

Psyykkiset työkalut fitness-urheilussa
Video-opas henkisen suorituskyvyn ja hyvinvoinnin tukemiseen

Leveled Fitness tmi

Lyly Miro

Liikunta ja vapaa-aika

Opinnäytetyö

Lapin ammattikorkeakoulu
Liikunnanohjaaja AMK

2025

Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja

Tekijä	Miro Lyly	Vuosi	2025
Ohjaaja(t)	Petteri Pohja		
Toimeksiantaja	Leveled Fitness Tmi		
Työn nimi	Psyykkiset työkalut fitness-urheilussa – Video-opas henkisen suorituskyvyn ja hyvinvoinnin tukemiseen		
Sivumäärä	54 + 3		

Tämä opinnäytetyö tarkastelee psyykkisten työkalujen roolia fitness-urheilijoiden ja valmentajien suorituskyvyn sekä henkisen hyvinvoinnin tukemisessa. Työn tavoitteena oli luoda käytännönläheinen ja visuaalisesti vaikuttava video-opas, joka auttaa henkisten taitojen kehittämisessä sekä niiden integroimisessa valmennus- ja harjoituskäytäntöihin. Opinnäytetyö on osa Leveled-brändin uudistusta, jossa laajennetaan yrityksen toimintaa kokonaisvaltaisemman valmennuskonseptin suuntaan.

Leveled-brändin kehitystyössä korostuu psyykkisen valmennuksen merkitys yhtenä osatekijänä urheilijoiden ja valmentajien kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa. Tämä työ tukee kehitystä tarjoamalla selkeän, käytännönläheisen työkalun, joka yhdistää urheilupsykologian teorian ja konkreettiset harjoitukset. Opas on suunniteltu tukemaan erityisesti Leveledin uusia osa-alueita – Leveled Performance & Balance ja Leveled Sports & Fitness – ja se vastaa näiden osa-alueiden kohderyhmien tarpeisiin.

Työn tietoperusta rakentuu urheilupsykologian keskeisille teorioille, kuten itsemääräämisteorialle, tavoitteenasettelun malleille ja kognitiiviselle käyttäytymisteorialle. Näihin teorioihin nojaten valittiin keskeisiä psyykkisiä työkaluja, kuten mielikuvaharjoittelu, itsepuhe, rentoutumistekniikat ja tavoitteiden asettaminen. Työssä toteutetun ennakkokyselytutkimuksen mukaan yleisimpiä haasteita fitness-urheilijoilla ja valmentajilla olivat motivaatioon, itsetuntoon ja stressinhallintaan liittyvät ongelmat. Näiden havaintojen pohjalta suunnitellusta oppaasta tehtiin käytännönläheinen ja kohderyhmän tarpeita vastaava.

Työn lopputuloksena syntyneet video-oppaat sopivat myös yrityksen markkinoinnin ja näkyvyyden edistämiseen. Videot julkaistaan samanaikaisesti Leveledin uudistettujen verkkosivujen kanssa, mikä tukee brändin kokonaisvaltaista lanseerausta. Näin opinnäytetyö tarjoaa konkreettisen tuen sekä fitness-urheilijoille että valmentajille ja samalla vahvistaa Leveledin asemaa psyykkisen ja fyysisen valmennuksen yhdistäjänä.

Avainsanat	psyykkiset työkalut, fitness-urheilu, mielikuvaharjoittelu, itsepuhe, rentoutuminen, tavoitteenasettelu, urheilupsykologia
Muita tietoja	Työn kuusi videota liitteenä.

Sports and leisure management
Bachelor of sport studies

Author	Miro Lyly	Year	2025
Supervisor(s)	Petteri Pohja		
Commissioned by	Leveled Fitness tmi		
Title	Psychological Tools in Fitness Sports – A Video Guide for Supporting Mental Performance and Well-being		
Number of pages	54 + 3		

This thesis explores the use of psychological tools to support the performance and mental well-being of fitness athletes and coaches. The objective was to create a practical and visually engaging video guide offering concrete methods for developing mental skills and integrating them into training and coaching practices. This thesis also forms part of the rebranding of the Leveled brand, which expands the company's focus towards a more holistic coaching concept.

Leveled's brand development emphasizes the importance of psychological coaching as an integral part of overall well-being for both athletes and coaches. This thesis supports that goal by providing a clear and practical resource that combines sports psychology theory with actionable exercises. The guide is specifically designed to complement Leveled's new areas of focus – Leveled Performance & Balance and Leveled Sports & Fitness – to meet the needs of the target audience.

The theoretical foundation of the thesis is based on key frameworks in sports psychology, such as self-determination theory, goal-setting models, and cognitive behavioral therapy. Drawing on these theories, the guide focuses on psychological tools like visualization, self-talk, relaxation techniques, and goal setting.

These tools were selected based on a preliminary survey that examined the mental challenges faced by fitness athletes and coaches. The survey results highlighted motivation, self-esteem, and stress management as the most common challenges, and the guide was therefore tailored to address these needs.

The resulting video guide not only supports Leveled's coaching initiatives but also serves as a resource for marketing and building brand awareness. The videos will be launched alongside Leveled's updated website, strengthening the brand's comprehensive relaunch. Consequently, this thesis not only provides concrete support for fitness athletes and coaches, but it also helps position Leveled as a pioneer in combining psychological and physical coaching.

Keywords psychological tools, fitness sports, imagery, self-talk, relaxation, goal setting, sports psychology, Leveled
Special remarks The final product includes six videos as appendices.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	7
1.1	Levelled – uusi suunta valmennukselle	7
1.2	Tavoite	8
2	FITNESS-URHEILU JA KEHONRAKENNUS	10
2.1	Lajien yleiskatsaus	10
2.2	Psyykinen valmennus	12
2.3	Fitness-urheilu ja mieli	13
2.4	Valmentajan rooli	16
3	PSYKKISET TAIDOT	17
3.1	Flow-tila	17
3.2	Motivaatio	17
3.2.1	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	18
3.2.2	Itsemääräämisteoria	18
3.2.3	Tavoiteorientaatioteoria	19
3.2.4	Motivaatioilmasto	19
3.3	Vireystila	20
3.3.1	Inverted-U-malli ja vireystilan säätely	21
3.3.2	IZOF-malli	22
3.4	Itseluottamus ja itsetunto	22
3.5	Stressinhallinta	23
4	PSYKKISET TYÖKALUT	24
4.1	Tavoitteiden asettelu ja SMART-malli	24
4.2	Rentoutuminen	26
4.3	Mielikuvaharjoittelu	27
4.4	Itsepuhe	29
4.4.1	ABC-malli	30
4.4.2	ABC-mallin soveltaminen kirjallisesti	31
5	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	32
5.1	Ennakkokyselytutkimus	32
5.1.1	Kyselyn luotettavuus	32
5.1.2	Kyselyn tulokset	33

5.1.3	Johtopäätökset	36
5.2	Aiheen analyysi	36
5.2.1	Kohderyhmä	37
5.2.2	Teoria	37
5.2.3	Reliabiliteetti ja validiteetti	37
5.2.4	Tutkimusetiikka.....	38
5.3	Prosessikuvaus	38
5.3.1	Toteuttaminen ja kirjoittaminen.....	39
5.3.2	Tuotteen tekeminen.....	40
5.3.3	Tuotteen esitleminen	42
5.3.4	Raportin kirjoittaminen.....	44
5.4	Valmis tuote.....	45
5.4.1	Video 1: Esittely.....	45
5.4.2	Video 2: Psykkiset taidot.....	45
5.4.3	Video 3: Tavoitteenasettelu	46
5.4.4	Video 4: Vireystila ja rentoutuminen	46
5.4.5	Video 5: Positiivinen itsepuhe.....	46
5.4.6	Video 6: Mielikuvaharjoittelu	47
6	POHDINTA	48
6.1	Tulospohdinta	48
6.2	Yhteenveto tavoitteiden täyttymisestä	49
6.3	Jatkotoimenpiteet	50
	LÄHTEET.....	51
	LIITTEET	55

ALKUSANAT

Haluan osoittaa kiitokseni Kasper Lindellille ja Wide Music Groupille, joiden taitavuus ja luovuus videotuotannon saralla nostivat työn visuaalisuuden ja sisällön uudelle tasolle. Yhteistyönne oli ratkaisevaa sen varmistamisessa, etteivät valmistuneet videot ole vain informatiivisia vaan myös inspiroivia ja käytännönläheisiä.

Kiitän myös perhettäni ja ystäviäni, ohjaajaani Petteri Pohjaa sekä kaikkia alkukartoituskyselyyn vastanneita valmentajia ja urheilijoita, jotka antoivat avoimia näkemyksiä psyykkisen valmennuksen tarpeesta.

Toivon, että tämä opinnäytetyö sekä sen myötä syntyneet video-oppaat tuovat arvokasta tukea jokaiselle, joka haluaa parantaa henkistä suorituskykyään ja kokonaisvaltaista hyvinvointiaan niin fitness-urheilun kuin muun elämän parissa.

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö keskittyy fitness-urheilijoiden ja valmentajien mentaalisen suorituskyvyn kehittämiseen. Erityisenä tarkastelun kohteena on, miten psyykkistä valmennusta voidaan soveltaa urheilijoiden suorituskyvyn optimoimiseksi. Aihe on valikoitunut, koska viime vuosina psyykkinen valmennus on noussut laajalti keskusteluun urheilupsykologian alalla. Se tarjoaa uusia mahdollisuuksia urheilijoiden henkisen kapasiteetin vahvistamiseen, mutta toistaiseksi fitness- ja kehonrakennuslajeissa psyykkisen valmennuksen hyödyntäminen on vielä melko vähäistä sekä valmennuskäytännöissä että akateemisessa tutkimuksessa – erityisesti Suomessa.

Oma kiinnostukseni aiheeseen kumpuaa kahdesta suunnasta: olen opiskellut psyykkistä valmennusta Alankomaissa, missä sain ensikosketuksen henkisten työkalujen tieteelliseen taustaan ja soveltamiseen. Lisäksi minulla on monen vuoden kokemus kehonrakennuksesta ja fitness-urheilusta sekä urheilijan että valmentajan näkökulmasta, vaikka en olekaan varsinaisesti kilpaillut. Näkemykseni mukaan fitness-urheilu asettaa urheilijalle psyykkisiä haasteita, kuten itsetuntoon ja suorituspaineisiin liittyviä kysymyksiä tai motivaation ylläpitoon haasteita. Monipuoliset psyykkisen valmennuksen menetelmät tarjoavat konkreettisia keinoja näiden haasteiden ratkaisemiseen.

1.1 Leveled – uusi suunta valmennukselle

Oma yritykseni, Leveled Fitness, on alun perin keskittynyt tarjoamaan yksilöllistä etävalmennusta, jonka kautta asiakkaat saivat harjoitus ja ravinto-ohjelmia. Nyt yritys on uudistumassa kohti kokonaisvaltaisempaa valmennuskonseptia, ja samalla brändi päivitetään nimelle **Leveled**, joka jakautuu kolmeen osa-alueeseen:

- **Leveled Performance & Balance:** psyykkinen valmennus ja henkinen hyvinvointi
- **Leveled Sports & Fitness:** urheilu- ja fitness-valmennus tavoitteellisesti harjoitteleville

- **Leveled Lifestyle:** laaja elintapavalmennus, jossa huomioidaan asiakkaan yksilölliset tarpeet.

Uudistuksen tukena julkaistaan lvd.fi-verkkosivut, joiden yhteydessä tarjotaan psyykkiseen valmennukseen liittyviä video-oppaita. Nämä videot toimivat paitsi valmennustyökaluina myös keskeisenä osana uuden brändin lanseerausstrategiaa.

1.2 Tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää helposti omaksuttava teoria- ja video-opas, joka tukee erityisesti fitness-urheilijoita ja valmentajia psyykkisten työkalujen käytössä. Oppaan sisältö vastaa henkisen valmennuksen keskeisimpiin haasteisiin: miten opitaan tunnistamaan omia ajatusmalleja, käyttämään mielikuvaharjoittelua, hyödyntämään itsepuhetta ja asettamaan tavoitteita niin, että henkinen suorituskyky ja hyvinvointi vahvistuvat. Tarkoitus on tarjota selkeä, käytännönläheinen materiaali, joka auttaa yhdistämään psyykkiset taidot harjoitus- ja valmennusrutiineihin.

Tämän työn ei ole tarkoitus antaa pelkästään yksittäisiä ratkaisuja psyykkisiin haasteisiin, vaan lisätä tietoisuutta psyykkisen valmennuksen merkityksestä nimenomaan fitness- ja kehonrakennuslajien parissa. Oppaasta hyötyvät etenkin valmentajat ja urheilijat, joilla ei ole vielä laajaa kokemusta henkisistä valmennusmenetelmistä, mutta myös kokeneemmat ammattilaiset voivat löytää siitä tuoreita näkökulmia.

Työn kannalta keskeisiä tutkimuskysymyksiä ovat:

1. Miten psyykkinen valmennus voi konkreettisesti parantaa fitness- ja kehonrakennusurheilijoiden suorituksia?
2. Mitkä psyykkiset työkalut ovat tehokkaimpia näissä lajeissa?
3. Miten urheilijat ja valmentajat voivat käytännössä sisällyttää nämä harjoitukset osaksi päivittäistä harjoitteluohjelmaa?

Opinnäytetyön kautta syntyvät oppaat julkaistaan sosiaalisessa mediassa ja yritykseni verkkosivuilla osoitteessa lvd.fi. Samalla ne tukevat uutta Leveled-brändiä, joka korostaa henkisen ja fyysisen valmennuksen yhdistämistä entistä kokonaisvaltaisemmaksi palveluksi. Näin työ sekä syventää omaa osaamistani että palvelee laajempaa tarvetta lisätä psyykkisen valmennuksen hyödyntämistä fitness-urheilun alalla.

2 FITNESS-URHEILU JA KEHONRAKENNUS

Fitness-urheilun ja kehonrakennuksen juuria voi etsiä jo antiikin Kreikasta ja Roomasta, joissa fyysistä voimaa sekä kehon esteettisyyttä pidettiin merkittävässä arvossa. Tuon ajan kreikkalaiset käyttivät harjoittelussaan esimerkiksi haltereita, jotka olivat käsipainojen varhaismuoto (Todd, 2003). Nykyaikainen kehonrakennus ja kuntosaliturheilu alkoivat muotoutua 1800-luvun lopulla, kun näyttävät voimailutapahtumat ja kehon veistoksellinen ulottuvuus nousivat suosion keskiöön. Eugen Sandow, jota usein pidetään modernin kehonrakennuksen pioneerinä, teki lajia tunnetuksi esittelemällä omaa fysiikkaansa ja järjestämällä varhaisia kehonrakennuskilpailuja (Britannica).

2.1 Lajien yleiskatsaus

Tässä opinnäytetyössä keskitytään fitness-urheiluun ja kehonrakennukseen. Ennen kuin syvennymme tarkemmin näiden lajien yksityiskohtiin, on tärkeää määrittellä, mistä fitness- ja kehonrakennuslajeissa on kyse.

Eri lähteet määrittelevät käsitteen *fitness* hieman eri tavoin. Englanniksi fitness tarkoittaa usein yleistä fyysistä kuntoa, eli kykyä suoriutua fyysisistä tehtävistä ja ylläpitää hyvää terveydentilaa. Se yhdistetään tavallisesti terveellisiin elämäntapoihin, kuten säännölliseen liikuntaan ja tasapainoiseen ravitsemukseen (Brehm 2014, 7).

Aikaisemmin terveys ja kunto (fitness) ymmärrettiin toisistaan melko erillisinä: terveys nähtiin sairauksien poissaolona, kun taas fitness painottui enemmän urheilulliseen suorituskykyyn. Sana fit on englannin kielessä viitannut alun perin ”sopivaan” tai ”oikeanlaiseen” muotoon, jolloin fitness sai merkityksen, jossa ihminen oli ”sopiva” lajinsa tai ammattinsa vaatimukseen nähden. Vasta myöhemmin käsitteeseen on alettu liittää vahvemmin yhteiskunnallisia kauneus- ja hyvinvointi-ihanteita (Brehm 2014, 7).

Englannin kielessä fitness sisältääkin laajan kirjon fyysisen kunnon osa-alueita, kuten sydän- ja verenkiertoelimistön kunnon (*cardiovascular fitness*), joka kuvastaa sydämen, verenkiertoelimistön ja hengityselinten kykyä tuottaa happea ja energiaa pitkäkestoisessa rasituksessa (Healthdirect 2024). Lisäksi siihen kuuluu lihaskunto (*muscular fitness*) eli lihasten voiman ja kuormituksen sietokyvyn kehittäminen (UKK-instituutti 2024).

Suomen kielessä fitness ymmärretään usein nimenomaan fitness-urheiluna eli lajeina, joissa kilpailullisesti kehitetään ja esitellään kehoa niin esteettisistä kuin suorituskykyyn liittyvistä näkökulmista. Näihin lajeihin kuuluvat esimerkiksi classic physique, wellness fitness, men's physique, bikini fitness ja body fitness. Kilpailujärjestelmät on usein jaettu eri sarjoihin, kuten juniorit, seniorit ja masters (Suomen Fitnessurheilu ry 2024). Suomalaisessa kontekstissa fitness-urheilu mielletään kehonrakennuksen kaltaiseksi lajiksi, jonka keskeisiä piirteitä ovat lihasmassan kasvattaminen ja kehon muokkaaminen voimaharjoittelun ja ravitsemuksen tarkalla hallinnalla. Suomen Fitnessurheilu ry:n (2024) määritelmän mukaan fitness-urheiluun kuuluu kehon muokkaus, voimaharjoittelu, ruokavalion noudattaminen sekä poseerausharjoittelu — käytännössä fitness-urheilu on siis varsin samankaltainen lajikokonaisuus kuin kehonrakennus.

Kehonrakennus-, kuntosali- ja fitness-urheilua erottaa perinteisestä kilpaurheilusta se, että niiden painopiste on enemmän elämäntyyliä ja kehon muokkamisessa, eikä niissä ole yhtä selkeää kilpailu- tai harjoittelukausiensa jakottelua (Smith 2006, 617). Moni harrastaja ei välttämättä kilpaile ollenkaan vaan keskittyy esimerkiksi kehonkoostumuksen ylläpitämiseen ja muokkaamiseen.

Jos kehonrakennus viedään kilpailutasolle, tavoitteena on mahdollisimman lihaksikas ja vähärasvainen keho, jota arvioidaan muun muassa lihasmassan, sen symmetrisen jakautumisen ja lihaserottuvuuden perusteella. Fitness-lajeissa kriteereihin voi sisältyä lisäksi esimerkiksi tietynlainen urheilullinen ulkomuoto tai suoritus, eikä pelkästään maksimaalinen lihasmassa (IFBB).

Tämän opinnäytetyön tulokset ja tuotokset on suunnattu ensisijaisesti ihmisille, jotka harjoittelevat tai valmentavat kuntosaliharjoittelua ja kehonmuokkausta tavoitteellisesti. Kuitenkin myös muiden lajien urheilijat tai valmentajat voivat hyötyä

opinnäytetyön sisällöstä, sillä monet tässä käsitellyt psyykkiset työkalut ovat sovellettavissa lajirajojen yli.

2.2 Psyykkinen valmennus

Ylen (2020) uutisen mukaan yli 68 prosenttia suomalaisista olympiatasolla kilpaillevista huippu-urheilijoista on kohdannut uransa aikana mielenterveyteen liittyviä haasteita. Huippu-urheilun korkeat vaatimukset, paineet ja kilpailuympäristö voivat siis kuormittaa urheilijan henkistä jaksamista huomattavasti. Omassa valmennuskokemuksessani olen nähnyt, kuinka jo teini-ikäiset, korkealla tasolla kilpailevat urheilijat, joutuvat tasapainoilemaan henkisen kestävyuden ja huippu-urheilun vaatimusten välillä. Tämä herättää kysymyksen: miksi jopa alaikäiset saattavat olla psyykkisen valmennuksen tarpeessa?

Psyykkinen valmennus tarkoittaa henkisen puolen harjoittelua, jonka tavoitteena on parantaa ihmisen kokonaisvaltaista suorituskkyä sekä hyvinvointia. Se keskittyy mielenhallinnan ja ajatustyöskentelyn kehittämiseen, jolloin yksilö oppii tunnistamaan omat vahvuutensa ja hyödyntämään niitä esimerkiksi urheilusuorituksissa, työtehtävissä tai arkielämän haasteissa. Valmennuksessa hyödynnetään muun muassa erilaisia mielikuvaharjoituksia, rentoutusmenetelmiä sekä tavoitteiden asettelua, joiden avulla vahvistetaan stressinhallintaa, motivaatiota ja itseluottamusta. (Williams & Krane 2021, 1–19)

Viime vuosina on pohdittu myös sitä, miten psyykkisen valmennuksen puute näkyy Suomen menestyksessä kansainvälisissä kilpailuissa. Joidenkin arvioiden mukaan heikompaa olympiamenestystä on selitetty muun muassa sillä, ettei psyykkistä valmennusta ja sen tutkimusta ole Suomessa priorisoitu yhtä vahvasti kuin monissa muissa maissa, joissa urheilijoiden henkiseen valmistautumiseen on panostettu laajasti.

Tässä yhteydessä on tärkeä kysyä, annetaanko henkistä valmennusta vain silloin, kun sen toivotaan johtavan mitalisijoihin. Jos psyykkinen valmennus nähdään pelkkänä suorituskvyn parantamisen välineenä, vaarana on, että urheilijan hyvinvointi jää toissijaiseksi ja henkisiä ongelmia aletaan ratkoa vasta, kun ne

ovat jo kasautuneet. Toisaalta, jos sekä henkiseen että fyysiseen hyvinvointiin panostetaan alusta asti tasavertaisesti, urheilijat voivat kasvaa kestävämmiksi, nauttia urastaan pidempään ja useimmiten saavuttaa parempia tuloksia ilman, että oma terveys ja hyvinvointi joudutaan uhraamaan menestyksen alttarille.

Olisi suotavaa, että urheilukulttuuri kulkisi kohti sellaista suuntaa, psyykinen valmennus ja mielen hyvinvoinnin tukeminen integroitaisiin osaksi kokonaisvaltaista valmennusta, sen sijaan että niitä tarjottaisiin vain suorituskyvyn maksimimiseksi. Kyse ei ole kilpailullisuuden tai tavoitteellisuuden vähentämisestä – päinvastoin, hyvinvoiva urheilija pystyy monesti parempiin suorituksiin ilman, että uupumus tai mielenterveysongelmat muodostuvat esteeksi.

Henkinen hyvinvointi on tärkeä osa urheilijan kokonaishyvinvointia. Psyykinen valmennus voi tukea pitkäjänteistä kehitystä ja ehkäistä ylikuormitusta, edistää palautumista sekä vahvistaa urheilijan henkistä kestävyttä (Williams & Krane 2021, 250–255). Näin urheilija voi pitää yllä motivaatiotaan ja varmistaa, että henkiset taidot vastaavat lajin vaatimiin paineisiin.

Tyypillisesti psyykinen valmennus kattaa harjoitteita, kuten mielikuvaharjoittelun, positiivisen itsepuheen, tavoitteiden asettelun ja rentoutumistekniikat (Williams & Krane 2021, 235–240). Ne auttavat urheilijaa hallitsemaan tunteita, viireystilaa sekä ylläpitämään motivaatiota. Ilman riittävää henkistä valmistautumista urheilijalla on suurempi riski kohdata ahdistusta, itsetunto-ongelmia tai uupumusta, jotka kaikki voivat heikentää sekä suorituskykyä että yleistä hyvinvointia (Gustafsson, Hassmén, Kenttä & Johansson 2008).

2.3 Fitness-urheilu ja mieli

Fitness-urheilijat ja kehonrakentajat kohtaavat monenlaisia henkisiä haasteita, jotka voivat heijastua suoritukseen. Eräs merkittävimmistä on ulkonäköpaine, sillä kilpailuissa arvioidaan kehoa muun muassa lihasmassan, matalan rasvaprosentin ja lihaserottuvuuden perusteella. Tämä voi synnyttää vääristynyttä kehonkuvaa tai jopa lihasdysmorfian, jossa urheilija on jatkuvasti tyytymätön kehoonsa,

vaikka hän objektiivisesti täyttäisi kilpailun asettamat ulkoiset kriteerit (Devrim, Bilgic & Hongu 2018).

Kilpailuun valmistautuminen voi myös olla henkisesti stressaavaa. Jatkuva tarkka ruokavalio, intensiiviset harjoitusjaksot ja pitkäkestoiset dieetit edellyttävät vahvaa itsekuria sekä vaikuttavat mielialaan ja keskittymiskykyyn. Lisäksi urheilijan elämäntapaan kuuluva tiukka aikataulu ja omistautuminen harjoittelulle saattavat synnyttää sosiaalista eristäytymistä (Smith 2014, 615).

Psyykkisen valmennuksen arvo nousee erityisesti silloin, kun urheilija pyrkii hallitsemaan kilpailuun liittyvää stressiä tai esiintymisjännitystä. Kilpailutilanteessa urheilija voi kokea huomattavia paineita, koska oma keho ja suoritus arvioidaan julkisesti. Ilman tarvittavia henkisiä valmiuksia tai tukea tämä voi johtaa suoritus-tason laskuun, itsekriittisyyteen ja motivaation heikkenemiseen (Weinberg & Gould 2018, 280–285).

Sosiaalinen paine ja tarve mukautua tietynlaisiin ulkonäköihanteisiin voivat myös heikentää itsetuntoa. Lisäksi sosiaalinen media saattaa pahentaa paineita, kun urheilija vertailee itseään jatkuvasti muiden kehoihin ja suorituksiin. Tutkimusten mukaan verkossa jaettu ulkonäkökeskeinen sisältö vaikuttaa sekä naisiin että miehiin, mutta eri tavoin: Jiotsa ym. (2021) havaitsivat erityisesti naisten kokevan kehotytyttömyyttä ja laihuusihanteen korostumista, kun taas Warrenin (2022) mukaan miehet altistuvat entistä voimakkaammille lihaksikkuuden ihanteille, mikä voi johtaa pakonomaiseen lihasmassan tavoitteluun.

Nämä tutkimukset korostavat, kuinka epärealistiset kehonkuvat somekanavilla voivat lietsoa tyytymättömyyttä omaan kehoon, mikä puolestaan voi johtaa heikentyneeseen itsetuntoon sekä syömishäiriöiden tai muiden mielenterveysongelmien riskiin. Tällainen vertailu on etenkin nuorten kohdalla kriittistä, sillä jatkuva altistuminen sosiaalisen median muovaamille ”täydellisille” vartaloille voi muuttaa käsitystä siitä, mikä on tavoiteltavaa tai normaalia.

Fyysinen keho on oleellinen osa yksilön minäkuvaa, ja sillä on erityinen merkitys urheilupsykologiassa, kun tarkastellaan esimerkiksi syömishäiriöitä tai itsetunto-ongelmia. Aiemmat tutkimukset viittaavat vahvasti siihen, että kehonkuvalla ja minäkuvalla on tiivis yhteys (Secord & Jourard 1953). Negatiivinen kehonkuva

yhdistyy usein erilaisiin psyykkisiin ongelmiin, kuten masennukseen, ahdistukseen tai syömishäiriöihin (Polivy & Herman 2002; Rodin, Silverstein & Streigel-Moore 1985).

Kehonrakennuksen ja fitness-urheilun kaltaisissa lajeissa ulkonäön merkitys on korostunut, mikä voi lisätä urheilijan kokemia paineita. Osa kokee lihasdysmorphiaa, eli ns. ”käänteistä anoreksiaa”, jossa huoli omasta riittämättömästä lihasmassasta saa aikaan äärimmäistä harjoittelua ja tiukkoja ruokavalioita (Tod, Edwards & Cranswick 2016). Kilpailutilanteet, joissa kehoa arvioidaan visuaalisesti, voivat vielä syventää näitä paineita, ja jatkuva oman kehon kriittinen tarkkailu saattaa pahimmillaan johtaa tyytymättömyyden kierteeseen (Tod ym. 2016).

Kun kehonkuva vääristyy, negatiivinen itsepuhe voi vahvistaa urheilijan kielteisiä käsityksiä omasta ulkoasustaan. Positiivisen itsepuheen harjoittelu voi kuitenkin edistää realistisempaa kehonkuvaa ja vähentää lihasmassaan sidottua itsetuntoa (Tod ym., 2016).

Steroidien käyttö on kehonrakennuspiireissä merkittävä ongelma, ja se kietoutuu usein kehonkuvaan liittyviin häiriöihin. Blouin ja Goldfield (1995) tarkastelivat tutkimuksessaan kehonkuvan ja syömiskäyttäytymisen suhteita miespuolisilla kehonrakentajilla ja vertasivat niitä juoksijoihin ja kamppailulajien harjoittajiin. He huomasivat kehonrakentajilla olevan huomattavasti enemmän kehotytytymättömyyttä, pakonomaista lihasmassan tavoittelua ja taipumusta bulimiseen käyttäytymiseen. Lisäksi he raportoivat alhaisempaa itsetuntoa, korkeampaa perfektionismia ja koettua tehottomuutta muihin urheilijalajeihin verrattuna. Steroidien käytön taustalla oli usein ulkonäön pakonomainen muokkaus, joka puolestaan altisti lukuisille fyysisille ja psyykkisille terveyshaitoille, kuten masennukselle, ahdistukselle ja syömishäiriöille. Näiden riskien ehkäisyssä ja hoidossa tarvitaan erityisesti psykologista tukea, sillä se auttaa urheilijaa käsittelemään kehonkuvaan liittyviä ongelmia ja vähentää riippuvuutta haitallisista aineista (Blouin & Goldfield 1995).

2.4 Valmentajan rooli

Jos valmentaja toimii psyykkisen valmennuksen ohjaajana, hänen tehtävänsä ei ole ottaa psykologin roolia vaan opettaa urheilijalle henkisiä taitoja ja antaa valmiuksia niiden hyödyntämiseen päivittäisessä harjoittelussa (Burton & Raedeke 2008, 4). Tämä tarkoittaa, että valmentajan on ymmärrettävä psyykkisten taitojen arvo, mutta hänen on myös tiedostettava omat rajansa. Jos urheilijalla ilmenee vakavia mielenterveysongelmia, valmentajan kuuluu ohjata hänet terveydenhuollon ammattilaiselle, sillä psyykkinen valmennus keskittyy suorituskyvyn optimointiin, kun taas mielenterveysongelmat vaativat psykologin tai psykiatrin hoitoa (Burton & Raedeke 2008, 5; Bissett, Kroshus & Hebard 2020).

Valmentaja voi kuitenkin toimia avainhenkilönä luomassa avointa, turvallista ilmapiiriä, jossa urheilijat uskaltavat ilmaista huoliaan. Lisäksi valmentaja voi auttaa tunnistamaan stressitekijöitä, ohjata ammattiavun piiriin ja tarjota käytännön tukea arjessa. Näin valmentaja tukee urheilijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Valmentajan olisi hyvä perehtyä perustason mielenterveystaitoihin, jotta hän voisi toimia ensimmäisenä tukijana urheilijan kohdatessa henkistä painetta (Bissett ym., 2020).

Kun valmentaja ymmärtää psyykkisten taitojen merkityksen ja sisällyttää ne osaksi harjoittelua, hän voi auttaa urheilijoita kehittymään paitsi paremmiksi kilpailijoiksi myös saavuttamaan taitoja, jotka tukevat kokonaisvaltaista hyvinvointia muillakin elämänalueilla (Burton & Raedeke 2008, 45).

3 PSYKKISET TAIDOT

Psyykkiset taidot ovat keskeinen osa urheilijan tai muun suorituskyvystä kiinnostuneen henkilön henkistä valmiutta. Niihin kuuluu joukko mielen sisäisiä taitoja ja prosesseja, jotka auttavat säätelemään ajatuksia, tunteita ja käyttäytymistä. Taito kehittää näitä henkisiä valmiuksia voi olla ratkaiseva tekijä siinä, miten yksilö suoriutuu paineen alla, palautuu epäonnistumisista ja säilyttää motivaationsa pitkällä aikavälillä. Tässä luvussa tarkastellaan keskeisimpiä psyykkisiä taitoja eri näkökulmista.

3.1 Flow-tila

Flow-tila on psykologinen tila, joka yhdistetään usein huippusuorituksiin. Flow-tilaa kuvaillaan niin, että henkilö on täysin uppoutunut toimintaansa, eikä millään muulla ole väliä (Nakamura & Csikszentmihalyin 2014, 239–263). Flow-tilalle tyypillistä on esimerkiksi se, että suorituksen haasteellisuus on tasapainossa suorittajan taitojen kanssa ja se, että suorittaja lakkaa olemasta tietoinen itsensä ja suorituksen erillisyydestä. Lisäksi flow-tilassa tavoitteet ovat selkeitä ja keskittyminen on lähestulkoon täydellistä (Williams & Krane 2021, 161–162).

3.2 Motivaatio

Motivaatio on moniulotteinen ilmiö, joka ohjaa ihmisen toimintaa ja valintoja esimerkiksi harjoittelussa ja kilpailussa. Urheilijan motivaatio näkyy ennen kaikkea kolmessa keskeisessä kohdassa (Burton & Raedeke 2008, 124):

- Päätökset: Motivoitunut urheilija tekee tietoisia valintoja, kuten osallistuu harjoituksiin ja asettaa itselleen sopivan haastavia tavoitteita.
- Panostus: Motivaatio heijastuu siihen, kuinka paljon urheilija on valmis näkemään vaivaa ja kuinka määrätietoisesti hän pyrkii saavuttamaan päämääränsä.

- Sinnikkyys: Motivoitunut urheilija jatkaa eteenpäin vastoinkäymistä huolimatta eikä luovuta helposti.

3.2.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Sisäinen motivaatio tarkoittaa, että yksilö osallistuu toimintaan (kuten urheiluun) sen itsensä vuoksi – puhtaasta kiinnostuksesta, ilosta ja sisäisestä palkitsevuudesta. Urheilijat, joilla on vahva sisäinen motivaatio, voivat hyötyä siitä etenkin stressaavissa tai epävarmuutta aiheuttavissa tilanteissa, koska he kokevat toiminnan merkitykselliseksi ilman ulkoista painetta.

Ulkoinen motivaatio puolestaan viittaa siihen, että toimintaa ohjaavat ulkoiset palkkiot tai seuraukset, kuten mitalit, rahalliset palkinnot tai julkisuus. Tämä ulkoinen palkitseminen voi joissain tapauksissa heikentää sisäistä motivaatiota, jos urheilija kokee sen liian kontrolloivaksi (Williams & Krane 2021, 59–65). Mikäli urheilijan oma päätösvalta lajia kohtaan vähenee, myös motivaatio kokonaisuudessaan voi laskea.

3.2.2 Itsemääräämisteoria

Edward L. Decin ja Richard M. Ryanin (1985) kehittämän itsemääräämisteorian (*Self-Determination Theory*) mukaan psykologinen hyvinvointi ja motivaatio riippuvat siitä, missä määrin toiminta koetaan itseohjautuvaksi. Kun motivaatio kumpuaa yksilön omasta valinnasta, toiminta ei perustu ulkoiseen tai sisäiseen pakoon. Teorian keskiössä on kolmen psykologisen perustarpeen – autonomian, kompetenssin ja yhteenkuuluvuuden – täytyminen. Autonomialla itsemääräämisteoriassa viitataan valinnanvapauteen, kompetenssilla kyvykkyyden tunteeseen ja yhteenkuuluvuudella sosiaalisiin yhteyksiin. Näiden tarpeiden täytyminen lisää urheilijan itseohjautuvuutta ja voi näin ollen vähentää esimerkiksi uupumisen riskiä (Williams & Krane, 2021, s. 65–70). Suomalainen filosofi Frank Martela (2018, 1157) on ehdottanut Decin ja Ryanin itsemääräämisteoriaan neljättä

ulottuvuutta – hyvän tekemisen tarvetta. Se korostaa merkityksellisyyttä ja myönteistä vaikuttamista muihin, täydentäen teoriaa huomioimalla myös toisten hyvinvoinnin edistämisen.

Kehonrakennuksen yhteydessä Selvin ja Bozonin (2019) tutkimus osoittaa, että jos nämä perustarpeet – autonomia, kompetenssi ja yhteenkuuluvuus – eivät toteudu, urheilija on alttiimpi kielteisille selviytymisstrategioille, kuten liialliselle harjoittelulle tai äärimmäisen tiukoille ruokavaliolle. Äärimmäisimmillään pakonomainen täydellisyyden tavoittelu voi johtaa noidankehään, jossa paineet kasvavat, itsekritiikki lisääntyy ja sosiaalinen eristäytyminen pahentaa ongelmaa.

3.2.3 Tavoiteorientaatioteoria

Tavoiteorientaatioteoria (*Achievement Goal Theory*) jakaa urheilijan motivaation karkeasti kahteen suuntautumistapaan: tehtäväorientaatioon ja ego-orientaatioon.

Tehtäväorientaatiossa urheilija painottaa henkilökohtaista kehittymistä, uuden oppimista ja taitojen hallintaa. Menestyksen tunne kumpuaa tällöin yksilön omasta edistyksestä.

Ego-orientaatiossa menestys määrittyy suhteessa toisiin: kuinka paljon parempi tai suorituksessaan ylivoimaisempi urheilija on muihin verrattuna (Williams & Krane 2021, 59–60).

Jos ego-orientaatio korostuu liikaa ja urheilija epäonnistuu voittamaan muita, tämä voi johtaa negatiivisiin tunteisiin, kuten ahdistukseen tai alemmuuden tunteeseen.

3.2.4 Motivaatioilmasto

Motivaatioilmasto tarkoittaa ympäristöä tai ilmapiiriä, joka voi tukea tehtävä- tai ego-orientaatiota.

Tehtäväorientoitunut ilmasto korostaa oppimista, yrittämistä ja henkilökohtaista edistymistä, ja se rohkaisee urheilijoita kokeilemaan rohkeasti uusia taitoja ja jatkamaan sinnikkäästi epäonnistumisista huolimatta.

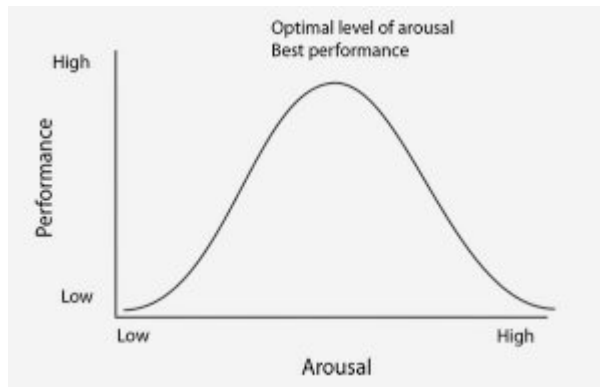
Ego-orientoitunut ilmasto puolestaan korostaa kilpailua ja vertailua toisiin. Tällaisessa ympäristössä urheilijat voivat kokea kielteisiä vaikutuksia, etenkin jos kilpailu on tiukkaa tai se koetaan epäoikeudenmukaisena. (Williams & Krane 2021, 70–75)

Valmentaja on keskeisessä asemassa luomassa ja ylläpitämässä urheilijan motivaatioilmastoja eli sitä, tukeeko hän urheilijoiden sisäistä kehittymistä ja rohkeutta vai korostaako hän ennen kaikkea voittamista muiden kustannuksella.

3.3 Vireystila

Vireystilalla tarkoitetaan kehon ja mielen aktiivisuustasoa. Matalin vireystila vastaa unta, kun taas korkein vireystila ilmenee, kun autonominen hermosto on äärimmillään ja ihminen on niin sanotussa taistele tai pakene -tilassa. Tämä on kehon luonnollinen reaktio uhkaan, ja se on alun perin kehittynyt auttamaan ihmisiä selviytymään hengenvaarallisista tilanteista. Nykyään tämä reaktio käynnistyy kuitenkin helposti myös psyykkisissä haasteissa, kuten urheilijoilla kilpailutilanteissa tai opiskelijoilla vaikkapa esitelmän pitämisessä (Burton & Raedeke 2008, 140–141).

3.3.1 Inverted-U-malli ja vireystilan säätely

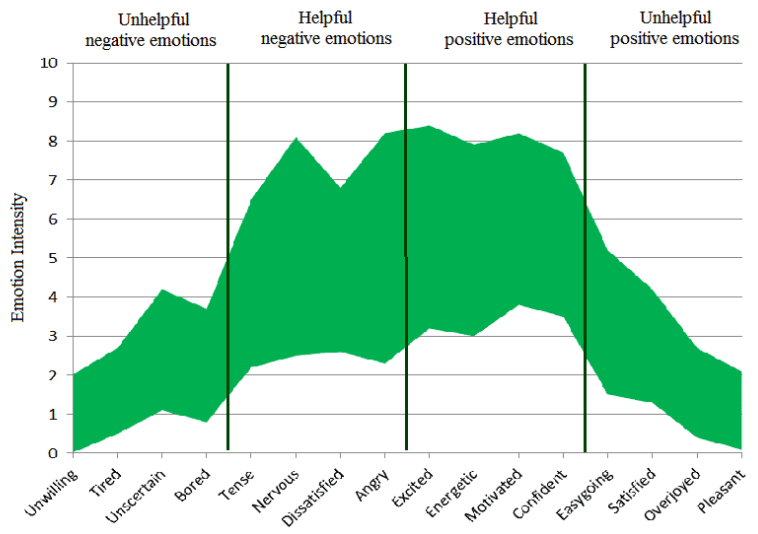


Kuva 1. Inverted-U-malli (Colangelo 2025).

Inverted-U-malli havainnollistaa, miten vireystilan ja suorituskyvyn välillä vallitsee käänteisen U:n muotoinen yhteys. Liian matala vireystila heikentää suoritusta, keskitasolla olevalla vireystilalla suorituskyyky kohenee, mutta liian korkea vireystila heikentää jälleen urheilijan suoritusta. Optimaalinen suoritus on näin ollen keskivaiheille osuvassa flow-tilan kaltaisessa vireystasossa (Burton & Raedeke 2008, 141).

Tätä mallia voidaan hyödyntää urheilijan vireystilan säätelyssä: jos vireystila on liian korkea, sitä voidaan madaltaa esimerkiksi hengitys- ja rentoutumistekniikoilla. Matalan vireystilan kohottamiseen taas käytetään aktiivisia menetelmiä, kuten fyysistä liikettä tai muita stimuloivia harjoitteita (Burton & Raedeke 2008, 84). Tässä opinnäytetyössä keskitytään lähinnä korkean vireystilan laskemiseen rentoutusmenetelmien avulla.

3.3.2 IZOF-malli



Kuva 2 - IZOF-mallia voidaan havainnollistaa seuraavasti (Sportlyzer Academy 2023).

IZOF-malli (Individual Zones of Optimal Functioning) puolestaan laajentaa käännteisen U-käyrän tarkastelua korostamalla yksilöllisiä tunnekokemuksia. Mallin mukaan jokaisella urheilijalla on oma ”paras suoritusalueensa”, joka voi sisältää sekä myönteisiä että kielteisiä tunteita – merkittävää on, miten ne vaikuttavat kunkin urheilijan suorituskykyyn. Esimerkiksi energisyys saattaa olla yhdelle suoritusta parantava tunnetila, kun taas rentous voi toisella heikentää keskittymistä. Osa urheilijoista hyötyy jopa lievästä suuttumuksesta, kun taas toisilla se voi vain häiritä suoritusta (Williams & Krane 2021, 162–165).

3.4 Itseluottamus ja itsetunto

Itseluottamus voi ratkaisevasti vaikuttaa suorituksen onnistumiseen. Korkean, mutta samalla realistisen itseluottamuksen omaavilla urheilijoilla on monesti paremmat edellytykset suoriutua hyvin kuin niillä, jotka kokevat epävarmuutta. Itseluottamus ei kuitenkaan tarkoita pelkästään uskoa voittoon, vaan sen tulisi perustua realistiseen käsitykseen omista taidoista ja aikaisemmista kokemuksista.

Kun urheilija luottaa kykyihinsä, hänen on usein helpompi keskittyä, säädellä stressiä sekä ylläpitää motivaatiota. Alhainen itseluottamus puolestaan voi näkyä esimerkiksi negatiivisena sisäisenä puheena, mutta myös liiallinen itseluottamus saattaa haitata suoritusta. Sekä tavoitteenasettelu että itsepuhe ovat hyödyllisiä menetelmiä sopivan, terveellä pohjalla olevan itseluottamuksen saavuttamiseksi. (Burton & Raedeke 2008, 189)

3.5 Stressinhallinta

Stressinhallinnan tavoitteena on vähentää tai poistaa stressin kielteiset vaikutukset, kuten kehon jännityksen ja ahdistuksen tunteet, jotta urheilija voisi tuntea olonsa paremmaksi, kokea myönteisiä tunteita sekä suoriutua optimaalisesti (Burton & Raedeke 2008, 173).

Stressinhallintastrategiat voidaan karkeasti luokitella kahteen pääryhmään. Ongelmanhallinta on proaktiivinen lähestymistapa, jossa pyritään poistamaan tai vähentämään varsinaiset stressin aiheuttajat. Tunteiden hallinta puolestaan on reaktiivinen menetelmä, jossa pyritään hallitsemaan stressin vaikutuksia esimerkiksi kilpailutilanteen aikana (Burton & Raedeke 2008, 177). Tällaisia strategioita ovat esimerkiksi erilaiset rentoutumistekniikat, itsepuhe sekä mielikuvaharjoittelu.

Lazaruksen ja Folkmanin (1986) kognitiivisessa stressiteoriassa korostetaan, miten yksilö arvioi sekä tilanteen että omat voimavaransa sen hallintaan. Teorian mukaan stressin synty etenee kahden arviointivaiheen kautta:

1. Ensisijainen arviointi: yksilö pohtii, onko tilanne koettu uhkaavaksi, haitalliseksi vai haasteelliseksi.
2. Toissijainen arviointi: yksilö arvioi, riittävätkö omat taidot ja voimavarat kyseisen tilanteen onnistuneeseen käsittelyyn.

Mikäli henkilölle syntyy tunne, että omat kyvyt ja keinot riittävät, stressi on helpommin hallittavissa. Jos sen sijaan ihminen kokee voimattomuutta tai avuttomuutta, stressitaso voi nousta huomattavasti (Lazarus & Folkman, 1986).

4 PSYKKISET TYÖKALUT

Psyykkisillä työkaluilla tarkoitetaan menetelmiä ja harjoitteita, joilla urheilijat voivat tietoisesti säädellä tunteitaan, parantaa keskittymistään ja saavuttaa parhaan mahdollisen suorituskyvyn kannalta suotuisan henkisen tilan. Teoreettisena perustana näille työkaluille toimivat aiemmin esitellyt mallit ja teoriat, kuten itsemääräämisteoriat, tavoitteenasetteluun liittyvät periaatteet sekä psyykkisen hyvinvoinnin mallit (esimerkiksi Inverted-U- ja IZOF-mallit).

Näiden työkalujen valinta on tehty niiden tehokkuuden ja käytännön soveltuvuuden perusteella fitness-urheiluun, ja valintaa on tukenut opinnäytetyöhön kuuluva kysely. Tavoitteena on auttaa urheilijoita hallitsemaan stressiä, vahvistamaan itsetuottamusta ja suuntaamaan keskittymisensä tavoitteisiin. Näin pyritään tukemaan sekä suorituskyvyn kehittymistä että henkistä hyvinvointia.

4.1 Tavoitteiden asettelu ja SMART-malli

Kehonrakennuksessa ja fitness-lajeissa tavoitteiden asettaminen on erityisen merkityksellistä, koska edistymistä voidaan arvioida useilla konkreettisilla mittareilla, kuten nostettujen painojen määrällä, toistomäärällä, kehonkoostumuksella tai lihasten ympärystymillä. Monien kokeneiden huippu-urheilijoiden mukaan juuri selkeiden ja realististen tavoitteiden määrittely on välttämätöntä, jotta kehitystä voi tapahtua pitkällä aikavälillä (Smith 2014, 629).

Tavoitteenasettelun teoriassa korostetaan, että huolellisesti laaditut ja omiin tarpeisiin sopivat tavoitteet parantavat huomattavasti niin motivaatiota kuin harjoitteluun sitoutumistakin. SMART-malli (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) on esimerkki käytännöllisestä työkalusta, jonka avulla tavoitteista saadaan selkeitä, seurattavia, saavutettavia, motivoivia ja aikataulutettuja (Williams & Krane 2021, 295).

Polet ja Lintunen (2017) tarkastelevat Lihastohtori-blogin artikkelissaan ”Lihaskuntoharjoittelijan motivaatio ja tavoitteenasettelu” erityisesti sisäisen, omaehtoi-

sen motivaation merkitystä urheilijan kokonaisvaltaisessa kehityksessä. He painottavat, miten yksilöllisesti merkitykselliset ja aidosti motivoivat tavoitteet auttavat urheilijaa pysymään pitkän linjan harjoittelussa. Lisäksi artikkelissa korostetaan, että toivottujen tulosten saavuttaminen vaatii yleensä sinnikkyyttä, jatkuvaa arviointia ja oman toiminnan hienosäätöä – tekijöitä, jotka tukevat urheilijan kehitystä sekä fyysisesti että henkisesti.

SMART-malli on laajasti käytetty malli urheilupsykologiassa, ja se jäsentää tavoitteet seuraaviin kriteereihin:

Specific (tarkka): Tavoitteen tulee olla yksiselitteinen ja selkeästi rajattu.

Measurable (mitattavissa): Tavoitetta on voitava seurata konkreettisin mittarein.

Achievable (saavutettavissa): Tavoitteen on oltava realistinen ja huomioitava urheilijan nykyinen lähtötaso.

Relevant (merkityksellinen): Tavoitteen täytyy olla motivoiva ja merkityksellinen urheilijalle itselleen.

Time-bound (ajallisesti määritelty): Tavoitteelle määritellään selkeä aikaraja.

Esimerkkinä voi olla fitness-urheilijan tavoite lisätä penkkipunnerruksen maksimipainoa 10 kiloa seuraavan kolmen kuukauden aikana. Tällaisessa asetelmassa tavoitteen sisältö on täsmällinen, sen toteutumista voi mitata, se on saavutettavissa, tärkeä urheilijalle ja aikarajattu. SMART-lähestymistavan etuna on sen käytännöllisyys: kun jokaiseen osa-alueeseen kiinnitetään huomiota, tavoitteiden saavuttaminen tuntuu sekä selkeältä että kannustavalta (Williams & Krane 2021, 295). Tämä malli auttaa tekemään tavoitteista riittävän konkreettisia ja aikasidonnaisia, mikä puolestaan helpottaa itsearviointia ja harjoituksen ohjaamista.

4.2 Rentoutuminen

Rentoutuminen on keino laskea vireystilaa, mikä on erityisen tärkeää sekä stressinhallinnan että optimaalisen suorituskyvyn kannalta. Erilaisilla rentoutustekniikoilla urheilijat voivat vähentää sekä fysiologista että psykologista jännitystä, jolloin keho ja mieli pääsevät palautumaan tehokkaammin.

Rentoutumistekniikoita voidaan luokitella kahteen pääryhmään: **täysrentoutumiseen** (pitempikestoiset menetelmät) ja **nopeaan rentoutumiseen** (pikaratkaisut tiukoissa tilanteissa). Tavoitteena on löytää jokaiselle urheilijalle sopiva yhdistelmä, joka auttaa säilyttämään tai saavuttamaan rennon mutta keskittyneen olotilan.

Progressiivisessa lihasrentoutuksessa eli PMR:ssä urheilija jännittää ja rentouttaa systemaattisesti eri lihasryhmiä. Tämä järjestelmällinen prosessi auttaa tunnistamaan kehon jännitystiloja ja opettaa rentouttamaan lihakset tehokkaasti. Näin urheilija kehittää parempaa kehotietoisuutta ja pystyy laskemaan vireystilaansa hallitusti (Burton & Raedeke 2008, 87).

Hengitysharjoituksissa, kuten syvähengityksellä tai rytmikkäällä hengityksellä, voidaan rauhoittaa sekä kehoa että mieltä. Esimerkiksi syvähengitys lisää elimistön hapensaantia ja aktivoi parasympaattista hermostoa, mikä alentaa sykettä ja vähentää stressiä (Williams & Krane 2021, 293). Yksi käytännön esimerkki on "neljän sekunnin hengitys":

- Hengitä nenän kautta sisään neljän sekunnin ajan.
- Pidätä hengitystä neljä sekuntia.
- Hengitä ulos neljän sekunnin ajan.
- Pidä tauko neljä sekuntia ennen seuraavaa sisäänhengitystä.

Autogeeninen harjoitus perustuu ajatukseen, että ihminen voi harjoitella kehon fysiologisten toimintojen, kuten sydämen sykkeen ja verenpaineen, tiedostamista ja rauhoittamista mielikuvien ja itseohjautuvan puheen avulla. Urheilija toistaa

mielessään rauhoittavia lauseita, kuten ”Kätteni ja jalkani ovat raskaat ja lämpimät”, mikä auttaa kehoa rentoutumaan (Burton & Raedeke 2008, 88). Rentoutuminen voi yhdistää mielikuvaharjoittelun ja rentoutustekniikat. Urheilija voi kuvitella itsensä rauhallisessa, miellyttävässä ympäristössä, kuten rannalla tai metsässä, siirtäen huomion pois kilpailuun liittyvästä stressistä (Williams & Krane 2021, 294). Tämä mentaalinen ”pako arjesta” rauhoittaa hermostoa ja luo suotuisan tunnetilan.

Esimerkki:

Fitness-urheilija voi ennen kilpailua hyödyntää syvähengitystä ja autogeenista harjoitusta laskeakseen vireystilaansa. Ensin hän hengittää rytmisesti keskittyen hengityksen tasaisuuteen ja syvyyteen, minkä jälkeen hän toistaa mielessään myönteisiä ja rauhoittavia lauseita. Samalla hän voi visualisoida itsensä suoritus-tilanteessa toimimassa täydellisesti. Näin urheilija vähentää jännitystä ja on valmiimpi suoriutumaan optimaalisella tasolla.

Rentoutumistekniikoita voi yhdistellä yksilön tarpeiden ja lajivaatimusten mukaan. Säännöllinen rentoutumisharjoittelu kehittää taitoa tunnistaa ja säädellä omaa vireystilaa, mikä tukee suorituskyvyn pysymistä tasapainossa tiukoissakin kilpailutilanteissa. Tällä tavoin urheilija voi ylläpitää parasta mahdollista henkistä ja fyysistä tilaa kilpailusuorituksessa (Burton & Raedeke 2008, 86–88; Williams & Krane 2021, 292–295).

4.3 Mielikuvaharjoittelu

Mielikuvaharjoittelussa urheilija luo mielessään yksityiskohtaisia ”elokuvia” siitä, miten hän suorittaa tietyn tehtävän tai liikkeen täydellisesti. Taustalla on ajatus, että aivoille ei ole suurta eroa henkisen ja fyysisen harjoittelun välillä, joten myös mielikuvaharjoittelu voi tuottaa samankaltaisia fysiologisia ja psykologisia etuja kuin varsinainen fyysinen suoritus (Williams & Krane 2021, 79). Huipputason kehonrakentajat, kuten Tom Platz ja Arthur Jones, ovat kokemuspohjaisesti väittäneet, että jopa pelkkä aktiivinen mielikuva lihaksista lisäisi voimaa (Smith 2014, 627).

Mielikuvaharjoittelun teoreettinen pohja on vahvistunut neurotieteellisillä tutkimuksilla, joissa EEG- ja PET-kuvantamisella on osoitettu, että mielikuvien aikana aktivoituvat pitkälti samat aivoalueet kuin todellisessakin liikesuorituksessa – etenkin primaarinen motorinen aivokuori ja lisämotorinen alue (Fox ym 1987; Naito & Matsumura 1994). Tämä tarkoittaa, että mielikuvien avulla voidaan vahvistaa hermoratoja ja parantaa tekniikkaa ilman fyysistä räsitystä. Loukkaantuneille urheilijoille mielikuvat ovat usein erityisen hyödyllinen keino, mutta ne toimivat mainiona lisänä myös terveiden urheilijoiden päivittäisessä harjoittelussa.

Burton ja Raedeke (2008, 70–71) jakavat mielikuvat karkeasti kahteen tyyppiin:

- Sisäinen mielikuva (internal imagery): Urheilija näkee tilanteen omien silmiensä kautta, ikään kuin ”eläisi” harjoituksen tai kilpailun itse. Tämä lähestymistapa vahvistaa kehotietoisuutta (esim. miltä lihakset tuntuvat) ja voi auttaa hahmottamaan liikeratoja tarkasti.
- Ulkoisen mielikuvan harjoittelu (external imagery): Urheilija tarkastelee itseään ulkoapäin, aivan kuin katsoisi omaa suoritustaan kolmannessa persoonassa. Tämä näkökulma tarjoaa mahdollisuuden huomata ja korjata teknisiä virheitä sekä arvioida kehonasentoa objektiivisemmin.

Mielikuvaharjoittelu eroaa pelkästä visualisoinnista (näköaisti) siten, että urheilija hyödyntää aktiivisesti useita aisteja (Rhodes 2024). Kilpailutilanteen voi esimerkiksi käydä läpi monipuolisesti: Mitä ääniä kuuluu ympärillä? Miltä lattia tai kentän pinta tuntuu jalkojen alla? Entäpä valojen kirkkaus, haju- ja makuaistimukset? Mitä tarkemmin urheilija eläytyy näihin yksityiskohtiin, sitä vahvempi on mielikuvan vaikutus.

Mielikuvaharjoittelun voi sisällyttää urheilijan arkeen monella tapaa (Burton & Raedeke 2008, 72–81). Ensimmäinen askel on arvioida urheilijan mielikuvataidot ja sitten kehittää mielikuvien tarkkuutta (vividness) sekä hallintaa (imagery control). Harjoitukset voivat olla esimerkiksi 5–10 minuutin rauhoittumishetkiä ennen fyysistä treeniä, jolloin urheilija käy suoritukset mielessään läpi – sisäisesti kokien tai ulkoisesti ”videota” katsellen. On tärkeää myös yhdistää mielikuvat muihin psyykkisiin työkaluihin, kuten rentoutumiseen tai positiiviseen itsepuheeseen.

Esimerkkinä:

Voimaharjoittelu: Urheilija voi "nähdä" itsensä sivusta suorittamassa kyykkyharjoitusta täydellisellä tekniikalla, keskittyen polvien, lantion ja selän liikkeisiin. Tämän jälkeen fyysisessä harjoituksessa on helpompi toteuttaa korjaukset, kun mielikuvat ovat jo vahvistaneet hermoratoja.

Kilpailun simulointi: Fitness-urheilija, joka valmistautuu lavalle, visualisoi lavan valot, pinnan jalkojen alla ja yleisön äänet. Samalla hän käy läpi jokaisen poseerauksen täydellisinä suorituksina. Tämä auttaa hallitsemaan kilpailustressiä ja lisää itseluottamusta.

Lopputuloksena mielikuvaharjoittelu tukee urheilijan taitojen oppimista ja henkistä valmistautumista. Sen avulla voi esimerkiksi palautua loukkaantumisesta nopeammin, harjoitella tekniikkaa kuormittamatta kehoa ja vähentää kilpailujännitystä h-hetkellä (Williams & Krane 2021, 79–80). Tärkeintä on monipuolinen aistien hyödyntäminen ja säännöllinen, tavoitteellinen harjoittelu – toteutettiinpa sitä sitten sisäisen tai ulkoisen mielikuvan avulla.

4.4 Itsepuhe

Itsepuhe on sisäinen vuoropuhelu, jota urheilija käy itsensä kanssa. Se voi olla joko positiivista tai negatiivista, ja sillä on merkittävä vaikutus urheilijan suorituskykyyn, motivaatioon ja tunteiden säätelyyn. Positiivinen itsepuhe voi auttaa parantamaan itseluottamusta, keskittymistä ja suorituskykyä, kun taas negatiivinen itsepuhe voi heikentää suoritusta ja lisätä stressiä (Williams & Krane 2021, 287–290).

Itsepuhe voidaan jakaa kahteen päätyyppiin, ohjaavaan ja motivoivaan itsepuheeseen:

Ohjaava itsepuhe on ohjeita antavaa dialogia, kuten "Paina kantapäitä lattiaan" tai "Pidä katse eteenpäin". Se auttaa urheilijaa keskittymään suoritukseen ja parantamaan tekniikkaa.

Motivoiva itsepuhe keskittyy positiiviseen vahvistamiseen ja itseluottamuksen lisäämiseen lauseilla, kuten "Minä pystyn tähän" tai "Olen harjoitellut tätä hetkeä varten". Se auttaa urheilijaa ylläpitämään motivaatiota ja uskomaan omiin kykyihinsä.

4.4.1 ABC-malli

ABC-malli on kognitiivinen uudelleenjärjestelymenetelmä, joka auttaa urheilijoita tunnistamaan ja kyseenalaistamaan kielteisiä uskomuksiaan. Menetelmä pohjautuu Albert Ellisin rationaalis-emotionaaliseen käyttäytymisterapiaan (REBT). Sen avulla urheilija voi tarkastella stressaavissa tilanteissa syntyviä haitallisia ajatusmallejaan ja korvata ne rakentavammilla ajatuksilla (Burton & Raedeke 2008, 107–109).

ABC-mallin päävaiheet:

- A (Activating Event) – Aktivoiva tapahtuma: Tilanne tai tapahtuma, joka laukaisee reaktion. Esimerkiksi epäonnistunut kisasuoritus, joka saa aikaan stressiä tai huolta.
- B (Beliefs) – Uskomukset: Henkilön tulkinta tai ajatus tapahtumasta. Uskomukset voivat olla rationaalisia tai irrationaalisia. Fitness-urheilija voi esimerkiksi ajatella: "Jos rasvaprosenttini ei ole yhtä alhainen kuin muilla, en koskaan pärjää kilpailussa."
- C (Consequences) – Seuraukset: Se, miten uskomus vaikuttaa urheilijan tunteisiin ja käyttäytymiseen. Negatiivinen uskomus johtaa usein ahdistukseen, itseluottamuksen menettämiseen tai haluttomuuteen jatkaa harjoittelua.

4.4.2 ABC-mallin soveltaminen kirjallisesti

ABC-mallia voi hyödyntää tehokkaasti pitämällä päiväkirjaa tai lokia, johon urheilija merkitsee säännöllisesti negatiiviset ajatusketjunsä (A, B ja C). Ensin hän kirjaa lyhyesti tilanteen tai tapahtuman (A), sitten omat uskomuksensa ja ajatuksensa siitä (B), ja lopuksi havaitut seuraukset eli tunteet ja reaktiot (C). Tämän jälkeen urheilija laatii positiiviset vasta-argumentit eli realistisemmat, rakentavammat selitykset, joilla hän haastaa haitallisia ajatuksia:

- Tunnista, millaisia tunteita ja tekoja ajatukset tuottivat. Esimerkiksi: "Koin ahdistusta, itsetuntoni laski ja halusin keskeyttää harjoittelun."
- Muotoile haitallisia ajatuksia haastava, rakentavampi tulkinta tilanteesta. Esimerkiksi: "Kehoni on vahva, ja olen jo edistynyt paljon lihaserottuvuudessa. Jalkojeni muoto ei estä minua kilpailemasta, kunhan jatkan johdonmukaista treeniäni."

Näin ABC-mallia käyttäessä urheilija oppii tunnistamaan toistuvat negatiiviset ajatuskuviot konkreettisten esimerkkien kautta ja luo systemaattisesti uusia, positiivisempia tapoja tulkita tapahtumia (Burton & Raedeke 2008, 107–109; Williams & Krane, 2021, 285–293). Säännöllinen päiväkirjan pitäminen tekee henkisestä prosessista näkyvää ja auttaa urheilijaa kytkemään rakentavan itsepuheen käytännön toimintaan. Tällä tavoin negatiiviset uskomukset kehosta tai suorituskyvystä saavat konkreettisia, myönteisiä vastaväitteitä, jotka tukevat urheilijan itsetuntoa ja kehittymistä.

5 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Tässä luvussa käsitellään opinnäytetyön toiminnallista osuutta perustuen opinnäytetyön teoreettiseen osuuteen. Toiminnallinen osuus alkaa työn yhteydessä toteutetusta alkukartoitus-kyselystä. Tämä luvun alussa kyselyn tuloksia analysoidaan tarkemmin sekä niiden luotettavuuden että sisällöllisten havaintojen osalta, minkä pohjalta tehdään johtopäätöksiä oppaan kehittämiseksi.

5.1 Ennakkokyselytutkimus

Kysely toteutettiin Google Forms-palvelussa. Kysely on luettavissa opinnäytetyön liitteenä. Arviointikyselyn tarkoituksena oli kartoittaa fitness- ja kehonrakennusurheilijoiden sekä valmentajien psyykkisen valmennuksen tarpeita ja haasteita. Kyselyn avulla pyrittiin selvittämään, millaisia psyykkisiä työkaluja urheilijat ja valmentajat kaipaavat parantaakseen suorituskykyään ja henkistä hyvinvointiaan.

Hypoteesina on, että Suomessa on merkittävä tarve mentaalivalmennukselle fitness-urheilussa ja kehonrakennuksessa. Nykyinen tietämys edeltävän teoriakatsauksen nojalla viittaa siihen, että lajissa kohdataan useita psyykkisiä haasteita, kuten itsetunto-ongelmia, motivaation puutetta ja stressinhallinnan vaikeuksia, jotka vaikuttavat negatiivisesti urheilijoiden suorituksiin ja hyvinvointiin.

Kyselyä jaettiin sosiaalisessa mediassa sekä omissa verkostoissa. Lisäksi kysely lähetettiin sähköpostitse muun muassa Lapin AMK:n opiskelijoille. Kyselyyn vastasi yhteensä 21 henkilöä.

5.1.1 Kyselyn luotettavuus

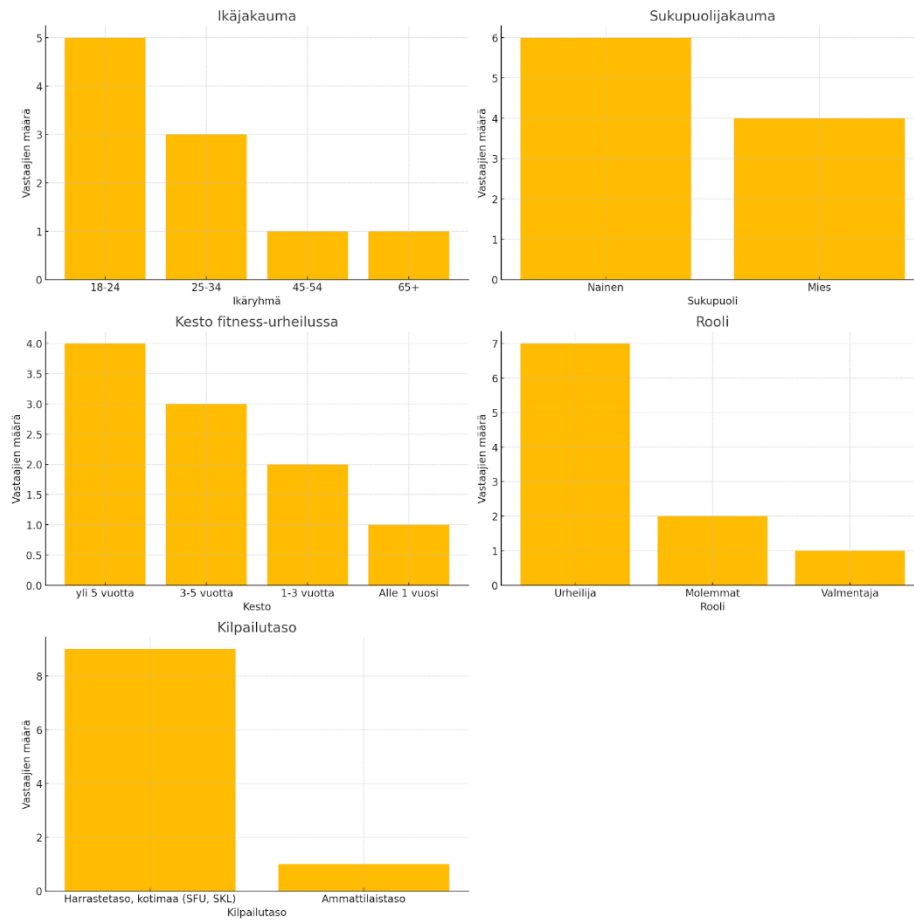
21 vastaajaa on suhteellisen pieni otos, ja se saattaa rajoittaa tulosten yleistettävyyttä koko fitness- ja kehonrakennusyhteisöön. Tulokset voivat heijastaa enemmän kyselyyn osallistuneiden henkilöiden mielipiteitä ja kokemuksia kuin laajemman joukon. Lisäksi pienessä otoksessa sattuma voi vaikuttaa enemmän tulok-

siin. Yksittäisten vastaajien mielipiteet voivat korostua, mikä voi vääristää kokonaiskuvaa. Pieni otoskoko voi myös johtaa suurempaan varianssiin vastauksissa, mikä heikentää tulosten luotettavuutta. Toisaalta, jos vastaukset ovat hyvin samankaltaisia, tämä voi viitata siihen, että löydökset ovat suuntaa antavia ja tärkeitä.

5.1.2 Kyselyn tulokset

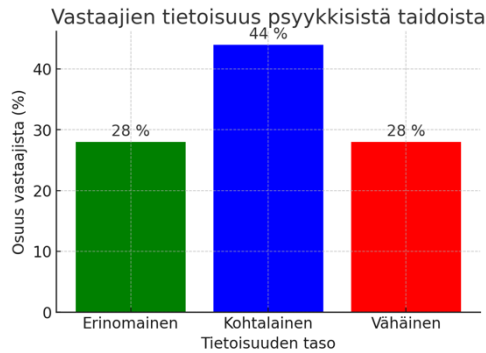
Kyselyn tulokset tukevat hypoteesia. Vastaajat kertoivat kohtaavansa säännöllisesti itsetunto- ja motivaatiokysymyksiä sekä stressinhallinnan haasteita urheilussa. Monet vastaajat ilmaisivat avoimessa palautteessa tarpeen lisätiedolle ja resursseille mentaalisen harjoittelun toteuttamiseksi tehokkaammin. Tämä osoittaa tarpeen oppaalle, joka tarjoaa konkreettisia mentaalisia työkaluja fitness-urheilijoille ja valmentajille.

Ikäjakauman perusteella vastaajat edustavat pääasiassa ikäryhmiä 18–24 ja 25–34, mikä osoittaa, että nuoret aikuiset ovat aktiivisesti mukana fitness-urheilussa. Sukupuolijakaumassa enemmistö vastaajista on miehiä, mikä saattaa heijastaa sukupuolijakaumaa fitness- ja kehonrakennusyhteisöissä. Kokemuksen osalta suurin osa vastaajista on ollut mukana lajien parissa 3–5 vuotta tai yli 5 vuotta, mikä osoittaa, että vastaajat ovat suhteellisen kokeneita. Roolijakaumassa suurin osa vastaajista on urheilijoita, mutta mukana on myös valmentajia ja henkilöitä, jotka toimivat molemmissa rooleissa. Kyselyyn vastanneista suurin osa kilpailee amatööritasolla tai ei kilpaile ollenkaan. Tämä oli oletettavaa, koska Suomessa on verrattain vähän ammattitason kehonrakentajia ja fitness-urheilijoita. Yleisesti ottaen vastaajat vastasivat hyvin opinnäytetyön tuotoksen kohdeyhymää.



Taulukko 1 – Vastaajien jakauma

Urheilijoiden tai valmentajien kohtaamia mentaalisia haasteita kysyttiin käyttämällä asteikkoa, jossa arvosanat kuvaavat kokemuksen esiintymistiheyttä siten, että 1 tarkoittaa "ei koskaan", 2 "harvoin", 3 "joskus", 4 "usein" ja 5 "aina". Mentaalisten haasteiden osalta suurin osa vastaajista kohtaa itsetunnon haasteita joskus tai usein. Motivaation puutetta koetaan samalla tavalla joskus tai usein. Stressin hallinnan haasteet ovat myös yleisiä, ja suurin osa vastaajista raportoi kokevansa niitä joskus. Ulkonäköön liittyvät minäkuvan haasteet ovat yleisiä, ja ne koetaan joskus tai usein.



Taulukko 2 - Tässä kaaviossa havainnollistetaan, kuinka vastaajat kuvasivat omaa tietoisuuttaan psyykkisistä taidoista (kuten stressinhallinta, rentoutumistekniikat, mielikuvaharjoittelu). Kategorioina ovat “erinomainen”, “kohtalainen” ja “vähäinen”

Tuloksista voidaan päätellä, että vaikka lähes kolmasosa vastaajista kokee omaavansa erinomaiset tiedot psyykkisistä taidoista, suurin ryhmä luokittelee osaamisensa kohtalaiseksi. Noin kolmasosalla tietoisuutta on edelleen melko vähän.

Prosenttiosuus vastaajista, jotka käyttävät työkalua säännöllisesti:

Rentoutusharjoitukset: 65 %

Hengitysharjoitukset: 55 %

Liikunta palautumiskeinona: 50 %

Mielikuvaharjoittelu: 25 %

Meditointi / mindfulness: 20 %

Päiväkirjan pito: 10 %

Rentoutus- ja hengitysharjoitukset ovat selvästi suosituimpia psyykkisiä työkaluja. Meditaatiota ja mielikuvaharjoittelua käytetään vähemmän, ja vain harva hyödyntää säännöllisesti päiväkirjan pitoa osana psyykkistä valmennusta.

Vastauksista kävi ilmi, että monet tuntevat rentoutumiseen liittyviä perusmenetelmiä, kuten hengitysharjoituksia tai liikunnan merkityksen henkiseen palautumiseen. Kyselyn avovastauksissa nousi esiin toive konkreettisista harjoituksista, jotka olisi helppo ottaa osaksi arjen rutineja. Syvällisempiä psyykkisiä harjoitteita,

kuten meditaatioon tai mielikuvaharjoitteluun liittyviä tekniikoita, ei kuitenkaan mainittu laajasti. Tämä viittaa siihen, etteivät kaikki vastaajat ole vielä omaksuneet monipuolisempia menetelmiä.

Useimmat vastaajista kokevat psyykkiset taidot vähintäänkin kohtalaisen hyödyllisinä, ja neljännes kertoo saavansa niistä merkittävää tukea arkeensa. Lähes viidennes vastaajista ei pysty arvioimaan hyötyä tai ei ole vielä ehtinyt hyödyntää taitoja riittävästi.

Kehittämistarpeiden ja resurssien osalta vastaajat ehdottavat, että mentaalisen harjoittelun tulisi olla avoimempaa ja tutumpaa sekä monipuolisempaa. Henkilökohtaisissa tarpeissa korostuvat tarve lisätä tietoa ja keinoja suoritukseen valmistumisessa ja itsekritiikin hallinnassa. Lisäksi vastaajat kaipaavat enemmän tietoa mentaalisten harjoitusten mahdollisuuksista ja monipuolisia keinoja niiden toteuttamiseksi.

5.1.3 Johtopäätökset

Kyselyn tulokset osoittavat selkeästi, että mentaalivalmennuksen oppaalle on tarve sekä fitness- ja kehonrakennusurheilijoiden että valmentajien keskuudessa. Oppaan, joka tarjoaa konkreettisia mentaalisia työkaluja, odotetaan olevan erittäin hyödyllinen ja tarpeellinen urheilijoille ja valmentajille. Vaikka kyselyn vastaajamäärä on suhteellisen pieni, tulokset antavat arvokasta tietoa, joka tukee mentaalisen valmennuksen oppaan kehittämistä.

5.2 Aiheen analyysi

Tässä luvussa aihetta tarkastellaan syvällisemmin analysoimalla kohderyhmää, teoriapohjaa, tutkimuksen luotettavuutta sekä tutkimuseettisiä näkökulmia. Tämän jälkeen käydään läpi opinnäytetyön toteutusprosessi vaiheittain, alkaen suunnittelusta ja kirjoittamisesta aina valmiin tuotteen esittelyyn ja raportointiin asti. Luvun lopussa esitellään valmis tuotos.

5.2.1 Kohderyhmä

Tämän opinnäytetyön kohderyhmänä ovat fitness-urheilijat ja valmentajat, jotka haluavat kehittää henkistä suorituskykyään psyykkisten työkalujen avulla. Näitä työkaluja ovat muun muassa tavoitteenasettelu, rentoutustekniikat, mielikuvaharjoittelu ja itsepuhe. Erityisenä tavoitteena on tavoittaa sekä kilpailevat että tavoitteellisesti harjoittelevat fitness-urheilijat, jotka eivät välttämättä ole vielä hyödyntäneet psyykkistä valmennusta laajasti. Kohderyhmään lukeutuvat myös valmentajat, jotka haluavat sisällyttää psyykkisiä harjoitusmenetelmiä omiin valmennusohjelmiinsa. Näin kohderyhmä kattaa sekä amatöörit että ammattiurheilijat, joiden yhteinen nimittäjä on halu optimoida suoritustaan henkisen valmennuksen keinoin.

5.2.2 Teoria

Työn teoreettinen perusta rakentuu urheilupsykologian keskeisten suuntausten ympärille. Erityisen tärkeässä roolissa ovat itseohjautuvuuden teoria, tavoitteenasettelun teoria sekä kognitiivinen käyttäytymisterapia. Nämä mallit selittävät, kuinka psyykkiset työkalut vaikuttavat urheilijan motivaatioon, itsetuntoon ja stressinhallintaan, sekä lopulta suorituskykyyn. Esimerkiksi itseohjautuvuuden teoria korostaa urheilijan sisäisen motivaation tukemista, kun taas tavoitteenasettelun teoria tarjoaa konkreettisia askelmerkkejä hyvin määriteltyjen ja seurattavien päämäärien luomiseen. Kognitiivinen käyttäytymisterapia puolestaan tarjoaa välineitä ei-toivottujen ajatusmallien tunnistamiseen ja muuttamiseen. Nämä teoriat nivoutuvat yhteen opinnäytetyön käytännön sovelluksissa, joita on tarkoitus hyödyntää urheilijoiden ja valmentajien arjessa.

5.2.3 Reliabiliteetti ja validiteetti

Opinnäytetyön reliabiliteettia ja validiteettia on pyritty vahvistamaan useilla tavoilla. Ensinnäkin valitut psyykkiset työkalut ja teoreettiset lähestymistavat nojautuvat vankkaan tieteelliseen perustaan ja aikaisempiin tutkimustuloksiin, mikä lisää

menetelmien luotettavuutta. Toiseksi työssä toteutettiin ennakkokysely kohde-ryhmille, jotta saatiin tietoa heidän lähtötasostaan, tarpeistaan ja haasteistaan. Näin varmistetaan, että tuotettu materiaali vastaa juuri niihin ongelmiin, joita urheilijat ja valmentajat todellisuudessa kohtaavat. Myös videotuotannon prosessi toteutettiin yhteistyössä alan ammattilaisten kanssa, mikä osaltaan vahvistaa lopputuotteen laatua ja tarkoituksenmukaisuutta.

5.2.4 Tutkimusetiikka

Tutkimusetiikan periaatteet on huomioitu koko prosessin ajan. Ennakkokyselyyn osallistuneilta on pyydetty asianmukainen suostumus, ja kerätty data on käsitelty luottamuksellisesti sekä GDPR-asetusten mukaisesti. Samoin on huolehdittu siitä, että kaikki käytetyt lähteet on merkitty viitteisiin ja lähdeluetteloon hyvän tieteellisen käytännön (TENK, 2024) mukaisesti. Lisäksi työssä on varmistettu, että käytetty aineisto on hankittu eettisin menetelmin.

Tekoälyä on hyödynnetty opinnäytetyöprosessissa oikeinkirjoituksen tarkistamiseen sekä tutkimusdatan ja työn aineiston jäsentelyyn. Kaikki lähteet ja aineisto on kuitenkin lopulta tarkistettu ja arvioitu kirjoittajan toimesta, mikä varmistaa työn sisällön eheyden ja luotettavuuden. Tämä lähestymistapa heijastaa hyvää tieteellistä käytäntöä, jossa tekniset työkalut toimivat apuna, mutta vastuu lopullisen sisällön paikkansapitävyydestä säilyy tutkijalla.

5.3 Prosessikuvaus

Tämän projektin lähtökohtana oli yhdistää Alankomaissa suoritettua vaihto-opinnot oman valmennusyritykseni kehittämiseen ja uudelleenbrändäykseen. Opiskelin Eindhovenin Fontys-korkeakoulussa Applied Psychology -koulutusohjelmassa, jossa suoritin Performance Coaching -sivuaineen. Opinnoissani paneuduin erityisesti psyykkisten työkalujen teoriaan ja niiden käytännön soveltamiseen valmen-

nuksessa. Näiden oppien pohjalta hahmottui ajatus opinnäytetyöstä, joka kartoittaa paitsi psyykkisten työkalujen teoreettista taustaa myös soveltaa niitä konkreettisesti tukemaan yritykseni kasvua ja brändiuudistusta.

Opinnäytetyö yhdistää akateemisen tutkimuksen ja yritystoiminnan kehittämisen. Urheilupsykologian keskeiset teoriat, kuten tavoitteiden asettelu, mielikuvaharjoittelu, itsepuhe ja rentoutustekniikat, muodostavat työn teoreettisen perustan. Näiden teorioiden käytännön sovelluksia olen syventänyt Performance Coaching -opinnoissani, ja ne toimivat lähtökohtana suunnitelluille videomateriaaleille. Seuraavaksi käyn läpi työn vaiheet, aloittaen toteuttamisesta ja kirjoittamisesta.

5.3.1 Toteuttaminen ja kirjoittaminen

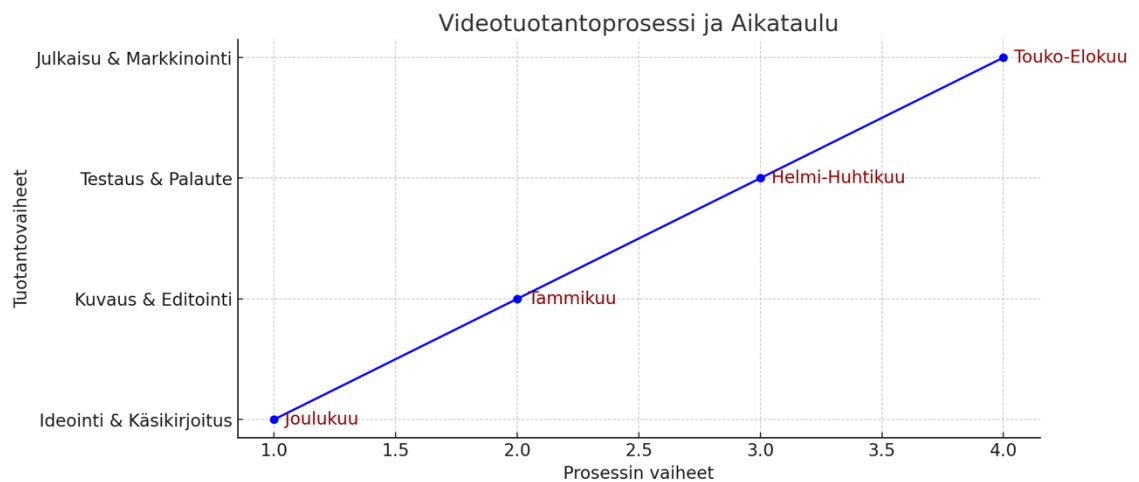
Saadakseni syvempää ymmärrystä urheilijoiden ja valmentajien todellisista tarpeista toteutin alkukyselyn, jolla kartoitettiin vastaajien tietämystä ja kokemuksia psyykkisistä taidoista. Kyselyn tulokset tarjosivat konkreettisia suuntaviivoja työn toiminnalliselle osuudelle ja auttoivat videomateriaalin sisällön suunnittelussa. Tavoitteena oli vastata suoraan niihin haasteisiin, joita fitness-urheilijat ja valmentajat kokivat psyykkisten työkalujen omaksumisessa ja käytössä.

Toiminnallinen osuus toteutettiin yhteistyössä omien ammatillisten verkostojen kanssa. Videotuotannosta vastasi Wide Music Group ja sen taustalla toimiva Kasper Lindell, jonka kanssa olin tehnyt yhteistyötä aiemminkin musiikkivideoiden ja markkinointimateriaalin parissa. Vaikka kyseessä on ensisijaisesti musiikkituotantoyhtiö, yrityksen laaja audiovisuaalinen osaaminen teki siitä luontevan kumppanin myös tämän projektin visuaalisen sisällön tuottamiseen. Yhteistyön ansiosta videot voidaan julkaista brändiuudistuksen yhteydessä ja ne edustavat korkealaatuista audiovisuaalista tyyliä.

Kirjoitusprosessin aikana teoreettinen tausta kytkettiin tiiviisti toiminnalliseen osuuteen. Videomateriaalin sisältö ja rakenne suunniteltiin niin, että ne täydentävät opinnäytetyön teoriaosuutta ja vastaavat alkukyselyn tuloksissa ilmenneisiin kehittämistarpeisiin. Näin lopputuloksena syntyi sekä akateemisesti perusteltu

että käytännönläheinen materiaali, joka palvelee sekä valmennusyrittäkseni potentiaalisia asiakkaita että tarjoaa uusia työkaluja urheilijoiden ja valmentajien mentaalisen suorituskyvyn tukemiseen.

5.3.2 Tuotteen tekeminen



Videotuotanto toteutettiin yhteistyössä Wide Music Groupin kanssa. Videoiden käsikirjoitus ja ideointi perustuivat opinnäytetyön teoreettiseen taustaan sekä alkukyselyn tuloksiin. Sisältö suunniteltiin erityisesti tukemaan fitness-urheilijoiden ja valmentajien tarpeita, ja se keskittyy psyykkisiin opinnäytetyössä tutkittuihin työkaluihin: tavoitteiden asetteluun, mielikuvaharjoitteluun, itsepuheeseen ja rentoutumistekniikoihin.

Opettavien videoiden tekemissä huomioitiin katsojalle aiheutuva kognitiivinen kuorma, sillä oppiminen tehostuu, kun sisältö on rakenteeltaan selkeä ja helposti hahmotettavissa. Hakanurmi (2022) korostaa, että videoiden jaksottaminen lyhyisiin osiin tukee oppimista ja antaa katsojalle mahdollisuuden kontrolloida etenemistään. Tästä syystä videot tullaan julkaisemaan lyhyinä pätkinä, joissa jokainen osa-alue käsitellään omassa videossaan. Esimerkiksi intro, psyykkiset taidot, motivaatio, stressinhallinta ja itsetunto muodostavat erilliset jaksot, mikä helpottaa tiedon omaksumista ja keskittymistä yhteen aiheeseen kerrallaan.

Videon suunnittelussa on kiinnitetty Hakanurmen ohjeiden mukaan myös huomiota verbaalisen ja visuaalisen ilmaisun yhdistämiseen, mikä tukee sisällön ymmärtämistä ja muistamista. Selityksiä havainnollistetaan fläppitaulun piirroksilla sekä editoinnin avulla lisätyillä visuaalisilla korostuksilla, joiden avulla keskeiset asiat tuodaan selkeästi esille. Oppimista häiritsevän kognitiivisen kuorman vähentämiseksi ja keskittymisen parantamiseksi puhe on nopeatempoista ja innostavaa (Hakanurmi, 2022). Lisäksi videon keskeiset käsitteet on korostettu tekstien ja symbolien avulla, jotta katsoja voi helposti suunnata huomionsa tärkeimpiin kohtiin ja muistaa ne paremmin.

Kuvausympäristöt valittiin tukemaan materiaalin käytännönläheisyyttä ja visuaalista kiinnostavuutta. Suurin osa materiaalista kuvattiin Harjuniityn koulun kuntosalilla, joka saatiin käyttöön ammattiverkostoni kautta; työskentelen Nokian kaupungilla liikunta- ja hyvinvointivalmentajana, jossa vastaan peruskoululaisten liikuntaneuvonnasta ja kehitän Liikkuva koulu -hanketta.

Kuntosalilla kuvatut jaksot sisältävät selkeitä esityksiä psyykkisten työkalujen käytöstä, ja niitä havainnollistettiin fläppitaulun ja käytännön esimerkkien avulla. Lisäksi tuotettiin kuvainnollistavaa materiaalia, joka laajentaa mentaalisten työkalujen käyttöä myös kuntosalin ulkopuolelle. Esimerkiksi kiipeilyvideoita kuvattiin kiipeilykeskuksessa, mikä korostaa Leveledin valmennuksen monipuolisuutta. Tämä valinta kuvastaa myös henkilökohtaista taustaani kiipeilijänä, mikä tuo mukaan henkilökohtaisen näkökulman ja luo katsojalle kuvan siitä, että videoiden aiheet eivät koske vain fitness- ja kehonrakennusurheilua.

Editointivaiheessa panostettiin erityisesti videoiden ammattimaiseen ilmeeseen ja brändin mukaisuuteen. Jokaisen videon lopussa näkyy Leveledin logo, lvld.fi-verkkosivuston osoite sekä brändin visuaalinen identiteetti. Tämä varmistaa, että kaikki videot ohjaavat katsojat myös uudelleenbrändätylle verkkosivustolle, mikä tukee yrityksen tunnettuuden kasvattamista.

Kolmen tunnin raakamateriaalista työstetään useita videoita eri käyttötarkoituksiin. Opinnäytetyön yhteydessä käytetään kuutta lyhyttä videota, mutta julkaisua varten nämä voidaan jakaa vielä useampaan osaan, jotta sisältö sopii paremmin eri alustojen vaatimuksiin. Lisäksi materiaalista kootaan yksi pidempi video, joka

julkaistaan YouTubessa. Näin videoiden laajuus ja formaatti mukautuvat sekä opinnäytetyön että yrityksen markkinoinnin tavoitteisiin.

Videoiden jälkituotanto on ammattimaista. Lisäksi videoihin lisätään tekstitykset, jotka täyttävät EU:n saavutettavuusdirektiivien vaatimukset. Vaikka tekstityksiä ei ole mukana opinnäytetyöversiossa, ne sisällytetään lopullisiin julkaisuihin. Videoiden värimaailma suunniteltiin Leveledin uudelleenbrändäyksen mukaisesti, mikä vahvistaa yrityksen visuaalista identiteettiä ja luo yhtenäisen ilmeen.

Tämä kokonaisuus takaa, että videot ovat sekä käytännönläheisiä että visuaalisesti korkeatasoisia, ja ne toimivat tehokkaasti osana Leveledin brändin uudistusta ja asiakasviestintää.

5.3.3 Tuotteen esitleminen



Taulukko 3 – Videojulkaisujen aikataulu

Tuotteen esittely- ja julkaisustrategia on suunniteltu tukemaan sekä Leveledin uudelleenbrändäystä että psyykkisen valmennuksen tunnettuuden lisäämistä fitness-urheilun kentällä. Lyhyet videot julkaistaan useilla eri alustoilla, jotka tavoittavat sekä henkilökohtaiset verkostoni että yrityksen kohderyhmät. Videot tulevat näkyviin henkilökohtaiselle instagram-tililleni (miro.lyly), jolla on noin tuhat seuraajaa ja jossa profiloitunut valmentajana. Samalla ne julkaistaan Leveledin uudella Instagram-tilillä sekä yrityksen Facebook-sivulla, joissa seuraajakunnan kasvattaminen on vasta aloitettu. Myös henkilökohtaisilla Facebook- ja YouTube-

tileillääni, joissa kummassakin on muutama sata seuraajaa, on mahdollista lisätä videoiden näkyvyyttä. Lyhyet videot voidaan julkaista myös TikTokissa, jossa minulla on valmiiksi noin 700 seuraajaa.

Maksettu markkinointi kohdistetaan tarkkaan valittuihin videoihin. Kaikkia lyhyitä videoita ei käytetä markkinoinnissa, vaan markkinointibudjetti keskitetään niihin videoihin, jotka keräävät luonnollisesti eniten huomiota ja sitoutumista julkaisualustoilla. Näiden videon tavoitavuutta voidaan tehostaa maksetun mainonnan avulla, mikä tukee brändin kasvua ja lisää yrityksen näkyvyyttä. Markkinoinnissa huomioidaan myös videoiden potentiaali tavoittaa uusi yleisö sekä niiden yhteensopivuus Leveledin arvojen ja brändin kanssa.

Kaikki videot ohjaavat katsojia Leveledin uudelleenbrändätyille verkkosivuille, jotka julkaistaan osoitteessa lvd.fi. Verkkosivut julkaistaan ennen ensimmäistä videota, ja ne tukevat videoiden sisältöä sekä tarjoavat lisätietoa Leveledin palveluista ja valmennuskonseptista. Videoita voidaan mahdollisesti upottaa verkkosivuille tukemaan niiden sisältöä ja houkuttelevuutta, mutta tämä arvioidaan tapauskohtaisesti.

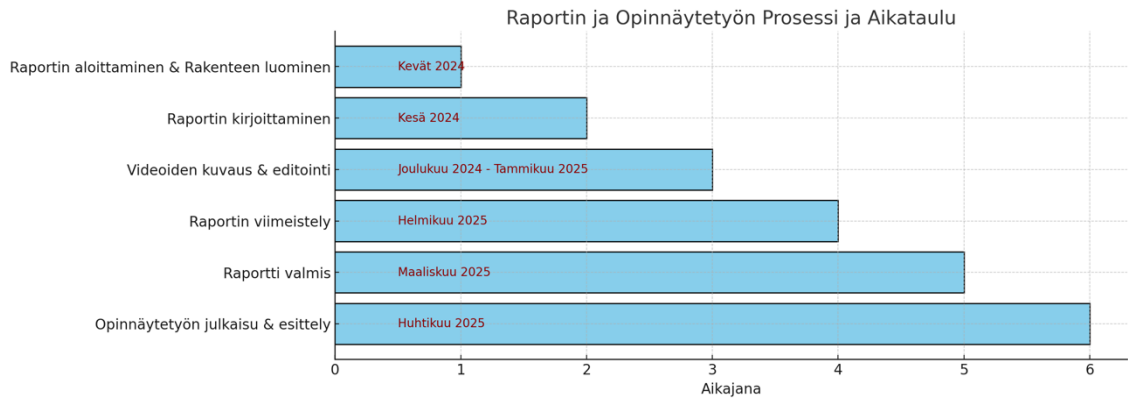
Kun kaikki lyhyet videot on julkaistu, toteutetaan myös yksi pidempi koostevideo, joka julkaistaan henkilökohtaisella YouTube-kanavallani. Tämä pitkä video tarjoaa syvällisemmän katsauksen psyykkisiin työkaluihin ja valmennuskonseptiin. Lisäksi lyhempiä videoita voidaan julkaista YouTube Shorts -formaattissa, jolloin ne tavoittavat myös lyhyistä sisällöistä kiinnostuneet katsojat.

Julkaisukampanja ajoittuu alkukesään, ja ensimmäiset videot sekä verkkosivut julkaistaan toukokuussa. Videot julkaistaan säännöllisesti noin kerran viikossa, mikä luo pitkän ja jatkuvan kampanjan. Kampanjan tavoitteena on kasvattaa näkyvyyttä sekä henkilökohtaisena valmentajana että Leveledin yritysbrändinä.

Lisäksi videoiden tarkoitus on edistää psyykkisen valmennuksen asemaa fitnessurheilussa ja lisätä tietoisuutta eettisestä, tutkittuun tietoon perustuvasta ja vastuullisesta valmennuksesta. Näin kampanja tukee minun ja yrityksen arvoja sekä opinnäytetyön laajempia tavoitteita vaikuttaa valmennuskulttuuriin ja sen kehittämiseen.

Lopullinen julkaisustrategia voi muuttua vielä opinnäytetyön julkaisemisen jälkeen.

5.3.4 Raportin kirjoittaminen



Taulukko 4 – Raportin ja opinnäytetyön prosessi ja aikataulu

Raportin kirjoittaminen on olennainen osa toiminnallista opinnäytetyöprosessia, sillä se jäsentää ja dokumentoi projektin kaikki vaiheet sekä perustelee tehdyt valinnat (Vilka, 2010). Tässä työssä raportti yhdistää sekä käytännön projektityön että urheilupsykologisen teoriapohjan, jotka yhdessä muodostavat kokonaisuuden fitness-urheilijoille ja valmentajille suunnatun videokokonaisuuden taustaksi. Raportissa kerrotaan, miten opinnäytetyön aikana kerättyä tietoa (ennakkokyselyt, aikaisemmat tutkimukset) hyödynnettiin videotuotannon suunnittelussa ja toteutuksessa. Tämä mahdollistaa lukijalle selkeän käsityksen projektin etenemisestä, sen tuloksista sekä opinnäytetyön uudelleenbrändäykseen ja markkinointiin liittyvästä merkityksestä.

Raportin rakenne noudattaa toiminnallisen opinnäytetyön suositeltua mallia (Vilka, 2010), jossa kerronta etenee taustoista ja teoriaosuudesta aina toteutukseen, tuloksiin ja pohdintaan. Alussa määritelty tavoite käytännönläheisen videokurssin luomisesta brändiuudistuksen tueksi on selkeästi läsnä jokaisessa luvussa, mikä osoittaa projektin yhtenäisen punaisen langan. Toteutusosiosta ilmenee, miten videokurssin sisältö rakentui urheilupsykologisista lähtökohdista ja miten yhteistyö eri tahojen kanssa (esim. videotuotanto) toteutui käytännössä.

Raportin Tulokset-osiossa käsitellään konkreettisesti valmiin videoiden sisältöjä sekä niiden ulkoasua ja jakelualustoja. Lisäksi osiossa arvioidaan videokurssin

arvoa ja hyötyä niin fitness-urheilijoille, valmentajille kuin myös uudistettavalle brändille. Pohdintaluvussa raportti reflektoi koko prosessin aikana kertyneitä opimiskokemuksia: siinä arvioidaan, miten hyvin tavoitteet saavutettiin, miten yhteistyö eri sidosryhmien kanssa onnistui sekä millaisia jatkokehitysmahdollisuuksia kokonaisvaltaisen psyykkisen valmennuskonseptin laajentamisessa voisi olla. Tieteellisen kirjoittamisen periaatteista raportissa huolehditaan esittämällä tiedon lähteet ja perustelut johdonmukaisesti. Visuaaliset elementit, kuten taulukot ja kuviot, havainnollistavat kyselytutkimuksen tuloksia, videotuotannon vaiheita sekä projektin aikataulua, jolloin lukija voi seurata prosessin kulkua selkeästi vaihe vaiheelta. Näin raportti toimii sekä projektin dokumenttina että kehitystyön tulosten esittelyalustana ja osoittaa toiminnallisen opinnäytetyön merkityksen käytännön työelämälähtöisessä kehittämisessä.

5.4 Valmis tuote

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön lopputuote koostuu kuudesta videosta, joissa esitellään psyykkisiä työkaluja fitness-urheilijoiden ja valmentajien tarpeisiin. Jokainen video keskittyy omaan aihealueeseensa, mutta yhdessä ne muodostavat kattavan kokonaisuuden henkisen valmennuksen keskeisistä teemoista.

5.4.1 Video 1: Esittely

Videon tarkoituksena on kertoa lyhyesti, kuka olen, mitä tulevissa videoissa käsitellään ja millaiseen kyselytutkimukseen työ perustuu. Näin katsoja saa selkeän kuvan sarjan rakenteesta ja siitä, miten se tukee henkistä suorituskykyä.

5.4.2 Video 2: Psyykkiset taidot

Toinen video syventyy opinnäytetyön taustalla olevaan teoriaan ja relevanttiin kirjallisuuteen, kuten motivaatioon, itseluottamukseen ja stressinhallintaan liittyviin

urheilupsykologisiin teorioihin. Videossa avataan lyhyesti myös työn pohjana olevia malleja ja tutkimuksia, kuten itsemääräämisteoriam ja Lazaruksen stressiteoriaa. Tarkoituksena on tarjota katsojalle teoreettinen pohja ja ymmärrys siitä, miksi psyykkisten taitojen harjoittaminen on oleellista ja miten se vaikuttaa urheilijan suoritukseen.

5.4.3 Video 3: Tavoitteenasettelu

Kolmannessa videossa pureudutaan tavoitteiden asettamisen merkitykseen etenkin fitness-urheilijoille ja valmentajille. Videolla esitellään, mitä tavoitteet ovat ja miksi niiden määrittely on ratkaisevaa kehityksen ja motivaation kannalta. Lisäksi käydään läpi S.M.A.R.T.-malli, joka auttaa luomaan selkeitä ja realistisia tavoitteita. Katsojalle annetaan myös konkreettinen esimerkki siitä, miten S.M.A.R.T.-mallia voi hyödyntää käytännössä.

5.4.4 Video 4: Vireystila ja rentoutuminen

Neljäs video keskittyy vireystilan hallintaan ja siihen, kuinka vireystaso vaikuttaa urheilusuoritukseen. Videolla esitellään Inverted-U-malli ja flow-tilan käsite, ja lisäksi annetaan esimerkki yksinkertaisesta hengitysharjoituksesta, jolla korkeaa vireystilaa voidaan laskea nopeasti. Tavoitteena on tarjota käytännön työkaluja urheilijan vireystilan säätelyyn ja suorituskyvyn optimointiin eri tilanteissa.

5.4.5 Video 5: Positiivinen itsepuhe

Viidennessä videossa käsitellään itsepuheen vaikutusta urheilijan henkiseen tilaan ja suoritukseen. Videolla esitellään ABC-malli kognitiivisena uudelleenjärjestelymenetelmänä, jonka avulla negatiiviset ajatukset voidaan tunnistaa ja muuntaa positiivisemmiksi. Tavoitteena on osoittaa konkreettisesti, miten oikeanlainen itsepuhe tukee motivaatiota ja itseluottamusta ja siten edistää menestystä urheilussa.

5.4.6 Video 6: Mielikuvaharjoittelu

Kuudes ja viimeinen video keskittyy mielikuvaharjoitteluun. Videolla avataan teoriaa aivojen suhtautumisesta mielikuvaan suhteessa todelliseen harjoitteluun: aivot eivät tee suurtakaan eroa henkisen ja fyysisen harjoittelun välillä. Lisäksi katsojalle tarjotaan ohjeita siitä, miten mielikuvaharjoittelussa hyödynnetään kaikkia aisteja. Videossa annetaan konkreettinen esimerkki mielikuvaharjoittelun käytöstä sekä esitellään vinkkejä harjoituksen rakenteeseen ja käsikirjoittamiseen osana jokapäiväistä harjoittelua.

6 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessin aikana olen saanut syventää ymmärrystäni psyykkisen valmennuksen merkityksestä ja sen käytännön soveltamisesta fitness-urheilijoiden ja valmentajien arjessa. Tämä projekti on tarjonnut mahdollisuuden yhdistää akateeminen tieto ja käytännön valmennustyö.

6.1 Tulospohdinta

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa konkreettinen video-opas (liitteet 1–6) psyykkisten työkalujen hyödyntämisestä fitness-urheilijoille ja valmentajille erityisesti Leveled-brändin uudistuksen tueksi. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostui urheilupsykologian keskeisistä teorioista, joita tutkittiin käyttäen laajaa, luotettavaa ja monipuolista aineistoa. Lisäksi selvitettiin fitness-urheilun erityispiirteitä ja niiden synnyttämiä henkisiä haasteita.

Työn tuloksena syntynyt video-opas (liitteet 1–6) tarjoaa tiivistetyn mutta käytännönläheisen kokonaisuuden psyykkisistä taidoista, joita fitness-urheilijat ja valmentajat voivat hyödyntää. Videossa käsitellyt taidot ovat tavoitteenasettelu, rentoutusmenetelmät, mielikuvaharjoittelu ja itsepuhe. Ennakkokyselytutkimuksen tulokset osoittivat, että urheilijat ja valmentajat kohtaavat eniten haasteita muun muassa motivaation ylläpitämisessä, kilpailu- ja esiintymisjännityksessä sekä stressinhallinnassa. Näiden tulosten perusteella valittiin videossa käsiteltävät psyykkiset työkalut, jotka auttavat suoraan näiden henkisten haasteiden hallinnassa.

Video-opasta (liitteet 1–6) voidaan pitää onnistuneena ratkaisuna monestakin syystä. Ensinnäkin videoformaatti voidaan todeta helppokäyttöiseksi ja visuaalisesti miellyttäväksi. Toiseksi työhön sisällytetyt konkreettiset harjoitusohjeet sekä teoriatausta selkeyttävät psyykkisten taitojen käytännön soveltamista. Kolmanneksi oppaan rakenne on suunniteltu vastaamaan juuri fitness-lajien erityishaasteisiin, kuten kireään dieetillä olemiseen, ulkonäköpaineisiin ja vahvaan kilpailullisuuteen.

Työn prosessi osoitti, että psyykkinen valmennus on aihealueena laaja, ja käytännönläheisen oppaan laatiminen vaatii selkeää fokusta sekä kohderyhmän tarpeiden ymmärtämistä. Erityiseksi haasteeksi nousi aiheessa pysyminen, sillä psyykkiset työkalut, kuten mielikuvaharjoittelu, itsepuhe ja rentoutumistekniikat, voidaan ottaa käyttöön niin monenlaisissa tilanteissa ja konteksteissa. Oli siis välillä vaikeaa rajata aihetta pelkästään fitness-urheiluun liittyväksi, koska työkaluja voidaan yhtä lailla käyttää esimerkiksi arjen stressinhallinnassa, muiden urheilulajien valmennuksessa tai vaikkapa työelämän suorituskyvyn tukemisessa.

Yhtenä jatkokehitysideana voisikin olla säilyttää pysyvät perusrajaukset mutta lisätä opasta täydentäviä osioita, joissa käsitellään psyykkisten työkalujen soveltamista myös laajempiin teemoihin. Tällaisia teemoja voisivat olla esimerkiksi työkyvyn tukeminen, syvempi mielenterveyden ennaltaehkäisy tai kokonaisvaltainen elämäntilanteen parantaminen.

Samalla opinnäytetyön tekemisen myötä opin lisää työelämäalähtöisestä kehittämisestä: käytännön tuote edellyttää paitsi tutkimusperustaista tietoa myös harkittua visuaalista ja selkeää toteutusta, jotta se olisi ymmärrettävä ja käyttökelpoinen kohderyhmälleen. Jatkossa olisikin houkuttelevaa laajentaa samaa peruskonseptia myös muihin urheilulajeihin tai aivan toisille osa-alueille, kuten työelämän valmennukseen tai erilaisten ryhmien hyvinvoinnin edistämiseen.

6.2 Yhteenveto tavoitteiden täyttymisestä

Opinnäytetyö onnistui vastaamaan siihen tarpeeseen, joka kohderyhmällä (fitness-urheilijat ja valmentajat) ilmeni ennakkokyselyssä. Tavoitteena ollut ”käytännönläheinen ja visuaalisesti vaikuttava työkalu psyykkisten taitojen kehittämiseen” toteutui videoiden (liitteet 1–6) muodossa.

Samalla työ tuki Leveled-brändin uudistamista tuomalla selkeästi esiin yrityksen pyrkimyksen kokonaisvaltaisempaan valmennuskonseptiin. Videot ovat helposti hyödynnettävissä sekä valmennussuhteissa että brändin markkinoinnissa, ja ne laajentavat Leveledin tarjontaa puhtaasta fysiikkavalmennuksesta psyykkisen

hyvinvoinnin tukemiseen. Tässä mielessä opinnäytetyö saavutti kaikki keskeiset tavoitteensa.

Tosin on hyvä huomioida, ettei lopullista tuotetta ole vielä julkaistu. Valmisteluvaiheiden aikana saavutettu edistys on kuitenkin antanut vahvan pohjan työn onnistumiselle.

6.3 Jatkotoimenpiteet

Opinnäytetyöprosessin jälkeen seuraava vaihe on videomateriaalien julkaiseminen ja niiden integrointi osaksi Leveledin uudistettua verkkosivustoa. Toukokuussa tapahtuva julkaisu on keskeinen askel, joka määrittää lopullisen tuotteen vastaanoton ja sen vaikutukset kohderyhmään.

Jatkossa on tärkeää seurata, miten videot otetaan vastaan. Myös niiden käytävyydestä ja hyödyistä on kerättävä palautetta. Tämä palaute tarjoaa arvokasta tietoa, jonka avulla voidaan kehittää Leveledin palveluita entisestään. Lisäksi maksettu markkinointi ja sosiaalisen median kampanjat mahdollistavat brändin näkyvyyden kasvattamisen ja uusien asiakkaiden tavoittamisen.

Koska fitness-lajeissa esiintyy huomattavia ulkonäkö- ja suorituspaineita, voisi jatkossa olla tarpeen syventää opasta mielenterveyden ennaltaehkäiseviin toimiin. Tässä yhteistyö psykologien, terapeuttien ja fysiologien kanssa tarjoaisi laajempia näkökulmia.

LÄHTEET

- Bandhu, D., Mohan, M. M., Nittala, N. A. P., Jadhav, P., Bhadauria, A. & Saxena, K. K. 2024. Theories of motivation: A comprehensive analysis of human behavior drivers. *Acta Psychologica*, 240, 104177.
<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104177>
- Bissett, J. E., Kroshus, E. & Hebard, S. 2020. Determining the role of sport coaches in promoting athlete mental health: A narrative review and Delphi approach. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), e000676.
<https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000676>
- Blouin, A. C. & Goldfield, G. S. 1995. Body image and steroid use in male bodybuilders. *International Journal of Eating Disorders*, 18(2), 159–165.
[https://doi.org/10.1002/1098-108X\(199503\)18:2<159::AID-EAT2260180205>3.0.CO;2-N](https://doi.org/10.1002/1098-108X(199503)18:2<159::AID-EAT2260180205>3.0.CO;2-N)
- Brehm, B. A. 2014. *Psychology of Health and Fitness*, 7–10. [Julkaisijan tiedot puuttuvat]
- Britannica n.d. Eugen Sandow. Viitattu 11.4.2024 osoitteesta
<https://www.britannica.com/biography/Eugen-Sandow>
- Burton, D. & Raedeke, T. 2008. *Sport Psychology for Coaches*. Human Kinetics
- Colangelo, M. n.d. Inverted-U principle: Arousal and performance. Viitattu 19.5.2024 osoitteesta <https://martincolangelo.com/inverted-u-principle-arousal-and-performance/>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. 1985. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York, NY: Plenum.
<https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Devrim, A., Bilgic, P. & Hongu, N. 2018. Is there any relationship between body image perception, eating disorders, and muscle dysmorphic disorders in male bodybuilders? *American Journal of Men's Health*, 12(5), 1748–1757.
<https://doi.org/10.1177/1557988318786868>
- Gill, D. L. 2006. *The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement*. Luku 26, 586–637. [Julkaisijan tiedot puuttuvat]
- Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G. & Johansson, M. n.d. A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. Viitattu osoitteesta
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029207001124>
- Hakanurmi, S. 2022. Pedagogisesti mielekäs video. Viitattu 24.2.2002 osoitteesta <https://blogit.utu.fi/erappu/pedagogisesti-mielekas-video/>
- Hausenblas, H. A. & Fallon, E. A. 2006. Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology & Health*, 21(1), 33–47.
<https://doi.org/10.1080/14768320500105270>

Hays, K. 2019. Performance Psychology in Action. [Julkaisijan tiedot puuttuvat]

Healthdirect. 2024. Cardiovascular exercise. Viitattu 19.2.2025 osoitteesta <https://www.healthdirect.gov.au/cardiovascular-exercise>

IFBB. 2023. International Federation of Bodybuilding & Fitness Competition Rules. Viitattu osoitteesta <https://ifbb.com>

Jiotsa, B., Naccache, B., Duval, M., Rocher, B. & Grall-Bronnec, M. 2021. Social media use and body image disorders: Association between frequency of comparing one's own physical appearance to that of people being followed on social media and body dissatisfaction and drive for thinness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2880. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062880>

Järvinen, J. 2017. Lihaskuntoharjoittelijan motivaatio ja tavoitteenasettelu. Viitattu 20.12.2024 osoitteesta <https://lihastohtori.wordpress.com/2017/05/24/lihaskuntoharjoittelijan-motivaatio-ja-tavoitteenasettelu/>

Lazarus, R. S. & Folkman, S. 1986. Cognitive theories of stress and the issue of circularity. Teoksessa M. H. Appley & R. Trumbull (toim.) *Dynamics of Stress* (s. 63–80). Boston: Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-5122-1_4

Martela, F. & Riekk, T. J. J. 2018-07-10. Autonomy, Competence, Relatedness, and Beneficence: A Multicultural Comparison of the Four Pathways to Meaningful Work. *Frontiers in psychology*, 9, s. 1157. doi:10.3389/fpsyg.2018.01157

McArdle, W. D., Katch, F. I. & Katch, V. L. n.d. *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance*. [Julkaisijan tiedot puuttuvat]

McKay, M., Davis, M. & Fanning, P. 1981. *Thoughts and Feelings: The Art of Cognitive Stress Intervention*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Naito, E., Kochiyama, T., Kitada, R., Nakamura, S., Matsumura, M., Yonekura, Y. & Sadato, N. 2002. Internally simulated movement sensations during motor imagery activate cortical motor areas and the cerebellum. *Journal of Neuroscience*, 22(9), 3683–3691. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.22-09-03683.2002>

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. 2014. *The concept of flow. Flow and the foundations of positive psychology*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8>

Polivy, J. & Herman, C. P. 2002. Causes of eating disorders. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 187–213. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135103>

Rhodes, J. 2024. The science behind imagery and visualisation. *Psychology Today*. Viitattu osoitteesta <https://www.psychologytoday.com/us/blog/imagery-coaching/202402/the-science-behind-imagery-and-visualisation>

Rodin, J., Silverstein, B. & Streigel-Moore, R. H. 1985. Women and weight: A normative discontent. *Nebraska Symposium on Motivation*, 32, 267–307.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Secord, P. F. & Jourard, S. M. 1953. The appraisal of body cathexis: Body-cathexis and the self. *Journal of Consulting Psychology*, 17(5), 343–347. <https://doi.org/10.1037/h0060689>

Selvi, K. & Bozo, Ö. 2019. The dark side of bodybuilding: The role of bodybuilding activities in compensation of frustrated basic psychological needs. *Motivation and Emotion*, 44(2), 190–208. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09805-6>

Smith, D. 2006. *The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement*. Luku 27, 586–637. [Julkaisijan tiedot puuttuvat]

Suomen Fitnessurheilu ry. 2024. Mitä on Fitness-urheilu ja Fitness-urheilun kilpailusäännöt. Viitattu osoitteesta <https://suomenfitnessurheilu.fi>

Sportlyzer Academy. (2023). Arousal and performance: Individual zones of optimal functioning (IZOF). Haettu osoitteesta <https://academy.sportlyzer.com/wiki/arousal-and-performance/individual-zones-of-optimal-functioning-izof/>

Tenk. (2024.). *Hyvä tieteellinen käytäntö*. Haettu osoitteesta <https://tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

Todd, J. S. 2003. From Milo to Milo: A History of Barbells, Dumbbells, and Indian Clubs. ResearchGate. Viitattu 11.4.2024 osoitteesta https://www.researchgate.net/publication/235350711_From_Milo_to_Milo_A_History_of_Barbells_Dumbbells_and_Indian_Clubs

Tod, D., Edwards, C. & Cranswick, I. 2016. Muscle dysmorphia: Current insights. *Psychology Research and Behavior Management*, 9, 179–188. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S97404>

Underwood, M. & Olivardia, R. 2022. 'The day you start lifting is the day you become forever small': Bodybuilders explain muscle dysmorphia. *Health: An Interdisciplinary Journal for the Social Study of Health, Illness and Medicine*, 27(6), 1363–1379. <https://doi.org/10.1177/13634593221093494>

Vilkka, H. 2010. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

Warren, D. 2022. More Muscles, More "Likes": The Rise of Bigorexia and How Social Media is Fueling Unhealthy Body Image Among Young Men. *NSS Behavioral Health*. Viitattu 19.2.2025 osoitteesta <https://www.nssbehavioralhealth.com/nss-blog-the-rise-of-bigorexia-and-how-social-media-is-fueling-unhealthy-body-image-among-young-men/>.

Weinberg, R. S. & Gould, D. 2018. *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7. painos). Champaign, IL: Human Kinetics.

Williams, J. M. & Krane, V. 2021. Applied Sport Psychology.

Yle. 2020. Yli 70 suomalaista huippu-urheilijaa kertoo mielenterveyden häiriöistään – Ylen kysely: Huippu-urheilun raadollisuus aiheuttanut monelle vakavia ongelmia. Viitattu 19.2.2025 osoitteesta <https://yle.fi/a/3-6232632>

LIITTEET

Video 1 – Intro

https://drive.google.com/file/d/1o2HUEtprJXz_NvVZTe-QVMIL_ampa1W2R/view?usp=drive_link

Video 2 – Psykkiset taidot / Mitä ne ovat?

<https://drive.google.com/file/d/1BIF2SqGalvZkN5Dpx4HVCHgYcPrhAfKi/view?usp=sharing>

Video 3 – Tavoitteenasettelu

https://drive.google.com/file/d/1t_R4b8v5cMBUWYFXEERt_5vLNB9Qr4cR/view?usp=drive_link

Video 4 – Rentoutuminen

https://drive.google.com/file/d/1r8ASBhyzU9acHwb8TQUUI3mbjMW-eibk/view?usp=drive_link

Video 5 – Positiivinen itsepuhe

https://drive.google.com/file/d/1i6tYWd9EQujvCos4Ujt8341VOHs5YHs7/view?usp=drive_link

Video 6 – Mielikuvaharjoittelu

https://drive.google.com/file/d/18vp8kDo8ag-WrCsFVlgGqdAKqz_3MNzdH/view?usp=drive_link

Kaikki videot: https://drive.google.com/drive/folders/1k4de0B9lMpxhCzxHO_WgjX2WFipSibZH?usp=drive_link

Fitness-urheilijoiden ja valmentajien mentaalisen suorituskyvyn arviointikysely

Kysely suunniteltiin kartoittamaan fitness-urheilijoiden ja valmentajien näkemyksiä ja kokemuksia eri psyykkisen suorituskyvyn osa-alueista, kuten itsetunnosta, motivaatiosta, keskittymisestä, stressinhallinnasta, mielialan vaihteluista sekä mentaalisen harjoittelun integroinnista päivittäisiin rutiineihin. Lisäksi se pyrkii tunnistamaan kehitystarpeita ja keräämään avointa palautetta mentaalisen valmennuksen kehittämiseksi.

Ensimmäisessä osassa kerätään vastaajalta taustatietoja, kuten ikä, sukupuoli, kokemuksen kesto fitness-urheilussa, rooli (urheilija, valmentaja tai molemmat), kilpailutaso (esim. harrastetaso kotimaassa tai kansainvälisesti, ammattilaistaso) sekä valmennuskokemus. Näillä tiedoilla pyritään hahmottamaan vastaajien profiili ja mahdolliset vaikutustekijät mentaalisten haasteiden kokemukseen.

Seuraavissa kysymyksissä kartoitetaan, kuinka usein vastaaja kokee tai havaitsee seuraavia haasteita fitness-urheilun tai valmennuksen yhteydessä. Vastausvaihtoehdot: 1 = Ei koskaan, 2 = Harvoin, 3 = Joskus, 4 = Usein, 5 = Aina.

- Kuinka usein koet itsetunnon haasteita urheilusuorituksissasi?
- Kuinka usein koet motivaation puutetta harjoittelussa tai valmentamisessa?
- Kuinka usein koet vaikeuksia hallita stressiä urheiluun liittyvissä tilanteissa?
- Kuinka usein ulkonäköön liittyvät minäkuvan haasteet vaikuttavat urheilusuorituksiisi?
- Kuinka usein mielialan vaihtelut vaikuttavat harjoitteluusi tai kilpailusuorituksiisi?

Kolmannessa osiossa selvitetään, kuinka hyvin vastaajat tuntevat psyykkisiä harjoittelumenetelmiä ja kuinka usein he niitä käyttävät. Vastausvaihtoehdot: 1 = Ei koskaan, 2 = Harvoin, 3 = Joskus, 4 = Usein, 5 = Aina.

- Kuinka tuttu olet itsepuheen käytön kanssa ja kuinka usein käytät sitä harjoittelun tukena?
- Kuinka usein asetat itsellesi tavoitteita urheilusuorituksissa?
- Kuinka tuttu olet mielikuvaharjoittelun kanssa ja kuinka usein käytät sitä suorituksen kehittämiseen?
- Kuinka usein teet rentoutumisharjoituksia (esim. mindfulness, hengitysharjoitukset)?
- Kuinka usein käytät muita mentaalisia harjoitteita osana urheiluvalmistautumistasi?

Seuraavaksi arvioidaan, kuinka säännöllisesti mentaalinen harjoittelu on osa urheilijan tai valmentajan rutiinia.

- Kuinka suuren osan harjoitusohjelmastasi muodostaa mentaalinen harjoittelu? (Asteikolla 1 = Ei lainkaan, 5 = Erittäin merkittävä osa)
- Kuinka säännöllisesti toteutat mentaalista harjoittelua tai ohjaat sitä valmennuksessa? (1 = Ei koskaan, 5 = Erittäin säännöllisesti)

Lopuksi vastaajilla on mahdollisuus antaa palautetta ja ehdotuksia mentaalisen harjoittelun kehittämiseksi.

- Mitkä ovat suurimmat mentaaliset haasteesi fitness-urheilussa tai valmennuksessa?
- Mitä psyykkisiä työkaluja tai valmennusmenetelmiä toivoisit enemmän käytettävän?
- Miten mentaalista harjoittelua voitaisiin integroida paremmin osaksi urheilun arkea?