Ankkurointi on tekniikka mitä käytetään kilpaurheilussa ja tarkoittaa jonkin reaktion ehdollistamista. Tarkoituksena yhdistää tietty käyttäytyminen tai tunne johonkin toiseen asiaan. Sitä käytetään, kun halutaan palauttaa mieleen ja käyttää joku aiempi kokemus. Ankkurointi perustuu Ivan Pavlovin koirakokeeseen, jossa havaittiin koiran ehdollistuvan kellon soittoon. Aina kun koira sai ruokaa, se alkoi erittää kuolaa. Koira sai ruokaa aina kellon soidessa. Lopulta koira eritti kuolaa pelkästä kellon soitosta, ilman tarjottavaa ruokaa. (Virolainen & Virolainen 2017, 237.)

Kammojen yli pääsemisessä ehdollistamista voidaan hyödyntää muistelemalla onnistunutta suoritusta ja siihen liittyvää positiivista tunnetta. Kun tunne on voimakkaana mielikuvissa, ankkuroidaan se ottamalla joku fyysinen toiminto rinnalle, esimerkiksi puristamalla käsi nyrkkiin. Sama toivottu tunnetila voidaan jatkossa palauttaa nopeasti mieleen ennen haastavan suorituksen tekemistä puristamalla käsi nyrkkiin. Ankkurointia voidaan hyödyntää useaan eri tarkoitukseen, rauhoittumiseen, itseluottamuksen lisäämiseen ja motivointiin. Musiikkia tai jotain tiettyä kappaletta, voi myös käyttää apuna tässä metodissa. Kappale ankkuroidaan hyvään suoritukseen, toistamalla sitä aina kun tekee onnistuneen suorituksen. Kun itse ei meinaa päästä oikeaan mielentilaan, ankkuroitu biisi tekee sen puolestaan. Tätä voidaan aina tilanteen tullen käyttää apuna. Ankkureina voi toimia myös kosketus, amuletit, tietyn henkilön tai asian ajattelu, huudot ja rituaalit. (Virolainen & Virolainen 2017, 238.)

6.5 Mielikuvaharjoittelu

Koen itse mielikuvaharjoittelun yhdeksi tärkeimmäksi menetelmäksi haastavien liikkeiden kanssa työskentelyssä. Jos en näe akrobaattisen liikkeen tekniikkaa mielessäni, en lähde tekemään sitä fyysisesti.

Mielikuvaharjoittelu on psyykkisen valmennuksen yksi keskeisimpiä osa-alueita. Sillä viitataan erilaisiin mielen avulla tehtäviin harjoituksiin. Mielikuvaharjoittelun avulla voidaan kehittää urheilijan stressin sietokykyä, sekä optimaalisen vireystilan säätelyä. Mielikuvaharjoittelu on liikesuorituksen kuvittelu mielessä, jossa aivojen motorisella alueella tapahtuu vastaavia muutoksia kuin liikettä oikeasti toteutettaisiin. Tämän seurauksena liikesuorituksen automatisointi voimistuu, oppiminen nopeutuu ja varmuus kasvaa.

Mielikuvilla pystytään stimuloimaan samoja hermoratoja kuin fyysisellä tekemisellä. Mielikuvaharjoittelun etuna on, että pystytään tekemään täydellinen suoritus mielessä. Tätä kannattaa toteuttaa usein silloin kun väsymys tai jännitys estää turvallisen suorituksen tekemisen fyysisesti. Mielikuvissa teknisesti puhtaat suoritukset lisäävät itseluottamusta ja vahvistavat uskoa suoritustilanteissa pärjäämiseen. Tutkimusten mukaan fyysisen harjoittelun lisäksi mielikuvaharjoituksia tekevät urheilijat kehittyvät paremmin taidoissaan verraten niihin, jotka harjoittelevat pelkästään fyysisiä suorituksia. (Liukkonen 2017, 98.) On erittäin tärkeää, että liikkeet, jotka pelottavat, pystytään kuvittelemaan mielessä puhtaasti ja teknisesti oikein. Epäonnistuneiden liikkeiden kuvittelu, vahvistaa ei-toivottuja hermoratoja aivoissa. Epäonnistuneella mielikuvalla on vaikutusta myös itseluottamukseen ja motivaatioon (Virolainen & Virolainen 2017, 205).

Optimaalisen harjoittelu- ja esitysmielialan, psyykkisen vireystilan ja yksittäisten tunnetilojen löytämiseksi tulisi käyttää erilaisia mielikuvaharjoitteita. Erilaisia mentaalisen harjoittelun menetelmiä hyödyntämällä tehostetaan keskittymistä ja eläytymistä suorituksissa sekä valmistaudutaan ennakkoon mahdollisiin mieltä horjuttaviin stressitekijöihin. Rentoutumisen ja rauhoittumisen harjoittamisen avulla minimoidaan myös ylivilittymistä stressaavissa tilanteessa. Mielikuvaharjoittelua tulisi toteuttaa päivittäin ja siinä tulisi hyödyntää mahdollisimman montaa eri aistia. Useamman aistin käyttö mahdollistaa yksityiskohtaisempien mielikuvien luomisen. Liikeaisti on merkittävän tärkeä urheilijoille, sillä se pitää sisällään kehon liiketuntemukset ja ovat hyödyksi erityisesti suoritusten kehittämisessä. Visuaaliset eli näköaistimukset, kuuloaistimukset, hajuaistimukset ja tuntoaistimukset ovat muita hyödynnettäviä aistimuksia. Aistien hyödyntämisen lisäksi, tiettyistä tunteista ja tunnetiloista mielikuvien tekeminen on tärkeää. Tiettyjen tunnetilojen ja ajatusten uudelleen luominen mielessä, auttaa tunnetilojen hallinnan opettelussa. (Liukkonen 2004, 215–217; Weinberg & Gould 2007, 297.)

6.6 Mielikuvakyky

Mielikuvakyky on ominaisuus jonka jokainen pystyy opettelemaan. Tällä tarkoitetaan aistikanavien avulla tuotettuja mielteitä halutusta asiasta. Mielteitä voidaan luoda tunto-, lihas-, kuulo-, näkö-, haju- ja makuaistien avulla. Näköaisti on yleisin tapa, mutta muitakin kannattaa harjoitella. Jokaisella aistilla on omat kanavapiirteensä, mitä vahvistamalla tai heikentämällä voidaan muokata vanhaa mielletä ja siihen liittyvää tunnekokemusta tai luoda uusia. Piirteitä voi olla esimerkiksi näköaistilla koko, sijainti tai muoto. Kuuloaistiin

liitetään usein rytmii, voimakkuus, tempo tai sävy. Tuntoaistiin liittyviä piirteitä on kesto, paino, lämpötila tai laajuus. Mielteen merkitystä tai sen luomaa tunnetta pystytään muokkaamaan tai muuttamaan kokonaan, muuntamalla yhtä tai useampaa kanavapiirrettä. Kyseistä tekniikkaa käytetään fobioiden poisherkestämisessä. Tekniikan avulla pystytään heikentämään ahdistavaan tunnekokemukseen ankkuroitunutta muistijälkeä. (Liukkonen 2017, 94–96.)

6.7 Itsepuhe ja uskomukset

Itsepuhe tarkoittaa yksilön sisäistä puhetta itselleen. Se on itseen kohdistuvaa puhetta, joka tapahtuu mielessä tai ääneen. Tutkimuksista käy ilmi, että itsepuhe edistää ihmisen keskittymistä, lisää itseluottamusta, saa henkilön ponnistelemaan enemmän tavoitteen saavuttamisen eteen, auttaa hallitsemaan kognitiivisia ja emotionaalisia reaktioita ja yli-päättään edistää suorituksen onnistumista. (Virolainen & Virolainen 2017, 74.)

Sisäinen puhe voi olla positiivista palautetta ja suoritusta koskevien ohjeiden antamista itselle, kuten ”onnistut tässä” tai ”ponnista kovaa, pysy tiukkana”. Itsepuhetta voi käyttää myös vireystason ja tunnetilan nostamiseen. Ihminen voi kuvitella, mitä ulkopuolinen henkilö hänelle voisi sanoa, esimerkiksi ”jaksat vielä”, ”jee, hyvin sujuu”. Kun on kyse hienomotorisista suorituksista, useiden tutkimusten mukaan ohjeita antava sisäinen puhe on tehokkaampaa kuin motivoiva puhe. Antonis Hatzigeorgiadisin tutkimuksen mukaan ennen hienomotorista suoritusta, itse puheessa kannattaa keskittyä tekniikkaan ja sanoa itselleen esimerkiksi ”Pidä hartiat rentoina” ennemmin kuin sanoo itselleen motivaatiota nostavan lauseen, kuten ”Olen paras”. Motivaatiota nostaville lauseille on kuitenkin oma paikkansa erityisesti voimaa ja kestävyyttä vaativissa suorituksissa. (Virolainen & Virolainen 2017, 75.)

Aluksi sisäinen puhe voi muistuttaa yksilöä suorituksen osista. Puhe kannattaa pitää mahdollisimman lyhyenä ja yksinkertaisena. Tavoitteena olisi vähentää suoritusten tietoisista kontrollointia, jolloin sisäinen puhekin muotoutuu entistä ytimekkäämmäksi ja ainutlaatuisemmaksi. (Zinner, Bunker & Williams 2010, 313.) Itse olen huomannut keskittymisen liikkeen johonkin tiettyyn yksityiskohtaan helpottavan pelottavien liikkeiden tekemistä. Se, että keskittyy terävän ja voimakkaan ponnistuksen tekemiseen, ennemmin kuin miettii koko voltin tekniikkaa, auttaa ettei pelko koko liikettä kohtaan kasva liian suureksi. Lopputekniikka tulee kuin automaattisesti, kun kaikki energia on fokusoitu hyvään lähtöön.

Tutkimuksista käy ilmi, että yritys välttää tiettyä toimintaa saattaa yleensä johtaa kyseisen toiminnan tapahtumiseen. Ohjeet, kuten "älä kaadu" tai "älä lyö ohi", johtavat usein kyseisen toiminnan tapahtumiseen. Tämän takia myös sisäisessä puheessa olisi tärkeä keskittyä siihen, mitä haluamme tehdä, eikä siihen mitä emme halua. (Weinberg & Gould 2007, 380.) Pelottavia liikkeitä tehdessä olen itse ainakin huomannut miettiväni välillä "älä peru" tai "älä mokaa" tyyppisiä ajatuksia ja huomannut näin jälkikäteen niiden tuovan epävarmuutta ja johtavan juuri ajateltuun lopputulokseen.

Tilanne on lähtökohdaltaan jo erilainen, kun ihminen ajattelee haastavan tilanteen esimerkiksi mahdollisuutena oppia uutta. Tällöin hänen tunnetilansa on rennompaa ja luottavaisempaa sekä keho pysyy tasapainoisemmassa tilassa. Näkökulman muuttaminen, auttaa yksilöä tuottamaan positiivisempia ajatuksia ja näin avautuu myös uusia tapoja toimia. Haastavissa ja pelottavissa tilanteissa, olisi hyvä kyseenalaistaa vallitsevat ajattelutavat, jotka eivät ole eduksi tekijälleen. (Virolainen & Virolainen 2017, 42.)

Itsepuheen positiivisista tutkimustuloksista huolimatta, sitä tulee käyttää harkiten. Jatkuvalle itselleen puhumisella voi olla suoritusta heikentävä vaikutus. Jatkuvässä ajatusvirrassa eläminen on stressaavaa ja fokus suoritukseen heikentyy. Negatiivinen itsepuhe on myös haitallista. Tällaista ilmenee yleensä oman potentiaalinsa epäilemisenä ja epäonnistumisen pelkäämisenä. Michael Mahoney ja Marshal Avener tutkivat Yhdysvaltalaisia, huippumiesvoimistelijoita. Tutkimuksen mukaan parhaat miesvoimistelijat hyödynsivät positiivista itsepuhetta, kun taas heikommin pärjänneet käyttivät negatiivista puhetta. Ihmisen ollessa tietoinen omasta sisäisestä puheestaan, voi hän valita mihin sen suuntaa. (Virolainen & Virolainen 2017, 76.)

6.8 Neurolingvistinen ohjelmointi

Neurolingvistinen ohjelmointi (NLP) on erinomaisuuden tai huippuosaamisen tutkimusta (the study of excellence) eli: taitavuuden opettamista tai oppimista. NLP, voidaan määrittellä myös subjektiivisen rakenteen tutkimisena tavoitteena kopioida, sisäistää, matkia ja opettaa onnistumista. Ohjelmoinnissa pyritään määrittämään psyykinen toiminta ja vuorovaikutus niin tarkasti, että erinomaisuuden rakenteen tunnistaminen on mahdollista. (Marjamäki 1992, 14.)

NLP sisältää menetelmiä, joiden avulla voidaan luoda positiivinen kontakti ja ohjata sitä. Koota tietoa toisen ihmisen tavasta käsitellä tietoa, rakentaa maailmankuvaansa ja

työstää ongelmiaan. Saada aikaan tarkasti rajattua ja pysyvää muutosta, hyvin tuloksin. Valmentamisessa ja opettamisessa lähtökohtana on luoda positiivinen kontakti ja sen avulla yhteinen kieli. On ymmärrettävä toisen maailmankuvaa ja arvoja. Kokemukset hankitaan aistien välityksellä. NLP väittää, että ihmisellä on yksi hallitseva aisti, muut ovat sivuroolissa. Pääasiallisesti oleva aistikanava voi olla visuaalinen, auditiivinen tai kinesteettinen. NLP- ohjelmoinnissa ei ole epäonnistumisia, vaan palautetta ja tuloksia. Suoritukset, jotka eivät mene toivotulla tavalla, antavat palautetta mitä pitää ottaa huomioon seuraavalla kerralla. Epäonnistumiset opettavat, ne näyttävät mitä tarvitsee muuttaa ja mitä voimavaroja kasvattaa. (Marjamäki 1992, 15).

6.9 Non-lineaarinen pedagogiikka ennaltaehkäisevänä tekijänä

Kammojen ennaltaehkäisyssä voisi mielestäni käyttää hyväksi non-lineaarista pedagogiikkaa. Non-lineaarisessa pedagogiikassa on ajatuksena, että taito sopeutetaan liikkujan kehoon eikä päinvastoin. Ei ole yhtä ja ainoa oikeaa tapaa suorittaa liikkeitä ja tekniikoita. Menetelmässä painotetaan yksilöllisyyttä ja jokaiselle sopivien oppimismenetelmien löytämistä. Siinä kannustetaan tekemään mahdollisimman paljon erilaisia harjoitteita, jotka viittaavat haettuun tekniikkaan, ei kuitenkaan tavoitella täydellistä suoritusta vaan päähuomio on lopputuloksessa. Tämä perustuu siihen, että jokaisella oppijalla on hänen yksilöllisistä lähtökohdistaan oma tapansa suorittaa liike itselleen kaikista tehokkaimmalla ja taloudellisimmalla tavalla. (Lee, Chow, Komar, Tan, & Button. 2014) Tämän perusteella pyritään tekemään mahdollisimman paljon eri variaatioita ja niin sanottuja "virheitä", eikä edes pyritä täydelliseen suoritukseen. Tämä alentaa liikkeeseen kohdistuvaa suorituspainetta. Kun liikkeistä on harjoiteltu jo etukäteen eri versioita, ei suorituksen aikana tapahtuvista muutoksista tule tekijälle shokkia.

7 POHDINTA

Tarkoitukseni oli kartoittaa tietoa akrobatiasa ilmenevästä liikekammo ilmiöstä ja mitä psyykkisiä apukeinoja sen ylitsepääsemiseen on. Haasteena oli sirkusalan tutkimuksien ja kirjallisuuden vähyys. Ilmiöstä tai sirkusakrobatiasta yleisesti ei löytynyt yhtään suomenkielistä tutkimusta. Olin kuitenkin yllättyneet siitä, miten paljon liikekammoon liittyviä tutkimuksia kilpaurheilun puolella on viime vuosina tehty. Liikekammon tyyppistä psykologista ilmiötä on havaittu useissa eri urheilu- ja taidelajeissa, mutta erityisesti teline- ja trampoliinivoimistelussa sekä kilpacheerleadingissa. Kyseiset lajit vaativat akrobaattisia taitoja ja osaamista ja siksi niiden taitoharjoittelu onkin mielestäni rinnastettavissa sirkusakrobatiin.

Aiheesta löytyneistä tutkimuksista ilmeni liikekammon johtuvan usein mentaalista blokeista, ei niinkään loukkaantumisen pelosta. Kaikissa tutkimuksissa ilmeni myös samoja huomioita: esimerkiksi kammotut liikkeet kohdistuivat usein taaksepäin meneviin liikkeisiin eikä henkilö pystynyt välttämättä järjellä selittämään syytä siihen, mistä kammo johtui. Kammo herätti tunteen kontrollin menettämistä, mikä taas laski itsetuntoa ja aiheutti negatiivisia ajatuksia ja tunteita tekijälleen. Omalla kohdallani mentaaliset blokit ovat johtaneet eri asteisiin pelkoihin. Välillä blokit ja niiden syystä liikkeen perumisesta unohtuvat heti, mutta joskus ne ovat saattaneet jäädä pidemmäksikin aikaa häiritsemään suorituksia.

Työhöni kerättyjen kilpaurheilussa tehtyjen tutkimusten mukaan liikekammon taustalla on usein epäonnistumisen pelko ja näin ollen pelko ulkopuoliseksi jäämisestä. Loukkaantumisen pelko harvoin liittyi kammoon, mutta itse loukkaantuminen saattoi synnyttää niitä. Liikekammossa pelottavia liikkeitä pystytään usein fyysisesti toteuttamaan. Tämä on todistettavissa sillä, että esimerkiksi sirkuksessa pelottavan liikkeen tekeminen onnistuu usein toisen henkilön avustamana, mattojen tai turvaköysien (lonssi) avulla toteutettuna tai eri välineellä tehtynä. Esteenä eivät siis ole fyysiset taidot, vaan mieli estää toteutuksen. Liikekammo ilmenee myös usein helpoissa liikkeissä. Itsekin olen törmännyt tilanteisiin, joissa automatisoidussa liikkeissä saattaa joskus käydä odottamattomia tilanteita, koska keskittyminen ei ole optimaalista. Vaikeammassa liikkeessä mieli on yleensä paremmin mukana, koska hallittavia elementtejä voi olla enemmän. Tästä voi tehdä johtopäätöksen, siihen että suorituksen tekeminen on helpompaa fokuksen ollessa muualla kuin omassa itsessä. Aivomme pyrkivät automatisoimaan melkein kaiken

tekemämme. Pelottavan liikkeen tekemättä jättäminen voi tuoda hetkellisen helpotuksen ja mielihyvän tunteen, mutta pelottavien liikkeiden välttelystäkin voi helposti tulla tapa, johon kannattaa kiinnittää huomiota.

Eri tutkimukset selvittivät liikekammoilmiön luonnetta ja esiintyvyyttä. Niukasti löytyi tietoa siitä, mikä liikekammoon suoranaisesti auttaa. Tutkimuksissa tuli esiin kuitenkin erilaisia piirteitä liikekammon taustalla olevista tekijöistä, joita olivat esimerkiksi perfektionismi, heikko itsetunto, innokkuus ja nopeus oppimiseen sekä yliajattelemisen. Mielestäni kaikki nämä yllämainitsemani tutkimustulokset antavat vahvasti tukea ajatukselle, että psyykkisten voimavarojen vahvistaminen voisi olla avuksi liikekammotyöskentelyssä: kuten todettua, itse liikekammon taustalla ovat usein mieleen liittyvät tekijät ja myös liikekammo itsessään kuormittaa esiintyjän tai urheilijan henkistä jaksamista ja itsetuntoa. Onnistuinkin keräämään työhöni psyykkisen valmentautumisen menetelmiä, joita liikekammon käsittelyssä ja työskentelyssä voisi hyödyntää. Hypnoosi, flow, hengitysharjoitukset, itsepuhe, mielikuvaharjoittelu, keskittyminen, rentoutuminen, suoritukseen valmistautuminen ja jännittävän tilanteen hallinta ovat kaikki hyviä esimerkkejä. Kyky käsitellä pettymyksiä oppimiskokemuksina on myös merkittävä osa psyykkisiä taitoja. Näitä kaikkia vahvistamalla voi saada positiivista hyötyä liikekammon ylitsepääsemiseksi.

Liikekammo on yksilölle turhauttavaa, mutta myös opettajan työskentelylle haastavaa. Oppilaan itsetunto on usein matalalla, sillä liikekammo kohdistuu usein aikaisemmin osattuihin helppoihin liikkeisiin. Yksilö ei aina pysty selittämään syytä kyvyttömyydelleen suorittaa liikettä ja tämä saattaa luoda häpeän tunteita. Opettajan on tärkeää olla näyttämättä pettymystään tai syyllistämättä oppilasta epäonnistuneissa tilanteissa. Kuten non-linearisessa oppimisessä painotetaan, ei ole yhtä ja ainoa oikeaa tapaa suorittaa liikkeitä ja tekniikoita. Opettajan onkin erityisen tärkeää tiedostaa eri toimintamalleja mitä voi oppilaan avuksi ehdottaa. Mutta hän voi myös itse käyttää työssä esitettyjä menetelmiä oman vireystason ja keskittymisen tukena. Opettajan kannattaa kiinnittää huomiota omaan sisäiseen puheeseen sillä joskus voi huomaamattaan synnyttää turhauttavia ajatuksia ja tunteita. Pahimmassa tapauksessa ne purkautuvat opetuksessa haitallisella tavalla ja hetkellä, lisäten yksilön painetta ja ahdistusta. Opettaja onkin tärkeässä roolissa kiireettömän ja kannustavan ilmapiirin luomisessa.

Tutkimustulokset tukevat myös omakohtaisia kokemuksiani psyykkisen valmennuksen merkityksestä. Kun itse koen pelottavan liikkeen tekemisen ylitsepääsemättömän hankalaksi tai raskaaksi, pyrin tekemään hetken jotain muuta liikettä, jonka osaan hyvin.

Näin saan nostettua itseluottamustani ja luotua itselleni hyvää energiaa ja voin yrittää haastavaa liikettä hetken päästä uudestaan. Jos nämä harjoitteet eivät auta, pyrin lopettamaan harjoituksen ja kokeilemaan myöhemmin uudestaan.

Omiin esiintymis- ja kilpailutilanteisiin liittyen olen huomannut, että eri elämäntilanteet ja kuormittavat jaksot saattavat heijastua harjoitteluun, tuoden huolta ja kyvyttömyyden tunnetta. Tällaisissa tilanteissa oman ajan ottaminen ja itsen kohdistettu armollisuus auttavat. Omista peloista ja kammoista rohkeasti puhuminen ulkopuolisille voi lieventää tunnetta. Näin voi joskus myös saada vertaistukea ja huomata ettei olekaan tilanteessa täysin yksin.

Myös hetkessä eläminen, meneillä olevaan tilanteeseen keskittyminen ja myönteinen itsepuhe, auttavat parempaan suoritukseen ja nostattavat itsetuntoa. Näitä pystytään lisäämään yksinkertaisilla tietoisuusharjoituksilla. Negatiivisista ajatuksista kannattaa päästää mahdollisimman pian irti. Niitä ei aina ole helppo sivuuttaa, mutta kannattaa kuitenkin yrittää ja pyrkiä siihen. Elämäkokemus ja iän tuoma ymmärrys itsestä ja omista tavoitteista ja asioiden merkityksistä ovat auttaneet minua hallitsemaan pelkojani. Usein riittää, ettei pelkoa tarvitse täysin poistaa. Olen oppinut hyväksymään kuumottaviin tilanteisiin liittyvät ominaispiirteet, enkä enää pelkää omia jännittämiseen liittyviä tuntemuksiani. Tuntemus siitä, etten ole ainoa, helpottaa myös paljon. Onkin tärkeää jatkuvasti pyrkiä kehittämään itseään ja uteliaasti pohtia eri toimintamalleja ja kyseenalaistaa vanhoja.

Työni aihe oli omalla tavallaan haastava, sillä liikekammo ilmiönä on erittäin moniulotteinen. Liikekammon syntyminen on usein sidoksissa yksilön omiin taustoihin ja kokemuksiin. Siksi onkin vaikea määrittää mitään yhtä ainoaa ratkaisua kammon ylitsepääsemiseen. Pidän aiheita tärkeinä, sillä akrobaatin elämässä on aina jännittäviä olosuhteita, olit sitten tekijä tai opettaja. Onkin hyvä tiedostaa pelon eri muotoja ja syitä liikekammon taustalla. Työllisyysmahdollisuudet esiintyvänä taiteilijana ovat paremmat, mitä paremmin hallitsee pelkonsa ja mitä monipuolisempi tekijä on.

Pelon eri asteet ja näiden tunteiden kokeminen ja jännittäminen ovat normaali osa elämää. Pelkoa ei tarvitse vältellä tai päästä siitä eroon, vaan löytää tekniikoita sen hallintaan. Näen, että ennaltaehkäisyä mielikuvaharjoittelu voisi auttaa. On hyvä pysähtyä miettimään, mitkä asiat voivat vaikuttaa pelottavan tilanteen syntymiseen, ja oppia reagoimaan niihin. Näin voidaan välttää, ettei pelko kasvaisi kammoksi, joka hankaloittaa arkea ja näin ollen alentaa elämänlaatua. Muutos lähtee siitä, että tiedostaa itseään

kuormittavia tilanteita ja opettelee vetämään rajoja itselleen. Haastavaan tilanteeseen kannattaa tehdä jo ennakkoon päätös siitä, kuinka monta yritystä tai kuinka kauan aikaa harjoituksesta käyttää pelottavan liikkeen työstämiseen. Näin voi ennaltaehkäistä uupumusta ja liian pitkään asioissa vellomista.

Opinnäytetyön työstäminen on lisännyt omaa tietämystäni aiheesta ja luonut itsevarmuutta työskentelyyn akrobatian parissa. Oli rakentavaa hahmotella pelon eri muotoja, ja se on auttanut itseäni havainnoimaan minkä suuruisesta pelosta, milloinkin on kyse. On hyvä hahmottaa, mikä on normaalia jännitystä ja milloin pelko alkaa kasvaa liian suureksi.

Mitä enemmän psyykkiseen valmennukseen perehtyy, sitä kunnioittavammin siihen suhtautuu. Fyysisessä harjoituksessa on aina mukana henkinen elementti, vaikka sitä ei aina tiedostettaisikaan. On hyvä tiedostaa, että välillä pelkkä toisen ihmisen kuunteleminen ja läsnäolo voi auttaa paljon. Useinkaan rentoutuminen ja ohjeiden antaminen eivät kuitenkaan riitä, vaan kammon kanssa kamppaileva henkilö tarvitsee tukea ja ymmärrystä. Hänet on nähtävä yksilönä ja etsittävä jokaiselle itselleen sopivia toimintamalleja.

Ymmärryksen lisääminen auttaa suhtautumaan pelkoon kunnioittavammin ja kiinnittämään huomiota ympäröiviin toimintamalleihin. Henkisen valmennuksen tulisi olla jatkuva prosessi, eikä vain sattumanvarainen voimavara. Mielestäni jokaisen sirkusammattilaisen on hyvä tiedostaa psyykkisen valmennuksen tärkeys ja ottaa se osaksi päivittäistä työskentelyä. Itseäni ilahdutti huomata, että psyykkinen valmennus voi olla pieniä ja arkipäiväisiä asioita. Itse olen tiedostamattani toteuttanut monia työn menetelmiä. Kun omia työskentelytapoja alkaa ymmärtämään, pystyy psyykkisiin tekijöihin keskittymään vielä enemmän ja kehittämään uusia toimivampia malleja.

Toivoin, että olisin löytänyt enemmän psyykkisiä harjoitusmenetelmiä, kunnes ymmärsin, että niiden määrittäminen on hankalaa ilman yksilöllistä tilannetta. Itselläni kammoja on esiintynyt vuosia sitten telinevoimistelun aikana, mutta nykyisin sirkuksessa pystyn toteuttamaan samoja liikkeitä ilman pelkoja, vaikka tauko on ollut pitkä. Voin siis rehellisesti sanoa, että opittu taito ei häviä, jos vain fyysiset ominaisuudet sen sallivat ja mieli on vahvasti mukana tekemisessä. Tämän huomaaminen auttaa ottamaan rennomman otteen harjoitteluun ja näin ollen stressitasot laskevat. Haastavan tilanteen hahmottaminen ja apukeinojen olemassaolon tiedostaminen, voivat tuoda turvallisuuden tunnetta. Olisiko yksilökeskeinen ja rennompikin ote liikkeiden opettelussa mahdollisesti ennaltaehkäisevä tekijä liikekammojen synnyssä? "Train hard or go home" -tyyppiset lauseet eivät

mielestäni kuulu nykyiseen taitoharjoitteluun. On parempi mielummin nukkua yön yli, levätä ja kokeilla seuraavana päivänä uudestaan, kun vireystaso on parempi.

Opinnäytetyöni voisi toimia hyvin pohjana laajemmalle tutkimukselle aiheesta, mitä sirkuksen puolella ei vielä ole tehty. Tulevaisuudessa voisi tutkia, miten yleisiä liikekammot ovat alalla, miten ne ilmenevät muissa lajeissa ja miten ne vaikuttavat taiteelliseen työkentelyyn ja esiintymiseen. Mielenkiintoista olisi selvittää myös, millaisia vaikutuksia vertaistuella olisi liikekammoista kärsiville.

LÄHTEET

- André C. & Muzo, 2002. Pienet pelot ja suuret fobiat. Helsinki: Like.
- Bawden M., & Maynard, I. 2001. Towards an understanding of the personal experience of the “yips” in cricketers. *Journal of Sports Sciences*, 19, 937–953.
- Bennet, J.; Hays, K.; Lindsay, P.; Olusoga P. & Maynard I. 2015. Yips and lost move syndrome: Exploring psychological symptoms, similarities and implications for treatment. *Yhdysvallat: International Journal of Sport Psychology*.
- Burton, D. & Raedeke, T, D. 2008. *Sport Psychology for Coaches*. United States: Human Kinetics.
- Chase, M.; Magyar, T.; & Drake, B. 2005. Fear of injury in gymnastics: Selfefficacy and psychological strategies to keep on tumbling. *Journal of Sport Sciences*, 5, 465– 475.
- Craft, L.; Magyar, M.; Becker, B. & Feltz, D. 2003. The Relationship between the competitive state anxiety inventory and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, 44–65.
- Cox, R.; Shannon, J.; McGuire, R. & McBride, A. 2010. Predicting subjective athletic performance from psychological skills of sex and sport. *Journal of Sport Behaviour*, 33, 129–145.
- Conroy, D. 2001. Progress in the development of a multidimensional measure of fear of failure: The Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI). *Anxiety, Stress and coping*, 14, 431–452.
- Conroy, D. & Elliot, A. 2004. Fear of failure and achievement goals in sport: addressing the issue of the chicken and the egg. *Anxiety, Stress, and Coping*, 17, 271–285.
- Cuddy A. 2016. Vahvasti läsnä: taltuta pelko ja opi luottamaan itseesi. Helsinki: Viisas Elämä. Suom. Timo Utterström.
- Csiksenmihalyi, M. 1992. *Flow. The psychology of happiness*. Chatham, Rider/Random House.
- Day, M; Thatcher, J; Greenlees, I. & Woods, B. 2006. The causes of and psychological responses to lost move syndrome in national level trampolinists. *Yhdysvallat: Journal of Applied Sport Psychology*, 18, 151–166.
- Endler, N. & Kocovski, N. 2001. State and trait anxiety revisited. *Journal of Anxiety Disorders*, 231–245.
- Feigley, D. 2009. *Overcoming psychological blocking*. U.S. *Gymnastics Technique: The Official Technical Publication of the United States Gymnastics Federation*, 12–17.
- Forsell, C. 2014. *Huipulle! Henkinen valmentautuminen urheilussa*. Tallinna: Tietosanoma Oy.
- Grandell, R. 2018. *Irti itsekritiikistä*. Helsinki: Tammi.
- Hatfield E.; Cacioppo, J. & Rapson, R. 1994. *Emotional contagion: Studies in emotion and social interaction*. New York: Cambridge University Press.
- Huutilainen M. & Moisala M. 2018. *Keskittymiskyvyn elvytysopas*. Jyväskylä: Tuuma-kustannus.
- Huttunen M. 2018. Määräkohteinen pelko (fobia). Viitattu 7.2.2020 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00394.
- Jackson, S. 2001/alkuper. 1995. Factors influencing the occurrence of flow states in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 135–163.

- Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kinnunen, U. 1993. Stressi ja sen hallinta. Teoksessa K-L. Kuusinen (toim.), Terveyspsykologia. Helsinki: WSOY, 64–81.
- Koivunen, P. 1992. Henkinen valmennus nostettava fyysisen valmennuksen rinnalle. Teoksessa: Psykyke ratkaisee. Jyväskylä: Liikuntatieteellisen seuran moniste nro 16.
- Kokkonen, M. 2012. Tunteet ja niiden säätely kilpaurheilussa. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 69–89.
- Kärjä, A. 2016. Tervettä pelkoa vai fobiaa, milloin pelko menee liiallisuuksiin. Viitattu 6.2.2020 <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2016/10/03/tervetta-pelkoa-vai-fobiaa-milloin-pelko-menee-liiallisuuksiin>.
- Lawrence, E. 2016. A phenomenological investigation of cheerleaders' lived experiences of mental blocks. Doctoral Dissertation Georgia Southern University Viitattu 21.2.2020 <https://digitalcommons.georgiasouthern.edu/etd/1439/>.
- Lazarus, R. 2000. How emotions influence performance in competitive sports. *Sport Psychologist*, 14, 229–252.
- Lee, M; Chow, J; Komar, J; Tan, C. & Button, C. 2014. Nonlinear Pedagogy: An Effective Approach to Cater for Individual Differences in Learning a Sports Skill. Viitattu 30.3.2020 <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0104744>
- Lintunen, T; Rovio, E; Haarala, S; Orava, M; Westerlund, E. & Ruiz, M. 2012. Urheilupsykologia, liikuntapsykologia ja valmennuksen psykologia. Teoksessa: L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 30–37.
- Liukkonen, J. 2004. Urheilupsykologia. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) Urheiluvallennus. Kuormitusfysiologiset, ravintofysiologiset, biomekaaniset ja valmennusopilliset perusteet. Jyväskylä: VK- Kustannus Oy, 214–239.
- Liukkonen, J. 2016. Urheilupsykologia. Teoksessa Mero, A. Nummela, A. Kalaja, S. Häkkinen K. (toim.). Huippu-urheiluvallennus - Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Helsinki: VK-Kustannus Oy. Livonia Print. 209–231
- Liukkonen J. 2017. Psykkinen vahvuus, Mielen taitojen harjoituskirja. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Lius-Liimatainen A. 2019. Fliikkikammo vei urheilupsykologian pariin. *Voimistelu*. 4/2019, 26–27.
- Maaranen, A., Beachy, E., Van Raalte, J. Brewer, B. France, T & Petitpas A. 2017. Fliikkikammo: When gymnast lose previously automatic Backward moving skill. Springfield: Human Kinetics
- Marjamäki U. 1992. Heikkoudet vahvuuksiksi: Neurolingvistinen ohjelmointi (NLP). Jyväskylä: Liikuntatieteellisen seuran moniste nro 16.
- Matikka, L. & Roos-Salmi, M. 2018. Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry. 69–72, 232–245.
- Mosewich, A; Kowalski, K; Sabiston, C; Sedgwick, W. & Tracy, J. 2011 Selfcompassion: A potential resource for young women athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 103–123.
- Nideffer, R. 2002. Concentration training for peak performance. Viitattu 21.2.2020 <http://www.tais-data.com/articles/optimal.pdf>.
- Rinnevuori M. 2014. Lattia-akrobatian perusteet. Helsinki: Suomen nuorisosirkusliitto, 7–9.

- Roos-Salmi, M. 2012. Itsepuhe. Teoksessa L. Matikka & Roos-Salmi, M. (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 164–169.
- Sagar, S. S.; Lavallee, D. & Spray, C. M. 2009. Coping with effects of failure: A preliminary investigation of young elite athletes. *Journal of clinical Sports psychology*, 3, 73–98.
- Silva, J. 1994. Sport performance phobias. *International Journal of Sport Psychology*, 25, 100–118.
- Spielberger, C. 1966. Theory and research on anxiety. Teoksessa C. D. Spielberger(toim.), *Anxiety and Behaviour*. New York: Academic Press, 3–20
- Suomen Hypnoosiliitto 2020. Suggestio. Viitattu 12.2.2020 <https://www.suomenhypnoosiliitto.fi/suggestio.html>
- Tuomala, M. 2012. Psyykkiset taidot. Kehollisuudesta kuunteluun ja hyväksyvään läsnäoloon. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). *Urheilupsykologian perusteet* Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki, 126
- Zaichkowsky, L. & Naylor, A. 2004. Arousal in sport. *Encyclopedia of Applied Psychology*. New York: Elsevier. 1, 155–161
- Violainen H. & Violainen I. 2017. *Mielen voima urheilussa*. Helsinki: Viisas elämä.
- Weinberg, R. & Gould, D. 2007. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 4. painos. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Zinsser, N; Bunker, L. & Williams, J. 2010. Cognitive Techniques for Building Confidence and Enhancing Performance. Teoksessa Williams, J. M. (toim.) *Applied Sport Psychology – Personal Growth to Peak Performance*. Yhdysvallat: Higer Education, 313.