LAPIN AMK
Lapland University of Applied Sciences

PSYYKKISEN VALMENNUKSEN VAIKUTTAVUUDEN EROT LAJIVALMENTAJAN JA PSYYKKISTEN VALMENTAJIEN TOTEUTTAMINA URHEILIJALLE

Jantunen Hanna
Tammilehto Sofia

Opinnäytetyö
Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja

2021

LAPIN AMK
Lapland University of Applied Sciences

Opinnäytetyön tiivistelmä

Liikunta- ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

Tekijä	Hanna Jantunen Sofia Tammilehto	Vuosi	2021
Ohjaaja	Teemu Niemelä		
Työn nimi	Psyykkisen valmennuksen vaikuttavuuden erot lajivalmentajan ja psyykkisten valmentajien toteuttamina urheilijalle		
Sivu- ja liitesivumäärä	60 + 7		

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuoda urheilumaailmalle tietoa siitä, kenen olisi kannattavin toimia urheilijan psyykkisenä valmentajana. Opinnäytetyömme tarkoitus oli selvittää, onko psyykkinen valmennus tehokkainta lajivalmentajan, harjoitusryhmän psyykkisen valmentajan vai ulkopuolisen psyykkisen valmentajan toimesta.

Tutkimuksemme oli monimenetelmäinen, koska käytimme sekä laadullisen että määrällisen tutkimuksen menetelmiä. Pääsääntöisesti käytimme tutkimuksessamme laadullista tutkimusmenetelmää, mutta hyödynsimme määrällistä tutkimusmenetelmää tukemaan laadullista kuvausta ilmiöstä. Tutkimusaineistot kerättiin Webropol-kyselyllä keväällä 2021. Tutkimukseen osallistui urheilijoita ympäri Suomea.

Tutkimustulokset osoittivat, että kolmesta eri psyykkisestä valmentajasta urheilijat kokivat tehokkaimmaksi ulkopuolisen psyykkisen valmentajan. Tutkimuksessa olleita psyykkisiä taitoja vertaillessamme tehokkaimmaksi osoittautui harjoitusryhmän psyykkinen valmentaja. Urheilijoiden omien kokemusten ja heidän psyykkisten taitojen perusteella tulokset tehokkaimmasta psyykkisestä valmentajasta olivat keskenään päinvastaiset.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että harjoitusryhmän psyykkinen valmentaja oli näistä kolmesta valmentajasta tehokkain psyykkinen valmentaja, kun tarkastelimme urheilijoiden psyykkisten taitojen hallitsemista. Vastaavasti ulkopuolinen psyykkinen valmentaja oli tehottomin psyykkinen valmentaja.

Avainsanat: itsepuhe, psyykkinen valmennus, psyykkinen valmentaja, tunnetaidot, urheilusuoritus

LAPIN AMK
Lapland University of Applied Sciences

Abstract of Thesis

Sports and Leisure Management
Bachelor of Sports Studies

Authors Hanna Jantunen Year 2021
Sofia Tammilehto
Supervisor Teemu Niemelä
Subject of thesis Differences in the effects of psychological coaching for an athlete when conducted by a sport coach and psychological coaches
Number of pages 60 + 7

The aim of thesis was to give information to those working in the field of sports on who would be the most profitable to work as an athlete's psychological coach. The purpose of thesis was to study if psychological coaching is most effective when given by a sport coach, the sports teams' own psychological coach, or an independent psychological coach.

The research was multimethodological because both qualitative and quantitative methods were used. The research mainly used qualitative methods in research, but also utilized quantitative research to support the qualitative overview. The data was collected during the spring 2021. The questionnaire involved Finnish athletes.

According to the findings, athletes experience that the most effective psychological coach would be the independent one. When the mental skills of the athletes were compared, the most effective psychological coach was the sports teams' own psychological coach. Based on the athletes' experience and mental skills the result was opposite.

In conclusion there is no effect from whom the athlete receives psychological coaching. The research result did not show who would be the most effective psychological coach.

In conclusion, the sports teams' own psychological coach was the most effective of these three coaches when considering who would master the mental skills of athletes. Furthermore, an independent psychological coach was the most ineffective psychological coach.

Key words emotional skills, psychological coach, psychological coaching, self-talk, sports performance

SISÄLLYS

1 JOHDANTO 6

2 PSYYKKINEN VALMENNUS 8

2.1 Psyykkisen valmennuksen määritelmä 8
2.2 Psyykkinen valmentaja 8
2.3 Koulutukset 10

3 ITSEPUHE 12

3.1 Itsepuheen määritelmä 12
3.2 Itsepuheen tyypit 13
3.3 Itsepuheen harjoittelu 14

4 TUNNETAIDOT 15

4.1 Tunnetaitojen osaamisen merkitys 15
4.2 Tunteiden vaikutus suoritukseen 17

5 URHEILUSUORITUKSEEN VAIKUTTAVIA PSYYKKISIÄ TEKIJÖITÄ 20

5.1 Onnistumisten ja epäonnistumisten kautta vahvaksi urheilijaksi 20
5.2 Itseluottamus 20
5.3 Keskittyminen 23
5.4 Tavoitteiden asettaminen 24

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS 26

6.1 Tutkimusasetelma ja tutkimusongelma 26
6.2 Tutkimusmenetelmät 27
6.3 Aineistonhankintamenetelmänä kysely 30
6.4 Aineiston analysointi ja esittäminen 33
6.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus 34

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET 38

7.1 Urheilijoiden kokemukset psyykkisestä valmennuksesta 38
7.2 Paikat, joissa urheilijat ovat saaneet psyykkistä valmennusta 40
7.3 Urheilijoiden kokemukset psyykkisen valmennuksen hyödyistä 41
7.4 Kokemusten perusteella tehokkain psyykkinen valmentaja 41
7.5 Psyykkisten taitojen perusteella tehokkain psyykkinen valmentaja 43
7.6 Johtopäätökset 45

7.6.1 Kokemukset psyykkisestä valmennuksesta 46
7.6.2 Kokemukset psyykkisen valmennuksen hyödyistä 47
7.6.3 Tehokkain psyykkinen valmentaja 48
8 POHDINTA 53
8.1 Tutkimuksen tarkastelu 53
8.2 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi 53
8.3 Opinnäytetyöprosessin reflektointi 54
LÄHTEET 57
LIITTEET 61

1 JOHDANTO

Huippu-urheilijat käyttävät psyykkistä valmennusta aktiivisemmin, koska he ymmärtävät psyykkisen valmennuksen merkityksen ja vaikutuksen paremmin. Lisäksi huippu-urheilijoilla on enemmän taloudellisia resursseja käytössä. Alemmilla tasolla urheilevat eivät hyödynnä yhtä paljon psyykkisen valmennuksen palveluita. Usein alemman tason valmentajilla ei ole riittävästi tietotaitoa eikä resursseja ottaa psyykkistä valmennusta mukaan urheilijoiden valmennukseen.

Psyykkinen valmennus tulisi nähdä urheilussa osana kokonaisuutta eikä sen merkitystä saa missään vaiheessa väheksyä. Toisaalta voidaan ajatella, että psyykkiset taidot ovat myös elämänhallinta taitoja, joten olisi erittäin tärkeää aloittaa niiden harjoittelu jo lapsena. Esimerkkinä pettymyksen käsittely hävityn kisan jälkeen on oiva tilaisuus valmentajalle opettaa urheilijalle tunnetaitoja.

Mielestämme aihe on ajankohtainen, koska psyykkisen valmennuksen avulla voidaan tukea urheilijan hyvinvointia monella eri tavalla, kuten vahvistaa terveyttä tukevia tottumuksia arjessa. Olemme kiinnostuneita urheilijoiden psyykkisestä hyvinvoinnista, joten siksi valitsimme tutkimuksemme aiheeksi psyykkisen valmennuksen. Lähdimme omasta mielenkiinnosta tutkimaan urheilijoiden kokemuksia psyykkisestä valmennuksesta sekä sen tehokkuudesta. Aiheen ajankohtaisuutta tukee myös se, että ulkopuolisen psyykkisen valmentajan merkityksestä lajivalmentajan rinnalla käydään keskustelua.

Käytyämme pitkään keskustelua aiheesta aloimme pohtimaan, onko merkitystä keneltä urheilija saa psyykkistä valmennusta. Halusimme lähteä selvittämään, onko suomalaisilla urheilijoilla kokemusta psyykkisestä valmennuksesta ja osaisivatko he perustella meille sen, keneltä saatu psyykkinen valmennus olisi tehokkainta. Mietimme myös, onko sillä minkäänlaista merkitystä tehokkuuden kannalta keneltä urheilija saa psyykkistä valmennusta, kunhan kyseinen henkilö on ammattitaitoinen? Tämän keskustelun pohjalta muodostui tutkimusongelmamme.

Opinnäytetyömme tavoitteena on tuoda urheilumaailmalle tietoa siitä, kenen olisi kannattavin toimia urheilijan psyykkisenä valmentajana. Opinnäytetyömme tar-

koitus on selvittää, onko psyykkinen valmennus tehokkainta lajivalmentajan, harjoitusryhmän psyykkisen valmentajan vai ulkopuolisen psyykkisen valmentajan toimesta.

Tutkimukseemme osallistui yhdeksän harjoitusryhmää. Harjoitusryhmiä oli urheilijan polun jokaisesta vaiheesta. Mukana tutkimuksessa oli sekä yksilö- että joukkueurheilijoita. Tutkimuksessa käytettiin aineistonhankintamenetelmänä sähköistä kyselyä, joka teetettiin tutkimukseen osallistuneille urheilijoille.

Opinnäytetyömme teoreettinen viitekehys koostuu psyykkisestä valmennuksesta, itsepuheesta, tunnetaidoista, itseluottamuksesta, keskittymiskyvystä sekä tavoitteen asettelusta. Tutkimusongelman ja teoreettisen rajauksen pohjalta tutkimuskysymyksiksi rakentuivat seuraavat kysymykset:

- Onko urheilijoilla kokemusta psyykkisestä valmennuksesta?
- Keneltä urheilijat ovat saaneet psyykkistä valmennusta?
- Keneltä saaman psyykkisen valmennuksen urheilijat kokevat tehokkaimmaksi ja miksi?
- Millä tavoin urheilijat kokevat psyykkisen valmennuksen auttavan heitä?
- Keneltä saatu psyykkinen valmennus on tehokkainta, kun vertaillaan urheilijoiden psyykkisiä taitoja?

2 PSYYKKINEN VALMENNUS

2.1 Psyykkisen valmennuksen määritelmä

Psyykkinen valmennus on tavoitteellista toimintaa, jossa valmentajan tavoitteena on muuttaa urheilijan käyttäytymistä. Tällöin urheilijan on helpompi saavuttaa suorituksiinsa asettamat tavoitteet. Psyykkisessä valmennuksessa käytetään tunne- ja ajattelutason keinoja, joita hyödyntävät sekä valmentaja että valmennettava. (Matikka 2012a, 40–41.) Suomen Urheilupsykologisen yhdistyksen (2021) mukaan psyykkisen valmennuksen tavoitteena on tukea urheilijoita ja urheilujoukkueita, että he saisivat kaiken tarvittavan hyödyn irti harjoituksista sekä pääsisivät hyödyntämään osaamistaan kilpailuissa.

Psyykkisen valmennuksen ideana on, että opitaan itse vaikuttamaan omiin asenteisiin, ajattelutapaan sekä tunteisiin ja näiden kautta suorituksiin (Gardin 2010, 2). Yhtenä tavoitteena on urheilijan itsetuntemuksen ja positiivisen minäkäsityksen kehittymisen tukeminen. Elämänhallinta ja kokonaisvaltainen hyvinvointi kohentuvat, kun urheilijalla on hyvä itsetuntemus ja hänellä on hyväksi todetut ajatus- ja toimintamallit. Nämä tukevat urheilijan suorituskyvyn kehittymistä. Psyykkisessä valmennuksessa käytetään urheilupsykologian keinoja tukeakseen urheilijan hyvinvointia sekä psyykkisten taitojen ohjaamista ja opettamista. Psyykkisessä valmennuksessa on kyse ennaltaehkäisevästä toiminnasta. (Grönholm 2020.)

Psyykkinen valmennus voi käytännössä sisältää esimerkiksi kilpailujännityksen hallinnan harjoittelua. Jännityksen hallinnan harjoittelulla pyrimme siihen, ettei urheilijan jännitys vaikuta negatiivisesti kilpailusuoritukseen, mutta urheilija olisi kuitenkin valmiina oikealla hetkellä. (Suomen Urheilupsykologinen yhdistys ry 2021.)

2.2 Psyykkinen valmentaja

Psyykkisen valmentajan tehtävänä on auttaa ihmisiä kehittämään haluamiansa suorituksia ja edistää heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiansa. Psyykkisiä valmentajia toimii eri aloilla esimerkiksi tavoitteellisen urheilun ja liikuntaneuvonnan

parissa, terveysalalla ja nykyään myös taiteilijoiden kanssa. (Suomen Urheilupsykologinen yhdistys ry 2021.)

Tutkimuksessamme käsittelemme lajivalmentajan, harjoitusryhmän psyykkisen valmentajan ja ulkopuolisen psyykkisen valmentajan toteuttamaa psyykkistä valmennusta. Lajivalmentajan toteuttamalla psyykkisellä valmennuksella tarkoitamme sitä, että lajivalmentaja vastaa kaiken muun valmennuksen ohella myös psyykkisestä valmennuksesta. Lajivalmentaja voi toteuttaa psyykkistä valmennusta harjoitusten sisällä sekä järjestämällä esimerkiksi erillisiä työpajoja. Harjoitusryhmän psyykkinen valmentaja vastaa ainoastaan ryhmän psyykkisestä valmennuksesta. Ulkopuolisella psyykkisellä valmentajalla tarkoitamme esimerkiksi urheilupsykologia tai muuta vastaavaa psyykkisen valmennuksen asiantuntijaa, jolta urheilija voi saada henkilökohtaisesti psyykkistä valmennusta.

Urheilupsykologi työskentelee yleensä yhdessä valmentajan kanssa tuoden esiin ideoita ja auttamalla käytännön toteutuksessa. Urheilupsykologian asiantuntijan on mahdollista toimia myös henkilökohtaisena psyykkisenä valmentajana urheilijalle tai valmentajalle. Tällöin heidän on mahdollista keskustella asiantuntijan kanssa asioista täysin luottamuksellisesti. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 337.)

Urheilupsykologian asiantuntija voi auttaa omalla osaamisellaan urheilijaa, joukkuetta sekä valmentajaa. Ulkopuolisen asiantuntijan hyödyntäminen on kannattavaa, koska hän arvio ympäristöä ja siellä tapahtuvaa toimintaa laajemmasta näkökulmasta, eikä ole tällöin osallisena samoin kuin muut. Näin kohderyhmä saa ulkopuoliselta kuvan omasta toiminnastaan sekä kehityskohteistaan. (Kaski 2006, 240.)

Ylen toimittajan Jussi Paasin kirjoittamassa uutisessa käydään läpi sitä, että Suomessa on äärimmäisen paljon henkilöitä, jotka nimittävät itseään esimerkiksi mentaalivalmentajaksi. Joillakin ihmisillä on käsitys, että voi toimia ammattitaitoisena mentaalivalmentajana käydessään vain jonkin pienen viikonloppukurssin. Paasin haastattelema sertifioitu psyykkinen valmentaja ja urheilupsykologian asiantuntija Terhi Lehtoviita ei näe asiaa kuitenkaan ongelmallisena vaan hänen mielestään on hyvä, että monia on alkanut kiinnostamaan psyykkinen valmennus. (Paasi 2018.)

Suomessa kuka tahansa voi halutessaan kutsua itseään psyykkiseksi valmentajaksi. Alalla on kuitenkin käytössä sertifiointijärjestelmä, jota Suomen Psykologiliitto valvoo (Suomen Urheilupsykologinen yhdistys ry 2021). Urheilupsykologian sertifikaatteja löytyy kahdenlaisia riippuen henkilön pohjakoulutuksesta. Urheilu- ja liikuntapsykologian sertifikaatti on tarkoitettu ainoastaan psykologeille. Urheilun psyykkisen valmennuksen ja liikunta-aktiivisuuden edistämisen sertifikaatti on tarkoitettu sellaisille, joilla on taustalla jokin muu pohjakoulutus. Sertifikaattilautakuntaan kuuluu alalla työskenteleviä kokeneita urheilupsykologeja sekä psyykkisiä valmentajia. Kyseinen lautakunta tekee päätöksen sertifikaatin myöntämisestä. (Suomen Psykologiliitto ry 2021.)

Urheilupsykologian sertifikaatin saaneella henkilöllä on vaadittu koulutus- ja kokemustausta. Sertifioinnin tavoitteena on, että urheilijoilla ja muilla, jotka tarvitsevat psyykkistä valmennusta on käytössään alan erityisosaaja, jonka osaaminen täyttää korkeat laatukriteerit. (Suomen Psykologiliitto ry 2021.)

2.3 Koulutukset

Voimistelijan psyyke vahvaksi -artikkelin kirjoittaja Milla Vahtila (2019) kertoo tekstissään, kuinka urheilupsykologia alana kehittyy koko ajan. Vahtilan mukaan valmentajat ja urheilijat ovat entistä enemmän tietoisia alan kehittymisen tuomista mahdollisuuksista. Nykyään on yhä enemmän tarjolla urheilupsykologian kursseja ja palveluita esimerkiksi urheiluakatemioissa ja lukioissa. Olympiakomitealla on myös yläkoululaisille suunnattu *Kasva urheilijaksi* -kurssi, missä on vahvasti läsnä psyykkinen valmennus.

Suomessa on tällä hetkellä tarjolla lukuisia koulutuksia, joissa perehdytään psyykkiseen valmennukseen. Muun muassa monet yritykset ja yhdistykset järjestävät omia koulutuksia, joihin voi osallistua käytännössä kuka tahansa. Esimerkiksi Suomen Valmentajat yhdistys järjestää psyykkisen valmennuksen verkkokoulutusta, joka on toteutettu yhteistyössä Suomen valmentajien sekä SportFocus Oy:n kanssa (Suomen valmentajat ry 2021). Myös Trainer4you järjestää *psyykkinen valmentaja* -koulutusta (Trainer4you 2021).

Näiden lisäksi psyykkistä valmennusta on mahdollista opiskella yliopistotasolla. Jyväskylän yliopiston avoin yliopisto tarjoaa liikuntapsykologian perus- ja aineopintoja sekä Jyväskylän yliopistoon on mahdollisuus hakea myös liikunnan, terveyden ja hyvinvoinnin psykologian maisteriohjelmaan (Jyväskylän yliopiston avoin yliopisto 2021; Jyväskylän yliopisto 2021). Lisäksi Turun kesäyliopistossa on tarjolla *psyykkinen valmentaja* -koulutusta (Turun kesäyliopisto 2021).

3 ITSEPUHE

3.1 Itsepuheen määritelmä

Itsepuheella tarkoitetaan ajatusten tuottamaa puhetta itselle. Aina kun ajattelet jotain, voidaan sanoa, että puhut mielesi sisällä itsellesi. Itsepuheella on monia käyttötarkoituksia. Itsepuheella on keskeinen rooli, kun reagoidaan tilanteisiin. (Weinberg & Gould 2019, 397.)

Itsepuheen avulla on mahdollista kohottaa omaa mielialaa, parantaa henkistä hyvinvointia ja jopa fyysistä suoritusta. Itsepuheen avulla voi myös motivoida itseään, säädellä omaa vireystilaa ja keskittymistä. (Roos-Salmi 2012b, 165.) Tutkimukset osoittavat, että tietoisesti opeteltu itsepuhe voi parantaa urheilijan suorituskykyä (Munroe-Chandler & Guerrero 2019, 41).

Itsepuhe vaikuttaa merkittävästi itseluottamukseemme. Tietoisesti käyttöön otettuna itsepuhe on tehokas työkalu itseluottamuksen kehittämiseksi. Toimintaamme ohjaava itsepuhe voi tapahtua joko mielen sisällä tai ääneen puhumalla. (Arajärvi & Thesleff 2020, 456.) Itsepuhe on esimerkiksi mielikuvaharjoitteluun verrattuna helppo ja yksinkertainen keino, koska itsepuheen toteuttaminen ei vaadi henkilöltä sen kummemmin aikaa. Itsepuhe on mielemme sisällä toimiva kognitiivinen prosessi ja siitä löytyy paljon samankaltaisuuksia ajattelun kanssa. (Elonsalo 2016, 2.)

Itsepuheen käyttö tulee olla harkittua, sillä itsepuheen jatkuva käyttö saattaa heikentää suoritusta. Heikentävä vaikutus voi johtuu siitä, että jatkuva ajatusten pyörittely haittaa suoritukseen keskittymistä sekä on stressaavaa. (Virolainen & Virolainen 2017, 75.) Tutkimukset ovat osoittaneet, että menestyneet urheilijat käyttävät enemmän itsepuhetta kuin heikommin menestyneet urheilijat. Tämän vuoksi urheilijoita rohkaistaan käyttämään itsepuhetta enemmän. (Munroe-Chandler & Guerrero 2019, 41.)

3.2 Itsepuheen tyypit

Itsepuheesta on olemassa erilaisia tyyppejä. Tyyppejä ovat esimerkiksi positiivinen/motivaation kautta vaikuttava itsepuhe, ohjaava itsepuhe, negatiivinen itsepuhe, spontaani itsepuhe, tavoitteen ohjaama itsepuhe sekä neutraali itsepuhe. Itsepuheen tyylillä on merkittävä vaikutus esimerkiksi urheilusuorituksen lopputulokseen. Myös urheilijan taitotaso vaikuttaa siihen, minkälainen itsepuhe tehoaa hänelle parhaiten. (Arajärvi & Thesleff 2020, 456–457.)

Tutkimuksissa on todettu positiivisen itsepuheen liittyvän onnistumiseen ja korkeaan suorituskykyyn. Erityisesti positiivinen itsepuhe vaikuttaa olevan erityisen tehokas silloin, kun haluaa luoda itselleen lisää uskoa, energiaa ja tahtoa. (Arajärvi & Thesleff 2020, 457.) Kannustava ja myönteinen itsepuhe vie urheilijaa kohti onnistuneita suorituksia sekä auttaa suuntaamaan energiaa urheilijalle tarpeellisiin alueisiin (Roos-Salmi 2012b, 164–165).

Ohjaava itsepuhe tehoaa parhaiten silloin, kun halutaan ylläpitää ja kehittää keskittymistä tai suunnata huomio oikeisiin asioihin. Ohjaava itsepuhe toimii myös silloin, kun halutaan kehittää tekniikkaa. Ohjaavalla itsepuheella voidaan myös nopeuttaa oppimista varsinkin oppimisen alussa. (Arajärvi & Thesleff 2020, 457.) Ohjaavan itsepuheen avulla urheilija voi ohjailla omaa keskittymistään lopputuloksen sijasta esimerkiksi tekniikkaan (Roos-Salmi 2012b, 165).

Kielteinen ja haasteisiin keskittyvä itsepuhe heikentää usein itsetuntoa ja itseluottamusta ja näin ollen vaikuttaa suoritukseen negatiivisesti (Roos-Salmi 2012b, 164). Negatiivinen itsepuhe on usein kriittistä ja itseään halventavaa. Tämä voi saada aikaan ahdistusta sekä tuottaa haasteita etenemiseen. Korkeaan suorituskykyyn pyrkivän sekä hyvinvointia tavoittelevan on tärkeää oppia tunnistamaan kyseinen negatiivinen itsepuhe, jotta oma suorituskyky ei laskisi omien ajatuksien seurauksena. (Arajärvi & Thesleff 2020, 457–458.)

Yhdysvaltalaisia huippumiesvoimistelijoita tutkineet Michael Mahoney ja Marshall Avener osoittivat tutkimuksessaan parhaiten pärjäävien miesten käyttävän positiivissävytteistä itsepuhetta. Vastaavasti huonommin pärjänneet miehet käyttivät negatiivissävytteistä itsepuhetta. Kun urheilija on selvillä omasta itsepuheestaan, hän voi itse päättää, miten käyttää sitä ja mihin tarkoitukseen. Esimerkiksi osa

urheilijoista käyttää itsepuhetta oman tunnetilan nostattamiseen huonon suorituksen jälkeen. (Virolainen & Virolainen 2017, 76.)

3.3 Itsepuheen harjoittelu

Ensimmäisenä täytyy tunnistaa, millaista oma itsepuhe on, jotta siihen pystyy vaikuttamaan. Itsepuheen tunnistamisen jälkeen voi lähteä suunnittelemaan, kuinka haluaa harjoitella itsepuhetta ja mitä tarkoitusta varten. (Arajärvi & Thesleff 2020, 459.) Itsepuheen tunnistamista voi harjoitella kuuntelemalla minkälaista oma sisäinen itsepuhe on (Roos-Salmi 2012b, 165).

Useat urheilijat käyttävät myös negatiivista itsepuhetta, vaikka eivät välttämättä tiedosta sitä. Negatiivinen itsepuhe aiheuttaa usein negatiivisia tunteita, laskee itseluottamusta ja heikentää suoritusta. Näin ollen on tärkeää tunnistaa, milloin oma itsepuhe on negatiivissävytteistä ja pyrkiä muokkaamaan sitä. Usein negatiivinen itsepuhe huomataan silloin, kun epäillään omaa suorituskykyä epäonnistumisen jälkeen. Esimerkiksi tennispelaajan epäonnistuessaan lyönnissään, hän saattaa syyttää itseään huonosta lyönnistä. On myös mahdollista, että urheilija itsepuheellaan arvostelee itseään ylireagoivan rajusti. (Virolainen & Virolainen 2017, 76.)

Omaa itsepuhetta voi helposti harjoitella tehtävien avulla. Sportfocuksen sivuilta löytyy esimerkiksi harjoituslomake, jonka avulla urheilija pystyy tarkastelemaan omaa itsepuhettaan erilaisissa tilanteissa sekä tunnistamaan oman itsepuheensa laadun (SportFocus 2021). Itsepuheen tunnistamista edesauttaa se, että urheilija kirjoittaa itselleen tietoisesti ylös tunnistamaansa itsepuhetta. Tällöin urheilijan on helpompi hahmottaa minkä tyyppistä oma itsepuhe on. Tällaisten harjoitteiden tavoitteena on kehittää urheilijan itsepuhetta sen kaltaiseksi, että se tukisi parhaalla mahdollisella tavalla suoritusten onnistumista (Suomen Olympiakomitea ry 2018, 67).

4 TUNNETAIDOT

4.1 Tunnetaitojen osaamisen merkitys

Tunne syntyy aina jonkin tilanteen ja sen tulkinnan seurauksena. Tulkitsemme usein saman tilanteen eri tavalla ja näin ollen se aiheuttaa meissä erilaisia tunteita. Ei voida sanoa, että tunne on joko hyvä tai paha. Merkittävämpää on, miten tunnetta käsittelee ja mitä toimintaa tunteesta seuraa. Urheilijan täytyy ensin tunnistaa tunne, hyväksyä se ja käsitellä sen jälkeen tunteeseen johtaneita ajatuksia ja tulkintoja. Näin hän oppii vaikuttamaan omiin tunteisiinsa. Tunteita ei saa koskaan kieltää tai yrittää tukahduttaa, vaan kaikkien tunteiden kokeminen tulee olla sallittua. Tunteiden kieltäminen tai tukahduttaminen yleensä vain vahvistaa tunteita entisestään. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 355.)

Tunnetaidot (Kuvio 1) auttavat rakentamaan ja ylläpitämään suorituskykyä ja hyvinvointia. Tunnetaitojen pohjana on kyky hyväksyä tunteet juuri sellaisenaan. Tunteita vastaan ei pidä taistella vaan niille tulee antaa mahdollisuus tulla esiin. Sen jälkeen voidaan tunnistaa ja nimetä tunteita. Jo pelkkä tunteen sanominen ääneen voi helpottaa. Kolmannella tasolla on taito ymmärtää sekä omien että muiden tunteiden syitä, seurauksia ja tulkintoja paremmin. Pyramidin huipulla on taito vaikuttaa tietoisesti omaan tunnetilaan sekä ilmaista omia tunteitaan tarkoituksenmukaisesti. Näitä taitoja tarvitaan esimerkiksi silloin kun halutaan saavuttaa jokin tietty suoritustila. (Arajärvi & Thesleff 2020, 244–247.)

Urheilijan polun lapsuusvaiheessa olevalla urheilijalla ei välttämättä ole vielä sanoja tunteidensa ilmaisemiseen. Näin ollen lapset usein ilmaisevat voimakkaasti tunteitaan kehollaan ja toiminnallaan. Lapsuusvaiheen urheilijoille valmentajan on tärkeää opettaa tunnetaitoja esimerkiksi nimeämällä ääneen erilaisia tunteita, joita lapset kokevat harjoituksissa. Lasten on tärkeä saada kokemuksia, joissa sallitaan kaikenlaiset tunteet ja annetaan ohjausta, miten tunteiden kanssa tulee toimia. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 356.)

Kuvio 1. Tunnetaidot (mukaillen Arajärvi & Thesleff 2020, 245)

Urheilijan polun valintavaiheen urheilijan tunnetaitojen harjoittelun tavoitteena on opastaa urheilija tunnistamaan, ymmärtämään ja hyväksymään omat tunteensa. Tarkoituksena on, että urheilija saavuttaisi edellytykset muuttaa tietoisesti omaa ajatteluaan ja tunteitaan tukemaan harjoittelun ja suorituksen onnistumista. Itsepuhe on yksi tietoinen tapa ohjata omaa ajatteluaan ja toimintaa erilaisissa tilanteissa. Tavoitteellisen harjoittelun seurauksena urheilija kykenee muokkaamaan itsepuheestaan sellaista, että se parantaa suorituskykyä ja hyvinvointia. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 356.)

Arajärvi ja Lehtoviita (2015, 356) jakavat tunteiden hallinnan neljään osataitoon:

1) tunteiden tunteminen, tunnistaminen ja nimeäminen

2) tunteiden yhteys suorituksen laatuun

3) omaan tunnetilaan vaikuttaminen

4) itsepuheen tunnistaminen ja muokkaaminen.

Näitä taitoja voi harjoitella valmentajan johdolla harjoitusten yhteydessä. Harjoitusten ideana on saada urheilijat ymmärtämään konkreettisemmin tunteita ja niiden vaikutuksia urheilusuoritukseen. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 356.)

Tunteiden säätelyn tarkoituksena on vaikuttaa siihen, mitä tunteita tunnetaan, milloin niitä tunnetaan, miltä tunteet tuntuvat ja miten niitä ilmaistaan. Tunteiden säätelyä tapahtuu jatkuvasti sekä tietoisesti että tiedostamatta. (Arajärvi & Thesleff 2020, 233.) Tunnetilojen säätelyn taito on välttämätön, jos haluat saavuttaa omia tavoitteitasi ja saada toivomiasi tuloksia aikaan. Tärkeintä on oppia, mitä tunnetilat ovat, miten ne syntyvät ja miten niitä pystyy säätelemään. Tunteet vaikuttavat ihmiseen fysiologisesti, kognitiivisesti ja toiminnallisesti. Esimerkiksi tunne voi nostaa sydämen sykettä, saada huomion siirtymään toisaalle sekä muuttaa käytöstä. (Tossavainen & Peltonen 2020, 256.)

4.2 Tunteiden vaikutus suoritukseen

Tunteilla on vahva yhteys suorituskykyyn, koska tunteet vaikuttavat motivaatioon, kehoon ja mieleen. On havaittu, että vireystilaa nostavat tunteet tehostavat voimantuottoa yksinkertaisissa suorituksissa sekä parantavat aerobista suorituskykyä. On kuitenkin huomattu, että vireystilan nousu voi huonontaa hienomotorista suoritusta. Voimakkaista tunteista on silloin hyötyä, jos yksilö suuntaa niiden vuoksi suoritukseen enemmän fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja. Kuitenkin yliyrittämisen on huomattu johtavan motoristen suoritusten heikentymiseen. (Arajärvi & Thesleff 2020, 240–241.) Koska tunteet vaikuttavat suoritukseen, ajatteluun ja käyttäytymiseen, saattaa urheilija tunteiden vallassa toimia äkkipikaisesti, jonka seurauksena voi tulla esimerkiksi jäähy tai punainen kortti. (Kokkonen 2012, 70.)

Jokaisella on oma itselle sopivin tunnealue, joka on hänen urheilusuorituksensa kannalta ihanteellisin. Suoritus kärsii, jos urheilijan suorituksen aikaiset tunteet eivät ole hänen ihanteellisen tunnealueensa tunteita. Tunteiden lisäksi jokaisella on myös omat henkilökohtaiset tunteiden voimakkuudet, mitkä edesauttavat urheilusuorituksessa onnistumista. Harjoituksiin ja kilpailutilanteisiin ovat usein erilaiset tunnealueet. Harjoitusten ja kilpailutilanteiden tunnealueissa sekä tunteet että niiden voimakkuudet voivat poiketa toisistaan. Tunnealue ei ole useinkaan koko suorituksen ajan sama, vaan se voi vaihdella. (Kokkonen 2012, 70.)

Optimaalisen suorituskyvyn alueiden malli (engl. Individual Zones of Optimal Functioning eli IZOF) keskittyy urheilijoiden yksilöllisten tunnekokemusten malleihin erilaisissa suoritustilanteissa. Malli on suunniteltu kuvaamaan ja ennustamaan positiivisten ja negatiivisten tunteiden vaikutusta suorituskykyyn. Malli pyrkii selittämään tunteen ja suorituskyvyn väliset suhteet. (Hanin 2000, 65–66; 2007, 56.)

Oman optimaalisen tunnealueen tiedostaminen vaatii urheilijalta itsetuntemusta. Urheilijalta täytyy löytyä kiinnostusta tutkia omaa sisintä ja tunnistaa sieltä erilaisia tunteita ja niiden voimakkuuksia sekä seurauksia kehon tuntemuksiin. Urheilija voi käyttää oman tunnealueensa tunnistamisessa apuna esimerkiksi kyselylomakkeita tai haastatteluja. Myös optimaalisen suorituskyvyn alueiden mallia voi käyttää apuna selvittäessä oman suorituksen kannalta ihanteellisinta tunnealuetta. (Kokkonen 2012, 70–72.)

Jotta urheilija pääsee ja pysyy ihanteellisella tunnealueellansa, täytyy hänen pystyä säätelemään tunteitaan sisällöltään ja voimakkuudeltaan. Urheilija tarvitsee tunteiden säätelyn taitoa myös silloin, jos huomaa tunteidensa olevan tilanteeseen nähden haitallisia. Koska tunteet vaikuttavat suoritustilanteessa käyttäytymiseen ja toimintaa, on urheilijalle äärimmäisen tärkeää osata säädellä niitä. Urheilijan täytyy osata säädellä tunteidensa kestoa ja voimakkuutta optimaaliselle tunnealueelle, jotta fyysinen ja kognitiivinen toiminta ovat huippuluokkaa. Tämän seurauksena urheilija pystyy tekemään onnistuneen suorituksen. (Kokkonen 2012, 72–73.)

Tunteiden säätelyn taitoa tarvitaan myös siitä syystä, että tunteet tarttuvat helposti toisiin ympärillä oleviin kuten esimerkiksi joukkuekavereihin. Erityisesti urheilija, jonka suoritukseen vaikuttavat muiden suoritukset, tarvitsee tunteiden säätelyn taitoa, jotta kykenee itse onnistuneeseen suoritukseen muiden epäonnistuessa. Muiden tunteiden ilmaisut eivät tartu niin helposti, jos osaa säädellä omia tunteitaan taitavasti. (Kokkonen 2012, 73.)

Tutkimukset osoittavat, että erilaiset tunteet voivat vaikuttaa suorituskykyyn sekä positiivisella että negatiivisella tavalla. Specifically, Rathschlag ja Memmert (2013) tutkimuksen mukaan suurta rasitusta vaativissa fyysisissä tehtävissä (esim. painonnosto) onnen ja vihan tunteet helpottavat suoriutumista verrattuna

neutraaliin tilaan tai ahdistuksen ja surun tunteisiin. Rathschlag ja Memmert (2015) tutkimuksessa havaittiin, että ennen sprinttikilpailua luotu onnellisuuden tunne paransi suorituskykyä. Näin ollen urheilijat voisivat parantaa omaa suorituskykyään opettelemalla tuottamaan tietynlaisia tunteita ennen urheilusuoritustaan. (Weinberg & Gould 2019, 79.)

5 URHEILUSUORITUKSEEN VAIKUTTAVIA PSYYKKISIÄ TEKIJÖITÄ

5.1 Onnistumisten ja epäonnistumisten kautta vahvaksi urheilijaksi

Kaikki epäonnistuvat, myös parhaat. Epäonnistuminen harvoin tuntuu hyvältä, mutta siitä opitaan parhaiten. Epäonnistumisista seuraa usein pitkälle johtavaa uudenlaista kehitystä. (Marsh 2014, 132.) Jokaisen tulisi antaa sekä itselle että toiselle lupa onnistua ja epäonnistua. Epäonnistumiset olisi hyvä nähdä tärkeinä rakennusaineina, joita tarvitaan matkalla kohti vahvempaa urheilijaa ja parempia suorituksia.

Urheilusuorituksen onnistumiseen ja epäonnistumiseen vaikuttavat monet eri tekijät. Tässä kappaleessa käsittelemme urheilusuoritusta kuitenkin vain itseluottamuksen, keskittymisen ja tavoitteen asettelun näkökulmasta, koska urheilijoille teetetyssä kyselyssä käsittelimme suoritusta näihin aihealueisiin liittyen.

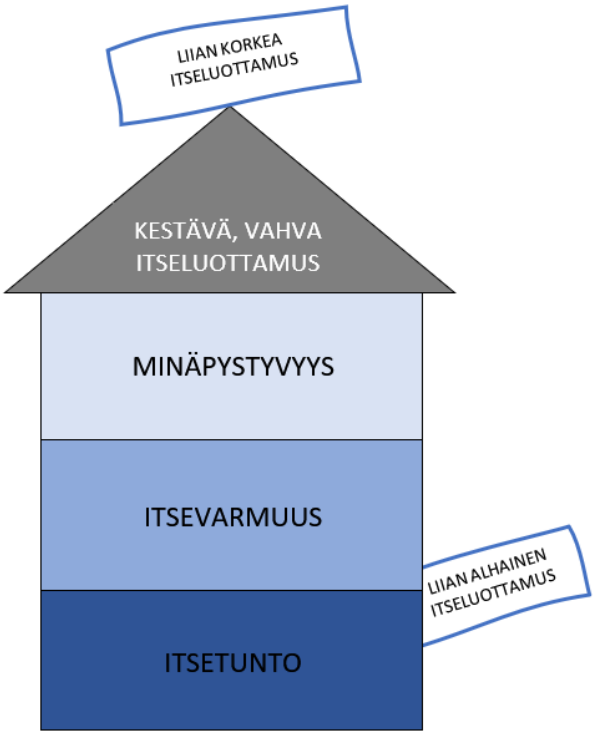
5.2 Itseluottamus

Yksi mainituimpia urheilijan suorituskykyyn vaikuttavista tekijöistä on itseluottamus. Itseluottamuksella on kriittinen rooli urheilijan menestymisessä. Tiedetään, että itseluottamuksen puute liittyy vahvasti urheilijan epäonnistumiseen. Näin ollen itseluottamus on tärkeä tekijä, joka erottaa menestyneet urheilijat epäonnistuneista sekä psyykkisten tilojen että suoritusten osalta. Feltzin mukaan itseluottamuksella tarkoitetaan, että uskoo pystyvänsä onnistuneesti toteuttamaan halutun käyttäytymisen. (Feltz 2007, 278.)

Roos-Salmen (2012a, 150) mukaan itseluottamuksella tarkoitetaan ihmisen käsitystä omista taidoista ja kyvyistä selviytyä annetusta tehtävästä. Itseluottamusta pidetään äärimmäisen tärkeänä taitona ja ominaisuutena. Hyvä itseluottamus näkyy positiivisella tavalla urheilijan keskittymisessä, motivaatiossa ja suorituksessa. Hyvän itseluottamuksen omaava ihminen kantaa vastuun omista tekemisistään. Hän ei etsi syitä muista ihmisistä tai ulkoisista tekijöistä. Itseluottamus tulisi pitää optimaalisella tasolla, koska liian heikko itseluottamus tai päinvastaisesti liian suuri usko omiin taitoihin heikentää suoritustasoa. (Roos-Salmi 2012a, 150–152.)

Ensimmäisenä täytyy ymmärtää ajatusten ja suoritusten yhteys, jotta voi lähteä rakentamaan itseluottamusta. Itseluottamuksen rakentaminen vaatii itsetuntemusta sekä omien ajattelu- ja käyttäytymismallien tuntemista. Itseluottamuksen rakentumisessa on tärkeää onnistuneet suoritukset. Myös laadukas harjoittelu ja valmistautuminen, taitojen kehittyminen ja valmentajan ohjaus lisäävät itseluottamusta. Kehittävä ja korjaava palaute kasvattaa itseluottamusta, mutta myös kritiikki ja negatiivinen palaute voi kääntyä edulliseksi itseluottamuksen rakentumisessa. (Roos-Salmi 2012a, 154–155.)

Arajärvi ja Thesleff (2020, 430–432) jakavat itseluottamuksen elementeiksi, joista rakentuu talomalli (Kuvio 2). Talon perustuksena on itsetunto. Itsetunto on kokemus omasta arvostaan ihmisenä. Hyvän itsetunnon omaava arvostaa itseään juuri sellaisenaan kuin on. Oma tai toisen arvo ei ole riippuvainen suorituksista, onnistumisista tai kyvykkyydestä. (Arajärvi & Thesleff 2020, 430–432.)



Kuvio 2. Itseluottamuksen talomalli (mukaillen Arajärvi & Thesleff 2020, 431)

Perustusten eli itsetunnon päälle rakentuvat seinät itsevarmuudesta ja minäpystyvyydestä. Itsevarmuudella tarkoitetaan, että uskoo onnistuvansa ja menestyvänsä siinä, mitä on tekemässä. Minäpystyvyys on kokemus siitä, että pystyy

selviytymään annetusta tehtävästä tai meneillään olevasta tilanteesta. (Arajärvi & Thesleff 2020, 432.)

Talomallin kattona on kestävä ja vahva itseluottamus, joka koostuu useista eri pystyvyyden ja varmuuden kokemuksista. Vahvan itseluottamuksen omaava henkilö selviytyy vastoinkäymisistä helposti. Hän myös uskoo rehellisesti omaan kyvykkyyteensä. (Arajärvi & Thesleff 2020, 434–435.)

Itseluottamus ei ole synnynnäinen asia, jota ei voi mitenkään muuttaa. Jokainen pystyy itse vaikuttamaan ja kehittämään omaa itseluottamustaan. On myös hyvä huomioida, että itseluottamuksen taso vaihtelee. Harjoittelun avulla oppii tunnistamaan ja hyväksymään, että itseluottamuksen tason vaihtelu. Harjoittelun avulla on myös mahdollista oppia tarvittaessa nostamaan itseluottamus takaisin sopivalle tasolle ilman että suoritus kärsii. (Arajärvi & Thesleff 2020, 434–436.)

Talomallissa (Kuvio 2) liian alhainen itseluottamus piilottelee seinien takana, kun taas liian korkea itseluottamus huojuu talon harjalla. Heikon itseluottamuksen omaavat henkilöt luovuttavat helposti kohdatessaan vastoinkäymisiä. Esimerkiksi häviön jälkeen heikon itseluottamuksen omaava henkilö kokee, ettei hän voi vaikuttaa omaan onnistumiseen. Näin ollen hänen käytöksensä vain lisää epäonnistumisen riskiä. Vastaavassa tilanteessa hyvän itseluottamuksen omaava henkilö pystyy asennoitumaan niin, että yrittää entistä enemmän. (Arajärvi & Thesleff 2020, 436.)

Talon harjalla heiluva liian korkea itseluottamus aiheuttaa usein omien kykyjen yliarviointia ja otamme liian isoja riskejä. Liian korkea itseluottamus voi pudota alas minä hetkenä hyvänsä. Vakaan itseluottamuksen rakentaminen edellyttää sekä hyvää itsetuntemusta että halua parantaa omaa itsetuntemusta. (Arajärvi & Thesleff 2020, 437–438.)

Itseluottamus herättää positiivisia tunteita, joten itsevarma urheilija pysyy todennäköisemmin rauhallisena ja rentona paineen alla. Itseluottamus helpottaa keskittymistä, koska itsevarmoilla mieli on vapaampi keskittymään vain edessä olevaan tehtävään miettimättä epäolennaisia asioita, kuten mitä muut ajattelevat. Itseluottamus vaikuttaa myös tavoitteisiin, sillä itsevarmemmat urheilijat asettavat haastavampia tavoitteita ja pyrkivät niihin aktiivisesti. Heikon itseluottamuksen

omaavat urheilijat asettavat usein helppoja tavoitteita, eivätkä koettele omia rajojaan. Vahva itseluottamus saa myös yrittämään enemmän. (Weinberg & Gould 2019, 339.)

Itseluottamuksella on vaikutusta pelistrategioihin, sillä itsevarmat urheilijat eivät pelkää ottaa riskejä toisin kuin heikon itseluottamuksen omaavat. Itseluottamus vaikuttaa psyykkiseen voimaan, jolloin itsevarma urheilija ei anna periksi vaan päättäväisesti lisää vauhtia. Kaiken kaikkiaan itseluottamuksella on merkittävä vaikutus urheilusuoritukseen. (Weinberg & Gould 2019, 339.)

5.3 Keskittyminen

Keskittyminen, fokusointi ja tarkkaavaisuus ovat käsitteitä, joiden väliset erot ovat käytännössä melko pienet. Keskittymisellä tarkoitetaan huomion suuntaamista tiettyyn kohteeseen. Tarkkaavaisuudella tarkoitetaan huomion siirtämistä pois jostakin asiasta, jotta voidaan tarkastella jotakin toista asiaa tehokkaasti. Fokuksella tarkoitetaan asiaa, johon huomion on keskittynyt. (Matikka 2012b, 95.)

Keskittyminen koostuu monen eri tekijän hallitsemisesta. Weinberg ja Gould (2019, 382) ovat jakaneet keskittymisen neljään eri osa-alueeseen. Nämä ovat 1) keskittyminen olennaisiin asioihin ympäristössä, 2) keskittymiskyvyn ylläpitäminen, 3) tietoisuus tilanteesta ja 4) keskittymisen siirtäminen tarvittaessa. Keskittymisessä epäolennaiset asiat joko poistetaan tai jätetään huomioimatta.

Urheilijalle tulvii aisti-informaatiota sekä ympäristöstä että hänestä itsestään. Suuri määrä aisti-informaatiota kuormittaa urheilijaa, joten hänen on tärkeä valita, mihin suuntaa huomionsa. Urheilijan ei tarvitse niinkään tavoitella koko kisan ajan kestävää erinomaista keskittymiskykyä, vaan on enemmänkin hyödyllistä oppia keskittymään uudelleen keskittymisen herpaannuttua. (Matikka 2012b, 98–100.) Lisäksi jokaisella on yksilöllinen keskittymistyyli sekä erilaiset tehtävät vaativat erilaista keskittymistä. Huippusuoritus vaatii oman alan tai lajin keskittymisen vaatimuksien hallitsemista. (Arajärvi & Thesleff 2020, 369.)

Keskittymistä voi häiritä joko ulkoiset tai sisäiset tekijät. Sisäiset häiriötekijät tulevat meidän sisältämme, kuten esimerkiksi ajatukset, tunteet, murheet ja kehon

tuntemukset. Sisäisiä häiriötekijöitä voivat aiheuttaa joko menneet tai tulevat tapahtumat. Ulkoisilla häiriötekijöillä tarkoitetaan aistien välityksellä tietoon tulevia tekijöitä, jotka voivat viedä keskittymisen pois tehtävästä. Näitä voivat olla esimerkiksi kannustava yleisö tai suoritusta arvioita tuomari. Keskittymiseen vaikuttaa myös vireystila, jolla on todettu olevan selkeä yhteys suoriutumiseen. Sekä liian alhainen että korkea vireystila vaikuttavat haitallisesti suorituskykyyn. Hyvää keskittymistä edistävät innostava ja monipuolinen toiminta, jossa huomioidaan yksilön taitotaso ja tehtävien haastavuus. (Arajärvi & Thesleff 2020, 370, 377–378.)

Keskittymiskyvyn harjoittaminen vaatii samalla tavalla pitkäjänteistä työtä kuin kunnon kohottaminen (Matikka 2012b, 102). Keskittymisen kehittäminen vaatii tietoista ymmärrystä siitä, milloin keskittyminen on helppoa tai vaikeaa ja minkälaiset tekijät tukevat tai haastavat sitä. Näiden pohjalta on hyvä aloittaa keskittymisen harjoittelu. (Arajärvi & Thesleff 2020, 366.) Keskittymiskykyä voidaan parantaa joko vähentämällä huomion kohdistamista epäolennaisiin asioihin tai lisäämällä huomion kohdistamista tärkeisiin asioihin. Lajin tärkeät avainasiat ja tavallisimmat häiriötekijät vaihtelevat lajeittain. Urheilijan onkin hyvä pysähtyä miettimään, mihin omassa lajissa tarvitaan erityistä keskittymistä ja mihin tarkkaavaisuutta on hyvä suunnata. (Matikka 2012b, 96–97.)

Taitava keskittyjä havaitsee herkästi, jos keskittyminen karkaa olennaisesta asiasta. Lisäksi hän kykenee palauttamaan huomionsa takaisin ilman, että suoritus kärsii. (Arajärvi & Thesleff 2020, 363.) Urheilijat usein pistävät epäonnistumisen syyksi keskittymisen herpaantumisen (Matikka 2012b, 95).

5.4 Tavoitteiden asettaminen

Tavoitteen asettelu on yksi käytetyimmistä tekniikoista, joilla pyritään parantamaan suorituskykyä. Urheilijat voivat asettaa kolmenlaisia tavoitteita, jotka ovat suoritustavoite (henkilökohtaiseen suoritukseen liittyvä), prosessitavoite (tekniikkaan liittyvä tavoite) ja lopputulostavoite (kilpailutulokseen liittyvä tavoite). (Munroe-Chandler & Guerrero 2019, 42.)

Tavoitteita asettaessa tulee kiinnittää huomiota muutamiin periaatteisiin. Tavoitteen tulee olla riittävän haasteellinen, mutta myöskin realistinen. Olisi hyvä osata

asettaan sellainen tavoite, joka ei ole liian helppo, mutta ei myöskään liian vaikea. Tavoitteen tulee olla myös täsmällinen ja selkeä sekä lopputulokseen tai suoritukseen liittyvä. Epätäsmällisiä tavoitteita ei yleensä pystytä mittaamaan, eikä sellainen tavoite kerro tarkalleen mitä täytyy tehdä. Tavoitetta pitää pystyä arvioimaan ja seuraamaan, jonka perusteella voidaan antaa palautetta tavoitetta ajatellen. (Jaakkola & Rovio 2012, 139.) Liian alhainen tavoite voi helposti turhauttaa eikä tue kehittymistä. Liian korkea tavoite voi taas johtaa turhaan pettymiseen ja epäonnistumisen tunteeseen sekä luo paineita. (Kaski 2006, 68.)

Tavoitteita pitää asettaa sekä lyhyellä että pitkälle aikavälille. Lyhyen aikavälin tavoitteet ohjaavat kohti pitkän aikavälin päätavoitetta. Lyhyen aikavälin tavoitteita on helppo arvioida realistisesti ja ne kertovat ollaanko menossa oikealla tavalla kohti päätavoitetta. Lyhyen aikavälin tavoitteet myös ruokkivat onnistumisen kokemuksia. (Jaakola & Rovio 2012, 139.)

Loistava tavoite tukee urheilijan pystyvyyden tunnetta eli urheilija uskoo, että pystyy saavuttamaan tavoitteen. Tämä tarkoittaa sitä, että harjoitteiden tulee olla taitotasolle sopivia. Onnistuneesta suorituksesta saatu positiivinen palaute mahdollistaa onnistumisen kokemuksen. Tämän myötä usko omaan tekemiseen vahvistuu. (Jaakola & Rovio 2012, 139–140.)

Tavoitteiden asettaminen auttaa urheilijaa keskittymään suorituksen kannalta olennaisiin tekijöihin. Tavoitteiden asettamisella pystytään suuntaamaan harjoittelua paremmin sekä selkiyttämään urheilijalle mitä hänen tulee tehdä. Tavoitteet saavat urheilijan yrittämään entistä enemmän, joten niillä on selkeä yhteys suorituksiin. (Jaakkola, Liukkonen & Kataja 2006, 118–119.) Tavoitteiden on koettu vaikuttavan myös positiivisesti itseluottamukseen (Virolainen & Virolainen 2017, 172).

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

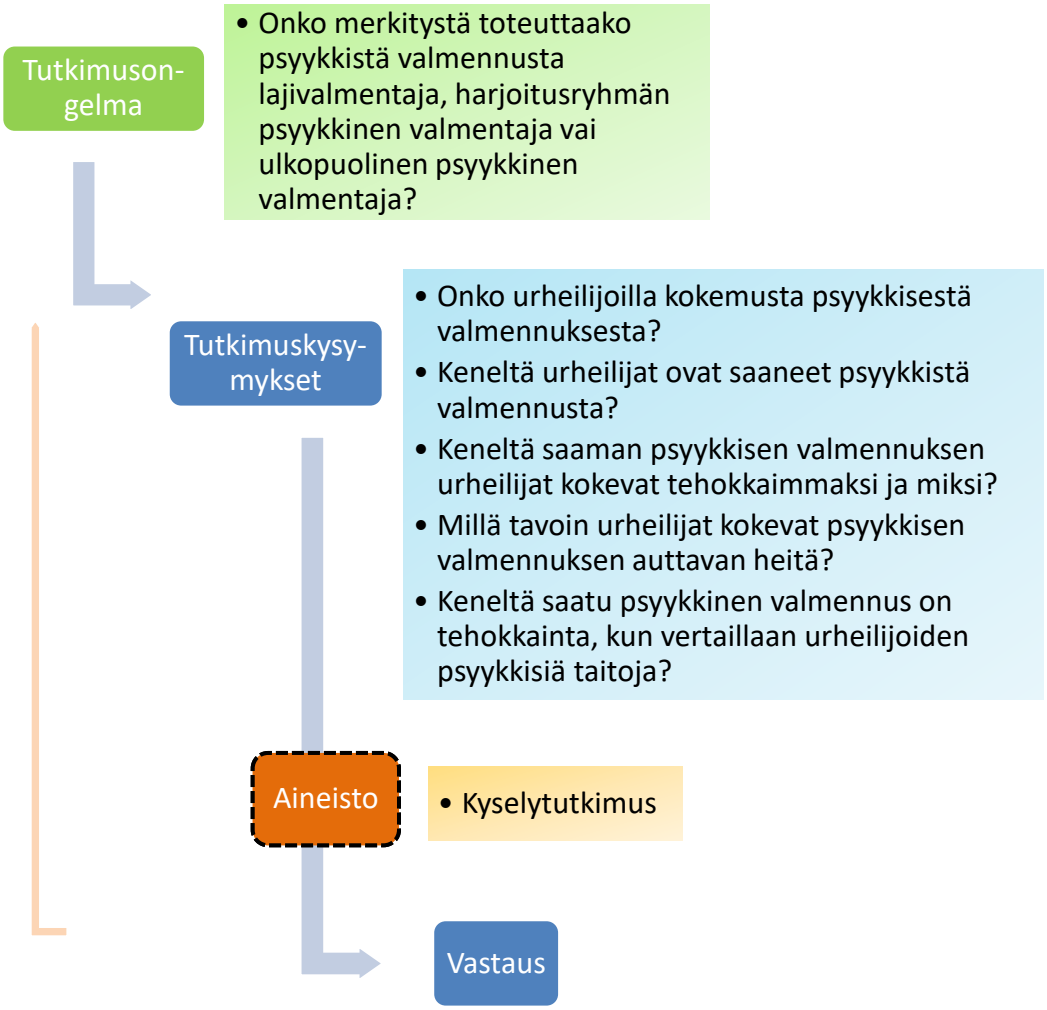
6.1 Tutkimusasetelma ja tutkimusongelma

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuoda urheilumaailmalle tietoa siitä, kenen olisi kannattavin toimia psyykkisenä valmentajana harjoitusryhmässä. Opinnäytetyömme tarkoitus oli selvittää, onko psyykkinen valmennus tehokkainta lajivalmentajan, harjoitusryhmän psyykkisen valmentajan vai ulkopuolisen psyykkisen valmentajan toimesta. Tutkimusongelma oli ”onko merkitystä toteuttaako psyykkistä valmennusta lajivalmentaja, harjoitusryhmän psyykkinen valmentaja vai ulkopuolinen psyykkinen valmentaja?”. Vastaavanlaista tutkimusta ei ollut aikaisemmin tehty, joten emme voineet vertailla saamiamme tuloksia.

Lähdettäessä tekemään tutkimusta on mietittävä tarkoin tutkimusongelma. Tutkimusongelmaan saadaan ratkaisu tai vastaus tiedon avulla. Tutkimusongelman laatimisen jälkeen on pohdittava, minkälaista tietoa tarvitaan ongelman ratkaisemiseen sekä miten tarvittava tieto tullaan keräämään. (Kananen 2011, 21.)

Tutkimusmenetelmä valitaan tutkimusongelman ja tutkimuksen tavoitteen mukaan. Tutkimuksen tavoitteena on saada ratkaisu tutkimusongelmaan. Tutkimusongelma on usein muotoiltu kysymysmuotoon. Harvoin on vain yhtä oikeaa tutkimusmenetelmää tutkimusongelman ratkaisemiseksi. Vaihtoehtoja on usein monta eikä valinta niiden välillä ole välttämättä helppo. (Heikkilä 2014a, 12.) Lähdimme ratkaisemaan tutkimusongelmaa käyttämällä aineistonhankintamenetelmänä sähköistä kyselyä. Kyselyyn osallistui satunnaisesti valitut harjoitusryhmät ympäri Suomen. Kyselyyn vastanneet olivat iältään 11–30-vuotiaita.

Tutkimusongelman valinnan jälkeen johdetaan ongelmasta tutkimuskysymykset. Tutkimuskysymyksiin saadaan vastaukset aineiston avulla. Tutkimusongelma ratkeaa aineistosta saatujen vastausten perusteella. (Kananen 2019, 23.) Päätettyämme tutkimusongelman, lähdimme pohtimaan mahdollisia tutkimuskysymyksiä. Tutkimuskysymykset mahdollistivat sen, että saimme tutkimusongelmaamme vastauksen. Kyselyn avulla saimme kokoon aineiston, joka auttoi ratkaisemaan tutkimusongelmaa. (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Tutkimuksen rakenne (mukaillen Kananen 2019, 23)

6.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimus voi olla teoreettinen tai empiirinen tutkimus. Teoreettisessa tutkimuksessa käytetään valmista tietomateriaalia. Empiirinen tutkimus on havainnoivaa tutkimusta eli tutkimuksessa tehdään havaintoja tutkimuskohteesta. Empiirisessä tutkimuksessa pyritään löytämään ratkaisu tai selvittämään jonkin ilmiön tai käyttäytymisen syytä. (Heikkilä 2014a, 12.) Tutkimuksemme on empiirinen, koska kerätyn aineiston pohjalta saimme uutta tietoa. Uuden tiedon pohjalta pystyimme tekemään päätelmiä.

Kananen (2015, 71) on todennut Trochimiin ym. (2008) viitaten, että laadullinen tutkimus auttaa meitä ymmärtämään ilmiötä ja sitä, mistä ilmiössä on oikein kyse.

Sen myötä on mahdollista jalostaa teorioita, jotka selittävät ilmiöitä, hypoteeseja ja oletuksia siitä, kuinka ilmiö käyttäytyy. Laadullinen tutkimus mahdollistaa ilmiöiden ymmärtämisen. (Kananen 2015, 71.)

Tiettyjä asioita on mahdollista kuvata vain tekstin avulla. Esimerkiksi ihmisten suhtautumista on haastava kuvata muulla tavoin kuin laadullisin keinoin eli tekstin muodossa. Jos haluamme ymmärtää kokonaisvaltaisesti jonkin tapahtumasarjan, edellyttää se laadullista kuvausta kyseisestä tapahtumasarjasta. (Kananen 2015, 71.) Keskeisin ominaispiirre laadullisessa tutkimuksessa on se, että se perustuu ihmisten omakohtaisten kokemusten ja näkökulmien tarkasteluun (Puusa & Juuti 2020, 59).

Käytimme tutkimuksessamme laadullista menetelmää siksi, koska tutkimusongelman ratkaisu oli selkeämpi ja järkevämpi kuvata tekstin muodossa kuin pelkästään numeroina. Laadullinen menetelmä mahdollisti asian ymmärtämisen kokonaisvaltaisesti, koska tutkimuksessamme tarkasteltiin ihmisten omia kokemuksia psyykkisestä valmennuksesta sekä heidän psyykkisiä taitojaan.

Määrällisessä tutkimuksessa on usein tavoitteena vertailla, ennustaa, kuvata, kartoittaa tai selittää ihmisiä koskevia asioita, ominaisuuksia, ilmiöitä tai kokemuksia. Määrällinen tutkimus antaa yleisen käsityksen mitattavien ominaisuuksien eli muuttujien välisistä eroista ja suhteista. Määrällinen tutkimus tuottaa sellaista numeraalista tietoa, mitä ei esimerkiksi laadullisella tutkimuksella voi saavuttaa. (Vilkka 2021, 23.)

Määrällinen tutkimus eroaa laadullisesta tutkimuksesta muun muassa siten, että määrällisen tutkimuksen tuloksia yleistetään koskemaan laajempaa joukkoa. Määrällinen tutkimus kertoo tämänhetkisen tilanteen, mutta ei pysty selvittämään riittävästi asioiden syitä. Määrällisessä tutkimuksessa aineisto esitetään numeerisessa muodossa, toisin kuin laadullisessa tutkimuksessa aineisto on usein tekstimuodossa. (Heikkilä 2014a, 15.)

Laadullisen tutkimusmenetelmän lisäksi käytimme tutkimuksessamme määrällistä tutkimusmenetelmää. Määrällinen menetelmä tuotti meille numeerista tietoa urheilijoiden vastauksista. Näin saimme koottua kuvioita ja taulukoita, joiden avulla oli helppo vertailla vastauksia. Numeerinen tieto auttoi meitä vertailemaan

esimerkiksi vastaajien psyykkisiä taitoja. Määrällisen tutkimuksen menetelmä auttoi jäsentämään laadullisen tutkimuksen vastauksia selkeämmiksi.

Laadulliseen tutkimukseen voi myös liittyä määrällisen tutkimuksen piirteitä, jossa ilmiötä ja sen tekijöitä kvantifioidaan, kun tekijät on tullut tunnetuksi (Kananen 2015, 71). Sanallisia vastauksia voi lähestyä laadullisilla menetelmillä, mutta myös tiivistää määrällisiä menetelmiä käyttäen. Tärkeintä on valita sopivimmat lähestymistavat ilmiön tarkasteluun. (Vehkalahti 2014, 13.)

Näin ollen tutkimustamme voisi luonnehtia monimenetelmäiseksi, koska käytimme sekä laadullisen että määrällisen tutkimuksen menetelmiä. Pääsääntöisesti tutkimuksemme on kuitenkin laadullinen tutkimus, koska tutkimuksemme aiheesta ei ole tehty aikaisempaa tutkimusta, eikä siitä ole tietoa tai teorioita entuudestaan. Pyrimme saamaan aiheesta kattavan näkemyksen tutkimusongelmamme puolesta tai vastaan. Käytimme määrällistä tutkimusmenetelmää tukemaan laadullista kuvausta ilmiöstä.

Jatkoimme tutkimusprosessiamme pohtimalla, miten ja mistä keräämme tarvittavan aineiston. Tutkimuksemme kohteena oli suomalaiset urheilijat, mutta resurssien vuoksi teimme rajauksen otannan koon suhteen. Olisi ollut aivan liian työlästä ottaa kaikki suomalaiset urheilijat mukaan tutkimukseemme.

Tutkimuksen perusjoukoksi kutsutaan tutkimuksen kohteena olevaa joukkoa, josta halutaan tietoa. Tutkimus voi olla joko kokonaistutkimus tai otantatutkimus. Kokonaistutkimuksessa tutkitaan koko perusjoukko. Otantatutkimuksessa vastaavasti tutkitaan vain tietty osa perusjoukosta. Tätä perusjoukon osajoukkoa kutsutaan otokseksi. (Heikkilä 2014a, 12–13.) Tutkimuksemme oli otantatutkimus, johon valitsimme perusjoukosta eli kaikista suomalaisista urheilijoista vain tietyn osan.

Määrällisessä tutkimuksessa on tärkeää otannan onnistuminen, koska saadut tulokset yleistetään perusjoukkoon eli populaatioon. Otannan tavoitteena on saada isosta perusjoukosta ikään kuin pienoismalli, joka kuvastaa mahdollisimman hyvin perusjoukkoa. On tärkeää pohtia tarkoin, mitkä tekijät tulee huomioida otantavaiheessa, kun otosta otetaan ja menetelmää valitaan. Otantamenetelmiä on monia, mutta niille kaikille yhteistä on satunnaisuus. Lopulliseen otantaan voi

kuka vain tulla valituksi täysin samalla todennäköisyydellä. Otannan kokoa on tarpeellista pohtia tarkoin. Otannan kokoon vaikuttaa perusjoukon koko sekä tutkimuksen kohde. (Valli 2018, 102).

Tavoitteenamme oli saada tutkimukseen mukaan urheilijoita jokaisesta urheilijan polun vaiheesta. Pyrimme saamaan jokaisesta vaiheesta mukaan tyttöjä ja poikia sekä yksilö- ja joukkuelajeja. Kysyimme mukaan tutkimukseemme sattumanvaraisesti 14 harjoitusryhmää niin, että edellä mainitut tavoitteemme toteutuisivat. Tutkimuksemme otanta koostui lopulta yhdeksästä harjoitusryhmästä. Kyselyyn osallistui kaiken kaikkiaan 77 urheilijaa.

6.3 Aineistonhankintamenetelmänä kysely

Opinnäytetyössä käytetään useita menetelmiä, jotta saataisiin uskottava ja luotettava sekä totuudenmukainen ratkaisu tutkimusongelmaan. Tutkimusongelman ratkaisemiseen tarvitaan tietoa. Tieto kootaan yhteen käyttämällä erilaisia aineistonkeruumenetelmiä. Aineistonkeruumenetelmillä saadaan kasaan aineistot, joita käsitellään analyysimenetelmillä. Näin ollen saadaan ratkaisu tutkimusongelmaan. (Kananen 2015, 80.) Tutkimuksemme aineistonhankintamenetelmänä toimi sähköinen kysely (Liite 1). Tämä oli järkevin vaihtoehto, koska halusimme vastauksia ympäri Suomea. Tässä tapauksessa haastattelujen toteuttaminen ei olisi ollut kannattavaa, koska ne olisivat vieneet paljon aikaa ja niiden toteuttaminen olisi ollut erittäin hankalaa.

Kyselytutkimus luokitellaan usein määrälliseksi tutkimukseksi, jossa käytetään tilastollisia menetelmiä. Kyselytutkimus on hyvä tapa koota ja tarkastella tietoa esimerkiksi ihmisten toiminnasta, asenteista ja mielipiteistä. Tällaiset kiinnostuksen kohteet ovat usein moniulotteisia ja monimutkaisia eikä niiden tutkiminen ole helppoa. Kyselytutkimuksessa aineisto on usein lukuja ja numeroita, vaikka kysymyksiä olisi esitetty sanallisesti. Sanallisiin kysymyksiin, joiden käsittely numeroina on epäkäytännöllistä, annetaan sanallisesti täydentäviä tietoja tai vastauksia. (Vehkalahti 2014, 11–13.)

Tuomen ja Sarajärven (2018, 85) mukaan Eskola (1975) määrittelee, että kysely on sellainen menettelytapa, jossa vastaajat itsenäisesti täyttävät heille kohdistetun kyselylomakkeen joko niin, että tilaisuus on valvottu tai itsenäisesti kotona.

Kyselyn idea on hyvinkin yksinkertainen. Kun haluamme tietää ihmisen ajattelutavan ja toimintaan johtavan syyn, on kaikista järkevin menetelmä kysyä sitä suoraan häneltä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 84.)

Kyselyä voidaan nimittää myös survey-tutkimukseksi. Survey-tutkimus tarkoittaa sitä, että kysely on standardoitu eli toisin sanoen vakioitu. Tällaisessa kyselyssä kaikilta kyselyyn osallistujilta kysytään sama sisältö täsmälleen samalla tavalla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 182.) Tutkimuksessamme kysyimme kaikilta samat kysymykset täysin samalla tavalla. Etuna kyselytutkimuksissa pidetään sitä, että niiden avulla pystytään keräämään kattava tutkimusaineisto (Hirsjärvi ym. 2005, 184).

Verkkokysely on mahdollista välittää jonkin toisen henkilön kautta kohteelle. Verkko- ja postikysely toimivat samalla tavoin, mutta verkkokyselyssä vastaaminen tapahtuu verkossa. Tällöin kyselyn tekijä saa kaikki vastaukset sähköisessä muodossa eli verkkolinkin kautta. Tämän jälkeen tutkija kykenee rajaamaan kyselyn vastaukset melko tarkoin. (Valli 2015, 48.) Koimme sähköisen kyselyn toimivimmaksi, koska silloin saimme vastaukset valmiina sähköisessä muodossa. Lisäksi kyselyn linkin jakaminen oli helppoa. Linkki jaettiin valmentajien välityksellä urheilijoille.

Kysely toteutettiin sähköisesti Webropol-alustalla. Kysely oli kaikille samanlainen, vaikka jokaiselle harjoitusryhmälle luotiin oma linkki kyselyyn. Näin saimme pidettyä helposti erillään jokaisen joukkueen omat vastaukset. Kyselyssä oli sekä suljettuja että avoimia kysymyksiä. Kyselyssä kysyimme yleisesti kysymyksiä psyykkisestä valmennuksesta sekä tietyistä psyykkisen valmennuksen teemoista. Tutkimuksemme psyykkisen valmennuksen teemat olivat itsepuhe, tunnetaidot ja urheilusuoritukseen vaikuttavat psyykkiset tekijät.

Kyselyn linkit lähetetiin valmentajille viikolla 13. Vastausaikaa annettiin kaksi viikkoa. Lähetimme valmentajille muistutusviestin kyselystä muutama päivä ennen viimeistä palautusaikaa. Kahden viikon jälkeen emme olleet saaneet vielä kaikilta harjoitusryhmiltä vastauksia, joten annoimme vielä viikon lisää vastausaikaa. Odotimme vastauksia viikon 16 loppuun saakka, jonka jälkeen suljimme kyselyjen linkit kokonaan. Muutamalta harjoitusryhmältä emme saaneet vastauksia

muistutuksista huolimatta. Tämä ei kuitenkaan vaikuttanut tutkimuksemme tuloksiin, koska saimme kattavasti vastauksia eri ikäluokista ja useista ryhmistä.

Pyrimme rakentamaan kyselystä sellaisen, että kyselyn kysymykset ja vastausvaihtoehdot olisivat mahdollisimman selkeät ja ymmärrettävät. Kyselyn luomisvaiheessa lähetimme kyselyn ensimmäisen version muutamalle tutulle. Tavoitteena oli saada palautetta ja korjausehdotuksia kyselyn rakenteesta sekä kysymysten ymmärrettävyydestä. Palautteiden avulla muokkasimme kyselyä selkeämmäksi ja kysymyksiä ymmärrettävämmäksi. Teimme kyselystä uuden version kaikkien korjauksien jälkeen. Pyysimme uudelleen kyselystä palautetta ja niiden perusteella muokkaantui lopullinen kokonaisuus kyselystä.

Hyvä kyselylomake on yksinkertainen ja lyhyt (Kananen 2015, 253). Pyysimme testikyselyyn osallistuneita kellottamaan ajan, mitä he käyttivät kyselyn täyttämiseen. Tällä varmistimme sen, että kyselystä ei tule liian pitkä. Kyselyymme vastaaminen kesti noin 10 minuuttia.

Kyselyn alkupään kysymykset 1–5 käsittelivät urheilijan perustietoja. Kysymyksissä 6–11 kysyttiin urheilijan aikaisempia kokemuksia psyykkisestä valmennuksesta. Kysymykset olivat sekä suljettuja että avoimia kysymyksiä. Kyselyn loppupuolella kysymys 12 sisälsi kuusi kysymystä liittyen urheilijan itsepuheen käyttöön. Kysymys 13 käsitteli tunnetaitoihin liittyviä kysymyksiä ja näitä kysymyksiä oli kaiken kaikkiaan seitsemän. Kysymys 14 sisälsi kahdeksan kysymystä liittyen urheilusuoritukseen vaikuttavista psyykkisistä tekijöistä. Kysymysten 12, 13 ja 14 kysymyksissä vastaajat pystyivät valitsemaan vain yhden vastausvaihtoehdon väliltä 1-5. Näissä kysymyksissä käytimme asteikkoa 1= täysin eri mieltä, 2= eri mieltä, 3= samaa mieltä, 4= täysin samaa mieltä ja 5= en osaa vastata.

Kyselyn lopussa kysyimme monivalintakysymyksen liittyen kyselyn kysymyksien haastavuuteen. Viimeisenä oli avoin kysymys, johon vastaajat saivat jättää vapaan sanan kyselyyn liittyen.

6.4 Aineiston analysointi ja esittäminen

Laadullisen tutkimuksen aineiston analyysin tavoite on kuvailla, tulkita ja ymmärtää tutkittavaa ilmiötä (Puusa & Juuti 2020, 143). Laadullisen tutkimuksen analysoinnissa koottu aineisto jaotellaan ensin osiin tietyn menetelmän mukaisesti. Tämän jälkeen tutkija yhdistelee asioita aineiston pohjalta ja kokoaa aineiston uusiksi. Lopuksi tutkija tekee kokoamansa aineiston pohjalta johtopäätöksiä, jotka esitetään tutkimuksen lopputuloksina. (Puusa 2020, 146.)

Jaoimme vastaajat kolmeen eri kategoriaan psyykkisten valmentajien mukaan. Tämän jälkeen saimme koottua niistä tarkemman kuvauksen psyykkisten taitojen hallitsemisen perusteella. Tällöin pystyimme tekemään johtopäätöksiä psyykkisen valmentajan vaikutuksesta urheilijan psyykkisiin taitoihin ja sitä kautta saimme tutkimuksellemme lopputuloksen.

Määrällisen tutkimuksen analyysi pohjautuu matemaattisiin kaavoihin, prosentteihin sekä lukumääriin ja laskennalliseen todennäköisyyteen. Määrällisessä analyysissa täytyy ymmärtää millaisilla periaatteilla kannattaa kuvata muuttujien arvoja ja niiden vaihteluita numeerisesti. (Nummenmaa 2006, 31; Heikkilä 2004, 14, 183, 191, viitattu lähteessä Vilkka 2021, 141.) Siirsimme kerätyn aineiston kuvioiden ja taulukoiden muotoon, jotta saimme aineistosta tarkempia lukemia esimerkiksi prosentteja.

Määrällisen tutkimuksen kyselylomakkeiden tiedot kootaan tilasto-ohjelmaa apuna käyttäen havaintomatriisiksi. Havaintomatriisissa kysymykset muutetaan muuttujiksi, joista muodostuvat taulukon sarakkeet. Jokaisen vastaajan vastaukset sijoittuvat omalle riville. Havaintomatriisi sisältää kaikkien vastaajien vastaukset. (Kananen 2015, 287.) Siirsimme kaikkien vastaajien vastaukset Webropol-alustalta Excel-taulukkoon. Kokosimme jokaisen harjoitusryhmän vastauksista oman taulukon. Tämän lisäksi teimme kaikista vastauksista yhteisen taulukon.

Yksi yleisin ja yksinkertaisin tulosten esittämisesittämistapa on suora jakauma. Suora jakauma on aineiston esittämistapa, jossa tiivistetään kerätty tieto. Suorassa jakaumassa tutkitaan yksittäisten kysymysten saamia jakaumia suhteellisina lukuina. Suora jakauma näyttää jokaisen vaihtoehdon saaman suhteellisen

osuuden prosenttilukuina. Sarakkeessa kerrotaan havaintoyksiköiden kokonaismäärä (n), josta prosentit on laskettu. (Kananen 2015, 201, 289–290.) Käytimme tutkimuksemme osan aineiston esittämistapana suoraa jakaumaa. Suoraa jakaumaa käyttämällä näimme jokaisen vaihtoehdon suhteelliset osuudet prosentteina.

6.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Hyvän tieteellisen käytännön tutkimuksessa noudatetaan tiedeyhteisön hyväksymiä toimintatapoja. Nämä ovat rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä, tulosten kirjaamisessa ja esittämisessä. Myös tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa ollaan huolellisia ja tarkkoja. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti olemme toimineet huolellisesti ja tarkasti koko tutkimusprosessin ajan. Erityisesti tulosten esittämisessä ja niiden arvioinnissa olemme pyrkineet huomioimaan asioita monipuolisesti.

Heikkilä (2014b, 15) korostaa, että on tarpeen kiinnittää erityistä huomiota tutkimustuloksia esitteleviin kuvioihin, jotta ne ovat totuudenmukaisia. Tarkistimme aina tekemämme kuviot ja taulukot, jotta meidän omat laskuvirheemme eivät vääristä tuloksia. Pyrimme tekemään kuvioista ja taulukoista helposti luettavia ja sellaisia, että ne sisältävät kaiken oleellisen tiedon mitään piilottelematta.

Hyvää tieteellistä käytäntöä on tekijänoikeuksien noudattaminen. Tutkimusetiikassa plagioinnilla tarkoitetaan luvatonta lainaamista. (Vilkka 2021, 201.) Olemme merkinneet opinnäytetyöhön tarkasti ja rehellisesti kaikki viitetiedot, jotta emme syyllisty plagiointiin. Työstämme erottaa, mikä on toisen kertomaa ja mikä meidän omaamme.

Tieteellisten kirjoitusten sisältö tulee perustua moneen eri lähteeseen. Lähdekritiikki on tärkeää, kun miettii lähdeaineistojen valintaa ja käyttöä. Lähteet tulee valita niin, että ne liittyvät käsiteltävään aihealueeseen eli ovat oleellisia sekä lähteiden tulisi olla ajan tasalla eli pääasiallisesti uusia. On kuitenkin hyvä ottaa huomioon, että joidenkin aiheiden keskeisimmät tutkimusjulkaisut voivat olla melko vanhoja. (Kniivilä, Lindblom-Ylänne & Mäntynen 2017, 131.)

Lähteitä valitessamme pohdimme kriittisesti niiden luotettavuutta ja sitä, kuinka keskeisiä ne ovat työllemme. Pyrimme välttämään epäolennaisia lähteitä, jotka eivät tuo työllemme merkittävää lisätietoa. Erityisesti tutkimuksen teoriaa kirjoittaessa pyrimme käyttämään lähteinä mahdollisimman uusia teoksia, koska psyykkinen valmennus ja siihen liittyvä tietoa on alettua tutkimaan enemmän vasta viime vuosikymmeninä. Tutkimuksen toteutus -osiossa käsitellyt asiat ja niiden sisältö olivat yllättävänkin vanhaa. Etsimme käsiimme uusimmat teokset aiheesta, mutta törmäsimme usein siihen, että he viittasivat johonkin vuosia vanhempaan teokseen.

Tutkimuksen eettisiin periaatteisiin kuuluu, että tutkimukseen osallistuva henkilö osallistuu tutkimukseen vapaaehtoisesti, voi keskeyttää osallistumisensa koska tahansa, voi peruuttaa suostumuksensa osallistumisesta sekä hänellä on oikeus saada tietää kaikki oleellinen tutkimuksesta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8–9). Valmentajille lähetetyissä ohjeissa kerroimme, että kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista urheilijoille. Pyysimme olemaan yhteydessä meihin, jos tulee jotain kysyttävää tutkimukseemme liittyen.

Alaikäisten tutkimisen eettisiin periaatteisiin sisältyy, että alle 15-vuotiaan osallistumisesta tutkimukseen vastaa ensisijaisesti huoltaja (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 9). Valmentajat informoivat alle 15-vuotiaiden lasten huoltajia tutkimuksestamme ja kysyivät luvat lasten osallistumisesta kyselyyn.

Tutkimuksen eettisyyteen sisältyy se, että tutkittavaa ei saa tunnistaa tutkimuksen tuloksista eikä tutkittavalle saa koitua haittaa (Heiskanen 2010, 92). Urheilijoille lähetetyssä kyselyssä ei kysytty vastaajien nimiä, joten emme voi yhdistää vastauksia tutkittaviin henkilöihin. Valmentajille lähetetyssä ohjeistuksessa kerroimme, että urheilijat vastaavat kyselyyn täysin nimettömästi.

Tutkimuksen luotettavuus eli reliabiliteetti tarkoittaa, että tulokset ovat tarkkoja eli eivät anna tuloksia, jotka ovat sattumanvaraisia. Luotettavuuteen vaikuttavat monet eri tekijät. Tutkimuksessa voi myös syntyä satunnaisia virheitä, jotka eivät välttämättä vaikuta tutkimuksen tavoitteeseen. (Vilkka 2015, 194.) Tutkimuksemme luotettavuuteen vaikuttaa se, kuinka rehellisesti urheilijat vastasivat kyselyymme. Urheilijat ovat saattaneet vastata väärin tai ymmärtää asian toisin kuin

olemme tarkoittaneet. On myös mahdollista, että tulosten kirjausvaiheessa on tapahtunut pieniä virheitä, vaikka pyrimme tarkistamaan kaikki kirjaukset.

Lisäksi emme voi tietää millaisissa olosuhteissa urheilijat ovat olleet vastatessaan kyselyyn. Emme antaneet valmentajille tarkkoja ohjeita siihen, kuinka heidän tulisi ohjeistaa urheilijoita ennen kyselyyn vastaamista. Näin ollen emme tiedä, mitä kukin valmentaja on kertonut kyselystä urheilijoille. Urheilijoilla on voinut olla käsitys, että valmentajat näkevät heidän vastauksensa. Tämän vuoksi urheilijat ovat voineet kokea painetta esimerkiksi siitä, miellyttääkö vastaukset heidän lajivalmentajaansa. Nämä kaikki vaikuttavat tutkimuksemme luotettavuuteen.

Opinnäytetyön luotettavuuden arvioinnissa täytyy ottaa erityisesti huomioon koko prosessin ajan tapahtuneen työskentelyn järjestelmällisyys ja johdonmukaisuus. Opinnäytetyön prosessin aikana tulee jatkuvasti arvioida valintoja ja niiden johdonmukaisuutta ja tarkoituksenmukaisuutta. Näitä pitää peilata opinnäytetyön tavoitteisiin. (Vilkka 2021, 185.)

Yhdessä työskentely mahdollisti meille sen, että olemme voineet hyvässä hengessä haastaa toisiamme perustelemaan ajatuksia ja ehdotuksia, jotta emme ajautuisi tutkimuksessamme väärille raiteille. Jossain kohdin tutkimusta meinasimme ajautua hieman harhaan, mutta asioiden kyseenalaistaminen ja asian tarkasteleminen uudesta näkökulmasta sai meidät pysymään tarkasti tutkimusongelmassamme. Pyrimme valinnoissamme siihen, että ne olisivat aina perusteltuja ja tarkoituksenmukaisia.

Otoksen suuruus vaikuttaa tuloksien luotettavuuteen. Suuressa otoksessa ei korostu yksittäisen vastaajan antamat puutteelliset tiedot tai vastaamatta jättäminen niin paljoin kuin pienessä otoksessa. Otos ei koskaan kuvaa täysin perusjoukkoa. Otoksesta kootut tulokset koskevat vain tietyllä todennäköisyydellä perusjoukkoa (Vilkka 2021, 187, 193.) Otoksen koko jäi hieman pienemmäksi kuin tavoittelimme. Koimme kuitenkin saadun otoksen antavan riittävän tuloksen psyykkisen valmentajan vaikutuksesta. Oman oppimisemme kannalta ajattelimme, että meille on tärkeämpää saada kokemusta tutkimuksen tekemisestä, eikä niinkään tärkein tavoite ole saada aikaan mullistavaa tutkimustulosta.

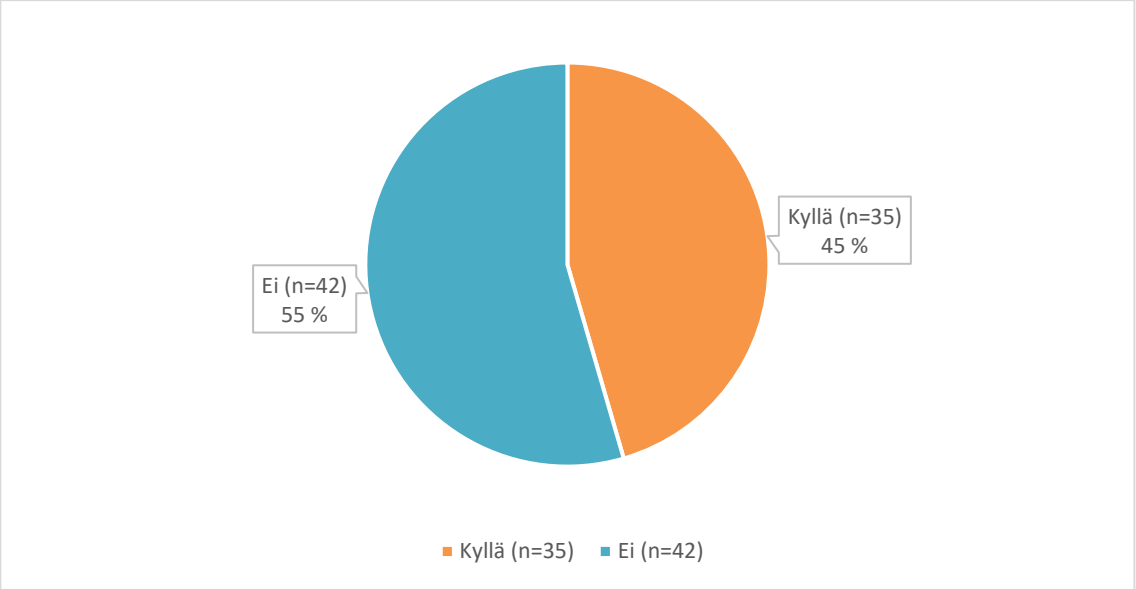
Tutkimuksen pätevyys eli validiteetti tarkoittaa sitä, että mittari tai tutkimusmenetelmä mittaa juuri sitä, mitä tutkimuksessa on tavoitteena mitata. Tutkimusta lähdettäessä suunnittelemaan on hyvä tarkastella validiutta jo silloin, jotta systemaattisilta virheiltä vältyttäisiin. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että tutkijan täytyy tarkoin määritellä käsitteet, perusjoukko ja muuttujat sekä suunnitella huolellisesti aineistonkeruutapa ja mittari. Tutkijan täytyy myös tarkistaa huolellisesti, että laaditut kysymykset vastaavat juuri tutkimusongelmaa. (Valli 2001a, 100; Heikkilä 2004, 29; Hirsjärvi ym 2005, 216–217, viitattu lähteessä Vilkka 2015, 193–194.) Opinnäytetyön pätevyyttä arvioidessa tulee ottaa huomioon kysymysten ja vastausvaihtoehtojen muotoilu ja sisältö sekä asteikot. Nämä kaikki vaikuttavat vastaamiseen. (Vilkka 2021, 193.)

Kyselyn suunnitteluvaiheessa pyrimme rakentamaan kyselyn siten, että saisimme vain oleellista tietoa tutkimusongelmaamme ajatellen. Kyselyä laatiessa suoritimme testikyselyjä muutamille henkilöille, ja kysyimme palautetta muun muassa kysymysten ymmärrettävyydestä. Tutkimuksemme nuorimmat osallistujat olivat 11-vuotiaita, joten teetimme testikyselyt myös yhdelle ala-asteikäiselle. Näin pyrimme saamaan muokattua kyselyn kysymykset juuri sellaiseen muotoon, että myös lapset ymmärtävät ne.

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

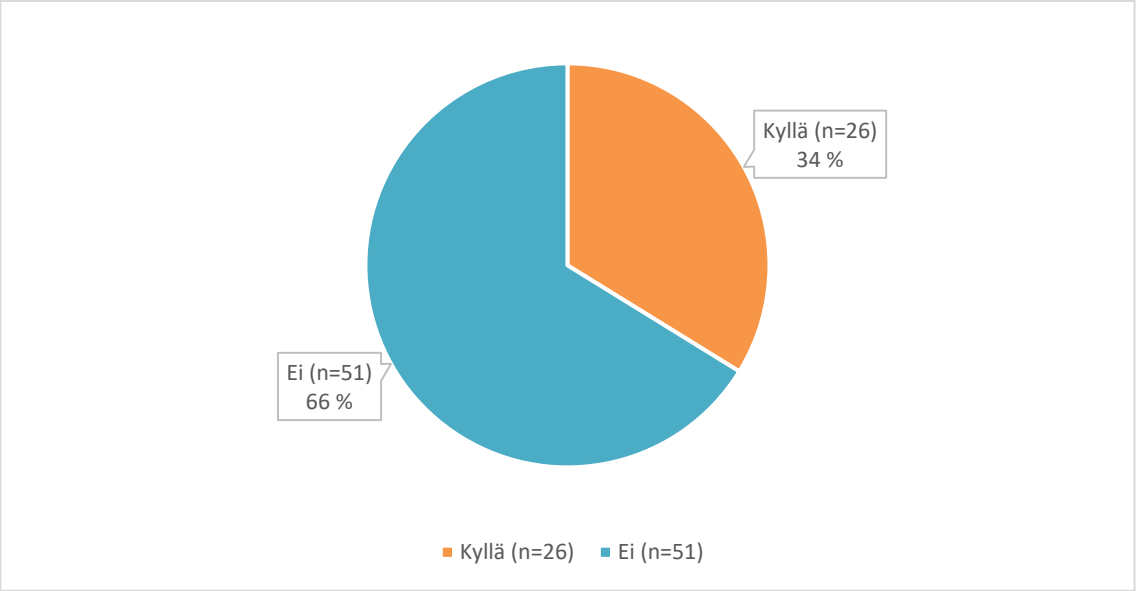
7.1 Urheilijoiden kokemukset psyykkisestä valmennuksesta

Tutkimuskyselyyn osallistui kaiken kaikkiaan 77 urheilijaa. Urheilijoista 45 % (35) oli saanut psyykkistä valmennusta lajivalmentajalta ja urheilijoista 55 % (42) ei ollut saanut psyykkistä valmennusta lajivalmentajalta. (Kuvio 4.)



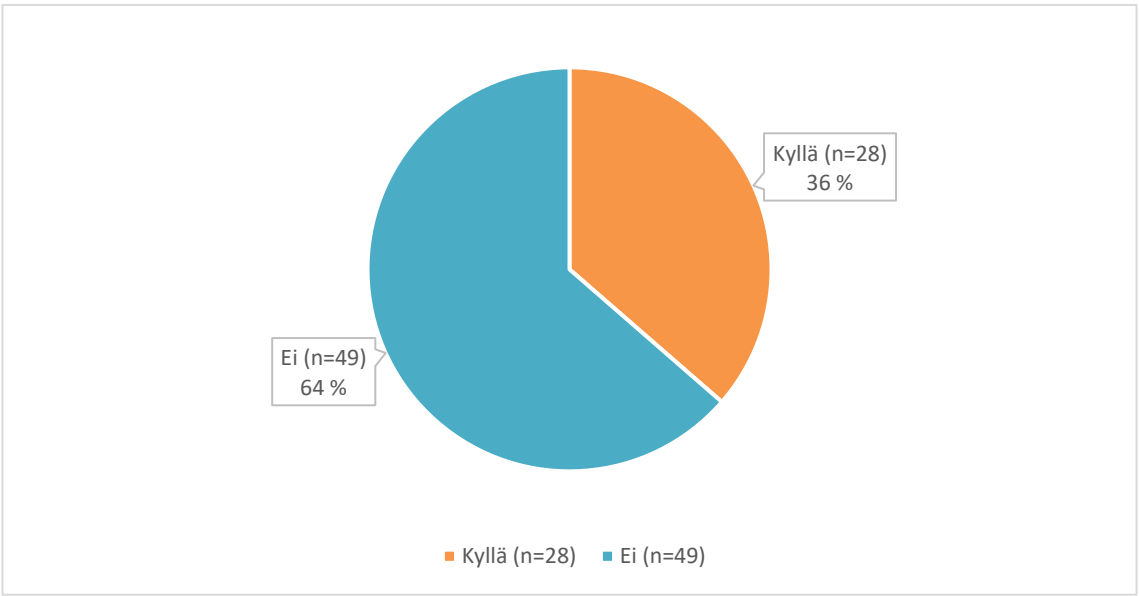
Kuvio 4. Lukumäärä urheilijoista, jotka olivat saaneet psyykkistä valmennusta lajivalmentajalta

Psyykkistä valmennusta oli saanut harjoitusryhmän psyykkiseltä valmentajalta 34 % (26) urheilijoista. Vastaavasti urheilijoista 66 % (51) ei ollut saanut psyykkistä valmennusta harjoitusryhmän psyykkiseltä valmentajalta. Vastausten perusteella huomataan, että vain noin joka kolmas (34 %) vastannut urheilija oli saanut psyykkistä valmennusta harjoitusryhmän psyykkiseltä valmentajalta. (Kuvio 5.)



Kuvio 5. Lukumäärä urheilijoista, jotka olivat saaneet psyykkistä valmennusta harjoitusryhmän psyykkiseltä valmentajalta

Ulkopuoliselta psyykkiseltä valmentajalta psyykkistä valmennusta oli saanut 36 % (28) urheilijoista, kun taas urheilijoista 64 % (49) ei ollut saanut psyykkistä valmennusta ulkopuoliselta psyykkiseltä valmentajalta. Näin ollen monikaan ei ole saanut psyykkistä valmennusta ulkopuoliselta psyykkiseltä valmentajalta. (Kuvio 6.)



Kuvio 6. Lukumäärä urheilijoista, jotka olivat saaneet psyykkistä valmennusta ulkopuoliselta psyykkiseltä valmentajalta

7.2 Paikat, joissa urheilijat ovat saaneet psyykkistä valmennusta

Urheilijat olivat saaneet psyykkistä valmennusta kaikista eniten urheiluakatemiassa. Toiseksi eniten psyykkistä valmennusta oli saatu harjoituksissa valmentajalta tai omilta joukkuekavereilta. Lisäksi psyykkistä valmennusta oli saatu leireillä, omilta vanhemmilta, urheilupsykologeilta, webinaareista tai urheilulukioista. Yksi vastaajista ei ole varma, onko saanut psyykkistä valmennusta mistään. Todella moni urheilijoista oli kuitenkin vastannut, ettei ollut saanut mistään psyykkistä valmennusta. (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Paikat ja henkilöt, mistä urheilijat olivat saaneet psyykkistä valmennusta

Paikka/henkilö	**Vastauksien lukumäärä** (n=77)
Urheiluakatemiassa	25
Harjoituksissa (sis. valmentaja ja joukkuekaverit)	8
Leireillä	4
Webinaari/seminaari tms.	3
Urheilupsykologilta	2
Vanhemmilta	2
Urheilulukiossa	2
Ei ole varma	1
Ei mistään	30

Kyselyn vastauksissa oli muutamia ristiriitaisuuksia kysymysten kuusi ja seitsemän välillä. Kysymyksessä kuusi kysyttiin, onko urheilija saanut psyykkistä valmennusta. Kysymyksessä seitsemän pyydettiin psyykkistä valmennusta saaneita urheilijoita kertomaan, missä olivat sitä saaneet. Tähän kysymykseen oli kuitenkin muutamat urheilijat nimenneet paikkoja, vaikka olivat kysymyksessä kuusi kertoneet, etteivät olleet saaneet keneltäkään psyykkistä valmennusta. Myös päinvastaisia ristiriitoja ilmeni vastauksissa.

7.3 Urheilijoiden kokemukset psyykkisen valmennuksen hyödyistä

Kyselyssä kysyttiin avoin kysymys, millä tavoin urheilijat kokivat psyykkisen valmennuksen auttavan heitä urheilijoina. Kaikki urheilijat eivät osanneet vastata tähän kysymykseen. Moni urheilijoista kuitenkin koki, että psyykkinen valmennus tuo lisää motivaatiota omaan tekemiseen, auttaa miettimään ja ymmärtämään asioita enemmän sekä auttaa käsittelemään vaikeita hetkiä ja pääsemään niistä yli. Useat vastasivat, että psyykkinen valmennus kasvattaa itseluottamusta, auttaa pääsemään urheilijana eteenpäin ja tuo varmuutta suoritukseen. Osa koki saavansa helpotusta psyykkisestä valmennuksesta itsekriittisyyteen ja kovien paineiden sietämiseen. Tässä urheilijoiden perusteluita, miten psyykkinen valmennus auttaa heitä urheilijoina:

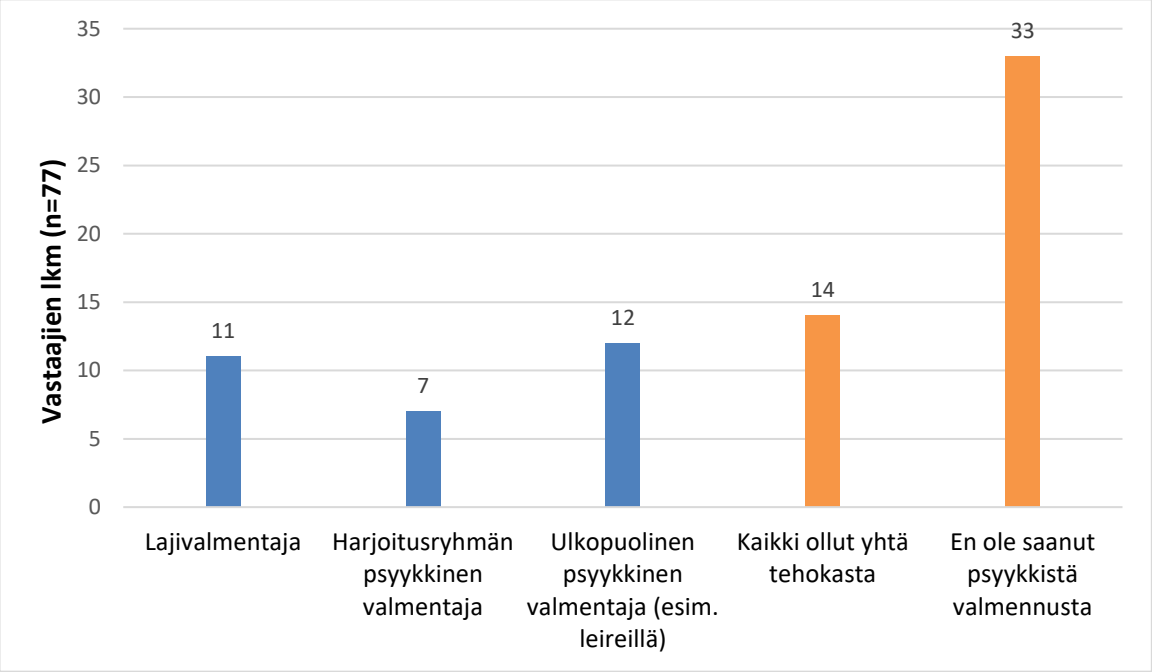
> *Miettii miten käyttäytyy (Haastateltava 13).*
>
> *Osaan käsitellä erilaisia haasteita urheilumaailmassa (Haastateltava 24).*
>
> *Urheilijan psyyke on kova asia ja se yleensä romahtaa suorituksissa, ei niinkään keho. Joten kun osaan psyykata itseäni oikein niin se vie myös urheilijana minua eteenpäin (Haastateltava 30).*
>
> *Se auttaa minua ymmärtämään vaikeita hetkiä (Haastateltava 33).*
>
> *Ehdottomasti yksi tärkeimpiä osioita ennen kaikkea huippu-urheilua lähestyessä (Haastateltava 56).*

Urheilijoiden vastauksista sai sellaisen käsityksen, että useimmat heistä ymmärsivät psyykkisen valmennuksen tärkeyden ja kuinka se auttaa heitä urheilijoina. Osasta vastauksista jäi sellainen tunne, että urheilijat haluaisivat saada psyykkistä valmennusta enemmän kuin olivat saaneet.

7.4 Kokemusten perusteella tehokkain psyykkinen valmentaja

Kuviossa seitsemän esitetään urheilijoiden vastausten jakautuminen eri vastausvaihtoehtojen välillä. Hieman vajaa puolet urheilijoista ei ollut saanut psyykkistä valmennusta ollenkaan. Kaikista vastaajista 14 urheilijaa koki, että kaikki on ollut

yhtä tehokasta. Kun vertailimme kolmea eri psyykkistä valmentajaa, oli näistä vaihtoehdoista saanut eniten vastauksia (12) ulkopuolinen psyykkinen valmentaja. Vain yhden vastauksen vähemmän (11) oli saanut vaihtoehto lajivalmentaja. Vähiten vastauksia oli saanut vaihtoehto harjoitusryhmän psyykkinen valmentaja. Tämän oli kokenut tehokkaimmaksi vain seitsemän urheilijaa. (Kuvio 7.)



Kuvio 7. Yhteenveto vastauksista keneltä saatu psyykkinen valmennus koettiin tehokkaimmaksi

Urheilijoista 11 oli valinnut vaihtoehdon lajivalmentaja. Osa näistä urheilijoista oli perustellut vastauksensa siten, että valmentaja on tutuin ja tuntee urheilijan parhaiten. Muutamia poimintoja vastaajien perusteluista:

> *Valmentaja tietää lajista eniten, joten osaa sanoa oikeita asioita, jotka auttavat vaikeissa liikkeissä ja tilanteissa (Haastateltava 74).*
>
> *Se tietää enemmän millainen pelaaja olen (Haastateltava 17).*
>
> *Voi puhua kaikesta avoimesti ilman paineita (Haastateltava 77).*

Urheilijoista seitsemän oli kokenut tehokkaimmaksi harjoitusryhmän psyykkisen valmentajan. Muutama oli perustellut vastauksensa sillä, että harjoitusryhmän psyykkisen valmentajan kanssa käydään asioita läpi ryhmässä. Pari nostoa vastaajien perusteluista:

Aina saman kanssa syntyy yhteys (Haastateltava 60).

Oman harjoitusryhmän psyykkinen valmentajasta tulee tutuksi, jolloin sen kanssa on helppo käydä asioita läpi (Haastateltava 48).

Urheilijoista 12 oli kokenut tehokkaimmaksi ulkopuolisen psyykkisen valmentajan. Pari urheilijaa oli laskenut ulkopuoliseksi psyykkiseksi valmentajaksi oman isän tai pelikaverin. Ulkopuolisen psyykkisen valmentajan valintaa oli perusteltu esimerkiksi näin:

Koska nämä valmentajat käyvät näitä asioita läpi päivittäin ja ovat perehtyneet siihen tosi hyvin (Haastateltava 73).

Koska pelikaverini tietää mistä puhun ja osaa samaistua kokemuksiini ja tunteisiini tosin kuin valmentaja (Haastateltava 42).

Urheilijoista 14 oli kokenut kaiken saadun psyykkisen valmennuksen yhtä tehokkaaksi. He eivät olleet huomanneet selkeää eroa psyykkisen valmennuksen tehokkuudessa. Tässä muutamia perusteluja, miksi kaikki oli ollut yhtä tehokasta:

Kaikki on opettanut mitä tehdä (Haastateltava 23).

Saan kaikilta vetäjiltä saman verran irti luennoilta (Haastateltava 33).

En osaa kategorisoida suorasanaisesti kumpi ollut hyödyllisempää, kun puhutaan joka kerta uusista ja erilaisista asioista … joten yhtäläinen tehokkuus (Haastateltava 56).

7.5 Psyykkisten taitojen perusteella tehokkain psyykkinen valmentaja

Urheilijoiden kokemusten perusteella vastaukset kolmen vaihtoehdon, lajivalmentaja, harjoitusryhmän psyykkinen valmentaja ja ulkopuolinen psyykkinen valmentaja välille jakaantuivat melko tasaisesti (Kuvio 7). Vertailimme, onko urheilijan psyykkisiin taitoihin vaikutusta sillä, keneltä urheilija on saanut psyykkistä valmennusta. Kyselyssämme keskityimme vain itsepuheeseen, tunnetaitoihin ja urheilusuoritukseen vaikuttaviin psyykkisiin tekijöihin.

Kyselyssä urheilijat arvioivat omia psyykkisiä taitojaan edellä mainituista psyykkisen valmennuksen teemoista asteikolla 1–5. Jos urheilija oli valinnut vastausvaihtoehdon 5, tällöin laskimme sen keskiarvoon lukuna nolla. Kyselyssämme käytimme asteikkoa:

täysin eri mieltä = 1

eri mieltä = 2

samaa mieltä = 3

täysin samaa mieltä = 4

en osaa vastata = 5.

Itsepuheeseen liittyvissä kysymyksissä 1, 2 ja 4 kysyttiin urheilijoiden itsepuheen käytön hallitsemisesta ja sen positiivisesta sävystä. Näissä kysymyksissä mitä suurempi lukema oli, sitä paremmin taito oli urheilijalla hallussa. Kysymyksissä 3, 5 ja 6 kysyttiin urheilijan käyttämän itsepuheen vaikutuksesta suoritukseen negatiivisesti. Näissä kysymyksissä pieni lukema kertoi, että urheilija osasi käyttää itsepuhetta parantamaan omaa suoritustaan.

Tunnetaitoihin liittyvissä kysymyksissä 1, 3, 5, 6 ja 7 urheilijoilta kysyttiin yleisesti tunteiden säätely- ja hallintataidoista. Näissä kysymyksissä suuri lukema kertoi, että tunteiden säätely- ja hallintataidot olivat urheilijalla hyvät. Kysymyksissä 2 ja 4 käytiin läpi, kokeeko urheilija vaikeutta tunnistaa ja käsitellä omia tunteitaan. Näissä kysymyksissä pieni lukema kertoi, että tunteiden tunnistaminen ja käsittely olivat urheilijalla hallinnassa.

Urheilusuoritukseen liittyvissä kysymyksissä 1–7 kysyttiin, mitä urheilija ajattelee ja miten hän kokee epäonnistumiset ja onnistumiset. Lisäksi kysyttiin, miten urheilija osaa asettaa tavoitteita, rauhoittaa mielensä ja siirtää keskittymisen epäonnistuneen suorituksen jälkeen olennaisiin asioihin. Näissä kysymyksissä suuri lukema kertoi, että urheilija osaa suhtautua onnistumisiin ja epäonnistumisiin positiivisella asenteella.

Valikoimme kaikkien vastauksien seasta ne urheilijat (n=11), jotka olivat valinneet tehokkaimmaksi psyykkiseksi valmentajaksi lajivalmentajan. Laskimme näiden

urheilijoiden itsepuheeseen, tunnetaitoihin ja suorituksen käsittelyyn liittyvien kysymyksien vastauksista keskiarvot. Käänsimme kysymykset, joissa pieni lukema kertoi asian hallitsemisesta, vastaavaksi kuin muut kysymykset eli 1→4, 2→3, 3→2 ja 4→1. Samoin teimme niiden urheilijoiden vastauksille, jotka olivat valinneet tehokkaimmaksi psyykkiseksi valmentajaksi harjoitusryhmän psyykkisen valmentajan tai ulkopuolisen psyykkisen valmentajan. Kokosimme keskiarvojen summat (Taulukko 2), jotta näiden vertailu olisi mahdollisimman helppoa.

Taulukko 2. Psyykkisten taitojen hallitseminen

Psyykkinen valmentaja	**Kysymysten keskiarvojen summa**
Lajivalmentaja (n=11)	14,08
Harjoitusryhmän psyykkinen valmentaja (n=7)	15,59
Ulkopuolinen psyykkinen valmentaja (n=12)	13,66

Urheilijoilla, jotka kokivat tehokkaimmaksi harjoitusryhmän psyykkisen valmentajan, hallitsivat psyykkiset taidot parhaiten. Nämä urheilijat hallitsivat muun muassa itsepuheen käytön, tunteiden säätelyn ja hallinnan sekä osaavat ottaa kaiken hyödyn irti onnistumisista ja epäonnistumisista. Lisäksi he osaavat asettaa myös realistisia tavoitteita itselleen. Tutkimuksessa olleita psyykkisiä taitoja tarkastellessa voimme kuitenkin todeta, että urheilijat, jotka kokivat tehokkaimmaksi ulkopuolisen psyykkisen valmentajan, hallitsivat tämän tutkimuksen mukaan nämä psyykkiset taidot heikoiten.

7.6 Johtopäätökset

Tarkastelemme tässä luvussa kyselyn tarjoamia tuloksia tutkimusongelman ja -kysymysten selvittämisessä. Käymme läpi urheilijoiden kokemuksia psyykkisestä

valmennuksesta ja sen hyödyistä, sekä pohdimme psyykkisen valmentajan vaikuttavuutta urheilijoiden psyykkisten taitojen hallitsemisessa.

7.6.1 Kokemukset psyykkisestä valmennuksesta

Urheilijoista hieman yli puolet (55 %) ei ollut lainkaan saanut psyykkistä valmennusta lajivalmentajalta. Jokaisessa harjoitusryhmässä oli vastauksia puolesta sekä vastaan siitä, onko saanut psyykkistä valmennusta lajivalmentajalta. Tämä voi johtua siitä, että esimerkiksi kaikki urheilijat eivät tiedä, mitä tarkoitetaan psyykkisellä valmennuksella eivätkä välttämättä tunnista saavansa psyykkistä valmennusta. Osa voi myös ajatella, että psyykkistä valmennusta tapahtuu vain esimerkiksi luentotyyppisesti tai työpajojen muodossa, eivätkä ajattele tällöin sitä tapahtuvan koskaan harjoituksissa.

Reilusti yli puolet (66 %) urheilijoista ei ollut saanut psyykkistä valmennusta harjoitusryhmän psyykkiseltä valmentajalta. Tämä on todennäköisesti seurausta siitä, että monellakaan harjoitusryhmällä ei ole ollut käytössä psyykkistä valmentajaa. Tässä voimme nähdä sen, että Suomessa psyykkisen valmentajan käyttö harjoitusryhmissä lajivalmentajan lisänä on vielä vähäistä.

Psyykkisen valmentajan vähäinen käyttö harjoitusryhmässä lajivalmentajan lisänä voi johtua muun muassa siitä, että seuroilla ei ole taloudellisia resursseja palkata erillistä psyykkistä valmentajaa. Voi olla myös mahdollista, että kaikki valmentajat eivät välttämättä ymmärrä psyykkisen valmennuksen tärkeyttä lajivalmennuksen rinnalla. He saattavat ajatella, että menestymisen kannalta on tärkeintä panostaa vain laji- ja fysiikkavalmennukseen. Todellisuudessa kuitenkin psyykkisestä valmennuksesta on äärimmäisen paljon apua urheilijoille, jotta he saisivat itsestään parhaan mahdollisen irti suoritustilanteissa.

Vain kolmasosa (36 %) vastaajista oli saanut psyykkistä valmennusta ulkopuoliselta psyykkiseltä valmentajalta. Pieni lukema voi johtua muun muassa siitä, että Suomessa on vähän tarjolla psyykkistä valmennusta ja suurin osa psyykkisistä valmentajista sijaitsevat pääkaupunkiseudulla tai isommissa kaupungeissa. Näin ollen pienestä kaupungista huipulle tähtäävä urheilija ei välttämättä saa asuinpaikkakunnaltaan helposti psyykkistä valmennusta. Voi olla myös mahdollista,

että kaikki kyselyyn osallistuneet urheilijat eivät välttämättä harrasta lajia niin tavoitteellisesti, että kokisivat tarvitsevansa ulkopuolisen psyykkisen valmentajan apua.

Kyselyyn osallistui paljon nuoria urheilijoita, joten voi olla mahdollista, että urheilijalla tai urheilijan huoltajilla ei välttämättä ole varaa maksaa nuorelle käyntejä psyykkisellä valmentajalla. Nuorille urheilijoille on kuitenkin tarjolla psyykkistä valmennusta esimerkiksi urheiluakatemian leireillä.

Tuloksista kävi ilmi, että vajaa puolet urheilijoista eivät olleet saaneet psyykkistä valmennusta mistään tai eivät ole varmoja siitä, olivatko saaneet psyykkistä valmennusta lainkaan. Urheiluakatemia oli yleisin paikka, missä urheilijat olivat saaneet psyykkistä valmennusta. Muita paikkoja olivat harjoitukset, leirit, vanhemmat, urheilupsykologit, webinaarit/seminaarit ja urheilulukiot. (Taulukko 1.)

Urheiluakatemioissa ymmärretään psyykkisen valmentajan tärkeys lajivalmennuksen ohella ja niissä järjestetään usein erillistä psyykkistä valmennusta urheilijoille. Mielestämme urheiluakatemia on loistava paikka urheilijalle kehittää myös psyykkisiä taitoja ja näin kasvaa urheilijana eteenpäin. Ei välttämättä riitä, että urheilija saa psyykkistä valmennusta vain urheiluakatemiassa muutamia kertoja vuodessa. Näin ollen olisi tärkeää, että valmentaja huomioisi harjoituksissa myös psyykkisen puolen. Psyykkisten taitojen jatkuva kehittäminen osana päivittäistä harjoittelua edistäisi tehokkaammin urheilijan suorituskykyä ja menestymistä urheilussa kuin silloin tällöin saatu psyykkinen valmennus.

7.6.2 Kokemukset psyykkisen valmennuksen hyödyistä

Todella monien urheilijoiden vastauksissa näkyi, että he tiedostavat psyykkisen valmennuksen tärkeyden ja kaipaisivat sitä enemmän. Monella urheilijalla oli positiivisia kokemuksia psyykkisestä valmennuksesta. He kertoivat hyviä esimerkkejä, miten psyykkinen valmennus oli auttanut heitä. Monet urheilijat kokivat psyykkisen valmennuksen tärkeänä osana heidän kehittymistään ja kasvuaan urheilijana. Nämä vastaukset eivät niin sanotusti hyödytä tutkimusongelmamme ratkaisemista, mutta puhuvat sen puolesta, että psyykkistä valmennusta kaivataan. Lisäksi se koetaan tarpeelliseksi urheilijoiden keskuudessa.

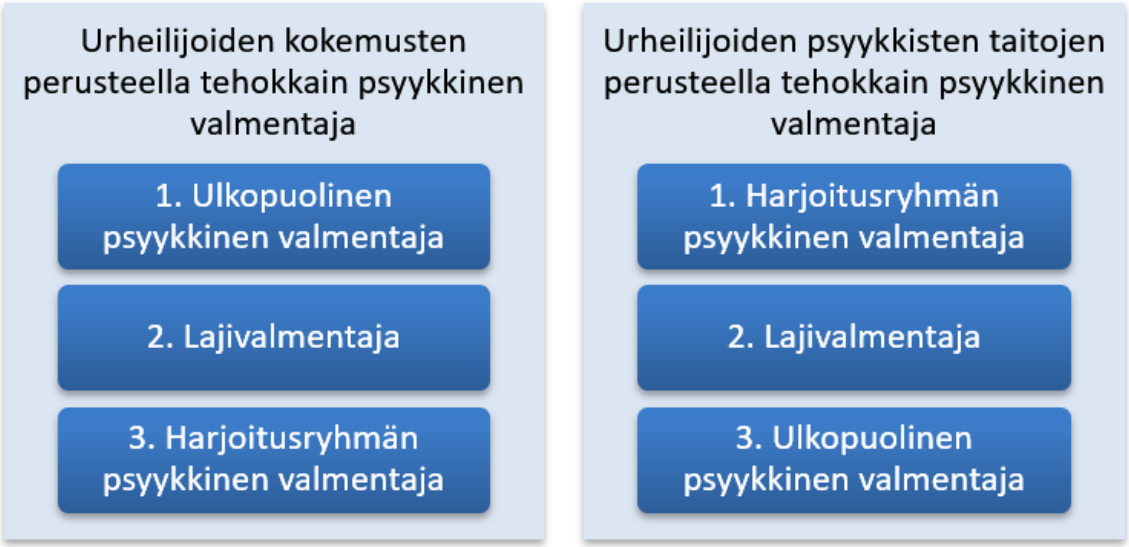
Tietoisuus psyykkisen valmennuksen tärkeydestä on lisääntynyt vuosi vuodelta ja siitä tulee pikkuhiljaa tunnetumpaa myös alemmilla tasoilla urheileville urheilijoille sekä heidän valmentajilleen. Pikkuhiljaa päästään enemmän irti ajatuksesta, että psyykkinen valmennus olisi tarpeellista vain huippu-urheilijoille.

Mielestämme urheilijan olisi hyvä saada psyykkistä valmennusta urheilijan polun jokaisessa vaiheessa. Myös Jylhä ja Olympiakomitea toivovat, että tulevaisuudessa urheilijan polun jokaisessa vaiheessa hyödynnettäisiin psyykkisen valmennuksen asiantuntijoita (Suomen Olympiakomitea ry 2021). Mielestämme psyykkinen valmennus ei ole niin haastavaa, etteikö sitä voisi toteuttaa kaiken ikäisille urheilijoille. Psyykkisen valmennuksen harjoitukset tulee kuitenkin suunnitella ottaen huomioon urheilijan ikä ja psyykkinen kehitys.

Olemme samaa mieltä Jylhän kanssa myös siitä, että valmentajalla on suuri merkitys psyykkisessä valmennuksessa. Jylhä korostaa että, valmentajilla tulisi olla riittävä käsitys psyykkisestä valmennuksesta ja sen hyödyistä, jotta pysyisivät tarpeen tullen käyttämään psyykkisen valmennuksen asiantuntijoita. (Suomen Olympiakomitea ry 2021.)

7.6.3 Tehokkain psyykkinen valmentaja

Urheilijoiden kokemusten ja psyykkisten taitojen perusteella tehokkaimmaksi psyykkisesti valmentajaksi osoittautuivat päinvastaiset henkilöt (Kuvio 8). Tässä kappaleessa käymme läpi mahdollisia syitä kyseiselle tulokselle.



Kuvio 8. Tehokkain psyykkinen valmentaja

Kysyttäessä urheilijoilta kokemuksia tehokkaimmasta psyykkisestä valmentajasta, ei tuloksista käynyt ilmi selkeästi yhtä tehokkainta valmentajaa. Hieman alle puolet urheilijoista ei ollut saanut psyykkistä valmennusta laisinkaan ja urheilijoista 14 oli kokenut kaiken saamansa psyykkisen valmennuksen olleen yhtä tehokasta. Loput 30 urheilijaa jakaantuivat melko tasaisesti kolmen valmentajan välille. (Kuvio 7.)

Urheilijat, jotka olivat kokeneet kaiken yhtä tehokkaaksi eivät välttämättä miettineet saamaansa psyykkistä valmennusta kovinkaan syvällisesti vastatessaan kysymykseen. Voi myös olla mahdollista, että nämä urheilijat ovat saaneet psyykkistä valmennusta niin vähän, että heidän on ollut vaikea vertailla niiden tehokkuutta. Urheilijat ovat myös saattaneet saada jokaiselta psyykkiseltä valmentajalta jotain hyödyllistä irti, joten siksi heidän on ollut vaikea nimetä yhtä valmentajaa tehokkaimmaksi.

Suoraan tuloksien perusteella voitiin todeta, että kolmesta eri psyykkisestä valmentajasta ulkopuolinen psyykkinen valmentaja oli kokemusten perusteella tehokkain, koska oli näistä kolmesta valmentajasta saanut eniten vastauksia. Kuitenkin vastausmäärien ero oli vain yksi lajivalmentajan ja ulkopuolisen psyykkisen valmentajan välillä. Vähiten vastauksia oli saanut vaihtoehto harjoitusryhmän psyykkinen valmentaja. (Kuvio 7.)

On mahdollista, että urheilijat eivät välttämättä ole miettineet psyykkisen valmentajan tehokkuutta psyykkisten taitojen kannalta vaan muiden asioiden perusteella. Näin ollen heidän valintansa kokemusten perusteella tehokkaimmasta psyykkisestä valmentajasta on voinut perustua esimerkiksi saadun psyykkisen valmennuksen mielekkyyteen, omaan sen hetkiseen mielentilaan, käsiteltyjen aiheiden kiinnostavuuteen tai psyykkisen valmentajan ja urheilijan väliseen vuorovaikutukseen.

On kuitenkin hyvä ottaa huomioon, että todella moni urheilija oli saanut ainoastaan yhdeltä henkilöltä psyykkistä valmennusta. Näin ollen he eivät ole voineet vertailla psyykkisen valmennuksen tehokkuutta eri valmentajien välillä. Nämä urheilijat olivat luultavasti vastanneet tehokkaimmaksi valmentajaksi sen, keneltä olivat ainoastaan saaneet psyykkistä valmennusta. Jälkeenpäin tajusimme, että olisimme voineet välttää tämän lisäämällä vastausvaihtoehdon niille, jotka olivat

saaneet psyykkistä valmennusta vain yhdeltä henkilöltä. Näin ollen olisimme voineet vertailla tehokkuutta vain niiden kesken, joilla oli kokemusta useammalta valmentajalta. Silloin tulos perustuisi enemmän näiden kolmen vertailuun tehokkuudesta.

Harvalla tutkimukseen osallistuneella harjoitusryhmällä oli ollut käytössä psyykkistä valmentajaa. Mielestämme harjoitusryhmän psyykkinen valmentaja oli urheilijoiden kokemusten perusteella tehottomin valmentaja vain siksi, koska monikaan urheilija ei ollut saanut psyykkistä valmennusta harjoitusryhmän psyykkiseltä valmentajalta. Tulos olisi varmasti erilainen, jos useammalla harjoitusryhmällä olisi ollut käytössä psyykkinen valmentaja.

Mielestämme jokaisella harjoitusryhmällä kannattaisi olla psyykkinen valmentaja. Tätä perustelemme esimerkiksi sillä, että harjoitusryhmän psyykkinen valmentaja oppii tuntemaan ryhmän paremmin kuin ulkopuolinen psyykkinen valmentaja. Mielestämme lajivalmentajan olisi kannattavaa jakaa päävastuu psyykkisestä valmennuksesta harjoitusryhmän psyykkisen valmentajan kanssa. Tämä ei kuitenkaan poissulje sitä, etteikö lajivalmentajan tulisi huomioida psyykkistä valmennusta harjoitusten sisällä esimerkiksi palautetta antaessa. Lajivalmentajalla ei välttämättä riitä aika ja ammattitaito vastaamaan psyykkisestä valmennuksesta niin laajasti, että järjestäisi esimerkiksi erillisiä psyykkisen valmennuksen työpajoja urheilijoille.

Muutamat urheilijat olivat laskeneet ulkopuoliseksi psyykkiseksi valmentajaksi oman isän tai pelikaverin. Ajatuksemme kuitenkin oli, että ulkopuolinen psyykkinen valmentaja olisi ammattitaitoinen henkilö. Kyselyä luodessa emme tajunneet tarkentaa riittävästi, mitä tarkoitimme ulkopuolisella psyykkisellä valmentajalla. Kyselyssä mainitsimme esimerkkinä vain leirit, koska siellä urheilijoilla on usein mahdollisuus saada psyykkistä valmennusta ulkopuoliselta psyykkiseltä valmentajalta.

Suomessa voi kuka tahansa nimittää itseään psyykkiseksi valmentajaksi, joten jokaisen psyykkistä valmennusta haluavan tulee itse selvittää psyykkisen valmentajan koulutustausta sekä pätevyys. Useat alalla työskentelevät ovat kuitenkin kouluttautuneet psyykkiseen valmennukseen ja toimivat sen parissa päivittäin.

Jaoimme urheilijat kolmeen eri ryhmään sen mukaan, kenet he olivat kokeneet tehokkaimmaksi psyykkiseksi valmentajaksi. Vertailimme näiden kolmen ryhmän urheilijoiden psyykkisiä taitoja keskenään. Harjoitusryhmän psyykkisen valmentajan tehokkaimmaksi kokeneet urheilijat olivat saaneet lähes kaikista psyykkisiin taitoihin liittyvistä kysymyksistä parhaimmat tulokset, joten psyykkisten taitojen perusteella harjoitusryhmän psyykkinen valmentaja on tehokkain psyykkinen valmentaja. Näiden kolmen valmentajan väliset erot olivat kuitenkin kohtalaisen pienet. Toki täytyy myös huomioida se, että harjoitusryhmän psyykkisen valmentajan oli valinnut vain seitsemän urheilijaa, kun taas lajivalmentajan 11 urheilijaa ja ulkopuolisen psyykkisen valmentajan 12 urheilijaa. Näin ollen taulukon keskiarvot ovat laskettu eri määristä vastaajia. (Taulukko 2.)

Taulukon 2 perusteella voidaan todeta, että urheilijat, jotka olivat kokeneet tehokkaimmaksi harjoitusryhmän psyykkisen valmentajan, hallitsevat itsepuheen käytön, tunteiden säätelyn ja hallinnan sekä osaavat ottaa kaiken hyödyn irti onnistumisista ja epäonnistumisista. Lisäksi he osasivat asettaa realistisia tavoitteita itselleen. Urheilijoista 12 koki tehokkaimmaksi ulkopuolisen psyykkisen valmentajan. Nämä urheilijat hallitsivat tutkimuksessa olleet psyykkiset taidot heikoiten.

Tutkimuksessamme ilmeni vain pieniä eroja urheilijoiden psyykkisissä taidoissa eri valmentajien välillä. Näin ollen voi olla mahdollista, että psyykkisellä valmentajalla ei ole kovin suurta vaikutusta urheilijan psyykkisiin taitoihin. Tämä voi myös johtua esimerkiksi siitä, että urheilijat ovat joko yli- tai aliarvioineet omia psyykkisiä taitojaan vastatessaan kyselyyn. On myös mahdollista, että joillekin urheilijoille kyselyn teemat ovat saattaneet olla tuntemattomia. Näin ollen he eivät välttämättä ole vastanneet kovinkaan totuudenmukaisesti. Erityisesti nuoremmilla urheilijoilla on saattanut olla vaikeuksia ymmärtää ja vastata esimerkiksi itsepuheeseen liittyviin kysymyksiin, jos ei ole koskaan aikaisemmin kuullut kyseistä termiä.

On myös hyvä ottaa huomioon, että urheilija on mahdollisesti oppinut kyseisiä psyykkisiä taitoja muualtakin kuin psyykkiseltä valmentajalta. Esimerkiksi tunnetaitoja urheilija on varmasti oppinut jo kotona ja koulussa, joten kyseisten taitojen hallitseminen ei välttämättä kerro psyykkisen valmentajan tehokkuudesta.

Urheilijoiden kokemusten perusteella ulkopuolinen psyykkisen valmentaja oli tehokkain. Kuitenkin urheilijoiden psyykkisiä taitoja vertaillessamme ulkopuolinen

psyykkinen valmentaja ei ollutkaan tehokkain psyykkinen valmentaja. Urheilijoilla, jotka olivat kokeneet tehokkaimmaksi ulkopuolisen psyykkisen valmentajan, oli heikommat psyykkiset taidot.

Lajivalmentajan ja ulkopuolisen psyykkisen valmentajan välillä ei ollut merkittävää eroa urheilijoiden kokemusten perusteella. Lajivalmentajan tehokkaimmaksi kokeneilla urheilijoilla oli kuitenkin paremmat psyykkiset taidot kuin ulkopuolisen psyykkisen valmentajan tehokkaimmaksi kokeneilla urheilijoilla. Kuitenkaan lajivalmentajan tehokkaimmaksi kokeneilla urheilijoilla ei ollut kovinkaan suurta eroa psyykkisissä taidoissa urheilijoihin, jotka olivat kokeneet harjoitusryhmän psyykkisen valmentajan tehokkaimmaksi.

Urheilijoiden kokemusten perusteella harjoitusryhmän psyykkinen valmentaja oli tehottomin näistä kolmesta valmentajasta. Tilanne oli kuitenkin päinvastainen, kun vertailimme urheilijoiden psyykkisiä taitoja, sillä harjoitusryhmän psyykkisen valmentajan tehokkaimmaksi kokeneilla urheilijoilla oli lähes parhaimmat psyykkiset taidot. Loppuyhteenvetona voimme todeta, että urheilijoiden psyykkisten taitojen perusteella tehokkain psyykkinen valmentaja oli päinvastainen sen kanssa, kenet urheilijat olivat kokeneet tehokkaimmaksi psyykkiseksi valmentajaksi (Kuvio 8).

8 POHDINTA

8.1 Tutkimuksen tarkastelu

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuoda urheilumaailmalle tietoa siitä, kenen olisi kannattavin toimia psyykkisenä valmentajana harjoitusryhmässä. Tavoitteemme toteutuu varsinaisesti vasta opinnäytetyön julkaisemisen jälkeen, kun urheilun parissa työskentelevät pääsevät lukemaan opinnäytetyömme. Lukijat voivat tutkimuksemme perusteella pohtia, kenen olisi kannattavin toimia psyykkisenä valmentajana harjoitusryhmässä.

Opinnäytetyömme tarkoitus oli selvittää, onko psyykkinen valmennus tehokkainta lajivalmentajan, harjoitusryhmän psyykkisen valmentajan vai ulkopuolisen psyykkisen valmentajan toimesta. Tutkimuksemme tuloksien mukaan psyykkinen valmennus on tehokkainta harjoitusryhmän psyykkisen valmentajan toimesta, kun tarkastelimme urheilijoiden psyykkisten taitojen hallitsemista.

Aikaisemmin on tutkittu psyykkisen valmennuksen hyötyjä urheilijalle, mutta tämän kaltaista tutkimusta psyykkisen valmentajan merkityksestä ei ole toteutettu. Tämä tutkimus tarjoaa keskustelun aiheen psyykkisen valmentajan merkityksestä urheilijalle. Lisäksi toivomme tutkimuksemme herättelevän erityisesti valmentajia ymmärtämään, miten tärkeää psyykkinen valmennus olisi osana muuta harjoittelua. Haluaisimme, että urheilun parissa työskentelevät olisivat halukkaampia panostamaan enemmän myös urheilijan psyykkiseen puoleen valmennuksessa.

Jatkotutkimusaiheena ehdotamme psyykkisen valmentajan merkityksen tutkimista vielä tarkemmin, koska tutkimusmenetelmämme ei ollut lopulta tarkin mahdollinen tapa tutkia asiaa. Tutkimukseen tulisi ottaa mukaan vain sellaisia urheilijoita, jotka ovat saaneet psyykkistä valmennusta usealta eri henkilöltä, jotta he pystyisivät vertailemaan valmentajien tehokkuutta.

8.2 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi

Opinnäytetyömme oli laadullinen tutkimus, jossa käytimme myös määrällisiä tutkimusmenetelmiä tukemaan laadullista kuvausta ilmiöstä. Aineistonhankintamenetelmänä käytimme sähköistä kyselyä. Tutkimme urheilijoiden kokemuksia

psyykkisestä valmennuksesta sekä psyykkisen valmentajan merkitystä heidän psyykkisiin taitoihinsa.

Kysyimme tutkimukseemme mukaan yhteensä 14 harjoitusryhmää, joista mukaan lähti yhdeksän. Kyselyyn vastasi yhteensä 77 urheilijaa. Tutkimuksen tuloksissa ja johtopäätöksissä täytyy ottaa huomioon otoksen koko. Tulokset koostuivat kohtalaisen pienestä joukosta ja heidän kokemuksistaan, joten tämä on hyvä ottaa huomioon yleistäessä tuloksia. Näimme järkevänä toteuttaa kyselyn sähköisessä muodossa, koska vastaajat olivat ympäri Suomea. Kyselyyn vastaamiseen annoimme aluksi aikaa kaksi viikkoa. Toisen vastausviikon loppupuolella lähetimme valmentajille muistutusviestin, jonka jälkeen annoimme vielä viikon lisäaikaa vastaamiseen.

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta emme voi olla täysin varmoja siitä, kuinka rehellisesti urheilijat vastasivat kyselymme kysymyksiin. Emme tiedä varmuudella tietävätkö kaikki urheilijat, mitä psyykkisellä valmennuksella tarkoitetaan tai onko urheilijoilla minkäänlaista kokemusta psyykkisestä valmennuksesta. Näin ollen emme voi olla varmoja siitä, miten he ovat ymmärtäneet kyselymme kysymykset. Voi myös olla mahdollista, että urheilijat ovat vastanneet kysymyksiin vähän sinne päin.

Saimme kyselyn vastaukset sähköisessä muodossa Webropol-alustalle. Sieltä siirsimme vastaukset suoraan Exceliin. Tutkimuksen tuloksia kirjatessamme ylös laskimme vastaukset moneen otteeseen läpi, jotta kuvioissa ja taulukoissa ei esiinny virheitä.

Olemme pyrkineet opinnäytetyöprosessin alusta saakka kiinnittämään huomiota työmme luotettavuuteen. Olemme pyrkineet käyttämään sellaisia keinoja, jotta riskit olisivat mahdollisimman minimaalisia. Tavoitteenamme oli saada niin uskottavat ja luotettavat tutkimustulokset kuin tällaisella otoksella ja tässä tilanteessa oli mahdollista saada.

8.3 Opinnäytetyöprosessin reflektointi

Aloitimme opinnäytetyön työstämisen keväällä 2020 HYVO2-kurssin yhteydessä. Silloin teimme opinnäytetyön suunnitelman, jonka aiheena oli molempia kiinnos-

tava psyykkinen valmennus. Marraskuussa 2020 aloitimme opinnäytetyöprosessin toden teolla. Ajatuksenamme oli toteuttaa vertailututkimus kahdelle eri harjoitusryhmälle. Toiselle harjoitusryhmälle olisimme pitäneet psyykkisen valmennuksen työpajoja ja toiselle harjoitusryhmälle heidän oma valmentajansa olisi pitänyt psyykkistä valmennusta harjoitusten yhteydessä. Tarkoituksenamme olisi ollut vertailla psyykkisen valmennuksen vaikuttavuutta. Maaliskuussa 2021 päätimme kuitenkin muuttaa opinnäytetyön aihetta, koska suunnitellut työpajat eivät olisi onnistuneet koronapandemian tuomien kokoontumisrajoitusten vuoksi.

Uuden aiheen työstäminen alkoi välittömästi ja muotoilimme uuden tutkimusaiheen opinnäytetyöohjaajamme kanssa. Tällöin teimme myös rajauksen, mitä psyykkisiä taitoja käsittelemme tutkimuksessamme. Keväällä 2021 toteutimme kyselyn urheilijoille. Kesän 2021 aikana kirjoitimme sekä teoriaa että tutkimustuloksia sen minkä kesätöiltämme ehdimme. Syksyllä 2021 teimme opinnäytetyötä säännöllisesti ja saatoimme sen loppuun.

Kumpikaan meistä ei ollut aikaisemmin tehnyt tutkimusta, joten emme välttyneet haasteilta. Esimerkiksi alussa meille oli haastavaa hahmottaa opinnäytetyöprosessin kulku. Emme oikein tienneet, mistä lähteä liikkeelle ja mitä pitäisi tehdä seuraavaksi. Onneksi opinnäytetyöohjaajamme auttoi meitä aina tarvittaessa ja näin ollen työmme eteni aikataulussa.

Työntekomme oli jatkuvaa keskustelua, jossa jaoimme ajatuksiamme ja havaintojamme. Teimme yhdessä paljon oivalluksia, jotka ovat auttaneet ja opettaneet meitä läpi prosessin. Ajatusten vaihdot ovat auttaneet meitä ymmärtämään aihetta syvemmin ja näkemään asioita monesta eri näkökulmasta. Koko opinnäytetyöprosessin ajan suhtauduimme omaan toimintaamme kriittisesti. Esimerkiksi jätimme valmentajien vastaukset huomioimatta tutkimuksessamme, koska ne eivät hyödyttäneet tutkimusongelmamme ratkaisua.

Jos lähtisimme toteuttamaan tutkimusta uudelleen, tekisimme muutamia asioita eri tavoin. Esimerkiksi käyttäisimme enemmän aikaa tutkimukseen osallistuneiden joukkueiden selvittämiseen. Olisimme voineet etsiä mukaan vain sellaisia harjoitusryhmiä, joilla on kokemusta psyykkisestä valmennuksesta usealta eri henkilöltä. Urheilijoille tarkoitettu kysely oli pääsääntöisesti onnistunut, vaikka tutkimustuloksia läpi käydessä huomasimme pieniä virheitä kyselyssä. Lähetimme

myös valmentajille omat kysymykset sähköpostitse, mutta vastaukset eivät hyödyttäneet meitä ollenkaan tutkimusongelman ratkaisussa, koska kyselyssä keskityttiin liikaa yksittäisiin psyykkisiin taitoihin. Näin ollen emme ottaneet heidän vastauksiaan mukaan tutkimukseemme.

Opinnäytetyön tekeminen oli vaiherikasta ja sen työstäminen yhdessä antoi meille paljon. Välillä tuntui, että työmme ei edennyt, mutta löysimme kuitenkin usein niin sanotun täydellisen flown tekemiseen. Yhdessä tekemisen hyviä puolia oli myös se, että kannustimme toisiamme jaksamaan heikkoina hetkinä. Yhdessä tekeminen oli molemmille mielekästä ja se tuki kummankin oppimista.

Teoriapohjan kirjoittamisen myötä opimme paljon uutta sekä syvensimme aikaisempaa osaamistamme psyykkisestä valmennuksesta. Tutkimuksen toteuttaminen opetti meille konkreettisesti mitä kaikkea tutkimuksen tekeminen vaatii. Laadukkaan tutkimuksen toteuttaminen on valtava prosessi, joka vaatii tutkimuksen teon syvällistä ymmärtämistä sekä jatkuvaa kriittistä ajattelua. Mielestämme saimme rakennettua opinnäytetyöstämme huolellisen kokonaisuuden.

LÄHTEET

Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2015. Psyykkisten taitojen harjoittaminen. Teoksessa K. Hämäläinen, K. Danskanen & S. Tuunainen. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy, 333–375.

Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn psykologia: Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Elonsalo, T. 2016. Urheilijan suoritusaikaisen itsepuheen mittaaminen ja itsepuheen yhteys persoonallisuuteen. Helsingin yliopisto. Psykologia. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 6.10.2021 https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/174363/Tiia_Elonsalo_pg_2016.pdf?sequence=2&isAllowed=y.

Feltz, D. L. 2007. Self-Confidence and Sport Performance. Teoksessa D. Smith & M. Bar-Eli (toim.) Essential readings in sport and exercise psychology. Champaign: Human Kinetics, 278–294.

Gardin, M. 2010. Psyykkinen valmennus on osa urheilijan valmennusta. Pori: Kehitys Oy. Viitattu 31.8.2021 https://www.mentaalivalmennusgardin.fi/sites/mentaalivalmennusgardin.fi/files/sisalto/Psyykkinen%20valmennus%20SSAesite2010%5B2%5D.pdf.

Grönholm, S. 2020. Psyykkinen valmennus osana urheilijan harjoittelua. Viitattu 31.8.2021 https://www.coronaria.fi/blogi/urheilupsykologia-psyykkinen-valmennus-osana-urheilijan-harjoittelua/.

Hanin, Y. L. 2000. Emotions in sport. Champaign: Human Kinetics.

Hanin, Y. L. 2007. Emotions and Athletic Performance: Individual Zones of Optimal Functioning Model. Teoksessa D. Smith & M. Bar-Eli (toim.) Essential readings in sport and exercise psychology. Champaign: Human Kinetics, 55–73.

Heikkilä, T. 2014a. Tilastollinen tutkimus. 9., uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Heikkilä, T. 2014b. Kvantitatiivinen tutkimus. Viitattu 8.9.2021 http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf.

Heiskanen, M. 2010. Numeroiden lukeminen ja ymmärtäminen. Teoksessa J. Hurtig, M. Laitinen & K. Uljas-Rautio (toim.) Ajattele itse! Tutkimuksellisen lukutaidon perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 71–96.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. 11., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Jaakkola, M. & Rovio, E. 2012. Tavoitteiden asettaminen. Teoksessa L. Matikka & M. Roosa-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 137–148.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Kataja, J. 2006. Tavoitteenasettelu. Teoksessa J. Liukkonen, T. Jaakkola & J. Kataja (toim.) Psyykkinen valmennus lentopallossa. Helsinki: Suomen lentopalloliitto.

Jyväskylän yliopisto 2021. Liikunnan, terveyden ja hyvinvoinnin psykologian maisteriohjelma. Viitattu 9.9.2021 https://www.jyu.fi/en/apply/masters-programmes/masters-degree-programmes/psyact/.

Jyväskylän yliopiston avoin yliopisto 2021. Liikuntapsykologia. Viitattu 9.9.2021 https://www.avoin.jyu.fi/fi/opintotarjonta/liikuntapsykologia.

Kananen, J. 2011. Kvantti. Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2019. Opinnäytetyön ja pro gradun pikaopas. Avain opinnäytetyön ja pro gradun kirjoittamiseen. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

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

Kniivilä, S., Lindblom-Ylänne, S. & Mäntynen, A. 2017. Tiede ja teksti: Tehoa ja taitoa tutkielman kirjoittamiseen. Helsinki: Gaudeamus.

Kokkonen, M. 2012. Tunteet ja niiden säätely kilpaurheilun keskiössä. Teoksessa L. Matikka & M. Roosa-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 69–87.

Marsh, M. 2014. Miksi maali ei synny? Henkistä kuntoa pelaajalle. Helsinki: Gummerus.

Matikka, L. 2012a. Urheilupsykologian asiantuntijatoiminta. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 40–43.

Matikka, L. 2012b. Keskittyminen, fokusointi ja tarkkaavaisuus. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 95–103.

Munroe-Chandler, K. J. & Guerrero, M. D. 2019. Applied Sport and Exercise or Physical Activity Psychology. Teoksessa T. S. Horn & A. L. Smith (toim.) Advances in Sport and Exercise Psychology. Fourth Edition. Champaign: Human Kinetics, 37–53.

Paasi, J. 2018. Henkiseksi valmentajaksi voi Suomessa ryhtyä kuka tahansa – alan huipputekijä kertoo, mikä erottaa helppoheikit ammattilaisista. Yle Urheilu 7.6.2018. Viitattu 1.9.2021 https://yle.fi/urheilu/3-10242893.

Puusa, A. 2020. Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Tallinna: Gaudeamus, 145-156.

Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Tallinna: Gaudeamus.

Roos-Salmi, M. 2012a. Itseluottamus. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 149–163.

Roos-Salmi, M. 2012b. Itsepuhe. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 164–169.

SportFocus 2021. Itsepuheen tarkkailupäiväkirja. Viitattu 7.10.2021. https://sportfocus.fi/verkkomateriaali-itseluottamus-itsepuheen-paivakirja/.

Suomen Olympiakomitea ry 2018. Kasva urheilijaksi harjoituskirja 3.

Suomen Olympiakomitea ry 2021. Sisu-henkeä ja taistelutahtoa joukkueeseen psyykkisen valmennuksen avulla. Viitattu 6.10.2021 https://www.olympiakomitea.fi/2018/11/22/sisu-henkea-ja-taistelutahtoa-joukkueeseen-psyykkisen-valmennuksen-avulla/.

Suomen Psykologiliitto ry 2021. Mikä on urheilupsykologian sertifikaatti? Viitattu 31.8.2021 https://www.psyli.fi/psykologin-tyo-ja-koulutus/patevyydet-ja-sertifikaatit/urheilupsykologian-sertifikaatti/.

Suomen Urheilupsykologinen yhdistys ry 2021. Mitä on psyykkinen valmennus? Viitattu 31.8.2021 http://supy.org/wordpress_9/fi/mita-on-psyykkinen-valmennus/.

Suomen Valmentajat ry 2021. Psyykkisen valmennuksen verkkokoulutus. Viitattu 9.9.2021 https://www.suomenvalmentajat.fi/valmentajakoulutukset/psyykkinen-valmennus/.

Tossavainen, A. & Peltonen, A. 2020. Psyykkinen valmennus. Helsinki: Fitra.

Trainer4you 2021. Psyykkinen valmentaja -koulutus. Viitattu 9.9.2021 https://www.trainer4you.fi/fi/koulutukset/psyykkinen-valmentaja-koulutus/.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Turun kesäyliopisto 2021. Psyykkinen valmentaja (25 op). Viitattu 9.9.2021 https://turunkesayliopisto.fi/koulutustarjonta/psyykkinen-valmentaja-25-op/.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Viitattu 8.9.2021https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Viitattu 8.9.2021 https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2020.pdf.

Vahtila, M. 2019. Voimistelijan psyyke vahvaksi. Suomen voimisteluliitto 28.02.2019. Viitattu 1.9.2021 https://www.voimistelu.fi/fi/Uutiset-ja-materiaalit/Uutishuone/Artikkeli/ArticleId/2702?Return=106.

Valli, R. 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Valli, R. 2018. Aineistonkeruu kyselylomakkeella. Teoksessa R.Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodin valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 5., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 92–116.

Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Finn Lectura.

Vilkka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilkka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Keuruu: PS-kustannus.

Virolainen, I. & Virolainen, H. 2017. Mielen voima urheilussa. Helsinki: Viisas Elämä.

Weinberg, R. & Gould, D. 2019. Foundations of sport and exercise psychology. Seventh edition. Champaign: Human Kinetics.

LIITTEET

Liite 1. Kysely

Liite 1 Kysely

Liite 1 1(6)

Opinnäytetyö kyselytutkimus

Pakolliset kentät merkitään asteriskilla (*) ja ne tulee täyttää lomakkeen viimeistelemiseksi.

1. Minä vuonna olet syntynyt? *

- 2012
- 2011
- 2010
- 2009
- 2008
- 2007
- 2006
- 2005
- 2004
- 2003
- 2002
- 2001
- 2000
- 1999
- 1998
- 1997
- 1996
- 1995
- 1994
- 1993
- 1992
- 1991

- ◯ 1990
- ◯ 1989-->

2. Sukupuolesi? *

- ◯ Nainen
- ◯ Mies
- ◯ Muu

3. Mihin joukkueeseen kuulut? *

*

4. Montako vuotta olet ollut kyseisessä joukkueessa? *

- ◯ 1-3v
- ◯ 4-6v
- ◯ 7-9v
- ◯ 10-13v
- ◯ yli 14v

5. Oletko harrastanut viimeisen 2 vuoden aikana myös jotain muuta lajia? *

- ◯ En ole
- ◯ Olen, 1 muuta lajia
- ◯ Olen, 2 muuta lajia
- ◯ Olen, useampaa kuin 2 muuta lajia

6. Oletko saanut nykyisessä harjoitusryhmässäsi psyykkistä valmennusta *

Liite 1 3(6)

	Kyllä	Ei
Omalta lajivalmentajaltasi? *	○	○
Oman harjoitusryhmän psyykkiseltä valmentajalta? *	○	○
Ulkopuoliselta psyykkiseltä valmentajalta (esim. leireillä)? *	○	○

7. Missä olet saanut psyykkistä valmennusta? Esim. urheiluakatemiassa tms? *

Jos et ole saanut psyykkistä valmennusta koskaan, vastaa tähän ruutuun "en mistään".

8. Jos olet saanut psyykkistä valmennusta joltain muulta kuin lajivalmentajaltasi, kuinka usein olet saanut psyykkistä valmennusta? *

- ○ 1-2 krt vuodessa
- ○ 3-6 krt vuodessa
- ○ 1-3 krt kuukaudessa
- ○ 1-2 krt viikossa
- ○ En ole saanut psyykkistä valmennusta

9. Jos olet saanut psyykkistä valmennusta useammalta eri henkilöltä, minkä koit tehokkaimmaksi? *

- ○ oma lajivalmentaja
- ○ oman harjoitusryhmän psyykkinen valmentaja
- ○ ulkopuolinen psyykkinen valmentaja (esim. leireillä)
- ○ kaikki olivat yhtä tehokasta

◯ en ole saanut psyykkistä valmennusta

10. Perustele edellisen kysymyksen valintasi. Esim. miksi koit sen tehokkaimmaksi? *

Jos et ole saanut psyykkistä valmennusta, vastaa tähän "en ole saanut psyykkistä valmennusta".

11. Millä tavoin koet, että psyykkinen valmennus auttaa sinua urheilijana? *

Seuraavaksi kysymme sinulta itsepuheeseen liittyviä kysymyksiä. Itsepuhe tarkoittaa sitä, miten keskustelet itsesi kanssa. Mitä ajattelet omasta toiminnastasi ja miten kommentoit sitä itsellesi. Esimerkiksi ennen suoritusta voit sanoa itsellesi "hyvin menee, osaan tämän!" tai "suuntaa katse".

12. Itsepuhe *

	1 täysin eri mieltä	2 eri mieltä	3 samaa mieltä	4 täysin samaa mieltä	5 en osaa vastata
1. Osaan käyttää itsepuhetta suorituksen vahvistamiseksi *	◯	◯	◯	◯	◯
2. Pystyn vaikuttamaan itsepuheella suoritukseeni positiivisesti *	◯	◯	◯	◯	◯
3. Olen huomannut, että käyttämäni itsepuhe haittaa suoritustani *	◯	◯	◯	◯	◯

Liite 1 5(6)

	1 täysin eri mieltä	2 eri mieltä	3 samaa mieltä	4 täysin samaa mieltä	5 en osaa vastata
4. Käyttämäni itsepuhe on pääsääntöisesti kannustavaa ja motivoivaa *	○	○	○	○	○
5. Käyttämäni itsepuhe on pääsääntöisesti itseni moittimista ja ruoskimista *	○	○	○	○	○
6. Käyttämäni itsepuhe vaikuttaa suoritukseeni negatiivisesti *	○	○	○	○	○

13. Tunnetaidot *

	1 täysin eri mieltä	2 eri mieltä	3 samaa mieltä	4 täysin samaa mieltä	5 en osaa vastata
1. Osaan vaikuttaa tietoisesti omaan tunnetilaani *	○	○	○	○	○
2. Koen, että minun on vaikea tunnistaa omia tunteitani *	○	○	○	○	○
3. Tiedostan, minkälaisia tunnereaktioita eri asiat minussa aiheuttavat *	○	○	○	○	○
4. Koen, että minun on hankala käsitellä omia tunteitani *	○	○	○	○	○
5. Hallitsen tunteeni, olivatpa asiat menossa minne suuntaan tahansa *	○	○	○	○	○
6. Osaan säädellä tunteitani suorituksen kannalta hyödylliseen suuntaan *	○	○	○	○	○
7. Tiedostan, että epämiellyttävistä tunteista (esim. jännitys) voi olla myös hyötyä suorituksen onnistumiseen *	○	○	○	○	○

14. Onnistuneiden ja epäonnistuneiden suoritusten käsittely *

	1 Täysin erimieltä	2 eri mieltä	3 samaa mieltä	4 täysin samaa mieltä	5 en osaa vastata

Liite 1 6(6)

	1 Täysin erimieltä	2 eri mieltä	3 samaa mieltä	4 täysin samaa mieltä	5 en osaa vastata
1. Koen, että aikaisemmat onnistumisen kokemukset kehittävät itseluottamustani *	○	○	○	○	○
2. Ajattelen, että onnistunut suoritukseni on seurausta ahkerasta harjoittelusta *	○	○	○	○	○
3. Ajattelen, että epäonnistumiset ovat osa urheilijaksi kasvamista *	○	○	○	○	○
4. Osaan asettaa itselleni realistisia tavoitteita harjoituksiin ja peleihin/kisoihin *	○	○	○	○	○
5. Osaan rauhoittaa mieleni epäonnistuneen suorituksen jälkeen *	○	○	○	○	○
6. Pystyn näkemään epäonnistumiset hyvinä oppimiskokemuksina *	○	○	○	○	○
7. Osaan siirtää keskittymisen suorituksen kannalta oleellisiin asioihin epäonnistuneen suorituksen jälkeen *	○	○	○	○	○
8. Osaan käyttää hengitysharjoituksia apuna epäonnistuneen suorituksen käsittelyssä *	○	○	○	○	○

15. Olivatko kyselyn kysymykset... *

- ○ vaikeita
- ○ helppoja
- ○ siltä väliltä
- ○ en osaa sanoa

16. Haluatko sanoa vielä jotain psyykkiseen valmennukseen tai tähän kyselyyn liittyen?