



Psyykkisen valmennuksen opas Terve urheilija -ohjelmaan

Tytti Tuomela

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaaja

Opinnäytetyö

2023

Tiivistelmä

Tekijä Tytti Tuomela
Tutkinto Liikunnanohjaaja
Opinnäytetyön nimi Psyykkisen valmennuksen opas Terve urheilija -ohjelmaan
Sivu- ja liitesivumäärä 29+15
<p>Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä toteutettiin psyykkisen valmennuksen opas Tampereen urheilulääkäriaseman ja UKK-instituutin Terve urheilija -ohjelmaan. Idea oppaasta syntyi tarpeesta luoda jotain konkreettista osaksi Terve urheilija -ohjelmaan julkaistavaa psyykkisen valmennuksen -osiota. Tavoitteena oli luoda urheilijoille ja valmentajille käytännönläheinen sekä helposti ymmärrettävä opas, joka sisältää psyykkisen valmennuksen harjoitteita. Oppaan avulla on tarkoitus lisätä tietoisuutta psyykkisestä valmennuksesta ja sen käytännön toteutuksesta. Valmis opas julkaistaan Terve urheilija -ohjelman verkkosivuilla.</p> <p>Opas toteutettiin sen taustalle hankitun tietoperustan pohjalta. Tietoperustassa käsitellään yleisesti psyykkistä valmennusta ja siihen liittyviä käsitteitä sekä esitellään kolmivaiheinen malli psyykkisen valmennuksen käytännön toteutukseen. Lisäksi tietoperusta sisältää luvut itseluottamuksesta, motivaatiosta sekä mielikuvaharjoittelusta, jotka ovat oppaassa käsiteltävät pääteemat. Itseluottamuksen yhteydessä käsitellään myös itsepuhetta ja motivaation yhteydessä tavoitteenasettelua.</p> <p>Opinnäytetyöprojektia tehtiin noin puolen vuoden ajan toukokuusta marraskuuhun 2023. Työ toteutettiin tiiviissä yhteistyössä toimeksiantajan kanssa ja heidän toiveensa lopputuloksesta huomioitiin kaikissa työn vaiheissa. Työn tuloksena syntyi visuaalinen psyykkisen valmennuksen opas, joka sisältää jokaisesta valitusta pääteemasta eli itseluottamuksesta, motivaatiosta ja mielikuvaharjoittelusta lyhyen teoriakatsauksen sekä kolme käytännön harjoitetta. Opas tarjoaa urheilijoille ja valmentajille tiiviissä ja selkeässä muodossa tietoa psyykkisestä valmennuksesta, sen käytännön toteutuksesta sekä harjoittelun kautta saavutettavista hyödyistä. Opas sisältää monipuolisia harjoitteita eri tasoille urheilijoille lajista riippumatta ja mahdollistaa matalan kynnyksen lähteä tutustumaan psyykkiseen valmennukseen.</p>
Asiasanat Psyykkinen valmennus, itseluottamus, motivaatio, mielikuvaharjoittelu

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Psyykinen valmennus.....	3
2.1	Psyykkiset taidot ja ominaisuudet.....	4
2.2	Psyykkisen valmennuksen toteutus käytännössä.....	5
3	Itseluottamus.....	7
3.1	Itsepuhe.....	7
3.2	Itseluottamuksen rakentaminen.....	8
4	Motivaatio.....	11
4.1	Motivaatioteoriat.....	11
4.2	Tavoitteenasettelu.....	13
5	Mielikuvaharjoittelu.....	16
5.1	Mielikuvaharjoittelun hyödyt.....	16
5.2	Mielikuvaharjoittelu käytännössä.....	17
6	Työn vaiheet.....	20
6.1	Lähtötilanne ja suunnittelu.....	20
6.2	Oppaan tuottaminen.....	21
7	Pohdinta.....	24
7.1	Luotettavuus ja jatkokehitysehdotukset.....	25
7.2	Oma oppiminen ja ammatillinen kehittyminen.....	26
	Lähteet.....	27
	Liitteet.....	30
	Liite 1. Psyykkisen valmennuksen opas – Terve urheilija -ohjelma.....	30

1 Johdanto

Viime vuosikymmeninä psyykkisen valmennuksen rooli urheilussa on kasvanut merkittävästi ja yhä useammat huippu-urheilijat kertovat hyötyneensä sen käytöstä (Pietikäinen & Pasanen 2023, 36). Psyykinen suorituskyky nousee usein ratkaisevaksi tekijäksi, kun fyysisesti ja taidollisesti samantasoiset asettuvat vastakkain (Arajärvi & Thesleff 2020, 32). Nykypäivänä psyykkisen valmennuksen merkitys urheilussa tunnustetaan siis yhä laajemmin ja sen myötä käytännönläheinen tieto sekä psyykkisen valmennuksen työkalut ovat ajankohtaisia ja tarpeellisia.

Psyykinen valmennus saatetaan myös usein sivuuttaa johtuen tiedonpuutteesta, ajanpuutteesta tai väärinkäsityksistä psyykkisiin taitoihin liittyen. Valmentajat ja urheilijat eivät välttämättä tiedä miten opettaa tai harjoitella psyykkisiä taitoja tai he kokevat, ettei harjoittelulle ole tarpeeksi aikaa. Lisäksi yleisiä virheellisiä uskomuksia ovat, että psyykkiset taidot olisivat synnynnäisiä ja niitä ei voisi harjoitella. (Weinberg & Gould 2019, 264-265) Tämän opinnäytetyön avulla kasvatetaan urheilijoiden ja valmentajien tietämystä aiheesta ja madalletaan kynnyksiä lähteä toteuttamaan psyykkistä valmennusta.

Tämän opinnäytetyön tuloksena toteutetaan psyykkisen valmennuksen opas Tampereen urheilulääkäriaseman sekä UKK-instituutin Terve urheilija-ohjelmaan. Terve urheilija on tutkitun tiedon jalkautusohjelma, jonka ensisijainen tavoite on edistää urheilijoiden terveyttä tukevaa urheilua ja valmennusta sekä viedä liikuntavammoja tutkitusti ehkäiseviä käytäntöjä osaksi valmennusta. Terve urheilija -ohjelman ensisijaisena kohderyhmänä ovat nuorten urheilijoiden valmentajat ja ohjaajat sekä huippu-urheilijoiden ja huipulle tähtäävien urheilijoiden valmentajat. Lisäksi ohjelman kohderyhmänä ovat urheiluseuroissa liikkuvat lapset, nuoret sekä heidän perheensä. (www.terveurheilija.fi)

Terve urheilija -ohjelman verkkosivuilta löytyy kattavasti tietoa urheilijoiden mielenterveydestä, mielenterveyden häiriöistä sekä niiden hoidosta. Sivuilta puuttuu tällä hetkellä kuitenkin psyykkiseen valmennukseen keskittyvä osio. Tätä osiota varten on valmiina urheilupsykologin kirjoittama asiantuntijateksti, joka sisältää yleistä tietoa urheilijan psyykkisistä taidoista, niiden harjoittamisesta sekä psyykkisen valmentajan taidoista. Tutkimustiedon rinnalle halutaan kuitenkin myös jotain konkreettista, johon urheilijat sekä valmentajat voivat helposti tarttua. Tämän opinnäytetyön tuloksena syntävä opas vastaa tähän tarpeeseen.

Opinnäytetyön tavoitteena on luoda Terve urheilija -ohjelmaan käytännönläheinen ja helposti ymmärrettävä psyykkisen valmennuksen opas, jonka avulla lisätään tietoisuutta psyykkisen valmennuksen hyödyistä sekä konkreettisista tavoista harjoittaa psyykkisiä taitoja. Opas julkaistaan Terve urheilija -ohjelman verkkosivuilla ja se on suunnattu erityisesti urheilijoille sekä

valmentajille. Valmiin työn myötä saadaan selkeästi samaan paikkaan tutkimustietoon pohjautuvaa sisältöä psyykkisestä valmennuksesta ja sen käytännön toteutuksesta.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Tampereen urheilulääkäriasema, joka on osana UKK-instituuttia toimiva liikunta- ja urheilulääketieteen keskus. UKK-instituutti on terveys- ja liikunta-alan yksityinen tutkimus- ja asiantuntijakeskus. Sen tehtävänä on edistää väestön terveyttä ja toimintakykyä vähentämällä liikkumattomuutta, liikuntavammoja ja vapaa-ajan tapaturmia sekä lisäämällä terveysliikuntaa. (www.ukkinstituutti.fi)

Opinnäytetyön teoriaosuus on rakennettu samalla rakenteella kuin itse oppaan sisältö. Luvussa kaksi käsitellään mitä psyykkisellä valmennuksella sekä psyykkisillä taidoilla ja ominaisuuksilla tarkoitetaan sekä esitellään malli psyykkisen valmennuksen käytännön toteutukseen. Luvut kolme, neljä ja viisi keskittyvät jokainen yhteen oppaan kolmesta pääteemasta: itseluottamukseen, motivaatioon sekä mielikuvaharjoitteluun. Jokaisessa luvussa käsitellään kyseessä oleva psyykkisen valmennuksen osa-alue, sen hyödyt urheilijalle sekä harjoittelun toteutus käytännössä. Teorian jälkeen luvuissa kuusi ja seitsemän esitellään oppaan suunnittelun ja tuottamisen prosessi vaiheittain. Viimeinen luku sisältää pohdinta -osion. Työn tuloksena syntynyt psyykkisen valmennuksen opas löytyy liitteestä.

2 Psyykkinen valmennus

Psyykkisellä valmennuksella viitataan psyykkisten taitojen järjestelmälliseen ja säännölliseen harjoittamiseen, jonka tarkoituksena on parantaa suorituskykyä, lisätä nautintoa tai saavuttaa suurempi tyytyväisyys urheilussa. Kuten urheilijan fyysisiä taitoja, myös psyykkisiä taitoja tulee harjoittaa suunnitelmallisesti. (Weinberg & Gould 2019, 262) Kaikki urheilijat voivat hyötyä psyykkisestä valmennuksesta lajista riippumatta, mutta valmennuksen tavoitteissa on syytä ottaa jokaisen lajin erityispiirteet huomioon (Pietikäinen & Pasanen 2023, 47). Myös Liukkonen (2016) nostaa lajinomaisuuden olennaiseksi asiaksi psyykkisessä valmennuksessa. Hänen mukaansa eri urheilulajien psyykkisissä vaatimuksissa on eroja ja ne tulee ottaa huomioon psyykkisen valmennuksen menetelmiä suunnitellessa.

Psykofyysissosiaalinen ihmiskäsitys sisältää kolme eri ulottuvuutta: psyykkisen, fyysisen sekä sosiaalisen ulottuvuuden. Psyykkinen ulottuvuus sisältää ihmisen tunteet, persoonallisuuden sekä tiedolliset eli kognitiiviset toiminnot, joihin kuuluu mm. havaitseminen, tarkkaavaisuus, muisti, ajattelu, oppiminen sekä kielelliset toiminnot. Fyysisellä ulottuvuudella tarkoitetaan ihmiskehossa tapahtuvia prosesseja, aistimuksia sekä fysiologisia reaktioita ja toimintoja. Sosiaalinen ulottuvuus taas viittaa ympäristöön liittyviin tekijöihin, ihmissuhteisiin ja kulttuuriseen kontekstiin. Suorituskykyä kehittäessä tulee ottaa huomioon niin ihmisen psyykkinen, fyysinen kuin sosiaalinen puoli. (Arajärvi & Thesleff 2020, 52-53) Tässä opinnäytetyössä keskitytään urheilijoiden psyykkiseen ulottuvuuteen ja sen kehittämiseen.

Psyykkisen valmennuksen tarkoituksena on kehittää urheilijan itsetuntemusta sekä auttaa tunnistamaan omaan suorituskykyynsä sekä hyvinvointiinsa vaikuttavia toimintamalleja sekä tunteita ja ajatuksia näiden taustalla. Psyykkinen valmennus voi olla myös hyödyksi yksittäisten tilanteiden ja haasteiden kanssa, kuten esimerkiksi motivaation puutteen tai epäonnistumisten pelon käsitteilyssä. Tämän lisäksi psyykkistä valmennusta käytetään yhtäläillä jo valmiiksi hyvän lähtötilanteen parantamiseen entisestään. Kyseessä on siis monesti haasteiden ratkaisemisen sijaan hyvän lähtötilanteen parantaminen tai tilanteen ylläpitäminen tasapainossa. (Pietikäinen & Pasanen 2023, 39)

Kehityksen kohteena psyykkisessä valmennuksessa on siis urheilijan suhde omaan mieleensä. Muutosta varten urheilijan on ensin tultava tietoiseksi sen hetkisistä tavoistaan ajatella, tuntee ja toimia eri tilanteissa. Tämän myötä voidaan tunnistaa urheilijan olemassa olevia toimivia sekä ei-toimivia suhtautumis- ja toimintatapoja. Toimivia tapoja voidaan harjoitella vahvistamaan ja ei-toimivien tapojen tilalle voidaan harjoitella urheilijan suoritusta ja hyvinvointia parantavia toimintatapoja. (Pietikäinen & Pasanen 2023, 37)

2.1 Psyykkiset taidot ja ominaisuudet

Psyykkisestä valmennuksesta puhuttaessa on olennaista ymmärtää, mitä tarkoitetaan psyykkisillä taidoilla sekä ominaisuuksilla. Dohmen ym. (2019) mukaan tutkimuksissa on tunnistettu 19 psyykkistä taitoa ja ominaisuutta, jotka edistävät lahjakkaiden nuorten urheilijoiden kehittymistä. Näistä 11 luokitellaan psyykkisiksi ominaisuuksiksi ja kahdeksan psyykkisiksi taidoiksi. Psyykkiset ominaisuudet ovat ominaisuuksien kaltaisia taipumuksia, joita voidaan niiden suhteellisesta pysyvyydestä huolimatta säädellä tai parantaa systemaattisen kehittämisen avulla. Esimerkkejä psyykkisistä ominaisuuksista ovat keskittyminen sekä motivaatio. Psyykkiset taidot taas liittyvät urheilijoiden kykyyn säädellä tai parantaa psyykkisiä ominaisuuksiaan opittujen menetelmien avulla. Mielikuvaharjoittelu ja itsepuhe ovat esimerkkejä psyykkisistä taidoista. (Dohme ym. 2019) Kuvassa 1 on koottuna nämä yllä mainitut 19 nuorille urheilijoille olennaisinta psyykkistä taitoa ja ominaisuutta.

Tärkeimmät psyykkiset taidot ja ominaisuudet nuorilla urheilijoilla	
Taidot	Ominaisuudet
Tavoitteenasettelu	Itseluottamus
Sosiaalisen tuen hyödyntäminen	Hyvän harjoittelun moraali
itsetuntemus	Tunteiden hallinta
Mielikuvaharjoittelu	Vuorovaikutustaidot
Rentoutuminen	Itsenäisyys
Tasapaino urheilun ja muun elämän välillä	Lajin ymmärrys
Kilpailurutiini	Motivaatio
Itsepuhe	Kilpailuhenkisyys
	Positiivisuus
	Sinnikkyys
	Tarkkaavaisuus

Kuva 1. Tärkeimmät psyykkiset taidot ja ominaisuudet nuorilla urheilijoilla (mukaillen Dohme ym. 2019, 272)

Arajärvi ja Thesleff (2020) taas jaottelevat suorituskykyyn vaikuttavat yksilön psyykkiset tekijät kolmeen eri luokkaan: psyykkisiin ominaisuuksiin, taitoihin sekä ominaisuustaitoihin. Tässä luokittelussa psyykkiset taidot ovat suurimmilta osin ihmisen tietoisesti oppimia taitoja, menetelmiä sekä erilaisia säätelykeinoja. (Arajärvi & Thesleff 2020, 107) Ero aiemman kappaleen määritelmiin tulee

psykkisten ominaisuuksien kohdalla. Arajärven ja Thesleffin mukaan psykkiset ominaisuudet määräytyvät eniten ihmisen synnynnäisten piirteiden myötä. Näitä ominaisuuksia ovat esimerkiksi rohkeus tai pelokkuus uusien asioiden kokeilemisessa sekä herkkyys kokea vahvoja tai laimeampia tunteita eri tilanteissa. Nämä ominaisuudet ovat kehitettävissä, mutta kehittyminen on vaikeampaa ja vie enemmän aikaa psykkisiin taitoihin verrattuna.

Psykkiset ominaisuustaidot tarkoittavat psykologisia tekijöitä, jotka eivät sovi täysin kumpaankaan kahdesta aiemmasta luokasta. Näihin tekijöihin vaikuttaa voimakkaimmin synnynnäiset piirteet sekä oppimiskokemukset. Esimerkkejä psykkistä ominaisuustaidoista ovat itseluottamus ja keskittyminen. (Arajärvi & Thesleff 2020, 108) Dohme ym. (2019) luokittelussa esimerkiksi keskittyminen lasketaan psykkisiin ominaisuuksiin, joten jaotteluperiaatteissa löytyy myös eroja. Tässä opinnäytetyössä psykkiset tekijät jaotellaan psykkisiin taitoihin sekä ominaisuuksiin.

Psykkisten taitojen kehittyminen voi tapahtua säännöllisen harjoittelun myötä hyvinkin nopeasti. Psykkisten taitojen harjoittelun alkuvaiheessa samat menetelmät voivat toimia monille ihmisille. Taitojen peruseriaatteita voi siis lähteä harjoittelemaan hyvin samoilla keinoilla isommankin ryhmän kanssa ja harjoittelun edetessä lähteä viemään taitoja enemmän yksilön tarpeisiin sopivaksi. (Arajärvi & Thesleff 2020, 107) Myös Burton & Raedeke (2008) toteavat tiettyjen huippusuorituksen saavuttamiseen vaadittavien psykkisten taitojen ja ominaisuuksien olevan samoja lajista riippumatta. Heidän mukaansa näitä ovat motivaatioon, stressin- ja energianhallintaan, tarkkaavaisuuteen sekä itseluottamukseen liittyvät taidot ja ominaisuudet.

Tässä työssä psykkisen valmennuksen oppaaseen on valittu edellä kuvatun perusteella olennaisia psykkisen valmennuksen osa-alueita, joilla jokainen voi aloittaa tutustumaan psykkiseen harjoitteluun. Oppaan kolmesta pääteemasta kaksi ensimmäistä ovat itseluottamus sekä motivaatio ja sen yhteydessä tavoitteenasettelu. Kolmas teema on mielikuvaharjoittelu. Burtonin & Raedeken (2008) mukaan mielikuvaharjoittelun avulla urheilija voi parantaa motivaatiota ja itseluottamusta sekä kehittää itsetuntemustaan. Lisäksi urheilija voi kehittää keskittymistä sekä stressin- ja energianhallintataitojaan. (Burton & Raedeke 2008, 77) Mielikuvaharjoittelu on siis taito, jonka kautta on mahdollisuus harjoittaa useampaa olennaisimmista psykkisistä taidoista tai ominaisuuksista. Tästä syystä mielikuvaharjoittelu valittiin yhdeksi oppaan pääteemoista. Aiheiden rajaus tehtiin yhdessä toimeksiantajan kanssa.

2.2 Psykkisen valmennuksen toteutus käytännössä

Psykkisten taitojen kehittäminen koostuu kolmesta vaiheesta. Ensimmäinen näistä on opetusvaihe (engl. education phase). Tässä vaiheessa määritetään, mitkä psykkiset taidot ovat tärkeimpiä kehitettäviä urheilijalla ja mitä psykkisen harjoittelun tekniikoita niiden kehittämiseksi

käytetään. Olennaista tässä vaiheessa on siis auttaa urheilijaa tunnistamaan omat vahvuutensa sekä heikkoutensa lajissaan menestymisen kannalta oleellisissa psyykkisissä taidoissa. Tärkeää on myös saada urheilijat luottamaan siihen, että psyykkisten taitojen harjoittelusta on hyötyä heille. Tämä toteutetaan opettamalla urheilijoita ymmärtämään, miten psyykkiset tekijät vaikuttavat heidän suoritukseensa sekä omaksumaan ajattelutapa, jonka mukaan psyykkisiä taitoja voi oppia harjoittelemalla. (Burton & Raedeke 2008, 44-45) Opetusvaihetta varten tässä työssä kehitettyyn oppaaseen on eritelty eri psyykkisten taitojen hyötyjä, jotta urheilija ymmärtää, miksi juuri hänen tulisi harjoittaa tätä taitoa ja mitä hyvää taidon oppimisesta voi seurata.

Opetusvaihetta seuraa harjoitteluvaihe (engl. acquisition phase). Psyykkisten taitojen harjoitteluvaiheessa tavoitteena on auttaa urheilijaa hankkimaan halutut taidot. Urheilijalle tulee tarjota konkreettisia ohjeita, kuinka saavuttaa haluttu lopputulos. Psyykkisiä taitoja kehitetään parhaiten suunnitelmallisen harjoitteluohjelman avulla, kuten fyysisiä taitoja. Harjoittelu tulee ensin aloittaa perusteista ja kehityksen myötä siirretään opittuja taitoja osaksi käytännön suoritusta. (Burton & Raedeke 2008, 45) Harjoitteluvaiheeseen oppaasta löytyy harjoitteita, joilla voi aloittaa tietyn psyykkisen taidon kehittämisen. Joka aihepiiristä on kolme harjoitetta, joista jokainen kehittää kyseistä taitoa hieman eri näkökulmista. Harjoitteita voi siis esimerkiksi tehdä järjestyksessä ja siirtyä aina taidon kehittämisessä eteenpäin.

Viimeisessä vaiheessa eli toteutusvaiheessa (engl. implementation phase) autetaan urheilijaa oppimaan uudet taidot siihen pisteeseen asti, että niistä tulee tapa ja urheilija voi hyödyntää niitä automaattisesti ilman asian tietoista ajattelemista. Tämän jälkeen opittuja psyykkisiä taitoja aletaan soveltaa aitoihin suoritustilanteisiin. Toteutusvaiheessa taitoja harjoitellaan ensin esimerkiksi harjoituksissa ja harjoituskilpailuissa, joiden kautta siirrytään hiljalleen kohti todellisen kilpailun kaltaisia olosuhteita. Harjoitusympäristössä tulee simuloida myös vastoinkäymisiä ja harjoitella niistä selviämistä psyykkisten taitojen ja tekniikoiden avulla, jotta urheilija osaa sopeutua niihin myös aidossa kilpailutilanteessa. Harjoitusvaiheessa tulee jatkuvasti arvioida harjoittelun tehokkuutta ja kehittää suunnitelmaa tarpeen mukaan. (Burton & Raedeke 2008, 44-45) Toteutusvaihe tarkoittaa siis käytännön harjoittelua, jossa harjoitteet sisällytetään suunnitelmallisesti osaksi urheilijan arkea ja pyritään muodostamaan niistä rutiineja.

3 Itseluottamus

Tässä luvussa tutustutaan psyykkisen valmennuksen oppaan ensimmäiseen teemaan eli itseluottamukseen. Plakona ym. (2014) mukaan suurin osa urheilijoista, valmentajista sekä psykologeista uskovat vahvasti, että itseluottamus on psyykkisestä näkökulmasta avaintekijä menestymiseen urheilussa. Itseluottamus tarkoittaa henkilön uskoa siihen, että häneltä löytyy riittävästi kykyjä, joita hän tarvitsee menestyäkseen tai suoriutuakseen tarvittavista tehtävistä (Weinberg & Gould 2019; Andrade 2015; Plakona ym. 2014).

Urheilija voi saada itseluottamuksen kautta useita eri hyötyjä. Plakona ym. (2014) sekä Weinberg & Gould (2019) mukaan itseluottamus edistää urheilijan positiivisten tunteiden kokemuksia sekä ohjaa urheilijaa kohti voittoa epäonnistumisten välttelyn sijasta. Heidän mukaansa itseluottamus vaikuttaa myös urheilijoiden tavoitteenasetteluun saamalla heidät asettamaan haastavampia tavoitteita sekä sitoutumaan niihin. Lisäksi itseluottamus parantaa keskittymistä sekä urheilijan yleistä psyykkistä vahvuutta.

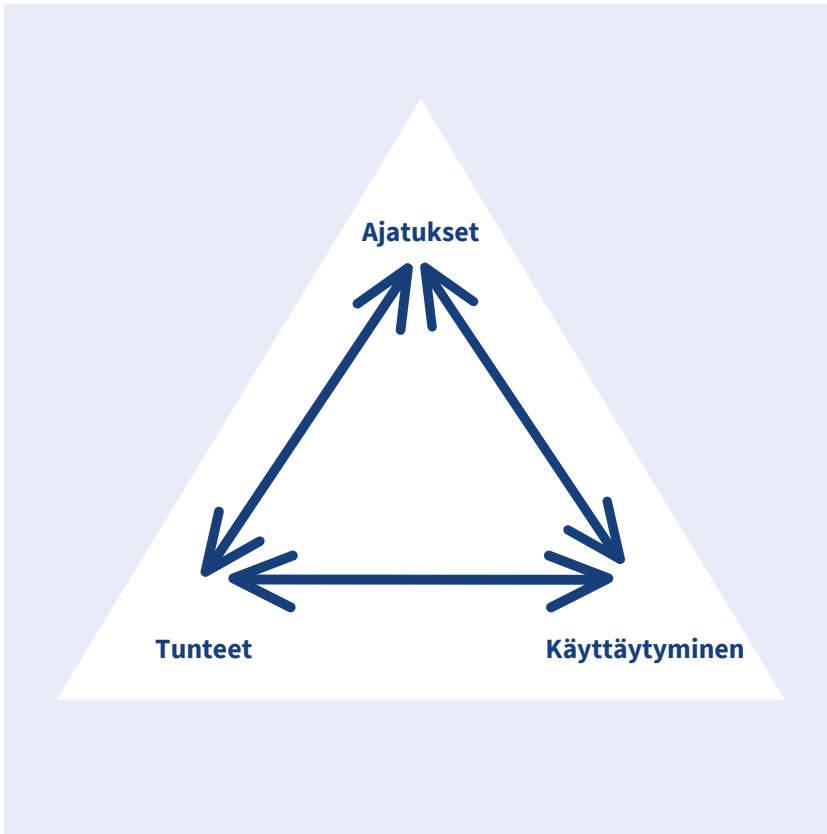
Itseluottamuksesta puhuttaessa on olennaista ymmärtää myös termi itsepuhe. Seuraavaksi käsitellään itsepuhetta sekä sen vaikutuksia itseluottamukseen. Tämän jälkeen siirrytään konkreettisiin itseluottamuksen rakentamisen keinoihin.

3.1 Itsepuhe

Van Raalte & Vincent (2017) mukaan itsepuheeksi kutsutaan sisäistä puhetta, jossa puheen vastaanottaja on sama kuin sen lähettäjä. Se voi olla oman pään sisällä tapahtuvaa puhetta tai henkilö voi sanoa sen itselleen ääneen. Itsepuhe on kielellisesti tunnistettavaa, joka erottaa sen muista samankaltaisista ilmiöistä, kuten esimerkiksi mielikuvista. Itsepuhe voi olla tarkoituksenmukaisesti käytettynä tehokas tekniikka suorituskyvyn parantamiseksi sekä itseluottamuksen kehittämiseksi (Burton & Raedeke 2008, 102, 195).

Harjoitusten ja kilpailujen aikana tapahtuva itsepuhe on suorituskyvyn kannalta ratkaisevassa asemassa. Ajatuksilla on suora vaikutus tunteisiin ja sen kautta lopulta käyttäytymiseen. Negatiivinen ajattelu johtaa yleensä kielteisiin tunteisiin ja heikkoon suoritukseen, kun taas positiivinen ajattelu johtaa myönteisiin tunteisiin ja sen kautta hyvään suoritukseen. Tämä sama kuvio toteutuu kuitenkin myös toisinpäin: Käyttäytyminen vaikuttaa tunteisiin ja tunteet vaikuttavat ajatuksiin. Tämän takia heikko suoriutuminen johtaa usein kielteisiin tunteisiin, joista seuraa negatiivisia ajatuksia ja itseluottamuksen heikentymistä. (Williams & Hacker 2021, 278-279) Tätä ajatuksien, tunteiden ja käyttäytymisen välistä suhdetta voidaan havainnollistaa kognitiivisen kolmion avulla (Kuva 2). Kuvassa kolmio ja kaksisuuntaiset nuolet havainnollistavat ajatusten, tunteiden sekä käyttäytymisen

molempiin suuntiin tapahtuvaa vaikutusta toisiinsa. (Fischer, Curreri, Tan & Sprich 2023, 20) Kyseisen ilmiön perusteella voidaan todeta positiivisen itsepuheen olevan tärkeä osa urheilijoiden itseluottamusta.



Kuva 2. Kognitiivinen kolmio (mukaillen Fischer ym. 2023)

Itsepuheen merkitystä on tutkinut esimerkiksi Bayköse ym. (2019) tutkimuksessaan, jossa selvitettiin, onko urheilijoiden itsepuheikäyttäytyminen yksi heidän itseluottamuksensa tasoon vaikuttavista tekijöistä. Tutkimustuloksena havaittiin merkittävä positiivinen korrelaatio urheilijoiden itsepuheikäyttäytymisen sekä urheilullisen itseluottamuksen välillä. Lisäksi itsepuheikäyttäytymisen havaittiin olevan yksi urheilijoiden itseluottamuksen merkittävistä määrittäjistä. (Bayköse ym. 2019)

3.2 Itseluottamuksen rakentaminen

Itseluottamuksen on todistettu kasvavan huomattavasti psyykkisen harjoittelun avulla (Plakona ym. 2014, 53-54). Kirjallisuudessa nimetään useita eri tapoja ja malleja, joiden avulla itseluottamusta voi lähteä rakentamaan. Subramanyam (2013) esittelee viisivaiheisen menetelmän, jolla urheilijat voivat vahvistaa itseluottamustaan. Ensimmäiseksi urheilijan tulee tunnistaa suurimmat pelkonsa, jotka erottavat heidät tavoitteistaan. Yleisimpiä menestyksen tiellä olevia pelkoja ovat loukkaantumisen pelko, muutoksen pelko, epäonnistumisen pelko sekä myös pelko menestyksestä ja sen

mukanaan tulevista vastuusta ja odotuksista. Kun pelon kohde on tunnistettu, seuraava vaihe on oppia hallitsemaan kyseistä pelkoa. Välttelemisen sijasta urheilijan olisi tärkeä oppia kohtaamaan pelkonsa ja ymmärtää, että epäonnistumista ei ole syytä pelätä.

Kolmantena vaiheena Subramanyam nimeää tavoitteenasettelun hyödyntämisen itseluottamuksen kasvattamisessa. Keskittymällä yhteen itselle tärkeään tavoitteeseen kerrallaan ja suunnittelemalla aikajanan niiden saavuttamiseen, urheilijan on mahdollista kasvattaa itseluottamustaan. (Subramanyam 2013, 373) Tavoitteenasettelua käsitellään tarkemmin tämän opinnäytetyön luvussa 4. Neljäntenä Subramanyamin esittämässä mallissa on omiin kykyihin uskomisen vahvistaminen. Olennaista tässä vaiheessa on ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen yhteyden sisäistäminen. Itsevarmat urheilijat keskittyvät ajattelemaan asioista positiivisesti sekä hyödyntävät itsepuhutta itseluottamuksensa kehittämisessä. Urheilija voi vahvistaa uskoa omiin kykyihinsä myös keskittymällä aiempiin onnistumisiin ja vakuuttua siitä, että häneltä löytyy tarvittavat kyvyt suoritukseen.

Viides eli viimeinen vaihe on itseluottamuksen haasteiden voittaminen. On helppoa pysyä itsevarmana, kun suoritus sujuu hyvin. Parhaat urheilijat erottaa muista urheilijoista kuitenkin se, kuinka he osaavat säilyttää itsevarmuutensa, kun tilanne ei ole heidän hallinnassaan. Epäonnistumisia kohdattaessa on helppo menettää itsevarmuus ja ajautua sitä kautta epäonnen kierteeseen. Hyvän itseluottamuksen omaavat urheilijat pystyvät kuitenkin näissä tilanteissa löytämään tiensä takaisin omalle tasolle. Tätä voi harjoitella altistamalla itseänsä haastaville tilanteille harjoituksissa ja kilpailuissa, jonka myötä oppii reagoimaan näihin tilanteisiin positiivisesti. Urheilijan on tärkeää kehittää ajatustapa, jossa vaativat tilanteet nähdään vältettävän uhan sijasta haasteina ja mahdollisuuksina kehittyä paremmaksi urheilijaksi. (Subramanyam 2013, 373)

Toinen lähestymistapa itseluottamuksen rakentamiseen on Arajärven ja Thesleffin (2020) itseluottamuksen kehittämisen suunnitelma. Se sisältää myös viisi vaihetta, joista ensimmäinen on oman itseluottamuksen tilan tunnistaminen tarkkailemalla itseään sekä keskustelemalla muiden kanssa heidän havainnoistaan. Seuraavassa vaiheessa tulee kiinnittää huomiota hyviin itseluottamuksen kokemuksiin. On keskeistä pohtia, mistä tilanteista nämä hyvät kokemukset syntyvät omassa elämässä ja suorituksissa, sekä millaisia tuntemuksia niihin liittyy. Tämän jälkeen kolmannessa vaiheessa pyritään järjestämään paljon juuri sellaisia kokemuksia, jotka tuottavat, rakentavat tai kehittävät itseluottamusta.

Neljäs vaihe sisältää aktiivisen työskentelyn itseluottamuksen kehittämisen parissa. Tähän vaiheeseen sisältyy useiden eri työkalujen hyödyntämistä ja niiden harjoittelua. Näihin sisältyvät tavoitteenasettelu, itsepuheen ja uskomusten tunnistaminen sekä muokkaaminen, onnistumisten hyödyntäminen, epäonnistumisten ja virheiden hyväksyminen sekä mielikuvat ja mallit. Viimeisessä

vaiheessa annetaan itsetunnon ja itseluottamuksen kasvaa ja nautitaan siitä. (Arajärvi & Thesleff 2020, 466)

Edellä mainitut mallit sisältävät useita eri keinoja, joita myös Weinberg & Gould (2015) nostavat esiin itseluottamuksen kehittämisen kannalta olennaisissa asioissa. Tehokkaimpana keinona he nimeävät onnistuneisiin suorituksiin keskittymisen. He ohjeistavat luomaan tilanteita, jossa osallistujat saavat onnistumisen kokemuksia. Onnistumiset lisäävät itsevarmuutta, joka johtaa onnistumisiin jatkossakin. Toisena tärkeänä asiana he nostavat myös esiin itsevarman reagoimisen virheisiin ja epäonnistumisiin tunteikkaan tai epätuottoisan käytöksen sijasta. Lisäksi he mainitsevat kolme myös aiemmin esiin noussutta työkalua: itsepuheen, mielikuvaharjoittelun sekä tavoitteenasettelun. Nämä ovat kolme ensisijaista työkalua, joita urheilupsykologit suosittelevat itseluottamuksen vahvistamiseksi. (Weinberg & Gould 2019, 351-356) Kokonaisuudessaan voidaan siis päätellä, että itseluottamuksen rakentamisessa ei ole vain yhtä oikeaa tapaa, vaan useilla eri keinoilla on mahdollista päästä hyvään lopputulokseen.

4 Motivaatio

Seuraavana psyykkisen valmennuksen osa-alueena käsitellään motivaatiota. Motivaatio on terminä paljon moniulotteisempi, kuin miten se tavallisesti ymmärretään ja miten siitä arkikielessä puhutaan (Pietikäinen & Pasanen 2023). Kirjallisuudesta löytyy useita erilaisia määritelmiä motivaatiolle.

Tohidin ja Jabbarin (2012) mukaan motivaatio antaa ihmisille voimaa yltää korkean tason suoritukseen sekä voittamaan esteet muutoksen saavuttamiseksi. Motivaatio vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen ohjaamalla sitä tiettyyn suuntaan sekä vahvistamalla ja ylläpitämällä sitä. Jaakkola (2015) taas kuvaa motivaatiota monimutkaiseksi sekä dynaamiseksi prosessiksi, jossa yhdistyvät ihmisen persoonallisuus, tunne- ja järkitekijät, sosiaalinen ympäristö sekä arvot. Motivaatiolla kuvataan ärsykettä, joka saa ihmisen toimimaan ja tavoittelemaan joko omia, ryhmänsä tai yhteisönsä tavoitteita. Näillä ärsykeillä eli motiiveilla on vaikutus toimintaamme ja tunteisiimme osallistuessamme tavoitteelliseen toimintaan, jota arvioidaan ulkopuolelta tai jossa pyritään saavuttamaan tietty päämäärä.

Motivaatio selittää, miksi ihminen toimii tietyllä tavalla. Ensimmäiseksi, motivaatio vaikuttaa toiminnan intensiteettiin eli siihen, kuinka paljon esimerkiksi urheilija on valmis yrittämään. Toiseksi motivaatio vaikuttaa pysyvyyteen eli kuinka hyvin urheilija sitoutuu toimintaan. Kolmantena on myös vaikutus tehtävien valintaan eli kuinka haasteellisia tehtäviä valitaan. Lisäksi motivaatio vaikuttaa itse suoritusten laatuun. (Jaakkola 2015, 110) Voidaan siis todeta, että korkea motivaatio on tavoiteltavaa, sillä se edistää urheilijan toimintaa monella eri osa-alueella.

4.1 Motivaatioteoriat

Motivaatiota voidaan selittää erilaisten motivaatioteorioiden avulla. Urheilun yhteydessä keskeisenä teoriana voidaan pitää itsemääräämisteoriana. Tämän teorian mukaan ihmisellä on kolme psykologista perustarvetta: koettu autonomia, kyvykkyys sekä sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Motivaatioprosessi alkaa sosiaalisesta ilmapiiristä, joka voi tyydyttää tai ehkäistä näitä kolme perustarvetta. Harjoittelu muuttuu sisäisesti motivoivaksi silloin, kun psykologiset perustarpeet täyttyvät. (Liukkonen & Jaakkola 2017)

Koetulla autonomialla tarkoitetaan yksilön mahdollisuuksia vaikuttaa omaan tekemiseensä ja päätöksentekoon sekä mahdollisuuksia tehdä valintoja elämässään eri asioiden välillä (Vasalampi 2017). Urheilun yhteydessä autonomia näkyy urheilijan mahdollisuutena vaikuttaa sekä säädellä omaa harjoitteluaan. Urheilija on siis mukana päätöksenteossa ja saa vaikuttaa esimerkiksi harjoitusten sisältöjen suunnitteluun sekä toteutukseen. (Liukkonen & Jaakkola, 2017)

Koetulle kyvykkyydelle esiintyy kirjallisuudessa vaihtoehtoisia termejä, kuten pätevyys ja pystyvyys. Nimestä huolimatta määritelmä tälle psykologiselle perustarpeelle on lähtökohtaisesti sama. Koettu kyvykkyys tarkoittaa yksilön tunnetta omasta pätevyydestä tai osaamisesta (Vasalampi 2017). Kyvykkyyttä kokevalla urheilijalla on luottamus omiin kykyihinsä. Koettu kyvykkyys on todennäköisesti hyvä silloin, kun urheilija kokee itsensä hyväksi omassa lajissaan ja kokee olevansa kontrollissa harjoittelunsa lopputuloksista. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 51)

Kolmas psykologinen perustarve eli sosiaalinen yhteenkuuluvuus viittaa jokaisen ihmisen tarpeeseen kuulua ryhmään, olla hyväksytty osa sitä sekä kokea positiivisia tunteita ryhmässä toimimisesta. Ihminen etsii luontaisesti kiintymyksen, läheisyyden, turvallisuuden sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta toisten kanssa. (Liukkonen & Jaakkola 2017) Urheilussa sosiaalinen yhteenkuuluvuus näkyy yksilön yhteenkuuluvuuden kokemuksina koko joukkueeseen tai erityisesti ryhmään, jonka kanssa urheilija harjoittelee säännöllisesti. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 53)

Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen sekä ulkoiseen motivaatioon. Sisäinen motivaatio on motivaatiota, joka on lähtöisin yksilöstä itsestään. Se pohjautuu ihmisen omaan kiinnostukseen tai nautintoon itse tehtävää kohtaan. Ulkoinen motivaatio taas on lähtöisin yksilön ulkopuolelta tulevista tekijöistä, kuten tekemistä seuraavista palkkioista tai rangaistuksista. (Tohidi & Jabbari 2012, 821)

Sisäisesti motivoituneella urheilijalla autonomian kokemus sekä psyykinen hyvinvointi ovat parhaimmillaan. Sisäinen motivaatio saa urheilijan myös sitoutumaan yhä enemmän urheiluun sekä tekemään urheilu-uraa tukevia valintoja joka päiväisessä toiminnassaan. Ulkoinen motivaatio voi toimia urheilijalle motivaation lähteenä lyhyellä aikavälillä, mutta pitkällä aikavälillä se ei ole yhtä toimivaa kuin sisäinen motivaatio. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 50-51) Samalla kuitenkin on hyvä huomioida, että eri motivaation lähteet eivät sulje toisiaan pois, vaan ne voivat esiintyä ikään kuin rinnakkain. Monipuoliset motivaation lähteet voidaan jopa todeta hyödyllisiksi urheilijalle. (Pietikäinen & Pasanen 2023, 136)

Motivaatiota voidaan tarkastella myös tavoiteorientaatioteorian näkökulmasta. Tämän teorian mukaan urheilijat haluavat ensisijaisesti osoittaa omaa menestystään ja kyvykkyyttään suorituksillaan. Menestys ja kyvykkyys näyttävät kuitenkin urheilijoille eri tavalla. Tavoiteorientaatioteoria perustuu ajatukseen kahdesta eri tavoiteperspektiivistä, joista urheilijat voivat arvioida omaa suoritustaan. Nämä perspektiivit ovat tehtäväsuuntautuneisuus sekä minäsuuntautuneisuus. (Rottensteiner, Tolvanen, Laakso & Konttinen 2015)

Tehtäväsuuntautunut urheilija keskittyy lähtökohtaisesti omaan suoritukseensa ja määrittelee omat onnistumisen kokemuksensa henkilökohtaisen suorituksen parantamisen sekä taitojen kehittymisen kautta. Minäsuuntautunut urheilija taas arvioi omaa kyvykkyyttään sen perusteella, kuinka

onnistunut suoritus oli muiden suorituksiin verrattuna. Onnistumisen kokemukset riippuvat siis menestyksestä suhteessa muihin kilpailijoihin. Tehtäväsuuntautuneisuuden on havaittu olevan yhteydessä itsemääräämisteorian autonomiseen motivaation, kun taas minäsuuntautuneisuus yhdistyy kontrolloituun motivaatioon. (Rottensteiner ym. 2015) Tämän perusteella tehtäväsuuntautuneisuus olisi siis ensisijaisesti tavoiteltavaa urheilijalle sisäisen motivaation saavuttamisen tai ylläpitämisen kannalta.

Myös Liukkonen & Jaakkola (2017) toteavat, että tehtäväsuuntautuneisuudella saavutetaan paras lopputulos urheilijan motivaation sekä viihtymisen kannalta. Minäsuuntautuneisuus voi vähentää sisäistä kiinnostusta toimintaa kohtaan siitä huolimatta, että urheilija kokisi itsensä hyvin kyvykkääksi. Toisaalta esimerkiksi maajoukkue-tason urheilijoilla esiintyy tehtäväsuuntautuneisuuden kanssa rinnakkain myös minäsuuntautuneisuutta. Tähän vaikuttaa osittain kilpailujärjestelmään kasvaminen, joka vaikuttaa haluun kehittää omia taitoja sekä pyrkimykseen pärjätä paremmin kuin muut. Myös Rottensteiner ym. (2015) tekivät tutkimuksessaan havainnon, jonka mukaan minäsuuntautuneisuus oli korkeampi lajia jatkaneilla nuorilla urheilijoilla, kuin lajinsa lopettaneilla. Tässä tapauksessa minäsuuntautuneet tavoitteet voivat toimia motivoivina tekijöinä jatkaa lajin parissa (Rottensteiner ym. 2015). Minäsuuntautuneisuus voi siis olla joissakin tilanteissa myös hyödyksi, mutta kokonaisuudessaan tehtäväsuuntautuneisuuden voidaan todeta olevan tavoiteltava tavoiteperspektiivi urheilijoille.

4.2 Tavoitteenasettelu

Tässä opinnäytetyössä käsitellään motivaation yhteydessä tavoitteenasettelua. Tavoitteenasettelu on yksi suosituimmista sekä eniten tutkituista menetelmistä, joita käytetään motivaation, suorituskyvyn ja tuottavuuden vahvistamiseen (Arajärvi & Thesleff 2020, 331). Tavoitteella tarkoitetaan toiminnan kohdetta tai päämäärää, joka pyritään saavuttamaan (Locke & Latham 2012). Tavoitteenasettelu taas on prosessi, jossa pohditaan, mitä halutaan saavuttaa tai oppia sekä tehdään toimintasuunnitelma näiden asioiden eli tavoitteiden saavuttamiseen. Laadukkaan prosessin aikana tavoitteita myös arvioidaan, muokataan tarvittaessa sekä palkitaan yksilöä tavoitteiden saavuttamisesta. (Arajärvi & Thesleff 2020, 330)

Tavoitteenasettelu parantaa urheilijan keskittymisen suuntaamista oikeisiin asioihin. Tavoitteiden avulla varmistetaan, että urheilijan keskittyminen on juuri siinä asiassa, jota halutaan kehittää. Tavoitteenasettelu lisää myös urheilijan sinnikkyyttä ja panostusta omiin tavoitteisiin. Tämän mahdollistaa se, että tavoitteenasettelun myötä urheilija saa ikään kuin jatkuvaa palautetta omasta toiminnastaan. Esimerkiksi saavuttamalla useita pienempiä tavoitteita urheilija saa tasaisin väliajoin onnistumisen kokemuksia ja pysyy motivoituneena matkalla kohti suurempaa tavoitetta. Lisäksi tavoitteenasettelun kautta saadaan kehitettyä uusia juuri urheilijalle toimivia oppimistapoja.

Asianmukaisten tavoitteiden kautta voidaan alkaa löytämään keinoja niiden saavuttamiselle, jonka myötä voidaan löytää yksilölle toimivat oppimistavat. (Weinberg 2014, 38)

Tavoitteet luokitellaan tyypillisesti kahdella eri tavalla. Ensimmäinen tapa jakaa tavoitteita on erottaa ne prosessi, suoritus- sekä lopputulostavoitteisiin. Prosessitavoitteessa keskitytään johonkin spesifiin asiaan, kuten yksittäisen taidon oppimiseen. Suoritustavoitteissa taas kyse on jostakin tietystä suorituksesta, kuten esimerkiksi tietyn heittoprosentin saavuttamisesta pelin aikana. Lopputulostavoitteet keskittyvät nimensä mukaisesti itse lopputulokseen ja sen myötä yleensä voittamiseen sekä onnistuneeseen suoritukseen. Jonkin kilpailun voittaminen on yksi esimerkki lopputulostavoitteesta. Tällaisen tavoitteen toteutumiseen liittyy siis yleensä vahvasti voittaminen sekä häviäminen, jonka takia tavoitteen saavuttaminen ei ole täysin urheilijan kontrollissa, vaan siihen vaikuttavat esimerkiksi ympäristötekijät ja muut kilpailijat. Parhaan tuloksen saavuttamiseksi on kannattavinta hyödyntää tavoitteenasettelussa yhden sijasta näitä kaikkia kolmea tavoitetyyppiä. (Cotterill 2013, 11-12)

Toinen tapa luokitella tavoitteet on jakaa ne lyhyen sekä pitkän aikavälin tavoitteisiin. Pitkän aikavälin tavoitteet ovat ikään kuin lopullisia tavoitteita, joihin urheilija tähtää. Ne voivat sijoittua useankin vuoden päähän. Esimerkki pitkän aikavälin tavoitteesta voi olla arvokisamitalin saavuttaminen. Lyhyen aikavälin tavoitteet ovat taas keino päästä pitkän aikavälin tavoitteisiin. Lyhyen aikavälin tavoitteet saavutetaan nopeammin ja ne toimivat välietappeina matkalla kohti suurempaa tavoitetta. (Cotterill 2013, 12)

Tavoitteenasettelua varten tulee tietää, mitkä ovat hyvän tavoitteen tunnusmerkit. Burton & Raedeke (2008) ovat listanneet ohjeita tehokkaaseen tavoitteenasetteluun. Heidän mukaansa tavoitteiden tulee olla tarkkaan määriteltyjä sekä mitattavia. Tällaisissa tavoitteissa on selkeästi tiedossa, milloin tavoite on saavutettu onnistuneesti. Tavoitteiden tulee myös olla realistisia, mutta tarpeeksi haastavia. Tämä tarkoittaa sitä, että urheilijan tulee ponnistella ja nähdä vaivaa, mutta saada kuitenkin onnistumisen kokemuksia. Sopivan haastavat tavoitteet pitävät yllä urheilijan mielenkiintoa ja motivaatiota.

Tavoitetyypeissä tulee hyödyntää lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteita sekä suosia erityisesti prosessi- ja suoritustavoitteita. Lisäksi tavoitteita tulisi asettaa niin harjoituksiin kuin kilpailuihin. Harjoituksiin sijoittuvat tavoitteet voivat haastaa urheilijaa välillä paljonkin ja kannustaa omalta mukavuusalueelta poistumiseen, sillä ympäristö on yleensä vähemmän stressaava. Kilpailutilanteissa urheilija taas kokee usein enemmän paineita. Silloin on kannattavaa käyttää tavoitteita, joiden avulla saadaan ylläpidettyä itseluottamusta ja edesautettua optimaalista suoritusta. Kilpailutavoitteiden tulee siis erityisesti keskittyä asioihin, joihin urheilija voi itse vaikuttaa. (Burton & Raedeke 2008, 59)

Hyvä tavoite on myös muotoiltu positiivisesti. Positiivinen muotoilu auttaa urheilijoita keskittymään haluttuun suoritukseen vältettävän asian sijasta. Positiiviset tavoitteet ovat myös yhteydessä sisäiseen motivaatioon sekä parempaan itseluottamukseen. (Burton & Raedeke 2008, 56) Esimerkiksi luvussa 3 itseluottamuksen yhteydessä esitelty kognitiivinen kolmio voi olla sovellettavissa hyvin myös tähän yhteyteen. Ajatukset ovat yhteydessä tunteisiin ja käyttäytymiseen, joten myös tavoitteiden muotoilulla on merkitystä. Jos tavoitteet ovat positiivisesti muotoiltuja, myös ajatukset ovat sen myötä positiivisemmin suunnattuja. Negatiivisesti muotoilluissa tavoitteissa toimintaan saataan lähtöä jo valmiiksi negatiivisemmin suuntautuneilla ajatuksilla.

5 Mielikuvaharjoittelu

Psyykkisessä valmennuksessa yksi paljon käytetyistä menetelmistä on mielikuvaharjoittelu. Se viittaa mielen avulla tehtäviin harjoitteisiin, jotka liittyvät urheilijan tunnetiloihin, johonkin suorituksen osaan tai koko suoritusprosessiin. (Kataja 2020, 199) Mielikuvaharjoittelulla tarkoitetaan uuden tai jo aiemmin tapahtuneen asian luomista mielessä aisteja käyttämällä, mutta ilman siihen liittyvää ulkoista ärsykettä. Mielikuvaharjoittelu mahdollistaa siis urheilijoille lajitaitojen tai psyykkisten taitojen harjoittelun ilman todellista harjoittelu- tai kilpailuympäristöä. (Vealey & Forlenza 2021, 244-245)

Olennaista mielikuvaharjoittelussa on sisällyttää kaikki aistit osaksi harjoittelua. Kyseessä on siis moniaistinen kokemus, jossa mielikuvien luomiseen sisällytetään niin näkö-, kuulo-, maku-, haju-, liike- sekä tuntoaisti. (Vealey & Forlenza 2021, 245-246) Useiden aistien hyödyntäminen erottaa mielikuvaharjoittelun visualisoinnista, johon se saatetaan sekoittaa. Visualisoinnissa käytetään näköaistia mielikuvan luomiseen ja se voi olla yksi tärkeistä osista mielikuvaharjoittelussa. Tämän lisäksi tarvitaan kuitenkin muitakin aisteja ja mitä enemmän niitä hyödynnetään, sitä tehokkaampaa mielikuvaharjoittelu on. (Gould ym. 2014, 67)

5.1 Mielikuvaharjoittelun hyödyt

Useimmat huippu-urheilijat hyödyntävät jo mielikuvaharjoittelua ja kyseinen menetelmä on yleisty-mässä myös muiden urheilijoiden keskuudessa (Jose, Joseph & Matha 2018, 190). Menestyneet huippu-urheilijat omaavat paremmat mielikuvaharjoittelun taidot verrattuna vähemmän menestyneisiin urheilijoihin. Menestyneemmät urheilijat hyödyntävät mielikuvia myös muita laajemmin ja järjestelmällisemmin. (Vealey 2007, 269) Mielikuvaharjoittelu näyttää siis olevan taito, josta on hyötyä urheilijalle. Seuraavaksi perehdytään tarkemmin siihen, mitä mahdollisia hyötyjä tällä tekniikalla voi saavuttaa.

Kirjallisuudessa mainitaan monia mielikuvaharjoittelun hyötyjä, joista esitellään seuraavaksi use-ammassa eri lähteessä esiin nousseet. Jose ym. (2018) mainitsevat mielikuvaharjoittelun vaikutta-van muun muassa itseluottamukseen, keskittymiseen sekä ahdistuksen vähentymiseen. Vealey & Forlenza (2021) mainitsevat näiden lisäksi myös motivaation lisääntymisen sekä paremman oppi-misen ja urheilusuorituksen saavuttamisen. Paremman itseluottamuksen, keskittymisen sekä moti-vaation saavuttamista tukevat myös Burton & Raedeke (2008). He lisäävät tähän vielä stressin- sekä energianhallintataitojen kehittymisen sekä itsetietoisuuden lisääntymisen. Myös Gould ym. (2014) tukevat mielikuvaharjoittelun positiivisia vaikutuksia itseluottamukselle, itsetietoisuudelle, oppimiselle sekä energian- ja tunteidenhallinnan taidoille.

Edellisessä kappaleessa mainittujen hyötyjen perusteella voidaan päätellä mielikuvaharjoittelun olevan tärkeä taito urheilijalle sekä hyödyllinen psyykkisen valmennuksen menetelmä monessa eri tilanteessa. Alla olevassa listauksessa esitetään vielä yhteenvetona mielikuvaharjoittelun hyödyt urheilijalle.

- Itseluottamuksen parantuminen
- Motivaation lisääntyminen
- Parempi keskittyminen
- Tunteiden ja stressinhallinnan taidot
- Ahdistuneisuuden vähentyminen
- Energiatasojen säätelyn taitojen kehittyminen
- Itsetietoisuuden kehittyminen
- Parantaa urheilusuoritusta ja oppimista

5.2 Mielikuvaharjoittelu käytännössä

Jokainen urheilija voi kehittää omia mielikuvaharjoittelun taitojaan suunnitelmallisen harjoittelun avulla. Mitä paremmat mielikuvaharjoittelun taidot urheilijalla on, sitä tehokkaampaa harjoittelusta tulee. (Vealey 2007, 269) Seuraavaksi käsitellään asioita, jotka on hyvä huomioida ennen mielikuvaharjoittelun aloittamista. Arajärvi & Thesleff (2020) nimeävät mielikuvaharjoittelun perustaidoiksi mielikuvan perspektiivin, hallinnan sekä elävyyden.

Mielikuvia voi Katajan (2020) mukaan tuottaa eri perspektiiveistä. Ulkoisessa perspektiivissä toteutussa mielikuvaharjoittelussa urheilija näkee itsensä ulkopuolelta suorittamassa tehtävää, kun taas sisäisessä perspektiivissä urheilija kokee olevansa omassa kehossaan suorittamassa kyseistä asiaa. Mielikuvaharjoittelu kannattaa aloittaa ulkoisesta perspektiivistä, sillä se on mielikuvana helpompi luoda. Silloin kehon ja mielen tuntemukset eivät ole niin tärkeässä roolissa ja keskittyminen voidaan suunnata suorituksen teknisiin ja taktisiin yksityiskohtiin. Ulkoiset mielikuvat toimivat siis hyvin myös niissä tilanteissa, kun halutaan lisätä varmuutta jonkin taidon oppimisesta. Kun ulkoinen mielikuvaharjoittelu sujuu, voi siirtyä harjoittelussa myös sisäisiin mielikuviiin. Ne vaativat syvällisempää kokemusta suorituksesta ja toimivat harjoittelukeinona esimerkiksi kilpailusuorituksen myötä tuleviin tunnetiloihin valmistautumisessa. Molemmilla mielikuvaperspektiiveillä on siis aikansa ja paikkansa, milloin niitä kannattaa hyödyntää.

Toinen tärkeä perustaito eli hallinta tarkoittaa sitä, että urheilija osaa hallita mielikuviansa sisältöä. Mielikuvien tulisi olla positiivisia urheilijaa kehittäviä mielikuvia. Negatiiviset mielikuvat taas ovat haitallisia urheilijalle ja voivat heikentää suoritusta. (Arajärvi & Thesleff 2020; Gould ym. 2014.) Mielikuvat voivat olla myös tietoisesti tuotettuja tai spontaaneja eli itsestään ilmaantuvia. Näiden molempien mielikuvien tulisi olla onnistuneessa mielikuvaharjoittelussa positiivisia sekä pysyä urheilijan hallinnassa. Kun mielikuvat ovat hyvässä hallinnassa, kuvitellut asiat sujuvat toivotulla tavalla ja harjoittelu on tavoitteenmukaista. (Arajärvi & Thesleff 2020)

Kolmannella taidolla eli elävyydellä tarkoitetaan mielikuvan todenmukaisuutta. Taitavasti tuotettu mielikuva on selkeä ja vastaa oikeaa kokemusta mahdollisimman tarkasti. Siinä näkyvät todelliset värit ja yksityiskohdat sekä siihen sisältyvät mahdolliset aidot olotilat ja tunteet. Mielikuvaharjoittelu on sitä tehokkaampaa, mitä elävämpi mielikuva onnistutaan luomaan. (Arajärvi & Thesleff 2020, 270)

Urheilija voi siis aloittaa mielikuvaharjoittelun keskittymällä edellä mainittuihin perustaitoihin eli mielikuvan perspektiiviin, elävyyteen sekä hallintaan. Nämä eivät kuitenkaan ole ainoita mielikuvaharjoitteluun tehokkuuteen vaikuttavia asioita. Mielikuvaharjoittelun laatua voi tehostaa myös monilla eri keinoilla. Esimerkiksi Holmes & Collins (2001) mukaan mielikuvaharjoittelun laadun varmistamiseen voidaan hyödyntää PETTLEP-mallia. Mallin nimi koostuu sanoista physical (fyysinen), environment (ympäristö), task (tehtävä), timing (ajoitus), learning (oppiminen), emotion (tunne) ja perspective (perspektiivi). Nämä kaikki ovat tekijöitä, jotka tehostavat mielikuvaharjoittelua. Taulukossa 1 kerrotaan lyhyesti, miten nämä tekijät toteutuvat käytännössä.

Taulukko 1. PETTLEP-malli (mukaillen Holmes & Collins 2001)

P = Physical (fyysinen)	Harjoittelusta tehdään mahdollisimman todellista suoritusta vastaava hyödyntämällä esimerkiksi lajin mukaisia välineitä ja aitoja liikkeitä.
E = Environment (ympäristö)	Harjoitteluympäristöstä tehdään mahdollisimman samanlainen, kuin todellinen suoritussympäristö.
T = Task (tehtävä)	Harjoiteltavan mielikuvan tulee olla urheilijan taitotasoon sopiva.
T = Timing (ajoitus)	Harjoituksen ajoitus ja nopeus ovat realistisia suhteessa todelliseen suoritukseen.
L = Learning (oppiminen)	Harjoittelun haastavuutta lisätään sen mukaan, kun urheilijan taidot kehittyvät.
E = Emotion (tunne)	Mielikuvaan sisällytetään myös todellisessa tilanteessa esiintyvät tunteet.
P = Perspective (perspektiivi)	Mielikuvia osataan tuottaa sisäisestä ja ulkoisesta perspektiivistä.

Tämän työn tuloksena tehty opas sisältää harjoitteita, jotka keskittyvät erityisesti kolmen ensimmäisenä mainitun perustaidon harjoittamiseen. Näiden taitojen sisäistämisen jälkeen mielikuvaharjoitteluun kannattaa lähteä sisällyttämään myös muita elementtejä.

6 Työn vaiheet

Tämä työ on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tarkoituksena on kehittää esimerkiksi yrityksen tai yhteisön toimintaa, toimintatapoja tai konkreettista tuotosta (Haaga-Helia 2022). Tässä opinnäytetyössä kehitystyön kohteena oli konkreettinen tuotos eli psyykkisen valmennuksen opas. Opinnäytetyöprojekti koostui useasta eri vaiheesta, joiden sisältö esitellään tässä luvussa.

6.1 Lähtötilanne ja suunnittelu

Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja on osana UKK-instituuttia toimiva Tampereen urheilulääkäri-asema. Työn tuloksena toteutetaan psyykkisen valmennuksen opas toimeksiantajan Terve urheilija -ohjelmaan. Toimeksiantajan puolelta oli jo ennen tätä opinnäytetyöprosessia aloitettu psyykkisen valmennuksen -osion julkaisun valmisteleminen. Osioon tarvittiin tuotos, joka soveltaa tutkitun tiedon käytännönläheiseen muotoon. Tämän opinnäytetyön tuloksena toteutettu opas toimii ratkaisuna tähän tarpeeseen. Työn tavoitteena oli siis luoda urheilijoille ja valmentajille psyykkisen valmennuksen opas, joka on tiivis, helposti ymmärrettävä ja sisältää konkreettisia psyykkisen valmennuksen harjoitteita. Tämän kautta tavoitteena on lisätä urheilijoiden ja valmentajien psyykkisen valmennuksen osaamista tarjoamalla heille tietoa psyykkisestä valmennuksesta, sen toteutuksesta ja harjoittelun myötä saavutettavista hyödyistä.

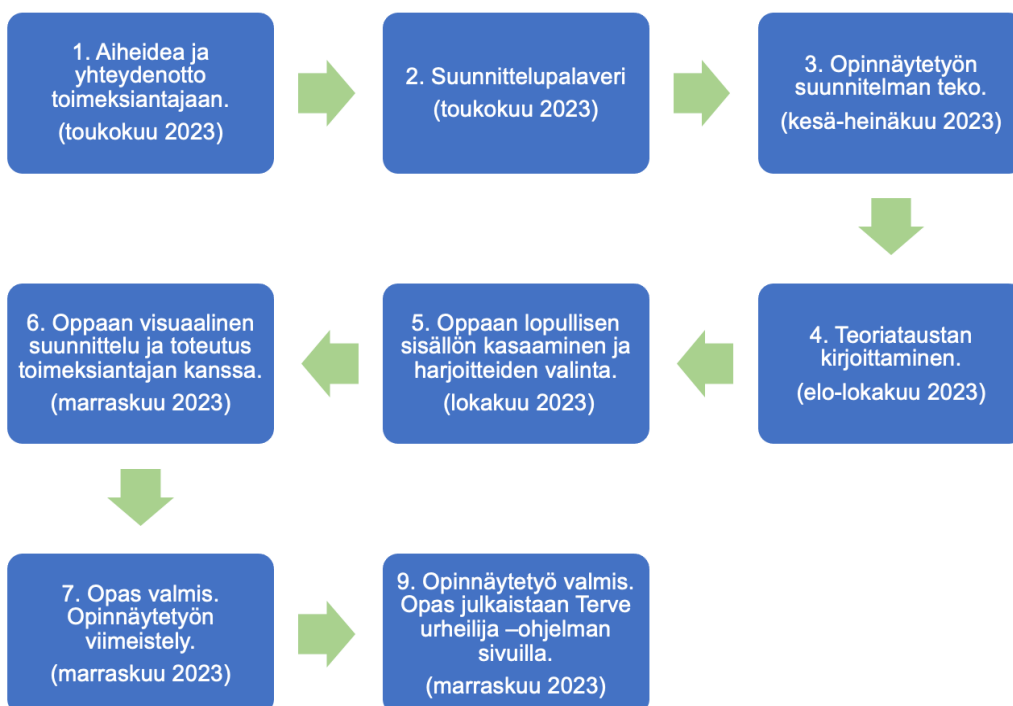
Oppaan kohderyhmäksi valittiin yhdessä toimeksiantajan kanssa urheilijat sekä heidän valmentajansa, sillä nämä kuuluvat myös Terve urheilija -ohjelman kohderyhmiin. Opas tavoittaa oikeat kohderyhmänsä ollessaan ohjelman kohderyhmien mukainen. Rajasimme kohderyhmän vain urheilijoihin ja valmentajiin, jotta kohderyhmä ei ole liian laaja ja oppaan sisältö pystytään suunnittelemaan mahdollisimman hyvin tiettyjen käyttäjien tarpeisiin. Terve urheilija -ohjelman sisältö on suunnattu yleisesti kaikkien lajien urheilijoille ja valmentajille. Tästä syystä myöskään opasta ei ole sidottu mihinkään tiettyyn lajiin, vaan siitä voivat hyötyä kaikki urheilijat ja valmentajat lajista riippumatta.

Toimeksiantajan puolelta esitettiin toiveita, jotka toimivat perusteina oppaan suunnittelussa. Terve urheilija -ohjelmassa kaikki sisältö pohjautuu tutkimustietoon. Tästä syystä oli erittäin tärkeää, että myös tämän opinnäytetyön tuloksena syntyvä opas on rakennettu tutkitun tiedon pohjalta. Lähteiden tuli olla luotettavia, lähtökohtaisesti tutkimusartikkeleja tai tutkimustietoon pohjautuvia lähteitä. Lisäksi toimeksiantajan toiveita oppaan toteutukselle olivat tiivis lopputulos, käytännönläheisyys sekä visuaalinen toteutus, joka on yhtenäinen Terve urheilija -ohjelman visuaalisen ilmeen kanssa. Nämä kriteerit ohjasivat valintoja kaikissa oppaan tuottamisen vaiheissa.

Valmista lopputulosta voidaan arvioida eri kriteerien perusteella. Onnistunut lopputulos voidaan määritellä sen perusteella, kuinka hyvin lopullinen opas palvelee sen kohderyhmää eli urheilijoita ja valmentajia. Onnistunut opas on käytännönläheinen eli sisältää harjoituksia, joita sekä urheilijat että valmentajat voivat toteuttaa oppaan luettuaan. Lisäksi onnistunut opas tarjoaa tietoa valituista psyykkisen valmennuksen teemoista sekä niiden hyödyistä ymmärrettävästi arkikielellä. Opas on myös helppokäyttöinen sen visuaalisuuden ansiosta. Asettelu ja värimaailma on tehty selkeäksi ja helppolukuisiksi. Onnistuneessa lopputuloksessa kaikki sisältö perustuu ajankohtaiseen ja luotettavaan tutkimustietoon. Julkaisun jälkeen opasta on mahdollista arvioida kohderyhmältä saadun palautteen avulla.

6.2 Oppaan tuottaminen

Opinnäytetyö prosessi alkoi toukokuussa 2023, kun otin yhteyttä UKK-instituuttiin ja kysyin tarvetta Terve urheilija -ohjelmaan suunnatulle opinnäytetyölle psyykkisen valmennuksen aihepiiristä. Aiheehdotukseni oli alun perin lähtöisin omasta mielenkiinnostani psyykkistä valmennusta kohtaan. Valintaa vahvisti myös kevään aikana tekemäni vaihto-opinnot, joissa syvennyttiin pelkästään kyseiseen aihepiiriin. Minulla oli siis jo aiempaa osaamista psyykkisestä valmennuksesta sekä paljon kiinnostusta oppia aiheesta lisää. Terve urheilija -ohjelmassa oli tarve juuri psyykkisen valmennuksen käytännön oppaalle, joten opinnäytetyö-projekti pääsi tämän myötä heti alkuun. Opinnäytetyöprosessin etenemisen vaiheet on esitelty kuvassa 3 kaavion muodossa.



Kuva 3. Opinnäytetyöprosessin vaiheet

Aloitimme prosessin toimeksiantajan kanssa suunnittelupalaverilla, jossa sovimme alustavan aika-
taulun sekä rajasimme oppaan sisällön ja kohderyhmän. Oppaan sisältöä lähdettiin miettimään asi-
antuntijatekstin pohjalta, joka Terve urheilija -ohjelman psyykkisen valmennuksen osioon oli jo val-
miina. Tämä teksti on tiivis katsaus psyykkiseen valmennukseen yleisestä näkökulmasta. Opas jul-
kaistaan tämän asiantuntijatekstin yhteydessä, joten niiden on hyvä olla linjassa keskenään. Tekst-
issä on listattuna urheilussa tarvittavat keskeiset psyykkiset taidot. Tästä listauksesta lähdimme
yhdistelemään toisiinsa liittyviä taitoja ja pohtimaan, mitkä kokonaisuudet olisivat kaikista olennai-
simpia.

Toimeksiantajan toiveena oli tiivistetty opas, jonka takia rajasimme oppaan sisällön kolmeen päälu-
kuun eli itseluottamukseen, motivaatioon sekä mielikuvaharjoitteluun. Jotta opas pysyy mahdolli-
simman tiiviinä, sinne on valittu kirjallisuuden pohjalta nousseita olennaisimpia psyykkisen valmen-
nuksen osa-alueita, jotka ovat yhteydessä usean eri ominaisuuden tai taidon kehittämiseen. Esi-
merkiksi motivaatioon liittyy vahvasti tavoitteenasettelu, joten ne kaksi aihetta voitiin yhdistää. Itse-
luottamus -osio taas sisältää esimerkiksi itsepuheen taidon. Itsepuheen avulla urheilija voi myös
oppia esimerkiksi epäonnistumisten käsittelyä, joka on myös tärkeä taito urheilijalle.

Suunnittelupalaverissa päätimme myös muut perusraamit oppaalle. Kyseessä on visuaalinen tuo-
tos, joka sisältää jokaisesta kolmesta pääaihepiiristä lyhyen teoriaosuuden, kyseessä olevan tai-
don tai ominaisuuden hyödyt urheilijalle sekä kolme käytännön harjoitetta. Tietoa välitetään op-
paassa tekstin lisäksi esimerkiksi kuvien ja taulukoiden muodossa. Opas toteutetaan Canvalla ja
värimaailma tulee olemaan Terve urheilija -ohjelman mukainen.

Työn toteutukselle sovittiin alustava aikataulu, jonka mukaan kirjallinen opinnäytetyösuunnitelma
on valmis kesän lopussa ja lopullinen työ valmistuu marraskuussa. Suunnitteluvaiheen jälkeen an-
noin toimeksiantajalle myös tarkemman suunnitelman siitä, missä aikataulussa työ tulee etene-
mään syksyn läpi. Lopuksi sovimme, että toimeksiantajan kanssa pidetään palavereita tasaisin vä-
liajoin sen mukaan, kun työ etenee. Toimeksiantaja auttaa oppaan sisältöjen suunnittelussa ja ra-
jaamisessa sekä visuaalisen toteutuksen tekemisessä.

Kesän 2023 aikana tein suunnitelman opinnäytetyölle, joka käytiin lopuksi läpi toimeksiantajan
kanssa. He olivat tyytyväisiä suunnitelmaan, joten teoriataustan kirjoittaminen alkoi heti sen jäl-
keen. Elo-syyskuun 2023 aikana kasasin teoriataustan oppaalle tutustumalla laajasti psyykkisen
valmennuksen kirjallisuuteen sekä tutkimuksiin. Pyrin käyttämään paljon kansainvälisiä teoksia ja
tutkimusartikkeleita, jotta lähteet olisivat mahdollisimman luotettavia. Käytin myös suomalaista
psyykkisen valmennuksen kirjallisuutta. Ensisijaisesti valitsin myös tuoreimpia lähteitä. Jätin pois
kaikki verkkosivut ja muut lähteet, joissa luotettavuus ei ollut parhain mahdollinen, jotta kriteerit lu-
tettavaan tutkimustietoon pohjautuvasta oppaasta täyttyisivät. Teoriataustan kirjoittaminen vei

paljon aikaa, sillä luin aina yhdestä aiheesta paljon eri lähteitä ja vertailin niiden välistä tietoa keskenään.

Teoriataustan valmistumisen jälkeen aloin kasaamaan opasta. Jokaisen luvun teoriaosuus on mitoitettu yhden sivun mittaiseksi, jotta toive tiivistä oppaasta toteutuu. Toive käytännönläheisyydestä otettiin huomioon kirjoittamalla opas mahdollisimman arkikielisesti ja esimerkkejä sisältäen sekä valitsemalla harjoitteita, joita kenen tahansa on helppo kokeilla ja toteuttaa käytännössä. Oppaan sisältö ja kaikki harjoitteet valittiin perustuen teoriataustassa esiin nousseisiin asioihin. Itseluottamuksen kehittämiseen suunnatuissa harjoitteissa ensimmäinen sisältää omiin onnistumisiin keskittymistä, joka oli teoriassa eniten esiin noussut asia itseluottamuksen kehittämisessä. Toinen harjoite keskittyy oman itseluottamuksen tunnistamiseen ja sen vahvistamiseen ja viimeinen harjoite itsepuheen kehittämiseen.

Motivaatioon liittyvät kaksi ensimmäistä harjoitetta pohjautuvat urheilijan motivaation lähteiden sekä merkityksellisten asioiden tarkasteluun. Kolmas harjoite pohjautuu tavoitteenasettelun perusperiaatteisiin. Mielikuvaharjoittelun harjoitteet taas kasattiin teoriasta esiin nousseiden kolmen mielikuvaharjoittelun perustaidon ympärille. Harjoitteet on laitettu siihen järjestykseen, jossa ne ovat loogisinta toteuttaa. Joka luvun ensimmäinen harjoite liittyy teemaan, josta on hyvä aloittaa taidon kehittäminen ja seuraavat harjoitteet vievät osaamista aina hieman eteenpäin.

Tärkeä osa opasta on sen visuaalisuus. Tavoitteena oli sisällyttää tietoa oppaaseen tiiviissä muodossa hyödyntäen kuvia ja muita visuaalisia elementtejä. Näin opas on mielekäs ja helppolukuinen mahdollisimman monelle. Sisältö on myös helppo hahmottaa nopeallakin silmäilyllä. Lähetin oppaan sisällön toimeksiantajalle ja kävimme yhdessä läpi suunnitelmaa oppaan lopullisesta ulko näöstä. Tämän jälkeen toimeksiantaja toteutti oppaasta Terve urheilija -ohjelman visuaalisuuden mukaisen toteutuksen. Tämä tarkoittaa sitä, että oppaassa on esimerkiksi samanlaiset väriyhdistelmät, fontit ja logot, kuin muissa ohjelman materiaaleissa. Tämä valinta tehtiin sen takia, että opas pysyy yhtenäisessä linjassa muun ohjelman sisällön kanssa.

Tämä opinnäytetyö toteutettiin tutustumalla huolellisesti aihepiiriin kirjallisuuteen sekä tekemällä läpi projektin tiivistä yhteistyötä toimeksiantajan kanssa. Työ valmistui marraskuussa 2023, jonka jälkeen toimeksiantaja julkaisee oppaan. Oppaasta julkaistaan verkkoversio (liite 1) sekä tiiviimällä asettelulla tehty tulostettava versio.

7 Pohdinta

Opinnäytetyön lopputuloksena syntyi psyykkisen valmennuksen opas urheilijoille ja valmentajille, joka täyttää onnistuneesti sille asetetut tavoitteet. Työssä toteutuu tavoite tiivistä, käytännönläheisestä ja helposti ymmärrettävästä oppaasta. Oppaasta on tehty hyvin rajattu kokonaisuus, jossa keskitytään valittuihin psyykkisen valmennuksen teemoihin. Opas tarjoaa matalan kynnyksen vaihtoehdon lähteä tutustumaan psyykkiseen valmennukseen. Opas sisältää yhdeksän erilaista käytännön harjoitetta, jotka eivät vaadi aiempaa osaamista. Teoriaosuuksiin taas on valittu vain perusteet kyseisistä teemoista sekä pyritty selittämään nämä asiat yksinkertaisesti. Jokaisessa luvussa kerrotaan myös hyödyt, joita urheilija voi saavuttaa harjoittelemalla kyseistä taitoa. Tämä lisää myös ymmärrettävyyttä, sillä urheilijat saavat perusteet sille, miksi psyykkiset taidot ovat tärkeitä. Myös visuaalisuus tukee oppaan tavoitteita, sillä esimerkiksi pienet aiheisiin liittyvät kuvat tekevät tekstistä jäsennellympää ja mielekästä luettavaa.

Opas onnistuu huomioimaan monipuolisesti kohderyhmänsä ja suuntaamaan sisältöä mahdollisimman monelle siihen kuuluvalla. Yksinkertaisen ja käytännönläheisen toteutuksen myötä opas sopii hyvin urheilijalle, joka on vasta aloittanut psyykkisen puolen kehittämisen. Samaan aikaan harjoitteita ei kuitenkaan ole sidottu tiettyyn taitotasoon ja kaikkien lukujen harjoitteet etenevät helpomasta hieman haastavampaan. Tämän myötä oppaasta on todennäköisesti hyötyä myös urheilijoille, joilla on aiempaa kokemusta psyykkisestä valmennuksesta. Valmentajat taas voivat hyödyntää oppaasta niitä harjoitteita, joiden kokevat sopivan urheilijoidensa tilanteeseen sekä taitotasoon. Opas antaa valmentajille perustietoa aiheesta ja vinkkejä siihen, mistä asioista lähteä liikkeelle urheilijoiden kanssa psyykkisessä valmennuksessa. Lisäksi tässä oppaassa harjoitteet on toteutettu niin, että ne sopivat lajista riippumatta kaikille.

Tämän opinnäytetyön avulla saadaan jaettua tietoa psyykkisestä valmennuksesta usealla eri tasolla. Oppaan pääkohdista ja harjoitteista tehdään infopostaus, joka julkaistaan Terve urheilija -ohjelman Instagram-tilille. Tällä tilillä on jo valmiiksi paljon oppaan kohderyhmään kuuluvia seuraajia, joten oppaan pääpointit tavoittavat paljon ihmisiä jo tämän kautta. Ne ketkä haluavat tutustua aiheeseen lisää, löytävät oppaan postauksen kautta sekä suoraan Terve urheilija -ohjelman sivuilta. Lisäksi postauksessa ja oppaassa jaetaan linkki opinnäytetyöhön, joten aiheesta eniten kiinnostuneet pääsevät tutustumaan oppaan aiheisiin syvemmin. Opas myös palvelee eri käyttäjiä niin, että sieltä on helppo etsiä halutessaan vain yksittäisiä harjoitteita tai vaihtoehtoisesti perehtyä psyykkiseen valmennukseen kokonaisvaltaisemmin.

7.1 Luotettavuus ja jatkokehitysehdotukset

Työn luotettavuutta tukee se, että siinä on käytetty monipuolisesti eri lähteitä. Suuri osa lähteistä on myös kansainvälisiä teoksia ja tutkimuksia. Työssä on myös otettu hyvin huomioon lähteiden välisiä eroavaisuuksia esittelemällä useampia eri näkökulmia asioihin. Psykkisen valmennuksen aihepiirissä löytyy paljon tutkimustietoa ja sen myötä myös erilaisia tuloksia ja näkemyksiä asioihin. Tässä työssä on omaksuttu ajatus siitä, että asiat eivät ole välttämättä yksiselitteisiä, vaan psykiksessä valmennuksessa monien eri lähestymistapojen kautta voidaan saavuttaa hyvä lopputulos.

Haastetta työhön toi suuren tietomäärän myötä alan termistö, joka ei ole täysin vakiintunutta. Tämän työn päätermeille kuten esimerkiksi psykiksellä valmennukselle oli kirjallisuudessa useita eri termejä, joilla aiheesta puhuttiin. Myös määritelmät olivat tämän kautta välillä hieman ristiriitaisia. Monesti kuitenkin eri termeillä viitattiin kirjallisuudessa lähes samaan asiaan. Nämä vaihtelevuudet vaikeuttivat jonkin verran teoriaosuuden määritelmien tekemistä ja luotettavimman tiedon löytämistä.

Luotettavuuteen liittyen on hyvä pohtia myös työn rajausta, joka on melko kapea. Työ on rajattu vain kolmeen psykiksen valmennuksen teemaan, joiden sisällä käsitellään myös muita aiheeseen yhteydessä olevia teemoja. Tietoa ei siis tässä työssä välity kaikista teemoista, joita psykiksen valmennus voi sisältää. Toisaalta kaikkea näin laajasta aiheesta ei voi sisällyttää yhteen työhön, minkä takia työn rajaukselle oli mietitty alussa selvät perusteet. Tässä työssä tehtiin siis valinta keskittyä muutamaan tärkeään asiaan kunnolla, useamman aiheen pintapuolisen käsittelyn sijasta. Lukijan on tärkeää kuitenkin tiedostaa asia ja työssä tuodaankin ilmi, että psykikseen valmennukseen sisältyy useita muita osa-alueita.

Mielestäni tämä työ avaa paljon jatkokehitysmahdollisuuksia. Oppaasta voisi toteuttaa jatko-osan, joka käsitelisi aiheita, joita tästä oppaasta rajattiin pois. Lisäksi tämä opas käsittelee lähtökohtaisesti yksilöille suunnattuja harjoitteita, vaikka niitä voivat toteuttaa sekä yksilö- että joukkueurheilijat. Psykkistä valmennusta voi toteuttaa kuitenkin yksilöiden sijasta myös koko joukkueelle. Tähän tarkoitukseen voisi tuottaa joukkueurheilun psykiksen valmennuksen oppaan, jossa keskitytään koko joukkueeseen liittyvien psykiksen osa-alueiden kehittämiseen. Lisäksi, jos tekisin tässä työssä jotain toisin, voisin mahdollisesti rajata tämän oppaan vain urheilijoille. Silloin valmentajille voisi suunnata kokonaan oman materiaalin, joka keskittyy valmentajien omaan toimintaan psykiksessä valmennuksessa. Esimerkiksi motivaatioon liittyviä asioita, joita valmentaja voi tehdä tukeakseen urheilijan motivaatiota omalla toiminnallaan.

7.2 Oma oppiminen ja ammatillinen kehittyminen

Tämän opinnäytetyön myötä olen kasvattanut osaamistani monella eri tapaa. Aiempi osaamiseni ja mielenkiintoni aihetta kohtaan edesauttoi paljon osaamiseni syventymistä tämän projektin aikana. Teoriataustan kirjoittamisen aikana pääsin siis vahvistamaan osaamistani tämän työn aiheisiin liittyen melko spesifille tasolle. Opin myös paremmin lukemaan tieteellisiä tutkimuksia, vertailemaan niitä ja löytämään kaiken tiedon joukosta olennaiset asiat. Oppaan toteutus taas opetti sovelta-
maan oppimaani tietoa, jonka myötä sain myös lisää konkretiaa omaan osaamiseeni. Teoriatiedon ja käytännön toteutuksen yhdistämisen kautta koen, että osaamiseni aiheesta kehittyi työelämää ajatellen niin valmentajan kuin kouluttajan työn näkökulmasta.

Opinnäytetyöprojektin aikana opin hallitsemaan yksin isoa projektia ja viemään sen aikataulussa alusta loppuun saakka. Toimeksiantajan kanssa yhteistyö oli mielestäni sujuvaa ja tehokasta. Keskustelimme ideoista ja teimme päätöksiä, joiden pohjalta minun oli aina helppo jatkaa työskentelyä. Onnistuin toteuttamaan toimeksiantajalta tulleet toiveet sekä tuottamaan heille halutun lopputuloksen. Kehityin myös asioiden priorisoinnissa ja opin keskittymään enemmän laadukkaisiin kokonaisuuksiin pienten yksityiskohtien hiomisen sijasta, jotta projekti etenee ja pysyy aikataulussa.

Uuden tiedon omaksumisen myötä heräsi ajatuksia siitä, miten tärkeää psyykkinen valmennus on ja miten yleistä sen sivuuttaminen tai puutteellinen osaaminen voi joskus olla. Tämän havainnon myötä sain ideoita ja mielenkiintoa mahdollisesti aiheen kehittämisen parissa työskentelemiseen tulevaisuudessa. Opinnäytetyön tekeminen vahvisti ammatillista pätevyyttäni sekä itsevarmuuttani psyykkiseen valmennukseen liittyen. Lisäksi työn tekeminen kasvatti merkityksellisyyden tunnetta, sillä tämä on mielestäni tärkeä ja ajankohtainen aihe, josta olisi hyvä lisätä tietoisuutta yhä enemmän urheilumaailmassa.

Lähteet

- Andrade, V. 2015. The importance of models of self-confidence in sports performance. *Journal of social and psychological sciences*, 8, 1, s. 1-7.
- Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn psykologia - Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. VK-Kustannus. Lahti.
- Bayköse, N., Sahin, F., Sahin, A. & Eryücel, M. 2019. Is SelfTalk of Athletes One of the Determinants of Their Continuous Sportive Confidence Level? *Journal of Education and Training Studies*, 7, 2, s. 192-197.
- Burton, D. & Raedeke, T. 2008. *Sport Psychology for Coaches*. Human Kinetics. Yhdysvallat.
- Cotterill, S. 2013. *Team psychology in sports: theory and practice*. Routledge.
- Dohme, L., Piggott, D., Backhouse, S. & Morgan, G. 2019. Psychological Skills and Characteristics Facilitative of Youth Athletes' Development: A Systematic Review. *The Sport Psychologist*, 33, s. 261-275.
- Fischer, L. B., Curreri, A. J., Tan, E. K., & Sprich, S. E. 2023. Cognitive techniques. Teoksessa Sprich, S. E., Petersen, T., & Wilhelm, S. (toim.) *The Massachusetts General Hospital Handbook of Cognitive Behavioral Therapy*. s. 19-38. 2. painos. Springer Nature.
- Gould, D., Voelker, D. K., Damarjian, N., & Greenleaf, C. 2014. Imagery training for peak performance. Teoksessa Van Raalte, J. L. & Brewer, B. W. (toim.), *Exploring sport and exercise psychology* s. 55–82. American Psychological Association.
- Haaga-Helia. 2022. Ohje toiminnalliselle opinnäytetyölle. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Luettu: 27.10.2023
- Holmes, P. S., & Collins, D. J. 2001. The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of applied sport psychology*, 13, 1, s. 60-83.
- Jaakkola, T. 2015. Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.) *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*, s. 109-120. VK-kustannus. Lahti.
- Jose, J., Joseph, M. M., & Matha, M. 2018. Imagery: It's effects and benefits on sports performance and psychological variables: A review study. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 3, 2, s. 190-193.

- Kataja, J. 2020. Mielikuvien käyttö. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. s. 199-200. 3. painos. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 169. Helsinki.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2020. Urheilijan motivaatio. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. s. 48-67. 3. painos. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 169. Helsinki
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Suoritusmotivaatio urheilussa. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J. (toim.) *Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet*. PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Locke, E. A. & Latham, G. P. 2012. *New Developments in Goal Setting and Task Performance*. Routledge.
- Pietikäinen, A. & Pasanen, R. 2023. *Joustava mieli urheilussa*. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.
- Plakona, E., Parčina, I., Ludvig, A. & Tuzović, A. 2014. Self-confidence in sport. *Sport Science. International scientific journal of kinesiology*. 7, 1, s. 47-55.
- Roos-Salmi, M. 2020. Psykkisen valmentautumisen tekniikat. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. s. 199-200. 3. painos. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 169. Helsinki.
- Rottensteiner, C., Tolvanen, A., Laakso, L., & Konttinen, N. 2015. Youth athletes' motivation, perceived competence, and persistence in organized team sports. *Journal of Sport Behavior*, 38, 4, s. 1-18.
- Subramanyam, V. 2013. Building self-confidence in athletes. *Indian Journal of Positive Psychology*, 4, 2, s. 372-374.
- Terve urheilija-ohjelma. 2021. Luettavissa: <https://terveurheilija.fi/terve-urheilija-ohjelma/> Luettu: 30.6.2023
- Tohidi, H. & Jabbari, M. 2012. The effects of motivation in education. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 31, s. 820-824.
- UKK-instituutti. 2023. UKK-instituutti. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/tietoa-meista/ukkinstituutti/> Luettu: 30.6.2023
- Van Raalte, J. & Vincent, A. 2017. Self-Talk in Sport Performance. *Oxford research encyclopedia of psychology*.

Vealey, R. 2007. Mental skills training in sport. Teoksessa Tenenbaum, G. & Eklund, R. (toim.) Handbook of sport psychology. s. 287-309. 3. painos. John Wiley & Sons. New Jersey.

Vealey, R. & Forlenza, S. 2021. Using imagery as a mental training tool in sport. Teoksessa Williams, J. & Krane (toim.) Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. s. 244-272. McGraw-Hill Education. New York.

Weinberg, R. 2014. Goal setting in sports and exercise Research to practice. Teoksessa Van Raalte, J. L. & Brewer, B. W. (toim.), Exploring sport and exercise psychology, s. 55–82. American Psychological Association.

Weinberg, R. & Gould, D. 2019. Foundations of sport and exercise psychology. 7. painos. Human Kinetics. Yhdysvallat.

Williams, J. & Hacker, C. 2021. Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. Teoksessa Williams, J. & Krane, V. Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. s. 278-313. McGraw-Hill Education. New York.

Liitteet

Liite 1. Psyykkisen valmennuksen opas – Terve urheilija -ohjelma



Psyykkisen valmennuksen opas

urheilijoille ja valmentajille

terveurheilija®



Johdanto

Tervetuloa Terve urheilija -ohjelman psykkinen valmennuksen oppaan pariin!

Tämä opas tarjoaa urheilijoille ja valmentajille tietoa psykkinisestä valmennuksesta sekä sen käytännön toteutuksesta.

Mitä on psykkinen valmennus?

- Psykkisessä valmennuksessa harjoitetaan suunnitelmallisesti urheilijan psykkinisiä taitoja.
- Tarkoituksena on parantaa suorituskykyä, lisätä nautintoa tai saavuttaa suurempi tyytyväisyys urheilussa.
- Psykkisen valmennuksen avulla pyritään kehittämään itsetuntemusta sekä tunnistamaan omaan suorituskykyyn ja hyvinvointiin vaikuttavia toimintamalleja sekä tunteita ja ajatuksia näiden taustalla.
- Psykkinen valmennus ei liity vain haasteiden ratkaisemiseen, vaan sitä hyödynnetään yhtäläillä jo valmiiksi hyvän lähtötilanteen parantamiseen tai tilanteen ylläpitämiseen tasapainossa.

Opas sisältää kolme päälukua:

1. Itseluottamus
2. Motivaatio
3. Mielikuvaharjoittelu

Oppaan tavoitteena on lisätä ymmärrystä psykkinen valmennuksen osa-alueista sekä tarjota käytännön harjoitteita psykkinen taitojen kehittämiseen. Harjoitteet ovat esimerkkejä ja sovellettavissa eri lajeihin.



1. Itseluottamus

Itseluottamus tarkoittaa, että urheilija luottaa omaan kykyihinsä ja uskoo olevansa riittävän kyvykäs menestyäkseen tai suoriutuakseen eri tilanteista.

Itseluottamuksen hyötyjä urheilijalle

- Enemmän positiivisten tunteiden kokemuksia
- Rohkeutta ponnistella kohti tavoitteita epäonnistumisten välttelyn sijasta
- Parempi keskittyminen
- Haastavampien tavoitteiden asettaminen sekä niihin sitoutuminen
- Psykkisen vahvuuden kehittyminen

Itsepuhe – tekniikka itseluottamuksen kehittämiseen

Itsepuhe tarkoittaa itselle suunnattua puhetta, joka tapahtuu oman pään sisällä tai ääneen sanottuna.

Ajatukset, tunteet ja käyttäytyminen ovat vuorovaikutuksessa toisiinsa. Tämän takia itsepuhe vaikuttaa olennaisesti itseluottamukseen ja suorituskykyyn harjoitusten ja kilpailujen aikana.

Urheilijan on siis hyvä olla tietoinen omasta itsepuheestaan – onko itsepuhe suoritusta tukevaa vai suoritukselle haitallista?

Haitallinen ajatus	Korvaava, suoritusta tukeva ajatus
”Tämä liike on täysin mahdoton, en tule ikinä oppimaan sitä.”	”Olen oppinut vaikeita taitoja aiemminkin, kun vain olen kärsivällinen. Tulen vielä oppimaan tämänkin.”
”Olenpa typerä. Miksi menin mokaamaan tämän?”	”Jokainen tekee joskus virheitä. Nyt rauhoitun ja keskityn täysillä seuraavaan suoritukseen.”

(Mukaillen: Williams & Hacker 2021)



1. Itseluottamus – harjoitteet

Harjoite 1. Onnistumisten huomaaminen

Tämän harjoitteen avulla voit havahtua siihen, kuinka harjoituksista voi löytyä useampia hyviä asioita, vaikka päällimmäinen tunne olisi päinvastainen.

Tämä harjoitus on tärkeä erityisesti niissä hetkissä, kun treenit eivät ole sujuneet omasta mielestä hyvin.



Pidä treeneistäsi onnistumispäiväkirjaa vähintään viikon ajan.



Kirjaa ylös kaikista treeneistä ainakin kolme asiaa, joissa olet onnistunut.



Nämä asiat voivat liittyä esimerkiksi henkisen puolen onnistumisiin, taidon oppimiseen tai siinä kehittymiseen tai vaikkapa onnistuneeseen suoritukseen.



Onnistumiset voivat olla mitä vain pienten ja suurempien onnistumisten välillä.

(Mukaillen: Pietikäinen & Pasanen 2023)



1. Itseluottamus – harjoitteet

Harjoite 2. Itseluottamuksen tunnistaminen

Tämän harjoitteen avulla opit, miltä itseluottamus tuntuu omalla kohdallasi ja missä tilanteissa sitä esiintyy.

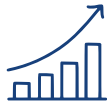


Palauta mieleesi hetkiä, joissa olet tuntenut itseluottamusta ja onnistumisen kokemuksia.



Miltä itseluottamus on sinusta tuntunut? Pohdi millaisia ajatuksia, tunteita sekä kehon tuntemuksia nämä hetket ovat herättäneet.

Esimerkki: Kun koen itseluottamusta, ”olen innoissani, mutta samaan aikaan pysyn rauhallisena.” Kun koen itseluottamusta, ”suorittaminen on rentoa ja voin vain nauttia siitä, mitä olen tekemässä.”



Aina kun tunnistat itsessäsi näitä ajatuksia, tunteita ja tuntemuksia, kiinnitä niihin huomiota ja anna niiden vahvistua.



Pohdi seuraavaksi, missä eri tilanteissa näitä itseluottamuksen kokemuksia usein esiintyy.

Esimerkki: Koen itseluottamusta, kun ”saavun kotiin lenkin jälkeen”.



Hakeudu näihin tilanteisiin mahdollisimman usein, nauti silloin itseluottamuksen tunteesta ja anna sen vahvistua.

(Mukaillen: Arajärvi & Thesleff 2020)



1. Itseluottamus – harjoitteet

Harjoite 3. Itsepuheen kehittäminen



Ala kiinnittämään huomiota, miten puhut itsellesi eri tilanteissa. Huomaatko tiettyjä negatiivisia sanoja, lauseita tai ajatusmalleja, jotka toistuvat usein itsepuheessasi?



Tee itsellesi lista huomaamistasi haitallisista asioista. Kiinnitä myös huomiota, missä tilanteissa ja minkä asian seurauksena näitä ajatuksia esiintyy.



Tämän jälkeen lähde miettimään, kuinka voisit kääntää haitallisen ajatuksen positiiviseksi. Sivun 2 esimerkki-taulukosta näet, miten ajatuksia voi lähteä kehittämään omaa toimintaa tukeviksi.



Tarkoituksena ei ole kieltää negatiivisia ajatuksia, vaan harjoitella tunnistamaan ja muokkaamaan niitä positiivisiksi. Kun siis haitallinen ajatus ilmaantuu, se päättyy silti aina toimintaa tukevaan ajatukseen.



Lopuksi kehitä itsellesi vihje, jonka avulla muistat toimia harjoitellusti haitallisen ajatuksen ilmaantuessa. Tämä voi olla esimerkiksi yksi syvä hengitys, jokin sana, kuten ”keskity” tai mikä vaan itsellesi sopivalta tuntuva vihje. Vihjeen avulla muistat jatkaa itsepuhetta positiivisella lauseella.

(Mukaillen: Williams & Hacker 2021)



2. Motivaatio

Motivaatio on voima, joka saa ihmisen toimimaan ja tekemään töitä kohti tavoitteitaan. Motivaatio ohjaa käyttäytymistä tiettyyn suuntaan sekä vahvistaa ja ylläpitää sitä. Motivaatio siis selittää, miksi ihminen toimii tietyllä tavalla.

Sisäinen motivaatio

- pohjautuu ihmisen omaan kiinnostukseen tai nautintoon tehtävää kohtaan.

Ulkoiset motivaatio

- on lähtöisin yksilön ulkopuolisista tekijöistä, kuten toimintaa seuraavista palkkioista tai rangaistuksista.

Sisäinen motivaatio on urheilijalle lähtökohtaisesti tavoiteltavampaa.

Miten motivaatio vaikuttaa urheilijan toimintaan?

- Kuinka hyvin urheilija sitoutuu toimintaan
- Kuinka paljon urheilija on valmis yrittämään
- Kuinka haasteellisia tehtäviä valitaan
- Kuinka laadukkaita suoritukset ovat

Tavoitteenasettelu – tekniikka motivaation vahvistamiseen

Tavoitteenasettelu on prosessi, jossa suunnitellaan, kuinka saavutetaan halutut tavoitteet.

Tavoitteenasettelun muistilista

1. **Aseta tavoitteita lyhyelle ja pitkälle aikavälille**, sekä harjoituksiin että kilpailuihin.
2. **Hyödynnä eri tavoitetyyppejä:**
 - *Prosessitavoite* keskittyy johonkin yksittäiseen asiaan, kuten yksittäisen taidon tai yksityiskohdan oppimiseen.
 - *Suoritustavoite* keskittyy johonkin tiettyyn suoritukseen, esim. tietyn matkan juokseminen tavoiteajassa.
 - *Lopputulostavoite* keskittyy lopputulokseen, kuten kilpailun voittamiseen.
3. **Määritä tavoite tarkasti** – mistä tiedetään, milloin tavoite on saavutettu?
4. **Tee tavoitteesta mitattava** – milloin tavoite on saavutettu?
5. **Ole realistinen** – tavoite tuo haastetta, mutta on saavutettavissa.

Muista muotoilla
tavoitteesi
positiivisesti!



2. Motivaatio – harjoitteet

Harjoite 1. Motivaation vaihtelu

Heikentyneen motivaation avuksi



Tee ajatuskartta tekijöistä, joiden koet heikentävän motivaatiasi eri tilanteissa. Voit miettiä esimerkiksi treenien sisältöä, harjoituskauden vaiheita, arkesi kokonaiskuormitusta, treeniympäristöä, saamiasi tuloksia, kilpailu- tai vertailuasetelmaa, omia tavoitteitasi yms.



Millaisia motivaatiasi heikentäviä tekijöitä tunnistat? Mistä motivaation puute voisi mahdollisesti johtua ja mitä se voisi kertoa sinulle? Entä mistä motivaation heikentyminen on saanut alkunsa?



Kun pysähdyt arvioimaan näitä tekijöitä, voit oppia tilanteesta jotakin uutta ja löytää mahdollisesti jonkun tietyn asian, joka on vaikuttanut motivaation heikentymiseen.

Vahvan motivaation hetkellä



Motivaatioon vaikuttavien tekijöiden äärelle kannattaa pysähtyä myös tilanteissa, joissa kokee itsensä hyvin motivoituneeksi.



Vahvan motivaation hetkellä pysähdy miettimään, mitkä tekijät tilanteeseen vaikuttavat. Nämä tekijät voivat olla urheiluun tai muuhun sen ulkopuoliseen elämään liittyviä asioita.



Millaisia motivaatiasi vahvistavia tekijöitä tunnistat? Miten toimit, mihin huomiosi kiinnittyy ja mitkä asiat ovat erilailla kuin tavallisen tai alhaisemman motivaation hetkillä?

Vahvan motivaation aikana merkille pistetyistä asioista voi olla hyötyä myös silloin, kun motivaatio ei ole parhaimmillaan. Motivaatiosi vaihteluun vaikuttavia tekijöitä tunnistamalla ymmärrys itseäsi kohtaan lisääntyy ja motivaation vaihtelun hyväksymisestä tulee helpompaa.

(Mukaillen: Pietikäinen & Pasanen 2023)



2. Motivaatio – harjoitteet

Harjoite 2. Motivoitumisen taito

Vaihe 1



Mieti jotain asiaa, esimerkiksi kotityötä, jonka tekeminen ei kiinnosta sinua juuri ollenkaan. Valitse sellainen tekeminen, johon et haluaisi käyttää yhtään aikaasi.

1

Ota kellosta aikaa yksi minuutti, jonka aikana sinun tulee perustella itsellesi tai jollekin toiselle henkilölle mahdollisimman monipuolisesti, miksi sinun kannattaisi alkaa tekemään tätä epäkiinnostavaa asiaa.



Mieti, miksi todella haluaisit ryhtyä tekemään sitä. Miksi se on tärkeää tai mielekästä ja mitä hyötyisit siitä, että saat asian tehtyä? Voit kirjoittaa asiat paperille, jos haluat tehostaa harjoitusta.



Minuutin jälkeen pysähdy tarkastelemaan, miltä asian tekeminen nyt tuntuisi. Olisiko se yhtään houkuttelevampaa? Tai oletko yhtään vakuuttuneempi siitä, että sinun kannattaisi tai jopa haluaisit nyt aloittaa?

Vaihe 2



Seuraavaksi voit alkaa miettimään jotain omaan lajiisi tai muuhun elämän osa-alueeseen liittyvää asiaa, jonka tekeminen on tärkeää, mutta sinulle se tuntuu jostain syystä epämieluisalta.



Nyt sinulla on minuutti aikaa vakuuttaa itsesi siitä, että haluat tehdä tämän asian! Mikä tekemisessä on tärkeää, mieluisaa, kiinnostavaa ja jopa houkuttelevaa?



Ole tehtävän aikana täysin miettimättä sitä, miksi et haluaisi ryhtyä tekemään valitsemiasi asioita.

(Mukaillen: Arajärvi&Thesleff 2020)



2. Motivaatio – harjoitteet

Harjoite 3. Tavoiteportaatt



Aloita harjoite pohtimalla mitä haluat saavuttaa jollakin tietyllä aikavälillä (esim. 5 vuoden päästä). Nämä pitkän aikavälin tavoitteet voivat liittyä uran saavutuksiin tai omien taitojesi kehittymiseen.



Lähde etenemään alaspäin ikään kuin porras kerrallaan lähemmäs nykyhetkeä.



Pohdi, mitä sinun tulisi saavuttaa tai osata esimerkiksi kolmen vuoden, vuoden, puolen vuoden, 3 kuukauden ja esimerkiksi kuukauden päästä nykyhetkestä.



Kuvaa jokaisen portaatin kohdalla, mitä haluat saavuttaa siihen mennessä. Kuvaa tavoitteesi sitä yksityiskohtaisemmin, mitä lähempänä nykyhetkeä olet. Huolehdi myös, että mitä lähempänä nykyhetkeä olet, sitä vahvemmin tavoitteesi tulee liittyä omaan suoritukseesi eli asioihin, joihin pystyt itse vaikuttamaan.



Merkitse portaisiin alustavia ajankohtia, jolloin ajattelet tavoitteiden tulevan saavutetuiksi.



Käytä apuna harjoituksessa tavoitteenasettelun muistilistaa (sivu 6).

(Mukaillen: Arajärvi&Thesleff 2020)



3. Mielikuvaharjoittelu

Mielikuvaharjoittelu tarkoittaa mielen avulla tehtäviä harjoitteita, jotka liittyvät urheilijan tunnetiloihin, johonkin suorituksen osaan tai koko suoritusprosessiin.

Mielikuvaharjoittelu

- on uuden tai aiemmin tapahtuneen asian luomista mielessä aisteja käyttämällä, mutta ilman siihen liittyvää ulkoista ärsykettä.
- on moniaistinen kokemus, jossa mielikuvien luomiseen hyödynnetään kaikkia aisteja.
- mahdollistaa lajitaitojen ja psyykkisten taitojen harjoittelun ilman todellista harjoittelu- tai kilpailuympäristöä.

Mielikuvaharjoittelun hyötyjä urheilijalle:

- Itseluottamuksen parantuminen
- Motivaation lisääntyminen
- Parempi keskittyminen
- Tunteiden ja stressinhallinnan taidot
- Ahdistuneisuuden vähentyminen
- Energiatasojen säätelyn taitojen kehittyminen
- Itsetietoisuuden kehittyminen
- Parantaa urheilusuoritusta ja oppimista

Mielikuvaharjoittelun kolme perustaitoa:

Perspektiivi = Mielikuvia osataan tuottaa eri perspektiiveistä, esimerkiksi ulkoisesta ja sisäisestä perspektiivistä.

Hallinta = Mielikuvien sisältöä osataan hallita niin, että mielikuvat ovat positiivisia ja harjoittelua tukevia.

Elävyys = Mielikuvat vastaavat mahdollisimman paljon todellista tilannetta sisältäen tarkat yksityiskohdat sekä aidot olotilat ja tunteet.



3. Mielikuvaharjoittelu – harjoitteet

Harjoite 1. Mielikuvaharjoituksen perusmalli

5

Rentoudu noin viiden minuutin ajan ja anna mielen sisäisten ja ulkoisten häiriötekijöiden siirtyä taka-alalle.



Kuvittele itsesi johonkin aikaisemman tilanteen aikaan ja paikkaan, jossa olet kokenut olosi rauhalliseksi ja miellyttäväksi. Eläydy kyseiseen tilanteeseen kaikilla aisteilla. Kun tunne on voimakkaimmillaan, pyri vahvistamaan se selvästi uloshengityksen aikana.



Siirry nyt mielikuvissasi elokuvateatteriin ja asetu istumaan mukavalle ja pehmeälle istuimelle. Ala katsoa elokuvaa, jossa esiinnyt itse päähenkilönä.



Elokuva alkaa. Näet itsesi elokuvassa esittämässä tilannetta, jossa olet onnistunut. Ota muutama syvä hengitys ja nauti tapahtuneesta.



Seuraavaksi hyppäät itse elokuvaan. Olet nyt elokuvan pääroolin esittäjä. Tee kaikki oikein ja vahvasti, niin varmasti kuin osaat. Elokuva jatkuu ja huomaat liukuvasi kuin itsestään tulevaan kisaan.



Huomaat kaiken sujuvan hienosti ja yhtä hyvin kuin aikaisemmassakin suorituksessa. Hengitä kaksi syvää hengitystä ja palauta mieleesi ne tunteet, jotka johtavat onnistuneeseen suoritukseen.

Herätä itsesi laskemalla luvut 5 – 4 – 3 – 2 – 1.

(Mukaillen: Kataja 2020)



3. Mielikuvaharjoittelu – harjoitteet

Harjoite 2. Mielikuvan elävyys



Kuvittele itsesi tuttuun paikkaan, jossa yleensä olet lajisi parissa.



Paikka on tyhjä muista ihmisistä. Seisot keskellä paikkaa ja katselet ympärillesi. Kuulet ympärilläsi olevan hiljaisuuden.



Ala kiinnittämään huomiota mahdollisimman moneen yksityiskohtaan. Mitä asioita näet ympärilläsi? Entä mitä värejä ja muotoja? Miltä paikassa tuoksuu?



Seuraavaksi kuvittele itsesi samaan paikkaan, mutta nyt paikalla on myös vastustajia. Olet valmistautumassa suoritukseesi. Pyri näkemään tämä mielikuva oman kehosi sisältä.



Näet ympärillä muita urheilijoita sekä valmentajasi. Kuulet lajiisi kuuluvia tuttuja ääniä, yleisön hälinää, tiimikavereiden puhetta ja valmentajan kannustusta. Otat huikan juomapullostasi ja tunnet kylmän ja raikkaan veden suussasi.



Pyri eläytymään omiin kilpailua edeltäviin tunteisiisi, kuten innostuksen ja jännityksen kokemuksiin. Miltä sinusta tuntuu juuri nyt?

(Mukaillen: Vealey & Forlenza 2021)

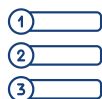


3. Mielikuvaharjoittelu – harjoitteet

Harjoite 3. Oma käsikirjoitus



Luo itsellesi käsikirjoitus asiasta, jota harjoittelet tai jossa haluat onnistua. Se voi olla esimerkiksi jokin suoritus tai suorituksen osa.



Kirjoita ylös yksityiskohtainen kuvaus täydellisesti etenevän tilanteen vaiheista.



Ota mukaan myös mahdollisimman tarkat tunnetilat sekä ajatukset.



Käsikirjoitukseen voi sisällyttää mukaan yllättäviä tai haastavia tilanteita, joihin voit opetella reagoimaan mielikuvassa halutulla tavalla.



Harjoittele valmista käsikirjoitusta mielikuvissasi.



Harjoitteen voi toistaa sen pituuden mukaan esimerkiksi 3-10 kertaa peräkkäin.

(Mukaillen: Arajärvi & Thesleff 2020)



Lue lisää

Tuomela, T. 2023. Psykkisen valmennuksen opas Terve urheilija-ohjelmaan. Toiminnallinen opinnäytetyö. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Haaga-Helia Ammattikorkeakoulu.

Lähteet

Johdanto

- Pietikäinen, A. & Pasanen, R. 2023. Joustava mieli urheilussa. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.
- Weinberg, R. & Gould, D. 2019. Foundations of sport and exercise psychology. 7. painos. Human Kinetics. Yhdysvallat.

Luku 1

- Andrade, V. 2015. The importance of models of self-confidence in sports performance. Journal of social and psychological sciences, 8, 1, s. 1-7.
- Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn psykologia - Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. VK-Kustannus. Lahti.
- Bayköse, N., Sahin, F., Sahin, A. & Eryücel, M. 2019. Is self-talk of athletes one of the determinants of their continuous sportive confidence level? Journal of education and training studies, 7, 2, s. 192-197.
- Burton, D. & Raedeke, T. 2008. Sport Psychology for Coaches. Human Kinetics. Yhdysvallat.
- Pietikäinen, A. & Pasanen, R. 2023. Joustava mieli urheilussa. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.
- Plakona, E., Parčina, I., Ludvig, A. & Tuzović, A. 2014. Self-confidence in sport. Sport Science. International scientific journal of kinesiology. 7, 1, s. 47-55.
- Van Raalte, J. L. & Vincent, A. 2017. Self-Talk in Sport Performance. Oxford research encyclopedia of psychology.
- Weinberg, R. & Gould, D. 2019. Foundations of sport and exercise psychology. 7. painos. Human Kinetics. Yhdysvallat.
- Williams, J. & Hacker, C. 2021. Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. Teoksessa Williams, J. & Krane, V. Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. s. 278-313. McGraw-Hill Education. New York.

Luku 2

- Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn psykologia - Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. VK-Kustannus. Lahti.
- Burton, D. & Raedeke, T. 2008. Sport Psychology for Coaches. Human Kinetics. Yhdysvallat.
- Cotterill, S. 2013. Team psychology in sports: theory and practice. Routledge.
- Jaakkola, T. 2015. Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 109-120. VK-kustannus. Lahti.

Opas

Tytti Tuomela
Liikunnanohjaaja AMK

Oppaan ulkoasu

Terve urheilija -ohjelma, Veronika Virtapohja

- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2020. Urheilijan motivaatio. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. s. 48-67. 3. painos. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 169. Helsinki
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Suoritusmotivaatio urheilussa. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J. (toim.) Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet. PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Pietikäinen, A. & Pasanen, R. 2023. Joustava mieli urheilussa. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.
- Rottensteiner, C., Tolvanen, A., Laakso, L., & Konttinen, N. 2015. Youth athletes' motivation, perceived competence, and persistence in organized team sports. Journal of Sport Behavior, 38, 4, s. 1-18.
- Tohidi, H. & Jabbari, M. 2012. The effects of motivation in education. Procedia – Social and Behavioral Sciences, 31, s. 820-824.
- Weinberg, R. 2014. Goal setting in sports and exercise Research to practice. Teoksessa Van Raalte, J. L. & Brewer, B. W. (toim.), Exploring sport and exercise psychology, s. 55–82. American Psychological Association.

Luku 3

- Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn psykologia - Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. VK-Kustannus. Lahti.
- Burton, D. & Raedeke, T. 2008. Sport Psychology for Coaches. Human Kinetics. Yhdysvallat.
- Gould, D., Voelker, D. K., Damarjian, N., & Greenleaf, C. 2014. Imagery training for peak performance. Teoksessa Van Raalte, J. L. & Brewer, B. W. (toim.), Exploring sport and exercise psychology s. 55–82. American Psychological Association.
- Jose, J., Joseph, M. M., & Matha, M. 2018. Imagery: It's effects and benefits on sports performance and psychological variables: A review study. International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education, 3, 2, s. 190-193.
- Kataja, J. 2020. Mielikuvien käyttö. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. s. 199-200. 3. painos. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 169. Helsinki.
- Vealey, R. & Forlenza, S. 2021. Using imagery as a mental training tool in sport. Teoksessa Williams, J. & Krane (toim.) Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. s. 244-272. McGraw-Hill Education. New York.