

OPINNÄYTETYÖ

**SILJA HURTIG
JUHO TUKIA
2014**

**PSYKOLOGISEN VALMENTAUTUMISEN
INTERVENTIO 14–17-VUOTIAILLE JALKA-
PALLOILIJOILLE – IZOF -
TUNNEPROFILOINNIN KÄYTTÖÖNOTTO**

LAPIN AMMATTIKORKEAKOULU
TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA
Liikunnanohjaaja (AMK)

Opinnäytetyö

**PSYKOLOGISEN VALMENTAUTUMISEN INTERVEN-
TIO 14–17-VUOTIAILLE JALKAPALLOILIJOILLE –
IZOF -TUNNEPROFILOINNIN KÄYTTÖÖNOTTO**

Silja Hurtig ja Juho Tukia

2014

Toimeksiantaja Lapin Urheiluakatemia

Ohjaaja Jouko Lukkarila

Hyväksytty _____ 2014 _____

Tekijä	Silja Hurtig, Juho Tukia	Vuosi	2014
Toimeksiantaja	Lapin Urheiluakatemia		
Työn nimi	Psykologisen valmentautumisen interventio 14–17- vuotiaille jalkapalloilijoille – IZOF -tunneprofiloinnin käyt- töönotto		
Sivu- ja liitemäärä	66 + 10		

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää urheilijoiden tietoisuutta urheilusuorituksessa vaikuttavista yksilöllisistä tunteista sekä edistää tämän tiedon hyödynnettävyyttä harjoitus- ja kilpailutilanteissa. Tutkimusryhmässämme oli seitsemän 14–17-vuotiasta jalkapalloilijaa Lapin Urheiluakatemiasta. Tarkoituksenamme oli auttaa urheilijoita tunnistamaan yksilöllisiä suoritukseen vaikuttavia tunteita sekä löytämään omat optimaaliset suoritustunnealueensa Yuri L. Haninin kehittämän IZOF-tunneprofilointimenetelmän avulla. Opettelimme jaksolla myös rentoutus- ja mielikuvaharjoittelua sekä tunnetilan ankkurointia.

Opinnäytetyömme on laadullinen tapaustutkimus, joka on toteutettu toimintatutkimuksen keinoin. Toimintatutkimuksen tapaan suunnittelimme, toteutimme ja arvioimme kuuden viikon mittaisen interventiojakson, joka sisälsi työskentelyä suoritustunteiden parissa IZOF-mallia käyttäen. Tutkimuksemme aineisto koostui urheilijoiden teemahaastatteluista sekä tutkimuksen aikana kirjoittamastamme tutkimuspäiväkirjasta. Työmme raportti on kirjoitettu narratiiviseen muotoon, jossa teoria, valmennusinterventio sekä kokemukset käyvät vuoropuhelua.

Opinnäytetyömme on kuvaus IZOF-mallin käyttöönotosta. Opinnäytetyössämme halusimme tutkia IZOF-mallin käyttöä käytännössä. Keskeistä työssämme oli selvittää urheilijoiden kokemukset valmentautumisprosessista sekä kehittymisestään urheilijana.

Urheilijat kokivat valmentautumisprosessin lisänneen tietoisuutta yksilöllisistä suoritustunteista ja he kokivat tämän hyödylliseksi urheilijana kehittymisen kannalta. Työskentely ohjasi ajattelemaan, arvioimaan ja ymmärtämään yksilöllisesti merkityksellisiä suoritukseen vaikuttavia tekijöitä ja kokemuksia sekä vaikuttamaan niihin. Koimme IZOF-mallin erittäin käytännölliseksi menetelmäksi suoritustunteiden kartoituksessa sekä toimivaksi lähtökohdaksi tunteiden säätelyyn keskittyvissä interventi-
oissa.

Avainsanat: IZOF, optimaaliset tunteet, psykologinen valmennus, suoritus-tila, suoritustunne, tunteet urheilussa

Authors	Silja Hurtig Juho Tukia	Year	2014
Commissioned by	Lapland Sports Academy		
Subject of thesis	Psychological Training Intervention to 14-17 Year Old Football Players – Implementation of The IZOF-Model		
Number of pages	66 + 10		

The aim of this thesis was to improve athletes' awareness of performance related emotions and enhance the use of this knowledge in competitions and practices. The research group in this study consisted of seven 14-17- year old football players from the Lapland Sports Academy. Our purpose was to help the athletes to identify their individually relevant performance related emotions and to define their own optimal emotional zones based on the Yuri L. Hanin's IZOF-Model procedure. In the period we also learned relaxation and imagery skills and anchoring the optimal emotional state.

This thesis is a qualitative case study that is implemented using action research style. We planned, implemented and evaluated a six weeks long intervention period which included work with performance related emotions based on the IZOF-Model. We collected data with qualitative methods and used interviews and our research diaries as the research material. The research report is written in a narrative format and there is a dialogue between theory, coaching intervention and the experiences of it.

Our thesis is a representation of the IZOF-Model procedure implementation. We wanted to study the use of the IZOF-Model in practice. The essential point of our study was to find out about the athletes' experiences about the coaching intervention and their development as an athlete.

The athletes found that the coaching intervention increased their awareness of their individually relevant performance related emotions. Increased awareness was seen as a useful factor in the development as an athlete. Working in this trial led to thinking, evaluating and better understanding performance related factors and experiences and how to have an effect on them. We noticed that the IZOF-Model is a very practical method to define performance related emotions and an appropriate basis to emotion regulation interventions.

Key words: emotion-profiling, IZOF, performance-related emotions, performance state, psychological training

SISÄLTÖ

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO.....	1
1 JOHDANTO.....	2
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	4
2.1 TEKIJÄT TYÖN TAKANA	4
2.2 TUTKIJOIDEN ASEMOINTI	6
2.3 OPINNÄYTETYÖN ETENEMINEN	8
3 INTERVENTIOJAKSON LÄHTÖKOHDAT	12
3.1 TUNTEET URHEILUSSA JA IZOF-MALLI	12
3.2 TUNTEIDEN SÄÄTELY	15
3.3 INTERVENTION SUUNNITTELU JA ETENEMINEN	16
4 INTERVENTIOJAKSON TOTEUTUS	21
4.1 SUORITUSTUNTEIDEN KARTOITUS KÄYTÄNNÖSSÄ	21
4.1.1 Aloitustapaaminen.....	21
4.1.2 Tunnekäyrä	24
4.1.3 Alustavien suoritustunnepiirien luominen	25
4.1.4 Suoritustunnepiirien tarkennus	30
4.1.5 Metaforat.....	33
4.2 TUNTEIDEN SÄÄTELYN MENETELMIIN TUTUSTUMINEN	35
4.2.1 Rentoutusharjoittelu	35
4.2.2 Mielikuvaharjoittelu.....	39
4.2.3 Ankkurointi	42
4.3 KOKEMUKSET	43
5 AINEISTONKERUU JA ANALYSOINTI.....	47
5.1 OSALLISTUVA HAVAINNOINTI.....	47
5.2 TEEMAHAASTATTELU	48
5.3 AINEISTON ANALYSOINTI	50
5.4 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS	53
6 POHDINTA.....	58
LÄHTEET	62
LIITTEET	67

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Kuvio 1. Pelaajan tunnekäyrä.....	24
Kuvio 2. Muokattu Borgin CR10 asteikko	27
Kuvio 3. Visuaalinen profiili huippusuoritustunnetilasta.....	28
Kuvio 4. Pelaajan tunneprofiilit lajiharjoituksen aikana.....	32
Kuvio 5. Aineiston analysointi.....	52
Taulukko 1. Opinnäytetyön eteneminen	10
Taulukko 2. Interventiojakson toteutus	18
Taulukko 3. Haastattelun teemat.....	48

1 JOHDANTO

Urheilija on aina kokonaisvaltaisena ihmisenä läsnä urheilutilanteissa. Valmentautumisessa on tärkeää ottaa huomioon kaikki ihmisenä olemisen puolet, mikä tarkoittaa kehon lisäksi henkisten ja elämäntilanteellisten tekijöiden huomioimista (Puhakainen 1995, 26). Psykologiset tekijät vaikuttavat aina urheilusuorituksessa. Kukaan urheilija ei voi jättää mieltänsä kotiin mennessään harjoituksiin tai kilpailuihin. (Kaski 2006, 11,14.)

Henkiset tekijät vaikuttavat merkittävästi siihen, miten hyvin urheilija kykenee hyödyntämään potentiaaliaan urheilutilanteissa (Kaski 2006, 14). Voi olla esimerkiksi niin, että urheilija on kovassa fyysisessä kunnossa, mutta epäonnistuu tämän potentiaalinsa hyödyntämisessä. Voi myös olla, että urheilija onnistuu harjoituksissa ja lämmittelyssä loistavasti, mutta epäonnistuu kilpailusuorituksessa. (Hanin–Hanina 2009, 49.) Se, pystyykö urheilija hyödyntämään taitojaan parhaalla mahdollisella tavalla, riippuu vahvasti siitä, miten hyvin urheilija on tietoinen omista optimaalisen suorituksen mahdollistavista tiloistaan sekä siitä, miten hyvin hän kykenee kontrolloimaan näitä tiloja (Hanin–Hanina 2012, 225). Yksi merkittävä osa urheilijan suoritusilaa ja merkittävästi suoritukseen vaikuttava tekijä on tunteet (Hanin 2000a, 66–68, 75–77).

Yuri L. Haninin kehittämän IZOF-mallin (Individual Zones of Optimal Functioning-Model) mukaan jokaisella urheilijalla on sisällöltään ja voimakkuudeltaan yksilöllinen optimaalinen tunnealue, josta paras mahdollinen urheilusuoritus mahdollistuu (Hanin 2000a, 66–68, 77–81). Optimaaliselle tunnealueelle pääseminen ja sillä pysyminen edellyttää, että urheilija kykenee säätelemään tunteitaan ihanteellisen tunnealueensa mukaiseksi. Jotta tunteiden säätely mahdollistuu, urheilijan on oltava tietoinen suoritukseen vaikuttavista tunnetiloistaan sekä niiden vaikutuksista suoritukseensa. (Kokkonen 2012, 72.)

Opinnäytetyömme on tapaustutkimus valmennusinterventiosta, joka on toteutettu toimintatutkimuksen keinoin. Toimintatutkimuksen tapaan suunnittelimme, toteutimme ja arvioimme 14–17-vuotiaille poikajalkapalloilijoille noin kuuden viikon mittaisen suoritustunteisiin keskittyvän interventiojakson, joka perustui IZOF-mallin mukaiselle työskentelylle. Interventiojakson tavoitteena oli kehittää urheilijoiden tietoisuutta urheilusuorituksessa vaikuttavista yksilölli-

sistä tunteista sekä edistää tämän tiedon hyödynnettävyyttä harjoitus- ja kilpailutilanteissa. Opettelimme jaksolla myös rentoutus- ja mielikuvaharjoittelua sekä tunnetilan ankkurointia. Opinnäytetyömme on tapauskuvaus IZOF-mallin käyttöönotosta.

Olimme huomanneet käytännön valmennustyössä, että psykologista valmennusta käytetään vielä hyvin vähän nuorten urheilijoiden valmennuksessa. Tämän huomion myötä halusimme tarjota oman panoksemme urheilijoille ja Lapin Urheiluakatemialle opinnäytetyön muodossa. Näimme opinnäytetyön samalla loistavana mahdollisuutena kehittyä itse valmentajana tällä osa-alueella. Toivomme, että työstämme on hyötyä aiheesta kiinnostuneille urheilijoille ja valmentajille, jotka haluavat käytännössä hyödyntää psykologista valmentautumista.

Tutkimuksemme tärkeimpiä aineistonkeruumenetelmiä ovat urheilijoiden prosessin jälkeiset haastattelut, osallistuva havainnointi prosessin aikana sekä sen pohjalta kirjoitettu tutkimuspäiväkirja. Haastattelut toteutimme teema-haastattelun tapaan. Näiden lisäksi hyödynsimme toiminnallisen osuuden aikana tuotettua muuta kirjallista materiaalia, kuten suorituksen arviointilomakkeita. Teemahaastatteluin kerätty aineisto on analysoitu teoriasidonnaisesti. Työmme raportti on kirjoitettu narratiiviseen muotoon, jossa teoria, valmennusinterventio sekä kokemukset käyvät vuoropuhelua.

Raportissamme olemme ensin avanneet opinnäytetyömme lähtökohtia luvussa 2. Luvussa avaamme työn tekijöiden taustoja sekä kerromme käyttämistämme tutkimusmenetelmistä. Luvussa 3 esittelemme interventiojakson lähtökohdat. Luku 4 sisältää kuvauksen interventiojakson toteutuksesta ja kokemuksista. Tämän jälkeen avaamme aineistonkeruun ja analysoinnin kulua sekä arviomme tutkimuksemme luotettavuutta luvussa 5. Viimeisenä luku on pohdinta, jossa pohdimme aiheitamme ja omaa kehittymistämme opinnäytetyöprosessin aikana.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Tekijät työn takana

Perinteisesti tutkimuksessa tutkijan ajatellaan olevan objektiivinen ja näkevän asiat vääristymättöminä. Toimintatutkimuksessa ymmärretään kuitenkin, että ihminen näkee ympäristönsä aina omista lähtökohdistaan ja kokemuksistaan käsin. Se ottaa huomioon ihmisen todellisuuden rakentumisen historiallisena prosessina. Näin ollen ymmärretään, että tutkijan tulkitseva horisontti on yksi tutkimukseen oleellisesti vaikuttava tekijä. Tämän vuoksi on tarpeen avata niitä lähtökohtia, joista olemme tähän pisteeseen tulleet. (Heikkinen–Jyrämä 1999, 46–48.)

Silja. ”Olen syntynyt Torniossa ja kasvanut siellä. Meillä on iso perhe ja olen lapsistamme toiseksi vanhin. Kotitalomme sijaitsee maalla ja samalla kylällä asui paljon lapsia. Pelasimme ja leikimme liikunnallisia leikkejä päivät pitkät. Minun urheilemiseni on ollut lapsena enimmäkseen pihapelejä ja muuta itseksseen liikkumista. Kaikenlainen pelaaminen on edelleen minulle mieluisinta urheilua. Pelaamisen lisäksi minua kiehtoo liikkumisessa uusien liikuntataitojen harjoittelu.

Olen harrastanut musiikkia koko ikäni. Lauluharrastuksen lisäksi soitin viulua 13 vuotta. Erityisesti viimeisimpinä vuosina harjoittelu oli pitkäjänteistä ja harjoitusmäärät suuria. Tiedostin kuitenkin, etten halua musiikista ammattia, sillä halu toisten ihmisten motivoimiseen liikuntaa kohtaan heräsi jo yläasteella. Pienen mutkan kautta päädyinkin opiskelemaan liikunnanohjaajaksi Rovaniemelle. Valitsin suuntautumisopinnoikseni valmennuksen, vaikka minulla ei ollut aikaisempaa kokemusta valmennettavana olemisesta eikä valmentamisesta urheilussa. Valmennuskokemuksen vähyyden vuoksi harjoittelu Lapin Urheiluakatemiassa oli erityisen opettavainen. Valintaa ei ole tarvinnut katua, vaikka hyvinvointivalmennus kiinnostaa minua enemmän kuin huippu-urheiluvalmennus.

Valmennuksen opinnoissa perehdyimme psykologiseen valmennukseen. Se oli minulle uusi, mutta sitäkin mielenkiintoisempi aihe-alue. Ajattelin, että psyykkisen valmennuksen ohjaamista olisi mukava kokeilla käytännössä. Huomasin opinnoissani, että psykologinen valmentautuminen oli minulle jok-

seenkin tuttua jo viulunsoitosta. Muun muassa esiintymistilanteisiin sekä soitotunteihin valmistautuessa olin käyttänyt monia urheilussakin käytettäviä psykologisen valmentautumisen menetelmiä.

Olen nykyään 3-vuotiaan ihanan pojan äiti. Päivät kuluvat opiskellessa, pojan kanssa touhuillessa ja tietenkin myös itsestä ja parisuhteesta huolehtiessa. Olen eloisa ja spontaani ihminen. Yleensä olen hyväntuulinen, ja nautin elämän pienistä iloista. Kaipaen elämäni vaihtelua ja nautin uusista mahdollisuuksista, asioista ja ihmisistä. Tästä piirteestä kertoo esimerkiksi se, että olen aikuisiällä harrastanut niin taitoluistelua kuin painonnostoakin.”

Juho. ”Synnyin Tampereella noin 24 vuotta sitten. Kuvailisin itseäni enemmän ajattelijaksi kuin toimijaksi. Nautin asioiden pohdiskelusta ja mielenkiintoisista keskusteluista. Luonteeltani olen rauhallinen, mukautuva ja avoin erilaisille näkemyksille.

Liikkuminen ja urheilu ovat pienestä pitäen olleet kiinnostavia ja innostavia asioita elämässäni. Erityisesti erilaiset pelit ja pelaaminen sekä joukkueurheilu ovat olleet lähimpänä sydäntäni. Lapsuudessani ja nuoruudessani harrastuksiini kuuluivat muun muassa jääkiekko, jalkapallo ja suunnistus. Näistä jääkiekko oli kiinnostavin ja sitä pelasinkin armeijaan asti. Suunnistus ja jalkapallo jäivät yläasteella. Vaikka ”kilpaurheilu” loppui, niin edelleen erilaiset liikuntaharrastukset ovat erittäin tärkeitä asioita elämässäni.

Tulevaisuuden kuvat ammattiin liittyen alkoivat muotoutua varmaan joskus lukioaikana. Oikeastaan minulle oli melko lailla itsestään selvää, että haluan jollakin tavalla työskennellä liikunnan ja urheilun parissa ammatissani. Omaan kilpaurheiluun panostamiseen ei itselläni ollut riittävästi paloa, vaan urheilu ja liikunta kiinnostivat enemmän eri näkökulmasta. Liikunnan ohjaaminen ja valmentaminen tuntuivat asioilta, joihin haluaisin paneutua. Pian löysin itseni opiskelemassa Rovaniemellä liikunnanohjaajaksi. Opintojen ohella olen toiminut valmentajana Rovaniemen Kiekon junioreissa.

Kun itse urheilin, en ainakaan kovin tietoisesti tehnyt minkäänlaista psykologista valmentautumista. Toki sitä yritti aina valmistautua hyvin omiin suorituksiin, hakea hyvää fiilistä ja toivoi onnistumista. Toisena päivänä olinkin aivan ”liekeissä”, toisena taas totaalisen ”jäässä”. Sama mielenkiintoinen ilmiö on

ollut nähtävillä ja kiinnittänyt huomioni myös valmentajana toimiessani. Välillä yksittäiset pelaajat ja toisaalta koko joukkue tuntuu syttyvän liekkeihin kuin itsestään ja peli kulkee. Toisena päivänä taas pelistä ei tule mitään, vaikka kaiken pitäisi olla kunnossa ja tällöin turhautuminen, ahdistus ja hermostuneisuus saattavat levitä nopeastikin koko joukkueessa. Välillä taas loistavaa ensimmäistä erää onkin seurannut katastrofaalinen toinen erä, tai päinvastoin, huonon ensimmäisen erän jälkeen onkin saatettu onnistua loistavasti.

Suuntauduin opinnoissani urheiluvalmennukseen, jossa perehdyin myös psykologiseen valmentautumiseen. Mieleen liittyvät asiat kiinnostavat minua paljon ja halusin tehdä opinnäytetyöni aiheesta.”

Tiemme yhdistyivät tullessamme liikunta-alan opintoihin Rovaniemelle. Olemme nyt opiskelukavereita kolmatta vuotta. Olemme ihmisinä hyvin erilaisia, mutta olemme alusta asti tulleet luontevasti toimeen keskenämme. Ajatus yhteisestä opinnäytetyöprojektista heräsi valmennuksen suuntautumisopintojen aikana. Opinnoissa perehdyimme psykologiseen valmennukseen ja olimme molemmat hyvin kiinnostuneita aiheesta kokonaisuudessaan. Opinnäytetyön aihe muotoutui monien keskusteluiden myötä käsittelemään optimaalisia suoritustunteita.

2.2 Tutkijoiden aseointi

Toimintatutkimuksessa tutkija on osallisena toiminnassa ja samalla tutkii sekä pyrkii kehittämään sitä. Tutkijan roolia toimintatutkimuksessa voidaan lähestyä karkeasti kahdella tavalla. Tutkijaa voidaan kutsua toimija-tutkijaksi, kun hän ryhtyy kehittämään omaa työtään tutkivalla otteella. Toisaalta tutkija voi etsiä itselleen tutkimuskohteen, jota tutkia ja kehittää. Tällöin häntä voidaan kutsua tutkija-toimijaksi. Meidän roolimme tutkimuksessa oli enemmän jälkimmäisen kaltainen. Tutkija-toimija tuntee tutkimusaiheensa entuudestaan kirjallisuuden ja tutkimuksen pohjalta. Hän rakentaa tiedon pohjalta toimintasuunnitelman, jolla pyrkii vaikuttamaan havaitsemaansa ongelmaan. Tutkija-toimija on kiinnostunut kokeilemaan, miten toimintamalli toimii käytännössä. (Huovinen–Rovio 2007, 94–95.)

Tutkimusryhmäämme kuului seitsemän poikajalkapalloilijaa Lapin Urheiluakatemiasta. Pelaajat olivat A- ja B- junioreita, iältään 14–17-vuotiaita. La-

pin Urheiluakatemiaan jalkapallovalmentaja valitsi pelaajat projektiimme. Osallistuneet pelaajat ovat tavoitteellisia ja motivoituneita lajissaan. Pelaajilla ei ollut oikeastaan minkäänlaista aikaisempaa kokemusta psykologisesta valmentautumisesta. Lähtötasoa kuvastaa hyvin pelaajien omat kommentit aikaisemmista kokemuksista.

”Ei ollu aikasemmin ajatellu yhtään, että ite tekis mitää psyykkistä harjoittelua, et siitä ois mitenkään apua”

”Olin mie joskus kuullu jostakin rentoutumisharjoituksesta, mutten mie niinku tienny muuten oikein mittää.”

”No oli meillä kerran tuossa talven aikana joku semmonen rentoutustreeni tai joku semmonen... ei muuta oo ollu.”

”No lähinnä ollu niinku luentoja, ei olla mitään testailtu..”

Tulimme joukkueen toimintaan mukaan ulkopuolisina. Emme olleet aikaisemmin tavanneet prosessissa mukana olleita urheilijoita, eikä meillä näin ollen ollut aikaisempia yhteisiä kokemuksia. Jaksoon osallistui joukkueesta seitsemän pelaajaa ja työskentelymme oli irrallaan muusta joukkueen toiminnasta. Aluksi ilmapiiri oli hieman varautunut, johtuen ainakin osittain aiheen vieraudesta pelaajille sekä tuntemattomista vetäjistä. Pelaajilla oli epäilyksiä projektin hyödyllisyydestä sekä meidän osaamisestamme ja tietämyksestämme.

”no aluksi se oli varmaan silleen että ku ei tuntenut yhtään, niin mielti että tietääkö ne oikeesti mittää. Mutta kyllä sittekö oli pari kertaa niin sitten tajus että te tiätte kuitenkin aika paljon siitä asiasta ja teiltä saa hyviä neuvoja.”

Pyrimme alusta asti olemaan toiminnassamme avoimia ja rehellisiä. Projektin aikana kannustimme pelaajia toimimaan samoin. Pelaajat kokivatkin, että he pystyivät rehellisesti kertomaan meille ajatuksistaan. Osa pelaajista koki, että ulkopuolisille vetäjille oli alusta asti helppo kertoa mielipiteitään ja ajatuksiin.

”Minusta oli ehkä hyväki, että tuli ulkopuolelta, et ei oo aina se sama valmentaja mikä kaikkia osa-alueita vetää – Oli ainaki avointa tää homma.. sai niinkö ihan oman mielipiteen kertoa...”

”Teille voi just kertoa ihan rehellisen mielipiteen, että ei tarvi mitään valehdella”

Toiset olivat aluksi varautuneempia, mutta prosessin kuluessa tutustuimme pelaajiin ja pelaajat tutustuivat meihin paremmin ja luottamus välillämme kasvoi.

”no aluksi oli ehkä vähän vaikea silleen, mutta kyllä nyt on vähän paremmin pystynyt keskustelemaan.. enemmän oltu yhdessä...”

Huomasimme, että pelaajat alkoivat olla avoimempia kertomaan mielipiteitään ja asioitaan prosessin edetessä.

”Jotenki tuli hyvä olo, ku pojat kehtasi jo itse ehdottaa et ei tehtäis huomen mitään ku on Suomen peli.. Sehän sopii, mut keski- viikkona on sit mielikuvaharjoitus.. Mut tuli sellanen olo et kiva et uskaltavat tolleen sanoo, just ku ollaan outoja toisillemme oikeastaan kaikki.. Siispä, ehkä toi tarkoitti ihan hyvää siitä näkökulmasta.” (Tutkimuspäiväkirja A, 13.5.2013)

Onnistuimme mielestämme luomaan avoimen ja luottamuksellisen suhteen urheilijoiden kanssa. Korostimme jakson aikana, että haluamme auttaa pelaajia kehittymään ja oppimaan uutta. Samalla kuitenkin korostimme, että olemme itsekin oppimassa ja jotta kaikkien oppiminen mahdollistuisi, vastavuoroinen rehellinen vuorovaikutus on tärkeää. Emme halunneet luoda itsellemme auktoriteettiasemaa, vaan pyrimme luomaan tasavertaisen suhteen urheilijoihin omana itsenämme. Uskomme, että oma esimerkkinme avoimuudessa lisäsi pelaajien avoimuutta meitä kohtaan jakson edetessä.

2.3 Opinnäytetyön eteneminen

Opinnäytetyömme on laadullinen tapaustutkimus, joka on toteutettu toimintatutkimuksen keinoin. Toimintatutkimuksen mukaisesti suunnittelimme, toteutimme ja arvioimme noin kuuden viikon mittaisen interventiojakson, joka sisälsi työskentelyä suoritustunteiden parissa Haninin IZOF-mallia käyttäen.

Toimintatutkimuksessa tutkija on samalla toimija, joka pyrkii vaikuttamaan osallistujajoukkoon vastoin perinteistä tutkijan roolia, jolloin tutkija pyrkii olemaan objektiivinen ja ulkopuolinen. Toimintatutkimuksessa tutkija tekee tarkoituksellisen muutokseen pyrkivän väliintulon, eli intervention, ja on itse toiminnassa aktiivisesti mukana. (Heikkinen–Jyrkämä 1999, 40, 44.) Toimintatutkimuksessa painotetaan asioiden jatkuvaa muutosta. Toimintatutkija miettii miten asiat ovat olleet, miten ne ovat muuttuneet sekä mihin suuntaan niitä

tulisi viedä, sen sijaan, että miettisi miten asiat ovat nyt. (Heikkinen 2010, 36.)

Toimintatutkimus etenee syklisesti. Suunnitteluvaihetta seuraa toiminnallinen toteutusjakso, jota havainnoidaan ja arvioidaan toiminnan parantamiseksi. Toimintatutkimus voi jatkua syklin arvioinnin jälkeen edelleen parannellun suunnitelman toteuttamiseen ja arviointiin, mutta toimintatutkimus voi myös rajoittua yhteen sykliin. Meidän opinnäytetyössämme toimintatutkimus toteutui yksisyklisenä, eli suunnitimme taustatiedon ja teorian pohjalta intervention, jonka toteutimme ja arvioimme. Yksisyklinen toimintatutkimus voi tuottaa käytännön kehittämisen kannalta merkittävää tietoa yhtäläillä kuin monisyklisenkin. (Heikkinen–Rovio–Kiilakoski 2010, 80–82.) Oleellista on kerätä prosessin kuluessa se tieto, mikä on käytännön kehittämisen kannalta merkityksellistä. Toimintatutkimuksessa korostuu reflektiivisyys, eli omaa tekemistä ja toimintaa pyritään arvioimaan ja kehittämään prosessin kuluessa (Heikkinen 2010, 34). Toimintatutkimus korostaa ihmistä ajattelevana, vastuullisena ja omasta oppimisestaan tietoisena olentona (Aaltola–Syrjälä 1999, 15).

Tapaustutkimus kietoutuu tutkimuksessamme käytännön interventiojaksoon. Tapaus on siis prosessi jonka myös itse toteutimme. Tapaustutkimukselle on tyypillistä, että se keskittyy kuvaamaan tiettyä rajallista kokonaisuutta tai ilmiötä. Tutkimus on rajattu tiettyyn kohderyhmään tietyllä aikajaksolla ja tietyssä ympäristössä. (Syrjälä–Ahonen–Syrjäläinen–Saari 1994, 10–12). Tapaustutkimuksessa ei nähdä niin tärkeänä pyrkimistä yleistettävyyteen kuin tapauksen kokonaisvaltaiseen ymmärtämiseen. Vaikka tutkimustuloksia ei suoranaisesti pyritä yleistämään, ovat ne hyödynnettävissä vastaavissa tilanteissa. Yleistämistä nimitetäänkin tapaustutkimuksen kohdalla usein siirrettävyydeksi. (Saarela-Kinnunen–Eskola 2007, 189)

Tapaustutkimuksessa aineistonkeruu toteutetaan yleensä useiden eri menetelmien avulla. Kun halutaan saada tietystä tapauksesta mahdollisimman kokonaisvaltainen käsitys, yksi tiedonhankinta-menetelmä ei välttämättä riitä. Tutkimuksen kannalta on tärkeää valita sellaiset menetelmät, joilla tarvittava tieto ja ymmärrys on mahdollista saavuttaa. (Saarela-Kinnunen–Eskola 2007, 185, 194).

Toimintatutkimukselle on tyypillistä käytännön hyödyn tavoittelu jollekin muulle kuin tutkijoille. Lisäksi keskeistä on käytännössä hyödynnettävän tiedon tuottaminen. (Heikkinen 2010, 19, 28.) Interventiojakson tavoitteena oli kehittää urheilijoiden tietoisuutta urheilusuorituksessa vaikuttavista yksilöllisistä tunteista sekä edistää tämän tiedon hyödynnettävyyttä harjoitus- ja kilpailutilanteissa. Tarkoituksena oli auttaa urheilijoita tunnistamaan yksilöllisiä suoritukseen vaikuttavia tunteita sekä löytämään optimaaliset suoritustunnealueensa Haninin IZOF -tunneprofilointimenetelmän avulla. Jakso sisälsi lisäksi rentoutus- ja mielikuvaharjoittelun opettelua. Nämä ovat tärkeitä psyykkisen valmentautumisen tekniikoita ja taitoja ajatellen myös tunnetilojen käsittelyä ja säätelyä. Jakson lopuksi urheilijat muodostivat suoritustilojaan kuvaavat metaforat joita käytimme avainsanoina tehdessämme ankkurointiharjoituksia.

Opinnäytetyössämme halusimme tutkia IZOF-mallin käyttöä käytännössä. Keskeistä työssämme ovat urheilijoiden kokemukset työskentelystä sekä kehittymisestä. Opinnäytetyömme tutkimustehtävät asetimme seuraavasti:

- Miten urheilijat kokivat valmentautumisprosessin?
- Miten urheilijat kokivat prosessin vaikuttaneen urheilijana kehittymiseen?

Opinnäytetyöprojektimme voidaan karkeasti jakaa kolmeen työvaiheeseen: suunnittelu-, toteutus- ja raportointivaiheeseen (Taulukko 1).

Taulukko 1. Opinnäytetyön eteneminen

Suunnittelu	Aiheenvalinta, Ideapaperi	Tammikuu 2013
	Tiedonhaku, teoriaan tutustuminen Opinnäytetyösuunnitelma	Tammi - maaliskuu 2013
	Intervention suunnittelu	Maaliskuu 2013
Toteutus	Interventiojakso	Huhti - toukokuu 2013
Raportointi	Teemahaastattelut	Touko - kesäkuun vaihde 2013
	Litterointi	Kesä - elokuu 2013
	Aineiston analysointi	Syyskuu 2013
	Raportointi	Lokakuu 2013 - helmikuu 2014

Työmme ensimmäinen vaihe oli suunnittelu, joka sisälsi koko tutkimuksen sekä interventiojakson suunnittelun. Tässä vaiheessa etsimme perusteellisesti tietoa aiheestamme ja teimme tutkimussuunnitelman sekä interventiojakson suunnitelman tiedon pohjalta. Suunnitteluvaihetta seurasi interventiojakson toteutus, joka kesti noin kuusi viikkoa. Interventiojakso sijoittui juuri kisakauden kynnykselle. Tämän jälkeen alkoi tutkimuksemme raportointivaihe. Raportointivaihe alkoi pelaajien haastatteluilla. Haastattelujen jälkeen kesäloman aikana litteroimme haastattelut. Syksyllä kouluun palatessamme analysoimme litteroidun aineiston yhdessä, jonka jälkeen aloimme kirjoittaa raporttia.

3 INTERVENTIOJAKSON LÄHTÖKOHDAT

3.1 Tunteet urheilussa ja IZOF-Malli

Tunteet ovat läsnä kaikkialla ihmiselämässä ja ne ovat merkittävä osa ihmisen kokonaistoimintaa, myös urheilussa (Hanin 2007a, 55; Vallerand–Blanchard 2000, 3). Urheiluun ja urheilutilanteisiin liittyy paljon erilaisia tunteita ja tuntemuksia ja niillä on hyvin merkittävä rooli urheilijan suorituksissa. Kilpailu- ja harjoitustilanteissa koetut tunteet vaikuttavat urheilijan suorituksiin ja tuloksiin vaikuttamalla eri tavoin urheilijan ajattelutoimintoihin, fysiologisiin ja motivationaalisiin tekijöihin sekä toimintaan. Tunteet vaikuttavat urheilutilanteissa muun muassa urheilijan ongelmanratkaisukykyyn, tarkkaavaisuuteen, havaintojen nopeuteen, muistamiseen, lihasjännitykseen ja koordinaatioon. (Hanin 2000a, 83–87; 2000c, 8; Jones 2003, 474–476; Kokkonen 2012, 69–70, 72.)

Yleisesti tunteiden katsotaan koostuvan omakohtaisten kokemusten, fysiologisten reaktioiden, tunneilmaisujen sekä toimintavalmiuden osa-alueista, jotka toimivat keskenään vuorovaikutuksessa. Tunteen omakohtaisuudella tarkoitetaan sitä, että tunne on jokaiselle omakohtainen mielensisäinen kokemus. Se voi olla kokemuksena hyvin välitön ja vaikeasti kuvailtava tai toisaalta hyvinkin reflektiivinen ja tietoinen. Fysiologiset reaktiot tunteen osa-alueena viittaavat niihin fysiologisiin tapahtumiin, joita tunteen kokemiseen liittyy. Näitä fysiologisia muutoksia voivat olla esimerkiksi kohonnut sydämen syke, kohonnut verenpaine, hengitystaajuuden muutokset tai kämmenten hikoaminen. (Kokkonen 2010, 14–15; Vallerand–Blanchard 2000, 5–7.)

Tunneilmaisun osa-alue näkyy toiminnassa tyypillisesti silmien ja pään liikkeiden sekä ilmeiden ja äänenpainojen muutoksina. Näiden osa-alueiden lisäksi tunteeseen katsotaan kiinteästi liittyvän toimintavalmius, joka viittaa taipumukseen toimia tunteen mukaisella tavalla. Esimerkiksi pelon tunteminen voi sisältää taipumuksen juosta pakoon. Kuitenkin johtuen esimerkiksi käyttäytymisnormeista, kulttuurillisista, sosiaalista tai muista tekijöistä, taipumus ei aina johda havaittaviin muutoksiin käyttäytymisessä. (Kokkonen 2010, 14–15; Vallerand–Blanchard 2000, 5–7.)

Perinteisesti tunteet on määritelty urheilussa subjektiivisesti koetuiksi, psykofyysisiksi reaktioiksi jatkuvaan vuorovaikutukseen henkilön ja ympäristön vä-

lillä (Hanin 2007b, 32; Vallerand–Blanchard 2000, 6). Tunne voidaan käsittää tilannekohtaiseksi, affektiiviseksi reaktioksi ympäristöön (Cox 2012, 155). Tunnereaktiot eivät välttämättä kuitenkaan saa alkuaan jostain ulkoisesta tapahtumasta, vaan myös jokin sisäinen tekijä, kuten ajatus, muisto tai mielikuva voi aiheuttaa tunnereaktion (Kokkonen 2010, 15).

Kognitiivisilla prosesseilla on merkittävä rooli tunteiden synnyssä ja kokemisessa, vaikka ne eivät välttämättä aina olekaan tietoisia. Lazarus (2000a) esittää tunneteoriassaan, että tietoinen tai tiedostamaton kognitiivinen arviointi henkilö - ympäristö vuorovaikutussuhteesta on avainasemassa tunteiden synnyssä ja kokemisessa. Keskeistä on henkilön jatkuva arviointi tilanteen merkityksestä itselleen suhteessa hänen tavoitteisiinsa ja hyvinvointiinsa (suhteellinen merkitys), sekä se, miten hän kokee tilanteessa selviytyvänsä. Tähän arviointiin vaikuttavat muun muassa henkilön ominaispiirteet, maailmankuva, uskomukset ja tilanteen vaatimukset. (Jones 2003, 472–473; Lazarus 2000a, 39–63; 2000b, 233.)

Urheilussa urheilijan jatkuva arvio tilanteen haasteista ja uhista tai suorituksen aikaisesta tilanteesta, kuten mahdollisesta voitosta tai tappiosta, vaikuttavat koettuihin tunteisiin. Tunteiden ja suorituksen välinen yhteys on vastavuoroinen. Tunteet vaikuttavat suoritukseen, mutta toisaalta muutokset käynnissä olevassa suorituksessa, kuten väli sekä lopulliset tulokset aiheuttavat muutoksia tunteiden sisällössä ja voimakkuudessa ja siten vaikuttavat suoritukseen. (Hanin 2000a, 72, 83–84).

Tietyt urheilijan kokemat tunteet voivat vaikuttaa suoritukseen joko edistävästi tai haitallisesti (Hanin 2007a, 55). Yuri Haninin kehittämän IZOF-mallin mukaan jokaisella urheilijalla on oma, yksilöllinen, sekä sisällöltään että voimakkuudeltaan juuri hänen urheilusuorituksensa kannalta optimaalinen tunnealueensa, josta paras mahdollinen urheilusuoritus mahdollistuu. Mikäli tunteet ovat sisällöltään tai voimakkuudeltaan poikkeavia urheilijan optimaalisesta tunnealueesta, suoritus jollakin tavalla kärsii. Suuri todennäköisyys huippusuoritukselle saavutetaan, kun urheilijan kokemat tunteet sijoittuvat sisällöltään ja voimakkuudeltaan hänen optimaaliselle tunnealueelleen (Hanin 2007a, 59–60; 2003; Robazza–Pellizzari–Bertollo–Hanin 2008, 1042). Keskeistä mallissa on yksilöllisyys ja suoritukseen liittyvien yksilöllisten tunteiden

sisällön ja voimakkuuksien sekä niiden välisen vaihtelun ja vuorovaikutuksen tarkastelu. (Hanin 2000a, 87–89; Kokkonen 2012, 70.)

IZOF-malli tarjoaa kehyksen sekä laadulliselle että määrälliselle tunnekokemusten jäsentymisen ja toiminnan analysoinnille, liittyen onnistuneisiin, heikkoihin ja keskinkertaisiin urheilusuuorituksiin. Se keskittyy kuvailemaan, ennustamaan, selittämään ja säätelemään suoritukseen liittyviä psykobiososiaalisia tiloja, jotka vaikuttavat yksilön ja joukkueen toimintaan. (Hanin 2000a, 66.)

Suoritukseen liittyvä psykobiososiaalinen tila on tilanteellinen, moniulotteinen ja dynaaminen ilmentymä ihmisen kokonaistoiminnasta. IZOF-malli sisältää viisi perusulottuvuutta kuvaamaan suoritukseen liittyviä psykobiososiaalisia tiloja, sekä tunne - suoritus suhteita. Näitä ovat muoto (form), sisältö (content), voimakkuus (intensity), aika (time) ja konteksti (context). Näistä ulottuvuuksista muoto, sisältö ja voimakkuus kuvaavat yksilöllisten kokemusten rakennetta, kun taas aika ja konteksti ulottuvuus kokemusten dynaamisuutta. (Hanin 2000a, 75; 2003; 2007b, 33–34.)

IZOF-mallin muoto-ulottuvuus sisältää kahdeksan osaa kuvaamaan urheilijan psykobiososiaalista suoritustilaa, josta tunteet muodostavat yhden osan. Seitsemän muuta osaa ovat kognitiivinen, motivationaalinen, kehollinen, motorinen, operationaalinen, kommunikatiivinen sekä tahdollinen osa (Hanin 2010, 164). Nämä kaikki kahdeksan osaa ovat yhteydessä toisiinsa ja muodostavat yksilön psykobiososiaalisen suoritustilan, tarjoten kehyksen yksilön suoritukseen vaikuttavien tekijöiden kuvaamiseen. Kognitiivinen, affektiivinen (tunteet) ja motivationaalinen osa edustavat psykologista puolta, kehollinen ja motorinen osa edustavat biologista tai psykofyysistä puolta ja operationaalinen sekä kommunikatiivinen puoli heijastavat havaittavissa olevaa yksilön sosiaalista vuorovaikutusta ympäristön kanssa. (Hanin 2000a, 75–76; 2003.)

Tunnetilalla voidaan viitata puhtaasti tunteisiin, joita urheilija kokee suoritusta ennen, sen aikana ja sen jälkeen. Olotila tai suoritustila kuvaa taas paremmin urheilijan kokonaisvaltaista kokemusta, johon sisältyy myös muut psykobiososiaalisen tilan ulottuvuudet, kuten ajatukset ja kehon tuntemukset. (Kaski 2006, 128.)

Tunteiden toiminnallinen vaikutus suoritukseen perustuu IZOF-mallissa voimavarojen yhteensopivuuteen. Hyödyllisten tunteiden vaikutus heijastuu urheilijan käytettävissä olevina voimavaroina ja niiden tehokkaassa ja tarkoituksen mukaisessa hyödyntämisessä. Suorituksen kannalta haitalliset tunteet puolestaan heijastuvat voimavarojen puutteena tai niiden epätarkoituksen mukaisena hyödyntämisenä ja rekrytoimisena. (Hanin 2000a, 82–89; 2003; Hanin–Stambulova 2002, 400–401.)

IZOF-mallin perusolettamukset ovat, että tunne on:

- Osatekijä reaktiossa henkilö – ympäristö vuorovaikutukseen
- Erottamaton osa henkilön psykobiososiaalista tilaa, suoritusprosessia ja kokonaistoimintaa
- Aiheutuvat/laukeavat arvioinneista henkilön suhteesta ympäristön kanssa

(Hanin 2000a, 72.)

3.2 Tunteiden säätely

IZOF-malli jakaa urheilutilanteisiin liittyvät kokemukset ja tunnetilat kolmeen toisiinsa liittyvään osaan, joita ovat tilanteelliset (state-like), taipumukselliset (traitlike) sekä meta-kokemukset. Tilanteellinen tunnekokemus tarkoittaa urheilijan kokemusta tietyssä tilanteessa, esimerkiksi urheilija voi tuntea itsensä ennen kilpailua hermostuneeksi. Taipumuksellinen tunnekokemus tarkoittaa sitä, että urheilija kokee usein itsensä hermostuneeksi ennen suoritusta, eli kyseessä on urheilijalle muodostunut suhteellisen pysyvä tapa kokea tämän tyyppisissä tilanteissa. Metakokemukset sisältävät tietoa ja uskomuksia, joita urheilijalla on hänen menneistä, nykyisistä ja ennakoituista tunnekokemuksistaan sekä niiden vaikutuksesta suorittamiseensa. Esimerkiksi urheilija, joka kokee itsensä hermostuneeksi ja epäonnistuu urheilusuorituksessaan, voi kehittää itselleen uskomuksen, että hermostuneisuus on haitallista suoritukselle. (Hanin 2007b, 33.)

Metakokemukset määrittelevät urheilijan käsityksen ja itsesäätelyn keinojen valinnan (Hanin 2007b, 33). Metakokemukset sisältävät kolme toisiinsa liittyvää itsesäätelyprosessia, joita ovat tietoisuus, hyväksyminen ja toiminta (Triple A Framework: Awareness, Acceptance, Action). Tietoisuus viittaa tie-

toisuuteen suoritukseen liittyvistä tiloista ja hyväksyminen puolestaan suoritus-tilojen vaikutusten tunnistamiseen ja hyväksymiseen. Näiden perusteella urheilija kehittää ja valitsee säätelyn keinoja ja toimintatapoja, joita käyttää eri tilanteissa. (Nieuwenhuys–Hanin–Bakker 2008, 64; Woodcock 2011, 17)

Urheilusuurituksen onnistumisen kannalta on keskeistä päästä optimaaliselle tunnealueelle sekä pysyä tällä alueella suorituksen ajan. Jotta tämä onnistuu, urheilijan on oltava tietoinen hänen optimaalisesta ja ei-optimaalisesta tunnealueestaan, näiden eroista ja yhteneväisyyksistä sekä kyettävä säätelämään tunteitaan. Tietoisuus omista suoritukseen liittyvistä tunteista sekä niiden vaikutusten hyväksyminen on pohja tunteiden mielekkäälle säätelylle. (Kaski, 2006, 128, 130; Kokkonen 2012, 71; Robazza–Pellizzari–Hanin 2004, 381,393.) IZOF-profiloinnin avulla voidaan määritellä yksilölliset suoritukselle merkitykselliset tunteet ja niiden intensiteetit eri tilanteisiin (Hanin 2003). IZOF-profilointi mahdollistaa oman suoritustilan pohtimisen ja reflektoimisen, edistää urheilijan tietoisuutta suoritustunteistaan sekä tarjoaa valmiuksia optimaalisen tilan saavuttamiseen ja ylläpitämiseen. Profiloinnin myötä voi parantua myös herkkyys tunnistaa vallitsevia tunnetiloja. (Woodcock 2011, 26).

Ihanteelliselle tunnealueelle pääseminen ja sillä pysyminen edellyttää, että urheilija pystyy säätelämään tunteitaan sisällöltään ja voimakkuudeltaan optimaalisen tunnealueensa mukaiseksi (Kokkonen 2012, 78–79). Joskus urheilijan tarvitsee hillitä ja rauhoittaa, toisinaan ylläpitää ja toisinaan voimistaa tunnetilaansa (Woodcock 2011, 26–27). Oleellista on, että urheilija itse tunnistaa mihin suuntaan omaa oloa tulee viedä. Sopivaan tunnetilaan pääseminen tarvitsemallaan hetkellä vaatii harjoittelua, mutta se on taito, jonka jokainen voi oppia. (Kaski 2006, 129–131.) Tunteiden säätelyyn on olemassa lukuisia tapoja. Näitä ovat esimerkiksi rentoutustekniikat, mielikuvien käyttö ja ankkurit sekä itsepuhe, tavoitteen asettelu ja huumori (Jones 2003, 476–482; Kataja 2012a 203–204; Kokkonen 2012, 78–79).

3.3 Intervention suunnittelu ja eteneminen

Suunnittelimme interventiojakson maaliskuussa 2013. Olimme perehtyneet aihepiiriin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen todenteolla tammikuusta lähtien itsenäisesti. Maaliskuun alussa yhdistimme tietomme ja aloimme hahmotella runkoa interventiojakson toteutuksesta. Aluksi suunnittelimme jaksoa muu-

taman viikon pidemmäksi, mutta lopulta jakson pituudeksi muotoutui kuusi viikkoa. Olisimme mieluusti toteuttaneet pidemmänkin intervention, mutta koska aikataulu oli nyt tämä, meidän täytyi tyytyä siihen ja toimia sen mukaisesti. Tutkimuksestamme tuli tämän myötä enemmänkin IZOF-mallin käyttöönottoon paneutuva tutkimus.

Psykologisen valmentautumisen oppiminen voidaan karkeasti jakaa kolmeen osaan. Ensimmäisenä on opetusosa, jossa urheilija tulee tietoiseksi taitojen merkityksestä urheilussa. Sitä seuraa käytännön harjoittelujakso, jossa psykologisia taitoja opetellaan ja harjoitellaan. Lopuksi taidot pyritään automatisoimaan ja liittämään käytännön tilanteisiin. Meidän jakso koostui opetusosasta ja käytännön harjoittelusta. (Weinberg–Gould 2007, 256).

Interventiojakso suunniteltiin Haninin (2000b, 301–313) askeleittain etenevän IZOF -tunneprofilointimenetelmän ympärille (Taulukko 2). Päätimme kuitenkin tehdä ennen suoritustunneprofiloinnin aloittamista viikon ajan tunne-ikäyrää orientoituaksemme aiheeseen, jonka jälkeen siirryimme IZOF-mallin pariin. Tarkoituksena oli, että pelaajat määrittelevät ja tarkentavat itselleen suoritustunneprofiilit mallin mukaisesti harjoitus- ja kilpailutilanteeseen sekä niitä edeltäviin tunteisiin.

IZOF -tunneprofilointia voidaan ja on suositeltavaa laajentaa koskemaan myös muita psykobiososiaalisen suoritustilan ulottuvuuksia kuten motivaationaalisia tekijöitä, ajatuksia sekä kehontuntemuksia (Hanin 2000b, 302; 2003; 2007b, 34; Robazza–Bortoli–Hanin 2004, 160–163; Woodcock–Cumming–Duda–Sharp 2012, 295–297, 299–301.) Tällä jaksolla työskentelimme pääasiassa tunteiden parissa. Tunneprofiloinnin jälkeen loimme kuitenkin metaforankeksimismetodia käyttäen metaforat harjoitus- ja kilpailutilanteisiin kuvaamaan huippusuoritustilaa kokonaisvaltaisemmin.

Päätimme sisällyttää jaksoon myös rentoutus- ja mielikuvaharjoittelua. Nämä ovat paljon käytettyjä ja hyödyllisiä psykologisen valmentautumisen menetelmiä urheilussa (Kataja 2012a, 199–200; 2012b, 181–183.) Pelaajilla ei ollut merkittäviä aikaisempia kokemuksia näistä menetelmistä. Halusimme tutustuttaa pelaajat rentoutus- ja mielikuvaharjoitteluun sekä auttaa heitä alkuun itsenäisessä harjoittelussa, sillä nämä ovat käyttökelpoisia tapoja tunteiden ja vireystilan säätelyssä. Mielikuvaharjoittelu on yksi keino hakea sopi-

vaa tunnetilaa ennen harjoituksia ja kilpailua. Taito rentoutua on pohjana mielikuvaharjoittelulle. (Kaski 2006, 136–139). Suoritustunteiden näkökulmasta rentoutuminen on hyödyllinen taito myös siksi, että suoritustunnetila voi jäädä päälle vielä suorituksen päätyttyä, jolloin palautuminen viivästyy (Hanin 2000c, 9–10). Rentoutumisen avulla suoritustunnetilasta päästään irti suorituksen jälkeen.

Jakson lopussa teimme mielikuvaharjoittelun avulla tunnetilan ankkurointiharjoituksia avainsanaan, joina käytimme luomiamme metaforia. Ankkuroinnin avulla urheilijalla on mahdollista käyttää voimavaroja halutun tilanteen onnistumisen varmistamiseen ja se voi olla välineenä optimaaliseen tunnetilaan pääsemisessä. (Kataja 2012a, 203–204.)

Taulukko 2. Interventiojakson toteutus

	IZOF	Rentoutus ja mielikuvaharjoittelu
1 VK	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Luento ✓ Tunnekäyrätyöskentelyä 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rentoutusharjoittelua
2 VK	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Luento ✓ Tunnekäyrätyöskentelyä ✓ Ennen kilpailua -tunteiden mieleenpalautus 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rentoutusharjoittelua ✓ Rentoutus CD:n + päiväkirjan jakaminen (itsenäisen harjoittelun aloittaminen)
3 VK	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lajiharjoituksen ja kilpailusuorituksen aikaisten tunteiden mieleenpalautus ✓ Lajiharjoituksen ja kilpailujen aikaisten tunneprofiilien jalostusta 	
4 VK	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lajiharjoituksen ja kilpailujen aikaisten tunneprofiilien jalostusta 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rentoutus- ja mielikuvaharjoittelua
5 VK	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lajiharjoituksen aikaisten tunteiden jalostusta ✓ Henkilökohtaiset keskustelut ✓ Lajiharjoituksen aikaisen tunneprofiilin tarkennukset 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mielikuvaharjoittelua
6 VK	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ennen harjoituksia -tunteiden mieleenpalautus ✓ Kilpailun aikaisen tunneprofiilin tarkennus ✓ Metaforat 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mielikuvaharjoittelua, ankkurointiharjoitukset
7 VK	Haastattelut	

Tiedostimme ennen projektia, että kaikkien osapuolten sitoutuminen toimintaan on onnistuneen intervention edellytys. Psykologisen valmennuksen alkaessa on tärkeää kasvattaa tietoisuutta psyykkisten taitojen merkityksestä suorituksessa, jotta taidot koettaisiin tärkeäksi (Weinberg–Gould 2007, 256). Siksi suunnittelimme jakson alkuun tapaamisen, jonka tarkoituksena oli luoda pohjatietoa aiheesta sekä motivoida ja sitouttaa pelaajia prosessiin. Ensimmäinen tapaaminen on tärkeä, sillä tapaamisella on suuri vaikutus osallistujien asenteisiin (Huovinen–Rovio 2007, 99).

Interventiojakson suunnitelma tarkentui ja muotoutui sitä mukaan kun jakso eteni ja näimme miten prosessi kunkin pelaajan kohdalla etenee. Pääpiirteisään suunnitelman runko pitäytyi alkuperäisessä suunnitelmassa ja melkein kaikkien kanssa pääsimme etenemään suunnitellussa järjestyksessä. Muun muassa loukkaantumiset, sairastumiset ja leirit vaikuttivat yksittäisten henkilöiden osallistumiseen ja heidän kanssaan edettiin hieman omaan tahtiin. Onneksi meitä valmentajia oli kaksi, sillä eriyttämistä oli helpompi toteuttaa tilanteen vaatiessa.

Aikataulun suunnittelimme siltä pohjalta, että on parempi pitää lyhyitä tapaamisia useasti, kuin pitkiä tapaamisia harvoin (Weinberg–Gould 2007, 267). Suunnittelimme tapaamiset harjoitusten yhteyteen, koska ajattelimme, että näin niistä aiheutuisi pelaajille vähiten vaivaa ja he pääsisivät silloin helpon paikalle. Halusimme, että pelaajat eivät tuntisi prosessia liian kuormittavaksi ja yritimme tehdä osallistumisen heille mahdollisimman helpoksi. Tapaamisia pidettiin kahdesta neljään kertaan viikossa ja niiden kesto vaihteli kymmenestä minuutista puoleen tuntiin. Aloitus- ja päätöstapaamiset olivat ainoat pidemmät tapaamiset prosessin aikana. Jaoimme jakson kuluessa pelaajille tiivistelmiä ja tietoisuuksia käsittelemistämme aiheista, joista heillä oli mahdollista kerrata tapaamisilla läpikäytyjä asioita.

” Se on oikeastaan parempi että ne on sillon treenien jälkeen tai treenejä ennen.. jää sitä vapaa-aikaa kuitenkin”

”On joskus ollut ärsyttävää jäädä reenien jälkeen, -- eikä oo kerry enää käyä missää”

Pääsääntöisesti pelaajat olivat tyytyväisiä niin tapaamisten määrään kuin pituuteenkin. Sovelsimme aikatauluja yhteistuumin, varmistaaksemme, että

kaikki ovat täysillä mukana tapaamisissa. Muokkasimme aikatauluja tarvittaessa, ettei tarvinnut jättää Mestareiden Liigan tärkeitä otteluista tai Jääkiekon MM-kisoja katsomatta.

”Mut se pitää tavallaan ottaa huomioon, et on niillä muutakin elämää, mikä saattaa tuntua tärkeemmältä kuin tää meidän psyykkinen valmennus. Et jos vaik nyt näitä mestareiden liigan tärkeitä pelejä tulee ja jääkiekon MM-kisat alkaa, ni täytyy ottaa ne aikataulutuksessa huomioon, et ei kovin pahasti pidetä päällekkäin et ei tulis sellasta kielteistäkään suhtautumista, et aina niitä on just kun ois jotain muuta kivaa.” (Tutkimuspäiväkirja A, 23.4.2013)

4 INTERVENTIOJAKSON TOTEUTUS

4.1 Suoritustunteiden kartoitus käytännössä

4.1.1 Aloitustapaaminen

”Mukava fiilis et viimein päästään aloittamaan, vaikka tavallaan jännittää kauheesti, et jos me ei pystytäkään tarjoamaan mitään hyödyllistä niille. Mut silti on sellanen toivon kipinä, et pakkohan niiden on hyötyä tästä edes vähän. Ja onhan vähänkin parempi kuin ei mitään. Nehän on etuoikeutettuja kun saa osallistua 😊. Vaikka mun hurjalla itseluottamuksella ajattelen varovaisesti, et jos tää sittenkin onki aivan turhaa niiden mielestä.” (Tutkimuspäiväkirja A, 7.4.2013)

Varsinainen käytännön osuus tutkimuksesta alkoi tapaamisella pelaajien kanssa. Paikalle tuli neljä pelaajaa seitsemästä. Vähäinen osallistujamäärä sai meidät tuntemaan epätoivoa, kun aloitus oli jo muutenkin siirtynyt eteenpäin ja eteenpäin erinäisistä meistä riippumattomista syistä. Vähäisen osanottajamäärän vuoksi pidimme luennon kaksi kertaa, jolloin kaikki pääsivät aloittamaan samalta viivalta. Käsittelimme tapaamisessa tunteiden merkitystä ja vaikutusta urheilussa, mielikuva- ja rentoutusharjoittelua sekä ankkurointia. Tapaamisen tarkoituksena oli luoda ymmärrystä ja pohjatietoa aiheesta. Tavoitteenamme oli saada pelaajat kiinnostumaan urheilu suoritukseen liittyvistä tunteista ja kokemaan psykologiset taidot hyödyllisiksi matkalla huippu-urheilijaksi. Painotimme sitoutumisen tärkeyttä. Maksimaalinen hyöty valmentautumisesta voidaan saavuttaa vain sitoutumalla ja omistautumalla asialle (Hanin 2000b, 301; Robazza–Pellizzari–Hanin 2004, 396–397).

Luennolla työskentelimme yhteistoiminnallisesti yksin, pareittain ja pienryhmänä erilaisten tehtävien parissa. Pienryhmätyöskentelyllä on lukusia etuja suurryhmässä työskentelyyn verrattuna. Pienessä ryhmässä keskinäinen vuorovaikutus mahdollistuu kaikkien kanssa ja ryhmän jäsenten todelliset mielipiteet saadaan paremmin esille. Pieni ryhmäkoko mahdollistaa kaikkien osallistumisen, toisaalta se myös pakottaa osallistumaan, sillä pienessä ryhmässä ei löydy piilopaikkaa. Pienryhmien käyttäminen edistää ryhmän jäsenten kokemusta vaikuttamisesta ja kuulluksi tulemisesta. (Saaranen-Kauppinen–Rovio 2009, 32–34, 39.)

Halusimme, että kaikki pääsevät osallistumaan aktiivisesti ja uskaltavat sanoa mielipiteensä ja ajatuksensa. Konstruktivistisen oppimiskäsityksen mukaan oppijan aktiivinen rooli on keskeistä oppimisessa. Jokainen tulkitsee tietoa omista lähtökohdistaan ja antaa sille merkityksen aikaisemmista kokemuksistaan käsin. (Jaakkola 2010, 26; Jaakkola–Liukkonen–Sääkslahti 2013, 659.) Tehtävät suunnittelimme siten, että urheilijat saatiin pohtimaan ja jakamaan omia aikaisempia kokemuksia ja tietoja. Pyrimme linkittämään uutta asiaa heidän aikaisempiin kokemuksiinsa. Konstruktivistisen oppimiskäsityksen mukaan on tärkeää että uusi tieto liitetään vanhaan tietoon yhdistelemällä tai soveltamalla. (Rauste-von Wright 1996, 17–19). Pääsimme tällaisten tehtävien kautta itsekkin käsiksi siihen, minkälaisia kokemuksia heillä on ollut ja mitä aiheesta jo tiedetään.

Lähdimme käsittelemään aihettamme kokonaisuudesta käsin. Mietimme oman suosikkipelaajan kautta huippupelaajien ominaisuuksia. Tehtävän kautta halusimme pelaajien oivaltavan, että henkiset ominaisuudet ovat tärkeässä osassa urheilusuorituksessa. Aluksi urheilijoiden ajatukset pyörivät vain fyysisissä ja pelillisissä ominaisuuksissa. Tämä kuvastaa hyvin sitä, että henkisten ominaisuuksien merkitystä ei ole juurikaan tiedostettu tai niitä ei pidetty tärkeänä.

”Aluksi ei huomannu, että pelissä on paljon myös tunteista kiinni se, että miten onnistuu, että ei oo välttämättä niitä fyysisiä suorituksia pelkästään. Ku tehtiin se, että ”mitä ominaisuuksia huippupelaajalla on” niin siinä tuli fyysisiä ominaisuuksia pelkästään ainaki meidän ryhmällä”

Pohdittuamme yleisesti huippupelaajien ominaisuuksia, keskityimme seuraavaksi henkisiin ominaisuuksiin. Kokosimme pienryhmässä viisi tärkeintä ominaisuutta listaksi, jota vertasimme Gouldin, Dieffenbachin ja Moffettin (2002, 172) tutkimuksessa esiin nousseisiin olympiavoittajien tärkeimpiin ominaisuuksiin. Huomasimme, että pelaajien kokoomassa listassa oli paljon samoja asioita, joskin hieman erillä tavalla kuvattuna. Myös suoritustunnetila nousi keskustelussa esille. Tärkeäksi taidoksi huippupelaajilla nähtiin kyky pystyä aina hyvään suoritukseen. Tästä oli luontevaa siirtyä käsittelemään tunteiden merkitystä ja vaikutusta urheilusuorituksessa.

Tapaamisella oli tarkoitus saada pelaajat huomaamaan kuinka merkittävästi tunteet ovat läsnä urheilussa. Halusimme saada pelaajat ymmärtämään, että tunteet ovat yksilöllisiä ja jokaisella on oma optimaalinen suoritustunnealue, joka on erilainen erilaisissa tilanteissa, kuten harjoituksissa ja kilpailuissa tai ennen niitä.

Teimme yhtenä tehtävänä pienen mielikuvaharjoituksen, jossa eläydyimme ensin heikkoon suoritukseen ja sen jälkeen huippusuoritukseen. Kirjasimme niistä paperille päällimmäiset tunteet apusanalista käyttäen. Harjoituksen jälkeen keskustelimme havainnoista pelaajien kanssa ja tämän avulla pääsimme alustavasti havainnollistamaan sitä, miten erilaisia tuntemuksia huippusuoritukseen ja heikkoon suoritukseen liittyy ja toisaalta sitä, kuinka yksilöllisiä tuntemukset ovat.

Tapaamisen lopuksi kävimme läpi IZOF-mallin perusteita, rentoutus- ja mielikuvaharjoittelun hyötyjä ja käyttötarkoituksia sekä ankkurointia. Kerroimme tapaamisen aikana esimerkkejä huippu-urheilijoista, sillä se voi toimia hyvänä motivointikeinona urheilijoilla lisäten luottamusta psyykkisten taitojen hyödyllisyyteen (Burton–Raedeke 2008, 79).

”Minun muistaakseni te sanoitte, että tosi monet huippu-urheilijat tekkee kans. Niin se varmaan silleen vaikutti, että jos ne huippu-urheilijatki kokee että siitä on hyötyä, niin varmaan siitä on sitten hyötyä”

Tavoitteiden onnistumista testasimme suoraan pelaajilla. Teimme tunnin alussa ja lopussa janan, johon pelaajat asettuivat sen mukaan ”kuinka paljon uskon psykologisella valmentautumisella olevan merkitystä?” ja ”millainen on oma motivaationi harjoitella psykologisia taitoja?”. Kaikki pelaajat siirtyivät janalla pykälän tai muutaman ylemmäs asteikolla 1-10.

”Lopussa teimme samat janat kuin tunnin alussa ja jokaisella pelaajalla molemmat arvioit olivat nousseet. Parhaimmillaan 5-6:sta 8:aan. Siinä mielessä onnistunut ja avartava avaus. Palautteessa pelaajat sanoivat, että fiilis on hyvä ja uutta näkökulmaa on tullut ajatella asiaa.” (Tutkimuspäiväkirja B, 23.4.2013)

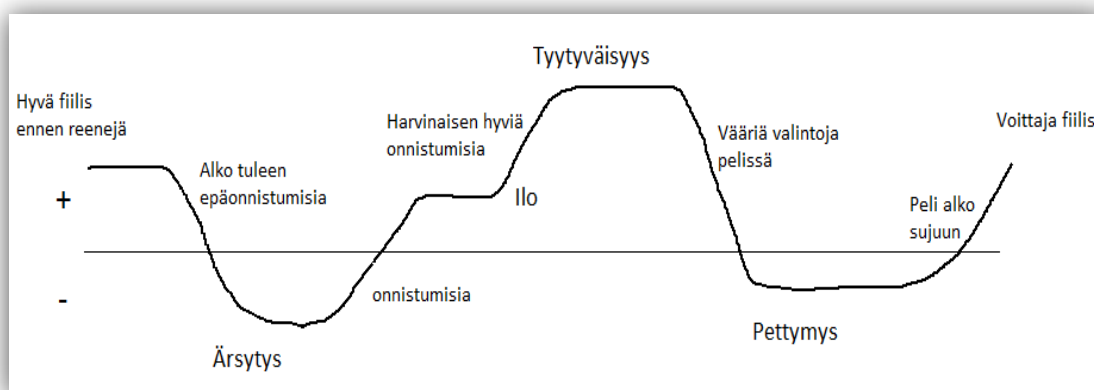
”Pelaajat olivat aktiivisia ja keskittyivät hyvin. Palautekeskustelussa he uskoivat tästä olevan heille hyötyä. Mielestäni työskentely oli onnistunut. Jonkin verran jännitti ennen alkua, mutta saimme hyvin luotua rennon ilmapiirin, joka oli tavoitteenamme. Työskentelytavat olivat mielestäni myös onnistuneita. Pelaajat

pääsivät paljon itse pohtimaan ja keskustelemaan aiheista ja jokainen osallistui hyvin.” (Tutkimuspäiväkirja B, 17.4.2013)

4.1.2 Tunnekäyrä

Teimme tunnekäyrää (Kuvio 1) ensimmäisen viikon ajan ennen IZOF-mallin mukaiseen työskentelyyn siirtymistä. Urheilijat tekivät tunnekäyrää kolmena kertana harjoitusten jälkeen. Tavoitteenamme oli tunnekäyrän avulla orientoita siihen, että nyt alamme kiinnittää huomiota tunteisiin harjoituksissa ja peleissä.

Tunnekäyrä on jana, jota pelaajat piirsivät harjoitusten alusta harjoituksen loppuun. Siinä on positiivinen puoli janan yläpuolella ja negatiivinen puoli janan alapuolella. Treenien jälkeen siihen piirretään fiiliksen mukaisesti käyrää koko harjoituksen ajalta. Käyrän eri kohtiin nimetään tärkeimpiä harjoitukseen vaikuttavia tunteita sekä tunteen laukaisevat syyt. Tällä työkalulla halusimme ohjata pelaajat huomaamaan omia tunteita harjoitusten aikana ja konkreettisesti havainnollistaa pelaajille miten muuttuvat tilanteet vaikuttavat tunteisiin suorituksen aikana.



Kuvio 1. Pelaajan tunnekäyrä

Aluksi pelaajien oli helpompaa kertoa tunteeseen vaikuttanut tilanne tai tilanteet kuin nimetä tunne joka siitä syntyi. Paperissa luki tunteen nimen sijaan esimerkiksi onnistuminen tai epäonnistuminen. Tunteiden säätelyn kannalta on tärkeää, että pystytään tunnistamaan ja kuvailemaan vallitsevia tunteitaan sekä ymmärtämään tunteen laukaisevia syitä. Tunteen tunnistamisen kyvyt ennakoivat tunteiden säätelyn kykyä. (Kaski 2006, 98; Kokkonen 2010, 39–40).

4.1.3 Alustavien suoritustunneprofiilien luominen

Tunnekaivran työstämisen jälkeen aloimme määrittellä yksilöllisesti merkityksellisiä suorituksiin liittyviä tunteita Haninin (2000b, 301–313) IZOF-menetelmän mukaisesti. Jakson aikana määrittelimme yksilölliset optimaaliset ja ei-optimaaliset tunnealueet neljään eri tilanteeseen; harjoitusten ja kilpailujen aikaisiin sekä niitä edeltäviin tunteisiin. Portaittain etenevä suoritustunteiden profilointi etenee seuraavasti:

1. Tunnistetaan ja määritellään henkilökohtaisesti onnistunut ja epäonnistunut suoritus
2. Tunnistetaan positiiviset ja negatiiviset tunteet, jotka ovat suoritukselle hyödyllisiä
3. Tunnistetaan positiiviset ja negatiiviset tunteet, jotka ovat suoritukselle haitallisia
4. Määritellään onnistuneelle suoritukselle tunteiden intensiteetit
5. Määritellään epäonnistuneelle suoritukselle tunteiden intensiteetit
6. Luodaan havainnollistava profiili onnistuneen suorituksen tunteista ja niiden intensiteeteistä
7. Luodaan havainnollistava profiili epäonnistuneen suorituksen tunteista ja niiden intensiteeteistä
8. Jalostetaan ja tarkennetaan profiilia onnistuneissa ja epäonnistuneissa suoritustilanteissa
9. Laajennetaan profiilit psykobiososiaalisen suoritustilan muihin ulottuvuuksiin.

(Hanin 2000b, 302)

Sama urheilija kokee tyypillisesti sisällöltään ja voimakkuudeltaan eroavia tunteita eri vaiheissa tehtävän suorittamista (ennen, aikana ja jälkeen), kuten myös eri tehtävissä ja tapahtumissa (harjoitukset/kilpailut). Tunnetila, joka on optimaalinen kilpailuissa, ei yleensä ole sitä harjoituksissa. Samalla tavalla suoritusta edeltävä optimaalinen tunnetila on harvoin sama, kuin optimaalinen tunnetila suorituksen aikana. Onnistuneen ja epäonnistuneen suorituksen tunnetilat ovat sisällöltään ja voimakkuudeltaan hyvin erilaiset sekä ennen suoritusta, että sen aikana. Suoritusta edeltävä tunnetila ennakoii suorituksen aikaista onnistumista. Kun urheilijan tunnetila ennen suoritusta on

kaukana määritellystä optimaalisesta suoritusta edeltävästä tunnetilasta, on todennäköistä että urheilija ei saavuta huippusuoritusta. (Hanin 2000a, 67, 82; 2003; 2000c, 9–10; Hanin–Stambulova 2002, 410)

Aloitimme työskentelyn palauttamalla mieleen ensimmäisenä tunteet ennen kilpailua. Päädyimme määrittelemään kilpailua edeltävät tunteet ensin, koska valmistautuminen peleihin on ollut pojilla esillä. Pelaajille on puhuttu aikaisemminkin paljon kilpailuun valmistautumisen tärkeydestä. Jo ensimmäisellä tapaamisella jutellessa pojilla oli selkeä käsitys siitä, miten he pyrkivät valmistautumaan peleihin sekä hakemaan sopivaa fiilistä ja siksi ajattelimme sen olevan helpoin tapa lähteä liikkeelle. Seuraavalla viikolla teimme alustavat profiilit myös lajiharjoituksen ja kilpailusuorituksen aikaisiin tunteisiin sekä myöhemmin vielä lajiharjoitusta edeltäviin tunteisiin.

Suoritustunneprofiilien muodostaminen aloitetaan siten, että ensimmäiseksi palautetaan mieleen ja määritellään yksilöllisesti paras koskaan/onnistunut ja huonoin koskaan/epäonnistunut suoritus (Liite 2). Suoritukset on tarpeellista määritellä ja kuvailla mahdollisimman tarkasti. Kuvaukseen on hyvä liittää tietoa esimerkiksi ympäristöstä, vastustajista ja omasta toiminnasta sekä tilanteesta. Kun määritellään onnistuneita ja epäonnistuneita suorituksia, on tuloksen sijaan olennaista tunnistaa juuri henkilökohtaisesti koettu paras ja huonoin suoritus. Esimerkiksi joukkuelajeissa voi olla, että tuloksellisesti otteilu ei ole ollut kuin keskinkertainen, mutta henkilökohtaisella tasolla suoritus on ollut erinomainen. (Hanin 2000b, 301–303.)

Kun suoritukset on määritelty, nimetään niihin liittyvät tärkeimmät tuntemukset. Näin määritellään suoritukseen liittyvien yksilöllisesti merkityksellisten tunteiden sisältö. Tunteen sisältö voidaan jakaa kahteen toisiinsa liittyvään, mutta toisista riippumattomaan tekijään. Näitä ovat tunteen toiminnallinen vaikutus suoritukseen (hyödyllinen – haitallinen) ja tunteen miellyttävyys (miellyttävä/positiivinen – epämiellyttävä/negatiivinen). Näiden tekijöiden pohjalta tunteet voidaan luokitella neljään luokkaan, jotka ovat miellyttävät, suorituksen kannalta hyödylliset tunteet (P+), epämiellyttävät, suorituksen kannalta hyödylliset tunteet (N+), miellyttävät, suorituksen kannalta haitalliset tunteet (P-) sekä epämiellyttävät, suorituksen kannalta haitalliset tunteet (N-). Optimaali-

nen suoritustila sisältää siis molempia, sekä positiivisia että negatiivisia tunteita. (Hanin 2000a, 67, 78; Kokkonen 2012, 70–71.)

Ensin määritellään onnistuneessa suorituksessa vaikuttavat positiiviset ja negatiiviset tunteet, jotka ovat suoritukselle hyödyllisiä (P+ ja N+) (Liite 3). Tämän jälkeen määritellään epäonnistuneeseen suoritukseen liittyvät tunteet, jotka ovat suoritukselle haitallisia tunteita (P- ja N-) (Liite 4). (Hanin 2000b, 302, 304–305.) Urheilijat käyttävät joko apusanalistasta valitsemiaan, tai itse tuottamia sanoja kuvamaan yksilöllisten tunnekokemusten sisältöä. Apusanalistaan on listattu positiivisia ja negatiivisia tunteita helpottamaan tunteiden nimeämistä. Osa urheilijoiden käyttämistä tunteiden kuvauksista eivät välttämättä kuva puhtaasti tunteita, vaan ne viittaavat myös muihin psyko-biososiaalisen tilan osiin. Tällaisia kuvauksia voivat olla esimerkiksi ”sähkö” ja ”nopea”, jotka liittyvät enemmänkin motoriseen suorittamiseen kuin puhtaasti tunteiden kuvaamiseen. (Hanin 2000b, 302; 2007b, 34.)

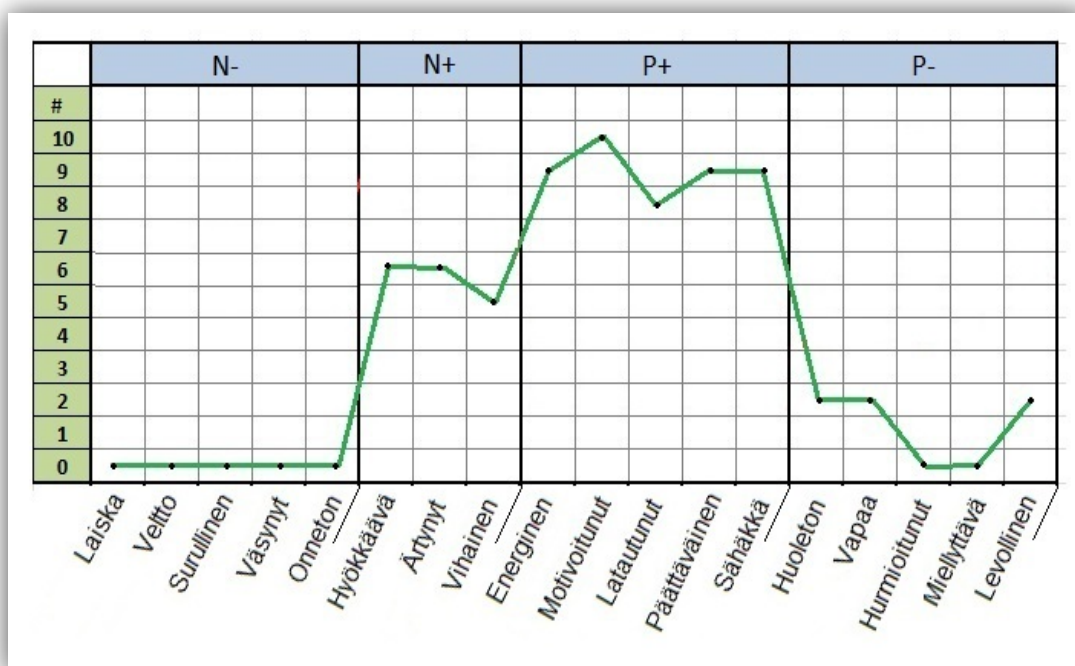
Kun tunteiden sisältö on määritelty, jokaiselle tunteelle arvioidaan voimakkuus eli intensiteetti. Intensiteetin määrittelyyn käytetään muokattua Borgin CR10 asteikkoa (Kuvio 2) (Hanin 2000b, 306; 2000d, 163.)

0	Ei ollenkaan
0,5	Erittäin, erittäin vähän
1	Erittäin vähän
2	Vähän
3	Keskinkertainen
4	
5	Paljon
6	
7	Erittäin paljon
8	
9	
10	Erittäin, erittäin paljon
#	Maksimaalinen mahdollinen

Kuvio 2. Muokattu Borgin CR10 asteikko. Mukailtu Hanin (2000b, 306)

Tunteen intensiteettiä arvioimalla määritellään suorituksen kannalta hyödyllinen ja haitallinen taso tunteen voimakkuudelle. Tunteiden intensiteetti arvioidaan jokaiselle tunteelle erikseen sekä parhaaseen että huonoimpaan suoritukseen. Paras koskaan suorituksen alle kootaan tunteet kaikista kategorioista (P+,N+,P-,N-) ja arvioidaan jokaiselle tunteelle intensiteetti liittyen parhaaseen suoritukseen (Liite 5). Tämä toistetaan huonoimman suorituksen kohdalla (Liite 6). (Hanin 2000b, 306–307; 2000d, 163.)

Kun tunteiden sisältö ja intensiteetti on määritelty huippusuorituksessa ja huonossa suorituksessa, niistä saadaan tehtyä visuaalinen profiili (Kuvio 3). Tämä auttaa tulkitsemaan hyödyllisten ja haitallisten tunteiden välistä vuorovaikutusta. Profiilissa suoritusta auttavat tunteet (P+ ja N+) sijoitetaan keskelle ja suoritukselle haitalliset tunteet (P- ja N-) sivuille. Huippusuoritus tunneprofiilista muodostuu jäävuorta muistuttava kuvio, jolloin voimakkuudeltaan vahvat P+ ja N+ tunteet sijoittuvat keskelle ja voimakkuudeltaan vähäisemmät P- ja N- tunteet sivuille (Kuvio 3). (Hanin 2000a, 79-81; 2000c 307, Kokkonen 2012, 71.)



Kuvio 3. Visuaalinen profiili huippusuoritustunnetilasta

Mieleen palauttamalla muodostetut suoritustunneprofiilit perustuvat vahvasti urheilijan tietoisuuden tasoon, analyttisiin taitoihin ja kykyyn hahmottaa omia suoritukseen liittyviä kokemuksia. Ne ovat alustavia ja tarkempaan määritte-

lyyn ja jalostamiseen tarvitaan toistuvia arviointeja suoritusten yhteydessä. Mieleenpalautus on kuitenkin hyvä tapa alustavan profiilin muodostamiseen, sillä se ottaa huomioon urheilijan aikaisemmat kokemukset eli suoritushistorian sekä tarjoaa alustavaa tietoa urheilijan tietoisuudesta ja suoritukseen liittyvistä kokemuksista. (Hanin 2000d, 163–164.)

Pelaajilla oli erilaisia kokemuksia mieleenpalautuksista. Osa löysi tunteet helposti ja osalle se tuotti enemmän vaikeuksia.

”Ei ainakaan aluks ollu helppoa, vaati aika paljon.”

Kaikki pelaajat löysivät kuitenkin vähintään kolme tunnetta jokaiseen kategoriaan. Pelaajat kokivat apusanalistan hyödylliseksi kirjatessaan tunteita. Se auttoi huomaamaan ja nimeämään tunteita.

”Emmie tiää, ei se silleen ollu haastavaa, tai oli se vähän vaikeaa, mutta kyllä ne tuli aika helposti sitten. Apusanalista auttoi, siitä ne oli aika helppo kattoo.”

”No jos sai sen ohjelapun (apusanalistan) niin ei se siitä ollu vaikeaa. Kyllä niitä löysi, mutta ei niitä välttämättä ois ite tunnistanu helposti.”

Yritimme parhaamme mukaan ohjeistaa pelaajia, mutta aluksi työskentely tuntui pelaajista sekavalta ja meni jonkin aikaa, että pelaajat saivat kiinni ideasta.

”Poikien suurin haaste ensimmäisellä kerralla taisi olla keskittyminen. Osalla heistä oli hankalaa jaksaa keskittyä muistelun kaikkiin vaiheisiin ja loppuun asti. Turhautumista oli ilmassa, mutta nyt laput ovat kaikille tuttuja ja tämän jälkeen on varmasti helpompi muistella seuraavat.” (Tutkimuspäiväkirja A, 26.4.2013)

Seuraavat mieleenpalautukset sujuivat huomattavan paljon helpommin. Kun lomakkeet olivat jo tulleet tutuiksi, pelaajat pystyivät keskittymään itse asiaan, eli tarkastelemaan omia tuntemuksiaan. Osa pelaajista käytti jo tässä vaiheessa myös itse muodostamiaan kuvauksia tunteilleen.

”Kaiken kaikkiaan on ollut mielenkiintoista havaita kuinka todella yksilöllisiä ja erilaisia valitut tunteet ja niiden voimakkuudet ovat eri pelaajilla. Käytännön havaintona voi jo nyt todeta, että yksilöllisyys, joka on IZOF-mallissa keskeistä, on osoittautunut oleelliseksi, kun hahmotetaan suoritustunteita.” (Tutkimuspäiväkirja B, 2.5.2013)

4.1.4 Suoritustunneprofiilien tarkennus

Tehtyämme alustavat profiilit harjoitus- ja kilpailutilanteisiin aloimme jalostaa ja tarkentaa niitä. Profiilien tarkentamisessa keskityimme suorituksen aikaisiin tunteisiin harjoitus- ja kilpailutilanteissa. Harjoitus- ja kilpailutilanteita edeltävistä tunteista tehtyjä profiileita emme jalostaneet intervention aikana ja ne jäivät alustaviksi. Niiden kautta pelaajat saivat kuitenkin alustavan käsityksen siitä, minkälainen tunnetila ennen suoritusta ennustaa heille hyvää suoritusta. Käytimme näitä profiileita havaintomateriaalina keskustellessamme pelaajien kanssa valmistautumisesta harjoituksiin ja otteluihin.

Profiilien jalostusta lähdimme toteuttamaan niin, että pelaajat arvioivat suoritukseen liittyvien tunteiden intensiteetit heti harjoitusten ja otteluiden jälkeen (Liite 7). Samalla arvioitiin omaa koettua onnistumista prosentteina (0–100%) suhteessa omaan potentiaaliin ja resursseihin. Arvioinnin yhteydessä pelaajat arvioivat myös energisyyttä ja yrittämistä sekä taitoa ja tehokkuutta suorituksessaan mukailulla Borgin CR10-asteikolla. Energisyyttä ja yrittämistä arvioimalla mitattiin sitä, kuinka paljon henkilöllä oli energiaa käytössään kokemuksensa mukaan. Taitoa ja tehokkuutta arvioimalla päästiin käsiksi siihen, kuinka hyvin henkilö on kyennyt suorituksessaan hyväksikäyttämään synnyttämänsä energiaa kokemuksensa mukaan. Tarkkailemalla tunteiden intensiteettejä ja arvioimalla omaa onnistumista sekä energisyyttä ja energian hyödyntämistä voidaan tehdä johtopäätöksiä, kuinka lähelle koettua huippusuoritusta on tässä suorituksessa päästy. Suorituksia arvioimalla tunneprofiili tarkentuu.

”Analysoimme niitä (arviointeja) harjoitusten jälkeen ja yhdellä pelaajalla koettu suoritus oli erittäin hyvä ja myös arvioidut tunteet suhteessa aikaisempaan muisteluun olivat melko yhtäpitäviä. Muilla, joilla koettu suoritus oli hieman heikompi, myös tunteissa heillä oli enemmän hajontaa suhteessa muisteltuihin huippusuoritustunteisiin.” (Tutkimuspäiväkirja B, 2.5.2013)

Tunteiden hyödyllisyys voidaan liittää siihen, missä määrin tunteet synnyttävät urheilijassa energiaa. Lisäksi hyödyllisyyden kannalta on keskeistä se, missä määrin tunteet hyödyttävät ja edistävät syntyneen energian järjestäytymistä ja hyväksikäyttämistä. Huippusuorituksessa optimaaliset tunteet tuottavat riittävän määrän energiaa ja mahdollistavat energian hyväksikäyttämisen tehtävän vaatimalla tavalla. Haitallisia urheilusuurituksen kannalta ovat

ne tunteet, joiden kokemisen seurauksena urheilijalla on energiaa liian paljon tai liian vähän tai käytettävissä olevan energian hyväksikäyttö estyy tehtävän kannalta optimaalisesti. Tällöin tunteet eivät tue urheilijan urheilusuoritusta optimaalisesti. (Hanin 2000a, 84–86; Kokkonen 2012, 71.)

On olemassa viitteitä siitä, että optimaaliset positiiviset tunteet (P+) ovat hyödyllisiä sekä energian tuottamisen, että sen hyväksikäyttämisen kannalta, kun taas negatiiviset hyödylliset tunteet (N+) vaikuttavat enemmänkin energian tuottamiseen kuin sen hyödyntämiseen. Positiiviset, mutta suorituksen kannalta haitalliset tunteet (P-) vaikuttavat sekä energian tuottamiseen että sen hyväksikäyttöön haitallisesti. Negatiiviset, suorituksen kannalta haitalliset tunteet (N-) haittaavat etenkin energian hyödyntämistä suorituksen kannalta tarkoituksenmukaisesti. (Hanin 2000a, 84–86.)

Yleensä 3-5 arviointikertaa riittää menetelmän oppimiseen ja tietoisuus omista tunteista kasvaa. Välittömästi epäonnistuneen tai onnistuneen suorituksen jälkeen tehtävien tunnekartoitusten avulla urheilijan itsetuntemus kasvaa, tunneprofiili tarkentuu ja sen hyödynnettävyys lisääntyy.

”on se varmaan auttanut ainaki siinä niinkö tunnistamaan niitä (tunteita) paremmin nyt lopus. Ei sitä välttämättä sillon aatellu. Sillon vaan mielti, et mikäköhän mulla oli tuo..”

Useampien onnistuneiden ja epäonnistuneiden suoritusten jälkeisen mieleen palauttamisen ja itsearviointin avulla urheilija oppii havaitsemaan mahdollisia tunteidensa vaihteluja ja sen merkitystä suorittamisessaan. Itsearviointi yleensä ohjaa pelaajaa ajattelemaan suorituksiaan, valmistautumistaan ja kokemuksiinsa sekä ymmärtämään tekijöitä, jotka auttavat häntä pääsemään optimaaliselle alueelle ja pysymään siellä. (Hanin 2000b, 302; 2000c, 11; 2000d, 164.)

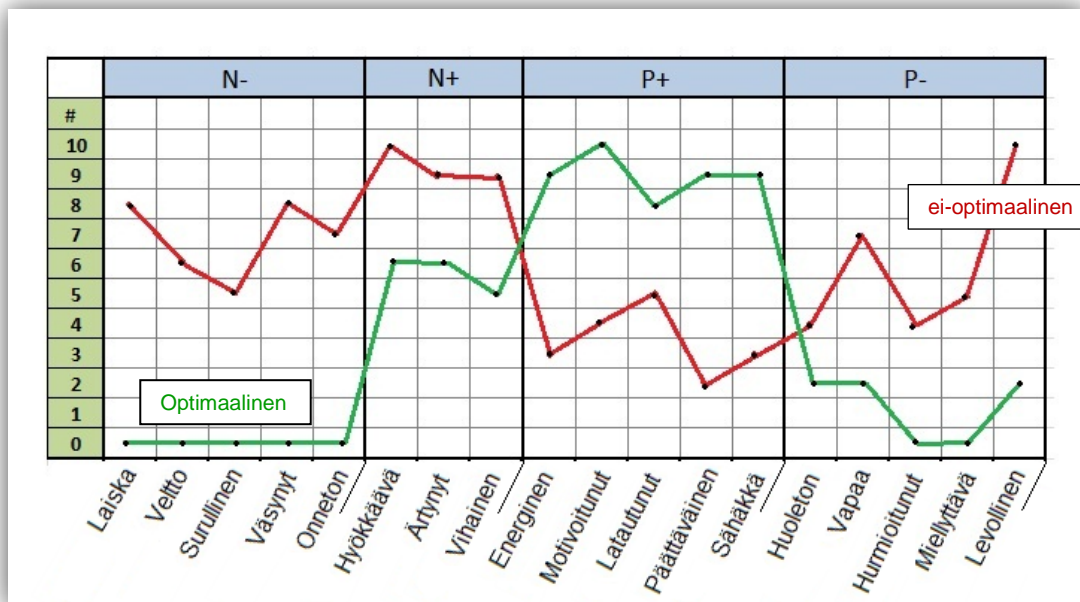
”Mie tiän melkein ko mie ajattelen, oonko mie vaikka energinen tai latautunut, jos mie olen, niin sitten mie tiän, että mulla menee reenit ihan hyvin. Mutta jos mie vaikka ennen reenejä tunnen, että mie oon vähän väsynyt, niin sillon mie melkein jo tiän, ettei mee reenitkään kauheen hyvin.”

” On miettiny mikä niinkö tuottaa sen hyvän suorituksen. Ennen ei oo ehkä miettiny niitä tunteita sillee. Varsinki ennen treenejä miettii, että mitä kannattaa tehdä, että saa sen fiiliksen päälle tai saa ne hyvän suorituksen tunteet..”

”nyt varmaan enemmän ajattelee niinkö jotakin just semmosta keskittymistä ja motivoitumista, että minkälaisen fiiliksen saa siihen peliin tai reeniin.”

Aluksi pelaajat jalostivat harjoitusten aikaista profiilia. Kilpailun aikaisten tunteiden profiilia jalostettiin sitä mukaan kun heillä oli pelejä. Kun jokainen pelaaja oli tehnyt arvion harjoitusten aikaisista tunteista 3-5 kertaa, pidimme pelaajien kanssa henkilökohtaiset tapaamiset, jossa kävimme läpi heidän tunneprofiilejaan sekä heidän arvioimiaan suorituksia. Tapaamista varten olimme piirtäneet samalle kaavakkeelle sekä hyvän että huonon suorituksen profiilit havainnollistamaan niiden eroavaisuutta ja herättämään keskustelua (Kuvio 4). Visuaalisen profiilin avulla urheilija voi hahmottaa paremmin tunteiden keskinäistä vuorovaikutusta ja niiden vaikutusta suorituksessaan (Woodcock 2011, 9). Havainnollistamiseksi piirretyt kaaviot profiilista auttoivat pelaajia hahmottamaan eroja onnistuneiden ja epäonnistuneiden suoritusten välillä.

”siitä (lomakkeesta) näkkee, että miten ne ailahtelee, mulla ainakin ne ailahtelee aika paljon”



Kuvio 4. Pelaajan tunneprofiilit lajiharjoituksen aikana.

Tapaamisella pelaajat saivat tilaisuuden tarkentaa profiilejaan, eli muuttaa kertyneen kokemuksen avulla profiilin tunteita sekä intensiteettejä vielä sopivammiksi.

”Pelaajasta huomasi, että hän oli jo todella hyvin tietoinen omista tunteistaan suorituksen aikana. Hän katsoi kaavaketta jossa näkyi sekä hyvän että huonon suorituksen profiilit ja sanoi: ”just niin se meneeki et jos noi ärtyisyys ja vihaisuus on liian korkealla niin ne alkaa häiritsemään, mutta niitä pitää hyvässäkin suorituksessa olla jonkun verran, tai sit ei onnistu.” (Tutkimuspäiväkirja A, 21.5.2013)

Kaikki pelaajat tekivät muutoksia alustavaan profiiliinsa poistamalla tai vaihtamalla tunteita sekä muuttamalla intensiteettejä. Tietoisuus omista suoritukseen liittyvistä tunteista oli kasvanut.

”Ainaki tullu paremmaksi se, että huomaa minkälainen on reeneissä, mikä joku tunne, että onko vaikka niinkö laiska tai sitte onko semmonen sähkökkä.”

Uskomme, että viimeistään tässä vaiheessa urheilijat konkreettisesti huomasivat tunteiden merkityksen omissa suorituksissaan.

”Noh sanottiin myös pojille, että te ootte selvästi tulleet tietoisemmaksi omista tunteista, ja se on ensimmäinen askel mitä tässä tunteiden hallintaprosessissa voi tehdä.. ethän voi tietää mitä kohti pyrit, jos et ole tietoinen sun omista suoritukseen vaikuttavista tunteista. Tuli hyvä fiilis kaiken kaikkiaan, vaikka nämäkin pojat on ollu aika skeptisen oloisia, niin alkaa nämä kokemukset puhua puolestaan.” (Tutkimuspäiväkirja A, 21.5.2013)

Samanlainen tarkennus tehtiin myös kilpailun aikaisten tunteiden sisältöihin ja intensiteetteihin, kun otteluita oli kertynyt jokaiselle vähintään kaksi. Sekä lajiharjoituksen että kilpailusuorituksen aikaiset profiilit tarkentuivat.

”Kyllähän ne tarkentu sitten aika paljonki, aluksi oli vähän niinku sekalaista, että mitä sinne pistää, mut se oli hyvä, että pysty muuttamaan niitä, et se niinkö tarkentu just siinä, ne oli kuitenkin aika paljon muuttunukki jotku”

Kaikki pelaajat tekivät profiileihinsa muutoksia. Nähtävillä oli selkeästi se, miten erilaisiksi saman henkilön profiilit muodostuivat eri tilanteisiin, niin lajiharjoitukseen kuin kilpailuun.

4.1.5 Metaforat

Urheilijat kuvaavat suoritustaan sekä siihen liittyviä ajatuksia ja tuntemuksia usein spontaanisti käyttäen erilaisia kielikuvia eli metaforia. Tällaisia metaforia voivat olla esimerkiksi ”jäässä”, ”liekeissä”, ”perhosia mahassa”, ”takki tyhjänä” tai ”jalat hyytelöä”. Urheilijoiden luomia metaforia voidaan käyttää

myös tietoisesti suoritustilan kuvaamisessa. (Hanin–Stambulova 2002, 397–398, 409.)

Profiilin tarkennuksen jälkeen urheilijat muodostivat itselleen metaforan sekä lajiharjoitukseen että kilpailusuoritukseen liittyviin optimaalisiin tuntemuksiin. Metaforat luotiin sekä suorituksia edeltäviin että suoritusten aikaisiin tuntemuksiin.

Metafora on enemmän kuin ilmaisutapa, sillä se antaa enemmän informaatiota kuin pelkkä kieli. Metafora tuo tunteet tietoisuuteen ja sen avulla on mahdollista päästä sisälle kokemukseen ja tätä kautta ne auttavat ymmärtämään asioita jotka ovat tuntemattomia, moniselitteisiä tai vaikeasti kuvailtavia. Metafora on informaation kantaja, joka korostaa aina tiettyä seikkaa kokemuksestamme. Se liittyy aina tiettyyn mielikuvaan, joka on kokonaisvaltainen ja henkilölle merkityksellinen. (Hanin–Stambulova 2002, 397–398; Mäkisalo–Ropponen 2007, 55.)

Metaforan avulla urheilijat voivat kuvata kokonaisvaltaisesti omia optimaalisia ja ei-optimaalisia suoritustilojaan. Tutkimus on osoittanut, että metaforat viittaavat laajasti psykobiososiaalisen tilan eri osiin ja ilmentävät urheilijan valmiutta toimia, vahvuuksia ja heikkouksia, käytettävissä olevia voimavaroja sekä niiden hyödyntämistä suoritustilanteissa. (Hanin–Stambulova 2002, 409–411; Ruiz–Hanin 2004, 265–269.) Metafora voi kokonaisvaltaisena ja yksilöllisesti merkityksellisenä kuvauksena auttaa sellaisenaan ymmärtämään ja erottelamaan suoritukseen liittyviä kokemuksia paremmin. Se voi edistää urheilijan tietoisuutta sekä selkeyttää yksilöllisen suoritustilan hahmottamista ja olla jo sellaisenaan hyödyllinen pyrittäessä optimaaliseen tunnetilaan harjoitus- ja kilpailutilanteissa. (Hanin–Stambulova 2002, 401–402, 410–412)

Urheilijat muodostivat suoritustilaa kuvaavan metaforan, sekä tarkentavan kuvauksen metaforasta lomakkeen avulla (Liite 10). Jokainen urheilija täydensi lomakkeelle lauseet ”Ennen parasta koskaan kilpailuani tunsin kuin olisin... (esim. väijyvä tiikeri)” sekä ”Toisin sanoen tunsin itseni... (esim. latautuneeksi, sähkökäksi ja halukkaaksi)”. Ensimmäinen lause tuottaa metaforan ja toinen lause tarkentaa ja kuvailee sen sisältöä.

Osalle metaforan muodostaminen oli helppoa ja he kokivat että se kuvaa hyvin heidän suoritustilaansa. Toisille taas sopivan kuvauksen muodostaminen oli vaikeampaa. Paremmin omista tunteistaan tietoiset urheilijat muodostivat suoritustilaansa kuvaavat metaforat helpommin. Kaikki yhtä lukuun ottamatta kuitenkin kokivat muodostetun metaforan auttavan oman suoritustilan hahmottamisessa.

”ko käytiin sen yhen kerran läpi niitä, silloin se avainsana toi ihan hyvin (mieleen) sen huippusuorituksen. Nytki kokoajan ajattelen sitä sanaa mikä siinä on, niin tuo sen huippusuorituksen mieleen.”

”kyllä ainakin tiedostan sen, että minkälaisia tunteita siinä on siinä sanan takana.”

”kyllä se toi vielä semmosen tarkennuksen siihen, silleen et ne tärkeimmät siitä..”

Pyrimme metaforien kautta edistämään entisestään pelaajien tietoisuutta optimaalisten ja ei-optimaalisten suoritustilojen eroista. Lisäksi tarkoituksenamme oli tarjota apukeino mahdollisten erojen tunnistamiseen vallitsevan ja optimaalisen tunnetilan välillä ja siten edistää pelaajien valmistautumista. Metafora voi olla hyvä apu tunteiden säätelyssä kilpailu- ja harjoitustilanteissa (Ruiz–Hanin 2004, 271). Metafora voi toimia linkkinä tunnetilaan ja siten auttaa valmistautumisessa ja säätelyssä helpottaen tunnetilan hakemista. Urheilijat kokivat metaforien auttavan hahmottamaan suoritustilaa selvemmin, mutta emme tiedä kokivatko he sen hyödylliseksi avuksi säätelyssä tai valmistautumisessa.

4.2 Tunteiden säätelyn menetelmiin tutustuminen

4.2.1 Rentoutusharjoittelu

Rentoutumisessa on kyse vireystasojen vaihtelusta. Rentoutuminen on tärkeä tekijä mentaaliharjoittelun tehostamisessa ja pohjana onnistuneelle mielikuvaharjoittelulle. Rentoutumisen avulla autonomisen hermoston säätely kehittyy ja oman mielen sekä ajatusten ohjaus mahdollistuu. Rentoutuessa mieli kääntyy sisäänpäin ja henkiset akut latautuvat. (Kataja 2012b, 181–183.)

Rentoutumisen aikana tapahtuu monia muutoksia ja sillä on monenlaisia positiivisia vaikutuksia. Näitä ovat esimerkiksi verenpaineen ja veren maitohap-

popitoisuuden aleneminen sekä hermojen ja lihasten yhteistyön tehostuminen. Urheilussa rentoutumisen keskeisiä hyötyjä ja käyttötarkoituksia ovat palautumisen nopeutumisen ja keskittymiskyvyn lisäämisen lisäksi muun muassa lisääntynyt stressin hallinta, itsehallinnan oppiminen ja tunteiden säätelyn taidon vahvistaminen. (Kaski 2006, 138; Kataja 2012b, 181–183.)

Lähestyimme jaksolla rentoutusharjoittelua siitä näkökulmasta, että se on hyvä keino päästä irti suoritustunnetilasta suorituksen jälkeen palautumisen edistämiseksi. Näemme tämän tärkeäksi, koska harjoitusmäärien lisääntyessä palautumisen merkitys korostuu kokoajan enemmän ja enemmän.

Rentoutuminen ei kuitenkaan tarkoita pelkästään lepoa ja lihasten raukeutta, vaan rentoutumalla urheilija pystyy säätelemään kehonsa ja mielensä tilaa pyrkiessään saavuttamaan tai ylläpitämään optimaalisen olo- ja tunnetilan. Kun urheilija oppii rentoutumaan, hän voi esimerkiksi rauhoittaa kehonsa ja mielensä nopeasti hengityksen avulla, kun tilanne niin vaatii. Rentoutusharjoitus voikin kestää tavoitteesta ja tilanteesta riippuen viidestä sekunnista kolmeenkymmeneen minuuttiin. Urheilijalla tarvitsee yleensä kokemusta syvistä ja pitkistä rentoutumisista, jotta nopean rentoutumisen oppiminen on mahdollista. (Burton–Raedeke 2008, 86–87; Kaski 2006, 139.) Jaksolla aloitimme rentoutusharjoittelun kuitenkin alkeista, koska pelaajilla ei ollut aikaisempaa kokemusta rentoutusharjoittelusta.

Valmentajalla on hyvä olla omakohtaista kokemusta rentoutumisesta sekä rentoutumisen ohjaamisesta ennen urheilijoiden kanssa työskentelyä (Kataja 2012b, 188). Tutustuimme rentoutusharjoitteluun paremmin valmennuksen opinnoissa. Vedimme harjoituksia luokkakavereillemme ja olimme itsekkin rentoutettavina. Koska harjoitteita tuli paljon, saimme jo silloin melko kattavan kuvan siitä, millä tavalla rentoutumista olisi hyvä ohjata. Toinen meistä oli harjoitellut rentoutusharjoitusten ohjaamista myös valmennuksen suuntautumisopintojen harjoittelussa urheilijoille. Valmistauduimme jaksoon lisäksi kuuntelemalla valmiita rentoutusharjoitusäänitteitä ja kehitimme omia rentoutumisen taitoja. Ohjasimme myös rentoutuksia toisillemme ja harjoitteiden jälkeen annoimme palautetta ohjaamisen onnistumisesta.

Harjoittelu auttoi lisäämään itseluottamusta ohjaajana, mutta silti oli jännittävää mennä ohjaamaan harjoituksia urheilijoille ensimmäisillä kerroilla. Teim-

me rentoutusharjoitukset yleensä treenien jälkeen. Pukuhuone ei ollut aina optimaalinen paikka rentoutusharjoitukselle, mutta vaikka häiriöääniä riittikin, pelaajat yleensä kokivat rentoutuneensa. Kehittyminen rentoutuksien ohjaajana ilmeni erityisesti siten, että pystyimme ohjaajina seuraamaan paremmin pelaajien vasteita ja eläytymään itse paremmin harjoitukseen.

Aloitimme rentoutusharjoittelun heti jakson alussa. Harjoittelua toteutimme ohjatun harjoittelun lisäksi myös itsenäisesti. Jakson alussa jaoimme pelaajille rentoutus CD-levyt ja päiväkirjat (Liite 8) itsenäisen harjoittelun apuvälineeksi. Rentoutus-CD sisälsi kolme erilaista Jarmo Liukkosen rentoutusharjoitusta, joiden käyttämiseen pyysimme häneltä luvan. Perehtyessämme rentoutusharjoitteluun ennen jakson alkua, kuuntelimme internetistä sekä kirjastosta lainattuja rentoutusharjoituksia. Jarmo Liukkosen harjoitteet koimme hyviksi ja siksi päätimme valita ne itsenäiseen harjoitteluun tarkoitettulle CD-levylle.

Päiväkirjaan pelaajat merkitsivät tekemiään harjoituksia ja arvioivat rentoutumisen onnistumista. Päiväkirjaan merkittiin arviointi asteikolla 1-10 sen mukaan, miten hyvältä rentoutuminen oli tuntunut ja miten hyvin he olivat pystyneet rentoutumaan oman kokemuksensa mukaan. Rentoutumisessakin harjoittelu tekee mestarin. Paras hyöty saavutetaan, kun harjoittelu on säännöllistä ja kontrolloitua. (Kataja 2012b, 182.) Ohjattuja rentoutusharjoituksia ehdimme tehdä jakson aikana viisi kertaa. Itsenäisiä harjoituksia kertyi kahdesta kymmeneen riippuen henkilön omasta aktiivisuudesta. Kaikki pelaajat ehtivät kuitenkin huomata jakson aikana keskittymisen kehittyneen rentoutusharjoittelussa.

”Ainaki jos vertaa vaikka sitä ekaa rentoutumisharjoitusta ja vaikka sitte nytte mitä ollaan tehty näitä viimesimpiä, niin ainaki pysyy paljon paremmin keskittymään ja ei oo karkailu ajatukset niin paljoa niissä.”

Aktiivisimmin harjoitelleet kehittivät ja innostuivat rentoutusharjoittelusta eniten. Rentoutusharjoitusten yhteydessä puhuimme paljon siitä, mitä hyötyä rentoutumisesta on ja missä tilanteissa sitä esimerkiksi voi käyttää. Pyrimme tällä motivoimaan pelaajia rentoutumisen harjoitteluun. Kuitenkin ymmärsimme, että pelkkä puhe hyödyistä ei riitä, vaan pelaajat tarvitsevat omakohtaisia

kokemuksia harjoittelusta. Varsinkin aluksi tuntui, että pelaajat eivät oikein innostuneet rentoutumisen harjoittelusta.

”Tuntuu että pojilla on ollu vähän vaikea ymmärtää rentoutuksen hyötyjä. Jotenkin sen pitäis olla niin näkyvää sen kehittymisen ja nimenomaan heti nähtävissä että sais niille sen myytyä. Me nyt ollaan yritetty kuitenkin kertoa niille faktaa, niinku tutkimustuloksia siitä, että miten se rentoutuminen vaikuttaa jne.” (Tutkimuspäiväkirja A, 6.5.2013)

”Illalla rentoutusharjoitus, vielä jännitys, rentoutusmenetelmällä. Mietimme pelaajien motivointia ja sitouttamista. Miten saadaan vielä paremmaksi. Rentoutusharjoittelu ei ole niin konkreettista ”heti hyöty, tässä ja nyt”, vaan sitä pitäisi harjoitella. Osalla pelaajista ehkä tätä kautta sen näkeminen hyödylliseksi tässä vaiheessa heikentää hieman motivaatiota. Toisaalta myös se, että asiat ovat uusia ja vaikeita, aiheuttavat varmasti hieman nyrpistelyä. Otamme mukaan mielikuvaharjoittelua, se ainakin on heti yhdistettävissä oikeaan tilanteeseen ja siten konkreettisempi ja sitä kautta myös nähdään paremmin se rentoutumistaidon merkitys ja voidaan tuoda esille sen ja mielikuvaharjoittelun merkitys suorituksen parantamisessa ja tunnetilojen vahvistamisessa ja niiden käyttämisessä esim. kesken kilpailujen. Olemme koittaneet koko ajan aina antaa myös tietoa näistä pienissä palasissa tapaamistemme yhteydessä. Youtubeakin voisi hyödyntää, mikäli sieltä löytyisi hyviä pätkiä näistä asioista” (Tutkimuspäiväkirja B, 6.5.2013)

Kokemusten karttumisen myötä rentoutusharjoittelu alettiin kuitenkin nähdä hyödyllisenä. Huomasimme haastattelujen perusteella, että aktiivisimmin harjoitelleilla pelaajilla oli selvempi näkemys siitä, missä he voivat käyttää rentoutusharjoittelua ja miten se heitä auttaa. Pelaajat kokivat, että rentoutusharjoittelu selkeyttää ajatuksia, virkistää sekä rentouttaa. Pelaajat kuvailivat rentoutusharjoittelun käyttömahdollisuuksia muun muassa seuraavasti:

”Sen avulla voi rauhottua ennen peliä”

”Se helpottaa keskittymään peliin”

”Palautumisessakin se auttaa”

”Pitkillä matkoilla, ettei mieti sitä matkaa ja pystyis keskittyyntäysillä peliin”

”Huonoja suorituksia jos on pelissä tapahtunut paljon, niin yrittää unohtaa ne”

”Niitä on hyvä tehdä illalla reenien jälkeen”

Rentoutuminen on hyvin yksilöllistä ja siten on tärkeää kokeilla erilaisia menetelmiä, kunnes löytää itselleen parhaiten soveltuvan tavan. Aloitimme ohjatun ja itsenäisen harjoittelun aktiivisella rentoutusmenetelmällä. Aktiivisista menetelmistä on yleensä hyvä lähteä liikkeelle ja siirtyä niistä vähitellen mielikuvapohjaisiin, suggestiomenetelmiin. Jakson edetessä teimme ohjatusti myös mielikuvapohjaisen rentoutumisharjoituksen ja osa pelaajista teki niitä itsenäisesti CD:n avulla. Aktiivisen rentoutuksen avulla opitaan tuntemaan jännittyneen ja rennon lihaksen ero. Harjoituksessa tiettyjä lihaksia ensiksi jännitetään 5-10 sekuntia, jonka jälkeen niiden annetaan raukeina rentoutua. (Liukkonen–Jaakkola 2003, 104–105.)

Mieli ja keho ovat kokonaisuus, jotka toimivat yhdessä. Aktiivinen rentoutusmenetelmä etenee tavallaan kehosta mieleen, sillä kun keho ja lihakset rentoutetaan, se saa aikaan samalla myös mielen rauhoittumisen. Mielikuva ja suggestiomenetelmät taas etenevät niin sanotusti mielestä kehoon, sillä niissä rentoutuminen tapahtuu mielen kautta ja samalla keho ja lihakset rentoutuvat. (Burton–Raedeke 2008, 84.)

Kun olimme tehneet mielikuvapohjaista rentoutusharjoitusta, aloimme harjoitella myös mielikuvaharjoittelua. Ensimmäisillä kerroilla pelaajilla oli mahdollisuus valita haluavatko he tehdä rentoutus- vai mielikuvaharjoittelua. Annoimme pelaajille mahdollisuuden valita, koska sen lisäksi, että he saisivat tehdä sitä, kumpi itselle tuntuu tarpeellisemmalta, ajattelimme sen lisäävän motivaatiota. Emme tiedä oliko valinnanmahdollisuuden antamisella vaikutusta, mutta tuntuu, että pelaajat alkoivat tehdä harjoituksia keskittyneemmin.

4.2.2 Mielikuvaharjoittelu

Mielikuvaharjoittelu on paljon käytetty menetelmä urheilussa ja sillä tarkoitetaan nimensä mukaisesti mielen avulla tehtäviä harjoituksia, jotka voivat kohdistua koko suoritusprosessiin, osasuoritukseen tai urheilijan tunnetiloihin. Mielikuvaharjoittelua voidaan käyttää apuna muun muassa tunteiden ja viireystilan säätelyssä sekä kilpailu- ja harjoitustilanteisiin valmistautumisessa. Mielikuvaharjoittelun hyötyjä ovat myös lisääntynyt itsetietoisuus, taitojen oppimisen ja ylläpidon edistäminen sekä itseluottamuksen rakentaminen. (Kataja 2012a, 199–200; Weinberg–Gould 2007, 296–302, 306–307.)

Mielikuvaharjoittelussa on keskeistä kokea suorituksen tuntemukset ja aistimukset mahdollisimman elävästi. Laadukas mielikuvaharjoitus on kokonaisvaltainen kokemus, jossa urheilija kokee itsensä tekemässä ja samaan aikaan tuntee ja tunnistaa, miltä kehossa tuntuu. Mielikuvaharjoittelun hyödyllisyyden kannalta on tärkeää, että henkilö kykenee luomaan eläviä ja kontrolloituja mielikuvia. Mielikuvien käyttö on opittavissa oleva taito, eli mielikuvien elävyyttä ja hallittavuutta pystyy harjoittelulla kehittämään. (Burton–Raedeke 2008, 68–69; Kaski 2006, 136–137; Weinberg–Gould 2007, 302.)

Mielikuvat voivat olla joko sisäisiä tai ulkoisia. Sisäisellä perspektiivillä tarkoitetaan sitä, että urheilija kokee itsensä suorittamassa urheilusuoritusta oman kehonsa sisäpuolelta käsin. Kun keskiössä ovat suorituksen tuntemukset ja avaintunnetilat, käytetään silloin sisäistä perspektiiviä. Ulkoisella perspektiivillä tarkoitetaan sitä, että tehtävä nähdään ulkopuolelta. Tällöin painottuvat tekninen ja taktinen suoritus. (Kataja 2012a, 199–200; Weinberg–Gould 2007, 296–302, 306–307)

Ohjattujen mielikuvaharjoitusten määrä jaksolla jäi hyvin pieneksi, kuten jo etukäteen tiesimme. Pelaajilla ei ollut aikaisempia kokemuksia mielikuvaharjoittelusta, joten tavoitteeksemme muodostui tutustuttaa pelaajat erilaisiin tapoihin tehdä mielikuvaharjoittelua sekä antaa pelaajille työkaluja itsenäiseen harjoitteluun. Halusimme, että pelaajat ymmärtävät kuinka hyödyllinen taito mielikuvaharjoittelu on, mikä siinä on tärkeää ja miten sitä voidaan hyödyntää urheilussa esimerkiksi suoritukseen valmistautuessa sekä tunnetilan hakemisessa.

Ensimmäisellä tapaamisella käsitelimme jo hieman mielikuvaharjoittelua, mutta enimmäkseen jaoimme tietoa lyhyiden tapaamisten aikana mielikuvaharjoitusten yhteydessä. Otollista aikaa keskusteluille oli erityisesti mielikuvaharjoitusten jälkeen kun pelaajat pääsivät kokeilemaan mielikuvaharjoittelua käytännössä ja harjoitus oli vielä tuoreessa muistissa. Jokaisen mielikuvaharjoitteen jälkeen pelaajat täyttivät itsearviointilomakkeen (Liite 9), jossa arvioitiin mielikuvan elävyyttä ja hallittavuutta. Itsearvioinnin tarkoituksena oli saada pelaajat havaitsemaan omat vahvat ja heikot alueensa mielikuvaharjoittelussa. (Burton–Raedeke 2008, 79)

Aluksi teimme yksinkertaisia mielikuvaharjoitteita, joissa pyrimme muodostamaan mielikuvista mahdollisimman eläviä, liittämällä mielikuvaan eri aistien kautta saatavaa informaatiota. Harjoittelimme mielikuvien muodostamista harjoitteella, jossa menimme tuttuun ympäristöön, tässä tapauksessa jalkapallokentälle ja pyrimme kuvittelemaan mahdollisimman totuudenmukaisesti miltä siellä näyttää, tuoksu, tuntuu ja mitä ääniä siellä kuuluu. Tämän jälkeen aloimme harjoitella mielikuvien muodostamista suoritustilanteista. Annoimme pelaajien itse valita teeman tai taidon, jota he haluavat harjoitella.

Ohjaamamme mielikuvaharjoittelut sisälsivät harjoituksia sekä sisäisestä että ulkoisesta perspektiivistä. Pelaajat kokivat ulkoisen perspektiivin sisäistä helpommaksi. Sisäisiin mielikuviiin kannattaakin siirtyä sitten, kun urheilija pystyy näkemään suorituksen tyydyttävästi ulkopuolelta (Kataja 2012a, 200). Interventiojakson aiheena olivat suoritustunteet ja siksi siirryimme mahdollisimman nopeasti harjoittelemaan mielikuvia sisäisestä perspektiivistä.

Ajatusten keskittäminen harjoitukseen oli vaikeaa ja onkin yleistä, että mielikuvat voivat aluksi näyttäytyä epäselvinä, sameina, sekavina tai jopa tyhjinä (Burton–Raedeke 2008, 71). Painotimme ja pelaajat oivalsivat itsekin, että mielikuvaharjoittelun taitaminen vaatii paljon harjoittelua.

”Jos mie aion jatkaa sitä mielikuvaharjoittelua niin sitä pittää ainaki harjoitella aluks aika paljon, että pystyy keskittään sen ajatuksen pelkästään siihen. Pitää tehdä se jossakin rauhallisessa paikassa, ettei mitään häirintää, että pystyy tekkeen sen”

Osa pelaajista koki, että kehittymistä keskittymisessä tapahtui jo muutaman kerran jälkeen.

”No aluksi vähän ajatus karkaili, mutta sitte ku tehtiin toisen kerran, niin se oli jo parempi ja sitte kolmas kerta oli jo sillee, että pysy jo melkei koko ajan kasassa, että tuli vaan yks semmonen ettei keskittynyt siihen.”

Teimme jokaisen mielikuvaharjoituksen alkuun lyhyen rentoutumisen, jotta keskittyminen itse harjoituksessa olisi mahdollisimman hyvää. Pelaajat myös itse huomasivat, mikä merkitys rentoutumisella ja keskittymisellä on mielikuvaharjoittelussa ja sen tehostamisessa.

”Nuo mielikuvajutut on ollu vähän vaikeita treenien jälkeen, ku on vähän syke päällä ja vaikea rentoutua, yleensä kuitenkin ku oli ol-

lut vasta reenit niin pääs paremmin ehkä siihen mukkaan.. oli vähä niinkö jääny mieleen vielä edelliset harjoitukset.”

Onnistuimme prosessin aikana herättämään pelaajien mielenkiinnon rentoutus- ja mielikuvaharjoittelua kohtaan. Kaikki ymmärsivät mielikuvaharjoittelun hyödyllisyyden ja tiedon ja taidon lisääntyminen herätti halun oppia paremmin.

”Mää sain vähän enemmän intoa niihin,.. aikasemmin niistä on vaan puhuttu ja puhuttu, mutta ei olla tehty mitään.”

Osa pelaajista alkoi prosessin aikana myös itsenäisesti käyttää mielikuvaharjoittelua systemaattisemmin.

”Mie mietin nyt, että mie teen ennen peliä mielikuvaharjoituksen, ihan silleen, että meen nyt kotia jos jää aikaa ja teen mielikuvaharjoituksen.. jostain se on lähettävä.”

”Aina treenien jälkeen käy mielessä jotaki suoritusta ja yrittää tehdä sitä toisin.. erillä lailla, tai mitä ois kannattanu tehdä erillai..”

Uskoa mielikuvaharjoittelun hyötyihin loi myös yksittäiset kokemukset onnistumisesta.

”kyllä mie kerroin teille jo aikasemmin siitä, kun heti maalinteko alkoi onnistuun, ku tein sitä mielikuvaharjoittelua, et en tiä sitte”

4.2.3 Ankkurointi

Mielikuvaharjoittelun avulla voidaan myös luoda ankkureita tunnetilaan. Tällöin mielikuvaharjoittelu on osattava riittävän hyvin sisäisestä perspektiivistä. Ankkurointi tarkoittaa sitä, että henkilö alitajuisesti kytkee jonkin ulkoisen tai sisäisen ärsyksen tunnetilaan tai toimintaan. Tästä kuuluisa esimerkki on ns. Pavlovin koirakoe, jossa koirille soitettiin kelloa ennen ruoka-aikaa. Lopulta pelkkä kellon soittaminen sai aikaan syljenerityksen lisääntymisen ja koirien levottomuuden eli samat reaktiot kuin ruoka oli alun perin aiheuttanut. Ankkurointi on tietyn kokemuksen vangitsemista uudelleen käytettäväksi. Ankkuroinnin avulla urheilijalla on mahdollista ottaa käyttöön vangitsemansa tunnetila esimerkiksi mahdollistaakseen onnistumisen ja se voi olla välineenä optimaaliseen tunnetilaan pääsemisessä. Tunnetila voidaan ankkuroida esimerkiksi avainsanaan. (Kataja 2012a, 203–204.) Käytimme avainsanoina luomiamme metaforia.

Ehdimme tehdä jakson aikana kaksi ankkurointiharjoitusta. Koska mielikuva-harjoittelu oli vasta alussa, nämä kerrat olivat lähinnä esimerkkinä sille, kuinka pelaajat voisivat itse jatkossa vahvistaa avainsanaan liittyvää tunnetilaa mielikuvaharjoittelun kehittyessä. Kaikille pelaajille jäikin ankkuroinnista hyvin keskeneräinen fiilis.

”Ehkä jos sen ankkurointihomman oppis niin se vois olla ihan hyvä.”

”Kyllähän sen saattaa kilpailussa saaha sen tunteen, mutta siihen varmaan tarttis enemmän sitä harjoitusta.. ei se vielä oikeen auennu..”

Vaikka emme tässä tutkimuksessa ehtineet ankkurointiin enempää paneutua, uskomme, että ankkuroinnin esittely sai pelaajat ymmärtämään niiden käytökelpoisuuden ja antoivat oivalluksen myötä intoa oppia paremmin.

4.3 Kokemukset

Kaikki pelaajat olivat sitä mieltä, että suoritustunneprofilointi kannatti tehdä. Ennen jakson alkua ajatukset olivat olleet erilaiset, sillä suurin osa ajatteli, ettei oikein jaksaisi lähteä tällaiseen projektiin mukaan. Moni pelaaja pelkäsi ennen projektin alkua, että ehkä interventioista ei olekaan mitään hyötyä ja he laittavat aikaansa tällaiseen aivan turhaan.

”Vähän mietin silleen, et toivottavasti tästä on hyötyä, että ei turhaa laita aikaa tähän”

Jakson jälkeen suhtautuminen oli kuitenkin myönteinen ja pelaajat olivat tyytyväisiä kun olivat jaksaneet osallistua kunnolla projektin loppuun asti. Pelaajien motivaatio harjoitella psykologisia taitoja pysyi jakson ajan samana tai nousi sen aikana.

”Sillon ku aluksi oltiin, nii ei oikein kiinnostanu tämä, ja nyt se on ihan semmonen että vois tehäkki tätä enemmän..”

”ehkä sillon aluksi ku mie en vielä tienny kauheesti, niinkö ekoilla kerroilla, ja tajunnu kauheena, että tästä voi olla hyötyä jos oppii, nii välillä tuntu, että ehkä tää on ihan turhaa. Mutta sitte ko vähän tehtiin enemmän niitä, oli enemmän niitä tapaamisia, ja sitten ko sai sitä tietoa, niin kyllä sitte suhtautu paljon paremmin niihin, että tekiki paljon paremmin.”

Aikaisemmissa interventiotutkimuksissa IZOF-perustaisen työskentelyn on raportoitu lisäävän urheilijan tietoisuutta suoritustunteista ja tunteiden vaiku-

tusten hyväksymistä (Woodcock 2011, 86; 2012, 300). Myös meidän tutkimuksessamme kaikki pelaajat tulivat intervention myötä tietoisemmaksi yksilöllisistä suoritustunteistaan ja niiden vaikutuksista suorituksiinsa. Pelaajat kokivat hyödylliseksi tunnistaa omat suoritustunteensa suorituksesta.

”No kyllähän se on helpompi kun tietää mikkä tunteet on. Helpompi sitte tulevaisuudessaki niin osaa vähä ennakoida. Jos on jokku paskat tunteet, niin sitte koittaa muuttaa niitä jollain lailla. Tulee varmaan parempi peli ja harjoitus.”

”On siitä hyötyä, että löytää ne tunteet ja sitte ku tekkee vielä kauemmin niin ne tarkentuu koko ajan.”

Prosessi herätti pelaajat ajattelemaan tunteiden vaikutusta suoritukseen ja toisin päin.

”Tullu mietittyä näitä juttuja, mitä harjoituksissa vaikka tapahtuu, että mitä huonoissa harjoituksissa on tehny ja miten se on vaikuttanu mieleen ja näin ja sitten niinkö hyvissä.”

Monen pelaajan kokemus oli, että jakson myötä on tullut kiinnitettyä enemmän huomiota harjoitukseen ja kilpailuihin valmistautumiseen. Heidän mielestään tietoisuus tunteista auttaa valmistautumaan paremmin ja saamaan useammin huippusuorituksen tunteet päälle. Kaikki pelaajat sanoivat pyrkivänsä jatkossa siihen, että hyvä suoritustila löytyisi sekä harjoitukseen että kilpailuihin.

”Sitä vois jatkaa silleen että löytää aina sen oikean tunnetilan.”

Monen kokemus oli, että erityisesti harjoitukseen valmistautuminen on aikaisemmin ollut puutteellista tai niihin ei ole valmistauduttu ollenkaan.

”No kyllä mie enemmän ennen treenejä keskityn siihen niinkö, että miten se treeni menis... oikean tunnetilan löytymistä yrittäny hakea..”

”Ehkä pystyy enemmän keskittymään reeneissä ja saa paremmat fiilikset reeneihin, jos miettii oikeesti niitä asioita mistä me ollaan puhuttu. Saa just niitä parempia tunteita sinne päälle.”

Moni pelaajista mainitsi, että suorituksen aikana on vaikea vaikuttaa tunteisiin. Ainakin kahden pelaajan kokemus oli, että mikäli huippusuoritustunnetilan saa päälle ennen harjoituksia tai kilpailua, pysyy se paremmin myös pelin aikana.

”Se riippuu ihan pelikavereista miten se fiilis etenee siellä reeneissä, mutta en mie siellä ossaa sitä mitenkää muokata, mutta sitten ennen reenejä just saa sen fiiliksen päälle.. ainaki alussa pitää olla se hyvä fiilis, et pystyy oleen sitte lopussaki”

”Kyllä ko sen oikean tunnetilan on löytäny niinkö vaikka reeniä ennen, niin sitten se on menny reeniki aika hyvin..”

Kaksi pelaajista kertoi interventiojakson vaikuttaneen virheistä yli pääsemiseen.

”On se ainaki mulla kehittynyt, että ennen jos vaikka epäonnistu joku laukaus tai joku syöttö tai joku tämmönen, niin yleensä vaan siitä samasta virheestä aika kauan aikaa vielä oli itelleen vihanen, mutta nyt jos tulee virhe, niin mie ainakin yritän mahdollisimman nopeaa unohtaa sen”

Selvästi urheilijat ymmärsivät prosessin jälkeen, kuinka tärkeää on päästä optimaaliselle tunnealueelle. Meidän näkemyksemme on, että urheilijat oivalsivat jaksolla tunteiden säätelyn tarpeellisuuden. Nähtävissä oli, että omien suoritustunteiden tiedostaminen ja niiden vaikutusten ymmärtäminen muutti urheilijoiden suhtautumista omaa suorittamista kohtaan ja johti pyrkimykseen päästä optimaaliselle tunnealueelle. Kun tieto ja uskomukset (metakokemukset) tunteista ja niiden vaikutuksesta muuttuvat, on ymmärrettävää, että myös toiminta muuttuu sen seurauksena. Nämä muutokset voivat aiheuttaa spontaaneja muutoksia urheilijan toiminnassa (Woodcock 2011, 60).

Rentoutumisen hyödyllisyys suoritustilasta pois pääsyssä ymmärrettiin. Rentoutumisen harjoittelua oli silti liian vähän, jotta sitä olisi voinut oppia apukeinoksi nopeassa vireystilan säätelyssä. Rentoutusharjoittelua alettiin kuitenkin käyttää enemmän ja sille löydettiin monia käyttötarkoituksia. Mielikuvaharjoittelun käyttöä osana tunteiden säätelyä ei vielä ehkä oivallettu täysin, mutta moni pelaajista alkoi käyttää mielikuvaharjoittelua osana kilpailuihin ja harjoituksiin valmistautumista. Tällekin menetelmälle löydettiin ja ymmärrettiin uusia käyttötarkoituksia ja sen harjoittelusta kiinnostuttiin.

Urheilijat, jotka kokivat jakson hyödylliseksi, suosittelivat tunteisiin keskittyvää psykologista valmentautumista muillekin urheilijoille.

”No tietenkin (suosittelen). oishan se varmaan kaikille aika hyvä.. en mie tiä mitä haittaakaan siitä ois..”

Painotimme jaksolla sitoutumisen tärkeyttä. Kannustimme pelaajia tekemään parhaansa ja olemaan avoimia uusia asioita kohtaan, vaikka moni asia varmasti tuntuikin aluksi hankalalta. Kerroimme, että uusien asioiden omaksuminen vie aikaa, eikä niiden hyödyllisyyttä välttämättä heti huomaa. Pelaajat huomasivat prosessin edetessä itsekkin, että sitoutuminen on onnistuneen valmennuksen edellytys.

”Jos sen tekee kunnolla ja on motivoitunut siihen niin ehottomasti (suosittelen)... lähtee motivoituneena tekemään ja tekee kunnolla ne, ettei silleen lusmuile. Yrittää kehittyä sen kautta, eikä siinä hirveenä muita neuvoja tarvi”

”No mie varmaan kannustaisin niitä, että se on oikeesti ihan hyvä juttu, että kannattaa tehdä se kunnolla niin siitä on hyötyä.”

5 AINEISTONKERUU JA ANALYSOINTI

5.1 Osallistuva havainnointi

Olemme keränneet opinnäytetyömme aineiston havainnoimalla toimintaa ja kirjoittamalla havainnoistamme päiväkirjaa sekä haastattelemalla prosessiin osallistuneet urheilijat. Näiden lisäksi olemme käyttäneet aineistona myös prosessin aikana täytettyjä lomakkeita. Havainnoinnin tarkoituksena oli kehittää toimintaamme jo prosessin aikana ja tukea haastatellen keräämäämme tutkimusaineistoa sekä tuoda tutkijoiden näkökulma tapahtumista näkyviin. Tutkimuspäiväkirjoja emme analysoineet. On otettava huomioon, että havainnoimalla saadaan selville vain se, miltä toiminta näyttää meidän näkökulmastamme. (Grönfors 2007, 151, 152, 154.) Haastattelemalla urheilijoita heidän kokemuksistaan saimme aiheesta tietoa myös heidän näkökulmastaan, jolloin prosessista raportissa kertomamme näkemys on taas paljon moniulotteisempi.

Kirjoitimme molemmat omaa tutkimuspäiväkirjaa prosessin aikana. Päiväkirjaan kirjattiin muun muassa ajatuksia omasta toiminnastamme ja tutkimuksen etenemisestä, tunnelmia ja vaikutelmia sekä ihmettelyn aiheita. Havainnot kirjattiin ylös jälkikäteen, jokaisen tapaamisen jälkeen. Raportointivaiheessa vertailimme päiväkirjojamme ja saimme erilaisia näkökulmia asioihin. Oli mielenkiintoista huomata, kuinka erillä tavalla päiväkirjamme oli kirjoitettu. Havainnot olivat yhteneviä, eivätkä riidelleet keskenään, mutta havainnoissamme painottuivat hieman eri asiat. Päiväkirjoissamme oli nähtävillä kirjoittajien erilaiset luonteet. Toisen tutkijan lähestymistapa oli enemmän teoreettinen ja hän oli kertonut päiväkirjassaan tarkemmin tutkimuksen ja urheilijoiden etenemisestä ja peilannut näitä myös teoriaan. Toinen tutkijoista oli kirjoittanut enemmän ilmapiiristä, tunnelmista ja vaikutelmista.

Olimme tutkimuksessamme urheilijoille henkisiä valmentajia ja sitä myöten toiminnassa tiiviisti mukana. Havainnointimme tapahtui toiminnan keskeltä. Osallistuva havainnointi on subjektiivista ja se voi olla hyvinkin valikoivaa. Havainnointi tapahtuu aina omista tarkoituksista ja aikaisemmista kokemuksista katsottuna. Toiminnallamme oli kokoajan selkeä päämäärä ja ennakkoodotukset vaikuttivat luonnollisesti myös havainnoitaviin asioihin. (Eskola-Suoranta 1999, 103–104; Grönfors 2007, 151.)

5.2 Teemahaastattelu

Haastattelu sopii hyvin kokemusten selvittämiseen, sillä toisen ihmisen kokemus jostain asiasta selviää parhaiten kysymällä sitä häneltä itseltään. Haastattelu on vuorovaikutustilanne, jossa haastattelija johdattelee haastateltavan kertomaan ajatuksiaan tutkimuksen kannalta tärkeistä teemoista. Teemahaastattelulle on tyypillistä, että haastattelussa läpikäytävät aiheet on päätetty ennalta, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys määräytyvät vasta haastattelutilanteessa. Pääasia on, että kaikista tutkimusongelman kannalta oleellisista teemoista keskustellaan. (Eskola–Vastamäki 2010, 26, 28–29; Hirsjärvi–Hurme 2011, 47–48.)

Suunnittelimme haastattelun aihepiirit huolellisesti ennen haastatteluiden aloittamista. Haastattelun runko (taulukko 3) muodostui kolmesta isosta teemasta, joiden alle muodostimme pienempiä teemoja. Halusimme kirjoittaa pienemmätkin teemat muistiin, jotta mitään tärkeää ei haastatteluissa jäisi kysymättä.

Taulukko 3. Haastattelun teemat

Työskentely	Kehittyminen	Jakson kehittäminen
<p>Luento</p> <p>IZOF-malli vaiheineen</p> <p>Rentoutusharjoittelu</p> <p>Mielikuvaharjoittelu</p> <p>Metaforat</p> <p>Ankkurointi</p> <p>Meidän ohjaustoiminta</p> <p>Motivaatio</p>	<p>Aikaisemmat kokemukset</p> <p>Vaikutukset käytännössä</p> <p>Muutos</p> <p>Hyöty</p> <p>Tulevaisuus</p>	<p>Ulkopuoliset ohjaajat</p> <p>Aikataulutus</p>

Haastattelun suunnittelua ohjasivat tutkimuskysymykset eli kokemukset prosessista sekä kehitymisestä urheilijana. Halusimme kuulla, miten urheilijat olivat prosessin eri vaiheet ja osa-alueet sekä kokonaisuuden kokeneet.

Haastattelimme jokaisen prosessiin osallistuneen pelaajan yksitellen, sillä halusimme kuulla jokaisen kokemukset erikseen, ilman että kenenkään toisen mielipide voisi siihen vaikuttaa. Halusimme myös haastatella pelaajat kasvotusten, koska silloin meillä oli mahdollisuus kysyä lisäkysymyksiä sekä perusteluja vastauksiin. Kasvotusten haastateltaessa on lisäksi mahdollista tarkkailla haastateltavan ilmeitä, eleitä ja muuta kehonkieltä muun muassa vastausten rehellisyyden varmistamiseksi. Haastattelun luotettavuutta voi heikentää haastateltavan taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia. Korostimme ennen haastatteluiden alkua, ettemme halua kuulla mitään tiettyä vastausta kysymyksiimme, vaan ainoastaan heidän sen hetkiset kokemuksensa mahdollisimman rehellisesti ja monipuolisesti. (Hirsjärvi–Hurme 2011, 35–36, 43)

Pyrimme haastattelutilanteessa kysymään mahdollisimman paljon avoimia kysymyksiä, jotta vastauksista tulisi laajempia. Avoin kysymys ei johdattele johonkin tiettyyn vastaukseen, vaan antaa vapauden vastata omin sanoin oman kokemusmaailman kautta. (Grönfors–Roos 1997, 101–103.) Harjoittelimme avointen kysymysten kysymistä toisillemme ennen haastatteluiden alkua. Haastattelutilanteessa huomasimme, että kysymysten muotoilu avoimeen muotoon oli melko hankalaa aikapaineen alla ja kokoajan muuttuvassa tilanteessa. Pyrimme haastattelutilanteessa tarttumaan haastateltavan vastaukseen kysymällä tarkentavia kysymyksiä. Huomasimme haastatteluiden edetessä kehittyvämmä paljon avointen kysymysten kysymisessä.

Halusimme luoda haastatteluihin rennon ilmapiirin. Useimmissa haastatteluisa tunnelma rentoutui kuin luonnostaan, kun juttelimme alkuun niitä näitä arkisia asioita. Rennon ilmapiirin saavuttamisessa ja ylläpidossa käytimme niin sanottua ”peesausta”, eli pyrimme muun muassa sanoin, elein ja asennoin pääsemään samalle aaltopituudelle haastateltavien kanssa. Haastattelun aikana pyrimme esimerkiksi keräämään haastateltavan sanastoa ja käyttämään samaa sanastoa mahdollisuuksien mukaan. Toisissa haastatteluisa oli helpompi huomata haastateltavan käyttämä aistikanava hänen puheestaan. Luultavasti näin oli silloin, kun haastateltavalla oli yksi muita selkeämmin käytössä oleva aistikanava tai hän käytti saman aistikanavan sanoja kuin mitä itse eniten käytämme. (Grönfors–Roos 1997, 88–91, 95–100.)

Haastattelemine oli mukavaa, vaikka se jännittikin aluksi melkoisesti. Jännitys onneksi karisi ensimmäisen haastattelun aikana. Kaikkiin haastatteluihin emme olleet täysin tyytyväisiä, koska emme mielestämme onnistuneet saamaan niissä haastateltavasta irti niin paljon kuin olisimme halunneet. Haastattelutilanne oli varmasti myös heille jännittävä ja uusi tilanne. Osaltaan haastatteluja tuntui vaikeuttavan haastateltavan ujous tai nuori ikä ja kypsyyden analysoida ja eritellä kokemuksiaan. Pyrimme aktivoimaan haastateltavia tilanteessa parhaamme mukaan. Suurin osa haastatteluista sujuikin hyvin. Kaikkia haastateltavia emme kuitenkaan saaneet vapautuneesti ja monipuolisesti analysoida kokemuksiaan.

Haastattelimme pelaajat kahden päivän aikana noin puolen tunnin mittaisilla haastatteluilla. Haastattelupäiväkirjan pito voi parantaa haastattelun laatua. Päiväkirjaan voidaan merkitä huomioita haastateltavista ja ne voivat helpottaa myöhempää tulkintaa. (Hirsjärvi–Hurme 2011, 184.) Kirjoitimme havaintoja haastateltavasta sekä omasta toiminnastamme haastattelijoina jokaisen haastattelun jälkeen, kun tilanne oli vielä tuoreessa muistissa. Pieni pohdiskelu jokaisen haastattelun jälkeen auttoi parantamaan omaa toimintaa haastattelijana. Huomiot haastattelutilanteista auttoivat analysointivaiheessa paikoitellen haastatteluiden tulkinnassa.

5.3 Aineiston analysointi

Haastatteluiden aineisto tallennettiin äänittämällä. Haastattelun jälkeen aineisto täytyy litteroida eli muuttaa tekstimuotoon ennen analysointia. Litteroimme aineiston aluksi sana sanalta ja sen jälkeen poistimme tekstistä täytesanoja sekä muita sanoman kannalta merkityksettömiä sanoja, jotta tekstistä tulisi helpommin luettavaa. Aineistoa pelkistäessä on varjeltava alkuperäisen sanoman säilymistä. Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden kannalta on tärkeää, että haastateltavien sanoma säilyy muuttumattomana. (Hirsjärvi–Hurme 2011, 20; Vilkkä 2005, 115–116.)

Jätimme jo litterointivaiheessa haastateltavien nimet pois anonymiteetin varmistamiseksi ja numeroimme heidät liittämällä henkilön numeron jokaisen vastauksen eteen. Halusimme piilottaa pelaajien henkilöllisyyden siten, että pystyimme erottamaan eri henkilöiden vastaukset toisistaan. Numeroinnin avulla pystyimme kontrolloimaan, ettei yhdeltä henkilöltä rekisteröidä kom-

menttia samasta asiasta useampaan kertaan. Tämä on tärkeää luotettavuuden kannalta. Jos esimerkiksi henkilö 1 on sanonut viisi kertaa motivaation olleen hyvä, voisimme ilman numerointia tehdä virheellisen johtopäätöksen, että viisi henkilöä seitsemästä on ollut sitä mieltä. Kuljettamalla numeroa mukana, huomaamme, että vain yksi henkilö ajatteli tällä tavalla.

Litterointi oli suhteellisen työlästä, mutta se on kuitenkin tärkeä vaihe tutkimuksessa, sillä sen avulla pääsee hyvin sisälle aineistoon (Vilkkä 2005, 115). Jaoimme litterointityön puoliksi eli litteroimme kumpikin tahoillamme oman osuuden kesän aikana. Litteroinnin jälkeen tutustuimme molemmat koko aineistoon lukemalla litteroidut aineistot huolellisesti.

Muutettuaamme haastattelut tekstimuotoon, siirryimme analysoimaan aineistoa. Analysoinnin tarkoituksena on tiivistää aineisto selkeään muotoon kadottamatta sen informaatiota (Eskola–Suoranta 1999, 138). Analysoidusta aineistosta keskeinen tieto on helpommin luettavissa kuin alkuperäisestä aineistosta. Analysoinnissa aineisto paloitellaan ensin osiin, jonka jälkeen sitä ryhmitellään uudelleen loogisiksi kokonaisuuksiksi. (Tuomi–Sarajärvi 2013, 108.)

Eskolan mukaan sisällönanalyysiä voidaan tehdä karkeasti jaoteltuna kolmella tavalla, joko aineistolähtöisesti, teorialähtöisesti tai teoriasidonnaisesti (Eskola 2010, 182). Aineistolähtöisessä analyysissä lähtökohtana on puhtaasti pelkkä aineisto, eikä aikaisemmat kokemukset tai teoriat saisi vaikuttaa analyysin toteuttamisessa ja lopputuloksessa. Teorialähtöisessä analyysissä teoria ohjaa vahvasti analysointia. Tutkija etsii aineistosta vastauksia aikaisemman tiedon pohjalta luotuun kehykseen. Teoriasidonnainen analyysi sijoittuu näiden kahden välimaastoon. Siinä analysointi tapahtuu aineiston pohjalta, mutta aikaisempi tieto ja teoria auttavat ja ohjaavat analyysiä. (Tuomi–Sarajärvi 2013, 95–97.)

Analysointityylimme oli lähimpänä teoriasidonnaista analyysiä. Teoriasidonnaiselle analyysille on tyypillistä että valmiit mallit ja aineistolähtöisyys vuorottelevat (Tuomi–Sarajärvi 2013, 97). Analyysimme eteni pääosin aineistosta käsin, mutta aikaisempi tieto sekä kokemukset ohjasivat ja vaikuttivat siihen miten me tulkitsimme ja luokittelimme aineistosta nousseita asioita. Analysoinnissa on havaittavissa kytkennät teoriaan, mutta aineistosta ei ole pyrit-

Teemoittelun jälkeen kysyimme tekstiltämme tutkimuskysymyksiä ja värjäsimme tekstin siniseksi ja punaiseksi sen mukaan, kumpaan kysymykseen se vastaa. Sen jälkeen jaoin aineiston kunkin teeman alle erotellen ne samalla värien eli tutkimuskysymysten mukaan kahteen luokkaan. Tämän jälkeen asiat pelkistettiin avainsanoiksi ja -ilmauksiksi ajatuskokonaisuuksien mukaan. Tässä vaiheessa tulostimme aineiston paperille ja leikkasimme ajatuskokonaisuudet omiksi liuskoikseen. Muodostimme pelkistetyistä ilmauksista ensin alaluokkia käsityönä pöydän ääressä. Tämän jälkeen nimesimme luokat sen sisällön mukaan. Kokosimme alaluokat tietokoneelle ja muodostimme niistä yläluokkia.

Analysointi oli haastavaa ja se vei odotuksiimme nähden yllättävän paljon aikaa. Olimme hyvin varovaisia aineiston karsimisen ja pelkistämisen kanssa, koska pelkäsimme, että poistamme jotakin tutkimuksen kannalta merkityksellistä. Ajattelimme kuitenkin, että varovaisuus on tässä kohtaa enemmän hyväksi, sillä silloin myös mietimme huolellisesti jokaista siirtoaamme. Erityisesti alaluokkien muodostaminen mahdollisimman aineistolähtöisesti osoittautui haastavaksi ja oli vaikea päästä alkuun ja työn touhuun. Tässä vaiheessa pyörittelimme ja luimme aineistoa moneen kertaan ja lopulta luokat alkoivat hahmottua.

Käyttäessämme raportissa lainauksia urheilijoiden haastatteluista palasimme aina analysoimattomaan, litteroituun aineistoon. Muokkasimme kommentteja, jotta henkilöitä ei voitaisi lainausten perusteella tunnistaa, mutta kuitenkin niin, että sanoma säilyi alkuperäisenä. Emme ole merkinneet lainausten yhteyteen urheilijoiden numeroita enää raportointivaiheessa. Olemme siis käsitelleet kokemuksia niin, ettei ole oleellista kuka on sanonut kokeneensa mitenkään, vaan minkälaiset kokemukset ovat vahvimmin nousseet esille työskentelystä ja kehittymisestä. Raporttiin valittujen lainausten tarkoituksena on havainnollistaa kokemuksia ja tuoda urheilijoiden kokemukset näkyväksi lukijalle.

5.4 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. Lähtökohtana laadullisessa tutkimuksessa on tutkijan avoin subjektiviteetti ja sen myöntäminen, että tutkija on tutkimuksensa keskeinen tut-

kimusväline. (Eskola–Suoranta 1999, 211.) Perinteisesti tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan validiteetin (on tutkittu sitä mitä on luvattu) ja reliabiliteetin (tulosten toistettavuus) käsitteillä. (Heikkinen–Syrjälä 2007, 147–148; Tuomi–Sarajärvi 2013, 136.)

Reliabiliteetin ja validiteetin käsitteet sopivat huonosti toiminta- ja tapaustutkimuksen tarkasteluun. Toimintatutkimus ei ole koskaan toistettavissa samalla tavalla, sillä sen tarkoituksena on nimenomaan olla väliin tuleva muuttuja ja muuttaa tilannetta. Tapaustutkimus puolestaan pyrkii kuvailemaan tiettyä tapausta, eikä siinä ole tärkeää pyrkiä yleistämään tuloksia. Toiminta- ja tapaustutkimuksessa tulos on totta vain tietyssä paikassa ja ympäristössä. (Huttunen–Kakkori–Heikkinen 1999, 113–114; Syrjälä ym. 1994, 10–12.)

Toiminta- ja tapaustutkimuksessa luotettavuuden kannalta on oleellista, että tutkija tuo raportissa tutkimusprosessin näkyväksi lukijalle. Tällöin lukija saa selville, miten johtopäätöksiin on päädytty ja voi arvioida tutkimuksen luotettavuutta. (Heikkinen–Syrjälä 2007, 153–154; Saarela-Kinnunen–Eskola 2010, 191.) Pyrimme raportissamme tuomaan lukijalle mahdollisimman näkyväksi tutkimuksen etenemisen, tekemämme valinnat, menetelmät sekä omat ja urheilijoiden kokemukset prosessista.

Toimintatutkimuksen arviointia voidaan tehdä viiden periaatteen pohjalta. Näitä ovat historiallinen jatkuvuus, reflektiivisyys, dialektisuus, toimivuus sekä havahduttavuus. Näitä periaatteita voi olla hankala arvioida toisista erillään, koska ne limittyvät hyvin vahvasti keskenään. (Heikkinen–Syrjälä 2007, 149.)

Historiallinen jatkuvuus tarkoittaa sitä, että prosessi sijoittuu aina tiettyyn historialliseen yhteyteensä. Toiminta ei ala tyhjästä eikä pääty koskaan ja siksi on tärkeää pohtia omaa sekä tutkimuskohteen historiaa ja käsityksiä siitä. (Heikkinen–Syrjälä 2007, 149–151.) Jotta ymmärtäisimme pelaajien lähtökohtia, halusimme tutkimuksen aluksi selvittää pelaajien aikaisempia kokemuksia. Urheilijoiden kokemukset on nähtävä historiallisen jatkuvuuden kautta, eli ne ovat todellisia tietyssä hetkessä, mutta ne muuttuvat kaiken aikaa. Urheilijoiden, kuten meidänkin, maailmankuva on historiallinen ja kaiken aikaa uudistuva. Kommentit projektista ja sen hyödyllisyydestä voisivat olla nyt erilaiset kuin heti projektin päättymisen jälkeen. Myös meidän tulkittamme aineistosta ovat inhimillisen prosessoinnin tulosta ja kumpuavat aikai-

semmästä kokemusperustastamme. (Puhakainen 1995, 36) Raportointivaiheessa pyrimme toteuttamaan historiallisen jatkuvuuden periaatetta kirjoittamalla raportin ajallisesti eteneväksi kokonaisuudeksi niin, että syyseurausketjuja on nähtävillä (Heikkinen–Syrjälä 2007, 151).

Reflektiivisyysperiaatteen toteutumista tutkimuksessamme pyrimme tukemaan kertomalla valinnoistamme opinnäytetyön raportissa ja samalla lisäämään tutkimuksen läpinäkyvyyttä. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija itse on tärkein tutkimusväline. Tutkimus perustuu tutkijan ymmärrykseen ja tulkintaan ja siksi reflektiivinen suhtautuminen omaan rooliin ja tekemiseen on tärkeää tutkimuksessa. Reflektiivinen tutkija pyrkii tiedostamaan omat taustaoletuksensa sekä pohtimaan kriittisesti oman tietämisensä mahdollisuuksia ja rajoja. (Heikkinen–Syrjälä 2007, 152–154.) Päiväkirjan kirjoittaminen interventiojakson aikana oli hyvä keino reflektoida omia oletuksia, tulkintoja ja havaintoja vallitsevasta tilanteesta sekä tuoda ne itsellemme nähtäville. Koemme, että jakso kehitti reflektointitaitojamme, vaikka tiedämme niissä olevan vielä paljon kehitettävää.

Dialektisuusperiaatteen mukaan sosiaalinen todellisuus rakentuu keskustelussa dialektisen prosessin tuloksena. Ihanteellinen tutkimus sisältää useita näkökulmia. (Heikkinen–Syrjälä 154–155.) Työmme raportissa omat ja urheilijoiden kokemukset sekä teoria käyvät vuoropuhelua ja yhdistyvät kokonaisuudeksi. Tutkimuksen aikana keskustelimme paljon havainnoistamme ja näkemyksistämme. Silloin kun samaa ilmiötä tutkii useampi tutkija, voidaan puhua tutkijatriangulaatiosta. Useamman tutkijan osallistuminen monipuolistaa ja laajentaa näkökulmia. (Eskola–Suoranta, 1999, 70.) Me esimerkiksi vertasimme tutkimuspäiväkirjojamme raportointivaiheessa ja näin saimme monipuolisemmin näkökulmia asioihin.

Tutkijatriangulaation lisäksi tutkimuksemme sisälsi aineistotriangulaatiota. Aineistotriangulaatiolla tarkoitetaan useamman aineiston yhdistämistä. Tutkimuksessamme aineisto koostui urheilijoiden haastatteluista, havainnoistamme ja havaintojen pohjalta kirjoitetuista tutkimuspäiväkirjoista sekä prosessin aikana urheilijoiden tuottamasta kirjallisesta materiaalista. Sekä tutkija- että aineistotriangulaatio lisäävät tutkimuksen luotettavuutta. (Eskola–Suoranta 1999, 69–70.)

Toimivuusperiaate on yksi perusteltu näkökulma arvioida toimintatutkimusta. Tällöin tutkimusta arvioidaan käytännön vaikutusten, kuten saavutetun hyödyn kannalta. Tämä tarkastelu johtaa kysymykseen, kenelle tulokset ovat hyödyllisiä ja toimivia ja millä perusteella. Tutkimuksessamme keskeisellä sijalla olivat urheilijoiden kokemukset työskentelystä intervention aikana sekä vaikuttavuudesta urheilijana kehittymisen kannalta. Jo tutkimuskysymyksen asettelun vuoksi hyödyn tarkasteleminen on kuulunut oleellisena osana tutkimukseemme. Hyötyä olemme tarkastelleet etupäässä urheilijoiden kokemusten kautta. Hyödyllisyyden liiallinen tuijottaminen saattaa myös johtaa harhaan ja huomaamattaan aiheuttaa tulosten kaunistelua. Tämä ei ole toivottavaa eikä tarpeellista, sillä epäonnistunut interventio voi tuottaa yhtä arvokasta tai jopa arvokkaampaa tietoa kuin kritiikitön ”onnistunut” tutkimus. Oleellista on arvioida toteutetun intervention hyödyt ja heikkoudet, mikä onkin toimivuusperiaatteen ydin. (Heikkinen–Syrjälä 2007, 155–157.)

Toimivuusperiaate sisältää myös tutkimuksen eettisyyden pohdinnan (Heikkinen–Syrjälä 2007, 158). Eettisyys on aina läsnä tutkimuksissa ja sitä on tärkeä miettiä tutkimuksen eri vaiheissa. Tutkimuksen eettisyyden kannalta on tärkeää saada tutkittavien henkilöiden suostumus, taata luottamuksellisuus sekä harkita mahdollisia tutkimuksesta aiheutuvia seurauksia. Kysyimme tutkimuksen alkaessa urheilijoilta kirjallisesti tutkimusluvan (Liite 1). Tutkimuslupahakemuksessa on tarpeen kertoa oleellinen informaatio tutkimuksesta, jotta tutkittava voisi hyväksyä tai kieltää osallistumisensa tutkimukseen tiedon varassa. (Hirsjärvi–Hurme 2011, 19–20.)

Lupahakemuksessa tulisi kertoa tutkimuksen aihe, pääkohdat, aineistonkeruumenetelmät ja osallistujien henkilötietojen käsittelytavat sekä sen, mitkä ovat tutkimuksen hyödyt (Huovinen–Rovio 2007, 99). Tutkimuksessamme mukana olleet urheilijat olivat alaikäisiä, joten pyysimme allekirjoituksen lupahakemukseen heidän vanhemmiltaan. Saimme kaikilta osallistujilta suostumuksen käyttää haastatteluja, arviointilomakkeita sekä omiin havaintoihimme pohjautuvia tutkimuspäiväkirjojamme. Samalla lupasimme käsitellä näitä tietoja luottamuksellisesti, nimettömänä ja niin, ettei yksittäistä henkilöä voida tunnistaa.

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on tärkeää valita luotettavia lähteitä. Lähteiden tulisi olla alkuperäisiä ja korkeatasoisia. Yleensä pitäisi pyrkiä käyttämään alle 10 vuotta vanhoja teoksia, ellei kyseessä ole alan klassikko tai tärkeä alkuperäinen lähde, johon yleisesti tukeudutaan. Tutkimuksessa pitäisi aina käyttää myös kansainvälisiä lähteitä, erityisesti kansainväliset tieteelliset artikkelit ovat suositeltavia. (Tuomi–Sarajärvi 2013, 159.) Pyrimme valitsemaan lähteitä näiden periaatteiden mukaisesti. Arvioimme jokaisen lähteen luotettavuuden erikseen. Olemme lähteitä valitessa pyrkineet aina pääsemään alkuperäisen ja ensisijaisen lähteen äärelle. Lähteinä olemme käyttäneet etupäässä kirjallisuutta ja alan tieteellisiä artikkeleita. Lähteistämme lähes puolet on kansainvälisiä.

Havahduttavuusperiaatteen mukaan tutkimusta voidaan arvioida myös taiteellisilla kriteereillä. Hyvä tutkimus havahduttaa kuulijaa ajattelemaan ja tuntemaan, kuten elokuva tai romaani. Hyvä raportti on todentuntuinen ja elävä kuvaus tapahtuneesta. Todentuntuisuudella tarkoitetaan työn herättämää kokonaisvaikutelmaa, eli on tärkeää, että lukija kokee työn uskottavaksi ja pystyy eläytymään tai mukautumaan henkilöiden kokemuksiin ja niiden rakentumiseen. (Heikkinen–Syrjälä 2007, 159–160.)

Olemme raportoineet työmme narratiivisesti elävöittääksemme tutkimuksen tuloksia ja kertomusta tapahtuneesta. Olemme lainanneet raporttiin urheilijoiden kommentteja sekä omia tutkimuspäiväkirjojamme lisätäksemme elävyyttä ja havahduttavuutta. Mielestämme havahduttamisperiaatteen toteuttaminen oli ylivoimaisesti haastavinta koko työssä. Koimme narratiivisen raportoinnin vaikeaksi. Oli haastavaa kirjoittaa raportti loogiseksi kokonaisuudeksi huomioiden vuoropuhelu kokemusten ja teorian sekä intervention välillä.

6 POHDINTA

Opinnäytetyömme on kuvaus IZOF-mallin käyttöönotkokokemuksista. Työmme tarkoituksena oli kehittää urheilijoiden tietoisuutta urheilusuorituksessa vaikuttavista yksilöllisistä tunteista sekä edistää tämän tiedon hyödynnettävyyttä harjoitus- ja kilpailutilanteissa. Tutkimuksellisesti keskeistä työssämme oli selvittää urheilijoiden kokemukset valmentautumisprosessista sekä kehittymisestään urheilijana.

Urheilijat kokivat valmentautumisprosessin lisänneen tietoisuutta yksilöllisistä suoritustunteista ja he kokivat tietoisuuden lisääntymisen hyödylliseksi urheilijana kehittymisen kannalta. Pelaajien kokemukset IZOF-perustaisen työskentelyn vaikutuksesta tietoisuuden lisääntymiseen sekä sen hyödyllisyydestä ovat samansuuntaisia kuin urheilijoiden kokemukset aikaisemmissa interventio tutkimuksissa (ks. Robazza–Pellizzari–Hanin 2004; Woodcock ym. 2012.) Pelaajien kokemusten mukaan työskentely ohjasi ajattelemaan, arvioimaan ja ymmärtämään yksilöllisesti merkityksellisiä suoritukseen vaikuttavia tekijöitä ja kokemuksia sekä vaikuttamaan niihin. Profilointi käynnisti prosesseja, joita teorian pohjalta odotimme käynnistyvän.

Interventiomme kesti noin kuusi viikkoa. Koimme, että pelaajat alkoivat jakson loppupuolella innostua aiheesta enemmän ja oppiminen sen myötä vauhdittui. Tuntuu, että juuri kun aloimme päästä hyvään vauhtiin, jakso lopui. Tunteiden tiedostamisessa urheilijat kehittyivät jo paljon, mutta suoritusta edeltävien profiilien jalostaminen olisi lisännyt tietoisuutta vielä enemmän. On huomioitava, että profiilit omista optimaalisista suoritustiloista tarkentuvat koajan ja sen kautta myös profiilien hyödynnettävyys lisääntyy.

Intervention suunnitelma onnistui mielestämme hyvin. Olimme suunnitelleet jakson perehtyen huolella teoriaan ja meidän oli helppo edetä sen mukaisesti. Käytimme jaksolla optimaalisten suoritustunteiden kartoituksessa IZOF-mallin portaittain eteneviä toimintaohjeita. Menetelmä on helppo ottaa käyttöön ja osaksi valmennusta. Ohjeiden mukaisesti on selkeä ja helppo edetä. Interventiojakson aikana totesimme IZOF -tunneprofilointimenetelmän erittäin käytännölliseksi menetelmäksi suoritustunteiden kartoituksessa sekä toimivaksi lähtökohdaksi tunteiden säätelyyn keskittyvissä interventioissa.

IZOF-mallin oletuksena on ollut, että kokeneet urheilijat ovat kykeneviä erittelemään ja tiedostamaan yksilöllisiä suoritukseen liittyviä kokemuksia (Hanin 2000d, 161). Viimeaikaiset interventiotutkimukset ovat osoittaneet, että myös vähemmän kokeneet urheilijat pystyvät tiedostamaan suoritustilaan liittyviä tekijöitä ja muodostamaan itselleen kokemustaan vastaavat profiilit IZOF-mallin mukaisella työskentelyllä (ks. Woodcock 2011). Meidän tutkimuksemme voidaan katsoa tukevan tätä havaintoa. Tutkimuksessamme 14–17-vuotiaat urheilijat pystyivät muodostamaan ja tarkentamaan suoritustilojaan kuvaavia profiileja jo lyhyen interventiojakson aikana.

Omien suoritustilojen tunnistamisen kyky heijastaa urheilijan tietoisuuden tasoa sekä analyttisiä taitoja. IZOF-perustainen työskentely kuitenkin samalla selvästi kehittää näitä taitoja. Suoritustunneprofilointi ja sen laajentaminen muihin psykobiososiaalisen tilan osiin edistää urheilijan reflektointitaitoja ja kehonkuuntelua. Näistä taidoista on urheilijalle hyötyä suoritusten edistämisen lisäksi esimerkiksi palautuneisuutta arvioidessaan.

Tietoisuuden kehittymisessä ja tunteiden vaikutusten hyväksymisessä pääsimme jaksolla eteenpäin. Tämä myös johti siihen, että osa urheilijoista alkoi spontaanisti vaikuttaa tunteisiinsa uudella tavalla niin suorituksia ennen kuin niiden ajanakin. Tunteista tietoiseksi tulemisen myötä pelaajat myös oivalsivat tunteiden säätelyn tarpeellisuuden.

Mielestämme rentoutus- ja mielikuvaharjoittelun ottaminen mukaan interventioon oli hyvä ratkaisu. Menetelmät tulivat pelaajille jakson aikana tutuksi ja he kokivat kehittyneensä näissä taidoissa. Uskomme, että itsenäistä harjoittelua on ollut helppo jatkaa jakson jälkeenkin. Ankkuroinnin harjoittelusta pelaajat eivät vielä tällä jaksolla hyötäneet, mutta he kuitenkin saivat jonkinlaisen käsityksen sen käyttötarkoituksesta ja hyödyllisyydestä. Metaforat osoittautuivat tässä interventiossa hyödylliseksi, auttamalla pelaajia hahmottamaan omaa suoritustilaansa kokonaisvaltaisemmin.

Jos lähtisimme tekemään suoritustunteisiin keskittyvää jaksoa uudelleen, haluaisimme kasvattaa urheilijoiden tietoisuutta myös heidän käyttämistään tunteiden säätelyn keinoista liittyen onnistuneisiin ja epäonnistuneisiin suorituksiin. Suoritustunnetilat ovat jokaisella urheilijalla yksilölliset, kuten myös tunteiden säätelyn keinot. Tämän vuoksi on hyödyllistä, että myös tunteiden

säätelyn taitoja harjoiteltaessa selvitetäisiin ensin keinot, joilla urheilija jo vaikuttaa suoritukseensa. Säätelyn keinoja tarkasteltaessa on syytä kiinnittää huomiota, mitkä tavoista ovat olleet urheilijalle toimivia ja mitkä taas eivät. Urheilijaa tulisi ohjata vahvistamaan jo toimivia tapoja ja tarjota useampia tapoja vaikuttaa tunteisiin. Näin on toimittu IZOF-perustaisissa interventiotutkimuksissa, ja tulokset ovat olleet lupaavia (ks. Robazza–Pellizzari–Hanin 2004; Woodcock ym. 2012).

Valmennuksessa koemme erittäin tärkeäksi, että urheilijaa ohjataan kasvatamaan tietoisuuttaan suoritustiloistaan ja niiden vaikutuksesta suoritukseen sekä tarkkailemaan itseään ja toimintaansa. IZOF -profilointimenetelmän mukainen työskentely on mielestämme tähän erittäin hyvä apuväline. Profiloitimenetelmä on hyvä väline myös urheilijan ja valmentajan vuorovaikutuksen parantamiseen, sillä valmentaja pääsee mallin avulla paremmin kiinni urheilijan kokemusmaailmaan ja tietoisuuden tasoon. Toisaalta myös vaaditaan avointa keskinäistä vuorovaikutusta ja luottamusta, jotta urheilija voi vapautuneesti kertoa kokemuksistaan. Joukkueurheilussa valmentajan tulisi ottaa huomioon jokaisen urheilijan yksilöllisyys ja tukea urheilijoiden yksilöllisiä tapoja muun muassa valmistautuessa harjoituksiin ja kilpailuihin. Valmentajan on syytä miettiä oman toimintansa vaikutuksia urheilijoihin myös harjoitusten ja kilpailujen aikana.

Mielestämme olisi tarpeellista tehdä lisää IZOF-malliin perustuvia interventiotutkimuksia, joissa urheilijoiden kokemukset tulevat näkyväksi. Ajanjakso voisi näissä tutkimuksissa olla pidempi, esimerkiksi kolme kuukautta. Mielenkiintoista olisi toteuttaa nuorille urheilijoille IZOF-perustainen interventiojakso, jossa keskityttäisiin suoritustilan säätelyyn. Esimerkiksi jalkapallossa suoritukset ovat pitkäkestoisia ja siksi tunteiden säätelyn taidot ovat tärkeitä. Mielenkiintoista olisi laajentaa suoritustilan kartoitusta myös muihin psykososiaalisen tilan osiin. Lisäksi kiinnostavaa olisi tutkia kokonaiselle joukkueelle tehtävän interventionjakson vaikutuksia.

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää tekijänsä asiantuntijuutta sekä tukea ammatillista kasvua (Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2011, 1). Koemme, että molemmat tavoitteet ovat kohdallamme täyttyneet. Toivoimme ennen opinnäytetyöhön ryhtymistä, että kehittyisimme myös itse valmentajina. Ko-

emme, että työ on lisännyt asiantuntijuuttamme niin teoriassa kuin käytännössäkin. Ajattelemme olevamme huomattavan paljon valmiimpia ja rohkeampia työskentelemään psykologisen valmennuksen parissa. Projektin myötä tietomme ja osaamisemme aihealueesta ovat syventyneet merkittävästi.

Opinnäytetyö on kehittänyt suunnitelmallista työskentelyä. Panostimme projektin aikana suunnitteluun ja olemme kokeneet sen tärkeäksi perustaksi työskentelyn sujumiselle. Opinnäytetyö on laaja työ ja vaatii kokonaisuuden hallintaa. Tarkoin mietityt suunnitelmat ja tavoitteet palauttivat meidät aina oikealle kurssille epävarmuuden hetkillä ja säästivät meidät varmasti monelta turhautumiselta.

Opinnäytetyön tekemiseen on ollut helppo orientoitua, koska aihe on meistä molemmista erittäin mielenkiintoinen. Kiinnostus on oikeastaan vain lisääntynyt sitä mukaan, kun ymmärrys on kasvanut. Motivaatio ja keskittyminen on ollut helppo säilyttää tekemisessä. Työtä on kuitenkin tehty pitkään ja hyvillä mielin laitamme siihen viimeisen pisteen.

LÄHTEET

- Aaltola, J. – Syrjälä, L. 1999. Tiede, toiminta ja vaikuttaminen – Teoksessa Siinä tutkija missä tekijä: Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja (toim. H. L. T. Heikkinen – R. Huttunen – P. Moilanen), 11–24 Juva: ATENA kustannus.
- Burton, D. – Raedeke, T.D. 2008. Sport Psychology for Coaches. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Cox, R.H. 2012. Sport psychology: Concepts and Applications. New York: McGraw – Hill Companies, Inc.
- Eskola, J. 2010. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta – Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. (toim. J. Aaltola ja R. Valli), 179–203. 3.painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Eskola, J. – Suoranta, J. 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. – Vastamäki, J. 2010. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset – Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. (toim. J. Aaltola, R. Valli), 26–44. 3.painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Gould, D – Dieffenbach, K – Moffett, A. 2002. Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions, Journal of Applied Sport Psychology 14/2002, 172–204.
- Grönfors, P. 2007. Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä – Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle.(toim. J. Aaltola ja R. Valli), 151–183. 2.painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Grönfors, T. – Roos, T. 1997. Mitä on NLP? Espoo: Facile Publishing – NLP-Instituutti Oy.
- Hanin, Y.L. 2000a. Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) Model – Emotion – Performance Relationships in Sport. – Teoksessa Emotions in Sport (toim. Y.L. Hanin), 65–89. Champaign IL: Human Kinetics.
- Hanin, Y.L. 2000b. Introduction to the IZOF -Based Individualized Emotion-Profiling Forms. – Teoksessa Emotions in Sport (toim. Y.L. Hanin), 301–313. Champaign IL: Human Kinetics.
- Hanin, Y.L. 2000c. Soccer and Emotions: Enhancing or Impairing Performance? Osoitteessa
http://www.researchgate.net/publication/235953376_Soccer_and_emotions_enhancing_or_impairing_performance. 21.3.2013.
- Hanin, Y.L. 2000d. Successful and Poor Performance and Emotions. – Teoksessa Emotions in Sport (toim. Y.L. Hanin), 157–187. Champaign IL: Human Kinetics.

- Hanin Y.L. 2003. Performance Related Emotional States in Sport: A Qualitative Analysis. Forum: Qualitative Social Research 1/2003. Osoitteessa <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/747/1618>. 6/2008.
- Hanin, Y.L. 2007a. Emotions and Athletics Performance: Individual Zones of Optimal Functioning Model – Teoksessa Essential Readings in Sport and Exercise Psychology.(toim. D. Smith ja M. Bar-Eli), 55–73. Champaign IL: Human Kinetics.
- Hanin, Y.L. 2007b. Emotions in sport: Current Issues and Perspectives – Teoksessa Handbook of the sport psychology (Toim. G Tenenbaum ja R. C. Eklund), 31–58. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Hanin, Y. L. 2010. Coping with Anxiety in Sport. – Teoksessa Coping in Sport: Theory, Methods, and Related Constructs (toim. A.R. Nichols), 159–175. Hauppauge NY: Nova Science Publishers, Inc.
- Hanin, Y. – Hanina, M. 2009. Optimization of Performance in Top-Level Athletes: An Action-Focused Coping Approach. International Journal of Sports Science & Coaching 4/2009, 47–62.
- Hanin, Y. – Hanina, M. 2012. Kilpailutilanteiden hallinta. – Teoksessa Urheilupsykologian perusteet (toim. L. Matikka ja M. Roos-Salmi), 223–231. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry.
- Hanin, Y.L. – Stambulova, N.B. 2002. Metaphoric Description of Performance States: An application of the IZOF model. The sport psychologist 16/2002, 396–415.
- Heikkinen, H.L.T. 2010. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. – Teoksessa Toiminnasta tietoon: Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat (toim. H. Heikkinen – E. Rovio – L. Syrjälä), 16–37. 3. painos. Vantaa: Kansanvalistusseura.
- Heikkinen, H.L.T. – Jyrkämä, J. 1999. Mitä on toimintatutkimus? – Teoksessa Siinä tutkija missä tekijä: Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja (toim. H. L. T. Heikkinen – R. Huttunen – P. Moilanen), 25–62. Jyväskylä: ATENA kustannus.
- Heikkinen, H.L.T. – Rovio, E. – Kiilakoski, T. 2010. Toimintatutkimus prosessina. – Teoksessa Toiminnasta tietoon: Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat (toim. H. Heikkinen – E. Rovio – L. Syrjälä), 78–93. 3. painos. Vantaa: Kansanvalistusseura.
- Heikkinen, H.L.T. – Syrjälä, L. 2007. Tutkimuksen arviointi. – Teoksessa Toiminnasta tietoon: Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat (toim. H. Heikkinen – E. Rovio – L. Syrjälä), 144–162. 3. painos. Vantaa: Kansanvalistusseura.
- Hirsjärvi, S. – Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Huovinen, T. – Rovio, E. 2007. Toimintatutkija kentällä. – Teoksessa Toiminnasta tietoon – Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat (toim. H. L. T. Heikkinen – E. Rovio – L. Syrjälä), 94–106 2. painos. Helsinki: Kansanvalistusseura.

- Huttunen, R. – Kakkori, L. – Heikkinen, H.L.T. 1999. Toiminta, tutkimus ja totuus. – Teoksessa Siinä tutkija missä tekijä: Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja (toim. H. L. T. Heikkinen – R. Huttunen – P. Moilanen), 111–135. Jyväskylä: ATENA kustannus.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T. – Liukkonen, J. – Sääkslahti, A. 2013. Sanasto. – Teoksessa Liikunta-pedagogiikka (toim. T. Jaakkola – J. Liukkonen – A. Sääkslahti), 653–671. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jones, M.V. 2003. Controlling Emotions in Sport. *The Sport Psychologist* 17/2003, 471–486.
- Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kataja, J. 2012a. Mielikuvien käyttö. – Teoksessa urheilupsykologian perusteet (toim. L. Matikka ja M. Roos-Salmi), 199–204. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry.
- Kataja, J. 2012b. Rentoutuminen. – Teoksessa Urheilupsykologian perusteet (Toim. L. Matikka ja M. Roos-Salmi), 181–198. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry.
- Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat vihastuttavat tunteet, Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kokkonen, M. 2012. Tunteet ja niiden säätely kilpaurheilun keskiössä. – Teoksessa Urheilupsykologian perusteet (Toim. L. Matikka ja M. Roos-Salmi), 69–87. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry.
- Lazarus, R.S. 2000a. Cognitive-Motivational-Relational Theory of Emotion. – Teoksessa Emotions in Sport (toim. Y.L. Hanin), 39–63. Champaign IL: Human Kinetics.
- Lazarus, R.S. 2000b. How Emotions Influence Performance in Competitive Sport. *The Sport Psychologist* 14/2000, 229–252.
- Liukkonen, J. – Jaakkola, T. 2003. Psykykinen valmennus hiihtourheilussa. Suomen hiihtoliitto.
- Mäkisalo – Ropponen 2007. Tarinat työn tukena. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Nieuwenhuys, A. – Hanin, Y.L. – Bakker, F.C. 2008. Performance-Related Experiences and Coping During Races: A Case of an Elite Sailor. *Psychology of Sport and Exercise* 9/2008, 61–76.
- Puhakainen, J. 1995. Kohti ihmisen valmentamista. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Rauste-von Wright, M. 1996. Opettaja tienhaarassa. Jyväskylä: PS-viestintä Oy.
- Robazza, C. – Bortoli, L. – Hanin, Y. 2004. Precompetition Emotions, Bodily Symptoms, and Task-Specific Qualities as Predictors of Performance in

- High-Level Karate Athletes, *Journal of Applied Sport Psychology* 16/2004, 151–165.
- Robazza, C. – Pellizzari, M. – Hanin, Y. 2004. Emotion Self-Regulation and Athletic Performance: An Application of the IZOF model, *Psychology of Sport and Exercise* 5/2004, 379–404.
- Robazza, C. – Pellizzari, M. – Bertollo, M. – Hanin, Y.L. 2008, Functional Impact of Emotions on Athletic Performance: Comparing the IZOF-Model and the Directional Perception Approach. *Journal of Sports Sciences* 26(10)/2008,1033–1047.
- Rovaniemen ammattikorkeakoulu 2011. Opinnäytetyöopas. Osoitteessa <https://arkki.ramk.fi/RAMK/arkisto/julkinen/opinnaytetyoopas.pdf> 20.1.2014.
- Ruiz, M.C. – Hanin, Y.L. 2004. Metaphoric Description and Individualized Emotion Profiling of Performance States in Top Karate Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology* 16/2004, 258–273.
- Saaranen-Kauppinen, A. – Puusniekka, A. KvaliMOTV –analysointi ja tulkinta. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Osoitteessa http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3.html. 14.1.2014.
- Saaranen-Kauppinen, A. – Rovio, E. 2009. Päätöksen teko ja suorittaminen ryhmässä. – Teoksessa *Ryhmäilmiöt liikunnassa* (toim. E. Rovio – T. Lintunen – O. Salmi), 29–58. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- Saarela-Kinnunen, M. – Eskola, J. 2007. Tapaus ja tutkimus = tapaustutkimus? – Teoksessa *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I, Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (toim. J. Aaltola ja R. Valli), 184–195. 2. painos. Juva: PS-kustannus.
- Saarela-Kinnunen, M. – Eskola, J. 2010. Tapaus ja tutkimus = tapaustutkimus? – Teoksessa *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I, Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (toim. J. Aaltola ja R. Valli), 189–199. 3. painos. Juva: PS-kustannus.
- Syrjälä, L. – Ahonen, S. – Syrjäläinen, E. – Saari, S. 1994. *Laadullisen tutkimuksen työtapoja*. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- Tuomi, J. – Sarajärvi, A. 2013. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. 10. uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vallerand, R. J. – Blanchard, C.M. 2000. The Study of Emotion in Sport and Exercise. – Teoksessa *Emotions in Sport* (toim. Y.L.Hanin), 3–37. Champaign IL: Human Kinetics.
- Vilka, H. 2005. *Tutki ja Kehitä*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Weinberg, R.S. – Gould, D. 2007. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Woodcock, C. 2011. *A Multi-Method Examination of the Processes and Outcomes of IZOF Interventions in Competitive Sport: Implications for Program Design, Delivery, and Evaluation*. Väitöskirja. University of Birmingham: School of Sport & Exercise Sciences.

Woodcock, C. – Cumming, J. – Duda, J.L. – Sharp, L. 2012. Working within Individual Zone of Optimal Functioning (IZOF) Framework: Consultant Practice and Athlete Reflections on Refining Emotion Regulation Skills. *Psychology of Sport and Exercise* 13/2012, 291–302.

LIITTEET

Tutkimuslupa	Liite 1
Onnistuneen ja epäonnistuneen suorituksen määrittely	Liite 2
Hyödylliset tuntemukset kilpailun aikana	Liite 3
Haitalliset tuntemukset kilpailun aikana	Liite 4
Intensiteetin määrittely onnistuneessa suorituksessa	Liite 5
Intensiteetin määrittely epäonnistuneessa suorituksessa	Liite 6
Suorituksen itsearviointilomake	Liite 7
Rentoutuspäiväkirja	Liite 8
Mielikuvaharjoituksen arviointilomake	Liite 9
Metaforien luominen	Liite 10

Hei nuori urheilija ja nuoren urheilijan vanhemmat,

Olemme liikunnanohjaaja (AMK) -opiskelijoita ja teemme opinnäytetyötä psyykkisestä valmentautumisesta. Työmme sisältää psyykkisen valmentautumisen toteutusjakson kahdeksalle Lapin Urheiluakatemian B- ja A- juniori-ikäiselle pelaajalle. Toteutusjakso suoritetaan huhtikuun ja toukokuun aikana 2013.

Psyykinen valmentautuminen on tärkeä osa-alue urheiluvalmentautumisessa. Opinnäytetyössämme haluamme auttaa urheilijoita kehittymään tällä osa-alueella ja sen lisäksi kehittää omaa osaamistamme psyykkisessä valmennuksessa.

Valmentautumisjakson päätavoitteena ovat harjoittelun ja kilpailusuorituksen laadun sekä hallinnan kehittäminen. Keskeisenä teemana jaksolla ovat tunteet urheiluasuoritukseen merkittävästi vaikuttavana tekijänä. Jaksolla keskitymme yksilöllisen työskentelyn kautta tutkimaan, tulkitsemaan ja hallitsemaan yksilöllistä suoritusilmaa sekä siihen vaikuttavia tuntemuksia. Jaksolla urheilijat muun muassa kartoittavat itselleen yksilöllisen optimaalisen suoritusalueensa harjoitus- ja kilpailutilanteisiin.

Psyykinen valmentautuminen on jatkuva prosessi ja psyykkisissä taidoissa voi kokoajan kehittyä paremmaksi. Jakson aikaisen työskentelyn on tarkoitus auttaa urheilijat alkuun käsittelemisissä asioissa ja antaa työkaluja jatkaa itsenäistä psyykkistä valmentautumista.

Valmentautumisjakso toteutetaan lajiharjoitusten ulkopuolella niin, että ne ovat pääsääntöisesti muiden harjoitusten yhteydessä (ennen tai jälkeen).

Ensimmäinen tapaaminen on **keskiviikkona 17.4 klo 18.00**. Kokoontuminen urheiluhallin aulaan (vanha respa).

Opinnäytetyömme kannalta on tärkeää kerätä urheilijoiden kokemukset valmentautumisesta. Pyydämme lupaa käyttää teidän (urheilija) haastatteluja, suorituksen arviointilomakkeita sekä omiin havaintoihimme pohjautuvia muistiinpanoja hyödyksi tutkimuksessamme. Kaikki tieto käsitellään luottamuksellisesti, nimettömänä ja niin, ettei yksittäistä henkilöä voida tunnistaa vastausten perusteella.

Silja Hurtig

Juho Tukia

Annan luvan käyttää materiaalia tutkimukseen

Allekirjoitus ja nimen selvennys
(alle 18-vuotiaan huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys)

IZOF -tunneprofilointi

Määrittele PARAS KOSKAAN ja HUONONIN KOSKAAN suoritukset.
Keskity omaan parhaaseen ja huonoimpaan suoritukseen: älä vertaile itseäsi toisiin urheilijoihin.

Määrittele PARAS KOSKAAN pelisuoritus mahdollisimman tarkasti
(aika, paikka, tulos...).

Kuvaile tärkeitä yksityiskohtia ottelusta ja suorituksestasi sen aikana.

Määrittele HUONONIN KOSKAAN pelisuoritus mahdollisimman tarkasti
(aika, paikka, tulos...)

Kuvaile tärkeitä yksityiskohtia ottelusta ja suorituksestasi sen aikana.

HYÖDYLLISET TUNTEMUKSET KILPAILUN AIKANA

Alapuolella on lista positiivisista ja negatiivisista tunteista, jotka kuvaavat melko tyypillisiä tuntemuksia pelissä. Lue listat huolellisesti läpi ja mieti tekijöitä, jotka parhaiten kuvailevat sinun tuntemuksiasi PARHAASSA, onnistuneessa ottelussasi.

Valitse viivoille positiivisia ja negatiivisia tuntemuksia, jotka ovat suorituksessa onnistumisen kannalta hyödyllisiä. Voit myös kirjoittaa oman tuntemuksen (jota ei ole listassa), joka sopii sinuun tarkemmin.

HYÖDYLLISET POSITIIVISET TUNTEET (P+)

eloisa, pirteä, vilkas
 energinen, tarmokas, vireä
 halukas, innokas
 huoleton, suruton, vapaa
 hurmioitunut, iki-ihastunut
 hyvä, kiva, miellyttävä
 hyväntuulinen, iloinen, onnellinen,
 tyytyväinen, innostunut, motivoitunut
 latautunut, virittynyt
 levännyt, mukava, rentoutunut
 levollinen, rauhallinen, tyyni
 luottavainen, varma
 määrätietoinen, päättäväinen, valpas
 peloton, rohkea, uskalias
 rivakka, sähkökkä

Auttavat, hyödylliset
 POSITIIVISET tunteet (P+)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

HYÖDYLLISET NEGATIIVISET TUNTEET (N+)

ahdistunut
 apea, masentunut
 epätietoinen, epävarma, neuvoton
 haluton, laiska, veltto
 hermostunut, levoton, rauhaton
 huolestunut, hätääntynyt, tyytymätön
 hyökkäävä, raivostunut, suuttunut, vihainen
 jännittynyt, kireä, pingottunut
 kiihkeä, kiivas
 murheellinen, onneton, surullinen
 närkästynyt, ärsyyntynyt, ärtynyt
 nääntynyt, uupunut, väsynyt
 pelokas, kauhastunut, säikähtänyt

Auttavat, hyödylliset allapäin,
 NEGATIIVISET tunteet (N+)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

HAITALLISET TUNTEMUKSET KILPAILUN AIKANA

Alapuolella on lista negatiivisista ja positiivisista tunteista, jotka kuvaavat melko tyypillisiä tuntemuksia pelissä. Lue listat huolellisesti läpi ja mieti tekijöitä, jotka parhaiten kuvailevat sinun tuntemuksiasi HUONOSSA, epäonnistuneessa ottelussasi.

Valitse viivoille negatiivisia ja positiivisia tuntemuksia, jotka ovat suoritukselle tehoittomia ja haitallisia. Voit myös kirjoittaa oman tuntemuksen (jota ei ole listassa), joka sopii sinuun tarkemmin.

HAITALLISET NEGATIIVISET TUNTEET (N-)

ahdistunut	Haittaavat, häiritsevät allapäin,
apea, masentunut	NEGATIIVISET tunteet (N-)
epätietoinen, epävarma, neuvoton	
haluton, laiska, veltto	1. _____
hermostunut, levoton, rauhaton	2. _____
huolestunut, hätääntynyt, tyytymätön	3. _____
hyökkäävä, raivostunut, suuttunut, vihainen	4. _____
jännittynyt, kireä, pingottunut	5. _____
kiihkeä, kiivas	
murheellinen, onneton, surullinen	
närkästynyt, ärsyyntynyt, ärtynyt	
nääntynyt, uupunut, väsynyt	
pelokas, kauhistunut, säikähtänyt	

HAITALLISET POSITIIVISET TUNTEET (P-)

eloisa, pirteä, vilkas	Haittaavat, häiritsevät
energinen, tarmokas, vireä	POSITIIVISET tunteet (P-)
halukas, innokas	
huoleton, suruton, vapaa	
hurmioitunut, iki-ihastunut	1. _____
hyvä, kiva, miellyttävä	2. _____
hyväntuulinen, iloinen, onnellinen,	3. _____
tyytyväinen, innostunut, motivoitunut	4. _____
latautunut, virittynyt	5. _____
levännyt, mukava, rentoutunut	
levollinen, rauhallinen, tyyni	
luottavainen, varma	
määrätietoinen, päättäväinen, varma	
peloton, rohkea, uskalias	
rivakka, sähkökkä	

Tunteet - PARAS KOSKAAN Kilpailu

Kirjoita viivoille sanat, jotka kuvaavat hyödyllisiä (P+ ja N+) ja haitallisia (P- ja N-) tunteita suorituksessa. Varmista, että sijoitat ne oikeaan kategoriaan. Merkitse tunteiden intensiteetit 0-#.

Tunteen intensiteetti

(P+)_____ 0 0.5 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 #

(P+)_____ 0 0.5 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 #

(P+)_____ 0 0.5 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 #

(P+)_____ 0 0.5 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 #

(P+)_____ 0 0.5 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 #

(N+)_____ 0 0.5 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 #

(N+)_____ 0 0.5 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 #

(N+)_____ 0 0.5 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 #

(N+)_____ 0 0.5 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 #

(N+)_____ 0 0.5 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 #

(N-)_____ 0 0.5 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 #

(N-)_____ 0 0.5 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 #

(N-)_____ 0 0.5 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 #

(N-)_____ 0 0.5 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 #

(N-)_____ 0 0.5 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 #

(P-)_____ 0 0.5 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 #

(P-)_____ 0 0.5 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 #

(P-)_____ 0 0.5 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 #

(P-)_____ 0 0.5 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 #

(P-)_____ 0 0.5 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 #

Tunteet - HUONOIN KOSKAAN Kilpailu

Kirjoita viivoille sanat, jotka kuvaavat hyödyllisiä (P+ ja N+) ja haitallisia (P- ja N-) tunteita suorituksessa. Varmista, että sijoitat ne oikeaan kategoriaan. Merkitse tunteiden intensiteetit 0-#.

	<u>Tunteen intensiteetti</u>												
(P+)_____	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	#
(P+)_____	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	#
(P+)_____	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	#
(P+)_____	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	#
(P+)_____	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	#
<hr/>													
(N+)_____	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	#
(N+)_____	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	#
(N+)_____	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	#
(N+)_____	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	#
(N+)_____	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	#
<hr/>													
(N-)_____	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	#
(N-)_____	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	#
(N-)_____	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	#
(N-)_____	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	#
(N-)_____	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	#
<hr/>													
(P-)_____	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	#
(P-)_____	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	#
(P-)_____	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	#
(P-)_____	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	#
(P-)_____	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	#

Mielikuvaharjoituksen itsearviointi		Heikosti					Hyvin				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
a.	Arvioi, kuinka selkeästi näit itsesi suorittamassa suoritusta	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
b.	Arvioi, kuinka hyvin kuulit äännet suorittaessasi suoritusta	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
c.	Arvioi, kuinka hyvin kykenit tuntemaan suorituksen kehossasi	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
d.	Arvioi, kuinka hyvin pystyit tiedostamaan tunteitasi ja mielialaasi	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
e.	Arvioi, miten hyvin koit pystyäsi kontrolloimaan mielikuviasi	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Huippusuoritus - Optimaalinen suoritustila

Lajiharjoitus

Metafora on kielikuva. Metaforat ja vertaukset auttavat ymmärtämään asioita, jotka ovat "tuntemattomia" tai vaikeasti kuvailtavia. Metafora liittyy aina tiettyyn mielikuvaan, joka on kokonaisvaltainen ja henkilölle merkityksellinen.

Muodosta nyt metafora/vertauskuva, joka kuvaa parhaiten juuri sinun tuntemuksiasi liittyen huippusuoritus tunnetilaasi, täyttämällä seuraavat lauseet. Ensimmäinen lause on harjoitus.

Aina ensimmäinen lauseista; esimerkiksi "*Kun olen rannalla aurinkoisena päivänä, tunnen kuin olisin...*" tuottaa metaforan. Toinen lauseista; "*Toisin sanoen tunnen itseni...*" tarkoittaa kuvausta tuntemuksista, jotka liittyvät tilanteeseen.

Muodostamasi metaforat tuottavat kuvauksen sinun huippusuorituksen kannalta hyödyllisestä olo- ja tunnetilasta.

Esimerkki: Kun olen rannalla aurinkoisena päivänä, tunnen kuin olisin **Vapaina lentävä kotka**. Toisin sanoen tunnen itseni **vapaaksi, huolettomaksi ja tyyneksi**.

- Kun olen rannalla aurinkoisena päivänä, tunnen kuin olisin...

Toisin sanoen tunnen itseni... _____

- Ennen PARASTA koskaan lajiharjoitustani, tunsin kuin olisin..

Toisin sanoen tunsin itseni... _____

- PARHAAN koskaan lajiharjoitukseni aikana, tunsin kuin olisin...

Toisin sanoen tunsin itseni... _____