

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Naprapatian koulutusohjelma

Milos Dobras

Jesse Miettinen

PSYYKKINEN VALMENNUS VALMENTAJAN TYÖSSÄ
– KYSELYTUTKIMUS MIESTEN SM-SARJATASON JOUKKUEIDEN PÄÄ-
VALMENTAJILLE JOUKKUELAJEISSA

Opinnäytetyö 2014

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Naprapatian koulutusohjelma

JESSE MIETTINEN	Psyykinen valmennus valmentajan työssä
MILOS DOBRAS	–kyselytutkimus SM-sarjatasen joukkuelajien päävalmentajille
Opinnäytetyö	46 sivua + 5 liitesivua
Työn ohjaajat	Petteri Koski naprapaatti D.N Eeva-Liisa Frilander, Yliopettaja, KT
Toimeksiantaja	Kymicare
Huhtikuu 2014	
Avainsanat	psyykinen valmennus, joukkuelaji, psyykkiset taidot, valmentaja

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia suomalaisten SM-sarjatasen joukkuelajien päävalmentajien psyykkistä valmennusta valmentajan työssä. Lisäksi selvitettiin psyykkisen valmennusta rajoittavia tekijöitä, käyttömenetelmiä ja kouluttautumista psyykkiseen valmennukseen.

Tutkimukseen osallistuneille henkilöille (N=75) lähetettiin kyselylomake ja saatekirje. Kyselylomake sisälsi pääosin avoimia kysymyksiä. Aineisto analysoitiin kvalitatiivisella sisällönanalyysillä sekä kvantitatiivista analyysia apuna käyttäen.

Tulokset osoittavat, että valmentajat ymmärtävät psyykinen valmennuksen tarkoituksen ja hyödyntävät sitä tietoisesti valmennuksessa. Psyykkisen valmennuksen valmennusmenetelmistä eniten hyödynnettiin vuorovaikutustaitoa ja sosiaalisten suhteiden hallintaa. Psyykkisen valmennuksen käytön rajoittavimpia tekijöitä olivat seurojen huono taloudellinen tilanne sekä valmentajien rajoittunut ammattitaito psyykkisestä valmennuksesta. Kouluttautuminen psyykkiseen valmennukseen on vähäistä.

Tutkimustuloksien perusteella voidaan todeta, että psyykkistä valmennusta ei hyödynnetty kokonaisvaltaisesti, sillä lähes kaikki valmentajat käyttivät vain muutamia psyykkisen valmennuksen taitoja valmennuksessaan. Tämän perusteella voidaan tehdä johtopäätös, että SM-sarjatasen joukkuelajien päävalmentajien psyykinen valmennus on puutteellista. Valmentajien mielestä psyykkisen valmennuksen laadullinen taso on Suomessa pääosin huono, mutta he kokevat sen kehittyvän positiivisesti. Aiheesta tarvitaan lisätutkimuksia tulevaisuudessa.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Naprapathy

JESSE MIETTINEN Mental coaching in coach`s daily work
MILOS DOBRAS – Survey for head coaches of Finnish championship level in team sports
Bachelor`s Thesis 46 pages + 5 pages of appendices
Supervisor Petteri Koski, naprapath, D.N
 Eeva-Liisa Frilander, PhD
Commissioned by Kymicare
April 2014
Keywords Mental coaching, team sports, physiological skills, coach

The goal of this thesis was to study psychological coaching. We tried to find limited factors and methods of psychological coaching, and what kind of psychological coaching training coaches get.

All participants (N=15) of the study got an email with the cover letter and questionnaire. The questionnaire was consisted of open questions. Our study analysis was done in a qualitative and also in a quantitative manner.

Test results showed that coaches understood the purpose of the psychological coaching and they were using it consciously. Interactions and social relations management were the greatest benefits that coaches had.

Study found out some of the limiting factors of psychological coaching. For example, bad economic situation in sport clubs, coaches limited knowledge in psychological coaching and limited use of time for development of psychological were some of the limiting factors.

With study results it can be stated that psychological coaching is not used comprehensively, based on the theory of our study it can be stated that almost all coaches where using some kind of psychological coaching method. On this basis it can be concluded that SM-level coaches in team sports view that quality level of psychological coaching in Finland is low. However, their experience tells them that psychological coaching is improving in a positive way. This subject should be researched more in the future.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	TUTKIMUSONGELMAT	8
3	PSYKKINEN VALMENNUS JOUKKUELAJEISSA	8
	3.1 Johdatus urheilupsykologiaan	8
	3.2 Psykkisen valmennuksen periaatteet ja asiantuntijuus	9
	3.3 Psykkisen valmennuksen tavoitteet	11
	3.4 Psykkisen valmennuksen osa-alueet	12
	3.5 Ryhmäilmiöt joukkueen sisällä	15
	3.6 Valmentajan psyykkiset haasteet	15
4	PSYKKISET TAIDOT PSYKKISESSÄ VALMENNUKSESSA	17
	4.1 Psykkisen taidon määritelmä	17
	4.2 Minäkäsitys valmentautumisessa	17
	4.3 Itseluottamus	19
	4.4 Asenteen merkitys	21
	4.5 Keskittymiskyky	22
	4.6 Ajatukset ja mielikuvat psyykkisessä valmennuksessa	24
	4.7 Motivaatio	25
	4.8 Tunteiden käsittely	27
	4.9 Tavoitteiden asettelu	27
	4.10 Sosiaalisten suhteiden ja tilanteiden hallinta	29
	4.11 Vuorovaikutustaidot	29
5	KOHDERYHMÄ JA OTANTA	31
6	TUTKIMUSMENETELMÄT	31
	6.1 Kyselylomakkeen laadinta	31
	6.2 Esitestaus	32
7	AINEISTON ANALYYSI	33
	7.1 Sisällönanalyysi	33

7.2	Kvantitatiivinen aineiston analyysin osuus tutkimuksessa	35
8	TUTKIMUSTULOKSET	36
8.1	Syitä psyykkisen valmennuksen käytölle	36
8.2	Valmentajien käyttämät psyykkisen valmennuksen menetelmät	37
8.3	Psyykkisen valmennuksen rajoittavat tekijät	37
8.4	Valmentajien kouluttautuminen psyykkiseen valmennukseen	37
8.5	Psyykkisen valmennuksen käytön esiintyvyys ja yhteenveto tuloksista	38
9	TUTKIMUKSEN RELIABILITEETTI JA VALIDITEETTI	38
9.1	Kyselylomakkeen luotettavuus	38
9.2	Sisällönanalyysin luotettavuus	39
10	POHDINTA	40
10.1	Tulosten tarkastelu	40
10.2	Kehittämisen- ja jatkotutkimusehdotukset	42
	LÄHTEET	
	LIITTEET	
	Liite 1. Saatekirje	
	Liite 2. Kyselylomake	

1 JOHDANTO

Urheilussa psyykkinen valmennus on noussut yhä tärkeämpään rooliin, ja sen merkittävydestä ollaan tietoisempia kuin ennen. Ihmisen psyykeeseen vaikuttavat pääasiassa geenit ja ympäristö. Persoonallisuus periytyy lähinnä kasvatusmenetelmien siirtyessä sukupolvelta toiselle. Vanhemmat kasvattavat lapsiaan omilta vanhemmiltaan saatujen oppien mukaan ja niin edelleen. Urheiluharrastuksilla on merkittävä vaikutus lapsen ja nuoren persoonallisuuden kehitykseen. Ihmiset ovat kuitenkin erilaisia. Ympäristö, kuten kasvatus ja harrastukset, muokkaavat ihmisen ainutlaatuista persoonallisuutta. Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus. Psykykehittyä siis ihmisen kasvaessa. Tätä muutosta ei kuitenkaan voida etukäteen ennustaa, sillä jokainen ihminen kehittyy eri tahtiin, ja näin meillä on kaikilla omanlaisemme kehityshistoria. Valmentajien on osattava ottaa huomioon ihmisen koko persoonallisuus, ja sitä tulee kehittää kokonaisvaltaisesti tasapainoillen. Urheilijatkaan eivät ole koneita, vaan ajattelevia olentoja. Kaikki vaikuttaa kaikkeen, eikä ole olemassa yksilöä, joka pärjää kehittämällä vahvuuksia ja sivuuttamalla heikkoutensa. (Liukkonen & Jaakkola 2002, 6.)

Nykypäivänä pelkästään fyysisien ominaisuuksien kehittämiseen keskittyviä valmennusmalleja osataan jo kyseenalaistaa. Tulevaisuudessa, tulee valmennuksessa keskittyä yhä enemmän valmennettavien persoonallisuuden tuntemiseen ja sen huomioon ottamiseen. Psyykkinen valmennus on aina läsnä aktiiviurheilijoilla. Se voi tapahtua tiedostamatta, mutta ohjelmoituna siitä on suuri hyöty, ja se saadaan sisältymään harjoitteluun sopivasti. Aina täytyy kuitenkin muistaa, että urheilijoilla on elämää myös urheilun ulkopuolella, ja kaikki asiat ympäristössä vaikuttavat hänen suorittamiseen. Yksityisyyttä tulisi kunnioittaa ja pitää se mielessä valmennusta suunnitellessa. Tavoitteena on valmentaa ihmistä, ei ainoastaan urheilijaa. Henkisesti tasapainoinen ihminen menestyy mitä todennäköisimmin paremmin niin elämässä kuin urheilussakin, urheilullisista tavoitteista huolimatta. (Närhi ja Frantsi 1998, 8.)

Psyykkisen valmennuksen avulla hankituista tiedoista muodostuu parhaimmillaan pääoma, jota voidaan kasvattaa ja käyttää hyväksi monilla eri elämänalueilla sekä monissa urheilulajeissa. Esimerkiksi työelämässä tärkeitä taitoja ovat ryhmätaidot, tavoit-

teenasettelu, suoritusten arviointi ja mielikuviin ohjautuva innovatiivisuus. Kasvattamalla psyykkisen valmennuksen pääomaa, voidaan kehittää urheilukulttuuria ja samalla kansallista henkistä pääomaa. (Matikka 2009, 34–35.)

Psyykkisten taitojen opettamisen tehokkuudesta on tehty tutkimuksia, jotka keskittyvät enemmänkin yksittäisten menetelmien vaikuttavuuteen kuin kokonaisvaltaiseen vaikuttavuuteen urheilijan suorituskykyyn parantamisessa. Esimerkiksi Olssonin (2010) tutkimuksessa mielikuvaharjoittelusta todetaan olevan positiivinen vaikutus urheilijan suoritusten parantumiseen. Psyykkinen valmennuksen vaikutuksia urheilijaan tulisi arvioida kokonaisuuden kautta, sillä psyykkinen valmennus on kokonaisvaltaista valmennusta. Haarala ja Lintunen (1995) tekivät toimintatutkimus menetelmällä tutkimuksen taitoluistelijoiden psyykkisen valmennuksen toteutumisesta kahden vuoden aikana. Jokainen psyykkiseen valmennukseen osallistunut yksilö koki psyykkisen valmennuksen hyödylliseksi. Tutkijan näkökulmasta on haastavaa tarkastella psyykkisen valmennuksen ohjelmien tuloksellisuutta mahdollisimman laajasti huomioiden kaikki osa-alueet. Suppeampien ja samalla laajojen psyykkisen valmennuksen ohjelmien kehittäminen olisi tarpeen psyykkisen valmennuksen luotettavuuden lisäämiseksi. (Lintunen, Rovio, Haarala, Orava, Westerlund & Ruiz 2012, 36–37.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää valmentajien psyykkisen valmennuksen käyttöä, kouluttautumista ja mahdollisia rajoittavia tekijöitä suomalaisissa korkeimman sarjatason jalkapallo-, jääkiekko-, koripallo-, lentopallo-, pesäpallo- ja salibandyjoukkueissa. Tämä selvitettiin lähettämällä pääosin avoimia kysymyksiä sisältävä kyselylomake joukkueiden päävalmentajille. Työssä otettiin myös kirjallisen tiedonhaun avulla selville, kannattaisiko joukkueiden käyttää psyykkistä valmennusta hyväkseen.

Yhä useammin naprapaatit ovat mukana urheilijoiden hoidossa. Esimerkiksi Sotshin olympialaissa 2014 Suomen joukkueella oli mukana kaksi naprapaattia, jotka auttoivat urheilijoita terveyden hoidossa. Ruotsissa naprapaatit ovat Suomeen verrattuna enemmän huippu-urheilussa mukana. Näin ollen on erittäin hyödyllistä, että naprapaatti on perehtynyt psyykkiseen valmennukseen fyysisten hoitotaitojen lisäksi. Naprapaattilla on hoitotilanteissa aikaa keskustella urheilijan kanssa, ja yleensä hoitokertoja on useita. Tällöin naprapaatti voi olla erittäin tärkeä tukihenkilö urheilijalle, varsinkin urheilijan ollessa matalassa mielentilanteessa loukkaantumisen sattuessa. On tärkeää, että naprapaatin osaa motivoida urheilijaa kuntoutuksien aikana, jotta urheilija

pääsisi harjoittamaan ammattiaan mahdollisimman nopeasti ja hyvin motivoituneena. Useissa tutkimuksissa on tullut esille, että urheilijan loukkaantumisen jälkeiseen paluuseen vaikuttavat psyykkiset tekijät, kuten pelko uuden vamman syntymisestä ja matala itseluottamus. (Tripp, Stanish, Ebel-Lam, Brewer & Birchard 2011; Kvist, Ek, Sporrstedt & Good 2005.)

2 TUTKIMUSONGELMAT

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää valmentajien psyykkisen valmennuksen käyttöä, kouluttautumista ja mahdollisia rajoittavia tekijöitä suomalaisissa korkeimman sarjatasoisen jalkapallo-, jääkiekko-, koripallo-, lentopallo-, pesäpallo- ja salibandyjoukkueissa. Tutkimusongelmiksi muodostuivat seuraavat:

- Miksi valmentajat käyttävät psyykkistä valmennusta?
- Minkälaista psyykkistä valmennusta valmentajat käyttävät?
- Mitkä tekijät mahdollisesti vähentävät psyykkiseen valmennukseen panostamista?
- Kuinka päävalmentajat kouluttavat itseään psyykkiseen valmennukseen?
- Mikä on psyykkisen valmennuksen käytön esiintyvyys joukkuelajeissa?

3 PSYKKINEN VALMENNUS JOUKKUELAJEISSA

3.1 Johdatus urheilupsykologiaan

Urheilupsykologia sisältää psykologisia tekijöitä, jotka vaikuttavat suorituskykyyn urheilussa ja liikunnassa. Psykologian teoriasta ja käytännöstä johtavia psykologisia tekijöitä voidaan käyttää urheilijoiden suorituskyvyn nostamiseen ja persoonallisen kasvuun. Nykyään monet valmentajat ja pelaajat käyttävät urheilupsykologiaa hyväkseen, jotta saisivat kilpailullisen edun muihin kansakilpailijoihin verrattuna. Urheilijat ja valmentajat käyttävät erilaisia psyykkisen valmennuksen harjoitusmenetelmillä psyko-

logisia taitoja, kuten stressin hallintaa, keskittymiskykyä, itseluottamusta ja vuorovai-
kutusta. (Williams & Straub 2010, 13–14.)

Vaikka urheilupsykologian juuret ovat vanhoja, urheilupsykologian yhdistys on muo-
dostettu kuitenkin vasta 1960-luvulla. Vasta 1970-luvulla urheilupsykologia alkoi me-
nestyä ja sai maailmanlaajuisen hyväksynnän. 1980-luvulla alettiin tutkia paljon kog-
nitiivisia näkökulmia ja laboratoriotutkimukset vaihdettiin nopeasti kenttätutkimuksiin
sekä liikunta- ja terveystieteisiin saatiin kehitettyä selkeä tiedon perusta. Urheili-
jan suorituskykyä ja persoonallista kasvua alettiin tutkia paljon, mikä taas johti urhei-
lupsykologian kasvuun. Tämän jälkeen mietittiin, minkälaista psyykkistä valmennusta
tarvittaisiin ja kenellä on koulutusta antaa sitä. Viimeisen 20 vuoden aikana urheilu-
psykologia on ollut todella kovassa kasvussa ja laajentunut myös urheilusta business-
maailmaan. Valmennuksen psykologiasta on tullut oma alansa, jonka koulutustaso
korkea. (Williams & Straub 2010, 13–14.)

3.2 Psyykkisen valmennuksen periaatteet ja asiantuntijuus

Ihmisen ajatukset, tunteet ja kehonkieli vaikuttavat toisiinsa jatkuvasti. Jos jotakin
näistä yritetään muuttaa tai korjata, voidaan vaikuttaa negatiivisesti
urheiluasuoritukseen tai elämänlaatuun. (Forssell 2012, 20–26.)

Aivot rakastavat kuvia, joita luodaan jatkuvasti päässä. Ne voivat olla mielikuvia,
symboleja, metaforia tai tarinoita. Aivoille kaikki kuvat on samanlaisia. Mielikuvat
tulevaisuuden unelmista, ja jo todellisuudessa tapahtuneissa kuvissa sekoittuvat,
eivätkä aivot tunnista eroa niiden välillä. Koripalloilijan heittäessä ratkaisevia
vapaheittoja, hän usein hokee mielessään: ”Älä heitä ohi, älä heitä ohi.” Tarkoituksen
mukaisempaa olisi kuitenkin ajatella positiivisemmin, jotta aivoille viestittäisiin kuva
onnistuneesta vapaheitosta. Positiiviset mielikuvat, joissa on paljon tunnetta mukana,
voivat vaikuttaa myönteisesti harjoitteluun ja negatiiviset päinvastoin kielteisesti.
(Forssell 2012, 20–26.)

Ihmisellä on vuorokaudessa noin 50 000–70 000 ajatusta. Ajatukset koostuvat nyky-
hetkestä, menneiden muistelemisesta ja tulevan haaveilemisesta. Jos ajatuksissa pala-
taan toistuvasti johonkin tiettyyn tapahtumaan, saadaan se mielessä tuntumaan use-
amman kerran tapahtuneelta. Esimerkiksi epäonnistumiset usein neuvotaan unohta-

maan mahdollisimman nopeasti. Jos tilanne kuitenkin kerrataan päässä aina uudestaan ja uudestaan, saadaan se tuntumaan monta kertaa koetulta. Silloin se myös helposti vaikuttaa tuleviin suorituksiin ja epäonnistuminen saattaa todennäköisemmin toistua. (Forssell 2012, 20–26.)

Asiat, joihin huomiot suunnataan, vahvistuvat. Tutkimukset todistavat, että liiallinen ongelmien pohtiminen ja tutkiminen saa ongelman tuntumaan moninkertaiselta. Energia tulisi mieluummin suunnata positiivisiin ideaaleihin ja toivottuihin saavutuksiin. (Forssell 2012, 20–26.)

Mieli tekee kepposia. Kun ajatukset suunnataan kauhukuviin ja epäonnistumisiin, estävät ne meitä tuomaan esiin kehon viisautta. Esimerkiksi motoriikka, taito ja lihasten yhteispeli sekä alitajuinen luovuus, ongelmanratkaisukyky ja opitut mielikuvamallit eivät pääse normaalisti toimimaan. (Forssell 2012, 20–26.)

Milloin urheilijan kannattaa käyttää ajatusenergiaansa? Juuri ennen suoritusta on turha pohtia tai miettiä tulevaa lopputulosta ja kiinnittää siihen huomiota. Se vie vain energiaa itse suorituksesta. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, ettei suoritukseen tule keskittyä rauhassa. Ne ovat kaksi eri asiaa. Uudessa ympäristössä urheilijat kohtaavat paljon uusia häiriötekijöitä, joiden ansiosta aivot joutuvat tekemään enemmän töitä. Näihin häiriötekijöihin onkin tärkeää tutustua jo etukäteen esimerkiksi tutustumalla suorituspaikkaan tai ainakin harjoittelemalla mahdollisimman samanlaisessa ympäristössä. (Forssell 2012, 20–26.)

Harjoituksissa on tärkeää tuoda kilpailuolosuhteet mahdollisimman aidosti mukaan. Intensiteetti, liikkeet, järjestys ja häiriötekijät tulisivat olla läsnä myös harjoitustilanteissa. Täytyy siis harjoitella kilpailemaan, ei ainoastaan harjoittelemaan. Energiaa on myöskään turha tuhjata asioihin, joihin emme voi vaikuttaa. Esimerkiksi ulkona kilpailevat urheilijat eivät voi vaikuttaa sääolosuhteisiin, ja siksi niihin on turha tuhjata aikaa taikka energiaa. (Forssell 2012, 20–26.)

Kaikki ovat samaan aikaan samanlaisia ja persoonallisia. Kaikilla on fyysisesti samat perustarpeet. Seuraamalla muita voidaan oppia esimerkiksi hyviä valmistautumismenetelmiä. Ketään ei pystytä kuitenkaan kloonaamaan, ja persoonalliset tarpeetkin on otettava huomioon. Itsetuntemus, omien tarpeiden ja vahvuuksien kunnioittaminen ja

arvojen säilyttäminen ovat tärkeitä taitoja. Koska samanlaiset työkalut eivät sovi kaikille, niistä muokataan itselle sopivat. Urheilijan täytyy olla nöyrä ja hänen täytyy haluta oppia niin urheilijana kuin ihmisenä. (Forssell 2012, 20–26.)

Psyykkinen valmentaja on urheilijan ja valmentajan tukihenkilö. Hän voi olla osa laajempaa asiantuntijoiden ryhmää. Ryhmään voi kuulua asiantuntijoita, joilla on kullakin omat taustansa, kokemuksensa ja koulutuksensa. Erilaisia nimikkeitä ovat esimerkiksi urheilupsykologi, psyykkisen valmennuksen asiantuntija, psyykkinen valmentaja, rentoutumisohjaaja ja mentaalivalmentaja. Suurin osa asiantuntijoista kuuluu jompaa kumpaan kahdesta pääryhmästä: liikuntatieteellisen peruskoulutuksen saaneisiin, joita voidaan kutsua psyykkisiksi valmentajiksi, tai psykologin koulutuksen ja laillistuksen saaneisiin, joita puolestaan voidaan kutsua urheilupsykologeiksi. Suurella osalla on kokemusta urheilusta joko urheilijana tai valmentajana. (Närhi ym. 1998,17.)

3.3 Psyykkisen valmennuksen tavoitteet

Psyykkisessä valmennuksessa valmentaja pyrkii saamaan aikaan urheilijan käyttäytymiseen muutoksia, jotka mahdollistavat suoritustavoitteiden saavuttamisen. Psyykkisen valmennuksen keinot ovat ajattelu- ja tunnetason keinoja. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 40–41.)

Urheilu pyritään liittämään urheilijan muuhun elämään sopivaksi osaksi. Urheilijaa halutaan kehittää ihmisenä ja elämä tulee saada tasapainoon. Näiden asioiden ollessa kunnossa on urheilijan mahdollista ylittää parhaimpaansa, oli sitten kyseessä huippu-urheilija tai kuntoilija. Laajat näkemykset ja kokemukset, hyvä itsetuntemus sekä itseohjautuvuus ovat hyvässä psyykkisessä kunnossa olevan urheilijan merkkejä. Urheilijan ollessa henkisesti tasapainossa saa hän enemmän irti urheilemisestä. (Närhi ym. 1998, 15–16.)

Asiat eivät kuitenkaan ole yksinkertaisia ja ristiriitoja voi syntyä. Urheilijan on opittava ratkaisemaan niin sisäisiä kuin ulkoisiakin ristiriitoja, joita voi syntyä huolimatta siitä, saavutetaanko tavoitteet vai ei. On pystyttävä hyväksymään se tosiasia, että kaikkea ei voi hallita. Elämässä ja urheilussa on aina tietty epävarmuus, joka ei ole täysin meidän omissa käsissämme. Henkisen valmennuksen kautta

urheilijan on tarkoitus laajentaa ymmärrystään ja oivaltaa monipuolisia selviytymistapoja ristiriitojen varalle. Asiantuntijan avulla voi urheilijan kokemasta umpikujastakin löytyä ulospääsytie. (Närhi ym. 1998, 15–16.)

3.4 Psykkisen valmennuksen osa-alueet

Psykkinen valmennus voidaan esittää havainnollisesti Lintusen ym. (1997) käsitteellisen mallin mukaan (Kuva1). Mallissa valmennuksen psykologia jaetaan kolmeen osaan: psyykkistä hyvinvointia ja persoonallisuuden kehitystä tukeva valmennus, psyykkisten taitojen opettaminen ja ongelmien hoito. Mallissa otetaan huomioon jokaisen osa-alueen tavoite, menetelmä tavat, toteuttajatahot ja arviointi. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 32.)

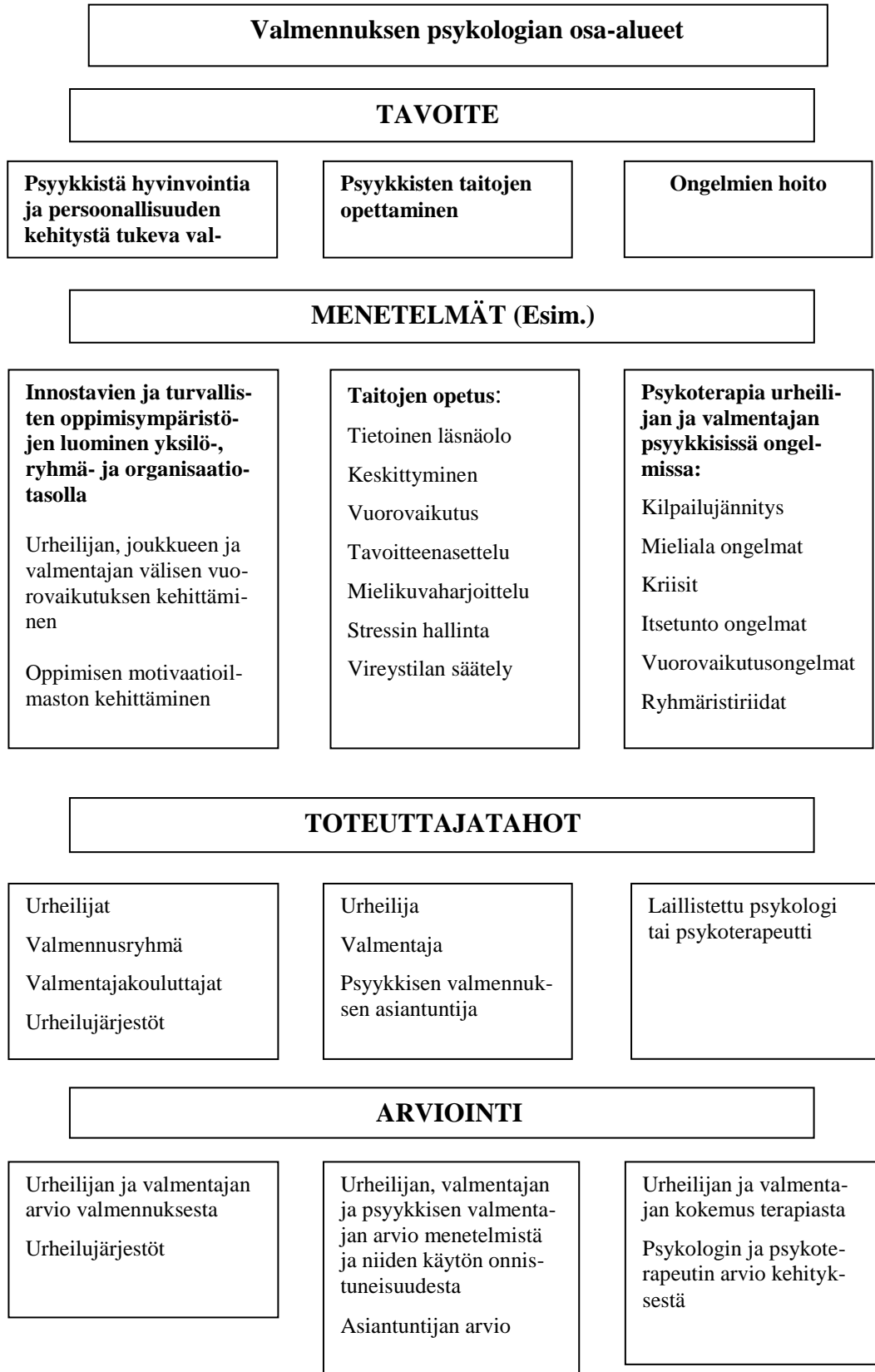
Psykkisen valmennuksen keskeinen alue on psyykkisten taitojen opettaminen. Urheilijalle keskeisiä psyykkisiä taitoja ovat esimerkiksi rentoutumisen opettelu, mielikuvaharjoittelu, tavoitteenasettelun oppiminen. Myös urheilijan uran käännekohtat, julkisuuden käsittely, sukupuolierolliset erityiskysymykset saattavat vaatia huomiota. (Lintunen ym. 2012, 32.)

Psykkisten taitojen opettamisessa valmentaja ja urheilija tekevät yhteistyötä psyykkiseen valmennukseen erikoistuneen henkilön, kuten psykologin, kanssa. Valmentaja voi myös itse kouluttautua ja paneutua psyykkisten taitojen opetukseen. Jos urheilijalla on esimerkiksi rentoutumisen kanssa ahdistavia tuntemuksia, se voi kertoa sisäisestä jännityksestä, johon tarvitaan laajempaa urheilupsykologin tietämystä. (Lintunen ym. 2012, 35)

Psykkisten taitojen opettamisen tehokkuudesta on tehty tutkimuksia, jotka keskittyvät yksittäisten menetelmien vaikuttavuuteen urheilijan suorituskykyyn, kuten esimerkiksi Olssonin (2010) mielikuvaharjoittelun tutkimus. Psykkinen valmennuksen vaikutuksia urheilijaan tulisi arvioida kokonaisuuden kautta, sillä se on kokonaisvaltaista valmennusta. Haaralan ja Lintusen (1995) toimintatutkimus tehtiin kokonaisuuden arvioinnin kautta. (Lintunen ym. 2012, 36.)

Lintusen (1997) psyykkisen valmennuksen mallissa ongelmien erityisosaaminen on valmennuksen psykologian kokonaisuutta. Psykkisiä ongelmia ilmenee urheilijoilla,

samoin kuin muillakin ihmisillä. Urheilussa psyykkiset ongelmat saattavat ilmentyä esimerkiksi ryhmäristiriitoina joukkueessa, voimakkaana kilpailujännityksenä, syömishäiriönä ja vaikeina urakriiseinä. Urheilijan psykoterapeuttisessa hoidossa käytetään samoja menetelmiä kuin muun väestön kohdalla, kuten esimerkiksi lyhytterapia-menetelmiä, kognitiivisen psykoterapian menetelmiä ja ryhmäterapiaa. Psyykkisten ongelmien hoitaminen tulisi jättää laillistettujen psykologien ja psykoterapeuttien vastuulle. Terapian onnistuminen arvioinnissa otetaan huomioon urheilijan, valmentajan ja psykoterapeutin kokemukset esimerkiksi ongelman helpottumisesta ja elämän muuttumisesta terapian jälkeen. (Lintunen ym. 2012, 37.)



Kuva 1. Valmennuksen psykologian osa-alueet (Lintunen ym. 2012 mukaillen)

3.5 Ryhmäilmiöt joukkueen sisällä

Hyvin toimivassa joukkueessa erimielisyydet ja ristiriitatilanteet käsitellään avoimesti. Jokainen joukkueen jäsen kestää myös ristiriitatilanteeseen liittyvät tunnelataukset, jolloin jokaisella on luottamus toisiinsa. Yhteistyön ja avoimuuden ylläpito vaikeutuu, kun joukkue on tappiutilanteessa tai jopa tappiokierteessä. (Kaski 2006, 182.)

Muutoskykyisen ryhmän tunnusmerkit ovat luottamus reiluuteen, jäsenten laaja-alainen osaaminen sekä kyky korjata omaa toimintaansa keskustelun avulla. Ryhmän jäsenten laaja-alaista osaamista on esimerkiksi se, että valmentaja voi kannustaa pelaajiaan tuomaan omia näkemyksiään ja keinoja konfliktitilanteen ratkaisemiseksi. Luottamus reiluuden toteutumiseen on tärkeää, koska luottamuspula johtaa ihmisten välisiin kiistoihin ja toiminnan heikkenemiseen, jolloin toisten jäsenten välinen kannustaminen ja tietojen vaihto vähenevät. Kyky keskustella asioista rakentavasti auttaa joukkuetta myönteisempään suuntaan, sillä jäsenten kyky taitavaan dialogiin, yhdessä ääneen ajatteluun sekä rakentavan ja kriittisenkin palautteen salliva ilmapiiri antavat mahdollisuuden joukkueen kehitykselle. (Honkanen 2012, 110–111.)

Toimivan joukkueen peruspilareita ovat yhdessä koettu optimaalinen kuormitustilanne, jossa jokaisella jäsenellä on tunne siitä, että jokainen yrittää parhaansa ja pyrkii ylittämään itsensä. Hyvin toimivassa ja tehtäväsuuntautuneessa toimintakulttuurissa toteutuvat reilu ja kunnioittava kohtelu toisiaan kohtaan, jolloin esimerkiksi konfliktitilanteissa saa olla eri mieltä, mutta kompromisseihin ja sopimukseen on jokaisen pystyttävä. Nämä asiat syntyvät kehittyvät pitemmällä aikavälillä, jonka vuoksi psyykinen valmennus tulisi aloittaa jo nuorena. Tällöin pelaajat oppisivat hyödyntämään jo varhaisessa vaiheessa yksilöinä ja ryhmänä omia ja joukkueen menestymiseen vaikuttavia tekijöitä. (Honkanen 2012, 114–115.)

3.6 Valmentajan psyykkiset haasteet

Valmentajan tulee valmistautua harjoituksiin ja kilpailuun yhtäläillä kuten pelaajat, jotta valmentaja pystyisi luomaan pelaajille turvallisuuden ja varmuuden tunnetta. Jännittynyt ja epävarma valmentaja voi heijastaa toiminnallaan pelaajiin samanlaisia tunteita. (Kaski 2012, 276.)

Valmentajan omia sisäisiä haasteita valmentamisessa ovat itsesäätely, motivaatio ja ammatillinen itsetunto. Itsesäätelyllä tarkoitetaan toimintoja, joilla ihminen muokkaa tiedollisesti tai tiedostamattomasti ulkoisia tapahtumia ja sisäisiä kokemuksia itselleen sopiviksi. Itsesäätelyä valmentaja tarvitsee urheilun tuottamien voimakkaiden tunteiden hallintaan. Itsesäätelykeinoja ovat selviytymiskeinot, itsekontrolli ja puolustusmekanismit. Selviytymiskeinoilla, kuten toisen valmentajan kanssa keskustelemalla, valmentaja säättää tietoisesti omaa olotilaansa ja käsitystä itsestään. Itsekontrollilla valmentaja pystyy kohdistamaan keskittymisensä haluttuun tilanteeseen tunteiden vallitessa. Puolustusmekanismeilla valmentaja voi selvitä liian voimakkaista psyykkisistä haasteista ja pitää eheän kuvan itsestään. (Kaski 2012, 276.)

Valmentajan itseluottamus ja ammatillinen itsetunto ovat tärkeitä ominaisuuksia haasteellisissa tilanteissa, joissa hänen toimintansa tulisi olla joukkuetta auttavaa. Valmentajiin kohdistetaan paljon suuria odotuksia ja useiden tutkimusten mukaan (mm. Patriksson ja Eriksson 1990; Hämäläinen 2003; Hämäläinen 2008) urheilijat odottavat valmentajan hallitsevan lajiasiantuntemuksen sekä urheilun eri osa-alueet laadukkaasti, jotta urheilijat keskittyvät urheiluun paremmin ja huipulle pääseminen mahdollistuisi. Lisäksi Hämäläisen (2003) tutkimus osoittaa, että urheilijat odottavat valmentajan suunnittelevan harjoittelun etukäteen ja olevan aina paikalla ilman myöhästymisiä. Valmentajan tulisi olla auktoriteetti, joka saa kurin aikaan mutta hänen tulisi olla samalla helposti lähestyttävä kuuntelija, opettaja, tukija, koordinaattori sekä työlleen täydellisesti omistautunut. Valmentajan auktoriteetti on kyseenalaistettu, jos nämä odotukset eivät täyty (Kaski 2012, 278).

Valmentajan tehtävä on luoda innostava ja turvallinen oppimisympäristö urheilijoilleen. Valmennustilanteissa valmentajalle tulee eteen päivittäin tilanteita harjoituksissa ja kilpailussa, joissa hänellä on mahdollisuus tukea urheilijoiden psyykkistä hyvinvointia fyysisen valmentamisen rinnalla. Stressiä aiheuttavia tilanteita urheilijoille ovat esimerkiksi palautteen saanti, kilpailu, joukkuevalinnat ja tavoitteen asettelu. Urheilupsykologia tarjoaa juuri keinoja useaan stressitilanteeseen. Valmentaja voi kehittää hyvin toimivia valmennusympäristöjä harjoittamalla tunne-, vuorovaikutus- ja ryhmätaitoja osana valmennusta. Näiden taitojen harjoittamisen tulisi kuulua valmennuskoulutukseen. (Rovio ym. 2009. 253–281.)

Valmennuksen psyykkistä puolta on yhtäläillä tärkeää arvioida kuin fyysistäkin. Arvioinnilla voidaan saada tietoa valmennuksen mahdollisista muutostarpeista, tavoitteiden saavuttamisesta ja valmennuksen tehokkuudesta. Valmentaja ja urheilija arvioivat psyykkisen valmennuksen onnistumista. Hietalan ja Skytän (2005) tutkimuksessa nuoret jääkiekkoilijat tunsivat valmennuksen kautta ajattelutapansa kehittyneen ja kasvaneensa henkisesti ihmisinä. Joukkueen pelaajien ja valmentajien välinen suhde oli avoin sekä luottamuksellinen.

4 PSYKKISET TAIDOT PSYKKISESSÄ VALMENNUKSESSA

4.1 Psyykkisen taidon määritelmä

Urheilupsykologiassa on erilaisia näkemyksiä siitä, mitä on psyykinen taito ja mitä psyykinen tekniikka (Thomas ym. 1999). Matikan ja Roos-Salmen (2012, 45) teoksessa Crespo, Reid ja Quinn (2006) käsittelivät eron siten, että valmentajat ja urheilijat voivat harjoitella tärkeitä psyykkisiä taitoja useiden psyykkisten harjoitustekniikoiden avulla.

4.2 Minäkäsitys valmentautumisessa

Päätöstenteko ei useinkaan ole helppoa. Ihmisten mielessä on kaikenlaisia ristiriitoja, joista on yritettävä saada selvää. Vaaditaan sisäistä voimaa tehdä järkeviä päätöksiä ja seistä niiden takana sataprosenttisesti. Viisautta vaaditaan myös, kun on aika muuttaa tapoja ja uudistaa tavoitteita. Mitä tyyneempi on, sitä helpompi on keskittää ajatukset ja teot oleelliseen. Tyyneyden löytäminen on kuitenkin haastavaa mielen sisällä vallitsevien ristiriitojen takia. Hyvien päätösten perustana on kuitenkin tieto siitä, kuka on ja mikä on oma identiteetti. On tärkeää itse tietää, minkälainen urheilija haluaa olla. Sitä ennen on tunnettava itsensä ihmisenä. Minäkäsitys koostuu uskomuksista, identiteetistä, arvoista ja vahvuuksista. (Forssell 2012, 95.)

Uskomukset

Tiedostamattomat uskomukset ohjaavat ihmisiä usein enemmän kuin heidän tietoiset ajatukset. Uskomukset liittyvät itsemme lisäksi, maailmaan ja muihin ihmisiin. (Närhi ym. 1998, 88.) Uskomuksia voisi myös kutsua säännöiksi, joiden mukaan eletään. Ne

ohjaavat päätöksiä, tekemisiä, asenteita ja tunteita. Uskomukset voivat olla vahvistavia, ja niiden avulla voidaan tehdä hyviä valintoja. Ne toimivat huomaamattomana apuna. Uskomukset voivat olla neutraaleja mutta myös negatiivisia. Usein ne palvelevat urheilijoita, mutta joskus myös hidastavat kehitystä. Esimerkiksi vanhat onnistumiset ja epäonnistumiset vaikuttavat meihin, vaikka niitä ei tietoisesti mietittäisikään. Joskus urheilijoiden odotuksetkaan eivät ole yksinkertaisia, vaan nekin sisältävät monenmoista ristiriitaa. Huippu-urheilu vaatii usein täyden keskittymisen ja energian, mutta se ei monilla ole mahdollista esimerkiksi opiskelun, työn ja ystävien vuoksi. (Forssell 2012, 96–113.)

Identiteetti

Identiteetti muodostetaan itseemme ja ympäröivään maailmaan liittyvistä käsityksistä. Identiteetti rakentuu elämän aikana. Se muodostuu palautteen, kokemusten ja tulkintojen kautta. Usein kuvitellaan, että luonteenpiirteet ja identiteetti ovat sama asia. Luullaan, että ne ovat kuin selviä asioita, eivätkä ne siitä miksikään muutu. Itse voidaan kuitenkin vaikuttaa siihen, miten ja missä tilanteissa omaa temperamenttia käytetään. Kaikkiin identiteettien osiin ei voida vaikuttaa. Nykyään minäkuva muodostuu kokemuksista, palautteista ja muun muassa luonteenpiirteistä. Minäkuvaa voidaan kuitenkin ohjata suuntaan, joka edesauttaa unelmien saavuttamista. Tärkeintä on, että jokainen tuntee oman minäkuvansa. (Forssell 2012, 102–104.)

Arvot

Arvoilla on tärkeä tehtävä eräänä motivaation lähteenä. Ne kertovat ihmisille tärkeistä asioista. Omia arvoja ei tule unohtaa. Kun kunnioitetaan niitä ja pidetään ne mielessä, tehdään myös todennäköisemmin itseämme oikeasti miellyttäviä päätöksiä. Parhaimmillaan ne johtavat meitä. Arvot kumpuavat syvältä mielen sisältä. Usein muiden ihmisten ja esimerkiksi kulttuuriin liittyvät arvot vaikuttavat omaan, niin sanottuun arvolistaan. Vaikeaa onkin todella asettaa ja ymmärtää itselleen tärkeät arvot. Tietyt ihmiset elävätkin huomaamattaan muiden asettamien arvojen mukaan koko elämänsä. Arvoja hyödynnetään normaalisti urheilun ulkopuolisessa elämässä, mutta ennen pitkään, ne alkavat vaikuttaa myös urheilu-uraan. Arvot voidaan jakaa arvoihin, joiden mukaan elämme jo nyt, sekä niin sanottuihin tavoitearvoihin, joihin pyrimme tulevaisuudessa. (Forssell 2012, 109–110.)

Vahvuudet

Helppointa urheilijalle on kehittää vahvuuksistaan huipputaitoja. Eräät urheilijat ovat kuitenkin tehneet toisin ja muuttaneet heikkoutensa vahvuuksikseen. Kaikilla urheilijoilla on piileviä vahvuuksia. Unelmat, tavoitteet, identiteetti ja potentiaaliset vahvuudet on saatava tukemaan toisiaan. Urheilijan on uskottava omaan kehittymiseen ja niiden vahvuuksien korostamiseen, joilla voi erottua joukosta. Vahvuudet voivat liittyä fyysiikkaan, tekniikkaan, taktiikkaan tai erimerkiksi henkisiin tai sosiaalisiin kykyihin. Väärin käytettyinä vahvuuksistakin voi kuitenkin tulla heikkouksia. (Forssell 2012, 107–108.)

4.3 Itseluottamus

Urheilijalle on tärkeää luottaa itseensä jokaisessa suorituksessa. Toisiaan läheisesti muistuttavia käsitteitä ovat itsetuntemus, itsetunto ja itseluottamus. Itsetuntemus käsittelee yksinkertaisesti sitä, miten hyvin urheilija tuntee itsensä ja omat vahvuudet, heikkoudet, tarpeet, motivaatioon vaikuttavat tekijät, reaktiotavat ja niin edelleen. Itsetunto on itsensä arvostamista ja kunnioittamista ihmisenä ja urheilijana. Kun uskoo, että riittää juuri sellaisena kuin on, on itsetunto korkea. Itseluottamus on nimensä mukaisesti luottoa ja uskoa itseensä ja omiin taitoihinsa niin urheilussa kuin elämässäkin. (Forssell 2009, 119.)

Urheilijalle on normaalia kokea notkahduksia itseluottamuksessa ja epäillä omia kykyjä. Epäonnistumisten ja loukkaantumisten jälkeen on vaikea hahmottaa taitojaan, jolloin itseluottamus voi olla vähissä. Joukkueurheilussa tuntemukset voivat tarttua pelaajalta toiselle. Jos joukkuekaveri epäilee osaamistaan, voi tunne siirtyä toisiin. Epäonnistumisiin on monia eri syitä. Näitä syitä pohtiessa usein luodaan ajatuksia kuten “tänään ei ole minun päivä” ja “tämä ei koskaan onnistu”. Nämä kielteiset ajatukset näkyvät urheilijoiden suorituksissa ja vaikuttavat tunteisiin. Siinä vaiheessa usein aletaan pohtia, miten itseluottamusta tulisi kohottaa. Tärkeää olisi ruokkia itseluottamusta tasaisesti, eikä mennä liian syvälle pohtiessaan epäonnistumisten syitä. Vahva itseluottamus auttaa urheilijaa suoriutumaan paremmin kilpailussa, keskittymään, asettamaan haastavia tavoitteita ja uskomaan omiin kykyihinsä saavuttaa ne. (Forssell 2009, 116.)

Pärjätäkseen kilpailuissa, on urheilijan usein otettava riskejä. Jotta uskaltaa ottaa riskejä, on oltava rohkeutta ja kova luotto siihen, mitä tekee. Usein itsevarmoilla ihmisillä on juuri rohkeutta ja luottoa. He eivät luovuta helposti eivätkä pienet vastoinkäymiset lannista heitä. He tekevät töitä kovasti tavoitteidensa eteen ja jaksavat puskea isompienkin haasteiden läpi. Itseluottamuksen avulla on myös helpompi kääntää kilpailutilannetta edeltävä jännitys positiiviseksi energiaksi. Sen lisäksi on malttia odottaa onnistumista ja oikeaa hetkeä iskeä, sekä merkittävät virheet vähenevät. Tutkimukset ovat osoittaneet, että kilpailija, joka uskoo olevansa parempi, vahvempi ja taitavampi kuin muut, yleensä myös pärjää kilpailussa paremmin. Urheilija, jolla on heikko itseluottamus ja joka kokee vastustajansa olevan parempi, usein myös suoriutuu heikommin. Oma usko omiin mahdollisuuksiin ei ole ainut vaikuttava tekijä. Valmentajien, joukkuekavereiden ja myös urheilun ulkopuolelta tulevien kommenttien, odotusten ja käsitysten tiedetään vaikuttavan urheilijan itseluottamukseen. (Forssell 2009, 116–117 ; Liukkonen ym. 2003, 79–85.)

Itseluottamukseen vaikuttavat monet eri tahot ja tilanteet. Eri tahoilla tarkoitetaan ihmisiä ympärillä, kuten valmentajat, valitsijat, vanhemmat, kansakilpailijat, joukkueoverit, urheiluliitot ja -seurat sekä tietenkin myös yleisö. Erilaiset tilanteet, kuten uusi ympäristö, valmentaja, joukkue tai taktiikka, edeltävät onnistumiset ja epäonnistumiset, loukkaantumiset, henkilökohtaiset ongelmat urheilun ulkopuolella ja niin edelleen. (Forssell 2009, 117; Liukkonen ym. 2002, 79–85.)

Voiko itseluottamusta olla liikaa? Tämä kysymys jakaa mielipiteet. Osa asiantuntijoista väittää, että itseluottamusta voi olla liikaa ja se voi vaikuttaa negatiivisesti suorittamiseen. Toiset ovat kuitenkin sitä mieltä, että itseluottamus ei voi olla liian korkea. Urheilija voi pitää itseään epärealistisen hyvänä tai aliarvioida vastustajaa, mutta silloin ei jälkimmäiseen ryhmään kuuluvien asiantuntijoiden mielestä ole kyse liian kovasta itseluottamuksesta, vaan päinvastoin, se voi olla huonon itseluottamuksen peittelemistä. (Forssell 2009, 120.)

Suoritusta voivat haitata seuraavat ilmiöt, kuten epärealistinen itsevarmuus, itsekeskeisyys, omahyväisyys ja ylimielisyys. Nämä erilaiset piirteet haittaavat urheilijan suorittamista ja kehittymistä usein pidemmällä aikavälillä. Epärealistisen itsevarma urheilija ei ehkä tiedä, millä tasolla kansakilpailijat ovat. Omat harjoittelumäärät ja harjoituslaatu eivät välttämättä vastaa vaatimuksia.

Itsekeskeisyydestä kärsivät itsekkäät ihmiset. He ajavat vain omia etujaan ja uskovat maailman pyörivän heidän ympärillään. Omahyväiset ihmiset eivät osaa arvioida itseään realistisesti, koska he näkevät vain hyvät puolensa. He mahtailevat itserakkaasti omilla taidoillaan. Ylimieliset ihmiset kokevat tarpeelliseksi lytätä muita, nostaten itseään alustalle. Kun saa muut näyttämään huonoilta, uskovat he itse nousevansa muiden silmissä korkeammalle. (Forssell 2012, 120–121.)

4.4 Asenteen merkitys

Hyvän asenteen ansiosta on urheileminen helpompaa ja hauskeempaa. Asenne lisää urheilijan virtaa ja energiaa. Ne tuovat voimaa edetä kohti omaa huippuaan. Asenteet purkautuvat tunteina tai muunlaisena käyttäytymisenä. Asenteet alkavat vaikuttaa myös tuloksiimme, kun ne ensin ohjaavat tekemisiämme harjoituksissa. Usein tämä vaikutus tapahtuu urheilijan sitä tiedostamatta. Asenne kulkee käsi kädessä motivaation kanssa. Asenne vaikuttaa siihen, millä intensiteetillä sitoudutaan tavoitteeseen. Urheilija jaksaa panostaa tavoitteeseen tietyllä tavalla ja tunteella. Hyvän asenteen avulla urheilija voi myös helpommin ja nopeammin päästä yli notkahduksista ja pettymyksistä. Vaatii todella paljon asennetta uskoa itseensä ja kykyihinsä. Sen lisäksi on osattava suhtautua myös onnistumiseen ja menestykseen. Asenne on käytännössä negatiivinen, neutraali tai positiivinen arvio. (Forssell 2012, 229–231.)

Myönteinen asenne auttaa meitä olemaan avoimempia ja sitoutumaan helpommin haasteisiin. Kun myönteiseen asenteeseen lisätään luottamus omaan valmentajaan, suhtautuu urheilija myös valmentajan näkemyksiin luottavaisesti eikä kyseenalaista näitä. Positiivisella asenteella on myönteinen vaikutusta myös elämän muilla osa-alueilla. (Forssell 2012, 230.)

Negatiivisella asenteella suljetaan usein ulkopuolelle uudet ja muiden tuomat ideat. Urheilija ei anna muille ajatuksille tai mielipiteille mahdollisuutta, kun hänellä on oikein kielteinen asenne asiaa kohtaan. Muiden ihmisten suosituksista huolimatta, kielteisesti asennoitunut urheilija ei halua ottaa mielipiteitä huomioon. Kielteinen urheilija ei kuitenkaan aina ole huono asia. Esimerkiksi, jos urheilijalla on kielteinen asenne päihteitä ja doping-aineita kohtaan, saattaa se suojella häntä kokeilemasta niitä. (Forssell 2012, 231.)

Asenne voi ilmetä kolmella eri tavalla. Ensinnäkin siten, mitä mieltä on jostakin asiasta ja toiseksi niistä tunteista, jotka on kytketty asiaan ja kolmanneksi halusta reagoida asiaan. Asennereaktiot näkyvät esimerkiksi urheilijan ilmeissä, eleissä, puheessa tai päätöksissä. Urheilijat eivät aina itse säätele reaktioita. Joskus ne ovat suunniteltuja, joskus eivät. (Forssell 2012, 233.)

4.5 Keskittymiskyky

Keskittyminen, fokusointi ja tarkkaavaisuus ovat käsitteitä, jotka on hyvä erottaa toisistaan, kun näitä taitoja pyritään kehittämään erikoisharjoitteiden avulla. Kilpailutilanteessa keskittymisellä autetaan välttämään negatiivisia reaktioita, käsittelemään tehokkaasti häiriötekijöitä ja ainakin siirtämään ne hetkellisesti syrjään mielestä. Urheilijat laittavat usein keskittymisen herpaantumisen epäonnistumisen syyksi. Keskittymisellä suunataan huomio tavoitteen mukaiseen kohteeseen, kuten jousiampuja suuntaa katsekontaktinsa maaliin ennen nuolen vapautusta. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 95.)

Tarkkaavaisuus on prosessi, jossa huomio siirretään pois jostakin asiasta, jotta voidaan hallita tehokkaasti joitakin toisia asioita. Tarkkaavaisuusprosessi on myös dynaaminen, sillä tarkkaavaisuus voi siirtyä ärsykejoukosta toiseen. Fokusointi tarkoittaa huomion keskittymistä johonkin asiaan tai kohtaan, esimerkiksi vastapelaajaan toimintaan. Tällöin kaikki muu ympärillä olevat ärsykkeet jäävät ulkopuolelle. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 95.)

Keskittymisellä tarkoitetaan kykyä saada kohdennettua huomio yhteen asian ja tehtävään, eikä antaa minkään ulkoisen tai sisäisen ärsyksen häiritä huomion kohdentamista. Kyky kontrolloida tunteita, ajatuksia ja keskittyä tekemiseen on yhteinen piirre kaikilla menestyjillä. Monet huippu-urheilijat ovat kehittäneet oman mentaalisen strategian hyvän keskittymiskyvyn ylläpitämiseen ja parantamiseen.

Ihmiset aina kuvittelevat, että nämä strategiat ovat luonnon lahjoja, mutta totuus on se, että nämä urheilijat ovat harjoittelun kautta kehittäneet mentaalista vahvuutta ja keskittymistä. Näitä asioita voi kehittää harjoittelun avulla, niin kuin kaikkia fyysisiä ominaisuuksiakin. (Williams, Nideffer, Wilson, Sagel & Peper 2010, 355.)

Geneettiset tekijät, elämän kokemukset ja erilaiset harjoitusolosuhteet vaikuttavat sii-

hen, mitkä ovat urheilijan vahvuudet ja heikkoudet. Nämä tekijät vaikuttavat siihen, miten urheilija käyttää omaa fokuointia, missä tilanteissa hän on stressaantunut, ja mitkä tilanteet tuovat hänen mielelle painetta. Urheilijan keskittymiskyvyn harjoitteet tulisivat olla yksilöä kehittäviä ja spesifejä erilaisiin tilanteisiin. (Williams, Nideffer, Wilson, Sagel & Peper 2010, 355.)

Keskittymiskyvyn valmennuksessa on hyvä osata, minkälaista keskittymistä tarvitaan kunkin yksilön lajissa, ja miten sekä milloin pitää vaihtaa yhdestä fokuksesta toiseen. On myös tärkeää arvioida urheilijan vahvuudet ja heikkoudet, minkä jälkeen voidaan aloittaa yksilöllinen keskittymiskyvyn harjoittelu. Jotta urheilija saisi koko ajan tasaisia tuloksia ja olisi huippuvireessä, on hänen harjoiteltava jatkuvasti keskittymistä. Harjoitustilanteiden pitää olla samanlaisia kuin kilpailussa, jotta kilpailussa mikään ei olisi uutta eikä yllättävää. (Williams, Nideffer, Wilson, Sagel & Peper 2010, 355.)

Ihmisellä on kyky pakottaa itsensä tekemään asioita mutta ihminen ei voi pakottaa itseään keskittymään. Ajatellaan asioita, jotka aivot sillä hetkellä kokevat tärkeimmiksi. Suorituksen sijaan ajatukset saattavat häiriintyä hermostuneisuuden, tylsistymisen tai esimerkiksi jonkin ympäristön yksityiskohdan takia. Usein valmentajat saattavat huutaa urheilijoille, mikäli nämä eivät keskity. Joskus se saattaa olla juuri se herätys, jota urheilija tarvitsee keskittyäkseen taas oleelliseen. Mikäli hermostuneisuus johtuu epävarmuudesta, saattaa huuto vain pahentaa tilannetta. Keskittymistä ei pidä liikaa miettiä. Se helposti herpaannuttaa keskittymistä. Usein kannattaa ajatella itse suoritusta ja tilannetta itsensä ulkopuolella eikä suunnata ajatuksia niinkään itseensä. (Forsell 2012, 157–159.)

Hyvä keskittymiskyky koostuu kahdesta asiasta. Ensimmäinen siitä, että pystytään keskittymään olennaisiin asioihin ja siitä, että pystytään pitämään keskittyminen olennaisissa asioissa tarvittavan ajan. Tarvittava aika riippuu tietysti lajista ja roolista. Jos pystyy vaihtamaan keskittymistyylillä kapeasta laajaan ja sisäisestä fokuksesta ulkoiseen, kertoo se hyvästä keskittymiskyvystä. Hyvä keskittyjä huomaa myös milloin keskittymiskyky on huono, ja pystyy itse korjaamaan tilanteen mahdollisimman pian. Kun itseluottamus, valmistautuminen, energiatasosta huolehtiminen, jännitystaso ja harjoittelu ovat kaikki kunnossa, ovat edellytykset hyvään keskittymiseen ideaaliset. Päästäksemme oikein optimaaliseen keskittymistilaan on meidän myös osattava sulkea pois sisäisiä ja ulkoisia

häiriötekijöitä. Ympäristön äänet ja muut ärsykkeet saattavat muuten häiritä suoritusta negatiivisesti. Poissulkeminen voi olla täydellistä tai osittaista. Kun keskittyminen on onnistunut, olemme täysin uppoutuneita suoritukseemme, mutta kuitenkin rentoja ja rauhallisia. (Forssell 2012, 157–159.)

Keskittymistyyliä voidaan jaotella neljään tyyliin, jotka ovat laaja ulkoinen, kapea ulkoinen, laaja sisäinen sekä kapea sisäinen. Keskittymistyyliä jaetaan neljään tyyliin riippuen siitä, mihin huomiomme suuntaamme. Suuntaammeko sen itseemme ajatuksina, tunteina ja tuntemuksina (sisäinen), vai itseemme ulkopuolelle (ulkoinen). Ei olemassa parempaa tai huonompaa keskittymistyyliä, vaan sopivin tyyli määräytyy aina lajin ja tilanteen mukaan. (Forssell 2012, 157–159.)

Laajaa ulkoista keskittymistyyliä käytetään, kun tilanteet muuttuvat nopeasti, ja on tärkeä tarkkailla ja analysoida tilannetta ympärillä nopeasti. Urheilija kerää informaatiota ja avainhuomioita ympäristöstään. Kapeaa ja ulkoista tyyliä käytetään taas silloin, kun urheilija pyrkii keskittymään muutamaan avainasiaan ympäristössään. Golfissa, heitto-, lyönti- ja potkulajeissa käytetään tätä tyyliä usein. (Forssell 2012, 157–159.)

Laajalle ja sisäiselle keskittymistyyliä on tyypillistä suunnata huomio itsensä sisään. Urheilija tarkkailee omia ajatuksiaan, tunteitaan ja tuntemuksiaan. Samalla hän voi esimerkiksi suunnitella pelisuunnitelmaa tilanteen mukaan. Hän huomioi myös yleistuntemustaan, -jännitystään sekä tunnetilaansa. (Forssell 2012, 157–159.)

Kapeaa ja sisäistä keskittymistyyliä käyttäessään urheilija huomioi ajatuksiaan, tunteitaan ja tuntemuksiaan aivan kuten laajassa sisäisessä tyyliä, mutta keskittyy vain yhteen tai kahteen asiaan tilanteen mukaan. (Forssell 2012, 157–159.)

4.6 Ajatukset ja mielikuvat psyykkisessä valmennuksessa

Kilpa- ja huippu-urheilussa tavoitteellinen toiminta on menestymisen keskiössä. Jatkuva itsensä haastaminen, tavoitteiden suunnassa eteneminen ja edistymisen huomaamisesta aiheutuva ilo pitävät yllä ja vahvistavat urheilijan tahtoa tehdä asioita unelmansa eteen. (Frantsi 2012, 88.)

Urheilija on itse vastuussa valinnoistaan, jolloin päätöksentekotilanteet nousevat merkittävään rooliin. Urheilijan pitää tehdä valintoja, meneekö hän harjoituksiin, keskittykö hän murehtimaan negatiivisia asioita, päättääkö hän tehdä asiat sinne päin vai täysin keskittyneesti. Menestyvät ihmiset ovat päättäväisiä ja heidän onnistumisensa ei ole sattumaa. Myös menestyjät kokevat esimerkiksi pelkoa, ahdistusta ja epäilyä. Urheilijan on säilytettävä tavoitteensa kirkkaana ja myönteinen asenne vastoinkäymisistä huolimatta. Urheilijan on oltava valmis taistelemaan ja tekemään epämukavia valintoja tavoitteiden saavuttamiseksi. (Frantsi 2012, 88.)

Mielenohjauksen avulla urheilija voi saada suorituksensa rennoksi, pakottomaksi ja hyvin hallituksi, sillä tekemisen ilo, myönteiset onnistumisen ajatukset ja luottamus omaan tekemiseen mahdollistavat kaiken tämän. Mielenohjaus vaatii halua ja kykyä ottaa selvää omasta sisäisestä ajatusmaailmastaan. Urheilijana kehittyminen vaatii rehellisyyttä omia tunteita ja ajatuksia kohtaan sekä rohkeutta muuttaa ajattelu- ja toimintatapoja. Jokainen harjoitus on aina myös harjoite mielelle, sillä mieltä ei voi kytkeä pois päältä. (Frantsi 2012, 89.)

4.7 Motivaatio

Movere on latinaa ja tarkoittaa liikettä. Siitä on sana motivaatio peräisin. Motivaatioon liittyy intensiteetti ja tunne, tietynlainen ponnistelu johonkin suuntaan. Motivaatiota pidetään yllä erilaisilla motiiveilla, eli palkitsemisella, yllykkeillä tai vastaavasti rangaistuksilla. (Forssell 2012, 197.)

Tieteelliset tutkimukset ovat osoittaneet että urheilijoilla motivaatio on korkea. Urheilu tuo menestystä, onnellisuutta, itsetyydytystä, mahdollisuuden menestyä sekä kasvaa psyykkisesti, sosiaalisesti ja fyysisesti. Motivaatio on menestyksen avain urheilussa, joten sitä tulisi tutkia ja oppia lisää. (Duda & Treasure 2010, 75.)

Urheilijat saavat motivaation urheilla, kun he havaitsevat, että heillä on fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet tietyn lajin vaatimuksiin. Motivaation vähyys nähdään, kun urheilija ei usko hänen ominaisuuksiensa olevan tarpeeksi hyviä pärjätäkseen tietyissä lajissa tai kilpailussa. (Duda & Treasure 2010, 75.)

Valmentajan ja urheilupsykologin tehtävänä on nähdä merkkejä, milloin urheilija on

huonosti motivoitunut. Valmentaja, joka hallitsee psyykkisen valmennuksen taidot, voi helposti nähdä, miten motivoitunut urheilija on harjoituksiin kilpailuihin tai peleihin. Kun urheilija on päättäväinen ja näyttää siltä, että hänellä on oma kohtalo käsissään, hänen motivaatio on sisäistetty. Jos urheilija pelaa rakkaudesta lajiin, hän ei tarvitse ulkoisia palkintoja korkean motivaatiotason ylläpitämiseksi. (Duda & Treasure 2010, 75.)

Motivaatio on monimutkainen prosessi. Siihen vaikuttavat persoonallisuuteen ja sosiaaliseen ympäristöön liittyvät asiat. Motivaatiolla on kaksi tehtävää. Ihminen saa motivaatiosta energiaa. Se toimii tietynlaisena energianlähteenä ja se saa meidät toimimaan halutulla tavalla. Urheilija suoriutuu raskaistakin harjoituksista motivaation avulla. Motivaatio ohjaa myös käyttäytymistämme tiettyyn suuntaan saavuttaaksemme jonkin tavoitteen. Näin urheilijat valitsevat harjoitteita ja toimintatapoja, jotka edesauttavat kehittymistä. (Liukkonen ym. 2002, 58.)

Motivaation peruskysymys on ”miksi”. Motivaatio vaikuttaa harjoitusten intensiteettiin, sitoutumiseen, harjoitteiden valitsemiseen ja myös harjoitusten laatuun. Motivoitunut urheilija siis yrittää enemmän, sitoutuu ja keskittyy paremmin sekä suoriutuu laadukkaammin. (Liukkonen ym. 2002, 58.)

Sisäinen ja ulkoinen motivaatio asioita, jotka jaottelevat motivaation eri tekijöihin. Jotta pystymme tekemään töitä tavoitteemme saavuttamiseksi, itsetuntemuksen on oltava hyvä. Sisäiseen motivaatioon vaikuttavat omat arvot, tarpeet sekä kiinnostuksen ja innostuksen kohteet. Se syntyy ilman ulkoisia mielipiteitä. Sisäisessä motivaatiossa näkyy myös henkilökohtaiset kokemukset liittyen pätevyyteen, autonomiaan ja sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen. Motivaatioprosessissa nämä ovat persoonallisuuteen liittyviä tekijöitä ja ovat siis yksilöllisiä. (Forssell 2012, 199–200.)

Ulkoista motivaatiota stimuloivat palkkiot ja pakotteet. Sitä siis kontrolloidaan ulkopuolelta, ja mielipiteet voivat olla hyvin ristiriitaisia henkilökohtaisen hyvinvoinnin kanssa. Valmentajat usein motivoivat urheilijoita nimenomaan rangaistusten ja palkkioiden avulla, esimerkiksi harjoituksissa rankaisemalla häviäjää. Ulkopuolisena palkkiona voi myös toimia maine, kunnia, arvostus tai jopa rikastuminen. Valmentajien ja agenttien pitäisi olla varovaisia, jos he yrittävät motivoida urheilijaa ulkoisten palkintojen kautta. Helposti voi käydä niin, että

urheilija ei enää pelaa rakkaudesta lajin, vaan ainoastaan ulkoisen palkinnon takia. Silloin voittaminen ja menestys eivät ole enää tärkeitä asioita, mikä vaikuttaa negatiivisesti urheilijan kehitykseen ja motivaation. (Duda & Treasure 2010, 75; Liukkonen ym. 2002, 59.)

Ulkoisen motivaatio tuo usein mukanaan myös ryhmäpaineen. Urheilija tavoittelee palkintoa, jotta ei jäisi tietyn ryhmän ulkopuolelle. Pelkona voi myös esimerkiksi olla jääminen valmentajan tai yhteistyökumppaneiden epäsuosioon. Palkinnot ja palkkiot voivat toki olla myös positiivisia lisiä harjoitteluun ja toimia kannustimina. (Forssell 2012, 199–200.)

4.8 Tunteiden käsittely

Tunteet ovat lähtökohtaisesti kaikille tarpeellisia, sillä niitä tarvitaan elämän eri tilanteissa itsesuojeluun uhkaavilta asioilta tai saavuttamaan tavoitteet esimerkiksi urheilussa. Innostus on välttämätöntä tavoitteen saavuttamisessa, kiinnostus uuden asian oppimisessa, ilo auttaa nauttimaan elämästä, pelko auttaa välttelemään vahingollisia asioita, hermostuneisuus ja epävarmuus helpottavat uhkaavien asioiden huomaamista ja suru tärkeistä asioista luopumisessa. Kateus voimistaa meitä taistelemaan oikeuksista ja viha antaa energiaa puolustamaan itseämme ja lähimmäisiämme. (Lazarus 2000, 229–252).

4.9 Tavoitteiden asettelu

Tavoitteilla on voima saada urheilija fokuoitumaan lähes maagisella tavalla. Urheilun historiassa on monia tarinoita, joissa urheilija, johon kukaan ei uskonut, onnistuu tavoitteissaan uskomalla itseensä ja unelmiinsa. Polkuja huipulle on kuitenkin erilaisia. Jotkut tietävät jo vaippaiässä unelmistaan ja tavoitteistaan, kun taas muille tavoitteet muodostuvat askel kerrallaan. (Forssell 2012, 177.)

Tavoitteiden avulla urheilijan on helpompi suunnata huomionsa oleellisiin asioihin. Tavoitteet olisi hyvä saada ujutettua urheilijan alitajuntaan ilman niiden liiallista mieltintää. Ne ohjaavat urheilijan alitajunnan tuottamia valintoja tavallaan itsestään. Harjoittelu maistuu, eikä tule mieleenkään jättää treenejä väliin, kun on unelma ja palava halu saavuttaa se. (Forssell 2012, 177.)

Usein sanotaan, ettei kannata asettaa tavoitteita liian korkealle, jotta ei tulisi pettymyksiä. Jos tavoitteet ovat asetettu liian alas, mieli ja keho ottavat käyttöön juuri ne resurssit, joita tarvitaan tavoitteen saavuttamiseksi. On mahdollista, että urheilija pystyisi parempaan, mutta mieli ja keho ovat hyväksyneet ja tyytynet asetettuun tavoitteeseen. Niin kuin kaikki henkiseen valmennukseen liittyvä, on myös tavoitteidenasettelu yksilöllistä. Toiset haluavat enemmän kuin mitään voittoa vastustaja, kun taas toisilla on muitakin tärkeämpiä tavoitteita. (Forssell 2012, 179.)

On tärkeää nähdä ero niiden tavoitteiden välillä, jotka eivät ole urheilijan suorassa vaikutusvallassa, ja joihin hän voi vaikuttaa paljon. Saavutukset ja lopputulokset eivät ole täysin urheilijan omassa vallassa, kun taas oppimiseen ja kehittymiseen liittyviin tavoitteisiin hän voi vaikuttaa paljon. Saavutukselliset ja lopputulokselliset tavoitteet toimivat usein inspiraation lähteenä ja muistutuksena siitä, miksi kovaa työtä tehdään. Useat urheilijat laittavat tavoitteensa ikään kuin syrjään, kun he ovat ne asettaneet. He mieluummin keskittyvät lyhyenaikavälin harjoittelutavoitteisiin. Unelmat on tärkeä ymmärtää ja purkaa konkreettiseksi harjoitteluksi ja toimenpiteiksi. (Forssell 2012, 180.)

Tavoitteet voidaan jakaa osiin, joita ovat unelmat ja etappitavoitteet, Kehittymistavoitteet ja tilannetavoitteet. Etapit ja niiden takana oleva unelma ovat urheilijan suunta. Esimerkkejä unelmista ja välietapeista ovat saavutukset, tulokset, roolit, tehtävät tai jopa ympäristö. Unelmat voivat tuntua jopa hieman uskomattomilta, mutta ne saavat kyseisen urheilijan syttymään. (Forssell 2012, 183–188.)

Kehittymistavoitteet, voivat liittyä fyysisiin, psyykkisiin tai pelillisiin taitoihin ja kykyihin. Myös sosiaaliset sekä elämän- ja energianhallintataidot voivat olla kehittymistavoitteita. Nämä taidot ja tavat auttavat matkassa kohti unelmia ja tekevät matkasta nautittavamman. (Forssell 2012, 183–188.)

Tilannetavoitteista voidaan myös käyttää nimitystä ”totuuden hetki”. On kyse niistä kriittisistä suoritushetkistä, jotka mahdollisesti veisivät kohti unelmaa tai etappitavoitetta. Ne ovat hetkiä, jolloin on tärkeää olla erityisen keskittynyt ja joihin tulee panostaa paljon. Urheilijan on itse tiedostettava, mitkä nämä ”totuuden hetket” hänelle ovat, ja sen jälkeen pitää keskittyä ydinasioihin, jotta hän saa itsensä tarvittavaan vireeseen.

Nämä tilannetavoitteet ovat esimerkiksi otteluita, kilpailuja ja näytöstilanteita. (Forsell 2012, 183–188.)

4.10 Sosiaalisten suhteiden ja tilanteiden hallinta

Sosiaalisten suhteiden hallinta ja ryhmässä toimeen tulemisen omaksuminen ja oppeminen alkavat heti syntymän jälkeen. Ihmisen kehitystä ohjaa merkittävästi koulun aloittamisen jälkeen sosiaaliin taitoihin liittyvät haasteet, kuten itsetunnon ja persoonallisuuden kehittyminen, ihmissuhteiden monimuotoisuus ja moraalikäsitteiden vaikiintuminen. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 105.)

Urheilussa menestymiseen liittyy paljon asioita, joita kukaan ei voi hallita täysin yksin. Menestymisen mahdollistaakin kyky soveltaa kokonaisvaltaisesti valmennustietoa kunkin urheilijan omaan kokemushistoriaan. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 105.)

Valmennustyössä, valmentajan haasteena on juuri osata kontrolloida ammatillisen ja persoonallisen minän käyttöä, toimiessaan eri tilanteissa urheilijan kanssa. Parhaimmillaan harjoittelussa ja valmennuksessa asiat saadaan toimimaan erittäin hyvin, jolloin toiminta on avointa, itseensä luottavaa ja omat rajat hyvin tuntevaa. (Honkanen 2006. 272–274.)

4.11 Vuorovaikutustaidot

Vuorovaikutuksella tarkoitetaan ihmisen sisäistä ja ihmisten välistä dialogia eli vuoropuhelua. Usein ihmisen sisäinen vuoropuhelu tapahtuu automaattisesti ja huomaamatta. Sisäinen vuoropuhelu on myös kokemuksen ja siihen liitetyn merkityksen välistä dialogia.

Vuorovaikutus on tapahtuma, jossa ihminen jakaa sanallisesti tai sanattomasti omia ajatuksiaan, tunteitaan ja aikomuksiaan aikeitaan toiselle. Vuorovaikutus voi olla myös tiedollista tai tiedostamatonta, jolloin ihmiset eivät välttämättä tiedosta omaa sanatonta viestintäänsä, kuten ilmeitään, eleitään ja kehon asentoa. Vastaanottaja luottaa enemmän sanattomaan viestintään kuin sanalliseen, jos näillä viesteillä on ristiriita keskenään. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 117).

Valmennus- ja kilpailutilanteissa vuorovaikutus on aina läsnä. Varsinkin jokainen valmennustilanne on aina merkityksellinen, sillä se on vuorovaikutusta parhaimmillaan. Valmentajalta edellytetään onnistuneen vuorovaikutuksen aikaansaamiseksi muun muassa hyvää itsetuntemusta, kykyä olla provosoitumatta, erilaisuuden hyväksymistä, tasavertaista asennetta toisia kohtaan sekä taitoa ja halua ymmärtää toista ja tulla ymmärretyksi. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 118.)

Hyvillä vuorovaikutustaidoilla voidaan odottaa parempia tuloksia (Matikka & Roos-Salmi 2012, 107). Anderssonin (2008, 90) mukaan tärkeimpiä vuorovaikutustaitoja ovat avoimuus, rehellisyys, vastaanottavuus ja empatia. Nämä taidot muodostavat kokonaisuuden, jossa keskustelussa olevien molempien henkilöiden on osattava nämä vuorovaikutustaidot. Omien tunteiden ja ajatusten jakaminen on vaikeaa ilman toisen vastaanottajan empatiaa. (Matikka & Roos-Salmi 2012, 107.)

Kuuntelutavat vaikuttavat itsemme lisäksi myös muihin ihmisiin. Se, miten kuunnellaan ja reagoidaan kuulemaan asiaan, on eräänlainen palaute puhujalle. Hän voi tuntea itsensä esimerkiksi epävarmaksi, jos kuuntelija kuunnellessaan vähän väliä vilkuilee muualle tai muulla tavalla viestittää olevansa epäkiinnostunut asiasta. Palautekeskustelut ovat vuorovaikutusta parhaimmillaan. Siinä todella huomaa ihmisen vuorovaikutustaidot. Osaako hän sopeuttaa viestin tilanteeseen sopivaksi ja suhtautua kuulemaansa viestiin. (Forssell 2012, 319–321.)

Useina päivinä tavataan monia ihmisiä ja ollaan heidän kanssaan vuorovaikutuksessa. He kaikki vaikuttavat meihin tavalla tai toisella. Näitä ihmisiä ovat esimerkiksi opiskelukaverit, valmentajat, huoltajat ja perheenjäsenet. Ainahan joku voi liittää sanomaansa ylimääräisiä merkityksiä, tai jättää jotain sanomatta. Vuorovaikutuksessa on kuitenkin pyrittävä olemaan oma itsensä. Ihmiset ovat erilaisia myös kuuntelemisessa. Jokainen tulkitsee kuuntelemansa omalla tavallaan ja katsoo asioita omin silmin. Asiat saattavat värittyä ja vääristyä kuuntelijan päin sisällä. (Forssell 2012, 320.)

Urheilijat tarvitsevat palautetta kehittyäkseen. He saavat palautetta ulkopuolelta, kuten läheisiltä. Myös tallennetut videokuvat tai tilastot toimivat palautteena, tai niin sanottuina objektiivisina informaatioina. Esimerkiksi tilastoihin voi kuitenkin suhtautua monella eri tavalla, ja se onkin urheilijan oma päätös, miten hän ottaa palautteen tilastojen muodossa vastaan. Annamme myös jatkuvasti palautetta itsellemme, esimerkiksi

sisäisten keskustelujen kautta. Palautteen ja vuorovaikutuksen käyttäminen on kuitenkin taito, jota voi harjoitella, kuten kaikkia muita elämässä ja urheilussa tarvittavia taitoja. Tavoitteena on, ettei urheilija muuta itseään persoonana, vaan sen sijaan oppii ymmärtämään itseään ja muita paremmin. Se on hyödyksi hänelle ja niille, joiden kanssa hän on vuorovaikutuksessa. (Forssell 2012, 322–323.)

5 KOHDERYHMÄ JA OTANTA

Kohderyhmänä olivat Suomen miesten SM-sarjatason joukkueiden päävalmentajat jalkapallosta, jääkiekosta, koripallosta, lentopallosta, pesäpallosta ja salibandysta. Päävalmentajilla tuli olla lajiliiton hyväksymä SM-sarjatasolla valmentamisen mahdollistava valmentajan ammattitutkinto. Kaikille näiden joukkueiden päävalmentajille lähetettiin kyselylomakkeet ja saatekirjeet sähköpostitse.

Tässä tutkimuksessa käytettiin kokonaistutkimusta, jossa pyrittiin tutkimaan jokainen perusjoukon jäsen, joita tutkimuksessa oli noin 75 henkilöä. Tutkimukseen osallistui 15 päävalmentajaa. Kokonaistutkimusta käytetään yleensä, kun tutkittavien määrä jää alle sadan yksilön. (Heikkilä 2010, 33.) Kokonaistutkimus tarkoittaa myös, että kaikki perusjoukkoon kuuluvat havaintoyksiköt kuuluvat tutkittaviin (Vilka 2007, 51).

Tutkimuksen otantamenetelmänä oli kokonaisotanta, sillä tutkimuksen perusjoukkona olivat Suomen jalkapallon, jääkiekon, koripallon, lentopallon, pesäpallon ja salibandyyn pääsarjajoukkueiden päävalmentajat. Kokonaisotanta ei ole varsinaisesti otantamenetelmä, koska kaikki perusjoukon jäsenet otetaan mukaan tutkimukseen. (Vilka 2007, 43.)

6 TUTKIMUSMENETELMÄT

6.1 Kyselylomakkeen laadinta

Tiedonkeruumenetelmänä käytettiin kyselylomakkeita, joissa kysymykset olivat pääosin avoimia sekä muutamissa kohdissa strukturoituja. Ulkomaalaisille valmentajille lähetettiin kysymykset ja saatekirje englanninkielisinä. Strukturoiduilla kysymyksillä selvitettiin vastaajien ikä, laji, valmennustutkinto, valmennusvuodet ja urheilupsykologin olemassaolo seuran toiminnassa. Avoimissa kysymyksissä esitettiin vain kysy-

mys ja jätettiin tyhjä tila vastausta varten. Avoimet kysymykset antavat vastaajalle todellisen mahdollisuuden kertoa, mitä vastaaja on oikeasti mieltä kysyttävästä asiasta. (ks. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 196.) Psykkisen valmennuksen kyselylomakkeen avoimilla kysymyksillä voitiin saada vastaukset laajemmin tutkimusongelmiin verrattuna strukturoituihin, sillä avoimet kysymykset antavat vastaajalle mahdollisuuden perustella vastauksensa, ja miettiä asiaa kokonaisuutena. Yhteen tutkimusongelmaan voitiin saada laaja ja kattava vastaus esimerkiksi kysymyksellä: ”Mitä psyykkinen valmennus mielestäsi on?”

Kyselylomakkeilla tutkimusaineistosta pyrittiin saamaan laaja ja kysymään tehokkaasti monia kysymyksiä pääsarjajoukkueiden valmentajilta. Kyselylomakkeilla saatiin valmentajilta tietoa heidän psyykkisen valmennukseen liittyvistä käsityksistä, uskomuksista, toiminnasta ja mielipiteistä. (Hirsjärvi ym. 2008, 190–192.)

Kyselylomakkeilla on omat heikkoutensa, sillä ei voida olla varmoja siitä, ovatko vastaajat suhtautuneet riittävän vakavasti kysymyksiin, jotta vastaukset olisivat täysin rehellisiä. Vastaajat olivat voineet ymmärtää kysymyksiä väärin, jolloin ei voida saada haluttuun kysymykseen täsmällistä vastausta. (Hirsjärvi ym. 2008, 190.)

Kysymysten laatimisessa oli tärkeää, että kysymykset olivat selviä ja merkitsivät samaa kaikille vastaajille. Kysymyksissä tulisi kysyä vain yhtä asiaa kerrallaan mahdollisimman lyhyesti, jotta vastauksen tulkinta olisi selkeämpää. (Hirsjärvi ym. 2008, 197.) Psykkisen valmennuksen kyselylomakkeen teossa pohdittiin tarkkaan kysymysten asettelu ja muodostaminen, jotta saataisiin vastauksia haluttuun kysymyksiin mahdollisimman tarkasti.

Kyselylomakkeen esitestaus tapahtui ammattivalmentajan tutkinnon suorittaneilla valmentajilla. Sitten kerättiin palaute kyselylomakkeista ja korjattiin kysymysten muotoja ja kysymysjärjestystä todellista kohderyhmää varten. (Hirsjärvi ym. 2008, 199.)

6.2 Esitestaus

Kyselylomakkeen ja saatekirjeen valmistuessa suoritettiin esitestaus, jonka kohteena olivat valmentajat, joiden koulutustaso täyttää tutkimuskriteerimme. Vilkan (2007)

mukaan lomakkeen testaamisella tarkoitetaan, että suoritetaan koekysely. Vastaajat, pyrkivät vastatessaan arvioimaan kysymysten ja ohjeiden selkeyttä, yksiselitteisyyttä sekä lomakkeen vastaamisen kuluvan ajan ja raskauden tasoa. Heidän olisi hyvä pohdita, onko mukana turhia kysymyksiä sekä onko jotakin olennaista jäänyt kysymättä. (Heikkilä 2010, 61–62.) Valmentajille lähetettiin sähköpostitse saatekirje ja kyselylomake, johon he vastasivat viikon aikana. Vastaajat olivat miesten SM-sarjatasolla toimineita valmentajia.

Esitestauksen avulla huomattiin, että kyselylomaketta piti muokata ja laittaa kysymykset uuteen järjestykseen. Saatekirjeeseen tehtiin pieniä muutoksia, kuten ulkoasua muokattiin ja tekstiä tiivistettiin. Saatekirje ja kyselylomake olivat esitestauksen jälkeen valmiita lähetykseen.

7 AINEISTON ANALYYSI

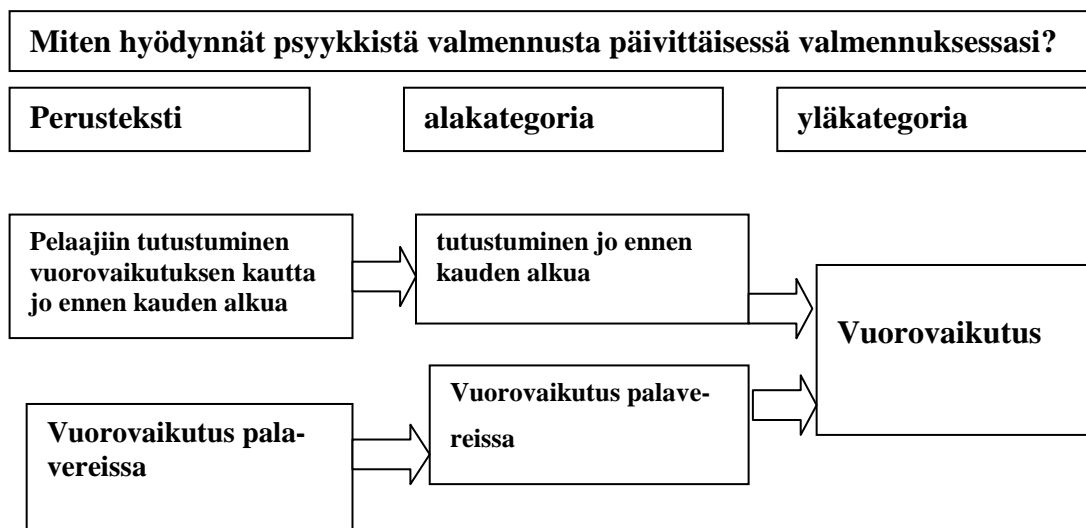
7.1 Sisällönanalyysi

Sisällönanalyysi on laadullisten tutkimusten perusanalyysimenetelmä, jolla voidaan tehdä monenlaista tutkimusta. Sisällönanalyysiä pidetään yksittäisen metodina olon lisäksi myös väljänä teoreettisena viitekehyksenä, joka voidaan liittää erityyppisiin analyysikokonaisuuksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91.)

Tuomi ja Sarajärvi (2009, 92) kertovat sisällönanalysoinnin toteuttamisesta selkeän etenemismallin, jossa aluksi tutkijoiden tulisi tehdä selkeä päätös siitä, mikä tai mitkä asiat aineistossa kiinnostavat. Yhdessä tutkimuksessa ei voida tutkia kaikkia aineiston asioita todella tarkasti, joten aineiston rajaaminen kiinnostaviin asioihin oli olennaista. Tutkimuksen tulosten tuli vastata tutkimusongelmiin, jotka olivat analysoitaessa koko ajan mielessä. Psykkisen valmennus on käsitteenä laaja, jolloin vastausten analysoinnissa oli tärkeää rajata kiinnostavat asiat.

Tässä tutkimuksessa sisällönanalyysimenetelmällä analysoidaan pääsarjajoukkueiden valmentajien vastaukset kyselylomakkeesta. Kyselylomakkeen kysymykset sisälsivät sekä avoimia että strukturoituja kysymyksiä, joiden vastaukset analysoitiin määrällisesti ja laadullisesti. Sisällönanalyysi eteni seuraavan prosessin mukaan:

1. Luettiin aineiston useasti läpi ja merkattiin jokainen lomake koodein, kuten L1, L2, L3, jne.
2. Kirjoitettiin jokaisen avoimen kysymyksen vastaus samalle paperille allekkain, käyttäen koodeja hyväksi. Koodeilla pystyttiin tarkistamaan jokainen vastaus uudestaan luotettavasti (ks. Eskola & Suoranta 1996, 133–157).
3. Jokaisen vastaus tiivistettiin selkeäksi ja kirjoitettiin tiivistetyt vastaukset allekkain ja kysymys kerrallaan Microsoft Excel 2007 -taulukointiohjelmaan.
4. Pelkistämävaiheessa tiivistettiin vastauksista ydinsanoja, jotka liittyivät kirjoitettuun psyykkisen valmennuksen teoriaan. Näin rajattiin aineistoa tutkimukseen sopivaksi. Tämän tutkimuksen sisällönanalyysi tapahtui teorialähtöisesti eli deduktiivisesti, jolloin aineiston luokittelu perustui aikaisempaan viitekehykseen. (Tuomi 2009, 113–114.)
5. Laskettiin, kuinka monta kertaa ydinsanat toistuvat eri vastauksen kesken, ja luokiteltiin samanlaiset ydinsanat yläkategorioihin. Sitten laskettiin ydinsanojen toistuvuuden määrä ja saatiin määrällisesti prosentuaaliset vastaukset kysymyksiin, sekä laadullinen kokonaiskuva kunkin kysymyksen vastauksista.
6. Sitten alettiin luoda alakategorioita (Kuva 2.), joissa saatiin selvitettyä esimerkiksi vuorovaikutustapaa, -ajoitusta, -paikkaa, jne. Alakategoriaksi muodostuivat esimerkiksi vuorovaikutus palaverissa, vuorovaikutus kentällä, vuorovaikutus ennen peliä vai pelin jälkeen, jne. Yläkategorioista saatiin vastausten ydinsanat esille ja alakategoriat kertoivat meille vastausten eroja ja yhtäläisyyksiä, joiden pohjalta pystyttiin analysoimaan vastaukset tarkemmin laadullisen sisällönanalyysiprosessin mukaisesti. Luokittelu on yksinkertaisin menetelmä järjestää aineisto ja sitä pidetäänkin lähimpänä kvantitatiivista analyysitapaa kvalitatiivisista analyysitavoista. (Tuomi 2009, 114–116; Kyngäs ja Vanhanen 1998, 5–10.)



Kuva 2. Sisällönanalyysin luokittelu

7.2 Kvantitatiivinen aineiston analyysin osuus tutkimuksessa

Tutkimuksen analysoinnissa käytettiin myös kvantitatiivista eli määrällistä analyysitapaa, jotta tutkimusaineistoa saataisiin hyödynnettyä mahdollisimman paljon. Kyselylomakkeiden vastauksista selvisivät vastaajan ikä, laji, valmennusvuodet, valmennuskoulutus ja se, onko joukkueessa mukana psyykkisen valmennuksen asiantuntija. Nämä tekijät saatiin selville strukturoiduilla kysymyksillä. Lisäksi avoimien kysymysten vastauksista analysoitiin myös määrällisiä tekijöitä.

Määrällinen aineisto käsiteltiin kolmessa vaiheessa, joita olivat lomakkeiden tarkistus, aineiston muuttaminen numeraaliseen muotoon sekä tallennetun aineiston tarkistus. Lomakkeet tarkistettiin siten, että katsottiin tarkkaan lomakkeiden tiedot, arvioitiin vastausten laatu sekä poistettiin asiattomasti täytetyt lomakkeet heti. Jos vastaajat olivat jättäneet täyttämättä merkittävän osan kysymyksistä, voitiin epäillä, että vastaajilla ei ollut tietoa aiheesta riittävästi. Tärkein asia aineiston tarkistuksessa oli kadon arviointi. Kadolla tarkoitetaan tutkimuksen puuttuvien tietojen määrää. (Vilka 2007,105–106.)

Aineiston muuttamisessa numeraaliseen muotoon käytettiin apuna havaintomatriisia, johon syötettiin ja tallennettiin tiedot. Kaikki lomakkeet numeroitiin tarkasti, jotta niistä voitiin tarkistaa yksittäisiä havaintoyksiköiden tietoja myöhemmin. (Vilka 2007,111–112.)

Aineiston tarkistuksessa tarkistettiin muuttajat ja muuttajien arvot huolellisesti, käyttäen apuna aikaisemmin tehtyä lomakkeiden numerointia. Virheiden minimointi tiedoista on tärkeää, koska ne aiheuttavat mittausvirheitä ja vähentävät siten koko tutkimuksen luotettavuutta. (Vilka 2007,113–114.)

8 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimuskohteena olivat miesten SM-sarjataso päävalmentajat kuudesta eri lajista. Perusjoukkoon kuului 75 valmentajaa, joista tutkimukseen vastasi noin 20 % (N=17). Vastaajien keski-ikä oli noin 43 vuotta. Vastaajien valmennuskokemus SM-sarjatasolla vaihteli kolmesta vuodesta 21 vuoteen, josta keskiarvoksi muodostui noin 8 vuotta. Kaikilla perusjoukkoon kuuluvilla oli vähintään ammattivalmentajatutkinto ja osalla oli lisäksi erikoisvalmennustutkinto. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää psyykkisen valmennuksen käyttöä joukkuelajeissa. Selvitykseen käytettiin avoimia kysymyksiä pääosin sisältävää kyselylomaketta.

8.1 Syitä psyykkisen valmennuksen käytölle

Ensimmäisen tutkimusongelman kautta haluttiin selvittää, miksi valmentajat käyttävät psyykkistä valmennusta. Tähän kyseiseen tutkimusongelman selvittämiseen käytettiin kahta eri avointa kysymystä. Ensimmäinen kysymys viittasi, miten joukkue on hyötynyt psyykkisestä valmennuksesta ja toisen kysymyksen avulla selvitettiin valmentajien kokemat hyödyt.

Kaikista tutkimukseen osallistuneista valmentajista 80 % koki hyötyä psyykkisestä valmennuksesta sekä joukkueelleen että itselleen. Loppuosa valmentajista eivät nähneet saaneensa hyötyä psyykkisestä valmennuksesta. Suurin osa hyötyä nähneistä vastaajista koki, että joukkueen keskittymiskyky ja ilmapiiri olivat parantuneet psyykkisen valmennuksen ansiosta. Muita esille tulleita hyötyjä vastaajien mielestä olivat esimerkiksi pelaajien itseluottamuksen, paineensietokyvyn, yleisen hyvinvoinnin ja vireystilan kohentuminen. Valmentajien hyödyistä selkeästi esille nousivat vuorovai-
kutustaitojen kehitys ja kohentuneet sosiaaliset suhteet pelaajiin.

8.2 Valmentajien käyttämät psyykkisen valmennuksen menetelmät

Toisessa tutkimusongelmassa haluttiin selvittää, minkälaista psyykkistä valmennusta valmentajat käyttävät. Kyseisen tutkimusongelman selvittämiseen käytettiin kahta erilaista kysymystä. Ensimmäisen kysymyksen avulla selvitettiin, minkälainen näkemys valmentajilla on psyykkisestä valmennuksesta, ja toisen kysymyksen avulla selvitettiin, miten valmentajat hyödyntävät psyykkistä valmennusta päivittäisessä valmennuksessa. Tutkimuksessa olleiden valmentajien tiedostamia psyykkisen valmennuksen taitoja olivat vuorovaikutustaidot, tunteiden käsittelyn hallinta, itseluottamuksen kohennus, keskittymiskyvyn korostaminen, itsearviointitehtävät, motivaation ja ilmapiirin kehittämiskeinot.

Näistä psyykkisen valmennuksen taidoista 10 (n=15) valmentajista mainitsi käyttävänsä vuorovaikutusta ja viisi (n=15) sosiaalisten suhteiden ja tilanteiden hallinta - taitoa. Lisäksi neljä (n=15) vastaajista mainitsi teettävänsä itsearviointitehtäviä pelaajille. Pieni osa mainitsi käyttävänsä myös psyykkisiä harjoitteita ja keinoja hyvän ilmapiirin luomiseksi, näitä vastauksista ei tarkemmin eritellä. Lisäksi muutama vastaaja vahvisti pelaajiensa itseluottamusta ja keskittymiskykyä.

8.3 Psyykkisen valmennuksen rajoittavat tekijät

Kolmannessa tutkimusongelmassa oli tarkoitus selvittää, mitkä tekijät mahdollisesti vähentävät psyykkiseen valmennukseen panostamista. Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että seitsemän (n=15) tutkimukseen osallistuneista koki psyykkisen valmennuksen rajoittavina tekijöinä seuran taloudellisten resurssien huonon tilanteen sekä asiantuntijuuden puutteen psyykkisestä valmennuksesta. Neljä (n=15) vastaajaa koki, että heillä ei ollut mielestään tarpeeksi aikaa perehtyä psyykkiseen valmennukseen, mikä rajoitti heidän omaa kehittymistä psyykkisessä valmennuksessa. Lisäksi pieni osa vastaajista koki kielitaidon sekä negatiivisen suhtautumisen olevan rajoittavia tekijöitä psyykkisen valmennuksen käytössä.

8.4 Valmentajien kouluttautuminen psyykkiseen valmennukseen

Neljännessä tutkimusongelman kautta selvitettiin, kuinka päävalmentajat kouluttavat itseään psyykkiseen valmennukseen. Kouluttautumisella tarkoitetaan tässä tutkimukses-

sa psyykkisen valmennuksen yliopistotason koulutusta ja erilaisille psyykkisen valmennuksen kursseille osallistumista. Vastauksista kävi ilmi, että kaikista tutkimukseen osallistuneista valmentajista viisi (n=15) ei ollut kouluttautunut psyykkiseen valmennukseen lainkaan. Heistä suurin osa kertoi oppineensa psyykkistä valmennusta oman kokemuksen kautta. Valmentajista 10 (n=15) oli kouluttautunut erilaisten kurssien avulla, joista suurin osa oli liittynyt ammattivalmentajantutkinnon osioihin, pieni osa oli lisäksi käynyt yliopistotason psyykkisen valmennuksen kursseilla.

8.5 Psyykkisen valmennuksen käytön esiintyvyys ja yhteenveto tuloksista

Viimeisen tutkimusongelman tarkoituksena oli selvittää psyykkisen valmennuksen käytön esiintyvyyttä joukkuelajeissa. Tutkimusaineiston analyysin ja aiempien tutkimusongelmien selvittämisen perusteella voidaan todeta, että psyykkistä valmennusta käytetään joukkuelajeissa miesten SM-sarjatasolla. Valmentajat olivat tietoisia, mitä psyykkinen valmennus on, ja he käyttivät tietoisesti psyykkistä valmennusta päivittäin. Valmentajien mielestä psyykkisen valmennuksen laadullinen taso on Suomessa pääosin matala, mutta he kokivat sen kehittyvän positiivisesti. Psyykkisen valmennuksen käytön suurin rajoittava tekijä valmentajien mielestä oli seurojen huono taloudellinen tilanne. Yhteenvetona voidaan todeta, että psyykkisen valmennuksen käyttöä esiintyy joukkuelajeissa, mutta tämä tutkimus on osoittanut, että käytön taso vaihtelee seurojen välillä.

9 TUTKIMUKSEN RELIABILITEETTI JA VALIDITEETTI

9.1 Kyselylomakkeen luotettavuus

Reliabiliteetti eli luotettavuus voidaan osoittaa eri tavoin. Esimerkiksi jos tutkitaan samaa henkilöä usealla tutkimuskerralla, ja saadaan sama tulos, voidaan tutkimusta pitää luotettavana. Tässä tutkimuksen reliabiliteetti lisääntyi siten, että tutkimuksessa oli kaksi arvioijaa, jotka tekivät kyselylomakkeen yhdessä. Validiteetilla tarkoitetaan mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata tarkoituksena ollutta asiaa. Esimerkiksi kyselylomakkeen vastaajat olivat saattaneet ymmärtää kyselylomakkeen kysymykset toisin kuin tutkijat olivat miettineet. (Hirsjärvi ym. 2008, 226–227.)

Tutkimuksen kohde ja tarkoitus tuli olla selvillä tarkasti. Tutkimuksesta ilmeni, mitä tutkittiin ja miksi (ks. Tuomi ym. 2009, 140). Kaikki tutkimukseen osallistuneet ja lukijat ymmärsivät, että tutkimuksen kohteena olivat joukkueiden päävalmentajat, joilta kysyttiin pääosin avoimilla kysymyksillä psyykkisen valmennuksen käytötapoja ja mietteitä. Kyselylomakkeissa oli liitteenä myös saatekirje, joka esitteli valmentajille tutkimuksen aiheen.

Kyselylomake ja saatekirje esitettiin ammattivalmentajatutkinnon omaavilla valmentajilla. Tämän jälkeen kerättiin palaute kyselylomakkeista ja saatekirjeestä, minkä perusteella korjattiin kysymysten näkökulmia ja muotoilua paremmaksi todellista kohderyhmää varten. (Hirsjärvi ym. 2008, 199.)

9.2 Sisällönanalyysin luotettavuus

Laadullisissa tutkimuksissa reliabiliudella ja validiudella on vähemmän merkitystä, sillä jokainen tutkimustilanne on ainutkertainen. Laadullisen tutkimuksen analyysivaiheessa oli tärkeää aineiston luokittelu, jolla perusteltiin lukijalle sen perusteet ja alkujuuret. (ks. Hirsjärvi ym. 2008, 227–228.) Tutkimuksessa oli tehtävä avointen vastausten tulkinta huolellisesti, jotta tulokset olisivat mahdollisimman luotettavia. Varsinkin oman tulkintanäkökulman kanssa tuli olla tarkkana. Tuloksia ei voida pitää valideina, jos tutkijat tulkitsivat vastaajien vastaukset väärällä näkökulmalla.

Tutkijoiden tuli ottaa huomioon tutkimuksen lähtökohta ja sitoutuminen tutkimukseen. Aineiston analysoinnissa pyrittiin olemaan puolueettomia ja huomioimaan esimerkiksi oman iän, sukupuolen ja henkilökohtaisen psyykkisen valmennuksen kokemuksen vaikutus vastausten tulkintaan. (ks. Tuomi ym. 2009, 136–140.)

Aineiston keruussa huomioitiin muutamia asioita menettelystä. Aineisto kerättiin sähköisesti. Vastaajien tuli kertoa rehellinen näkemys omasta toiminnastaan psyykkisen valmennuksen saralla. Voi olla mahdollista, että vastaajat kirjoittivat heistä positiivisen kuvan antavia vastauksia. Tutkijat tunsivat muutamia henkilöitä vastaajista, mutta se ei saisi vaikuttaa vastaajien tuotoksiin. Tutkimuksessa huolehdittiin siitä, että vastaajat säilyvät tuntemattomina koko tutkimusprosessin ajan ja tutkimusaineisto hävitettiin tutkimusprosessin päättyessä. (Tuomi ym. 2009, 141.)

Aineiston analysoinnin luotettavuutta lisää tutkijoiden lukumäärä, sillä sisällönanalyysiä tulkitsi aina kaksi tutkijaa. Molemmat tutkijat tulkitsivat vastaukset päästen samaan tulkintaan. Analysoidessa otettiin myös huomioon oma sen hetkinen mielentila, sillä tutkijan ollessa vihainen, voi tulkinta näyttää mahdollisesti hieman erilaiselta kuin ollessa iloinen. (ks. Hirsjärvi ym. 2008, 226–227.)

Tutkimuksen raportoinnissa oltiin tarkkana, jotta tutkimustulokset olivat ymmärrettäviä sekä selkeitä. Raportoinnin avulla lukijat saavat riittävästi tietoa tutkimuksen teko-tavasta, jolloin he pystyvät arvioimaan tutkimuksen tuloksia paremmin. Tutkimukses-sa kerrottiin kohderyhmä ja tutkimusmenetelmät. (Tuomi ym. 2009, 141.)

Tutkimuksen vastaajat olivat tarkkaan valittuja. Vastaajat olivat Suomen korkeimman sarjatasoisen joukkueiden päävalmentajia. Heillä on omien lajiliittojen hyväksymät valmentajatutkinnot, ja he ovat ammattilaisia työssään.

10 POHDINTA

Tässä tutkimuksessa selvitettiin, mikä on psyykkisen valmennuksen taso tällä hetkellä miesten SM-sarjatasoisen joukkuelajeissa. Lisäksi selvitettiin psyykkistä valmennusta rajoittavia tekijöitä, valmentajien käytötapoja ja tekniikoita, psyykkisestä valmennuksesta koettuja hyötyjä sekä valmentajien koulutuksen tasoa psyykkisen valmennuksen osalta.

10.1 Tulosten tarkastelu

Tutkimustuloksista voidaan päätellä, että psyykkistä valmennusta ei hyödynnetä kokonaisvaltaisesti, sillä tutkimuksen teorian pohjalta voidaan todeta, että lähes kaikki valmentajat käyttävät vain tiettyjä psyykkisen valmennuksen taitoja valmennuksessaan. Eniten käytettyjä menetelmiä olivat vuorovaikutuksen ja sosiaalisten suhteiden hallinta. Tämän perusteella voidaan tehdä johtopäätös, että SM-sarjatasoisen joukkuelajien päävalmentajien psyykinen valmennus on puutteellista.

Psyykkisen valmennuksen rajoittavien tekijöiden selvittämisessä tuli selkeästi esille taloudelliset ongelmat ja psyykkisen valmennuksen ammattilaisen avun puute sekä ajankäytölliset ongelmat. Suomen kilpaurheilun taloudellinen tilanne on tällä hetkellä

huono verrattuna moneen muuhun huippu-urheilu maahan. Tämä näkyy selvästi psyykkisen valmennuksen tasossa ja kehityksessä, sillä seuroilla ei ole varoja panostaa psyykkiseen valmennukseen, kuten psykologi- ja psykoterapiapalveluiden ostamiseen. Lisäksi tutkimuksen perusteella on tullut esille, että Suomen ammattivalmentajatutkintokoulutus ei sisällä riittävästi psyykkisen valmennuksen osioita. Mielestämme tämä johtuu siitä, että ammattivalmentajan koulutus on kestoltaan liian lyhyt, jolloin valmentajat eivät ehdi perehtyä riittävästi psyykkiseen valmennukseen. Ammattivalmentajatutkinnon rakennemuutos voisi olla avuksi psyykkisen valmennuksen kehitykselle Suomessa, sillä psyykkisestä valmennuksesta on todettu olevan hyötyä. (Olsson 2010; Sharp, Woodcock, ym. 2013; Haarala & Lintunen 1995.)

Suomessa ei ole ennen tutkittu psyykkistä valmennusta valmentajan näkökulmasta, joten tutkimuksemme antaa uutta pohjaa Suomen psyykkiselle valmennukselle. Portugalissa on tehty samankaltainen kyselytutkimustutkimus Portugalin miesten jalkapallon pääsarjajoukkueiden päävalmentajille (n=13). Tutkimus toteutettiin haastattelemalla, ja siinä selvitettiin, mitä päävalmentajat ajattelevat psyykkisestä valmennuksesta. Tutkimukset ovat samaa mieltä siitä, että psyykkisten taitojen harjoittelusta voisi olla hyötyä ammattilaisurheilussa, sekä valmentajat tarvitsevat koulutusta psyykkiseen valmennukseen. Molemmissa tutkimuksissa, vain pienellä osalla valmentajista on yliopistotason koulutusta psyykkisestä valmennuksesta, sekä molempien maiden ammattivalmentajakoulutuksessa on psyykkisen valmennuksen osalta puutteita. Muualla maailmassa, kuten Iso-Britanniassa, Yhdysvalloissa ja Australiassa, valmennusorganisaatiot ovat lisänneet urheilupsykologiaan panostamista valmennuskoulutuksen eri tasoihin. (De Freitas, Dias & Fonseca 2013, 88.) Esimerkiksi Englannin jalkapalloliitto on lisännyt koulutussisältöön ”Psychology for football” -strategian, kehittääkseen parempia englantilaisia pelaajia ja valmentajia (Pain & Harwood 2004).

Tutkimusten välisiä eroja olivat, että joukkueiden taloudellinen tilanne ei rajoita psyykkistä valmennusta, sillä Portugalin jalkapallon pääsarjan ammattilaisjoukkueiden budjetit ovat paljon suurempia verrattuna suomalaisiin joukkueisiin. Tämän perusteella voidaan tehdä johtopäätös, että seuran taloudellinen tilanne ei ole ainut rajoittava tekijä psyykkisen valmennuksen käytölle. Tulosten vertailussa tutkimuksissa oli suurimmaksi osaksi paljon samaa, joten psyykkisen valmennuksen kehittämisessä

näyttäisi olevan parantamista myös muualla Euroopassa kuin pelkästään Suomessa. (De Freitas, Dias & Fonseca 2013, 89.)

10.2 Kehittämisen- ja jatkotutkimusehdotukset

Tutkimuksessa suurimmaksi heikkoudeksi jäi vastaajien määrän vähyys, joka oli 20 % koko perusjoukosta. Voidaan pohtia, että johtuiko tämä siitä, että tutkimuskyselyn ajoitus oli valmentajille huono, sillä monessa joukkuelajissa oli pelikausi käynnissä, jolloin avoimiin kysymyksiin vastaaminen on voinut olla heidän mielestään aikaa vievää. Tutkimustuloksia ei voida yleistää alhaisen vastausprosentin vuoksi, mutta tutkimuksen perusteella voidaan pohtia, oliko 80 %:lla tutkimuksen ulkopuolelle jääneillä perusjoukon valmentajilla ymmärrystä ja tietoa psyykkisestä valmennuksesta.

Jatkotutkimuksia ajatellen, kyselytutkimuksessa kyselomakkeen ja saatekirjeen sisältöön sekä ulkoasuun kannattaa kiinnittää erityistä huomiota, sillä varsinkin saatekirjeen tulee herättää luottamusta ja vastausmotivaatiota, eikä se saa olla liian pitkä. Tulevaisuuden tutkimuksia ajatellen on syytä varautua analysoimaan laadullisen tutkimuksen vastauksia myös määrällisesti, sillä vastaukset voivat olla ytimekkäämpiä kuin tutkijat olettavat. Tällöin vastauksien analysointi laadullisesti on haastavaa.

Kyselytutkimuksessa on otettava huomioon, että vastaajien vastaukset ovat heidän ajatuksia, jolloin vastaukset eivät välttämättä korreloi heidän käytännön toimintaansa. On myös tärkeää muistuttaa vastaamatta jättäneitä ja korostaa heidän panostaan tutkimuksessa.

Tutkimuksen pohjalta voitaisiin tehdä uusi samanlainen kyselytutkimus 5–10 vuoden kuluttua, missä selvitetäisiin psyykkisen valmennuksen tilannetta joukkuelajeissa uudestaan. Lisäksi olisi hyvä, jos tehtäisiin tutkimus myös naisten joukkuelajeihin. Tämän jälkeen tutkimuksia voitaisiin vertailla, onko psyykkisen valmennuksen tila kehittynyt Suomessa, ja miten miesten ja naisten psyykinen valmennus eroaa toisistaan.

LÄHTEET

- Andersson, C. 2008. Voittava kierre. Oppimistaidot ja valmistautuminen huipputuloksiin. Porvoo: WSOY.
- Crespo, M., Reid, M. & Quinn, A. 2006. Tennis psychology: 200 + practical drills and the latest research. Lontoo: International Tennis Federation ITF.
- De Freitas, S., Dias, C. & Fonseca, A. 2013. What coaches think about Psychological skills training in soccer? A study with coaches of elite Portuguese teams. University of Porto. *International Journal of Sports Science* 2013, 3 (3), s. 81–91.
- Duda J. & Treasure D. 2010. Motivational processes and the Facilitation of quality engagement in sport. Teoksessa: Williams, J. 2010. *Applied Sport Psychology*. Kuudes painos. New York: Mcgraw-hill Companies. s.75.
- Forssell, C. 2012. Huipulle! Henkinen valmentautuminen urheilussa. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Frantsi, P. 2012. Ajatusten ja mielikuvien ohjaus. Teoksessa: Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) 2012. *Urheilupsykologian perusteet*, s. 88–89. Liikuntatieteellinen Seuran julkaisu nro169. Helsinki.
- Haarala, S. 1995. Psykkisen valmennuksen mallin kehittäminen: Esimerkkinä taitoluistelu. Pro gradu -tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto
- Heikkilä, T. 2010. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.
- Hirsjärvi, S., Remes P., Sajavaara P. 2008. Tutki ja Kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Honkanen, S. 2012. Sosiaalisten suhteiden ja tilanteiden hallinta. Teoksessa: Matikka, L. & Roos-Salmi, M. 2012. *Urheilupsykologian perusteet*. Liikuntatieteellinen Seuran julkaisu nro169. Helsinki.

Honkanen, S. 2006. Juniorivalmennus työnohjauksen näkökulmasta. Teoksessa: Liukkonen, J., Jaakkola T. & Kataja J. Psykkinen valmennus lentopallossa. 2006. Helsinki: Suomen lentopalloliitto, s. 272–274.

Hämäläinen K. 2003. Enemmän kuin valmentajat? Valmentaja urheilijoiden kirjoituksissa. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto

Hämäläinen K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa. Eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa. Liikuntapedagogiikan väitöskirja. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto

Liukkonen, J., Jaakkola T. & Kataja J. 2006. Psykkinen valmennus lentopallossa. Helsinki: Suomen lentopalloliitto.

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

Kaski, S. 2012. Valmentajan psykkiniset haasteet ja tukijärjestelmät. Teoksessa: Matikka, L. & Roos-Salmi, M. 2012. Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellinen Seuran julkaisu nro169. Helsinki.

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1998. Sisällön analyysi. Teoksessa: Janhonen, S. & Nikkonen, M. 2003. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva: WSOY.

Kvist, J., Ek, A., Sporrstedt, K. & Good, L. 2005. Fear of re-injury: a hindrance for returning to sports after anterior cruciate ligament reconstruction. *Knee, Surgery, Traumatology, arthroscopy*. 2005, Vol. 13, Issue 5, s. 393–397. Saatavissa: ><http://link.springer.com/article/10.1007/s00167-004-0591-8><. [Viitattu 21.3.2014.]

Lazarus, R. 2000. How emotions influence performance in competitive sports. *Sport psychologist*, 14, s. 229–252.

Lintunen, T., Rovio, E., Haarala, S., Orava, M., Westerlund, E. & Ruiz, M. 2012. Urheilupsykologia, liikuntapsykologia ja valmennuksen psykologia. Teoksessa: Matikka,

L. & Roos-Salmi, M. 2012. Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellinen Seuran julkaisu nro169. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Lintunen, T. 2009. Huippusuoritukset ja oppiminen yhteisöllisenä ominaisuutena. Teoksessa Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa (202). Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 163. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2002. Psykkinen valmennus hiihtourheilussa. Helsinki: Suomen hiihtoliitto.

Matikka, L. & Roos-Salmi, M. 2012. Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellinen Seuran julkaisu nro169. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Matikka, L. 2009. Urheilupsykologia olympiavalmennuksen kulttuureissa. Valmentaja-lehti (4-5), s. 34–35.

Närhi, A. & Frantsi, P. 1998. Psykkinen valmennus – järkeä ja sydäntä. Helsinki: Otava.

Olsson, C. 2010. Vad händer i hjärnan när vi tränar mental? Saatavissa: http://www.gih.se/Documents/CIF/Tidningen/2010/2_2010/SVIF102-s18-21-Olsson.pdf [viitattu 29.8.2013].

Pain & Harwood 2004. Knowledge and perceptions of sport psychology within English soccer. *Journal of Sport Sciences*, vol. 22(9), s. 813–826. Teoksessa De Freitas, S., Dias, C. & Fonseca, A. 2013. What coaches think about Psychological skills training in soccer? A study with coaches of elite Portuguese teams. University of Porto. *International Journal of Sports Science* 2013, 3 (3), s. 81–91.

Patriksson, G. & Eriksson, S. 1990. Young athletes` perception of their coaches. *International journal of Physical Education* , 27 (4), 9–14.

Rovio, E. Arvinen-Barrow, M., Weigland, A. D., Eskola, J. & Lintunen T. 2010. Team building in sport: A narrative review of the program effectiveness, current methods, and theoretical underpinnings. *Athletic Insight Journal*, 2, (2), s. 1–19.

Rovio, E., Jaakkola, T. & Juuti 2009. Ryhmän toiminnan kehittäminen liikuntaorganisaatioissa ja ryhmässä. Teoksessa Ryhmäilmiöt liikunnassa, s. 253–281. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 163. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Triplett, N. 2007. The dynamogenetic factors in pacemaking and competition. Teoksessa D. Smith ja M. Bar-Eli (toim.), Essential readings in sport and exercise psychology, s. 2–12. Champaign, IL: Human Kinetics.

Thomas, P., Murphy, S. M. & Hardy, L. 1999. Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sport Sciences*, 17, 697–711.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tripp, D. Stanish, W. Ebel-Lam, A., Brewer, B. & Birchard, J. 2011. Fear of reinjury, negative effect, and catastrophizing predicting return to sport in recreational athletes with anterior cruciate ligament injuries at 1 year postsurgery. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, Vol. 1, 2011, 38–48. Saatavissa: <http://psycnet.apa.org/journals/spy/1/S/38/>. Viitattu 21.3.2014

Vilkka H. 2007. Tutki ja mittaa. Jyväskylä: Tammi.

Williams, J. & Straub, W. Sport psychology: past, present, future. Teoksessa: Williams, J. 2010. *Applied Sport Psychology*. Kuudes painos. New York: Mcgraw-hill Companies, s.13–14.

Williams, J., Nideffer, R., Wilson, V., Sagel, M. & Peper, E. 2010. Concentration and strategies for controlling it. Teoksessa: Williams, J. 2010. *Applied Sport Psychology*. Kuudes painos. New York: Mcgraw-hill Companies, s. 355.



Hyvä tutkimukseen osallistuja,

Olemme naprapaattipiskelijät Jesse Miettinen ja Milos Dobras Kymenlaakson ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyön psyykkisen valmennuksen käytöstä joukkuelajeissa SM-sarjatasolla.

”Psyykkisellä valmennuksella tarkoitetaan yleisesti tavoitteellista vaikuttamistoimintaa, jossa valmentaja pyrkii saamaan urheilijan käyttäytymisessä sellaisia muutoksia, jotka mahdollistavat suoritustavoitteiden saavuttamisen. Psyykkisessä valmennuksessa keinot ovat psyykkisiä eli ajattelu- ja tunnetason keinoja. Näitä keinoja käyttävät sekä valmentaja että valmennettavat” (Matikka 2012). Tutkimuskohteinaamme ovat jalkapallon, jääkiekon, koripallon, lentopallon, pesäpallon ja salibandyn SM-sarjataso joukkueiden päävalmentajat.

Aihevalintaan ovat vaikuttaneet muun muassa oma kokemuksemme kilpaurheilusta, sillä molemmilla meistä on pitkä urheilutausta joukkueurheilussa. Toisella meistä on jalkapallotausta (Jesse Miettinen, KuPS ja FC KooTeePee) ja toisella koripallotausta (Milos Dobras, KTP-Basket). Olemme oman kilpaurheilukokemuksemme kautta huomanneet, että psyykkistä valmennusta käytetään Suomessa vaihtelevasti. Psyykkisen valmennuksen tietoisuus ja tarve Suomessa on kasvanut, ja aihetta käsitellään säännöllisesti mediassa. Tavoitteenamme on, että teidän avullanne saataisiin tietoa psyykkisen valmennuksen tilasta Suomessa.

Psyykkistä valmennusta on tutkittu Suomessa vähän. Sen sijaan tutkimusnäyttöä löytyy ulkomailta. Esimerkiksi ruotsalaisen Olssonin (2010) tutkimuksessa mielikuvaharjoittelulla todetaan olevan positiivinen vaikutus urheilijan suoritusten parantumiseen. Psyykkisen valmennuksen vaikutuksia urheilijaan tulisi kuitenkin arvioida kokonaisvaltaisesti, koska psyykinen valmennus sisältyy valmennuskokonaisuuteen. Suomessa Haarala ja Lintunen (1995) tutkivat toimintatutkimusmenetelmällä taitoluistelijoiden psyykkisen valmennuksen toteutumisesta kahden vuoden aikana. Kaikki psyykkiseen valmennukseen osallistuneet kokivat psyykkisen valmennuksen hyödylliseksi. Brittiläisessä tutkimuksessa (Sharp, Woodcock, ym. 2013) 16–21-vuotiaat rugby pelaajat ja heidän valmentajansa kokivat ohjelmoidun psyykkisen harjoittelun parantavan suorituskykyään.

Tutkimusaineisto kerätään kyselylomakkeilla, jotka lähetetään sähköpostitse. Osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja ilmaista. Kaikkien vastaajien anonymiteetti säilyy koko tutkimusprosessin

ajan. Tiedot hävitetään tutkijoiden toimesta tulosten analysoinnin jälkeen.

Toivomme mahdollisimman monen vastaavan, jotta saataisiin arvokasta tietoa Suomen psyykkisen valmennuksen tilasta. Tutkimustuloksia voidaan käyttää psyykkisen valmennuksen kehittämiseen Suomessa. Tavoitteena on, että tulokset julkaistaan valtakunnallisesti. Toivomme teidän vastaavan seuraavan viikon aikana. Kiitos ajastanne.

Jesse Miettinen

(jesse.miettinen@student.kyamk.fi)

p. 050-4060369

Ohjaajat:

Petteri Koski D.N

(petteri.koski@kyamk.fi)

Milos Dobras

(milos.dobras@student.kyamk.fi)

p. 040-8424386

Eeva-liisa Frilander PhD

(eeva-liisa.frilander@kyamk.fi)



KYSELYLOMAKE

Alla on kysymyksiä psyykkisestä valmennuksesta. Tallenna tämä Word-tiedosto esimerkiksi työpöydällesi, jolloin voit luoda vastaustilaa kysymysten jälkeen riittävästi.

Kysymykset:

1. Laji:
2. Ikä:
3. Milloin ja missä olet suorittanut korkeimman valmentajatutkintosi?
4. Montako vuotta olet toiminut valmentajana SM-sarjatasolla?

5. Onko oman seurasi toiminnassa mukana urheilupsykologi tai muu psyykkiseen valmennukseen koulutettu henkilö?

6. Mitä psyykkinen valmennus mielestäsi on?

7. Miten hyödynnät psyykkistä valmennusta päivittäisessä valmennuksessasi?

8. Millä tavoin olet kouluttautunut psyykkiseen valmennukseen?

9. Mitä hyötyä psyykkisestä valmennuksesta on ollut joukkueellesi?

10. Miten psyykkinen valmennus auttaa sinua valmentajana?

11. Mitkä tekijät mahdollisesti rajoittavat psyykkisen valmennuksesi käyttöä?

12. Miten näet psyykkisen valmennuksen tilan omassa lajissasi SM-sarjatasolla?