



Golfin psyykinen ulottuvuus – paineensietokyvyn ja keskittymisen vaikutus pelaamiseen

Joni Niinikoski

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaaja

Amk-opinnäytetyö

2025

Tiivistelmä

Tekijä Joni Niinikoski
Tutkinto Liikunnanohjaaja
Opinnäytetyön nimi Golfin psyykinen ulottuvuus – paineensietokyvyn ja keskittymisen vaikutus pelaamiseen
Sivu- ja liitesivumäärä 33 + 5
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa Golf Talma ry:n pelaajille kyselytutkimus, jonka tavoitteena oli selvittää miten paineensietokyky ja keskittyminen vaikuttavat pelaamiseen. Toimeksiantajana opinnäytetyössä toimi Golf Talma ry, joka on kymmeneksi suurin golfseura Suomessa. Kyselytutkimuksella pyrittiin selvittämään golfseuran pelaajien kokemuksia koskien psyykkisiä haasteita golfin pelaamiseen liittyen. Vastausten avulla seura pystyisi kehittämään toimintaansa ja näin tukemaan pelaajien kehittymistä tulevaisuudessa.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin tutkimustyyppisenä opinnäytetyönä. Teoriaosuudessa perehdyttiin ytimekkäästi golfin perustietoihin, urheilupsykologiaan ja psyykkiseen valmennukseen sekä yksityiskohtaisemmin paineensietokykyyn ja keskittymiseen golfissa. Empiirisessä osuudessa käytettiin tutkimusmenetelmänä laadullista tutkimusta. Tutkimustapana toimi sähköinen kysely, joka jaettiin Golf Talma ry:n pelaajille. Opinnäytetyöprosessi toteutettiin syksyn 2025 aikana.</p> <p>Tavoitteena opinnäytetyössä oli selvittää, millaisia psyykkisiä haasteita harraste- ja kilpapelajaat kohtaavat pelatessa, miten ne vaikuttavat pelaamiseen ja miten niitä voisi tukea. Työstä olisi hyötyä seuralle muun muassa valmennustoiminnan kehittämisessä sekä pelaajien hyvinvoinnin ja kilpailuvalmiuden tukemisessa. Tulosten vertailussa hyödynnettiin pelaajataustan lisäksi myös pelaajien ikää, sukupuolta sekä golfkokemusta vuosina, jotta saatiin kattavampi vertailuotos, josta on isompi hyöty toimeksiantajalle.</p> <p>Opinnäytetyö sisältää aineistona kyselytutkimuksen. Kyselyn rakenne sisälsi teemoina taustatiedot, keskittymisen, paineensietokyvyn, psyykkiset taidot sekä kehittämisen ja tuen tarpeet. Kysely toteutettiin anonyymisti, jossa oli paljon avoimia kysymyksiä, joiden avulla oli mahdollista saada vastauksia vastaajien omin sanoin kerrottuna ilman ennalta annettuja vastausvaihtoehtoja. Tavoitteena oli saada runsaasti vastauksia suuren jäsenmäärän ansiosta.</p> <p>Tulosten mukaan lähes kaikki kokevat psyykkisiä haasteita golfkierroksen aikana iästä, kokemuksesta tai pelaajataustasta riippumatta. Vastausten perusteella pelaajat kokevat psyykkisen tuen ja -valmennuksen tärkeäksi asiaksi, mutta selvästi liian vähän hyödynnetyksi osaksi golfharrastusta.</p> <p>Johtopäätöksenä vastauksista voidaan todeta, että seuran olisi perusteltua kehittää selkeitä tukikeinoja pelaajien psyykkiselle tukemiselle kuten säännöllisiä ryhmäharjoituksia, peli-iltoja ja psyykkisiä harjoitteita sisältäviä valmennusohjelmia. Sekä lisäksi mahdollisuuksia henkilökohtaiseen psyykkiseen valmennukseen sekä avoimia keskustelutilaisuuksia seuran muiden pelaajien ja valmentajien kanssa.</p>
Asiasanat Paineensietokyky, keskittyminen, golf, kyselytutkimus

Sisälllys

1	Johdanto	1
2	Toimeksiantajan esittely	3
3	Golf ja psykologia	4
3.1	Mitä golf on?	4
3.2	Urheilupsykologia ja psyykinen valmennus.....	5
3.3	Keskittyminen golfissa	6
3.4	Paineensietokyky golfissa.....	7
4	Tutkimuksen toteutus	9
4.1	Tavoitteet	9
4.2	Tutkimusmenetelmä.....	9
4.3	Tutkimuksen kohderyhmä.....	10
4.4	Aineiston keruu ja kyselylomakkeen rakenne	10
5	Tulokset.....	13
5.1	Vastaajien taustatiedot.....	13
5.2	Keskittymiseen liittyvät kokemukset.....	15
5.3	Paineensietokykyyn liittyvät kokemukset	17
5.4	Psyykkiset taidot	19
5.5	Pelaajien näkemykset liittyen tukeen psyykkisten taitojen harjoittelussa.....	21
6	Pohdinta	23
6.1	Yhteenveto tuloksista	23
6.1.1	Ikä.....	23
6.1.2	Sukupuoli.....	25
6.1.3	Pelaajatausta.....	26
6.1.4	Golfkokemus vuosina	27
6.2	Johtopäätökset ja niihin perustuvat kehittämissuositukset.....	28
6.3	Luotettavuus	28
6.4	Opinnäytetyöprosessi ja oman oppimisen arviointi.....	29
	Lähteet.....	32
	Liitteet	34
	Liite 1. Golfarin paineensietokyky ja keskittyminen – kysely.....	34

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön aiheena on "Golfin psyykinen ulottuvuus – paineensietokyvyn ja keskittymisen vaikutus pelaamiseen". Itseäni on aina golfissa kiinnostanut henkinen puoli ja sen merkitys pelaamiseen ja muutenkin toimintaan golfkentällä. Tästä syntyi ajatus tehdä opinnäytetyö siitä, miten keskittyminen ja paineensietokyky vaikuttavat pelaamiseen. Kyseessä on myös aihe, josta mielestäni golfissa ei puhuta tarpeeksi. Fyysiset- sekä lajitaidot nousevat usein enemmän esille puhuttaessa golfista, henkinen puoli usein jää taka-alalle ja siihen ei keskitytä tarpeeksi.

Tavoitteena on selvittää, millaisia psyykkisiä haasteita harraste- ja kilpapelajat kohtaavat pelaessa, miten ne vaikuttavat pelaamiseen ja miten niitä voisi tukea. Toteutan työn kyselyllä golfseuran jäsenille. Työstä on hyötyä seuralle muun muassa valmennustoiminnan kehittämisessä sekä pelaajien hyvinvoinnin ja kilpailuvalmiuden tukemisessa.

Tutkimusmenetelmäksi valikoitui kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusmenetelmä. Kvalitatiivisen tutkimuksen aineisto kerätään usein havainnoinnin, haastattelujen ja kohderyhmien kaltaisilla menetelmillä. Kysely on luotu käyttäen Webropol-työkalua ja kysely on toimitettu toimeksiantajalle. He vievät sen eteenpäin seuran jäsenille, joilta saan vastaukset kyselyyn.

Toimeksiantajani opinnäytetyössä on Golf Talma ry. Golf Talma on kolmen kentän ja monipuolisten harjoitteluluolosuhteiden golfkeskus Sipoossa. Golf Talma ry:ssä on yli 2300 jäsentä eli puhutaan melko suuresta golfseurasta Suomessa. (Golf Talma s.a.)

Golfseura hyötyy opinnäytetyöstäni siten, että he saavat tietoa oman seuran pelaajien henkisestä valmiudesta. Kuten opinnäytetyö voi paljastaa, missä psyykkisissä taidoissa seuran pelaajilla on vahvuuksia ja missä kehitettävää. Tämä auttaa seuraa suunnittelemaan tukipalveluja, kuten valmennusta, kilpailutapahtumia tai luentoja mentaalisista taidoista. Lisäksi seuralla on mahdollisuus kehittää valmennustoimintaa, sillä saatuja tuloksia voidaan hyödyntää juniori- ja aikuisvalmennuksessa, esimerkiksi tukemalla pelaajia kilpailujännityksessä tai keskittymiskyvyssä. Myös kyselytutkimuksen ansiosta lopullinen valmis työ voi nostaa seuran profiilia, jos se julkaistaan golfmedioissa tai liiton kanavissa. Tällöin seura voisi saada lisää näkyvyyttä ja kasvaa pääkaupunkiseudun suosituimmaksi golfyhteisöksi.

Seura toimeksiantajanani pystyy tarjoamaan pääsyn kohderyhmään, eli auttaa tavoittamaan pelaajia, joilta kerätää aineistoa (harrastajat, kilpapelajat, seniorit, juniorit). He voivat myös tuoda omaa näkökulmaa esille, mitkä psyykkiset haasteet ovat heidän golfseuran arjessaan tullut näkyvästi esille.

Tutkimusongelma, jota haluan tarkastella on, että ”Millaisia psyykkisiä haasteita golfpelaajat kokevat pelin aikana, ja miten mahdolliset haasteet vaikuttavat heidän pelaamiseensa?”

Alaongelmat, jotka auttavat lopullisen tutkimusongelman tarkastelussa ovat:

- Miten golfpelaajat kuvaavat keskittymisen onnistumista ja siihen liittyviä vaikeuksia?
- Millaisia kokemuksia pelaajilla on paineensietokyvystä ja sen vaikutuksesta suoritukseen?
- Mitkä psyykkiset taidot tai selviytymiskeinot auttavat pelaajia hallitsemaan haasteita?
- Millaisia tukimuotoja pelaajat kokevat tarvitsevansa psyykkisten taitojen kehittämiseen?

Opinnäytetyön tavoitteena on vastuullisuuden näkökulmasta selvittää, miten golfpelaajat kokevat psyykkiset haasteet pelaamisen aikana ja miten ne vaikuttavat heidän hyvinvointiinsa. Lisäksi tavoitteena on tutkia, millaisia vastuullisia keinoja golfammattilaiset, valmentajat ja pelaajat voivat hyödyntää keskittymisen sekä paineensietokyvyn kehittämisessä. Työssä analysoidaan myös sitä, miten itsensä johtaminen tukee psyykkistä kestävyyttä ja henkistä hyvinvointia golfissa. Lisäksi pyritään tunnistamaan vastuullisen ja eettisen valmennuksen piirteitä psyykkisten taitojen harjoittelussa sekä tarkastelemaan, miten paineiden hallinta golfissa kytkeytyy pelaajan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja vastuuseen itsestään.

2 Toimeksiantajan esittely

Toimeksiantajani opinnäytetyössä on Golf Talma ry. Golf Talma on kolmen kentän ja monipuolisten harjoitteluolosuhteiden golfkeskus Sipoossa. Golf Talma ry on perustettu vuonna 1989. (Suomen Golfliitto 2021.) Golf Talma koostuu monista eri tahoista. Golf Talma ry:n tehtävänä on edistää ja ylläpitää golfin harrastamista seuran jäsenistön keskuudessa. Seura järjestää esimerkiksi kilpailuja, valmennusta ja junioritoimintaa. Jäsenet ovat seuran omistajia ja päättävät seuran asioista esimerkiksi valitsemalla hallituksen. Golf Talma Oy puolestaan omistaa ja ylläpitää kentät sekä harjoitusalueet. Omistus tapahtuu osakkeiden kautta. Yhtiön toimintaa rahoitetaan osakkeilla sekä pelioikeusmaksuilla. Yhtiön hallitus johtaa toimintaa ja osakkailla on oikeus vaikuttaa päätöksiin yhtiökokouksessa. (Golf Talma s.a.)

Golfkeskus sijaitsee noin 30 kilometrin päässä Helsingistä hyvien kulkuyhteyksien varrella Lahden moottoritien kupeessa. Suomen Golfliiton virallisen jäsenmäärän mukaan (31.8.2025) Golf Talma ry:ssä on 2332 jäsentä. Golf Talma on maan kymmeneksi suurin golfseura jäsenmäärän perusteella eli puhutaan melko suuresta golfseurasta Suomen golfkartalla. Seuran jäsenistä 1525 on miehiä, 507 naisia, 249 poikia ja 51 tyttöjä. (Suomen Golfliitto 2025.)

Golf Talman kokonaisuuteen kuuluu kaksi huippukuntoista 18-reikäistä kenttää eli Master ja Laakso. Yhdeksän reikäinen par-3 kenttä tarjoaa hyvän mahdollisuuden aloittelijoille tutustua lajiin ja kenttä myös toimii loistavana harjoittelukenttänä kokeneemmille pelaajille. Golfkeskuksesta löytyy kenttien lisäksi myös pääkaupunkiseudun kattavimmat harjoittelualueet. Esimerkiksi kaksi rangea, joissa voi lyödä ruoholta sekä lyöntimatoilta, yksi kokonainen par-3 harjoitusväylä, useita lähipelialueita sekä mahdollisuus myös simulaattoriharjoitteluun talvella. Golf Talma tarjoaa myös laadukasta ympärivuotista valmennusta omille pelaajilleen. Valmennus on maksullista, joko kertamaksulla tai kausimaksulla riippuen siitä miksi ajaksi valmennukseen sitoutuu. Valmennusta on saatavilla niin harrastepelaajille kuin edustuspeleajille. (Golf Talma s.a.)

3 Golf ja psykologia

Tässä osiossa käsitellään golfin perustietoja, urheilupsykologiaa ja psyykkistä valmennusta sekä keskittymistä ja paineensietokykyä golfissa. Tämä osio on jaettu alalukuihin käsiteltävien aiheiden mukaisesti.

3.1 Mitä golf on?

Golf on ulkona pelattava urheilulaji, jonka idea on hyvin yksinkertainen: saada pallo mahdollisimman vähillä lyönneillä reikään käyttäen erilaisia golfmailoja. Golfia pelataan golfkentällä, joka käsittää yleisimmin 18 reikää, mutta esimerkiksi 9-reiän kenttiäkin on olemassa. Jokainen reikä aloitetaan tiiauspaikalta, josta suoritetaan aloituslyönti. Tavoitteena on saada aloituslyönti väylälle, josta pallo pelataan viheriöllä sijaitsevaan reikään ja näin ollen kyseinen väylä on pelattu loppuun asti. Väylät ovat pituudeltaan noin 100–600 metriä. Kentillä on erilaisia esteitä kuten hiekka- sekä vesiesteitä vaikeuttamassa pelaamista. (R&A & USGA 2022.)

Golfin varusteista tietenkin tärkeimmät ovat mailat. Mailoja saa olla golfkierroksella mukana maksimissaan 14 kappaletta ja niitä on hyvin paljon erilaisia. Mailat voidaan jakaa yleisesti neljään kategoriaan, jotka ovat puumailat, rautamailat, wedget sekä putteri. Puumailoilla tarkoitetaan esimerkiksi draiveria sekä väyläpuumailoja kuten puu 3 sekä puu 5, joita käytetään avauslyönneissä tai muuten pitkissä lyönneissä. Rautamailoja on yleensä kentällä mukana eniten, pelaajasta riippuen noin 6-8 kappaletta. Rautamailat ovat tarkkuusmailoja ja niillä lyödään golfkentällä kaikkialla muualla paitsi viheriöllä. Wedgejä käytetään lähellä viheriötä eli lyhyissä lyönneissä. Niissä on paljon nostokulmaa ja niillä on tarkoitus lyödä mahdollisimman tarkasti kohti reikää. Putteri taas on maila, jolla lyödään palloa maata pitkin viheriöllä ja sillä pyritään saada pallo reikään asti. Mailoja pidetään niille tarkoitettussa golfbägissä. (Golfpiste s.a.)

Golfia pelataan yleisesti 1–4 hengen ryhmissä ja täysimittainen 18-reiän golfkierros voi kestää kolmesta ja puolesta tunnista viiteen tai jopa kuuteen tuntiin asti. Täysimittaisen kierroksen aikana pelaaja lyö keskimäärin noin 70-120 lyöntiä pelaajan tasosta riippuen. Kierroksen aikana tulee käveltyä noin 10 kilometriä eli golf on todellakin loistavaa hyötyliikuntaa. Golf mahdollistaa liikkumisen kuntoa ja ikää katsomatta ja golfissa tulee kävelyn lisäksi myös harjoitettua liikkuvuutta lyöntiliikkeen myötä. Tämä on tärkeää etenkin vanhemmille ihmisille, että pystyy liikkumaan monipuolisesti. (Toivo s.a.)

Golfia pidetään yleisesti melko haastavana urheilulajina. Se vaatii paljon psyykkisiä sekä fyysisiä taitoja, pelivälineen hallintaa, koordinaatiota sekä kärsivällisyyttä. Golfia pelataan ympäri maailmaa ja sitä pelataan monella eri tasolla. Jollekin se on mukavaa ajanvietettä harrastuksen parissa, kun

taas ammattilaiset pelaavat suurista rahasummista kiertäen ympäri maailmaa eri kilpailuissa. (Gillmeister & Goodner 7.10.2025.)

3.2 Urheilupsykologia ja psyykinen valmennus

Psykologiset tekijät vaikuttavat suorituksiin etenkin urheilulajeissa, joissa vaaditaan tarkkaa pitkäkestoista keskittymistä sekä paineensietokykyä. Golf on juuri tämän tyylinen laji, sillä siinä korostuu yksilön kyky selviytyä kentällä niin fyysisistä kuin psyykkisistä haasteista. Golfia pidetään tunnetusti yhtenä maailman vaikeimmista urheilulajeista, jossa korostuu lajitaidot sekä psyykkisen puolen hallinta. Psyykkisten taitojen kehittäminen on todella tärkeää golffareille, jotka haluavat viedä pelinsä uudelle tasolle. Golfissa ei pelkät fyysiset ja lajitekniset taidot riitä viemään peliä kohti omaa parasta potentiaalia, vaan mukaan tarvitaan myös psyykkiset taidot. (Kettinen 31.5.2024.)

Psyykinen valmennus on reitti urheilijan heikentyneen itsetuntemuksen löytämiseen. Psyykinen valmennus pyrkii auttamaan urheilijaa monissa psyykkisten taitojen sekä ominaisuuksien kehittämisessä. Psyykkiset taidot ovat harjoiteltuja ja opittuja taitoja mielen sekä tunteiden hallitsemiseksi. Psyykkiset ominaisuudet ovat puolestaan synnynnäisiä tai pysyvämpiä piirteitä, jotka tuovat esiin henkilön psyykkisiä ominaisuuksia tai persoonallisuutta. (Grönman 2021.)



Kuva 1. Tärkeitä psyykkisiä taitoja urheilussa (mukaiillen Grönman 2021, Thesleff & Kilpinen 2020)

Psyykkisiä taitoja sekä ominaisuuksia on paljon erilaisia (kuva 1), jotka ovat läsnä yleisesti golfin kaikissa osa-alueissa. Tunteiden säätely on osa golfia, sillä kentällä tunteet voivat heitellä laidasta laitaan. On hyvä opetella tunnistamaan erilaisia tunteita, kuten epäonnistumista sekä turhautumista ja pettymistä. Itseluottamuksen vahvistaminen on hyvin tärkeää, sillä sen avulla voi kehittää omaa uskoa onnistumisiin, omiin kykyihin sekä suorituksiin. Mielikuvaharjoittelun avulla pystytään

etukäteen käymään läpi mahdollisia jo tiedossa olevia vaikeita tilanteita ja miten niistä tullaan selviämään parhaalla mahdollisella tavalla. (Lilja 1.8.2019.)

Motivaation parantaminen lisää yksilön halua kehittyä, kilpailla sekä harjoitella. Virheistä oppiminen ja niistä eteenpäin meneminen ovat hyvin tärkeää golfissa. Virheitä tulee jokaisella kierroksella ja pelaajaa mitataan henkisesti, miten niistä pääsee yli ja eteenpäin ennen seuraavaa lyöntiä. Tasainen suorittaminen ja johdonmukainen päätöksenteko on osa golfin pelaamista. Oikeiden päätösten avulla säästää lyönnejä kentällä, jolla on suora vaikutus omaan tulokseen. (Kettinen 31.5.2024.)

Urheilupsykologia on tärkeä osa psyykkistä valmennusta. Urheilupsykologiassa keskitytään tutkimaan sitä, miten urheilijan tunteet ja ajatukset vaikuttavat suoritukseen. Sen tavoitteena on ymmärtää ja parantaa juuri edellä mainittujen (kuva 1.) psyykkisten taitojen vaikutusta urheilu-suoritukseen ja urheilijan hyvinvointiin. Psyykkisessä valmennuksessa sovelletaan urheilupsykologista tietoa käytäntöön. (Grönman 2021.)

3.3 Keskittyminen golfissa

Golf lajina vaatii pelaajalta fyysisten taitojen lisäksi vahvaa keskittymistä niin harjoiteltaessa, että kentällä pelatessa. Etenkin, kun yhden kierroksen kesto saattaa vaihdella muutamasta tunnista jopa viiteen tai kuuteenkin tuntiin, on keskittymisen taidolla suuri merkitys. Ulkoiset häiriötekijät tulisi saada minimoitua ja näin saada täysi fokuusoituminen suoritukseen. Edellytyksenä erinomaisiin suorituksiin tulisi pelaajan rakentaa itselleen hyvä keskittymiskyvyn taito erilaisin keinoin. Oikeat keinot keskittymisessä auttaa kiinnittämään huomion tärkeimpiin asioihin ja olemaan läsnä huomiomatta ympäristön häiriötekijöitä. (Kettinen 31.5.2024.)

Keskittyminen auttaa pelaajaa suorittamaan lyöntinsä huolellisesti ja tekemään järkeviä valintoja. Erilaisin keinoin voi kehittää omaa keskittymisen taitoa, joita voi olla esimerkiksi ennen lyöntiä tehtävät rutiinit, positiivisen asenteen ylläpitäminen, selkeiden tavoitteiden asettaminen golfkierrokselle, lyöntien visualisointi etukäteen, nykyhetkessä pysyminen sekä häiriötekijöiden poissulkeminen. (Kellys Golf Centre 2023.)

Tarkasteltaessa yksittäisiä keskittymisen keinoja, lyöntirutiini sisältää niin fyysisiä kuin psyykkisiä elementtejä kuten fokusointia, kohteen valintaa sekä harjoituslyönnin. Sama rutiini jokaisessa lyönnissä tuo pelaajalle turvallisuuden tunnetta ja antaa parhaan mahdollisuuden keskittyä yksittäiseen lyöntiin. Positiivisen asenteen ylläpitäminen koko kierroksen ajan etenkin epäonnistumisen jälkeen on todella tärkeää, jotta epävarmuus ei ota valtaa kehossa. Golfissa seuraava lyönti on aina se kaikista tärkein lyönti. Keskittymällä tarkasti määriteltyihin tavoitteisiin, mieli ei harhaile pelin aikana. Tavoite kierrokselle voi olla juuri edellä mainittu positiivisen asenteen ylläpitäminen tai lyöntitekniikentavoite: ”tavoitteeni on hyvä tempo”. Onnistuneiden yksittäisten lyöntien ja kentällä

onnistumisen kuvittelu on lyöntien visualisointia. Se on loistava tapa kehittää itseluottamusta ja parantaa keskittymistä. Golfkentällä häiriötekijöiden poistaminen onnistuu rauhoittumalla ja olemalla läsnä nykyhetkessä sulkemalla kaikki turha pois mielestä. Positiiviset lausahdukset itselle kuten ”lyönti kerrallaan” auttavat pitämään mielen keskittyneenä. (Kettinen 28.6.2025.)

3.4 Paineensietokyky golfissa

Jokainen golffari on tuntenut paineita pelaamisen aikana. Oli se sitten oman ennätyksen tekeminen tai viimeisillä väylillä jännittäminen meneekö kierros hienosti loppuun asti taikka ventovieraan kanssa pelaaminen, niin suorituspaineeet ovat hyvin usein läsnä golfissa. Ammattilaiset pelaavat isoista palkintorahoista ja tuntevat ihan samalla tavalla paineita kuin harrastelijat omien haasteidensa kanssa kentällä. Paineet ja stressi ei ole golfissa ainoastaan haitallinen asia. Se voi jopa parantaa suorittamista, jos tunnetta osaa hyödyntää oikein. (Kettinen 28.6.2025.)

Epäonnistumiset, ennalta arvaamattomat tapahtumat ja virheet ovat osa golfia. Golfista usein puhutaan, että se on ”Game of misses” eli virheiden peli. Yleensä se, jonka virheet ja huonot lyönnit ovat vähiten huonoja voittaa. (GolfDigest 2025.) Tie menestykseen ja oman parhaan pelin löytämiseen ei ole virheiden välttäminen, vaan juuri niistä oppiminen ja niiden kanssa eläminen.

Epämiellyttäviä tilanteita sekä paineensietokykyä on mahdollista kehittää altistamalla näihin tilanteisiin hallitusti. Golfin pelaaminen antaa loistavan mahdollisuuden yksilölle harjoitella resilienssiä eli kykyä selviytyä, palautua ja sopeutua epäonnistuneesta suorituksesta tai muusta vastoinkäymisestä kentällä. (Mieli 2024.) Painetilanteita on myös mahdollista harjoitella pelinomaisten harjoitteiden avulla. Esimerkiksi luomalla vastaavia tilanteita, joita voi olettaa kentällä tulevan. Näitä harjoituksia voisi olla lyhyiden noin yhden metrin puttien puttaaminen niin, että esimerkiksi jokainen viisi puttia viidestä yrityksestä harjoitusviheriöllä on putattava reikään tai muuten harjoitus aina alkaa alusta. Toipuminen epäonnistumisista vaatii tietoista harjoittelua ja näin suoritus- ja paineensietokyky kasvavat todellisessa tilanteessa. (Kettinen 28.6.2025.)

Golfissa paineensietokyky on keskeinen osa pelaajan psyykkistä suorituskkyä, sillä harjoittelu ja pelaaminen tapahtuvat erilaisissa olosuhteissa niin psyykkisten kuin fyysisten olosuhteiden kannalta. Harjoiteltaessa paineeton ympäristö mahdollistaa teknisen osaamisen kehittämisen, mutta ei valmista pelaajaa esimerkiksi kilpailutilanteen kaltaiseen jännitykseen. Kentällä jokaisella lyönnillä on merkitystä, mikä aktivoi kehon ja mielen reaktiot eri tavalla kuin harjoittelun aikana. Lyönnin rytmi muuttuu, lihasjännitys kasvaa sekä ajatukset alkavat laukkaamaan. Paineen alla suoritusta usein heikentävät yliyrittäminen ja epävarmuus omaan tekemiseen, jotka estävät luonnollisen lyöntiliikkeen syntymisen. Optimaalinen suoritus syntyy, kun vireystaso on riittävän korkea tarkkaavaisuuden ylläpitämiseksi, mutta ei kuitenkaan liian korkea, ettei hermoston kuormitus heikennä

liikkeen sujuvuutta. Tämän vuoksi golfissa on hyvin tärkeää harjoitella pelinomaisesti, jotta oppii hallitsemaan mielen ja kehon reaktioita paineen alla. Tällainen harjoittelu tukee paineensietokyvyn kehittymistä ja edistää taitojen siirtymistä harjoitusalueelta kentälle. (Golfpiste 2025.)



Kuva 2. Keinoja psykologisten taitojen kehittämiseen golfissa (mukaillen Kettinen 28.6.2025)

Omia psyykkisiä taitoja golfiin liittyen on mahdollista kehittää esimerkiksi (kuva 2) esiintyvien neljän keinon avulla. Rentoutuminen auttaa hallitsemaan jännitystä ja saavuttamaan optimaalisen vireystilan suoritusta varten. Säännölliset rutiinit, kuten lyöntirutiinit tuovat varmuutta ja ennakoitavuutta peliin, mikä tukee keskittymistä ja itsevarmuutta. Ajatusten ohjaaminen muuttaa haitallisia negatiivisia ajatuksia rakentaviksi ja suoritusta tukeviksi. Ajattele mieluummin mitä voit saavuttaa, kuin mitä voit menettää. Nollaaminen puolestaan auttaa vapautumaan virheistä ja palaamaan nykyhetkeen kohti seuraavaa. Golf on sosiaalinen peli, jossa kokemusten jakaminen auttaa käsittelemään epäonnistumisia ja vahvistamaan itseluottamusta. Käytännön harjoitteet kuten esimerkiksi mentaali-harjoittelu auttavat siirtämään taidot pelitilanteeseen. Harjoittelun seurauksena psyykkiset taidot muodostuvat luonnolliseksi osaksi pelaajan suoritusta. (Kettinen 28.6.2025.)

Psykologisia taitoja on mahdollista kehittää ja näin ollen helpottaa omaa tekemistään kentällä. Taitojen kehittäminen vaatii pitkäjänteistä työtä sekä kärsivällisyyttä. Kun oppii hallitsemaan omaa mieltään kentällä, pelistä tulee paljon vapaampaa sekä mielekkäämpää. Psykologisten taitojen harjoittaminen, kuten keskittymiskyvyn, itseluottamuksen ja paineensietokyvyn vahvistaminen auttaa suoriutumaan paremmin niin kilpailutilanteen kuin harjoittelun aikana. Olemalla tietoinen omista tunteista ja ajatuksista mahdollistaa paremman valmiuden reagoida yllättäviin tilanteisiin ja virheisiin kentällä. (Kettinen 28.6.2025.)

4 Tutkimuksen toteutus

Tässä osiossa perehdytään tutkimuksen toteutukseen. Käsiteltävät aiheet ovat eritelty alalukuihin, joita ovat tavoitteet, tutkimusmenetelmä, tutkimuksen kohderyhmä, aineiston keruu ja kyselylomakkeen rakenne.

4.1 Tavoitteet

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten pelaajat kokevat psyykkiset haasteet pelaamisen aikana ja miten ne vaikuttavat heidän hyvinvointiinsa. Lisäksi tavoitteena on tutkia, millaisia vastuullisia keinoja golfammattilaiset, valmentajat ja pelaajat voivat hyödyntää keskittymisen sekä paineensietokyvyn kehittämisessä. Työssä analysoidaan myös sitä, miten itsensä johtaminen tukee psyykkistä kestävyyttä ja henkistä hyvinvointia golfissa. Lisäksi pyritään tunnistamaan vastuullisen ja eettisen valmennuksen piirteitä psyykkisten taitojen harjoittelussa sekä tarkastelemaan, miten paineiden hallinta golfissa kytkeytyy pelaajan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja vastuuseen itseltään.

Tutkimusongelma, jota haluan tarkastella on, että ”Millaisia psyykkisiä haasteita golfpelaajat kokevat pelin aikana, ja miten mahdolliset haasteet vaikuttavat heidän pelaamiseensa?” Alaongelmat, jotka auttavat lopullisen tutkimusongelman tarkastelussa ovat:

- Miten golfpelaajat kuvaavat keskittymisen onnistumista ja siihen liittyviä vaikeuksia?
- Millaisia kokemuksia pelaajilla on paineensietokyvystä ja sen vaikutuksesta suoritukseen?
- Mitkä psyykkiset taidot tai selviytymiskeinot auttavat pelaajia hallitsemaan haasteita?
- Millaisia tukimuotoja pelaajat kokevat tarvitsevansa psyykkisten taitojen kehittämiseen?

4.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimusmenetelmäksi valikoitui kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusmenetelmä. Kvalitatiivisen tutkimuksen aineisto usein kerätään havainnoinnin, haastattelujen ja kohderyhmien kaltaisilla menetelmillä. Laadullinen tutkimusmenetelmä tutkii ilmiöiden laatua sekä miten se havaitaan. Se siis kartoittaa sitä, miten ilmiöt nähdään eri näkökulmista ja eri ympäristöissä. Laadullisen tutkimuksen tulokset yleensä esitetään sanallisena eikä numeroina. (Busetto, Gumbinger & Wick 27.5.2020.) Laadullisen menetelmän avulla saadaan kerättyä pelaajien ajatuksia sekä mietteitä koskien keskittymistä ja paineensietokykyä golfia pelatessa. Näin ollen vastauksia saadaan hyödynnettyä tutkimuksen tavoitteiden saavuttamiseksi.

Yksi laadullisen tutkimusmenetelmän tutkimuskeinoista on kyselytutkimus. Kyselynä laadullinen tutkimus usein toteutetaan käyttämällä paljon avoimia kysymyksiä. Näin ollen vastaajilta saadaan

yksityiskohtaisempia tietoja, kun ei ole annettu suoraan ennalta määriteltyä vastausvaihtoehtoa. Laadullisen kyselyyn voi myös lisätä monivalintakysymyksiä, jotka ohjaavat kyselyä eteenpäin ja antavat mahdollisuuden analysoida tuloksia tarkemmin. Näitä täsmentäviä lisäkysymyksiä voivat olla esimerkiksi ikä ja sukupuoli. Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on selvittää mitä ihmiset pitävät tärkeänä. (Trustmary 2024.) Kyselyn kysymykset käsittelevät keskittymisen sekä paineen-sietokyvyn merkitystä pelaamiseen ja avointen kysymysten avulla on mahdollisuus saada paljon eri näkökulmia aiheesta. Tavoitteena on ymmärtää minkälaisia psykologisia haasteita pelaajat kokevat ja miten seura voisi tukea pelaajia näiden haasteiden kanssa.

4.3 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmä on golfseura Golf Talma ry:n jäsenet. Seurassa on yli 2300 jäsentä eli kyseessä on melko suuri golfseura Suomessa (Suomen Golfliitto 2025). Seura pystyy tarjoamaan pääsyn kohderyhmään eli auttamaan tavoittamaan pelaajia, joilta vastauksia psyykkisiin haasteisiin tullaan saamaan. Suuri pelaajamäärä antaa mahdollisuuden saada vastauksia laajasti eri pelaajaryhmistä, kuten harraste-, juniori-, seniori- sekä kilpapelaaajilta. Tutkimuksen kohderyhmä valikoitui juuri siksi, että tarkoitus on saada vastauksia mahdollisimman paljon eri pelaajaryhmistä, jonka avulla on mahdollista vertailla vastauksia keskenään.

Golf Talma ry:n jäsenet valikoituivat tutkimuksen kohderyhmäksi myös valmennuksen ja pelaajien kehityksen näkökulmasta. Seura tarjoaa laadukasta ympärivuotista valmennusta omille pelaajilleen (Golf Talma s.a.). Tutkimus voi paljastaa, missä psyykkisissä taidoissa seuran pelaajilla on vahvuuksia ja missä kehitettävää. Tämä auttaa seuraa suunnittelemaan tukipalveluja, kuten valmennusta, kilpailutapahtumia tai luentoja mentaalisisistä taidoista. Lisäksi seuralla on mahdollisuus kehittää valmennustoimintaa, sillä saatuja tuloksia voidaan hyödyntää valmennuksessa. Tutkimuksen avulla saadaan vastaus, miten tukea pelaajia kilpailujännityksessä, keskittymiskyvyssä ja paineen-sietokyvyn kehittämisen kanssa.

4.4 Aineiston keruu ja kyselylomakkeen rakenne

Tämä opinnäytetyö sisältää aineistona tutkimuskyselyn. Kysely on anonyymi, jossa on kaksi epä-suoraa tunnistetta ikä ja sukupuoli. Kyselyssä on paljon avoimia kysymyksiä, joiden avulla on mahdollista saada vastauksia vastaajien omin sanoin kerrottuna ilman ennalta annettuja vastausvaihtoehtoja. Tavoitteenani on saada paljon vastauksia suuren jäsenmäärän ansiosta, jolloin tutkittava määrä olisi sen verran suuri, ettei ketään henkilöä voida tunnistaa. Minulla on vain yksi kysely, joka toteutetaan sähköisesti, joten suurempaa aineistohallintaa minun ei tarvitse huomioida. Poistan kyselyn tulosten analysoinnin jälkeen saadut vastaukset. Kysely on vapaaehtoinen ja olen ilmoittanut ennen kyselyyn vastaamista sekä kyselyn alussa, että vastauksia hyödynnetään ainoastaan

opinnäytetyöhön eikä vastauksia voida yhdistää yksittäiseen pelaajaan. Toteutan kyselyn Haaga-Helian Webropol-työkalun kautta, jolloin vastaukset säilyvät siellä tietoturvallisesti.

Kysely on jaettu viiteen osa-alueeseen, jotka ovat taustatiedot, keskittyminen, paineensietokyky, psyykkiset taidot sekä kehittämisen ja tuen tarpeet. Kysely koostuu suljetuista sekä avoimista kysymyksistä. Tähdellä merkityt kysymykset ovat pakollisia vastata. Kysymykset ovat suunniteltu ja mukailtu kohderyhmälle sopiviksi sekä kyselyn tavoitteita tukeviksi.

”Taustatiedot” osa-alue sisältää suljettuja monivalintakysymyksiä vastaajien iästä, sukupuolesta, pelaajataustasta, golffokokemuksesta vuosina sekä keskimääräisestä kierrosmäärästä vuodessa.

Toinen osa-alue eli ”keskittyminen” sisältää suljetun monivalintakysymyksen siitä, kuinka helposti pystyy keskittymään golfkierroksella. Kaksi seuraavaa kysymystä tässä osa-alueessa ovat avoimia kysymyksiä, joilla pyritään saamaan vastauksia vastaajien omin sanoin. Nämä kysymykset käsittelevät keskittymisen herpaantumisen häiriintymistä kentällä sekä omia rutiineja keskittymisen parantamiseen.

Kolmas osa-alue eli ”paineensietokyky” sisältää suljetun monivalintakysymyksen suorituspainoiden tuntemisesta pelin aikana. Tämän osa-alueen kolme muuta kysymystä ovat avoimia kysymyksiä. Nämä avoimet kysymykset käsittelevät paineensietokykyä korostavia tilanteita kentällä, miten paine vaikuttaa suoritukseen kentällä sekä keinoja, miten pelaajat saavat hallittua suorituspaineita pelin aikana.

Neljäs osa-alue eli ”psyykkiset taidot” sisältää suljetun monivalintakysymyksen pelaajien mielipiteestä psyykkisten taitojen tärkeydestä golfissa. Seuraavalla suljetulla kysymyksellä selvittää onko vastaajat harjoitelleet tietoisesti psyykkisiä taitoja golfin pelaamiseen liittyen. Jos vastaus tähän kysymykseen on myönteinen, vastaajalle aukeaa pakollinen avoin kysymys siitä, millä tavalla näitä taitoja on harjoitellut. Viimeinen tämän osa-alueen avoin kysymys käsittelee sitä, mikä vastaajia auttaa parhaiten nollaamaan epäonnistumiset kentällä.

Viides ja kyselyn viimeinen osa-alue ”kehittämisen ja tuen tarpeet” käsittelee minkälaista tukea seuran pelaajat toivoisivat tai haluaisivat koskien psyykkisten taitojen harjoittelua. Vastaajien, jotka haluavat seuralta jonkinlaista tukea on mahdollista vastata avoimesti minkälaista tämä tuki voisi heidän mielestään olla. Tämän osa-alueen lopussa on vapaan sanan avoin kysymys, johon vastaajien on mahdollista antaa palautetta kyselyn teemaan ”Golfarin paineensietokyky ja keskittyminen” liittyen.

Kysely jaettiin Golf Talma ry:n puheenjohtajalle lokakuun 2025 alussa. Kysely lähetettiin puheenjohtajan toimesta osakkaille sekä jäsenille sähköpostin kautta. Golf Talma myös julkaisi kyselyn

omilla nettisivuillaan. Kysely julkaistiin 1.10.2025 ja kyselyyn oli aikaa vastata kaksi viikkoa eli se sulkeutui 15.10.2025.

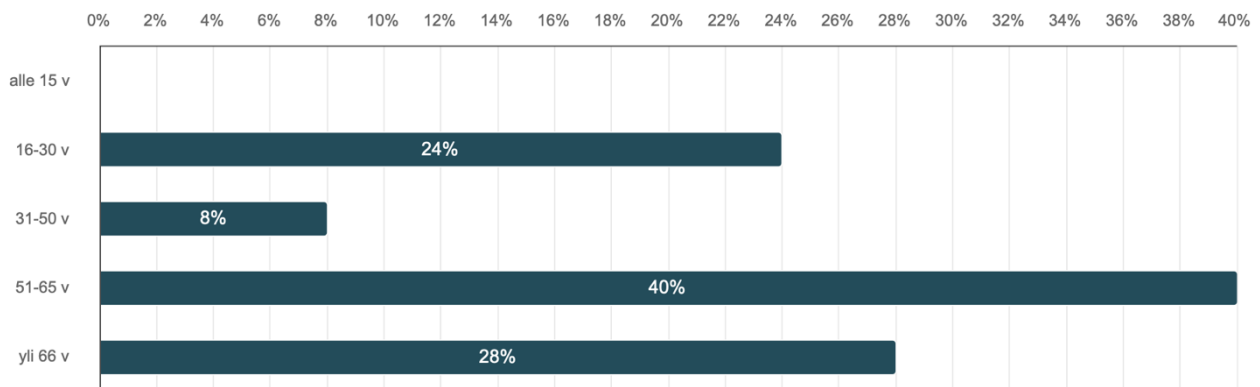
5 Tulokset

Tässä osiossa käydään läpi tutkimuksen tuloksia. Tulokset on eritelty alalukuihin, jotka ovat vastaajien taustatiedot, keskittymiseen liittyvät kokemukset, paineensietokykyyn liittyvät kokemukset, psyykkiset taidot ja pelaajien omat näkemykset liittyen tukeen psyykkisten taitojen harjoittelussa. Kyselyyn saatiin 53 vastausta ja vastaajia oli hyvin eri taustoista niin pelaajaprofilin kuin kokemuksen kannalta.

5.1 Vastaajien taustatiedot

Ikä

Vastaajien määrä: 53

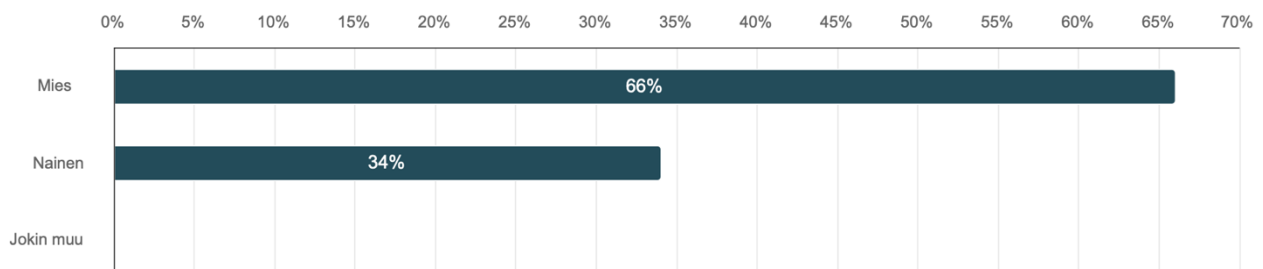


Kuva 3. Vastaajien ikä

Kyselyn vastaajista suurin osa oli 51–65-vuotiaita eli 40 % kyselyn vastaajista. Alle 15-vuotiaita vastaajia ei ollut yhtään. Yli 66-vuotiaiden sekä 16–30-vuotiaiden osuus oli melko lähellä toisiaan ja 31–50-vuotiaita oli vain 8 % vastaajista. (Kuva 3.)

Sukupuoli

Vastaajien määrä: 53

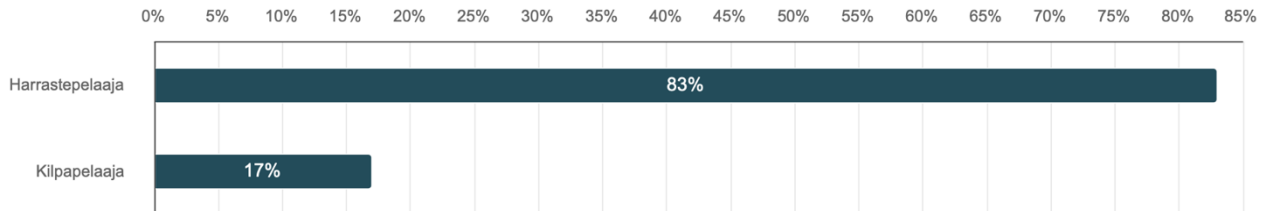


Kuva 4. Vastaajien sukupuoli

Kyselyn vastaajista suurin osa 66 % oli miehiä ja vain 34 % naisia. Tämä tulos ei ollut yllätys, sillä seuran jäsenmäärään peilaten miehiä on selvästi enemmän kuin naisia. (Kuva 4.)

Pelaajatausta

Vastaajien määrä: 53

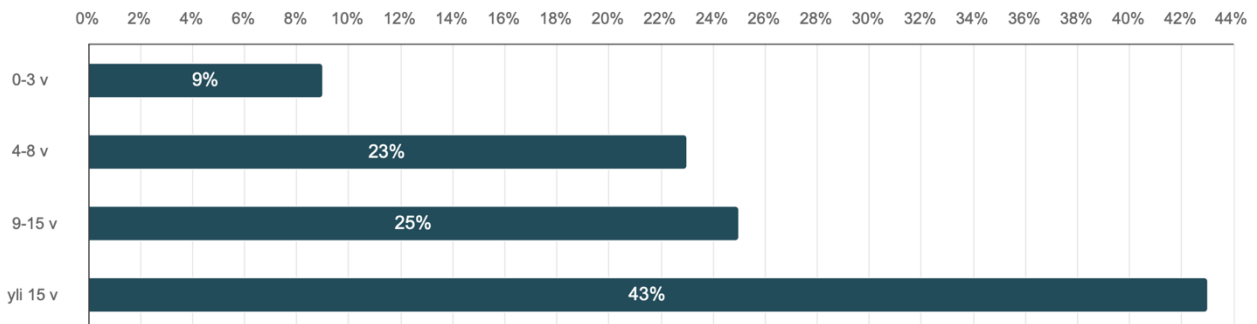


Kuva 5. Pelaajatausta

Vastaajista selvästi suurempi määrä oli harrastepelaajia. Tämä oli hyvin oletettu asia, sillä harrastepelaajat ovat suurin pelaajakategoria golfseuroissa. Kilpapelaaajiltakin saatiin vastauksia, joka antaa mahdollisuuden saada heidänkin vastauksia koskien keskittymistä ja paineensietokykyä sekä lisäksi mahdollistaa vertailun harraste- ja kilpapelaaajien välillä. (Kuva 5.)

Olen pelannut golfia

Vastaajien määrä: 53

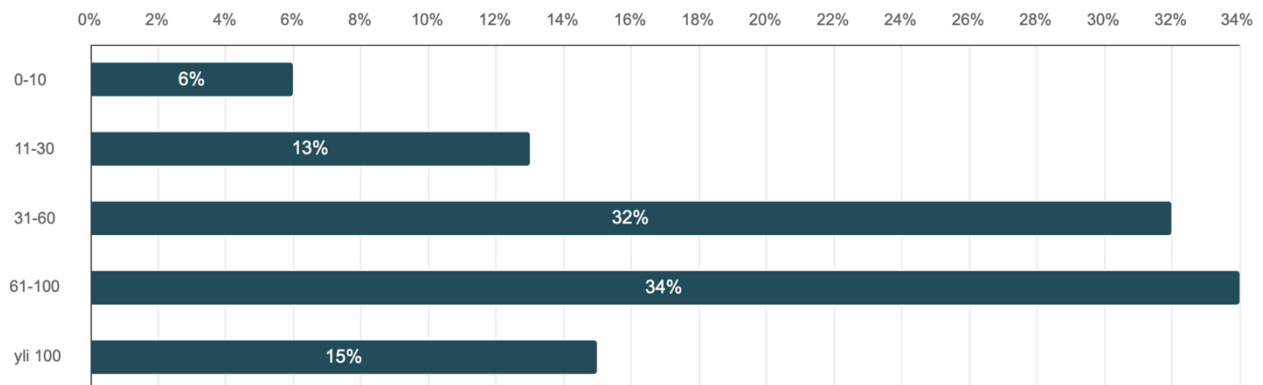


Kuva 6. Golfkokemus vuosina

Kokeneiden golffareiden osuus vastaajista oli suurin eli 43 %. 4–8 vuotta pelanneiden sekä 9–15 vuotta pelanneiden osuus on lähes sama. Aloittelijoita eli 0–3 vuotta golfia pelanneita oli vastaajista selvästi vähiten. (Kuva 6.)

Keskimääräinen kierrosmäärä vuodessa

Vastaajien määrä: 53



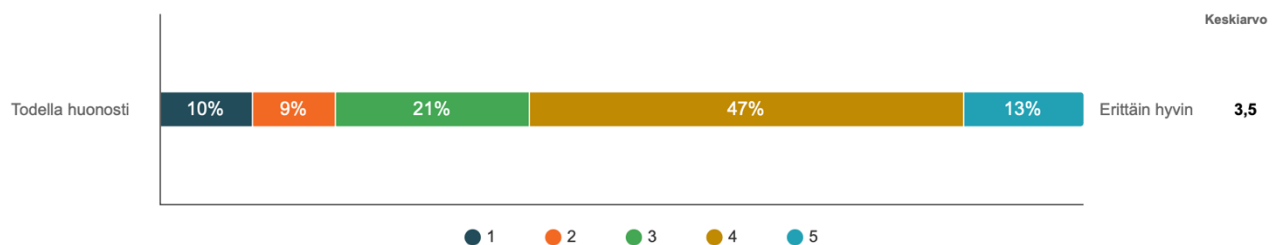
Kuva 7. Keskimääräinen kierrosmäärä vuodessa

Kyselyn vastaajat (kuva 7) ovat selvästi aktiivisia pelaajia, sillä vain yhteensä 19 % vastanneista pelaavat alle 30 kierrosta golfia vuodessa.

5.2 Keskittymiseen liittyvät kokemukset

Kuinka helposti pystyt keskittymään golfkierroksella?

Vastaajien määrä: 53



Kuva 8. Keskittymiskyky golfkierroksella

Suurin osa (kuva 8) vastaajista pystyy keskittymään hyvin golfkierroksen aikana.

Kyselyn osa-alueella ”keskittyminen” ensimmäinen avoin kysymys ”Mitkä asiat häiritsevät keskittymistäsi eniten?” sai vastaajilta seuraavaksi läpikäytäviä vastauksia. Vastausten perusteella keskittymistä häiritsevät eniten toisten pelaajien toiminta, ylimääräiset äänet sekä pelin rytmiin liittyvät häiriöt. Useat vastaajat mainitsivat, että puhe tai keskustelu lyönnin aikana, höpöttäminen ja neuvominen suorituksen yhteydessä häiritsevät keskittymistä golfkentällä merkittävästi. Myös äkinäiset tai kovat äänet kuten musiikki, puhelimet, työkoneiden äänet koettiin keskittymistä häiritsevinä tekijöinä.

Monet vastaajat toivat esiin hitaan pelaamisen, odottamisen ja kentän ruuhkautumisen suurimpina keskittymisen esteinä. Hidas eteneminen ja peliryhmän epätasainen pelirytmii aiheuttavat monen mielestä turhautumista sekä keskittymisen herpaantumista. Lisäksi peliseuran negatiivinen ja välinpitämätön käytös, kuten maillojen paiskominen, valittaminen tai epäurheilijamainen asenne mainittiin usein keskittymistä häiritsevänä.

Sääolosuhteiden merkitys, erityisesti tuuli, sade ja kylmyys koettiin myös heikentävän pelaajien keskittymiskykyä. Kiireen tuntu, väsymys ja nälkä ennen kierrosta sekä kierroksen aikana koettiin myös häiritseviksi tekijöiksi. Osa vastaajista kertoi, että omat ajatukset ja liiallinen itsereflektointi voivat häiritä suoritusta yhtä paljon kuin ulkoiset tekijät. Erityisesti tutussa peliryhmässä pelatessa pelaaminen saattoi jäädä toissijaiseksi, jos keskustelu ja sosiaalinen vuorovaikutus vievät huomion pois pelaamisesta.

Yhteenvetona voidaan todeta, että pelaajien keskittymistä häiritsevät eniten ympäristö ja sosiaaliset tekijät kuten muiden pelaajien toiminta, puhe ja hidas pelitempo. Keskittymistä myös häiritsevät sisäiset tekijät, kuten oma ajatusmaailma, jännitys sekä vireystilan vaihtelut. Keskittymisen haasteet liittyvät sekä pelitilanteen hallintaan että mielen rauhoittamiseen häiriöiden keskellä.

Kyselyn osa-alueella ”keskittyminen” toinen avoin kysymys ”Onko sinulla omia rutiineja tai keinoja keskittymisen parantamiseen?” sai seuraavanlaisia vastauksia. Vastausten perusteella keskittymisen parantamiseen liittyvät keinot ja rutiinit painottuvat selkeästi rauhoittumiseen, hengityksen hallintaan sekä toistuviin suoritusrutiineihin kentällä. Moni vastaaja kertoi pyrkivänsä hiljentymään, sukeutumaan omaan kuplaansa ja poissulkemaan ulkoiset häiriötekijät, kuten ylimääräiset äänet tai pelikaverien toiminnan. Tyypillisiä keskittymisen tukemisen keinoja, joita nousi esiin oli syvään hengittäminen, mielikuvaharjoittelu ja lyönti- tai suoritusrutiinit, kuten harjoitusvingi ennen lyöntiä. Usea vastaaja mainitsi myös hetkessä elämisen tärkeyden ”lyönti kerrallaan” tärkeiksi mielenhallintakeinoiksi.

Osa vastaajista kertoi, ettei heillä ole varsinaisia rutiineja keskittymisen parantamiseen, vaikka osa olisi halunnut niitä kehittää itselleen. Joillakin keskittymistä auttavat mielentilan keventäminen ja huumori, sillä liian vakava suhtautuminen peliin heikentää heidän keskittymiskykyään. Yksittäisissä vastauksissa oman keskittymisen parantamiseen nousi esiin musiikin kuuntelu ennen kilpailua, huolellinen lämmittely ja jopa hyvä pukeutuminen. Voidaan siis todeta, että oman keskittymistilan ja rentoutumisen löytämiseen on monia eri tapoja yksilöstä riippuen.

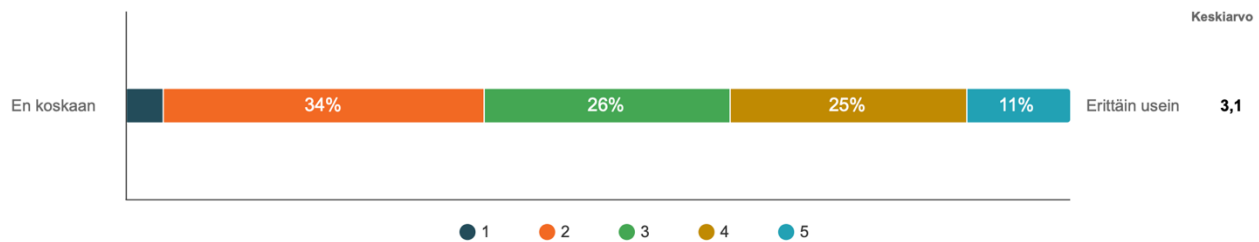
Kokonaisuutena vastauksista nousee esiin, että keskittyminen nähdään ennen kaikkea mielen rauhoittamisena ja tilanteen hallintana. Mielen rauhoittamista sekä tilanteen hallintaa tuetaan

toistuvilla henkilökohtaisilla rutiineilla, hengitystekniikoilla ja mielikuvaharjoittelulla. Näiden avulla pyritään sulkemaan pois häiriötekijät ja pitämään huomio juuri sillä hetkellä tehtävässä suorituksessa.

5.3 Paineensietokykyyn liittyvät kokemukset

Kuinka usein tunnet suorituspainetta pelin aikana?

Vastaajien määrä: 53



Kuva 9. Suorituspainet pelin aikana

Vastaukset jakautuivat tasaisesti pelaajien välillä koskien suorituspainetuntemista pelin aikana. Suurin osa vastaajista kokee ainakin joskus suorituspainetta pelatessaan. (Kuva 9.)

Kyselyn osa-alue ”paineensietokyky” sisältää avoimen kysymyksen ”Millaisissa tilanteissa paine korostuu eniten?” ja tähän kysymykseen on vastattu seuraavasti. Vastausten perusteella paine korostuu eniten kilpailutilanteissa, ratkaisevissa lyönneissä sekä ennätyskierrosten aikana. Suurin osa vastaajista mainitsi, että kilpailut, tasoituskierrokset ja rahapelit tuovat luonnollisesti mukanaan jännitystä ja suorituspainetta. Myös yksittäiset lyönnit nousivat esille, kuten ratkaisevat putit tai vaikeat lyönnit. Nämä yksittäiset lyönnit koettiin suorituspainetta lisäävinä varsinkin silloin kun muut pelaajat seuraavat vierestä kyseistä suoritusta.

Useat vastaajat toivat esiin, että oman ennätyskierroksen tai hyvän tuloksen ollessa käynnissä paine kasvaa kierroksen loppua kohti. Tämä usein liittyi onnistumisen säilyttämisen haluun ja epäonnistumisen pelkoon, jotka lisäävät juuri jännittyneisyyttä erityisesti viimeisillä väylillä. Paine korostui myös haastavissa pelitilanteissa, kuten veden ylityksissä, esteissä tai todella huonosta paikasta lyötäessä.

Sosiaalinen ympäristö vaikutti monien mukaan suorituspainetuntemiseen. Tuntemattomien ja selvästi parempien pelaajien seurassa koettiin painetta, samoin tilanteissa, joissa oma suoritus vaikutti joukkueen tulokseen. Avauslyönti ensimmäisellä väylällä, erityisesti kilpailuissa tai muiden pelaajien katsoessa mainittiin useasti paineen kannalta kuormittavaksi tilanteeksi.

Osa vastaajista koki kuitenkin suorituspainet terveenä ja jopa suoritusta parantavana tekijänä, joka auttaa keskittymään ja haastamaan itseään. Toiset taas kuvasivat, että liiallinen ajattelu ja epäonnistumiset lisäävät paineita ja heikentävät suoritusta. Muutamissa vastauksissa korostui myös kokemus eli ikä ja elämäntilanteen tuoma perspektiivi, jolloin pelaaminen nähdään rennompana ja suorituspainoiden kokeminen vähäisempänä.

Yhteenvetona voidaan todeta, että suorituspaine korostuu erityisesti kilpailuissa ja muissa merkityksellisissä tilanteissa. Sosiaalinen ympäristö ja pelitilanne myös nähdään lisäävään suoritukseen kohdistuvaa painetta. Suorituspainoiden kokeminen näyttää sekä luontaisena osana kilpailutilannetta, että haasteena mielenhallinnalle ja keskittymiskyvylle.

Toinen ”paineensietokyky” osa-alueen avoin kysymys on ”Miten paine vaikuttaa suoritukseesi golfkentällä?”. Tähän kysymykseen on kyselyssä vastattu seuraavalla tavalla. Vastausten perusteella painoiden vaikutus golfkentällä jakautuu selkeästi kahteen suuntaan. Osalla pelaajista paine parantaa suoritusta, kun taas toisilla se heikentää keskittymistä ja rentoutta peliin.

Merkittävä osa vastaajista kertoi, että kohtalainen paine auttaa keskittymään ja nostaa vireystilaa optimaaliselle tasolle, jolloin suoritus paranee. Näin vastanneet kuvasivat, että jännittävä tilanne voi tuoda flow-tilan kaltaisen keskittyneen mielentilan, jossa pelaaja on läsnä hetkessä ja suoriutuu oman taitotason ylärajoilla. Näissä vastauksissa painoiden tunteminen koettiin motivoivana ja keskittymistä vahvistavana tekijänä, joka saa parhaat ominaisuudet yksilöstä esiin, erityisesti kilpailutilanteissa tai ratkaisevilla hetkillä pelissä.

Toisaalta suuri joukko kyselyn vastaajista koki, että paine vaikuttaa negatiivisesti suoritukseen. Tällöin vastaajien mukaan heillä esiintyy fyysisiä kuin myös psyykkisiä jännityksen oireita. Näitä oireita ovat käsien hikoilu, lihasjäykkyys, hermoilu, malttamattomuus sekä yliyrittäminen. Useissa vastauksissa mainittiin, että paine aiheuttaa itseluottamuksen heikkenemistä, keskittymisen herpaantumista ja rentouden katoamista pelistä.

Muutamit vastaajat toivat esiin, että painoiden vaikutus riippuu hyvin paljon kyseisen päivän mielentilasta, vireystasosta ja kokemuksesta. Kokeneemmat pelaajat kokevat pystyvänsä hyödyntämään painetta paremmin, kun taas vähemmän pelanneet aloittelijat kuvasivat painoiden lamauttavan peliä. Vastauksista nousi myös esille, että joidenkin vastaajien mielestä painoiden sietäminen on olennainen osa kilpailua, jota ilman huipputasoista suoritusta ei voi saavuttaa.

Yhteenvetona voidaan todeta, että painoiden vaikutus golfissa on hyvin yksilöllistä ja kytkeytyy vahvasti psyykkiseen valmiuteen ja mielenhallintataitoihin. Paine voi parantaa keskittymistä ja suoritusta, jos pelaaja hallitsee tunteensa ja vireystilansa. Toisaalta paine mahdollisesti voi heikentää suoritusta, jos liika jännitys ottaa pelaajan mielestä vallan.

Kolmas ”paineensietokyky” osa-alueen avoin kysymys on ”Millaisia keinoja käytät paineiden hallintaan?”. Tähän kysymykseen vastaajat vastasivat kyselyssä seuraavalla tavalla. Vastausten perusteella pelaajat hallitsevat paineita ennen kaikkea rauhoittumisen, hengityksen, rutiinien ja ajattelun ohjaamisen kautta. Useimmat vastaajat kertoivat pyrkivänsä rauhoittamaan kehonsa ja mielensä ennen suoritusta esimerkiksi mielikuvaharjoittelulla sekä rauhoittamalla omaa tekemistään syvähengityksen avulla. Myös rutiinien mukaan toimiminen toistui useissa vastauksissa. Tuttu toimintatapa kuten itse kehitelty rutiini ennen lyöntiä koettiin turvalliseksi ja paineita vähentäväksi tekijäksi.

Useat vastaajat mainitsivat käyttävänsä mielikuvaharjoittelua ja itsesuggestiota eli ajattelua ja itsepuhetta esimerkiksi ”olen vain harjoittelemassa”. Näiden keinojen avulla paine- tai kilpailutilanteiden henkistä painoarvoa pyritään vähentämään. Joillakin pelaajilla positiivinen ajattelu ja puhe sekä huumori toimivat keinoina purkaa jännitystä ja ylläpitää rentoa mielentilaa.

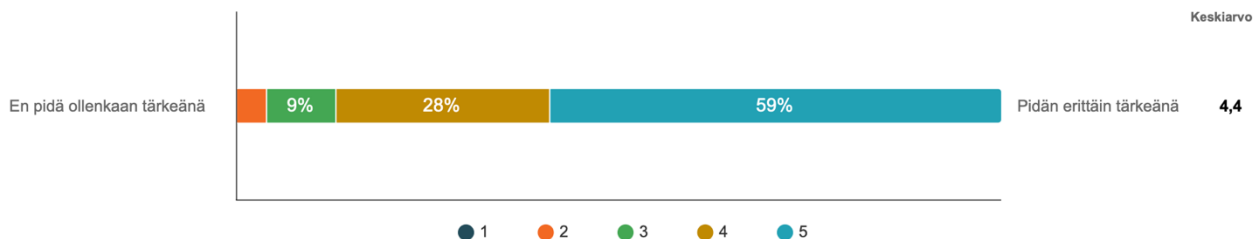
Vastauksista nousi myös esiin, että monilla pelaajilla ei ole varsinaisia keinoja suorituspaineiden hallintaan. Osa koki asian niin, ettei pysty vaikuttamaan jännitykseensä lainkaan. Tämä kertoo siitä, että psyykkisten taitojen kehittäminen voisi olla osalle pelaajalle hyödyllistä. Muutamasta vastaajista taas korostivat kokemuksen sekä harjoittelun merkitystä paineiden hallinnassa. Kilpailutilanteiden ja harjoittelun kautta paineisiin tottuminen nähtiin keinona lisätä itsevarmuutta ja vähentää liiallista jännitystä.

Yhteenvetona voidaan todeta, että yleisimmät keinot paineiden hallintaan liittyvät tietoiseen rauhoittumiseen, hengityksen ja ajattelun säätelyyn sekä omien tutuksi tulleiden ruutien hyödyntämiseen. Samalla osa vastaajista koki paineiden hallintaan liittyvien keinojen puutetta, mikä viittaa siihen, että psyykkisten taitojen vahvistaminen voisi parantaa paineensietokykyä ja suorittamista golfkentällä.

5.4 Psyykkiset taidot

Kuinka tärkeänä pidät psyykkisiä taitoja golfissa? (esim. keskittyminen, paineensietokyky, mielikuvaharjoittelu)

Vastaajien määrä: 53

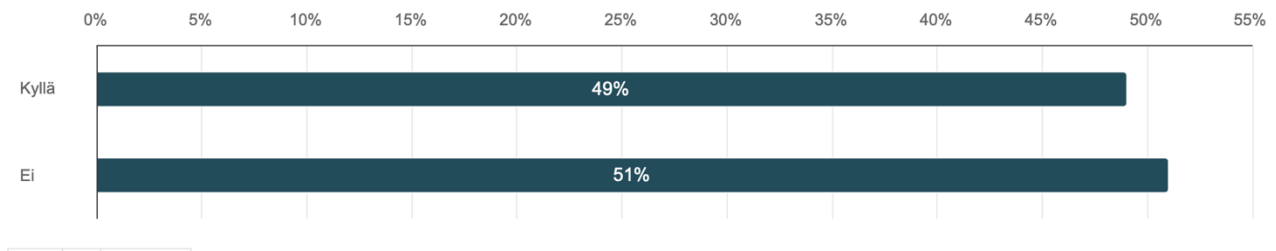


Kuva 10. Psyykkisten taitojen tärkeys golfissa

Suurin osa kyselyn vastaajista (kuva 10) pitää psyykkisiä taitoja erittäin tärkeänä golfissa.

Oletko tietoisesti harjoitellut psyykkisiä taitoja golfin pelaamiseen liittyen?

Vastaajien määrä: 53



Kuva 11. Psyykkisten taitojen tietoinen harjoittelu golfin pelaamiseen liittyen

Lähes puolet kyselyyn vastanneista on tietoisesti harjoitellut psyykkisiä taitoja golfin pelaamiseen liittyen. Vastausten perusteella yleisimpiä psyykkisen harjoittelun muotoja olivat mielikuvaharjoittelu, itsepuhe sekä rauhoittumisen sekä rentoutumisen harjoittelu. Monet mainitsivat käyttävänsä mielikuvaharjoittelua erityisesti ennen kilpailuja esimerkiksi kuvittelemalla onnistuneita lyöntisuorituksia. (Kuva 11.)

Useissa vastauksissa myös korostui oman pelin ja ratkaisujen reflektointi. Kerroksen jälkeen moni pelaajista analysoi omia suorituksiaan, epäonnistumisia kuin myös onnistumisia pyrkien kehittämään mielenhallintaa seuraavia kierroksia varten. Joillekin psyykinen harjoittelu tarkoittaa tietoisia rutiineja ja oman pelisuunnitelman laatimista, kuten vaikeiden väylien etukäteen pohtimista ja miten niistä tulisi selviämään mahdollisimman parhaalla tavalla.

Osa vastaajista kertoi harjoittelevansa psyykkisiä taitoja lukemalla lajikirjallisuutta, seuraamalla ammattilaispelaajia miten he selviävät vaikeista tilanteista sekä hyödyntämällä mentaalivalmennusta. Nämä pelaajat pitävät mielenhallintaa ja psyykkisiä taitoja keskeisessä osassa koskien oman pelin kehittämistä.

Kokonaisuutena vastaukset osoittavat, että psyykkisten taitojen harjoittelu on monille pelaajille osa kokonaisuutta puhuttaessa oman golf pelin viemisestä eteenpäin. Yleisimmät keinot liittyvät mielikuvaharjoitteluun, keskittymisen ja rauhallisuuden vahvistamiseen sekä pelitilanteiden ennakoitiin ja oman pelin analysointiin. Näillä keinoilla pyritään mielen rauhoittamiseen, virheiden hyväksymiseen ja oman suorituksen hallintaan paineen alla.

Kyselyn osa-alue ”psyykkiset taidot” sisältää avoimen kysymyksen ”Mikä auttaa parhaiten nollamaan epäonnistumisen kentällä?”. Tämän kysymyksen avulla saadaan tieto vastaajien omista selviytymiskeinoista epäonnistumisten sekä psyykkisten ongelmien ratkaisemisen kanssa golfkentällä. Vastaukset osoittavat, että epäonnistumisen käsittely on monille vastaajille haastavaa, mutta pelaajat käyttävät siihen monenlaisia keinoja. Yleisin tapa nollata epäonnistuminen on suorituksen

unohtaminen ja keskittyminen seuraavaan lyöntiin. Monet korostavat ajatusta ”menneeseen ei voi enää vaikuttaa” ja että ”uusi lyönti on aina uusi mahdollisuus”. Tämä kertoo selkeästä pyrkimyksestä siirtää huomio nykyhetkeen ja säilyttää keskittyminen pelissä.

Vastauksista tuli ilmi myös toinen hyvin selkeä teema eli positiivinen ja hyväksyvä ajattelutapa. Useat vastaajat mainitsivat virheiden olevan osa golfin pelaamista ja sen, että yksittäinen huono suoritus ei kaada maailmaa. Positiivinen sisäinen puhe, huumori ja pelin kepeänä pitäminen olivat monille tärkeitä keinoja purkaa pettymystä. Pelikaverit eli sosiaalinen tuki nousi esiin. Yhdessä epäonnistumisten käsittely ja tilanteen keventäminen esimerkiksi nauramalla auttaa monia siirtymään eteenpäin.

Osa vastaajista kuvasi epäonnistumisen nollaamista tiettyjen rutiinien tai itselle asetettujen sääntöjen avulla. Näitä olivat esimerkiksi ”Goldfish mindset” eli mennyttä ei voi muuttaa, unohda mennyt muutamassa sekunnissa ja keskity seuraavaan. Sekä oli mainittu yhden minuutin säännöstä. Eli epäonnistumisen jälkeen annetaan itselle lupa minuutiksi olla vihainen ja turhautunut. ”Tämän jälkeen jätän lyönnin tulokorttiin, mutta en mieleeni”. Nämä menetelmät tukevat pelaajien mielenhallintaa ja tunnetason palautumista.

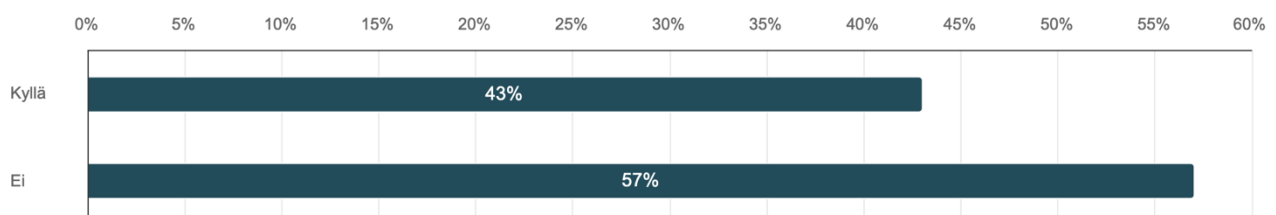
Toisaalta osa kyselyn vastaajista kertoi, että epäonnistumiset kentällä jäävät helposti mieleen eikä heillä ole tehokkaita keinoja niiden käsittelyyn ja nollaamiseen. Joidenkin osalla tunteiden purkamisen, kuten kiroilu, huutaminen, itselle suuttuminen toimii hetkellisenä keinona vapauttaa turhautumista, mutta ei välttämättä edistä pitkäjänteisesti mielenhallintaa.

Kokonaisuutena vastauksista välittyi parhaiden epäonnistumisten nollaamisen keinojen olevan hyväksyntä, keskittyminen seuraavaan, positiivinen ajattelu ja rentous. Monille toimii myös rutiinit ja omat säännöt tai henkiset muistutukset, jotka auttavat palaamaan nykyhetkeen ja jatkamaan peliä ilman liiallista turhautumista.

5.5 Pelaajien näkemykset liittyen tukeen psyykkisten taitojen harjoittelussa

Toivoisitko seuralta tai valmennukselta enemmän tukea psyykkisten taitojen harjoitteluun?

Vastaajien määrä: 53



Kuva 12. Tukemisen tarve koskien psyykkisten taitojen harjoittelua

43 % kyselyn vastaajista oli sitä mieltä, että he haluaisivat seuralta tai valmennukselta enemmän tukea psyykkisten taitojen harjoittelussa. Nämä vastaajat saivat mahdollisuuden vastata kysymyksen minkälaista tämä tuki voisi olla. Vastausten perusteella useat kokivat, että golfseurassa ja valmennuksessa harjoittelu painottuu vahvasti lajitekniikkaan sekä fyysisiin taitoihin, kun taas mielenhallinnan, keskittymisen ja paineensietokyvyn kehittämiseen liittyviä asioita käsitellään vähän tai ei lainkaan. (Kuva 12.)

Keskeisimmäksi toiveeksi nousi ryhmämuotinen tuki ja yhteisöllisyys. Toivottiin järjestettävän ryhmäharjoituksia, keskustelua yhdessä, teemailtoja ja pajoja, joissa voitaisiin avoimesti jakaa kokemuksia epäonnistumisista ja ylipäättään pelin psyykkisestä puolesta. Erityisen tärkeänä pidettiin vertaisvuorovaikutusta, esimerkiksi aloittelijoiden tai naispelaajien ryhmiä, joissa psyykkisiä haasteita voisi käsitellä rennossa ilmapiirissä muiden kanssa.

Useat vastaajista ehdottivat myös luentoja, seminaareja ja verkkosisältöjen jakamista pelaajille. Toiveina mainittiin psyykkisen valmennuksen asiantuntijoiden pitämät tilaisuudet, videomateriaalit, oppaat ja muistilistat keskittymisen, rentoutumisen sekä itseluottamuksen tukemiseksi.

Osa vastaajista korosti psyykkisten taitojen lisäämistä valmennukseen. Esimerkiksi harjoitusohjelmiin voisi lisätä henkisen valmistautumisen osioita tai valmentajat voisivat käydä pelaajien kanssa keskusteluita keskittymisestä ja paineensietokyvystä. keskusteluiden avulla pelaajat voisivat tunnistaa omat henkiset haasteensa ja saada konkreettisia työkaluja valmentajalta niiden hallintaan.

Kokonaisuutena vastauksista selviää, että pelaajat arvostaisivat kokonaisvaltaisempaa lähestymistä valmennukseen, jossa psyykkinen puoli nähtäisiin osana golftaitojen kehittymistä muiden golfin osa-alueiden lisäksi. Tukea toivottaisiin erityisesti käytännönläheisinä harjoitteina, yhteisöllisinä tilaisuuksina ja asiantuntijoiden pitäminä työpajoina. Nämä auttaisivat kehittämään mielenhallintaa ja vahvistaisivat pelaajien henkistä valmiutta kentällä.

6 Pohdinta

Tämän osion tarkoitus on pohtia kyselytutkimuksen tuloksia suhteessa opinnäytetyön tavoitteisiin ja aiempaan tietoon. Saatujen vastausten perusteella voidaan pohtia eroavaisuuksia eri näkökulmista, miten paineensietokyky ja keskittyminen vaikuttaa golfin pelaamiseen. Lopussa pohditiin myös työn luotettavuutta sekä opinnäytetyöprosessin kulkua ja oman oppimisen arviointia.

6.1 Yhteenveto tuloksista

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, millaisia psyykkisiä haasteita harraste- ja kilpapelajaat kohtaavat pelatessa, miten ne vaikuttavat pelaamiseen ja miten niitä voisi tukea. Työstä on hyötyä seuralle muun muassa valmennustoiminnan kehittämisessä sekä pelaajien hyvinvoinnin ja kilpailuvalmiuden tukemisessa. Hyödynsin tulosten vertailussa pelaajataustan lisäksi myös pelaajien ikää, sukupuolta sekä golfkokemusta vuosina saadakseni kattavamman vertailuotoksen tähän työhön, josta on hyötyä toimeksiantajalle.

6.1.1 Ikä

Yleisimmät keskittymistä häiritsevät tekijät alle 50-vuotiailla vastaajilla liittyivät pelikavereihin, kuten liialliseen puhumiseen, hitaaseen pelaamiseen tai muiden pelaajien käytökseen. Myös ylimääräiset kuulumattomat äänet kuten työkoneet tai puhelimet sekä omat ajatukset ja liiallinen analysointi nousivat usein esiin. Useimmilla vastaajilla oli omia rutiineja, kuten mielikuvaharjoittelun tai hengitysharjoitusten käyttämistä. Osa vastaajista pyrki sulkemaan pois ympäristön ärsykkeet esimerkiksi hiljentyä tai hyräilemällä. Pieni osa vastaajista kertoi, ettei käytä tietoisia keinoja keskittymisen tukemiseen lainkaan.

Suurin osa vastaajista koki suorituspainetta erityisesti kilpailutilanteissa ja ratkaisevien lyöntien aikana. Paine vaikutti pelaamiseen hyvin kaksijakoisesti. Osa hyötyi siitä ja koki suoriutuvansa paremmin paineen alla, kun taas toisilla vastaajilla paine johti hermostumiseen, virheiden lisääntymiseen ja liialliseen jännittämiseen. Alle 50-vuotiaiden vastaajien yleisimmät keinot paineiden hallintaan olivat positiivinen ajattelu, virheiden hyväksyminen sekä oikeanlainen suhtautuminen epäonnistumisiin esimerkiksi huumorin kautta. Moni mainitsi keskittyvänsä vain yhteen lyöntiin kerrallaan ja pyrki pyyhkimään aiemmat huonot suoritukset pois mielestään. Käytännön esimerkkeinä mainittiin mielen nollaaminen hetkeksi ennen tärkeää suoritusta.

Noin puolet alle 50-vuotiaista vastaajista toivoi enemmän tukea seuralta ja valmennukselta psyykkisten haasteiden kanssa. Toiveina olivat muun muassa tietoisuus aiheesta, ryhmäharjoitukset, verkkokurssit, joiden avulla voitaisiin keskittyä mielen hallintaan, keskittymisen ja

paineensietokyvyn parantamiseen. Vastaajat kokivat, että aiheesta puhutaan liian vähän, vaikka sen merkitys lajissa on todella suuri.

Yli 50-vuotiaiden vastaajien mukaan keskittyminen häiriintyi erityisesti pelikavereiden toiminnasta, kuten hitaasta pelitahdistista, ylimääräisestä puheesta, turhasta sähläämisestä sekä myös huonoista sääolosuhteista. Myös ympäristön äkilliset äänet, omat ajatukset sekä liiallinen analysointi koettiin merkittäviksi keskittymistä häiritseviksi tekijöiksi. Monilla vastaajilla oli käytössä selkeitä lyöntirutiineja, mielikuvaharjoittelua ja kokemuksen kautta matkan varrella omaksuttuja omia toistuvia tapoja tukea omaa keskittymistä. Rutiinien avulla pyrittiin minimoimaan ylimääräisten häiriöiden vaikutus ja keskittämään huomio seuraavaan lyöntiin. Joillain vastaajilla keskittymistä myös tuki hiljentymisen, ajatusten nollaaminen ja huumorin kautta rentoutuminen.

Suorituspaineita yli 50-vuotiailla vastaajilla esiintyi erityisesti kilpailutilanteissa ja ratkaisevissa tilanteissa, joissa oma suoritus vaikutti laajemmin esimerkiksi oman joukkueen tulokseen. Paine vaikutti tälläkin ikäryhmällä kaksijakoisesti. Osa koki paineen tunteen parantavan suorituskykyä ja keskittymistä, kun taas toisilla se johti yliyrittämiseen ja virheiden tekoon. Yleisimmät keinot paineiden hallintaan olivat positiivinen ajattelu, tilanteen hyväksyminen sekä keskittyminen vain yhteen hetkeen kerrallaan. Käytännön harjoitteista esiin nousi muun muassa ”goldfish mind-set” eli sillä tarkoitettiin periaatetta, jolla virheet pyritään unohtamaan nopeasti ja keskittyminen siirtyy kohti seuraavaa suoritusta.

Moni yli 50-vuotiaista vastaajista toivoi enemmän tukea seuralta psyykkisten taitojen kehittämiseen. Samoja keinoja ja ehdotuksia nousi esiin kuin myös alle 50-vuotiaiden ikäryhmässä. Näitä olivat muun muassa luennot, seminaarit ja ryhmäharjoitukset. Useat kokivat golfin psyykkisen puolen haasteiden olevan asia, johon ei keskitytä pelissä tarpeeksi.

Kyselyyn vastanneet sekä alle 50-, että yli 50-vuotiaat golfarit pitivät psyykkisiä taitoja, kuten keskittymistä ja paineensietokykyä merkittävänä osana peliä. Molemmissa ikäryhmissä keskittymistä häiritsivät erityisesti ulkoiset tekijät. Alle 50-vuotiaat korostivat toistuvien rutiinien ja mielikuvaharjoittelun merkitystä, kun taas yli 50-vuotiailla vastaajilla rutiinit olivat usein yksinkertaisia, keskittymistä tukevia tapoja. Molemmissa ikäryhmissä korostui golfkentällä hetkessä eläminen ja virheistä palautuminen seuraavaan suoritukseen siirtymällä ja monilla oli käytössä paineita lievittäviä rentouttavia keinoja.

Suorituspaineeet nähtiin molemmissa ikäryhmissä kaksijakoisesti. Osa vastaajista koki suorituspaineen parantavan keskittymistä ja suoritusta, kun taas toisilla se johti hermostumiseen ja virheisiin. Alle 50-vuotiaat toivoivat psyykkisen valmennuksen tukea enemmän ryhmäharjoitusten, verkkokurssien ja luentojen myötä ja yli 50-vuotiaat korostivat yksilöllisten rutiinien ja oman

kokemuksen merkitystä, vaikka hekin kokivat lisätuen tarpeen hyödyllisenä. Yleisesti molempien ikäryhmien vastaajat kokivat psyykkisten haasteiden olevan oleellinen, mutta usein liian vähälle huomiolle jäävä asia golfissa.

6.1.2 Sukupuoli

Miespelaajien vastauksista nousee esiin, että kyky keskittyä golfkierroksen aikana vaihtelee huomattavasti yksilöllisesti ja sitä häiritsevät erityisesti ympäristön äänet, pelikavereiden käytös, huonosti sujuneet lyönnit sekä turhat ajatukset pelaamisen aikana. Useat miespelaajat kokevat, että liiallinen sosiaalisen vuorovaikutus tai liian rento tunnelma pelin aikana voi heikentää keskittymistä.

Suorituspaineeet miespelaajien vastauksissa useimmiten koettiin kilpailutilanteissa, ratkaisevilla hetkillä kierroksen sisällä esimerkiksi ennätyskierrosta tehdessä. Pieni paineen tunne voi monelle parantaa suorituskykyä, mutta liiallinen paine miespelaajilla johtaa ongelmiin, kuten lihasjäykkyyteen ja keskittymisen heikentymiseen. Monet vastaajista kokivat kierroksen jälkeisen reflektoinnin ja tehdyistä virheistä oppimisen hyvänä valmistautumisena kohti seuraavaa kierrosta.

Miespelaajien vastauksien perusteella psyykkisiä taitoja pidetään erittäin tärkeänä osana golfia. Useat vastaajista olivat tietoisesti harjoitelleet näitä taitoja muun muassa mielikuvaharjoittelun ja erilaisten rutiinien avulla. Toiveena seuralta ja valmennukselta on enemmän tukea psyykkisten taitojen kehittämiseen, esimerkiksi teemailtojen, ryhmäharjoitusten ja yksilöllisen valmennuksen muodossa.

Naisilla eniten keskittymistä häiritsevät asiat olivat oman peliryhmän muut jäsenet, tuntemattomien kanssa pelaaminen, muiden kommentit, ylimääräinen häiritseminen sekä töykeä ja huono peliseura. Myös sääolosuhteet, odottaminen, yliherkkyys ja liiallinen analysointi nousivat esiin keskittymistä heikentävinä tekijöinä. Osa naispelaajista koki, että heillä ei ole tietoisia rutiineja tai keinoja keskittymisen parantamiseksi. Keinoja, joita nousi esille olivat oman kuplan luominen kentällä ja hengitysharjoitukset. Osa myös koki, että omat rutiinit ja keinot eivät ole avuksi kentällä, vaikka niihin kuinka pyrki turvautumaan.

Suurin osa naisvastaajista koki suorituspaineita etenkin vieraiden pelaajien kanssa pelatessa. Varsinkin vieraiden miespelaajien kanssa pelaaminen koettiin jännittävänä ja paineita lisäävänä asiana. Paine vaikutti vastaajien mukaan yleensä negatiivisesti omaan suoritukseen. Paineen tunne aiheutti hermostuneisuutta, virheiden kertautumista sekä itseluottamuksen menettämistä. Naisten vastauksissa oli yleisempää paineen heikentävää, kuin parantavaa suoritusta. Naisten yleisimmät keinot paineiden hallintaan liittyivät oman tekemisen reflektointiin ja vaikeiden asioiden yhdessä purkamiseen kanssa pelaajien kanssa. Sosiaalinen tuki ja yhteenkuuluvuuden tunne

koettiin hyvin tärkeänä ja naisten yhteisiä peli-iltoja ja muita yhteisiä tapahtumia oli toivottu psyykkisten taitojen kehittämisen tueksi.

Molemmat sukupuolet eli miehet sekä naiset arvioivat keskittymiskykynsä pääosin hyväksi, vaikka naiset kuvasit usein herkemmin häiriötekijöiden vaikuttavan omaan suoritukseen. Yleisimpiä keskittymistä häiritseviä tekijöitä olivat muiden pelaajien käytös, hidas pelaaminen ja liiallinen keskustelu. Lisäksi molemmat sukupuolet mainitsivat omien ajatusten ja liiallisen analysoinnin vaikuttavan keskittymiseen.

Molemmat sukupuolet hyödynsivät omia rutiineja keskittymisen tukena. Miesten vastauksista korostui paineen kääntäminen positiiviseksi, kun taas naisilla esiintyi enemmän vaikeuksia hallita paineita ja suorituksen heikkenemistä. Niin miehet kuin naisetkin pitivät psyykkisiä taitoja erittäin tärkeinä, mutta vastaajista vain harva oli tietoisesti harjoitellut niitä systemaattisesti. Sekä miehet että naiset toivoivat seuralta enemmän tukea psyykkisten taitojen kehittämiseen esimerkiksi peli-iltojen, ryhmäharjoitusten ja erilaisten luentojen muodossa.

6.1.3 Pelaajatausta

Harraste- ja kilpapelaaajien vastauksissa näkyi selkeä ero psyykkisen puolen hallinnan tietoisuudessa ja tavoitteellisuudessa. Molemmat pelaajaryhmät pitivät keskittymistä ja paineensietokykyä todella tärkeänä asiana golfissa. Harrastepelaajilla häiriötekijät, kuten äänet ja muiden pelaajien liike koettiin suoritusta haittaavina, kun taas kilpapelaaajien vastauksista ilmeni näiden ongelmien hallitseminen paremmin vakiintuneiden rutiinien avulla. Harrastepelaajien rutiinit ja keskittymistä tukevat toimintatavat olivat usein satunnaisia ja kokemuksen varaan rakennettuja, kun taas kilpapelaaajilla ne olivat tietoisesti harjoiteltuja ja osana koko suorituksen hallintaa. Suorituspainneiden alla harrastepelaajat kokivat jännityksen useammin suoritusta haittaavana tekijänä, kun taas kilpapelaaajat kuvasivat sen lisäävän keskittymistä ja jopa parantavan omaa suoritusta.

Psyykkisten taitojen harjoittelu erotti harraste- ja kilpapelaaajat selkeästi. Harrastepelaajilla harjoittelu oli satunnaista, kun taas kilpapelaaajat hyödynsivät systemaattisesti psyykkistä valmennusta, itsepuhetta ja muita tukikeinoja. Molemmat pelaajaryhmät toivoivat lisää tukea psyykkisten haasteiden kanssa, mutta kilpapelaaajat suhtautuivat siihen selvästi tietoisemmin ja tavoitteellisemmin. Yhteenvetona voidaan todeta, että harrastepelaajat pitävät golfin psyykkistä puolta osin luontaisena ominaisuutena, kun taas kilpapelaaajat pitävät sitä kehitettävänä taitona ja keskeisenä osana menestystä.

6.1.4 Golfkokemus vuosina

Golfarin keskittymiskyky ja paineensietokyky kehittyvät merkittävästi pelivuosien myötä ja eri kokemusryhmien välillä esiintyy selkeitä eroja niin häiriötekijöiden hallinnassa kuin paineiden tuntemisen hyödyntämisessä. Aloittelijat eli 0-3 vuotta golfia pelanneet kokevat vastausten perusteella ulkoisten tekijöiden vaikutuksen merkittävän häiritseväksi. Näihin ulkoisiin tekijöihin kuuluu muun muassa ylimääräiset liikkeet, äänet sekä huonot sääolosuhteet. 0-3 vuotta pelanneilla esiintyi hyvin vähän vakiintuneita rutiineja ja suorituspaineen tunteminen usein heikentää suoritusta ja aiheuttaa hermostuneisuutta. Psykkiset taidot aloittelijoilla ovat vastausten perusteella melko vähäisiä ja palautuminen epäonnistumisista perustuu yleisesti virheiden analysointiin ja seuraavaan lyöntiin keskittymiseen.

Pelaajilla, joilla on 4-8 vuoden kokemus golfista, keskittyminen ja paineensietokyky on selvästi kehittyneempi kuin aloittelijoilla. He pystyvät vastausten perusteella hyödyntämään rutiineja, hengitysharjoituksia ja mielikuvaharjoittelua keskittymisen ja haastavien hetkien tukena. Häiriötekijät kuten peliryhmän dynamiikka, vaikuttavat edelleen 4-8 vuotta pelanneille, mutta osa pelaajista osaa kanavoida paineen suoritusta parantavasti esimerkiksi omaa ennätyskierrosta pelatessa. Psykkisten taitojen harjoittelu tällä kokemusryhmällä on usein epäsystemaattista ja pelaajat kokevat tuen tarpeen hyvin tarpeellisena.

Kokeneemmilla pelaajilla eli 9–15 vuotta pelanneilla keskittymisen hallinta perustuu selkeisiin systemaattisiin rutiineihin, ja he kykenevät sulkemaan ulkoisia häiriötekijöitä tehokkaammin kuin vähemmän golfia pelanneet. Suorituspainet näkyvät erityisesti ratkaisevissa lyönneissä ja kilpailutilanteissa, mutta tämän kokemusryhmän pelaajat osaavat hyödyntää paineiden tuntemisen suoritusta parantavasti. Psykkiset taidot kuten itsesuggestio, ongelmien ennakointi ja mielikuvaharjoittelu ovat aktiivisesti käytössä ja epäonnistumisista palautuminen on nopeampaa ja tehokkaampaa kuin vähemmän golfia pelanneilla.

Kokeneimmat pelaajat eli yli 15 vuotta golfia pelanneet hallitsevat kyselyyn vastanneista keskittymisen ja paineen käsittelyn kaikista laajemmin ja monipuolisimmin. Häiriötekijät onnistutaan sulkemaan pois, kanavoimaan paineen tunteen flow-tilaan ja hyödyntämään rutiineja, hengitys- ja mielikuvaharjoitteita sekä itsepuhetta kohti tavoitteellista pelaamista. Epäonnistumisista palautuminen tapahtuu muita kokemusryhmiä nopeammin ja tällä ryhmällä on kyky oppia omista virheistä siten, että se ei tule vaikuttamaan seuraavaan suoritukseen heikentävästi. Vertailemalla eri kokemusryhmiä, voidaan todeta, että kokemus näkyy selkeimmin rutiinien vakiintumisessa, keskittymiskyvyn ja paineensietokyvyn hallinnassa sekä kyvyssä hyödyntää psyykkisiä taitoja niin harjoitus- kuin kilpailukierroksella.

6.2 Johtopäätökset ja niihin perustuvat kehittämisehdotukset

Kyselyn vastausten perusteella pelaajat kokevat psyykkisen tuen ja -valmennuksen tärkeäksi asiaksi, mutta selvästi liian vähän hyödynnetyksi osaksi golfharrastusta. Pelaajien toiveet psyykkisten haasteiden tuesta kohdistuvat erityisesti matalan kynnyksen käytännönläheisiin ja yhteisöllisiin tukimuotoihin, joissa voitaisiin käsitellä golfpelin psyykkisen puolen haasteita avoimesti ja turvallisesti. Useampi vastaaja korostaa ryhmäharjoitusten, teemailtojen ja keskustelutilaisuuksien tarvetta, joissa esimerkiksi naispelaajat ja lajin vasta aloittaneet pelaajat voisivat jakaa kokemuksiaan, pohtia kehityskohtia ja oppia toisiltaan. Samalla pelaajat kaipaavat yksinkertaisia ja konkreettisia keinoja keskittymiseen, suorituspainoiden hallintaan ja pelitaktiikan ymmärtämiseen. Esimerkiksi lyhyitä harjoitteita sekä ohjattuja peliharjoituksia valmentajien kanssa, joissa pääpointti on keskittyä psyykkisten haasteiden ja pelitaktiikan hallintaan kentällä. Myös teoria- ja materiaalipohjainen tuki, kuten opetusvideot, tietopaketit, luennot ja lukuvinkit nähtiin hyödyllisiksi tavoiksi syventää omaa ymmärrystään golfin psyykkisestä puolesta.

Johtopäätöksenä vastauksista voidaan todeta, että seuran olisi perusteltua kehittää selkeitä tukikeinoja pelaajien psyykkiselle tukemiselle kuten säännöllisiä ryhmäharjoituksia, peli-iltoja ja psyykkisiä harjoitteita sisältäviä valmennusohjelmia. Sekä lisäksi mahdollisuuksia henkilökohtaiseen psyykkiseen valmennukseen sekä avoimia keskustelutilaisuuksia seuran muiden pelaajien ja valmentajien kanssa. Tämän tyylinen monimuotoinen ja eri tasoille tarkoitettu psyykinen tuki voisi parantaa seuran yhteisöllisyyttä, madaltaa kynnystä käsitellä pelin psyykkistä puolta muiden kanssa ja parantaa pelaajien kokonaisvaltaista hyvinvointia ja pelikokemusta.

6.3 Luotettavuus

Opinnäytetyön luotettavuutta vahvistaa se, että siinä hyödynnetään monipuolista ja laajaa lähde-materiaalia. Pääosa lähteistä on suomenkielisiä, mutta mukana on myös kansainvälisiä julkaisuja. Lähteiden ajantasaisuuteen on kiinnitetty huomiota, minkä vuoksi valtaosa niistä on julkaistu viimeisen kymmenen vuoden aikana. Lähdeaineistoa tarkasteltaessa havaittiin, että monet lähteet käsittelivät samoja teemoja keskenään yhteneväisellä tavalla, mikä vahvistaa tiedon luotettavuutta.

Loin kyselystä anonyymin, jolloin vastauksia ei voida yhdistää kehenkään yksittäiseen henkilöön. Avoimiin kysymyksiin tulleita vastauksia en ole käyttänyt suoraan lainauksin vaan yhdistellyt eri vastauksia ja kirjoittanut niitä auki omin sanoin. Kyselyn vastausten voidaan katsoa olevan luotettavia, mutta suurempi vastaajien määrä sekä vaihtoehtoiset tutkimusmenetelmät olisivat voineet lisätä vastausten varmuutta. Mikäli tutkimus olisi toteutettu kasvokkain tehtyinä haastatteluina, vastauksista olisi todennäköisesti saatu syvällisempiä ja ehkä myös henkilökohtaisempia.

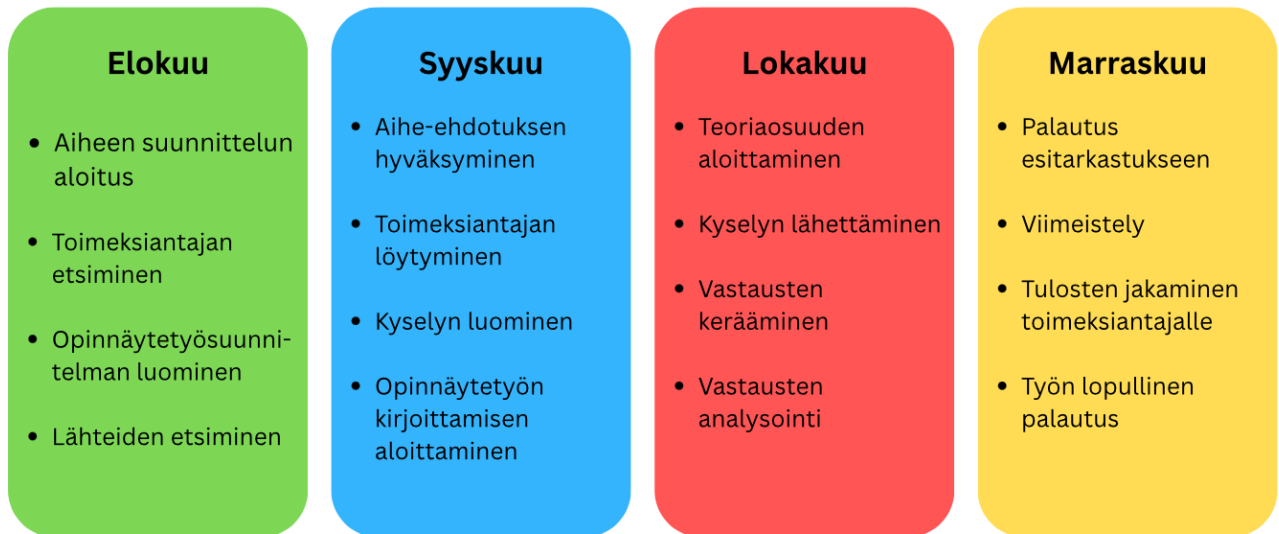
Koen, että valitsemani tutkimusmenetelmä oli oikeanlainen tutkimusongelman ratkaisuun. Pohdin kuitenkin sitä olisiko kasvokkain tehdyt haastattelut olleet astetta luotettavampia. Mutta sähköinen kysely tosin loi mahdollisuuden vastaajalle miettiä vastauksia pidempään omassa rauhassa. Sain vastaajilta kattavia vastauksia, joita tukivat monipuoliseen kyselyyn luodut avoimet vastausvaihtoehdot, jolloin vastaaja sai omin sanoin vastata kysymykseen eikä vastausvaihtoehtoja ollut rajattu.

Olisin toivonut kyselyyn enemmän vastauksia seuran jäsenmäärän vuoksi. Mutta olen tyytyväinen, että sain erilaisia vastauksia jokaiseen kohderyhmään pois lukien alle 15-vuotiaat pelaajat. Tähän voi olla syynä, että heidän vanhempien yhteystiedot ovat lastensa pelaajatiedoissa, jolloin vanhempi saa kyselystä tiedon eikä lapsi. Saaduissa vastauksissa oli niin harraste- että kilpapelaaajia, kuin eri ikäisiä ja lyhyemmän sekä pidemmän peliuran pelanneita niin naisia kuin miehiä. Näistä jokaisesta eri ryhmään kuuluvista sain loistavaa vertailuarvoa opinnäytetyöhön, joita toimeksiantaja voi hyödyntää tulevaisuudessa. Vastauksia lukiessa yllätyin positiivisesti, että kukaan ei tahallaan ollut vastannut kyselyyn pilalla vaan kaikkia vastauksia pääsin hyödyntämään analysoinnissa.

Pyrin luomaan kyselystä selkeästi sellaisen, millä saisin vastauksen tutkimusongelmaani. Koen, että sain kyselystä rakennettua johdonmukaisen ja loogisen kokonaisuuden, johon vastaajien oli helppo vastata. Suurin osa kyselyyn vastanneista oli vastannut kyselyyn hyvin avoimesti sekä laajasti. Sain avoimiin kysymyksiin paljon erilaisia vastauksia, joita pääsin hyödyntämään tulosten analysoinnissa. Uskon, että tutkimuksen reliabiliteetti on toteutettavissa helposti uudelleen etenkin, kun kyselystä luo selkeän kokonaisuuden.

6.4 Opinnäytetyöprosessi ja oman oppimisen arviointi

Aloitin opinnäytetyöprosessin suunnittelemisen elokuun 2025 lopulla. Halusin tehdä opinnäytetyön omasta intohimon kohteestani eli golfista. Työn aihe tuli mieleeni melko nopeasti, sillä olen ollut aina kiinnostunut golfin psyykkisestä puolesta. Mietin miten voisin yhdistää opinnäytetyöhön golfin psyykkisiä puolia ja sain ajatuksen tutkia jonkin golfseuran pelaajien ajatuksia paineensietokyvystä ja keskittymisestä sekä miten ne vaikuttavat pelaamiseen. Tavoitteena oli löytää aihe, joka olisi toimeksiantajan kannalta merkityksellinen ja tässä onnistuttiin hyvin. Aihe-ehdotuksen lähetin elokuun 2025 alussa, mutta se hyväksyttiin vasta syyskuussa (kuva 13). Tämän jälkeen alkoi opinnäytetyöprosessin edistäminen oikein urakalla.



Kuva 13. Opinnäytetyöprosessi

Syyskuussa (kuva 13) työn edistäminen painottui suunnitelman tarkentamiseen ja käytännön toteutuksen valmisteluun. Aloitin kyselyn suunnittelun ja luomisen, joka toimi työn keskeisenä tutkimusmenetelmänä. Kyselyn kysymykset laadittiin tutkimusongelman ja teorian pohjalta, jotta vastauksista saataisiin mahdollisimman merkityksellistä ja vertailukelpoista aineistoa. Samalla aloitin opinnäytetyön kirjoittamisen.

Lokakuun alussa (kuva 13) aloitin teoriaosuuden kirjoittamisen, joka sisälsi paljon golfiin liittyvien lähteiden tutkimista ja hyödyntämistä. Kun teoriaosuuden rakenne alkoi olla hahmoteltuna, oli aika lähettää kysely kohderyhmälle. Vastauksia kerättiin kahden viikon ajan ja aineiston valmistuttua aloitettiin vastausten analysointi. Analysointivaiheessa pyrin tunnistamaan keskeiset toistuvat teemat, ilmiöt ja mahdolliset kehityskohdat, jotka tukivat työn tutkimuskysymyksiin vastaamista. Tämä vaihe oli erittäin tärkeä opinnäytetyön kannalta, sillä tulokset muodostivat työn johtopäätösten ja kehittämissuunnitelmille perustan.

Marraskuussa (kuva 13) oli edessä työn viimeinen vaihe eli viimeistely. Opinnäytetyö palautettiin esitarkastukseen, jonka yhteydessä saatu palaute käytiin läpi ja tein tarvittavat lisäykset ja korjaukset työhön. Viimeistelyvaiheessa keskityin myös tekstin rakenteen ja opinnäytetyön ulkoasun hioamiseen annettujen ohjeiden mukaiseksi. Työn valmistuttua jaoin tutkimustulokset ja keskeiset havainnot toimeksiantajalle, jotta he pystyvät hyödyntämään niitä käytännön toiminnassa kuten valmennuksessa ja pelaajien tukemisessa psyykkisten ongelmien kanssa. Lopuksi palautin valmiin opinnäytetyön arvioitavaksi.

Opinnäytetyöprosessin aikana opin paljon itse aiheesta sekä myös omista työskentelytavoistani. Prosessin alussa aikataulutuksen merkitys korostui, sillä opinnäytetyö eteni useassa eri vaiheessa,

jotka vaativat johdonmukaista etenemistä ja itsensä motivoimista. Välillä oli haastaviakin hetkiä motivaation löytämisen kanssa varsinkin kirjoittaessa teoriaosuutta. Opin asettamaan realistisia tavoitteita ja seuraamaan niiden toteutumista, mikä auttoi pitämään projektin hallinnassa ja ehkäisemään liiallista kuormittumista opinnäytetyötä tehdessä.

Opin hyödyntämään teoretietoa käytännön tilanteiden analysoinnissa ja yhdistämään tutkimustiedon toimeksiantajan tarpeisiin. Tämä vahvisti osaamistani siitä, miten tutkimuksellista työskentelyä voidaan soveltaa käytännön asioiden kehittämisessä. Monien erilaisten lähteiden läpikäyminen kehitti kykyäni arvioida tietoa kriittisesti ja erottaa oleellisen tiedon epäolennaisesta. Opin myös tietenkin paljon itse aiheesta eli urheilun psyykkisestä puolesta ja sen vaikutuksesta golffiin. Aikaisemmin tieto oli ollut pintapuoleista ja nyt pääsin sukeltamaan syvemmälle ja oppimaan lisää kyseisestä aiheesta.

Tutkimusmenetelmän suunnittelu ja toteutus antoivat arvokasta kokemusta itselleni aineistonkeruun ja analysoinnin prosesseista. Tämän tyylisestä toteuttamisesta minulla ei ollut hirveästi kokemusta aikaisemmin. Kyselyn laatiminen ja vastausten analysointi lisäsivät ymmärrystäni tutkimuksen luotettavuudesta sekä tulosten tulkinnasta. Opin myös, miten tärkeää on muotoilla kysymykset selkeästi ja perustella valitut tutkimusmenetelmät huolellisesti, jotta tutkimuksen tavoite voidaan saavuttaa.

Kokonaisuutena opinnäytetyöprosessi opetti minulle paljon uusia asioita sekä lisäsi uskoa omaan kykyihini. Sain myös paljon varmuutta isojen kokonaisuuksien hallintaan sekä suunnitelmalliseen työskentelyyn. Opin tunnistamaan omia vahvuuksiani ja kehittämiskohteitani opinnäytetyön tekemisen aikana. Opinnäytetyö täydensi tutkintoani ja pääsin hyödyntämään opinnoissa hankittuja toimintatapoja ja taitoja. Työn eri vaiheet vahvistivat ymmärrystäni liikunta-alasta ja miten hyödyntää tietoa käytännössä. Tämän opinnäytetyön tekeminen antoi minulle tärkeitä oppeja, joita voin hyödyntää tulevaisuudessa työelämässä.

Lähteet

Busetto, L., Gumbinger, C. & Wick, W. 27.5.2020. How to use and assess qualitative research methods. Neurological Research and Practice. Luettavissa: <https://neurolrespract.biomedcentral.com/articles/10.1186/s42466-020-00059-z>. Luettu: 24.10.2025.

Gillmeister, H. & Goodner, J. 7.10.2025. Golf. Britannica. Luettavissa: <https://www.britannica.com/sports/golf>. Luettu: 9.10.2025.

GolfDigest. 2025. Good golf is about learning to love your misses. Luettavissa: <https://www.golfdigest.com/story/low-net-misses>. Luettu 15.10.2025.

Golfpiste. 2025. Miksi lyöt rangella paremmin kuin kentällä? Luettavissa: <https://golfpiste.com/omapeili/miksi-lyot-rangella-paremmi-kuin-kentalla/>. Luettu: 31.10.2025.

Golfpiste. s.a. Varusteet ja välineet. Luettavissa: <https://golfpiste.com/aloita-golf/varusteet-ja-valiineet>. Luettu: 12.10.2025.

Golf Talma. s.a. Yhteystiedot. Luettavissa: <https://www.golftalma.fi/yhteystiedot>. Luettu: 10.10.2025.

Golf Talma. s.a. Yrityksille. Luettavissa: <https://www.golftalma.fi>. Luettu: 10.10.2025.

Grönman, T. 2021. Psykkinen valmennus parantaa urheilijan itsetuntemusta. Luettavissa: <https://www.mehilainen.fi/urheilu-mehilainen/urheilupsykologia>. Luettu: 16.10.2025.

Kellys Golf Centre. 2023. The art of concentration: 10 tips for improving focus on the golf course. Luettavissa: <https://www.kellysgolfcentre.com/blog/news-and-events/2023/11/the-art-of-concentration-10-tips-for-improving-focus-on-the-golf-course>. Luettu 14.10.2025.

Kettinen, J. 31.5.2024. Golf50+, psyykkisten taitojen kehittämisellä kohti nautinnollisempaa pelamista ja parempaa tulosta. Suomen Golfliitto ry:n blogi. Luettavissa: <https://golf.fi/golf50-psykkisten-taitojen-kehittamisella-kohti-nautinnollisempaa-pelaamista-ja-parempaa-tulosta/>. Luettu: 11.10.2025.

Kettinen, J. 28.6.2025. 5 vinkkiä mielentaitojen kehittämiseen – näin varmistat positiivisen pelivireen läpi kierroksen. Suomen Golfliitto ry:n blogi. Luettavissa: <https://golf.fi/5-vinkkia-mielentaitojen-kehittamiseen-nain-varmistat-positiivisen-pelivireen-lapi-kierroksen>. Luettu 11.10.2025.

Kilpinen, A. & Thesleff, P. 2020. Psyykkinen valmennus osana kokonaisvaltaista golfvalmennusta. Sportfocus. Helsinki. Luettavissa: https://golf.fi/wp-content/uploads/2025/01/Golf-22.9.2020_psykkinen-valmennus-SportFocus-1.pdf. Luettu: 16.10.2025.

Lilja, A. 1.8.2019. Urheilupsykologi Tuomas Grönman: ”Ajatuksilla on suuri merkitys urheilijan suorituksen laatuun”. Skating Finland. Luettavissa: <https://www.skatingfinland.fi/kiss-cry/terve-luiste-lijja/mieli/tuomas-gronman-mielikuvaharjoittelu/>. Luettu: 14.10.2025.

Mieli. 2024. Resilienssi auttaa selviytymään. Luettavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/>. Luettu: 13.10.2025.

R&A Rules Limited & The United States Golf Association 2022. Golfin säännöt 2023. Suomen Golfliitto ry. Helsinki. Luettavissa: <https://golf.fi/wp-content/uploads/2023/04/Golfin-Saannot-Rules-of-Golf.pdf>. Luettu: 11.10.2025.

Suomen Golfliitto 2021. Suomen golfliiton jäsen seurat. Suomen Golfliitto ry. Helsinki. Luettavissa: <https://golf.fi/wp-content/uploads/2021/04/Jasenseurat-aakkosittain.pdf>. Luettu: 11.10.2025.

Suomen Golfliitto 2025. Suomen Golfliitto jäsenmäärät. Suomen Golfliitto ry. Helsinki. Luettavissa: <https://golf.fi/wp-content/uploads/2025/03/Suomen-Golfliiton-jasenmaarat-2025.pdf>. Luettu: 11.10.2025.


Toivo, T. s.a. Green Card kurssimateriaali. Toivo Golf Oy. Jyväskylä. Luettavissa: https://toivo-golf.fi/materiaalit/gc_kurssimateriaali.pdf. Luettu: 12.10.2025.

Trustmary. 2024. Miten kyselytutkimuksia voi hyödyntää asiakastytyväisyyden kehittämisessä? Luettavissa: <https://trustmary.com/fi/asiakaskokemus/miten-kyselytutkimuksia-voi-hyodyntaa-asiakastytyvaisyyden-kehittamisessa/>. Luettu 27.10.2025.

Liitteet

Liite 1. Golfarin paineensietokyky ja keskittyminen – kysely

Golfarin paineensietokyky ja keskittyminen

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Tämä kysely toteutetaan Golf Talman jäsenille ja on osa liikunnanohjaaja (AMK) - opinnäytetyöprojektia. Opinnäytetyön pääteemana on tutkia golfarin paineensietokykyä ja keskittymistä pelin aikana.

Kysely on täysin anonyymi, eikä yksittäisiä vastauksia voida yhdistää kehenkään henkilöön. Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja niitä käytetään ainoastaan opinnäytetyön aineistona.

Kyselyyn vastaaminen vie noin 5 minuuttia. Vastauksesi ovat tärkeä osa tutkimuksen onnistumista. Kiitos paljon ajastasi ja arvokkaasta panoksestasi!

1. Taustatiedot

Ikä *

- alle 15 v
- 16-30 v
- 31-50 v
- 51-65 v
- yli 66 v

Sukupuoli *

- Mies
- Nainen
- Jokin muu

Pelaajatausta *

-
- Harrastepelaaja
 Kilpapelaja

Olen pelannut golfia *

- 0-3 v
 4-8 v
 9-15 v
 yli 15 v

Keskimääräinen kierrosmäärä vuodessa *

- 0-10
 11-30
 31-60
 61-100
 yli 100

2. Keskittyminen

Kuinka helposti pystyt keskittymään golfkierroksella? *

	1	2	3	4	5	
Todella huonosti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin hyvin

Mitkä asiat häiritsevät keskittymistäsi eniten? *

Onko sinulla omia rutiineja tai keinoja keskittymisen parantamiseen? *

3. Paineensietokyky

Kuinka usein tunnet suorituspaineita pelin aikana? *

	1	2	3	4	5	
En koskaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin usein

Millaisissa tilanteissa paine korostuu eniten? (esim. kilpailutilanne, ratkaiseva lyönti, ennätyksen tekeminen) *

Miten paine vaikuttaa suoritukseesi golfkentällä? *

Millaisia keinoja käytät paineiden hallintaan? *

4. Psykkiset taidot

Kuinka tärkeänä pidät psyykkisiä taitoja golfissa? (esim. keskittyminen, paineensietokyky, mielikuvaharjoittelu) *

	1	2	3	4	5	
En pidä ollenkaan tärkeänä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Pidän erittäin tärkeänä

Oletko tietoisesti harjoitellut psyykkisiä taitoja golfin pelaamiseen liittyen? *

- Kyllä
 Ei

Miten? *

Mikä auttaa parhaiten nollaamaan epäonnistumisen kentällä? *

5. Kehittämisen ja tuen tarpeet

Toivoisitko seuralta tai valmennukselta enemmän tukea psyykkisten taitojen harjoitteluun? *

- Kyllä
 Ei

Minkälaista tämä tuki voisi olla? *

Vapaa sana kyselyn teemaan "Golfarin paineensietokyky ja keskittyminen" liittyen.
