



## **Psyykkisen valmennuksen materiaalikokonaisuuden tuottaminen TeamGymin yläkoululeiritykseen**

Jenna Hämäläinen

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu  
Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma  
Toiminnallinen opinnäytetyö  
2024

## Tiivistelmä

<b>Tekijä(t)</b> Jenna Hämäläinen
<b>Tutkinto</b> Liikunnanohjaaja
<b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b> Psyykkisen valmennuksen materiaalikokonaisuuden tuottaminen TeamGymin yläkoululeiritykseen
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 38 + 37
<p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa TeamGymin yläkoululeiritykseen psyykkisen valmennuksen materiaalikokonaisuus, joka kasvattaa voimistelijoiden tietotaitoa lajin kannalta tärkeissä aiheissa sekä tukee harjoitteiden kautta opitun siirtämistä osaksi käytäntöä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda keskustelevana ryhmävalmennuksena toteutettava kokonaisuus, joka tarjoaa merkityksellisiä avaimia nuorille urheilijoille psyykkisten valmiuksien kehittämiseen lajispesifistä näkökulmasta. Toteutuksessa on huomioitu psyykkisen harjoittelun kolme eri vaihetta.</p> <p>Opinnäytetyön tietoperustassa perehdytään psyykkiseen suorituskykyyn, tarkastellaan TeamGymiä lajina ja perehdytään psyykkisen valmennuksen materiaalikokonaisuuden pääaiheisiin - tunteisiin ja tunnetaitoihin, itseluottamukseen sekä erilaisiin pelkotilanteisiin ja kammoihiin. Lisäksi tutustutaan psyykkiseen harjoitteluun sekä psyykkiseen valmennukseen ja sen toteuttamiseen. Edellä mainitut pääaiheisällöt ovat valittu yhdessä Suomen Voimisteluliiton sekä toimeksiantajan - Suomen Urheiluopiston kanssa.</p> <p>Psyykkisen valmennuksen kokonaisuus luotiin ja toteutettiin osana TeamGymin yläkoululeiritystä lukuvuonna 2023–2024. Toteutetun psyykkisen valmennuksen aikana havainnoitiin ja arvioitiin kokonaisuuden vaikuttavuutta sekä kehitettiin lopullista kokonaisuutta ja tuotosta.</p> <p>Työn tuotoksena syntyi psyykkisen valmennuksen materiaalikokonaisuus Suomen Urheiluopiston käytettäväksi. Materiaalikokonaisuus on helposti muokattavissa urheilijoiden tarpeiden mukaisesti sekä tarvittaessa esimerkiksi yksilöllistettävissä.</p>
<b>Asiasanat</b> Psyykkinen valmennus, TeamGym, voimistelu, tunteet, itseluottamus, pelko

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	TeamGym – Lajikuvaus.....	3
3	Psyykkinen suorituskyky rakentuu erilaisista tekijöistä.....	4
3.1	Psyykkisen suorituskyvyn taustalla.....	5
4	Tunteet.....	7
4.1	Tunteiden ja suorituskyvyn yhteys.....	8
4.2	Ajatukset, tunteet ja käyttäytyminen .....	9
4.3	Tunneälykäs urheilija kykenee hyödyntämään tunteitaan suoritukselle edullisella tavalla	11
5	Itseluottamus.....	12
5.1	Itseluottamuksen kehittäminen on suorituskyvylle eduksi .....	13
5.2	Kehoitseluottamus.....	14
6	Pelkotilanteet & kammot.....	15
6.1	Suoritusta kohtaan koettu pelko .....	15
6.2	Loukkaantumisen pelko.....	16
6.3	Tietoinen pelkojen kohtaaminen .....	16
6.4	Mental Block - Kun kyky suorittaa liike katoaa .....	17
6.4.1	Mistä apua suoritusblokkiin? .....	19
7	Psyykkinen harjoittelu & valmennus – Mielen taitojen kehittämistä suorituskyvyn tukena .....	21
8	Psyykkisen valmennuksen toteutus käytännössä .....	22
8.1	Psyykkisen valmennuksen kokonaisuuden ohjelmointi .....	23
9	Psyykkisen valmennuksen materiaalikokonaisuus TeamGymin yläkoululeiritykseen .....	24
9.1	Toimeksiantajan esittely – Suomen Urheiluopisto .....	24
9.2	Yläkoululeiritys - Tukea urheilijan kokonaisvaltaiseen kasvuun ja kehittymiseen .....	25
9.2.1	TeamGymin yläkoululeiritys Vierumäellä.....	25
9.3	Kohderyhmän kuvaus.....	27
9.3.1	Kohderyhmän psyykkisten vaatimusten tarkastelu .....	27
9.4	Työn tarkoitus ja tavoitteet.....	27
9.5	Työn kulku.....	28
9.6	Työn tuotoksen kuvaus .....	31
10	Pohdinta.....	33
10.1	Oman oppimisen reflektointi .....	33
10.2	Tavoitteet ja prosessin kulku .....	33
10.3	Vastuullisuus .....	35
10.4	Jatkokehitysehdotukset .....	35
	Lähteet.....	36

Liitteet .....	39
Liite 1. Tiedote yläkoululeiritykseen osallistuvien urheilijoiden vanhemmille .....	39
Liite 2. Webropol kysely – Suostumus osallistua opinnäytetyöprosessiin .....	40
Liite 3. Psyykkisen valmennuksen materiaalit .....	44

## 1 Johdanto

Voimistelulajit ovat varhaisen erikoistumisen lajeja, joissa huipulla ollaan usein jo nuorena ja lajiharjoittelu on intensiivistä jo ennen murrosikää (LaPrade ym. 2016, 1, 3–4). Lajin taidollisten sekä fyysisten vaatimuksien kasvaessa, kasvavat myös psyykkiset vaatimukset (Heiskanen, Solismaa, Vinni, Kirjavainen, Porola. s.a.). Onkin tärkeää pystyä tarjoamaan merkityksellisiä avaimia psyykkisten valmiuksien kehittämiseksi myös lajispesifiltä kannalta.

Nuoren urheilijan psyykkisten valmiuksien kehittämisen olisi hyvä tapahtua mahdollisimman varhaisesta vaiheesta lähtien, huomioiden kehitys sekä urheilijan kohtaamat haasteet. Kun nuoria urheilijoita autetaan kasvattamaan psyykkisten valmiuksien työkalupakkiaan, ovat he valmiimpia kohtaamaan tehokkaammin tulevaisuudessa kohtaamansa haasteet. (Dohme, Backhouse & Morgan 2019, 271–272)

Oma urheilu- ja valmennustaustani pohjautuu voimisteluun. Ennen opiskelujeni aloittamista toimin voimisteluvalmentajana kuuden vuoden ajan. Valmentajana toimiessani sekä oman urheilu-urani aikana olen kiinnittänyt paljon huomiota voimistelumaailmassa esiintyviin psyykkisiin haasteisiin. Vierumäellä opiskellessani sekä työharjoittelua ja myöhemmin myös työtehtäviä suorittaessani olen päässyt tutustumaan oman lajini – joukkuevoimistelun lisäksi paremmin myös telinevoimistelun sekä TeamGymin maailmaan.

Tämä opinnäytetyö saikin ideansa omien havaintojeni sekä aihepiiriä kohtaan koetun kiinnostukseni kautta. Opinnäytetyö on toiminnallinen työ, jossa tuotettiin psyykkisen valmennuksen materiaalia osaksi Suomen Urheiluopiston TeamGymin yläkoululeiritystä. Psyykkisen valmennuksen pääaiheisällöt valittiin yhteistyössä Voimisteluliiton sekä toimeksiantajan – Suomen Urheiluopiston kanssa. Opinnäytetyössä tuotettiin materiaalia Suomen Urheiluopiston käyttöön. Tavoitteena oli luoda materiaalikokonaisuus, jonka avulla voitaisiin lisätä voimistelijoiden psyykkistä tietotaitoa lajin kannalta keskeisissä aiheissa sekä tarjota erilaisten harjoitteiden avulla tukea tietotaidon siirtämiseen osaksi käytäntöä. Kokonaisuuden pääaiheiksi muodostuivat *tunteet*, *itseluottamus* sekä *pelikotilanteet* ja *kammat*.

Työ oli aiheena tärkeä, sillä kyseessä on taitolaji, jonka psyykkiset vaatimukset ovat korkeat jo nuorella iällä. Esimerkkinä tästä on lajin mahdolliset loukkaantumisriskit sekä voimistelumaailmassa tyypilliset, mutta herkästi väärinymmärretyt ja huonosti kohdatut suoritusblokit. Suoritusblokilli tarkoitetaan automatisoituneen liikesuorituksen tai taidon yhtäkkistä katoamista. (Maaranen ym. 2017, 198)

Opinnäytetyö alkaa tietoperustalla, joka sisältää lajikatsauksen, josta siirrytään tarkastelemaan urheilijan psyykkiseen suorituskyykyyn vaikuttavia tekijöitä ja sukelletaan pääaiheisältöjen maailmaan – *tunteet*, *itseluottamus* sekä *pelkotilanteet* ja *kammat*. Tietoperustan lopussa tarkastellaan psyykkisen harjoittelun ja psyykkisen valmennuksen tarkoitusta ja toteutusta käytännössä. Lopuksi otetaan katsaus koko opinnäytetyö prosessiin, tuotoksen syntyyn sekä opinnäytetyöprosessin kokonaisuuden pohdintaan.

## 2 TeamGym – Lajikuvaus

*”Kun kokonainen joukkueellinen voimistelijoita liikkuu samaan aikaan ja suorittaa lennokkaita volttsarjoja toinen toisensa jälkeen, näky on huikea. TeamGym on osoitus siitä, millainen esteettinen ja urheilullinen elämys joukkuelaji voi olla: upeita voltteja trampetilla ja volttiradalla ja näyttäviä, yhtä aikaa suoritettuja liikkeitä vapaaohjelmassa symmetrisissä, tarkoissa muodostelmissa.”* (Suomen Voimisteluliitto. s.a.)

TeamGym on voimistelulaji, jossa kilpaillaan joukkueena kolmella eri telineellä: *trampetilla, volttiradalla sekä permannolla*. (European Gymnastics. s.a.) Trampetilla sekä volttiradalla koko joukkue suorittaa niin sanotusti virrassa musiikin tahtiin. Trampetilla jokainen voimistelija suorittaa vuorollaan juoksuvauhdista trampetilta yksittäisen korkean voltin. Volttiradalla jokainen voimistelija suorittaa vuorollaan erilaisia volttsarjoja. Molemmilla telineillä volttien on onnistuttava tasaisessa virrassa jokaiselta urheilijalta – toinen toisensa perään. Permannolla taas koko joukkue suorittaa musiikin tahdissa yhtäaikaisesti erilaisista tanssillisista elementeistä koostuvan vapaaohjelman. Vapaaohjelmassa tulee näyttää symmetrisiä ja tarkkoja muodostelmia. Jokaisella telineellä suoritettu kilpailusuoritus vaatii erityistä yhteistyötä koko joukkueelta.

Lajissa kilpaillaan niin naisten, miesten kuin sekä sarjoissakin. (Suomen Voimisteluliitto. s.a.) Joukkueessa kilpailee useimmiten 8–10 voimistelijaa, joista kaikkien on kilpailtava vapaaohjelmassa. Volttiradan ja trampetin kilpailukierroksilla voimistelijoista puolestaan suorittaa vain kuusi. Jokaisen voimistelijan suorittama suoritus arvioidaan. (European Gymnastics. s.a.)

Laji juontaa juurensa Tanskaan, jossa se kehittyi viralliseksi kilpailulajiksi 1980-luvulla. Ensimmäiset Euroopan laajuiset kilpailut järjestettiin 1996 Suomessa, jonka jälkeen kilpailuja on pidetty aina parillisina vuosina. Kuitenkin ensimmäiset niin sanotusti viralliset Euroopan mestaruuskisat, johon myös juniorikäiset joukkueet osallistuivat, järjestettiin vuonna 2010. (European Gymnastics. s.a.) Tämänhetkiseen muotoonsa (1 joukkue/maa/sarja) EM-kilpailuissa siirryttiin kuitenkin vasta vuonna 2012. (Suomen Voimisteluliitto. s.a.) Vuonna 2023 Suomessa lajin kilpailulisenssin omaavia harrastajia oli 1095 (kaikissa voimistelulajeissa yhteensä 18 849) (Suomen Voimisteluliitto 2024, 35). Laji onkin suhteellisen tuore, joten varsinaisia lajikohtaisia tutkimuksia löytyy suhteellisen vähän verrattaessa muihin voimistelulajeihin.

### 3 Psyykkinen suorituskyky rakentuu erilaisista tekijöistä

Arajärvi & Thesleff (2020, 106) jakavat yksilön psyykkiseen suorituskykyyn vaikuttavat tekijät kolmeen luokkaan: *psyykkisiin ominaisuuksiin*, *psyykkisiin taitoihin*, sekä *psyykkisiin ominaisuustaitoihin* (Kuva 1.). Yksilöllisiä psyykkisiä ominaisuuksia määrittää pitkälti synnynnäiset piirteet, sekä näihin piirteisiin vaikuttavat tekijät. Psyykkiset taidot ovat yksilön erilaisia säätelykeinoja ja menetelmiä, jotka ovat tietoisesti opittuja taitoja. Psyykkisiin ominaisuustaitoihin puolestaan vaikuttavat niin yksilön synnynnäiset piirteet, kuin erilaiset oppimiskokemukset. (Arajärvi & Thesleff 2020, 107–108)



**Kuva 1.** Yksilön suorituskykyyn vaikuttavat psyykkiset tekijät (mukaillen Arajärvi & Thesleff 2020, 106)

*Psyykkisten ominaisuuksien* ollessa pitkälti synnynnäisiä piirteitä, voi näitä olla haastavampaa kehittää näitä verrattaessa psyykkisiin taitoihin ja ominaisuustaitoihin. Psyykkisiä ominaisuuksia ovat esimerkiksi herkkyys tuntea tunteita voimakkaasti tai heikosti, taipumus kokea ahdistusta vaikeissa tilanteissa, pelon ja rohkeuden kokemukset sekä kuinka vahvan itsetunnon yksilö omaa. Psyykkisten ominaisuuksien kehittäminen on kuitenkin mahdollista, mutta vaatii riittävästi aikaa ja kehittymistä tulee seurata. Tavoitteet ovat oleellista asettaa realistisiksi ja pieniäkin edistysaskeleita, onnistumisia ja vahvuuksia tulee korostaa. (Arajärvi & Thesleff 2020, 107–109)



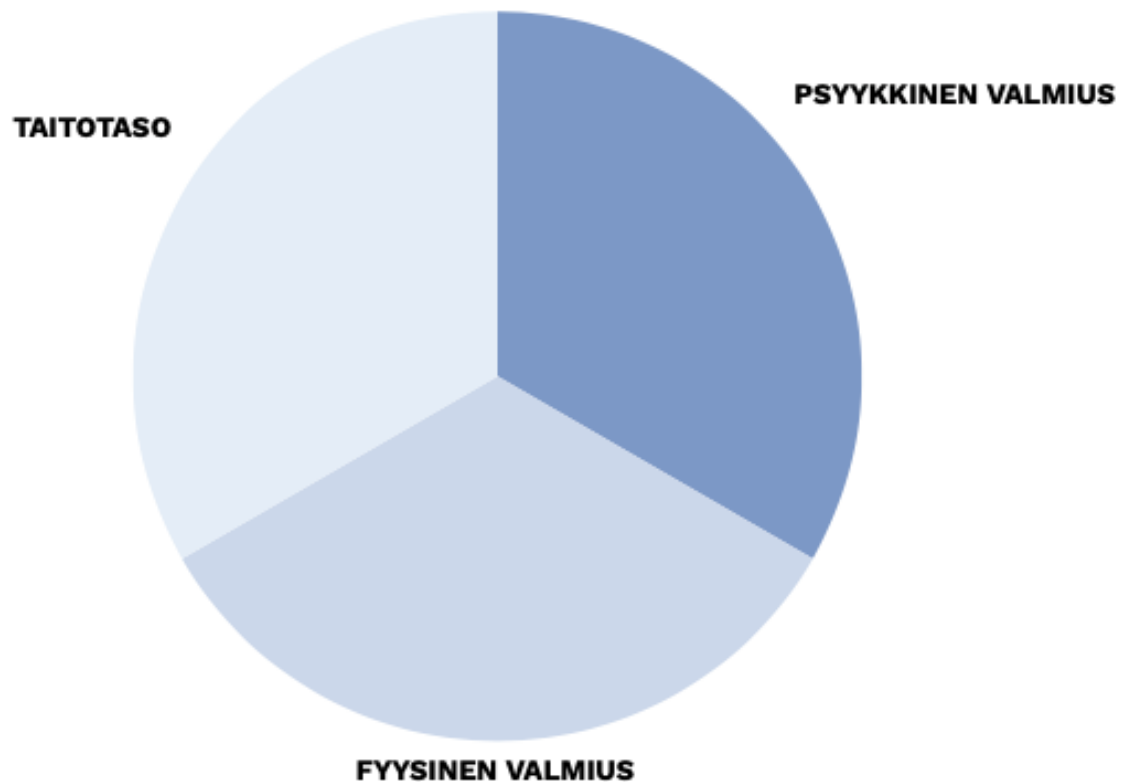
Tietoisesti opitut *psykkiset taidot* ovat puolestaan nopeastikin kehitettävissä olevia tekijöitä. Tällaisia taitoja ovat muun muassa rentoutumisentaito, vireystilan säätely, mielikuvaharjoittelu, suoritus-tilanteisiin virittäytyminen sekä erilaiset motivaatioon vaikuttavat säätelykeinot. Taitoja on hyvä harjoitella, toistaa ja ylläpitää, jotta haluttu vaikutus saavutetaan yhä uudelleen ja uudelleen. Psykkisten taitojen harjoittelua voidaan hyvin toteuttaa alkuun ryhmävalmennuksena. (Arajärvi & Thesleff 2020, 107–109)

*Psykkiset ominaisuustaidot* ovat psykologisia tekijöitä, jotka eivät asetu suoraan kumpaankaan aiemmin mainittuun luokkaan. Psykkisiä ominaisuustaitoja ovat esimerkiksi keskittyminen ja itseluottamus. Nämä eivät ole muuttumattomia luonteenpiirteitä, vaan niihin vaikuttaa ihmisen synnynäiset piirteet sekä oppimiskokemukset. (Arajärvi & Thesleff 2020, 108)

Tässä opinnäytetyössä lähestytään psykkistä valmennusta eri aihepiireissä näiden tekijöiden kehittämisen näkökulmasta.

### **3.1 Psykkisen suorituskyvyn taustalla**

Jotta ymmärtäisimme edellä mainittujen psykkisten tekijöiden merkityksen urheilijan suorituskyvylle, on meidän ymmärrettävä, millaisista tekijöistä urheilijan suorituskyky rakentuu. Suoritus koostuu kolmesta osatekijästä: *lajin vaatimasta taitotasosta sekä urheilijan fyysisestä ja psykkisestä valmiudesta kilpailla*. Suorituskykypiirakalla (Kuva 2.) kuvataan suorituskyvyn rakentumista näistä tekijöistä. Kyseisten tekijöiden suhteellinen merkitys on urheilulajista riippuvaista. Kuitenkin yhtäläinen vaikuttava tekijä jokaiselle urheilijalle on psykkinen valmius kilpailla, oli urheilulaji mikä tahansa. (Karageorghis & Terry 2011, 7)



**Kuva 2.** Suorituskykypirakka (mukaillen Karageorghis & Terry 2011, 9)

Psyykkisen suorituskyvyn merkitys nousee erityisen tärkeään rooliin tilanteissa, joissa taidollisesti sekä fyysisesti yhtä vahvat henkilöt kilpailevat toisiaan vastaan. Näissä tilanteissa psyykinen suorituskyky on usein ratkaisevassa roolissa. (Arajärvi & Thesleff 2020, 32; Karageorghis & Terry 2011, 25)

Hyvien psyykkisten valmiuksien saavuttaminen on yhtä mahdollista, kuin fyysisen kunnon sekä taitojen kehittäminen. Psyykkisten valmiuksien kehittäminen vaatii yhtä lailla asianmukaista valmennusta sekä pitkäjänteistä harjoittelua. Tavoitteena on löytää urheilijan täysi potentiaali pelkän suorituskyvyn sijaan, sillä urheilija joka kykenee säätelemään keskittymistään, itseluottamustaan, ahdistustaan sekä motivaatiotaan, kykenee myös säätelemään suoritustaan. (Karageorghis & Terry 2011, 25) Opinnäytetyön myöhemmässä vaiheessa paneudutaan lisää psyykkisen valmennuksen suunnitelmalliseen toteuttamiseen.

## 4 Tunteet

*Tunteella* (eng. emotion) on yleensä tunnistettava syy, se herää nopeasti ja on voimakas kokemusperäinen reaktio, joka voi vaikuttaa yksilön toimintaan (Arajärvi & Thesleff 2020, 233; Robazza, C. & Ruiz, M. 2018, 1,4). Tunteiden siivittämää olotilaa tai tunnekokemusta kutsutaan *tunnetilaksi* (eng. feeling) (Arajärvi & Thesleff 2020, 233). *Mieliala* (eng. mood) on puolestaan hajanaisempi ja pitkäkestoisempi kokemus, jolle ei yleensä mielletä selkeää kohdetta (Arajärvi & Thesleff 2020, 232–233; Robazza, C. & Ruiz, M. 2018, 4).

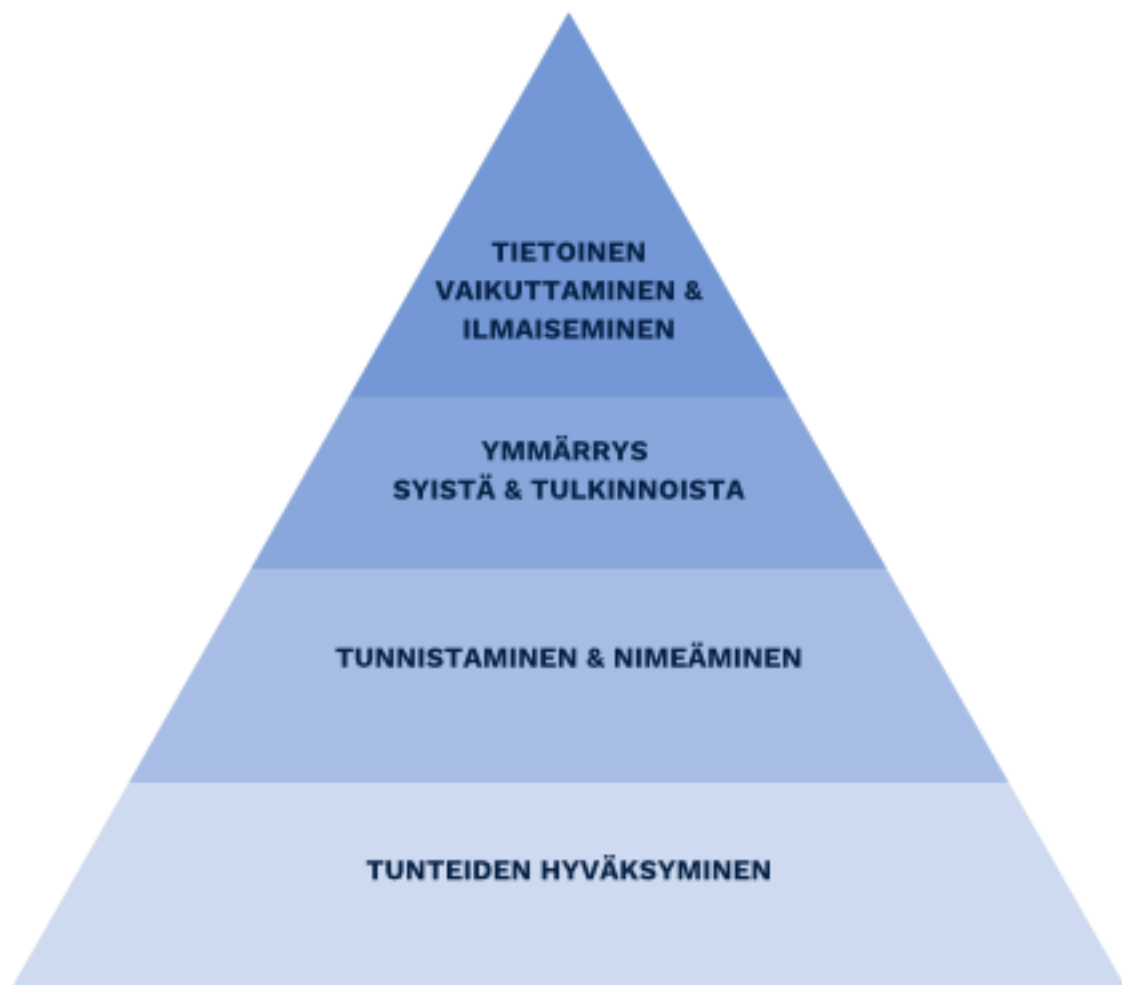
Perustunteita ovat tunteet, joita kaikki ihmiset ympäri maailmaa kokevat. Nummenmaa (2019) esittää teoksessaan näitä kuusi: mielihyvä, suru, viha, pelko, inho sekä hämmennys (Nummenmaa 2019, luku 1. Eloönjäämisykyky).

Tunteet ovat väistämätön osa ihmisyyttä sekä arkipäivää. Ne auttavat suoriutumaan ja ohjaavat käyttäytymistä (Arajärvi & Thesleff 2020, 231–232; Nummenmaa 2019, luku 1. Miten tunteet toimivat?) sekä auttavat kohtaamaan erilaisia vuorovaikutustilanteita (Arajärvi & Thesleff 2020, 231). Tunteita jaetaan ja koetaankin usein toisten ihmisten kanssa. Yksilö siis vaikuttaa jatkuvasti toisiin, mutta myös vaikuttuu toisten tunteista. (Arajärvi & Thesleff 2020, 238)

Tunne syntyy tulkintana jonkin tilanteen tai tapahtuman johdosta ja on jokaisen ainutlaatuinen henkilökohtainen kokemus omissa ajatuksissa sekä kehossa. Tunne on aina todellinen ihmiselle itselleen, mutta ei aina kuitenkaan perustu tosiasioihin. (Arajärvi & Lehtoviita. 2015, 355)

Tunteisiin ja niiden voimakkuuden kokemukseen vaikuttaakin niin ihmisen kehon ja mielen tila, kuin ympäristökin. Tunnereaktiot itsessään eivät kuitenkaan ole muuttuvia, vaan reaktioiden aiheuttajat voivat muovautua melkein mistä vain. Tunteet ovatkin ikään kuin valmiita sopeutumishjelmia, jotka toimivat kaikilla ihmisillä kulttuurista riippumatta samalla kaavalla. Ihmisten kokemat kokemukset sekä oppiminen mahdollistavat *tunteiden säätelyn*. Kuitenkin kyky sopeutua erilaisiin tunteisiin on rajallinen. Tämä johtuu tunteiden pohjautumisesta evoluutioon eli ihminen ei kykene tuntemaan tunteita, joihin evoluutio ei ole häntä valmistanut. (Nummenmaa 2019, luku 1. Joustavaa ohjelmointia)

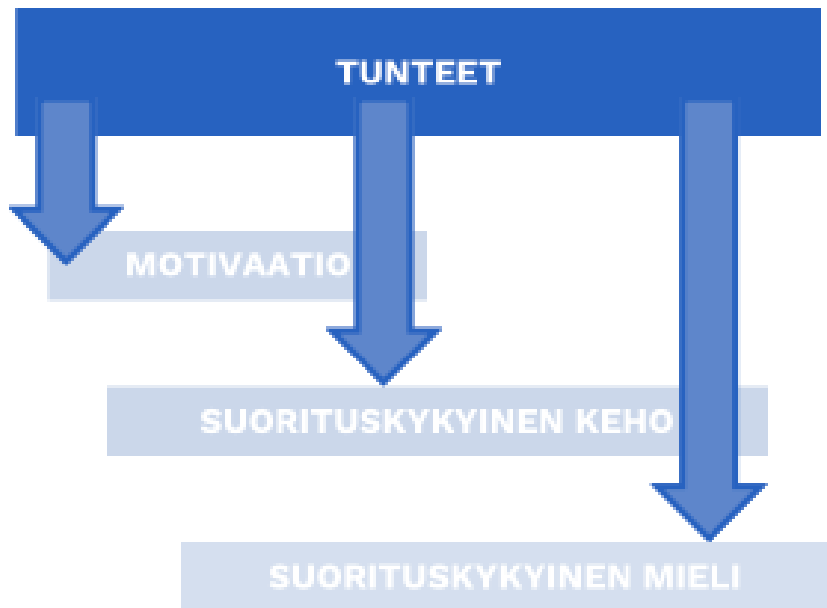
Tärkeää onkin oppia ymmärtämään jokaisen tunteen olevan sallittu ja tätä kautta hyväksymään tunnetut tunteet. Näin ollen tunteita voi oppia ymmärtämään sekä säätelyä. (Arajärvi & Lehtoviita. 2015, 355) Onnistuneen tunnesäätelyn taustalla ovat *tunnetaidot* (Kuva 3.). Tunnetaitoja ovat kyky hyväksyä koettu tunnekokemus, kyky tunnistaa ja nimetä tunteita, kyky ymmärtää omien sekä muiden tunteiden syitä, tulkintoja ja seurauksia, sekä kyky tietoisesti vaikuttaa tunteisiin ja niiden ilmaisuun. (Arajärvi & Thesleff 2020, 244–245)



**Kuva. 3.** Tunnetaidot (mukaillen Arajärvi & Thesleff 2020, 245)

#### **4.1 Tunteiden ja suorituskyvyn yhteys**

Arajärvi ja Thesleff (2020) viittaavat teoksessaan Izardin (1993) julkaisuun, jonka mukaan tutkijat ovat lähes yksimielisiä, siitä että tunteista rakentuu vahva motivaatiosysteemi, joka toimii vaikuttaen käyttäytymiseen, selviytymiseen, luovuuteen, tietoiseen ja tiedostamattomaan ajatteluun sekä havaintoihin. Lisäksi tunteilla on vaikutusta niin kehon kuin mielenkin suorituskykyyn (Kuva 4.). (Arajärvi & Thesleff 2020, 240–241)



**Kuva 4.** Tunteiden vaikutus suorituskyykyyn (mukaillen Arajärvi & Thesleff 2020, 240)

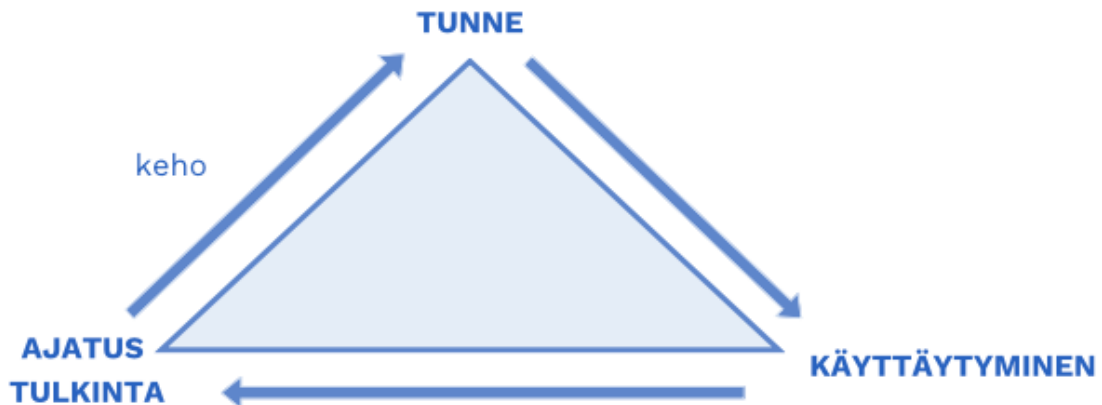
Esimerkiksi jännityksen tunne voi tuntua ja näkyä kehossa fyysisesti sekä psyykkisesti. Olo voi esimerkiksi olla levoton, syke tihentyä, ääni väristä tai lihakset tuntua jännittyneiltä. Mielen toiminnan kannalta merkittävää on se, millaiseksi itse tunteen kokee ja kuinka tähän reagoi. Kokeeko yksilö tunteen positiivisena, negatiivisena vaiko neutraalina? (Pietikäinen & Pasanen 2023, luku 14. Jännitys kehossa ja mielessä).

Tunteiden vaikutus mieleen ilmenee usein yksilön ajattelun, keskittymisen sekä muistitoimintojen muutoksina (Arajärvi & Thesleff 2020, 241).

## 4.2 Ajatukset, tunteet ja käyttäytyminen

Ihmisen tunteet, ajatukset (esim. keskittyminen, sisäinen puhe, mielikuvat) sekä käyttäytyminen ovat kaiken aikaa vuorovaikutuksessa keskenään vaikuttaen toinen toisiinsa (Kuva 5.) (Forsell 2014, 20; Myllyviita 2017, luku 2. Tunteet, ajatukset ja toiminta). Muuttamalla jotain tästä kokonaisuudesta, voi yksilö vaikuttaa koko kokonaisuuteen ja tämän kautta mieleen, vireeseen ja toimintakykyyn. Ihmisellä on tapana oppia tietynlaiset kaavat toimia kohdatessaan erilaisia ärsykeitä. Kun

ihminen ymmärtää tämän kokonaisuuden vaikutuksen, on mahdollista vaikuttaa siihen tietoisesti. (Forssell 2014, 20, 27–29)



**Kuva 5.** Tunteet - ajatukset - käyttäytyminen (mukaillen Grönholm 2021)

Ajatuksia eli esimerkiksi sisäistä puhetta muuttamalla voidaan pyrkiä vaikuttamaan tunteisiin ja tätä kautta käyttäytymiseen ja toimintaan. Vastaavasti mielikuvilla ja keskittymisen suuntaamisella itsen tai itsestä pois voidaan suunnata ajatukset pois ikävän tunteen ääreltä ja näin ollen vaikuttaa kokonaisuuteen.

*Itsepuhe* kattaa sisäisen puheen sekä kaiken sellaisen keskustelun, jota ihminen käy itse itsensä kanssa tulkitakseen, havainnoidakseen sekä ohjatakseen erilaisia tunteita ja tapahtumia. Itsepuhe voi olla mielessä hiljaa käytyä keskustelua (sisäinen puhe) tai ääneen itselleen puhuttua. (Williams & Hacker 2021, 285)

Jokin aiempi epäonnistumisen kokemus voi aiheuttaa meissä suorituskykyämme haittaavia tunteita tai ajatusten vahva suuntautuminen tulevaisuuteen voivat häiritä keskittymistä (Forssell 2014, 157–158). Tällöin itsepuheella voidaan pyrkiä säätelemään ja kohdistamaan ajatuksia suorituskyvyille edullisempaan suuntaan (Forssell 2014, 164).

### 4.3 Tunneälykäs urheilija kykenee hyödyntämään tunteitaan suoritukselle edullisella tavalla

Kopp ja Jekauc (2018) toteavat meta-analyysissään, että korkean *tunne älykkyyden* omaava urheilija voi mahdollisesti hyötyä tunneälykkyydestään suorituksensa kannalta positiivisella tavalla. He nostava esille useampia syitä, miksi korkea tunneälykyys mahdollisesti johtaa urheilijan kilpailuun.

Urheilumaailmassa vaatimukset ovat moninaiset sekä haastavat. Suorituskykyä tulee kehittää kaiken aikaa, sillä vaatimukset kasvavat jatkuvasti. Tavoitteita tulee asettaa pitkällekin aikavälille, mikä vaatii motivaatiota ja sitoutumista harjoitteluun. On kyettävä sietämään stressiä ja paineita sekä pystyttävä mukautumaan muuttuvaan ympäristöön ja mahdollisiin vastoinkäymisiin. Näin ollen kyky sulauttaa tunteita ajatuksiin sekä havaita ja ymmärtää erilaisia tunteita sekä niiden syitä on edellytyksenä optimaalisen suoritusosan saavuttamiseksi. Tunteiden säätelyllä kuten stressin hallinnalla, turhautumisen sietämisellä, mielialan säätelyllä sekä ajoittain myös tunteiden hillitsemisellä onkin suuri merkitys kilpaurheilun maailmassa. (Kopp & Jekauc 2018, 16)

*Tunteiden säätely* tarkoittaa sellaisia prosesseja, joilla yksilö kykenee vaikuttamaan yhden tai useamman tunnereaktion kulkuun. Tunteita säätelämällä ihminen voi siis vaikuttaa siihen, millainen tunne on, miten tunne koetaan ja ilmaistaan, kuinka voimakas tunne on sekä milloin ja kuinka kauan tunnetta koetaan. (Arajärvi & Thesleff 2020, 233; Peña-Sarrionandia, Mikolajczak, Gross 2015, 1) Tunneälykäs urheilija omaa siis hyvät tunnetaidot sekä kykenee säätelämään tunteitaan suorituskyvylleen edullisella tavalla.

Mikään tunne ei itsessään ole hyvä tai paha. Merkityksellistä onkin, kuinka tunteita käsittelee ja miten niiden seurauksesta toimii. Tunteiden kannattaa aina antaa tulla, sillä tunteiden kieltäminen ja tukahduttaminen yleensä vahvistaa tunnekokemusta entisestään. Tunteen tunnistaminen mahdollistaa tunteen hyväksynnän ja tämä puolestaan mahdollistaa tunteen käsittelyn. Tärkeää onkin oppia löytämään itselle toimivia tapoja erilaisia tunteita ja tilanteita kohdatessa. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 355) Tietoisella tunteiden säätelyllä on siis mahdollista saavuttaa suorituskyvylle edullisin tunne.

## 5 Itseluottamus

*Itseluottamus* kuvastaa ihmisen uskoa omiin taitoihinsa sekä osaamiseensa (Forssell. 2014, 121; Pietikäinen & Pasanen 2023, luku 11. Itseluottamus.; Weinberg & Gould 2019, 336). Itseluottamus mielletään myönteisenä tunteena, joka ilmenee myös fyysisesti – näkyy ja tuntuu (Arajärvi & Thesleff. 2020, 430). Hyvän itseluottamuksen omaavalle urheilijalle on yleensä ominaista positiivinen itsepuhe sekä positiiviset mielikuvat ja asenteet (Williams & Hacker 2021, 279).

Itseluottamusta kehittäessä oleellisena osana on itsetuntemus (Arajärvi & Thesleff. 2020, 430). *Itsetuntemus* kuvastaa sitä, kuinka hyvin ihminen tuntee itsensä, omat kykynsä, vahvuutensa, sekä kehityskohteensa. Keskeisiä kysymyksiä ovat myös mikä motivoi ja kuinka erilaisia tilanteita kohdatessa reagoi. (Forssell. 2014, 121)

Itseluottamuksen taustalla vaikuttavat keskeisesti *itsetunto*, *itsevarmuus* ja *minäpystyvyys*. Näistä tekijöistä rakentuu ikään kuin vahvan itseluottamuksen perusta. Arajärvi ja Thesleff (2020) kuvaavat tätä *itseluottamuksen talomallilla* (Kuva 6.). (Arajärvi & Thesleff. 2020, 430–431)



**Kuva 6.** Itseluottamuksen talomalli (mukaillen Arajärvi & Thesleff 2020, 431)

Hyvän ja vahvan itsetunnon (eng. self-esteem) omaava yksilö kunnioittaa itseään. *Itsetunto* on ikään kuin omanarvontunto eli kuvastaa sitä, kuinka paljon itsestään pitää ja kuinka paljon itseään



arvostaa (Forssell 2014, 121). *Itsevarmuus* (eng. confidence) puolestaan tarkoittaa yksilön uskoa omaan menestymiseen ja onnistumiseen jossain, johon on jo ryhtynyt tai ryhtymässä. *Minäpystyvyydellä* (eng. self-efficacy) tarkoitetaan ihmisen omaa kokemusta kyvykkyydestään (Bandura 2012, 29). Se on ikään kuin ajatus siitä, että ”*minä pystyn*” (Williams & Hacker 2021, 280).

Kestävä sekä vahva itseluottamus rakentuukin monista eri tekijöistä muodostaen moniulotteisen kokonaisuuden. Tällaisen itseluottamuksen omaava henkilö uskoo aidosti omaan tekemiseensä sekä pystyvyyteensä. (Thomas, Lane, Kingston 2011, 198–202)

## 5.1 Itseluottamuksen kehittäminen on suorituskyvylle eduksi

Itseluottamus on taito, jota on mahdollista kehittää. Tämä vaatii kuitenkin suunnitelmallista harjoittelua. (Weinberg & Gould 2019, 351; Pietikäinen & Pasanen 2023, 11. Itseluottamuksen tukeminen) Itseluottamusta voidaan parantaa usein eri keinoin (Arajärvi & Thesleff 2020, 434; Weinberg & Gould 2019, 351).

Weinberg & Gould (2019) nostavat esiin useita tekijöitä, joiden avulla itseluottamusta voidaan kehittää. Näitä ovat esimerkiksi suoritukseen keskittyminen, mielikuvaharjoittelu, taitava tavoitteenasettelu, valmistautuminen/rutiinit, sekä itsevarma käyttäytyminen, itsevarma epäonnistumisten kohtaaminen ja positiivinen itsepuhe. Keskeisimpänä näistä ovat taitava tavoitteenasettelu, itsepuhe sekä mielikuvaharjoittelu. (Weinberg & Gould 2019, 351–359).

Arajärvi & Thesleff (2020) puolestaan nostavat niin sanotuiksi itseluottamuksen kehittämisen kulmakiviksi epäonnistumisten ja onnistumisten taitavan kohtaamisen, itsepuheen sekä erilaiset uskomukset. (Arajärvi & Thesleff 2020, 445)

Taitavaan epäonnistumisten ja onnistumisten kohtaamiseen liittyy vahvasti taitava tavoitteenasettelu. Tavoitteet ovat osattava asettaa realistisiksi ja saavutettaviksi, mutta sopivan haastaviksi. (Arajärvi & Thesleff 2020, 446–448) Tavoitteiden saavuttamattomuus voi johtua esimerkiksi epäonnistumisesta tai vääränlaisesta tavoitteen asettelusta (Pietikäinen & Pasanen 2023, luku 9. Tavoite on työkalu.). Epäonnistumisiin kannattaa suhtautua oppiminen edellä ja ajatuksella, että se kuuluu osaksi elämää, urheilua sekä juuri oppimista (Pietikäinen & Pasanen 2023, luku 17. Opettele kaatumaan.) Kukaan meistä ei osannut kävellä syntyessään, vaan kävelemäänkin opittiin monen kaatumisen eli niin sanotun epäonnistumisen kautta. Jokaisesta kaatumisesta opittiin uutta ja elämääkin opitaan vain elämällä.

Kuten jo tunteiden säätelyn yhteydessä mainittiin. *Itsepuhe* kattaa sisäisen puheen sekä kaiken sellaisen keskustelun, jota ihminen käy itse itsensä kanssa. Se voi olla mielessä hiljaa käytyä keskustelua (sisäinen puhe) tai ääneen itselleen puhuttua. (Williams & Hacker 2021, 285)

Itsepuheen tietoinen hyödyntäminen on olennainen osa itseluottamuksen kehittämistä. Merkityksellistä onkin se, kuinka yksilö itselleen puhuu, ja minkä sävytteistä itsepuhe on. Esimerkiksi positiivisen itsepuheen ("Hyvä, rauhassa vain!", "Hienoa, osaat kyllä!"), katsotaan olevan tehokas keino, kun halutaan luoda tahtoa sekä uskoa omaan tekemiseen. Negatiivinen itsepuhe ("Olen niin huono!", "Laiskimus, yritä edes.") puolestaan usein haittaa suoritusta ja sitä kohtaan koettua varmuutta sekä voi pahentaa ahdistuksen tunteita. Negatiivinen itsepuhe ei kuitenkaan aina ole vain huonosta. Tärkeää yksilölle onkin oppia tunnistamaan, millainen itsepuhe tukee omaa suoritustaan sekä omaa itseluottamustaan. (Arajärvi & Thesleff 2020, 456–459)

Se millaista yksilön itsepuhe on, kumpuaa usein erilaisista uskomuksista. Uskomukset ovat ihmisessä piileviä oletuksia ihmisestä itsestään, muista ihmisistä tai yleisesti elämästä. Usein uskomukset ovat syntyneet pitkän ajan kuluessa esimerkiksi perheen, ystävien tai kasvuympäristön vaikutteista. Niitä voi olla haastava tunnistaa, sillä ne voivat olla juurtuneet syvällekin ihmisen mieleen. (Arajärvi & Thesleff 2020, 461)

## 5.2 Kehoitseluottamus

Toisinaan yksilön suoritus saattaa häiriintyä, mikäli keskittyminen suuntautuu liikaa kehon toimintaan ja tekemiseen. Tällöin yksilö saattaa jännittää suorituksen kannalta väärä kehon lihaksia yrittäessä "liikaa". Parhaassa toimintavireessä ihmiskeho toimii automaatiolla. Automatisoitu taito siis ikään kuin onnistuu itsestään, kun antaa mielen luottaa kehon taitoon toimia opitulla tavalla. Tämän kannalta hyvänä huomiona itseluottamusta vahvistaessa ja harjoiteltaessa on se, että välillä on hyvä pyrkiä suuntaamaan keskittyminen myös pois itsestä. (Forssell 2014, 129–131)

## 6 Pelkotilanteet & kammot

*Pelko* on ihmiselle luontainen tunne. Sen tunteminen on välttämätöntä hengissä pysymisen kannalta – taistele tai pakene -reaktio. Tunteen perusta pohjautuu osaksi ihmisen evoluutiota. (Arajärvi & Thesleff. 2020, 239; 539–540; Nummenmaa 2019, luku 1. Eloojäämisälykyys, luku 6. Pelkokerroin).

Pelkoon liittyy vahvasti myös ahdistuneisuus. Ne ovat kuitenkin kaksi monin tavoin erilaisia tunteita. *Ahdistus* on yleensä epämääräisempi verrattaessa pelkoon, sillä pelolla on yleensä aina selkeä kohde. Ahdistuksen syytä on puolestaan usein jopa vaikea ilmaista. Äityneet pelot saattavat kuitenkin johtaa erilaisiin ahdistushäiriöihin. (Arajärvi & Thesleff. 2020, 540; Nummenmaa 2019, luku 6. Ahdistus leviää)

Pelon ja ahdistuksen tunteiden välttely on ihmiselle luonnollista. Tällainen käyttäytyminen voi kuitenkin vaikeuttaa tunnekokemuksia entisestään. Luonnollista on myös haluta tietää, mistä pelon ja ahdistuksen tunteet syntyvät, sillä tällöin tunteisiin on helpompi vaikuttaa (ks. tunteet). Aina tunteen syytä ei kuitenkaan tunnisteta. Silloin tärkeää on pyrkiä vain hyväksymään tunne. Huomionarvoista on se, ettei ahdistuksen tunteesta ylipääsemiseksi ole välttämätöntä tietää tunteen syytä. Pelkkä tunteen ymmärrys voi kuitenkin helpottaa kokemusta. Hyvä muistutus itselle on se, ettei nämä usein negatiivisiksi mielletyt tunteet ole vain negatiivisia, sillä loppujen lopuksi ne ovat tunteita, jotka auttavat ihmistä pysymää elossa. (Arajärvi & Thesleff 2020, 539–541)

*Peloilla on tapana ehdollistua*. Tällä tarkoitetaan sitä, että ihmisen on helppo tiedostamattaankin oppia uusia pelkoja poikkeuksellisen vaivattomasti ja nopeasti. Ehdollistunut pelko kuitenkin myös häviää nopeasti. (Nummenmaa 2019, luku 6. Pelko ehdollistuu) Joskus pelko saa meidät käyttäytymään järjenvastaisesti. Saatamme alkaa pelkäämään asioita ja tapahtumia, jotka eivät oikeasti olisi meille edes vaaraksi. Epäonnistumisen ja itsemme nolaamisen pelko ovat esimerkkejä tällaisesta. (Nummenmaa 2019, luku 6. Pelkokerroin).

### 6.1 Suoritusta kohtaan koettu pelko

*Suoritusta kohtaan koettu pelko* voi sopivissa määrin auttaa yksilöä pysymään valppaana esimerkiksi uutta taitoa harjoiteltaessa. Sopiva pelon tunne on kuitenkin edellytys sille, ettei koettu pelko-reaktio häiritse tarkkaavaisuutta tai lihaksien toimintaa (esim. jännittäminen). Merkittävää onkin yksilön kyky säädellä suoritustilaansa sekä kyky kohdata pelot taitavasti. (Arajärvi & Thesleff. 2020, 546)

Taitavaa pelkojen kohtaamista on pelkojen ennakointi sekä hyväksyminen. Pelkojen ennakoinnilla tarkoitetaan sellaisen tilanteen ennalta suunnittelua, jossa yksilö tietää tulevansa kohtaamaan itseään ahdistavan tai pelottavan tilanteen. Yksilö voi suunnitella etukäteen, kuinka ajattelee ja toimii tulevassa tilanteessa. Tämänlainen toiminnan suunnittelu auttaa hallinnantunteen luomisessa. Pelkojen vahvistumista ja ehdollistumista voidaan ennaltaehkäistä myös esimerkiksi palaamalla taidon oppimisessa taaksepäin. Tällöin yksilö toistaa helpotettuja taitoja ja saa tämän kautta onnistumisen kokemuksia. Urheilijan on tärkeä kuunnella itseään, omaa kehoaan ja mieltään, koska on valmis siirtymään jälleen haastavamman taidon pariin. Harjoitteluympäristöllä onkin tällaisen toiminnan mahdollistamisen kannalta erityisen olennainen merkitys. (Arajärvi & Thesleff 2020, 546–547)

Pelkojen hyväksymisellä tarkoitetaan kirjaimellisesti tunteen hyväksymistä. Tunteen ollessa sallittu sen lamaannuttava vaikutus vähenee, kun taas pelon ja ahdistuksen tunteen välttely johtaa usein vain pelkojen voimistumiseen (pelon ehdollistuminen). Pelon tunteen hyväksymällä urheilija oppii suorittamaan ikään kuin pelosta huolimatta. Tärkeää on kuitenkin arvioida se, että suoritus, jota kohtaan pelkoa kokee, on oikeasti turvallista suorittaa. Pelkojen hyväksymisessäkin ympäristön merkitys on suuri – salliiiko harjoitteluympäristö pelon tunteen, saako tunteen näyttää ja ilmaista? (Arajärvi & Thesleff 2020, 548–549)

Mahdollisia ylläpitäviä syitä pelolle ja ahdistukselle ovat muun muassa tilanteiden välttely (ks. pelon ehdollistuminen), tunteiden tukahduttaminen, negatiivinen sisäinen puhe, lihasjännitys, riittämätön itsemyötätunto, stressi tai merkityksettömyyden kokemukset. (Arajärvi & Thesleff 2020, 541)

## **6.2 Loukkaantumisen pelko**

Arajärvi & Thesleff (2020) viittaavat Heilin esittämään psykofysiologiseen malliin, jonka mukaan loukkaantumisen pelko saattaa johtaa usein erilaisiin psykologisiin sekä fysiologisiin seurauksiin. Tällaiset seuraukset voivat puolestaan johtaa suorituskyvyn laskuun, sillä yksilö voi kokea ylimääräistä lihasjännitystä, itseluottamus voi laskea, syke tihentyä sekä keskittyminen voi olla haastavaa. Näin ollen pelon aiheuttama suorituskyvyn lasku lisää mahdollista loukkaantumisriskiä. (Arajärvi & Thesleff 2020, 527)

## **6.3 Tietoinen pelkojen kohtaaminen**

Yleensä mitä voimakkaampi ahdistuksen tai pelon tunne on, sitä epämiellyttävämmältä tunne tuntuu. Yksilölle onkin hyödyllistä pohtia sekä arvioida tunnetta tarkemmin. Kuinka voimakas pelon

tunne on? Onko tunteen voimakkuus voimistunut tai vähentynyt ajan kuluessa? Millaisissa tilanteissa sekä millaisena aikana pelon tunne syntyy ja onko tilanteissa eroja tai yhtäläisyyksiä? (Arajärvi & Thesleff 2020, 551)

Pelkoja voi opetella kohtaamaan tietoisien altistamisen avulla. Tällä tarkoitetaan pelon kohtaamista asteittain, vähitellen. Oleellista on se, ettei pelon tunne yllä liian kovaksi, itseään ei saa pakottaa pelon kohtaamiseen, eikä ulkopuolelta saisi kohdistua tähän paineita. Voimakkaiden pelkojen kohdalla prosessit ovat pidempiä ja vaativat erityistä sitoutumista. Tärkeää on, että urheilija ymmärtää prosessin elävyyden. Huonot ja hyvät hetket ja päivät ovat mahdollisia, ne kuuluvat prosessiin. On siis oltava itselleen armollinen. (Arajärvi & Thesleff 2020, 552–553)

Pelkoja voi ja kannattaakin aloittaa kohtaamaan mielikuvaharjoittelun avulla (Arajärvi & Thesleff 2020, 552). Mielikuvaharjoittelulla tarkoitetaan kokemusten luomista mielessä aisteja apuna käyttäen. Tähän ei kuitenkaan liity erilaisia ulkoisia ärsykeitä. Mielikuvaharjoittelun avulla urheilija voi harjoitella erilaisia taitoja ja strategioita ilman fyysistä harjoitus- ja kilpailuympäristöä. (Vealey & Forlenza 2021, 244–245)

#### 6.4 Mental Block - Kun kyky suorittaa liike katoaa

Yhtäkkäinen kyvyttömyys suorittaa jo automatisoituneesti opittu taito on yleinen haaste voimistelumaailmassa (Maaranen ym. 2017, 198). Vastaavanlaista haastetta esiintyy kuitenkin myös muualla muussa lajissa ja ilmiötä on kutsuttu usealla eri nimellä. (Arajärvi & Thesleff 2020, 561; Maaranen, ym. 2017, 181–182, 198) Tässä opinnäytetyössä käytetään termiä *mental block* eli *suoritusblokki*.

*Suoritusblokilli* tarkoitetaan tilannetta, jossa urheilija yhtäkkisesti kadottaa kyvyn suorittaa jo opittu, automatisoituneen liikkeen tai liikesarjan. Suoritusblokkista huolimatta urheilija uskoo kykenevänsä taitoon fyysisesti, sillä liike on suoritettu aiemmin onnistuneesti. (Day & Thatcher 2006, 162; Maaranen ym. 2017, 196)

Tyypillisiä ilmiöön liitettyjä ominaispiirteitä ovat:

- kyky suorittaa taito onnistuneesti aiemmin
- suoritusta kohtaan ei koeta loukkaantumisen pelkoa
- yhtäkkäinen liikesuorituksen katkeaminen tai niin sanottu jäätyminen taitoa suorittaessa
- yhtäkkäinen kyvyttömyys suorittaa liikettä lainkaan
- kykenemättömyys suorittaa liikettä paineen alaisena tai ilman painetta
- taitoa ei kyetä suorittamaan millään tasolla

(Maaranen ym. 2017, 196).

Voimistelijoilla tätä ilmiötä kerrotaan esiintyvän yleisimmin taaksepäin menevien liikkeiden kohdalla. Suoritusblokille tyypillistä on syklistyys eli oireet saattavat ilmetä yhtäkkiä uudelleen pitkän hyvän jakson jälkeen, esiintyä yksittäisinä päivinä tai pidempinä kuukausien jaksoina. Huomionarvoista on kuitenkin se, että voimistelijat kuvaavat tietävänsä tietystä tunteesta sen kykenevätkö vai eivätkö kykene taitoa suorittamaan. (Maaranen ym. 2017, 196–198)

Kuten jo mainittiin, suoritusblokin aikana ei ilmene loukkaantumisen pelkoa, sillä urheilija tietää osaavansa taidon, hän ei vain kykene suorittamaan sitä. Tämä suorituksen estyneisyys, mahdollinen estyminen tai ikään kuin motorisen hallinnan katoaminen kesken liikesuorituksen puolestaan luo pelon tuntua. (Maaranen ym. 2017, 194, 196)

Maarasan ym. (2017) tekemässä tutkimuksessa voimistelijat kuvaavat suoritusblokin aiheuttavan vihan, ahdistuksen sekä turhautumisen tunteita. Turhautumista kerrotaan aiheuttavan tietämättömyys siitä, miksi ei vain kykene halutun taidon suorittamiseen. (Maaranen ym. 2017, 190) Lisäksi valmentajan reagoinnin merkityksen mielletään olevan hyvin merkittävässä roolissa. Mikäli valmentaja pakottaa suoritukseen tai ei kohtaa urheilijaa tämän toivomalla tavalla, koetaan tilan pahentuvan. (Maaranen ym. 191–192) Myös erilaiset viittaukset urheilijan laiskuuteen tai haluttomuuteen suorittaa voivat olla hyvin haitallisia (Arajärvi & Thesleff. 2020, 562).

Arajärvi & Thesleff nostavat (2020) esiin Maarasan siteerauksen James Paget:lta (1873): *”She says, as all such patients do, “I cannot”. It looks like, “I will not”. But it is, “I cannot will.”* (suom. *”Hän sanoo, kuten kaikki tästä kärsivät potilaat, “en pysty”. Näyttää siltä, että ”en halua/viitsi”. Mutta todellisuudessa se on, ”en pysty haluamaan.-”* (Arajärvi & Thesleff 2020, 560–561) Tämä siteeraus tiivistää ja kiteyttää suoritusblokin kokemuksen mielestäni hyvin.

Suoritusblokin syytä ei ole pystytty täysin selvittämään (Arajärvi & Thesleff 2020, 560; Maaranen ym. 198). Erilaisia teorioita on kuitenkin esitetty. Maaranen ym. (2017) nostavat esiin oman tutkimuksensa eroavaisuuden muun muassa Feigleyn (2009) uskomuksiin siitä, että usein suoritusblokkista kärsivät voimistelijat olisivat nopeita taidon oppijoita. Maarasan ym. (2017) päätelmät olivat moninaisemmat, sillä tutkimukseen osallistuneet urheilijat kuvailivat taidon oppimistaan helposta haastavaan. (Maaranen ym. 2017, 189, 197) Vastaavanlaisia tuloksia taidon oppimisen vaihtelevuudesta raportoivat Day ja Thatcher (2006, 156).

Uudemmassa tutkimuksessaan Maaranen ym. (2020) kuitenkin esittävät teorian, jonka mukaan olisi mahdollista, että suoritusblokkia kokevat urheilijat olisivat saavuttaneet niin sanotun syvemmän tasoisen automatisoituneen taidon oppimisen verrattaessa urheilijoihin, joilla ei suoritusblokkia ilmene. Näin ollen syvän automatisoitumisen tason saavuttaneilla urheilijoilla, jonkin tekijän

häiritessä automatisoituneita liikemalleja, kokevat he mahdollisesti ensimmäisiä haasteita liikesuorituksessa ja alkavat tuntea, etteivät kykene suorittamaan haluttua taitoa. (Maaranen ym. 2020, 267)

Tilanteita on erityisen tärkeä tarkastella aina kokonaisvaltaisesti. Kuinka urheilija voi urheilun ulkopuolella? Esiintyykö haasteita esimerkiksi ihmissuhteissa, motivaatiossa tai itseluottamuksessa, jotka voisivat heijastua urheilijan suorituksiin? On myös oleellista selvittää, löytyykö liikkeen taustalta jokin mahdollinen tekniikkavirhe tai voisiko esimerkiksi urheilijan pituuskasvu vaikuttaa ilmeneeseen haasteeseen. Erityisen tärkeää onkin juuri tilanteen oikeanlainen kohtaaminen niin urheilijan itsensä, kuin ympärillä olevien valmentajien ja tukihenkilöiden osalta. Rajaveto on tärkeä – milloin on kyse suoritusblokista ja milloin tavallisemmasta pelosta. (Arajärvi & Thesleff 2020, 562)

#### **6.4.1 Mistä apua suoritusblokkiin?**

Voimistelijoilla esiintyviin suoritusblokkeihin voi olla apua esimerkiksi liikesuoritusta kohtaan koettujen paineiden vähentämisellä. Tällaisia tapoja voivat olla esimerkiksi uudenlaisten liikesarjojen ja rutiinien luominen niin, ettei liikettä, jota kohtaan suoritusblokkia koetaan, tarvitse suorittaa. Voimistelijaa voidaan myös pikkuhiljaa altistaa taidolle, niin ettei taidon harjoittelun teho ole suurta (esim. avustetusti taidon suorittaminen). Näin voidaan välttää mahdollisia loukkaantumisia yhtäkkisen liikesuorituksen katoamisen aikana sekä lieventää tähän liittyvää pelkoa ja ahdistusta. Nämä apukeinot voivat mahdollisesti auttaa niin sanotussa liikesuorituksen katoamisen vaiheessa, mutteivat todennäköisesti paranna suoritusblokkia kokonaisuudessaan. (Maaranen ym. 2020, 266)

Suoritusblokin syklisyyttä kuvataan esiintyvän myös mielikuvaharjoittelussa. Onnistuessaan mielikuvaharjoittelu voi olla yksi apukeinoista suoritusblokkia työstäessä. Voimistelijan voi kuitenkin olla vaikeaa muodostaa onnistuneita mielikuvia suorituksestaan ja tällöin mielikuvaharjoittelusta voi olla jopa haittaa. (Maaranen ym. 2017, 194–195, 197–198)

Toisinaan urheilijoiden on havaittu kykenevän liikesuorituksiin suoritusblokista huolimatta, mikäli urheilija onnistuu tietyllä tavoin harhauttamaan itseään niin, että ”vain suorittaa” taidon ilman sen suurempaa tietoista kontrollia. Tällaisissa tilanteissa esimerkiksi musiikin kuuntelusta tai liikesarjan muuttamisesta (esim. lisäämällä jokin toinen liike kyseessä olevan taidon/liikesuorituksen eteen, jota kohtaan suoritusblokkia koetaan) on voinut olla apua. (Maaranen ym. 2020, 267)

Taitoja voidaan myös lähteä rakentamaan ja opettelemaan uudelleen alusta asti. Tällöin haasteena on kuitenkin juuri suoritusblokkien mahdollinen syklisyys ja tätä kautta liikesuorituksen katoaminen uudelleen. (Maaranen ym. 2020, 267)

Mikäli urheilija ja urheilupsykologi yhdessä katsovat, että suoritusblokin ja liikesuorituksen katoamisen taustalla oleva ydinongelma on taidon syvä automatisoitumisen taso, voi urheilijan tietoisien kontrollin ylläpitäminen yhdessä edellä mainittujen keinojen kanssa mahdollisesti ehkäistä suoritusblokin uusiutumista. Tietoisien kontrollin ylläpitämistä voidaan edistää johdonmukaisella mielikuva-harjoittelulla, liike videoiden katselulla (myös eri taidon oppimisen vaiheet), avainsanojen sekä taidon oppimisen eri vaiheiden harjoittelulla myös taidon palautumisen jälkeen. (Maaranen ym. 2020, 267–268) Lisäksi urheilija voi saada apua erilaisten myönteisten oppimismenetelmien, rentoutumisen taitojen ja positiivisen itsepuheen kautta. Rauhallisuus ja avoin vuorovaikutus tilanteita kohdattaessa kannattaa. (Arajärvi & Thesleff 2020, 561–562)



## 7 Psyykkinen harjoittelu & valmennus – Mielen taitojen kehittämistä suorituskyvyn tukena

*Psyykkinen harjoittelu* on ihmisen itsensä psyykkisen suorituskyvyn harjoittamista sekä tietoista kehittämistä. Urheilumaailmassa vakiintuneempi termi tälle on *psyykkinen valmentautuminen*. (Arajärvi & Thesleff 2020, 103–104). Tarkoituksena on ikään kuin kehittää urheilijan suhtautumista omaan mieleensä, kasvattaa itsetuntemusta ja havaita toimintamalleja, jotka vaikuttavat yksilön omaan suorituskyvyn sekä hyvinvointiin. (Pietikäinen & Pasanen 2023, luku 3. Psyykkisen valmennuksen perusteet)

Psyykkinen kehittyminen kattaa kaksi tasoa: ajattelun sekä käyttäytymisen ja toiminnan. Pohdinta, keskustelut sekä oivallukset nähdään tapahtuvan ajattelun tasolla ja ovat vahvasti yhteydessä tietoiseen käyttäytymisen ja toiminnan tasoon. Toisella tasolla tapahtuva oppiminen tukee toista – puolin ja toisin. Tämä voidaankin ajatella kehänä, jossa kaikki ajatteluntasolla tapahtuva työskentely, pohdiskelu ja ajattelumallit johtavat muutokseen toiminnan ja käyttäytymisen tasolla. Tämä johtanee taas mahdolliseen tietoiseen omien tapojen, toiminnan sekä käyttäytymisen muuttamiseen, joka taas puolestaan johtaa ajatteluntason muutoksiin. (Arajärvi & Thesleff 2020, 103–104)

*Psyykkinen valmennus* tarkoittaa käytännössä psyykkisen harjoittelun ohjausta. Tämä on vuorovaikutteista toimintaa, jossa toinen henkilö ohjaa/valmentaa toista henkilöä. Psyykkisessä valmennuksessa olennaisena osana on myös huomioonottaa psykologisten tekijöiden rinnalla erilaisten vuorovaikutteisten tekijöiden sekä olosuhteiden vaikutukset suorituskyvyn ja hyvinvoinnin kehittymiselle. Kehityksen takaamiseksi tarkoituksena on rakentaa mahdollisimman optimaalinen ympäristö urheilijan henkilökohtaisten toiveiden ja tarpeiden mukaan. (Arajärvi & Thesleff 2020, 104)

Kokonaisuuden kannalta on tärkeää ymmärtää, että jokainen ihminen on psykofyysinen kokonaisuus. On siis huomioitava ihmisen kokonaisvaltaisuus – psyyke ja persoonallisuus rakentuvat ympäröivän maailman kanssa vuorovaikutuksessa. (Liukkonen 2016, 209)

Psyykkisen valmennuksen tarkoituksena on kasvattaa urheilijan itsetuntemusta ja auttaa havaitsemaan toimintamalleja, jotka vaikuttavat tämän suorituskyvyn sekä hyvinvointiin. Tämä vaatii ensimmäiseksi ymmärrystä omista ajattelun ja toiminnan tavoista sekä tunteista erilaisia tilanteita kohdatessa. Kun urheilija ymmärtää tämän, voi hän tunnistaa omia toimivia ja ei-toimivia tapoja erilaisissa tilanteissa sekä tarpeen vaatiessa harjoitella uusia toimintaa tukevia tapoja vanhojen ei-toimivien tilalle. (Pietikäinen & Pasanen 2023, luku 3. Psyykkisen valmennuksen perusteet)

## 8 Psyykkisen valmennuksen toteutus käytännössä

Käytännössä psyykkisten taitojen kehittämisen tulee olla systemaattista ja johdonmukaista (Weinberg & Gould 2019, 262). Näiden taitojen kehittäminen toimii samoin, kuin fyysistenkin taitojen kehittäminen (Burton & Raedeke 2008, 44; Weinberg & Gould 2019, 262). Aloitetaan perusteiden opettelulla, harjoitellaan ja lopulta pyritään siirtämään opitut asiat osaksi kilpailutilanteita. Käytännön tasolla harjoittelu jaetaan kolmivaiheiseksi prosessiksi. Vaiheet ovat *oppimisvaihe* (eng. education phase), *omaksumis-/harjoitteluvaihe* (eng. acquisition phase) sekä *toteutusvaihe* (eng. implementation phase/practice phase). (Burton & Raedeke 2008, 44; Weinberg & Gould 2019, 269–270)

*Oppimisvaiheessa* painopisteenä on urheilijan tietoisuuden lisääminen. Tarkoituksena on kasvat-  
taa urheilijan tietoisuutta lajin kannalta tärkeistä psyykkisistä tekijöistä; miksi nämä ovat tärkeitä ja millaisin keinoin sekä työkaluin näitä voidaan kehittää? Olennaista on pyrkiä lisäämään urheilijan tietoisuutta omista psyykkisistä vahvuuksista ja heikkouksista. Urheilijalle pitää luoda myös ymmärrys siitä, että eri psyykkiset tekijät ovat kehitettävissä. Psyykkisen valmennuksen onnistumisen kannalta tärkeää on myös se, että urheilija itse uskoo mahdollisuuksiinsa kehittyä. (Burton & Raedeke 2008, 44–45)

Esimerkiksi jännityksen tunteen säätelystä puhuttaessa on tärkeä tuoda ilmi, mikä tunnetta voi mahdollisesti aiheuttaa ja kuinka jännitys vaikuttaa suorituskykyyn sekä kuinka on tärkeää löytää henkilökohtaisesti optimaalinen jännityksen tila. (Weinberg & Gould 2019, 269–270)

*Omaksumis-/harjoitteluvaiheessa* painopiste on oppimisessa. Tavoitteena on kaikessa yksinkertaisuudessaan auttaa urheilijaa kehittymään halutussa taidossa/ominaisuudessa. Kaikki alkaa perusteiden harjoittelemisella; tavoitteena siirtää opitut taidot käytäntöön osaksi suoritukseen valmistautumista sekä itse suoritusta. Urheilijalle on annettava spesifit ja tarkat ohjeet millaisin keinoin haluttua psyykkistä taitoa/ominaisuutta voidaan kehittää ja kuinka haluttu suorituksen tila voidaan saavuttaa. (Burton & Raedeke 2008, 44–45)

*Toteutusvaiheessa* painopiste keskittyy nimensä mukaisesti toteutukseen, mutta myös opitun taidon harjoittelun jatkamiseen. Tavoitteena on pyrkiä automatisoimaan toiminta ensin osaksi harjoittelua, sitten esimerkiksi osaksi erilaisia harjoituskilpailuita ja lopuksi osaksi todellisia kilpailutilanteita. Harjoituksissa ja harjoituskilpailuissa voidaan simuloida kilpailunomaisia tilanteita ja mahdollisia vastoinkäymisiä, jotta voidaan harjoittaa urheilijan psyykkistä valmiutta. (Burton & Raedeke 2008, 44–45)

## 8.1 Psyykkisen valmennuksen kokonaisuuden ohjelmointi

Kuten jo mainittua, psyykkisten taitojen harjoittelu on harjoittelua siinä missä muukin harjoittelu, jossa asetetaan tavoitteita sekä pyritään asetettuja tavoitteita kohti. On siis pohdittava, kuinka asetetut tavoitteet saavutetaan ja kuinka tavoitteiden eteen työskennellään, kunnes asetetut tavoitteet saavutetaan (Arajärvi & Thesleff 2020, 120).

Näin ollen psyykkisiä taitoja kehittäessä on harjoittelua hyvä ohjelmoida yhtä lailla, kuin fyysisiäkin taitoja kehittäessä. Tätä psyykkisen valmennuksen kokonaisuutta on lähdetty rakentamaan Arajärven ja Thesleffin (2020, 120–123) esittämän psyykkisen harjoittelun ohjelmoinnin mallin mukaan. Mallin mukaan psyykinen harjoittelun ohjelmointi koostuu seitsemästä eri vaiheesta. Se on luotu helposti hyödynnettäväksi muun harjoittelun yhteyteen, mutta eri vaiheita voidaan tarkastella myös yksitellen. (Arajärvi & Thesleff 2020, 120–123)

1. Psyykkisten vaatimusten analysointi
2. Psykologisten tekijöiden huomioiminen
3. Tavoitteiden asettaminen
4. Toimintatavat – kuka/ketkä toteuttaa
5. Menetelmien ja harjoitteiden valinta
6. Harjoittelun aikataulutus ja määrä
7. Kehittymisen seuranta

(Arajärvi & Thesleff 2020, 120–123)

## **9 Psyykkisen valmennuksen materiaalikokonaisuus TeamGymin yläkoululeiritykseen**

Tämä työ on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tarkoituksena on kehittää yhteisön tai yrityksen toimintatapoja, toimintaa tai jotakin konkreettista tuotosta (Haaga-Helia 2022). Tässä opinnäytetyössä syntyi konkreettinen tuotos – psyykkisen valmennuksen materiaalikokonaisuus TeamGymin yläkoululeiritykseen. Seuraavissa alaluvuissa esitellään opinnäytetyöprosessin toimeksiantajan sekä kohderyhmän, tarkastellaan kohderyhmän psyykkisiä vaatimuksia, opinnäytetyön tarkoitusta ja tavoitteita, työn kulkua sekä lopuksi valmista tuotosta (Liite 3.).

### **9.1 Toimeksiantajan esittely – Suomen Urheiluopisto**

Toimeksiantajana tässä opinnäytetyössä toimi Suomen Urheiluopisto. Suomen Urheiluopisto on Suomen Urheiluopiston Kannatusosakeyhtiön ylläpitämä valtakunnallinen liikunnan valmennus- ja koulutuskeskus, joka toimii opetusministeriön alaisena. Suomen Urheiluopisto tuottaa, kehittää sekä markkinoi liikuntaan ja vapaa-aikaan liittyviä korkeatasoisia valmennus-, koulutus- ja liikuntapalveluja niin kansallisesti kuin kansainvälisestikin. Ydintoimintaan kuuluu liikunta-alan koulutus, terveysliikunta sekä urheilu. (Vierumäki s.a.)

Suomen Urheiluopisto järjestää ammatillista perus- ja lisäkoulutusta sekä maksullista palvelutoimintaa koulutustoiminnan tueksi. Lisäksi Suomen Urheiluopisto on vapaan sivistystyön oppilaitos. Tämä tarkoittaa sitä, että vapaan sivistystyön toimintana se järjestää muun muassa kaikenikäisille monipuolisesti laadukkaita vapaa-ajan liikuntakursseja, leirejä sekä turnauksia yhteistyössä urheiluseurojen kanssa. (Vierumäki s.a.)

Suomen Urheiluopistolla järjestetään ammatillisena peruskoulutuksena liikunnanohjauksen peruskoulutusta ja lisäksi ammatillista aikuiskoulutusta. Ammatillinen aikuiskoulutus kehittää ja toteuttaa muun muassa erilaisia tutkintoon johtavia koulutuksia, täydennyskoulutuksia, seminaareja sekä kehittäviä hankkeita ja projekteja. Haaga-Helia ammattikorkeakoulun Vierumäen yksikkö järjestää korkeakouluopetusta Vierumäellä ja toimii näin ollen Suomen Urheiluopiston kumppanina. (Vierumäki s.a.)

Suomen Urheiluopisto on Suomen Olympiakomitean virallinen harjoitus- ja valmennuskeskus. Näin ollen Suomen Urheiluopiston tehtävänä on kehittää urheilua ja valmennusta monipuolisesti yhteistyössä lajiliittojen kanssa sekä kouluttaa valmentajia sekä ohjaajia. Vierumäellä sijaitsee myös Kansainvälinen Jääkiekon Kehityskeskus. (Vierumäki s.a.)

Suomen Urheiluopiston painopistelajeina on jääkiekko, tennis, taitoluistelu, voimistelu sekä cheerleading. Sen tavoitteena onkin tarjota kansainväliselle huipulle tähtäävään toimintaan optimaaliset harjoittelu- sekä valmennusolosuhteet. Tarkoituksena on yhdistää eri toimijoiden osaamisresurssit yhdeksi toiminnalliseksi kokonaisuudeksi, joka mahdollistaa kilpailuedun sekä edelläkävijyyden kansainväliselläkin tasolla. (Vierumäki s.a.)

## **9.2 Yläkoululeiritys - Tukea urheilijan kokonaisvaltaiseen kasvuun ja kehittymiseen**

Yläkoululeiritykset ovat osa valtakunnallista Olympiakomitean toimintaa, jonka tavoitteena on tarjota avaimia kehittymiseen urheilussa ja kokonaisvaltaisessa arjessa, sekä tukea urheilijan kasvua tavoitteelliseksi urheilijaksi. Tarkoituksena on yhdistää koulunkäynti ja harjoittelu toimivaksi kokonaisuudeksi arkiharjoittelun ollessa tehostettua, kuitenkin kokonaisuormitus huomioiden. (Suomen Olympiakomitea. s.a.)

Urheilijan polku ja valmennuslinjaukset määrittävät lajikohtaisesti leirityksen toimintaa sekä valmennusta. Lajivalmennuksen ohella tärkeässä asemassa ovat taito- ja ominaisuusharjoittelu sekä urheilijan elämäntaitojen kehittäminen. Näitä määrittävät Olympiakomitean *Kasva urheilijaksi* -linjaukset. Elämäntaitotunneilla opitaan erilaisia urheilijan ravitsemukseen, psyykkisiin ominaisuuksiin sekä urheilijan terveyteen liittyviä taitoja. Lisäksi tarjotaan tukea urheilijan kaksoisuraan sekä opiskelutaitoihin. (Suomen Olympiakomitea. s.a.)

Lajikohtaisesti kolmen vuoden leiriprosessissa on vuosittain kolmesta kuuteen leiriä, jotka kestävät neljästä kuuteen vuorokautta. Valtakunnallista yläkoululeiritystoimintaa järjestävät 11 urheilu- ja liikuntaopistoa yhteistyössä yli 40 eri lajin kanssa. (Suomen Olympiakomitea. s.a.)

### **9.2.1 TeamGymin yläkoululeiritys Vierumäellä**

Suomen Urheiluopiston ollessa Suomen Olympiakomitean virallinen harjoitus- ja valmennuskeskus järjestetään Vierumäellä myös Olympiakomitean sekä lajiliittojen kanssa yhteistyössä yläkoululeiritystoimintaa. Vierumäellä järjestettävistä yläkoululeirityksistä yhtenä on juuri TeamGymin yläkoululeiritys.

Lukuvuonna 2023–2024 Vierumäellä järjestettävä TeamGymin leiritysvuosi sisältää neljä leiriä, joiden kesto on sunnuntaista torstaihin. Leiriviikko koostuu laji- ja oheisharjoittelusta, opiskelusta sekä elämäntaitotunneista. Kokonaiset leiripäivät sisältävät kolmen tunnin lajiharjoituksen sekä yhdestä kahteen oheisharjoitusta, joiden kesto on 45 minuutista tuntiin. Opiskelua päivät sisältävät

muutaman tunnin ja opiskeltavat aiheet määräytyvät urheilijan opettajien ohjeistuksien mukaisesti. Elämäntaitotunteja on vuorokaudessa yksi.

Elämäntaitotuntien aiheet (Kuva 7.) vaihtelevat urheilijan luokka-asteen mukaan ja jokaisella leirillä on omat käsiteltävät aiheensa. Aiheet pohjautuvat Olympiakomitean *Kasva urheilijaksi -sisältöihin*. Aiheina ovat muun muassa nuoren urheilijan arjenhallinta, uni, palautuminen, ravitseminen, motivaatio, tavoitteenasettelu sekä arvotyöskentely ja itsesäätely taidot.

luokka	leiri 1 Jaksaminen	leiri 2 Psykkiset taidot	leiri 3 Suorituskyky	Leiri 4 Urheilijan psyykkiset taidot
7	Jaksaminen:Urheilijan ruokavalio , Säännöllisyys:Ateriarytmi	7. Motivaatio ja oman toiminnan ohjaaminen	7. Ruokataidot: Ruuan laatu & ruokavalion itsearviointi	7. Motivaatio: Arvotyöskentely
8	Jaksaminen:energiantarve, Suorituskyky:ravintoaineiden merkitys	8. Motivaatio: Tietoisuus ja tavoitteet urheiluun	8. Suojaravintoaineet ja vastustuskyky & oikeita valintoja	8. Motivaatio: Itsetuntemuksen ja -luottamuksen vahvistaminen
9	Jaksaminen: Energiavarojen täyttäminen, Suorituskyky: kilpailupäivän ravinto	9. Motivaatio: Itsesäätelyn syventäminen ja harjoittelemisen ajatusten ja kokemusten jäsentämisellä kohti onnistumisia	9. Erityiskysymykset: Ravintolisät & oma ruokavalioanalyysi	9. Motivaatio: Itsepuhe ja kasvun ajattelutapa
7	Jaksaminen: Urheilijan unen laatutekijät		7. Suorituskyky: Aktiiviset/passiiviset palautumiskeinot	<a href="#">loppuhaastattelu</a>
8	Jaksaminen: Päihteiden, kofeiinin ja älylaitteiden vaikutus uneen ja palautumiseen		8. Suorituskyky: Harjoituskuormitus ja koettu kuormitus	<a href="#">loppuhaastattelu</a>
9	Jaksaminen: Urheilijan unen ja palautumisen arviointi ja reflektointi: Miten omaa palautumista voi suunnitella?		9. Suorituskyky: Harjoituskuormituksen mittaus ja reflektointi: ylikuormitustilan ehkäisy	<a href="#">loppuhaastattelu</a>

**Kuva 7.** Vierumäen yläkoululeiritysten elämäntaitotuntien aiheet luokka-asteittain ja leirikohtaisesti lukuvuonna 2023–2024

Vierumäen yläkoululeirityksissä elämäntaitotunneista sekä oheisharjoituksista vastaavat Vierumäen Haaga-Helia ammattikorkean koulun liikunnanohjaajaopiskelijat. Tämä yläkoululeirityksen ohjaamiskokonaisuus on sisällytetty osaksi Haaga-Helian opiskelijoiden opintoja.

### 9.3 Kohderyhmän kuvaus

Kohderyhmää ovat TeamGymin yläkoululeiritykseen osallistuvat yläkouluikäiset voimistelijat. Taitotasoltaan urheilijat voivat olla SM- ja maajoukkueetasolle tähtääviä tai kilpatasolla voimistelevia urheilijoita. Lukuvuonna 2023–2024 lajin yläkoululeiritykseen osallistuvia urheilijoita oli noin 25. Osallistujia määrä saattaa kuitenkin vaihdella vuosittain.

Psyykkisen valmennuksen kokonaisuus vedettiin läpi lukuvuoden 2023–2024 yläkoululeirityksen aikana. Tällöin psyykkiseen valmennukseen osallistui kokonaisuudessaan 12 urheilijaa, joista suurin osa oli SM-tasolla kilpailevia voimistelijoita.

#### 9.3.1 Kohderyhmän psyykkisten vaatimusten tarkastelu

TeamGymin urheilijan polku määrittelee valintavaiheen urheilijoiden iäksi 13–16-vuotiaat (Heiskanen ym. s.a.). Näin ollen yläkoululeiritykseen osallistuvat voimistelijat ovat valintavaiheessa olevia urheilijoita.

Valintavaiheessa lajissa korostuu useat eri psyykkiset vaatimukset sekä osaaminen. 13–16 vuoden iässä tavoitteenasettelun merkitys lisääntyy, kilpailuun valmistautuminen rutinoituu ja kyky hallita paineita korostuu. Valmentajana on tärkeää osata huomioida murrosiän tuomat haasteet osana päivittäistä valmennusta, sekä toimia urheilijan itseluottamusta tukevalla tavalla. Valmentajalla, mutta myös jokaisella urheilijalla, on roolinsa joukkueen yhteisten toimintatapojen ja ryhmädynamiikan rakentamisen suhteen. Urheilijan polussa nostettuja psyykkisiä vaatimuksia ovat psyykkisten taitojen sekä näiden arvioinnin kehittäminen osana harjoittelua sekä kilpailuja, itsearviointitaitojen ja suoritusta haittaavien psyykkisten tekijöiden hallitsemisen kehittäminen, sekä onnistumisten ja epäonnistumisten käsitteleminen. (Heiskanen ym. s.a.)

### 9.4 Työn tarkoitus ja tavoitteet

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa TeamGymin yläkoululeiritykseen psyykkisen valmennuksen materiaalia Suomen Urheiluopiston käyttöön. Tavoitteena oli luoda materiaalikokonaisuus, jonka avulla voitaisiin lisätä voimistelijoiden psyykkistä tietotaitoa lajin kannalta keskeisissä aiheissa sekä tarjota erilaisten harjoitteiden avulla tukea tietotaidon siirtämiseen osaksi käytäntöä.

TeamGym on lajina suhteellisen tuore, joten lajispesifiä tutkimuksia on rajoitetusti. Psykkisessä valmennuksessa käsiteltäviksi aiheiksi nostettiin Voimisteluliiton näkemyksen, kokemuksen sekä yhdessä käytyjen keskusteluiden pohjalta (Solismaa 20.6.2023) *tunteet, itseluottamus* sekä *pelkotilanteet ja kammot*. Psykkisen valmennuksen kokonaisuudessa käsitelläänkin näitä aiheita urapolussa nostetut psyykkiset lajivaatimukset huomioiden.

Voimistelulajit ovat varhaisen erikoistumisen lajeja, joissa huipulla ollaan usein jo nuorena ja lajiharjoittelu on intensiivistä jo ennen murrosikää (LaPrade ym. 2016, 1, 3–4). Lajin taidollisten sekä fyysisten vaatimuksien kasvaessa, kasvavat myös psyykkiset vaatimukset (Heiskanen, ym. s.a.). Nuoren urheilijan psyykkisten valmiuksien kehittämisen olisi hyvä tapahtua mahdollisimman varhaisesta vaiheesta lähtien, huomioiden kehitys sekä urheilijan kohtaamat haasteet. Kun nuoria urheilijoita autetaan kasvattamaan psyykkisten valmiuksien työkalupakkiaan, ovat he valmiimpia kohtaamaan tehokkaammin tulevaisuudessa kohtaamansa haasteet. (Dohme ym. 2019, 271–272) Onkin tärkeää pystyä tarjoamaan merkityksellisiä avaimia nuorille psyykkisten valmiuksien kehittämiseksi myös lajispesifiltä kannalta, näin ollen tämä toiminnallisen työn aihe on tärkeä ja tuotos tarpeellinen.

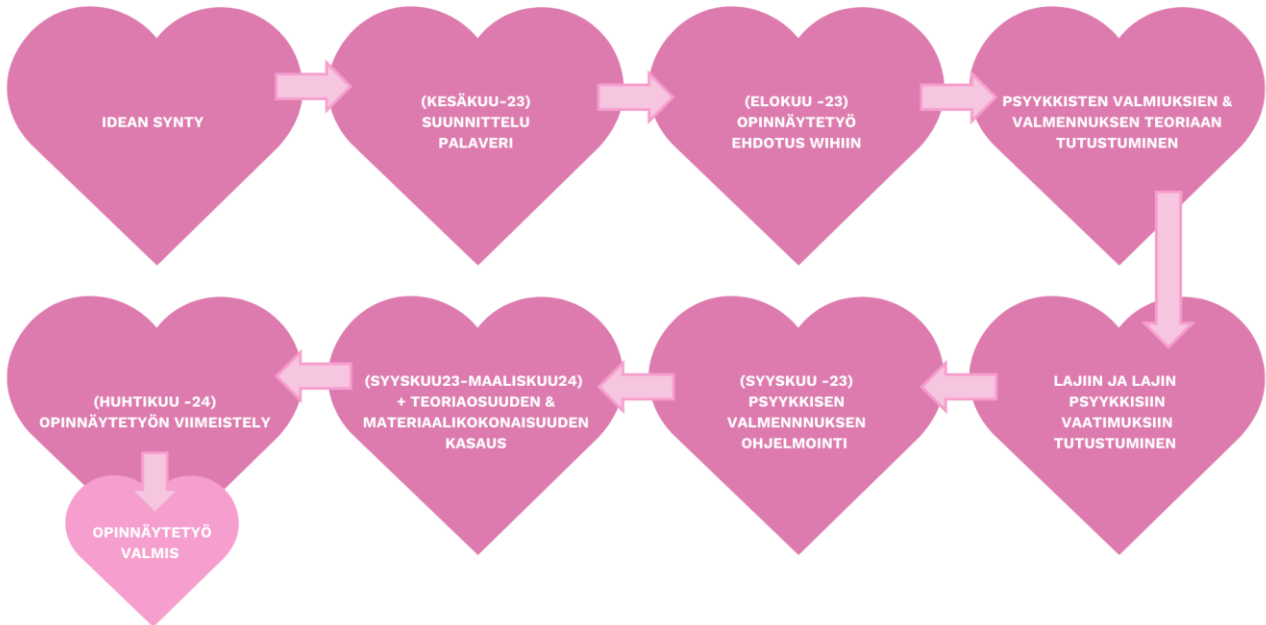
DePero ym. (2013) tutkivat TeamGymmin huippu-urheilijoiden kilpailua edeltävä ahdistuksen, minäpystyvyyden (eng. self-efficacy) sekä loukkaantumisen pelon välisiä suhteita. Tutkimuksessa todettiin, että korkeampi minäpystyvyyden taso hillitsee voimistelijoiden ahdistustasoja ennen kilpailuja erityisesti silloin, kun urheilijan luottamus omia taitojaan kohtaan on vahvaa sekä loukkaantumisen pelko on vähäistä. Tällöin voimistelijan hyvä itseluottamus kasvattaa hallinnan tunnetta, joka puolestaan edistää selviytymistä pelottaviksi tai ahdistaviksi koetuissa kilpailutilanteissa. Korkean minäpystyvyyden tason katsottiin olevan yhteydessä korkeampaan positiivisten tunteiden tasoon, joka omalta osaltaan voi laskea ahdistustasoja. (De Pero, Minganti, Pesce, Capranica, Piacentini 2013, 68–69) Tämän tutkimuksen pohjalta nousseina huomioina voimme todeta myös käsiteltävien aihepiirien tärkeyden lajin kannalta.

## 9.5 Työn kulku

Opinnäytetyö prosessi (Kuva 8.) lähti liikkeelle, kun ehdotin Suomen Urheiluopiston taitolajien lajipäällikölle Heidi Borgille keväällä 2023 mahdollisesta halukkuudestani toteuttaa opinnäytetyöni Vierumäellä voimistelun parissa. Suoritin tällöin kolmannen vuoden työharjoitteluani juuri Vierumäellä taitolajien merkeissä. Työharjoitteluun päädyin Haaga-Helian opintojeni yläkoululeiarityksiin liittyvän opintokokonaisuuden kautta. Opinnäytetyön suorittaminen samassa toimintaympäristössä tuntui ideaalilta ratkaisulta. Syntyi ajatus psyykkisen valmennuksen kokonaisuuden luomisesta



osaksi voimistelua Vierumäellä. Sain toimeksiantajaltani vapaat kädet ideoinnin sekä toteutuksen suhteen. Lähdinkin ensimmäisenä pohtimaan, kuinka haluan kokonaisuuden toteuttaa.



**Kuva 8.** Opinnäytetyö prosessin vaiheet

Prosessin alkuvaihe keväällä 2023 eteni hitaasti muiden opintojen ohessa, ja kohderyhmän valinta tuotti haasteita – TeamGymin vai naisten telinevoimistelun leiritys, yläkoululeiritys vai toisen asteen leiritys? Lajiksi valikoitui TeamGym, sillä Vierumäki toimii lajin virallisena valmennuskeskuksena.

Kesäkuussa prosessi jatkui yhteisellä palaverilla Voimisteluliiton TeamGymin lajipäällikön Sonia Solismaan sekä Suomen Urheiluopiston taitolajien lajipäällikön Heidi Borgin kanssa 20.6.2023. Olin pohtinut tätä ennen mahdollisia tärkeitä aiheita lajin näkökulmasta ja päädyimmekin pitkälti yhteisiin mielipiteisiin ja toiveisiin sisältöjen suhteen. Aiheiksi psyykkisen valmennuksen kokonaisuuteen valikoituivat *tunteet*, *itseluottamus*, *pelkotilanteet* ja *kammat* sekä *resilienssi*.

Palaverin jälkeen kesällä 2023 pohdin tarkemmin mahdollisia psyykkisen valmennuksen toteutus- tapoja ja sitä, millaisen kokonaisuuden haluan luoda. Lähdin tarkastelemaa tarkemmin TeamGymin asettamia lajivaatimuksia. Opinnäytetyön tarkempi kohderyhmä varmistui vasta elokuussa ennen leiritysvuoden 2023–2024 alkua. Kohderyhmäksi muodostui TeamGymin yläkoululeiritys.

Materiaalikonaisuuden tuottamisen ohessa psyykkisen valmennuksen kokonaisuus vietiin läpi 2023–2024 lukuvuoden aikana. Tieto järjestettävästä psyykkisen valmennuksen kokonaisuudesta lähetettiin urheilijoiden koteihin sähköpostilla (Liite 1.) ja sähköposti sisälsi linkin täytettävään suostumuslomakkeeseen (Liite 2.). Psyykkiseen valmennuksen kokonaisuuteen osallistui yhteensä 12 urheilijaa. Tärkeä huomio on se, ettei mitään urheilijoiden tietoja eikä osana psyykkistä valmennusta tehtyjä tehtäviä tai toteutettuja keskusteluita käsitellä tässä opinnäytetyössä laisinkaan.

Leirivuoden rakenne rytmitti opinnäytetyöprosessin kulkua. TeamGymin yläkoululeiritysvuoden leirirakenne oli seuraavanlainen:

1. Leiri 17.-21.9.2023
2. Leiri 26.-30.11.2023
3. Leiri 14.-18.1.2024
4. Leiri 17.-21.3.2024

Ennen ensimmäistä leiriä tutustuin tarkemmin urheilijan psyykkiseen suorituskyykyyn ja sen kehittämiseen, lajin asettamiin psyykkisiin vaatimuksiin, psyykkiseen harjoitteluun sekä psyykkiseen valmennukseen. Psyykkisen suorituskyykyyn ollessa kehitettävissä siinä missä fyysinenkin suorituskyyky on kokonaisuus luotava tavoitteelliseksi ja suunnitelmalliseksi (Arajärvi & Thesleff 2020, 120; Karageorghis & Terry 2011, 25). Psyykkisen valmennuksen materiaalien rakentuminen alkoi kokonaisuuden suunnittelulla.

Aluksi psyykkisen valmennuksen ohjelmoinnin runko oli seuraava: ensimmäisellä leirillä aiheena olisi tunteet, toisella itseluottamus, kolmannella pelkotilanteet ja kammot sekä viimeisellä leirillä resilienssi. Suunnitelma kuitenkin eli, sillä mielestäni toimivan valmennus kokonaisuuden kannalta oleellista oli päästä tutustumaan urheilijoihin sekä muodostaa turvallinen ja vuorovaikutteinen toimintaympäristö. Samalla ottaen selvää kohderyhmän valmiuksista sekä tutustuttaa heidät aiheisiin, luoden ymmärrys miksi psyykkisten valmiuksien kehittäminen ja käsiteltävät aiheet olivat lajin näkökulmasta tärkeitä.

Lukuvuoden ensimmäisen leirityksen aikana käytiin osallistuvien urheilijoiden kanssa läpi psyykkisen valmennuksen kokonaisuuden aiheet sekä otettiin pieni kurkistus psyykkisen valmennuksen maailmaan ja psyykkisten valmiuksien tärkeyteen urheilussa. Onhan psyykkisen valmennuksen onnistumisen kannalta tärkeää, että urheilija ymmärtää psyykkisten tekijöiden merkityksen omassa lajissaan, sekä ymmärtää ja uskoo psyykkisten tekijöiden olevan kehitettävissä (Burton & Raedeke 2008, 44–45).

Koska psyykkisen valmennuksen tarkoituksena on kasvattaa urheilijan itsetuntemusta sekä auttaa havaitsemaan toimintamalleja, joilla on vaikutusta urheilijan suorituskyykyyn, on urheilijan

ymmärrettävä omia tunteita ja ajatuksia sekä omaa toimintaansa (Pietikäinen & Pasanen 2023, luku 3. Psykkisen valmennuksen perusteet). Tunteet ja tunnetaidot tuntuivat näin ollen kokonaisuuden kannalta järkevältä ensimmäiseltä aiheelta. Seuraavaksi aiheeksi valikoitui itseluottamus ja viimeiseksi pelkotilanteet sekä kammot. Molemmat näistä aiheista ovat omalla tapaansa yhteydessä tunteisiin ja tunteiden säätelyyn.

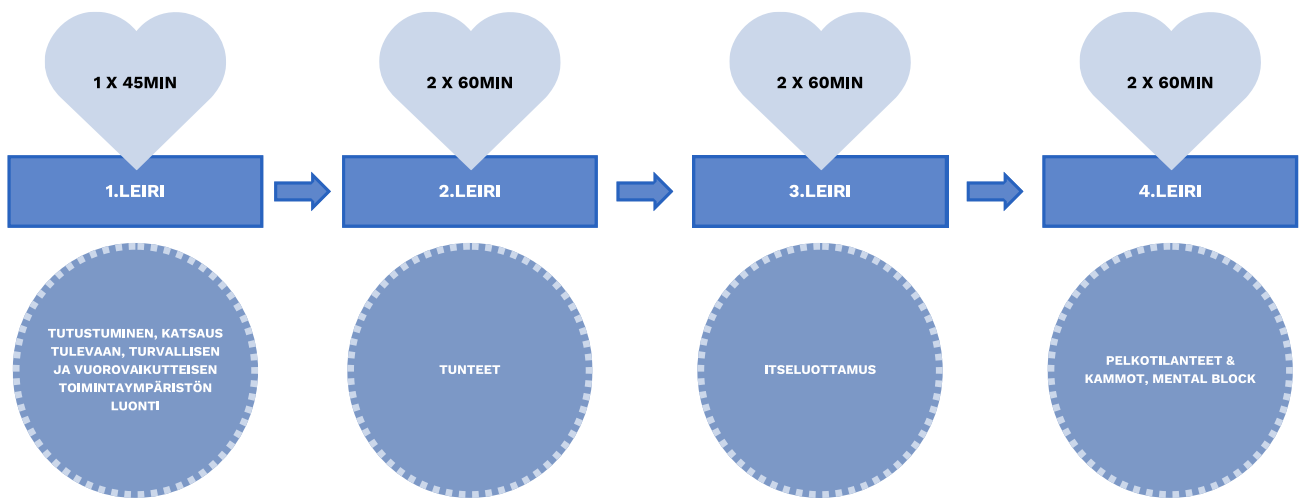
Lopullinen psykkisen valmennuksen kokonaisuus TeamGymin yläkoululeirityksessä 2023–2024 muodostui seuraavasti:

- (1. Leiri – Tutustuminen, katsaus tulevaan leirivuoteen (tavoitteet, sisällöt, mitä on psykkinen valmennus), turvallisen ja vuorovaikutteisen toimintaympäristön luominen)
2. Leiri – Tunteet & tunnetaidot: tunteiden yhteys suorituskyykyyn, tunteiden säätely
3. Leiri – Itseluottamus: itseluottamuksen perusta, itseluottamuksen merkitys suorituskyykyille
4. Leiri – Pelkotilanteet & kammot: pelko ja ahdistus, suoritusta kohtaan koettu pelko, mental block / suoritusblokki

Kartoitin ja keräsin työn teoriataustaa alkuun pitkälti lukemalla ja muistiinpanoja tehden. Loin materiaalit aina leirityskohtaisen kokonaisuuden mukaan muutama viikko leiriä ennen. Leirin aikana ja jälkeen reflektoin aihekokonaisuuden toimivuutta. Tämän opinnäytetyön kirjallinen osuus alkoi valmistua varsinaiseen muotoonsa vasta maaliskuussa viimeisen leirin päätyttyä. Kirjallistaosuutta tuottaessani tein tarvittavia lisäyksiä ja muutoksia jo tuotettuihin materiaaleihin.

## 9.6 Työn tuotoksen kuvaus

Lopullisena tuotoksena syntyi psykkisen valmennuksen materiaalikokonaisuus TeamGymin yläkoululeiritykseen (Liite 3.). Kokonaisuus koostui seuraavista aiheista: tunteet ja tunnetaidot, itseluottamus sekä pelkotilanteet ja kammot.



**Kuva 9.** Psykkisen valmennuksen kokonaisuuden rakenne TeamGymn yläkoululeirityksessä

Valmennuksen materiaalit ovat luotu pääasiallisesti keskustelevanaryhmävalmennuksena toteutettavaksi. Luodut materiaalit toimivat ikään kuin kokonaisuuden runkona, ja on suunniteltu toteutettavaksi seuraavanlaisessa järjestyksessä: 1. Tunteet & tunnetaidot, 2. Itseluottamus, 3. Pelkotilanteet ja kammat. Jokainen aihekokonaisuus on suunniteltu 2x60min laajuiseksi (Kuva 9.). Kokonaisuudet sisältävät ryhmä- ja yksilötehtäviä/harjoituksia, jotka ovat suoritettavaksi tuntikohtaisesti tai leiripäivien ja lajiharjoitusten yhteyteen. Näiden avulla pyritään siirtämään pohdintaa sekä oppeja osaksi harjoittelua. Harjoitteet ovat valittu tietoperustan kautta lajin vaatimuksia ja psykologisia tekijöitä/aiheisältöjä ajatellen. Kehittymistä ja oppimista on mahdollista seurata leirillä toteutettavien tehtävien sekä erilaisin reflektoinnein.

Materiaalikonaisuus on suunniteltu nimenomaisesti kokonaisuudeksi, jonka tarkoituksena on tavoitteenkin mukaisesti lisätä voimistelijoiden tietotaitoa lajinkannalta keskeisissä aiheissa sekä tarjota harjoitteiden avulla tukea tietotaidon siirtämiseen osaksi käytäntöä. Toteutustavassa on huomioitu psykkisen harjoittelun kolme eri vaihetta: *oppimisvaihe*, *omaksumis-/harjoitteluvaihe*, sekä *toteutusvaihe* (Burton & Raedeke 2008, 44; Weinberg & Gould 2019, 269–270). Materiaalit ovat helposti muokattavissa urheilijoiden tarpeiden mukaisesti sekä tarvittaessa esimerkiksi yksilöllistettävissä.

## 10 Pohdinta

Tässä opinnäytetyön vaiheessa pohditaan arvioiden sekä perustellen työtä kokonaisuudessaan. Luku sisältää oman oppimisen reflektointia, sekä pohdintaa prosessista sen vastuullisuudesta ja mahdollisista työn jatkokehitysehdotuksista.

### 10.1 Oman oppimisen reflektointi

Opinnäytetyö oli kokonaisuudessaan pitkä prosessi, jonka aikana pääsi oppimaan paljon monella eri osa-alueella. Opin opinnäytetyötä tehdessäni paljon urheilijan psyykkisistä taidoista sekä ominaisuuksista, psyykkisestä harjoittelusta ja valmennuksesta sekä näiden toteutuksesta, tunteista, itseluottamuksesta, peloista ja suoritusblokeista. Lisäksi koko prosessi itsessään oli valtava oivalus ja oppi.

Parhaimmillaan opinnäytetyöprosessi oli tiedonjanoista oppimista, niin ettei malttanut lopettaa. Toisinaan tuntui, ettei mikään edistynyt mihinkään suuntaan. Kokonaisuuden hahmottaminen varsinkin projektin loppusuoralla oli haastavaa, sillä kokonaisuus tuntui olevan hyvin levällään, koska tietoa oli karttunut paljon. Aihetta ja sisältöä oli opittava rajaamaan. Lopulta palasista kasaantui kuitenkin selkeä ja tavoitteita tukeva kokonaisuus.

Urheilijan psyykkinen suorituskyky ja hyvinvointi ovat kiinnostaneet aiheina minua pitkään. Tietotaitoa olikin karttunut jo ennen opinnäytetyö prosessin aloittamista. Tämä ehkä omalta osaltaan haastoi myös tuotoksen syntymisen kulkua ja kuvailua, sillä huomasin tekeväni ratkaisuja niin sanotusti tiedostamatta ”oikein”. Tiesin ikään kuin mitä pitää tehdä, mutta en osannut kuvailla miksi. Mahtavinta olikin oppia ja löytää jo olemassa olevalle tiedolle syy-seuraussuhteita sekä syventyä aiheisiin entisestään.

Opinnäytetyö prosessi opetti määrätietoiseen kokonaisuuden hallintaan. Kehityin myös kirjoittajana. Työnvaiheet opettivat tarkastelemaan tilanteita ja aiheita useista näkökulmista. Ennen kaikkea prosessikokonaisuuden läpi vieminen antoi mahdollisuuden kehittyä ammatillisesti psyykkisen valmentajan roolissa.

### 10.2 Tavoitteet ja prosessin kulku

Opinnäytetyössä syntyi psyykkisen valmennuksen materiaalikokonaisuus, joka täyttää työlle asetetut tavoitteet. Työ on kokonaisuus, jonka avulla voidaan leiritysvuoden aikana kasvattaa

voimistelijoiden tietotaitoa lajin kannalta keskeisissä aiheissa. Työ tarjoaa lisäksi erilaisia harjoitteita, jotka tukevat tietotaidon siirtämistä osaksi käytännön lajiharjoittelua.

Tuotoksena syntynyt psyykkisenvalmennuksen materiaalikokonaisuus ja kasattu tietoperusta sisältää suomalaisia sekä kansainvälisiä kirjallälhteitä. Lisäksi tietoperustassa on hyödynnetty kansainvälisiä tutkimuslähteitä. Olen nostanut esiin lähteistä löytämiäni eroja sekä yhtäläisyyksiä. Nämä tekijät lisäävät kokonaisuuden luotettavuutta. Tietoperustaa voi hyödyntää pohjana, mikäli luotua materiaalikokonaisuutta halutaan muokata tulevien leiritysvuosien aikana ryhmäkohtaisemmiksi.

Prosessin kulku kokonaisuudessaan poikkesi hieman tavanomaisemmasta niin sanotusti suosittelusta työskentelytavoista, joissa materiaalit tuotetaan tietoperustan kirjoittamisen jälkeen tai tietoperustan kirjoittamisen kanssa yhtäaikaaisesti. Kartoitin aluksi tietoa lukien, etsin eri lähteitä ja merkitsin niitä ylös, kirjoittamatta kuitenkaan konkreettista tietoperustaa. Tietoperusta kasaantui kirjalliseen muotoonsa vasta työn loppuvaiheessa leiritysvuoden jälkeen. Lopullinen viimeistely materiaalikokonaisuus muodostui samanaikaisesti. Alku prosessista tämä tuntui helpoimmalta toimintatavalta itselleni, sillä visuaalinen ilmaisu materiaalien avulla auttoi aihepiirien sekä kokonaisuuden jäsentelyssä, joka helpotti myöhemmässä tietoperustan kirjoittamisen vaiheessa.

Prosessin toteutus sekä tiedonkeruun eteneminen leiritysvuoden myötä antoi tilaa havainnolle sekä jatkuvalla kokonaisuuden kehittämislle. Mikä toimi ja mikä ei? Mistä tarvittiin lisää tietoa? Mikä oli jo hyvää? Tehtyjen havaintojen pohjalta kokonaisuutta oli helppoa muokata toimivampaan suuntaan. Konkreettisempi kirjaaminen erilaisista havainnoista olisi kuitenkin ollut hyödyllistä prosessin kokonaiskuvan ja rakentumisen perusteellisemmän kuvailun kannalta.

Lukuvuoden 2023–2024 TeamGymin yläkoululeirityksen päättyessä ja näin ollen myös psyykkisen valmennuksen kokonaisuuden päättyessä olisi ollut hyödyllistä kerätä palautetta kokonaisuudesta, sen antamista opeista ja hyödyistä nimettömästi esimerkiksi Webropol -kyselyn kautta. Toisaalta arvioin ja havainnoin läpi prosessin kokonaisuuden toimivuutta ja teetin urheilijoilla myös erilaisia aihealueisiin liittyviä ryhmä/yksilö reflektointitehtäviä. Näitä en kuitenkaan materiaaleissa nostanut esille. Kyselyt tai konkreettisemmat vaikuttavuuden kartoitukset olisivat kuitenkin ollut hyvä lisä, joiden kautta olisi taatusti saanut uusia ideoita sekä kehitysehdotuksia kokonaisuuden viimeistelyyn.

Psyykkisen valmennuksen kokonaisuudesta toivon urheilijoiden oppivan ennen kaikkea armollisuutta itseään ja tunteitaan kohtaan. Epäonnistumiset nähtäisiin mahdollisuuksina oppia uutta, eikä omaa arvoa määrittävinä tekijöinä. Opit ja oivallukset olisivat kokonaisvaltaisia urheilun lisäksi myös arjen ja muun elämän näkökulmasta.

### 10.3 Vastuullisuus

Vastuullisuus oli tärkeä teema tätä opinnäytetyötä toteuttaessa, sillä kohderyhmänä olivat nuoret urheilijat. Opinnäytetyöprosessin aikana psyykkisen valmennuksen kokonaisuuteen osallistuneet urheilijat täyttivät osallistuakseen suostumuslomakkeen yhdessä huoltajan kanssa.

Leiritysvuoden aikana toteutetut tehtävät olivat minulla säilytyksessä ja vain minun saatavillani läpi prosessin. Fyysisessä muodossa olleet minulle palautetut tehtävät annoin urheilijoille viimeisen leirin aikana. Urheilijoiden ryhmä- ja yksilö tehtävät olivat minulla tallennettuina iCloud -pilvipalvelussa. Ulkopuolisilla ei ollut pääsyä kyseisiin materiaaleihin. Kaikki tallessa ollut materiaali hävitettiin asiaan kuuluvalla tavalla opinnäytetyön valmistuttua. Valmis opinnäytetyön ei sisällä mitään sellaista materiaalia, josta psyykkiseen valmennukseen osallistuvaa urheilijaa voisi tunnistaa. Materiaali, jota prosessin aikana dokumentoitiin ja kerättiin, oli osa osallistuvien urheilijoiden kehittymisen seurantaa.

### 10.4 Jatkokehitysehdotukset

Opinnäytetyö prosessin myötä mieleeni nousi muutamia jatkokehitysehdotuksia. Tämän opinnäytetyöprosessin myötä syntynyttä psyykkisen valmennuksen materiaalikokonaisuuden vaikuttavuutta osana TeamGymin yläkoululeiritystä voitaisiin tutkia sekä arvioida. Aiheesta voisi olla helppoa tuottaa myös tutkimusnäyttöinen työ siitä, kuinka psyykkisen valmennuksen ja psyykkisen harjoittelun kokonaisuus osana yläkoululeiritystä toimii. Voisiko tällaisesta olla hyötyä muissakin lajeissa?

Psyykkisen valmennuksen kokonaisuutta ja aiheita voisi myös yhdistää paremmin osaksi elämäntaitotuntien kokonaisuutta. Tässä kehitysehdotuksessa pääsisi varmasti pohtimaan myös tarkemmin elämäntaitotuntien sisältöjen toteutusta, sillä Vierumäen leirityksissä elämäntaitotunteja leirityksillä pitää vaihtuvat toisen vuoden Haaga-Helian opiskelijat.

Viimeisenä jatkokehitysedotuksena nousi mieleen eräänlainen psyykkisten taitojen harjoittamisen tehtäväkokonaisuus/tehtäväpankki, jota pystyisi hyödyntämään esimerkiksi psyykkisen valmennuksen kokonaisuuden yksilöllistämiseksi. Kokonaisuus voisi vastata kysymykseen: Millaisin psyykkisin taidoin eri psyykkisiä ominaisuuksia voitaisiin kehittää? Esimerkiksi tunteiden ja itseluottamuksen kohdalla. Mitkä ovat ne psyykkiset taidot, joilla näitä kehitetään ja miten? Millaisin harjoituksin itsepuhetta voitaisiin kehittää positiivisemmaksi ja myötätuntoisemmaksi, jotta se tukisi urheilijan itseluottamusta, tunteiden säätelyä sekä auttaisi pelkoja kohdatessa?

## Lähteet

- Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2015. Harjoituksia psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen kehittämiseksi. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T., Riski, J. (toim.). Lasten ja nuorten hyväharjoittelu. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn Psykologia – Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Bandura, A. 2012. On the Functional Properties of Perceived Self-Efficacy Revisited. *Journal of Management*, 38, 1, s.9-44.
- Burton, D. & Raedeke, T. 2008. *Sport Psychology for Coaches*. Human Kinetics. Yhdysvallat.
- Bennett, J. & Maynard, I. 2017. Performance blocks in sport: Recommendations for treatment and implications for sport psychology practitioners. *Journal of Sport Psychology in Action*, 8, s.60-68.
- Day, M. & Thatcher, J. 2006. The Causes of and Psychological Responses to Lost Move Syndrome in National Level Trampolinists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18, s. 151-166.
- De Pero, R., Minganti, C., Pesce, C., Capranica, L., Piacentini, M. 2013. The relationships between pre-competition anxiety, self-efficacy, and fear of injury in elite TeamGym athletes. *Kinesiology* 45, 1, s. 63-72.
- 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.
- European Gymnastics. s.a. TeamGym. Luettavissa: <https://www.europeangymnastics.com/discipline/teamgym/intro>. Luettu: 27.2.2024
- Forssell, C. 2014. *Huipulle! – Henkinen valmentautuminen urheilussa*. Tietosanoma Oy. Helsinki.
- Grönholm, S. 2021. *Tunnetaidot urheilussa -opintomateriaalit*. Urheilijan psyykkinen hyvinvointi. Urheiluravitsemuksen perusopinnot 30op. Itä-Suomen avoin yliopisto.
- Haaga-Helia. 2022. *Ohje toiminnalliselle opinnäytetyölle*. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Luettu: 12.5.2024



- Heiskanen, H., Solismaa, S., Vinni, M., Kirjavainen, A., Porola, S. s.a. TeamGym. Urheilijan polku. KiHu. Luettavissa: [https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/julkinen\\_index.php%3Fpage=taulukko&laji=176.html](https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/julkinen_index.php%3Fpage=taulukko&laji=176.html). Luettu: 22.2.2024
- Karageorghis, C. & Terry, P. 2011. Inside Sport Psychology. Human Kinetics. Yhdysvallat.
- Kopp, A. & Jekauc, D. 2018. The Influence of Emotional Intelligence on Performance in Competitive Sports: A Meta-Analytical Investigation. *Sports*, 6, 175, s.1–23.
- LaPrade, R., Agel, J., Baker, J., Brenner, J., Cordasco, F., Côté, J., Engebretsen, L., Feeley, B., Gould, D., Hainline, B., Hewett, T., Jayanthi, N., Kocher, M., Myer, G., Nissen, C., Philippon, M., Provencher, M. 2016. AOSSM Early Sport Specialization Consensus Statement. *The Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 4, 4, s.1-8.
- Liukkonen, J. 2016. Urheilupsykologia. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. Häkkinen, K. (toim.). *Huippu-Urheiluvalmennus*. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Nummenmaa, L. 2019. *Tunnekartasto: Kuinka tunteet tekevät meistä ihmisiä*. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki. E-kirja. Luettu: 14.4.2024
- Maaranen, A., Beachy, E., Van Raalte, J., Brewer, B., France, T., Petitpas, A. 2017. Flikikammo: When Gymnasts Lose Previously Automatic Backward Moving Skills. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 11, s. 181-200.
- Maaranen, A., Van Raalte, J., Brewer, B. 2020. Mental Blocks in Artistic Gymnastics and Cheerleading: Longitudinal Analysis of Flikikammo. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 14, s.251–269.
- Myllyviita, K. 2017. *Tunne tunteesi*. Duodemic. Helsinki. E-kirja. Luettu: 20.4.2024
- Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M., Gross, J. 2015. Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology*. 6, 160
- Pietikäinen, A. & Pasanen, R. 2023. *Joustava mieli urheilussa*. Kustannus Oy Duodemic. Helsinki. E-kirja. Luettu: 16.4.2024
- Robazza, C. & Ruiz, M. 2018. Emotional Self-Regulation in Sport and Performance. Teoksessa: *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. Oxford University Press.
- Suomen Olympiakomitea. s.a. Yläkoululeiritys. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/kaksoisura/ylakoulut/ylakoululeiritys/>. Luettu: 2.2.2024.

Suomen Voimisteluliitto. s.a. TeamGym. Lajiesittely. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/lajit/teamgym/esittely/>. Luettu: 22.2.2024

Suomen Voimisteluliitto 2024. Vuosikertomus 2023. Lajitoiminta. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/materiaalipankki/vuosikertomus2023/>. Luettu: 12.5.2024

Thomas, O., Lane, A., Kingston, K. 2011. Defining and Contextualizing Robust Sport-Confidence. Journal of Applied Sport Psychology. 23, 2, s. 189-208 Luettavissa: [https://www.researchgate.net/publication/233195204\\_Defining\\_and\\_Contextualizing\\_Robust\\_Sport-Confidence](https://www.researchgate.net/publication/233195204_Defining_and_Contextualizing_Robust_Sport-Confidence). Luettu: 3.3.2024

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

Vierumäki. s.a. Urheilutoiminta Vierumäellä. Luettavissa: <https://vierumaki.fi/urheilutoiminnan-paasisivu>. Luettu: 21.4.2024

Vierumäki. s.a. Vierumäki-yhtiöt. Luettavissa: <https://vierumaki.fi/vierumaki-yhtiöt>. Luettu: 21.4.2024

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

Weinberg, R. & Williams, J. 2021. Integrating and Implementing a Psychological Skills Training Program. Teoksessa Krane, V. & Williams, J. Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. McGraw-Hill Educationl. New York.

Williams, J. & Hacker, C. 2021. Cognitive Techniques for Building Confidence and Enhancing Performance. Teoksessa Krane, V. & Williams, J. Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. McGraw-Hill Educationl. New York.

## Liitteet

### Liite 1. Tiedote yläkoululeiritykseen osallistuvien urheilijoiden vanhemmille

#### *Tiedote vanhemmille:*

Hei yläkoululeirille osallistuva urheilija ja huoltaja!

Teen opinnäytetyötä osana TeamGymin yläkoululeiritystä. Opiskelen Haaga-Helia ammattikorkeakoulussa liikunnanohjaajaksi. Oma voimistelu sekä valmennus taustani tulee joukkuevoimistelun puolelta ja TeamGymin parissa olen toiminut nyt muutaman vuoden ajan Vierumäellä opiskellessani ja taitolajien parissa työskennellessäni. Minut voi siis nähdä mukana myös leirityksen muussa toiminnassa.

Opinnäytetyössäni luon ja toteutan lajiin sopivan psyykkisen valmennuksen kokonaisuuden osana TeamGymin yläkoululeiritystä, jonka tuotoksena syntyy materiaalia Suomen Urheiluopiston sekä Voimisteluliiton käyttöön. Kyseessä ei ole tutkimustyö, vaan kehittämistyö, jossa kehitetään yläkoululeirityksen psyykkisen valmennuksen prosessia. Kehittämistyössä urheilijat osallistetaan ryhmitöin sekä erilaisin keskusteluihin ja harjoituksiin. Psyykkisen valmennuksen prosessissa käsiteltäviä pääaiheita ovat Voimisteluliiton esiin nostamat lajille tyypilliset aiheet: *itseluottamus, tunteet, pelkotilanteet ja kammat sekä resilienssi*.

Toimeksiantajana opinnäytetyölle toimii Suomen Urheiluopisto.

Tästä linkistä pääset lukemaan lisää, sekä täyttämään suostumuslomakkeen prosessiin osallistumisesta.

<https://link.webpolsurveys.com/S/A3D9F1F924ACAF00>

Vastaan mielelläni lisäkysymyksiin ja toivon, että mahdollisimman moni osallistuisi avoimin mielin psyykkiseen valmennukseen innokkaana kehittämään itseään.

Minuun voi olla yhteydessä sähköpostitse: [jenna.hamalainen@vierumaki.fi](mailto:jenna.hamalainen@vierumaki.fi)

**Liite 2.** Webropol kysely – Suostumus osallistua opinnäytetyöprosessiin**Suostumus osallistua opinnäytetyö prosessiin**

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (\*)

Hei yläkoululeirille osallistuva urheilija ja huoltaja!

Teen opinnäytetyötä osana TeamGymin yläkoululeiritystä. Opiskelen Haaga-Helia ammatikorkeakoulussa liikunnanohjaajaksi. Oma voimistelu sekä valmennus taustani tulee joukkuevoimistelun puolelta ja TeamGymin parissa olen toiminut nyt muutaman vuoden ajan Vierumäellä opiskellessani ja taitolajien parissa työskennellessäni. Minut voi siis nähdä mukana myös leirityksen muussa toiminnassa.

Opinnäytetyössäni luon ja toteutan lajiin sopivan psyykkisen valmennuksen kokonaisuuden osana TeamGymin yläkoululeiritystä, jonka tuotoksena syntyy materiaalia Suomen Urheiluopiston sekä Voimisteluliiton käyttöön. Kyseessä ei ole tutkimustyö, vaan kehittämistyö, jossa kehitetään yläkoululeirityksen psyykkisen valmennuksen prosessia. Kehittämistyössä urheilijat osallistetaan ryhmitöin sekä erilaisin keskusteluihin ja harjoituksiin. Psyykkisen valmennuksen prosessissa käsiteltäviä pääaiheita ovat Voimisteluliiton esiin nostamat lajille tyypilliset aiheet: itseluottamus, tunteet, pelkotilanteet ja kammat sekä resilienssi.

Toimeksiantajana opinnäytetyölle toimii Suomen Urheiluopisto.

Opinnäytetyöhöni en kerää henkilötietoja (nimiä, yhteystietoja, osoitetietoja, tms.), vaan keskityn prosessin materiaalien tuottamiseen sekä psyykkisen valmennuksen toteuttamiseen. Lisäksi osana kehitystyötä arvioin psyykkisen valmennuksen vaikuttavuutta. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että psyykkistä valmennusta toteuttaessani läpi leiri vuoden havainnoin urheilijoiden psyykkisten taitojen kehittymistä ja valmennuksen vaikuttavuutta, niin tehtävien, keskusteluiden kuin urheilijoiden kanssa toteutettavien ryhmä/yksilö ohjauksien kautta. Psyykkisen valmennuksen kokonaisuuteen osallistuminen on täysin vapaaehtoinen osa yläkoululeiritystä.

Psyykkisen valmennuksen aikana toteutetut tehtävät sekä keskustelut ovat vain minun saatavillani läpi prosessin. Säilytän mahdolliset kerätyt henkilökohtaiset tehtävämateriaalit omalla tietokoneellani iCloudissa. Ulkopuolisilla ei ole pääsyä kyseisiin materiaaleihin. Aineisto hävitetään asiaan kuuluvalla tavalla opinnäytetyöni valmistuttua. Valmis opinnäytetyöni ei sisällä mitään sellaista materiaalia, josta psyykkiseen valmennukseen osallistuvaa urheilijaa voisi tunnistaa. Materiaali, jota prosessin aikana dokumentoin ja kerään on osa osallistuvan urheilijan kehittymisen seuranta ja näin ollen luomani psyykkisen valmennuksen kokonaisuuden vaikuttavuuden arviointia. Valmis opinnäytetyö julkaistaan sekä säilytetään Theseuksessa.

Valmennus prosessiin osallistuminen edellyttää kirjallista suostumista sekä urheilijalta, että hänen huoltajaltaan.

Vastaan mielelläni lisäkysymyksiin ja toivon, että mahdollisimman moni osallistuisi avoimin mielin psyykkiseen valmennukseen innokkaana kehittämään itseään.

Minuun voi olla yhteydessä sähköpostitse: [jenna.hamalainen@vierumaki.fi](mailto:jenna.hamalainen@vierumaki.fi)

**1. Minua on pyydetty osallistumaan yllä avattuun opinnäytetyö prosessiin. Olen lukenut yllä olevat tiedot ja ymmärtänyt ne. Olen saanut tarpeeksi tietoa prosessista. Ymmärrän, että prosessiin osallistuminen on vapaaehtoista. Minulla on oikeus, milloin tahansa tutkimuksen aikana keskeyttää tutkimukseen osallistuminen. Minun ei tarvitse ilmoittaa keskeyttämiseen liittyviä syitä eikä siitä aiheudu minulle mitään seuraamuksia. \***

Kyllä, haluan osallistua

**2. Osallistujan nimi \***

Etu- ja sukunimi \*

**3. Suostumuksen päivämäärä \***

pp.kk.vvvv \*

**4. Huollettavaani on pyydetty osallistumaan yllä avattuun opinnäytetyö prosessiin. Olen lukenut yllä olevat tiedot ja ymmärtänyt ne. Olen saanut tarpeeksi tietoa prosessista. Ymmärrän, että prosessiin osallistuminen on vapaaehtoista. Huollettavallani on oikeus, milloin tahansa tutkimuksen aikana keskeyttää tutkimukseen osallistuminen. Huollettavani ei tarvitse ilmoittaa keskeyttämiseen liittyviä syitä eikä siitä aiheudu minulle mitään seuraamuksia. \***

Annan lupani, että huollettavani voi osallistua tässä suostumuksessa kerrottuun psyykkisen valmennuksen prosessiin. Olen käynyt asian myös huollettavani kanssa läpi.

## 5. Huoltajan nimi

Etu- ja sukunimi \*

## 6. Suostumuksen päivämäärä

pp.kk.vvvv \*

**Lähetä**



**Liite 3. Psyykkisen valmennuksen materiaalit**

- 1. MITÄ TUNTEET OVAT?**
- 2. TUNTEIDEN SÄÄTELY**
- 3. TUNTEIDEN SÄÄTELYN MERKITYS SUORITUSKYVYLLE**
- 4. TUNTEIDEN HYÖDYNTÄMINEN**
- 5. HARJOITTEITA**



## TUNTEET &amp; TUNNETAIDOT

# MITÄ TUNTEET OVAT?

- Väistämätön osa meitä ja ihmisyyttämme sekä arkipäiväämme
- Tunteet muun muassa...
  - Auttavat suoriutumaan
  - Toimivat osassa vuorovaikutustilanteita
  - Ohjaavat asianmukaiseen käyttäytymiseen
- Henkilökohtainen kokemus ajatuksissamme sekä kehossamme
- Syntyy tulkintana jonkin tilanteen tai tapahtuman seurauksena

## TUNTEET &amp; TUNNETAIDOT

# MITÄ TUNTEET OVAT?

- **Kaikki tunteet ovat sallittuja**
- Aina todellinen sinulle, mutta ei kuitenkaan aina perustu tosiasioihin
  - Esim. Harjoituksissa väärin tulkittukaverin/valmentajan kommentti
- Tunteisiin vaikuttaa aiemmat henkilökohtaiset kokemuksemme, sekä sietokykymme - ainutlaatuisuus
- Sosiaalisia ilmiöitä
  - Tunteita koetaan yleensä muiden ihmisten kanssa

## TUNTEIDEN LUETTELEMINEN

1. Jakaudutaan ryhmiin
2. Listatkaa niin monta tunnetta, kuin teillä tulee mieleen
3. Ympyröikää näistä sellaiset viisi ns. perustunnetta, joita arvellette kaikkien ihmisten maailmassa kokevan

(Mukaillen, Arajärvi & Thesleff 2020, 239)

## MITÄ TUNTEET OVAT?

- Tunne =
  - nopeasti heräävä, asiaan/ärsykkeeseen liittyvä fysiologinen ja psykologinen reaktio (emotion)
- Tunnetila =
  - yksilöllinen tunteista koostuva olotila ja tunnekokemus – fiilis (feeling)
  - syntyy tapatumen/tilanteen seurauksena tai keskellä
- Mieliala =
  - pitkäkestoisempi sekä hajanaisempi, kuin tunnetila ja tunne, ei liity suoraan yksittäiseen asiaan tai kokemukseen (mood)
- Perustunteet, joita kaikki kokevat: viha, suru, pelko, inho, mielihyvä/onnellisuus & hämmennys

## POHDI OMIA TUNTEITASI...

Tänään:

- Harjoituksissa
- Harjoitusten ulkopuolella

-> kirjaa nämä ylös

(Mukaillen, Arajärvi & Lehtoviita, 357)

## TUNTEIDEN SÄÄTELY

- Tunteiden säätely = kaikki ne prosessit, joilla vaikutat siihen..
  - Mitä tunteita koet?
  - Milloin tunteita koet?
  - Miltä tunteet tuntuvat?
  - Miten tunteita ilmaiset?
- Sallitko, siedätkö tai hillitsetkö tunteitasi? Tai käytätkö tunteitasi motivoimaan itseäsi?
- Jokainen on yksilö – Mikä toimii juuri sinulle?

TUNTEET &amp; TUNNETAIDOT

# TUNTEIDEN SÄÄTELY

Kehitettävissä oleva taito

- Opittava...
  - Tunnistamaan sekä hyväksymään koettu tunne
  - Pohtimaan sekä käsittelemään tunteeseen vaikuttaneita tulkintoja ja ajatuksia
  - Löytämään itselleen sopivia toimintatapoja tunteiden säätelyyn erilaisia tilanteita kohdatessa
  
- Voimme vaikuttaa siihen, kuinka suhtaudumme tunteisiimme!

TUNTEET &amp; TUNNETAIDOT

**MIKÄÄN TUNNE ITSESSÄÄN EI  
OLE HYVÄ TAI PAHA**

## POHDI OMIA TUNTEITASI

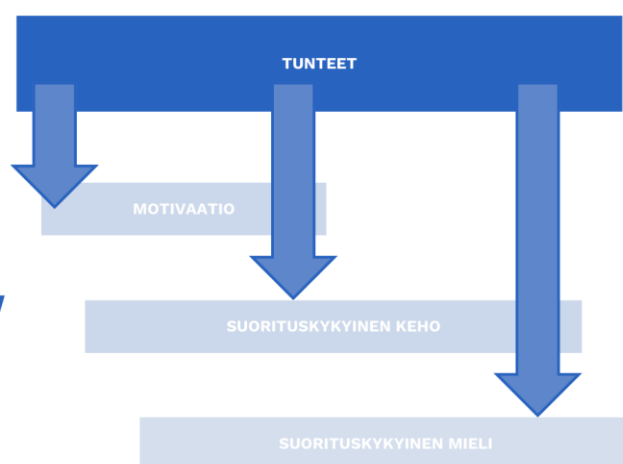
**Tehtävä seuraaville päivälle** -> tietoista omien tunteiden tunnistamista ja nimeämistä

1. Pyri seuraavien päivien lajiharjoituksissa tunnistamaan ja nimeämään tietoisesti omia tunteitasi, ja millaisessa tilanteessa tunne syntyi
2. Kirjoita nämä puhelimeen/lapulle/vihkoon ylös
3. Palauttaa nämä viestillä lajitreenien päätteeksi

**MUISTA!** Kaikki tunteet ovat sallittuja! (niin positiiviset, kuin negatiivisetkin)

(Mukaihen, Arajärvi & Lehtoviita, 357)

## TUNTEIDEN SÄÄTELY & SUORITUSKYKY



Mukaihtu lähteestä, Arajärvi & Thesleff 2020, 240

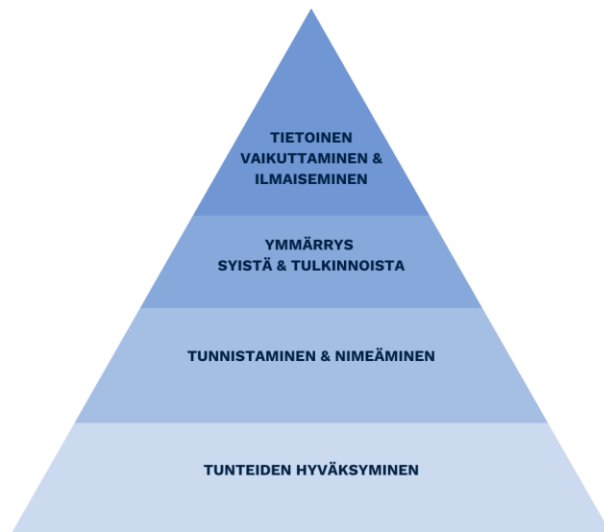
## TUNTEIDEN SÄÄTELY & SUORITUSKYKY

- Tunteiden kontrollointi VS. Säätely
  - Kielletäänkö tunne vai pysähdytäänkö sen äärelle tarkastelemaan? Nyt vai hieman myöhemmin?
- Urheilusta puhuttaessa tärkeä oppia säätelemään suorituskyvylle haitallisia tunteita
- Tietoista vaikuttamista tiettyinä hetkenä
  - Esim. Suru, huolestuneisuus, liian kova jännitys
- Voidaan opetella tietoisesti saavuttamaan suorituskyvylle edullisempi tunne
- Tärkeä palata pohtimaan esim. Surun tunnetta suorituksen jälkeen

**VOIMAKKAAT TUNTEET  
VOIVAT OLLA MYÖS  
SUORITUSKYVYLLE EDUKSI**

TUNTEET &amp; TUNNETAIDOT

# TUNNETAIDOT



Mukailtu lähteestä, Arajärvi &amp; Thesleff 2020, 245

TUNTEET &amp; TUNNETAIDOT // HARJOITUS

## POHDI OMIA TUNTEITASI

1. Kirjoita paperille ylös lajitreeneissä tunnistamiasi tunteita sekä tilanteita, joissa tunteet syntyivät
2. Pohdi tunnetta tilannekohtaisesti:
  - a. Hyväksytkö tunteesi?
  - b. Oliko tunne helppo yhdistää tilanteeseen?
  - c. Koitko muitakin tunteita tilanteessa? Mitä?
  - d. Kuinka reagoit tunteeseen?
  - e. Koitko voivasi vaikuttaa tilanteeseen, jossa tunne syntyi?
3. Oliko harjoituksen aikana koetut tunteet itsellesi tyypillisiä?

TUNTEET & TUNNETAIDOT

# USEIN JO PELKKÄ TUNTEEN ÄÄNEEN SANOMINEN VOI HELPOTTAA OLOA & SELKEYTTÄÄ AJATUKSIA!

TUNTEET & TUNNETAIDOT



- Aina ei osata kuitenkaan nimetä tai edes selittää sitä, miltä meistä tuntuu
  - Kehitettävissä
- Tulee muistaa!!
  - Opittavia taitoja, mutta vie aikansa kehittyä! – Ole siis armollinen! <3



TUNTEET & TUNNETAIDOT // HARJOITUS

## TUNTEIDEN HYÖDYNTÄMINEN

1. Jakaudutaan pieniin ryhmiin pohtimaan
2. Millaiset käytössänne olevat toimintatavat (yksilönä) voisivat olla osa jännityksen säätelyä?
3. Entä joukkueena?

TUNTEET & TUNNETAIDOT // HARJOITUS

## SUUNNITELMA TULEVAAN

1. Valitse jokin tilanne, jonka mahdollisesti tulet kohtaamaan.  
Sellainen tilanne, jossa saattaisi esiintyä tunteita, joista olisi haittaa suorituskyvyllesi.
2. Tee paperille suunnitelma, kuinka aiot toimia tässä tilanteessa, jotta olisit jälkeenpäin tyytyväinen

(Mukaillen, Arajärvi & Thesleff, 252)

TUNTEET &amp; TUNNETAIDOT // HARJOITUS

# JÄNNITYKSESTÄ RENTOUTUMISEEN

## Ota itselle mukava asento ja laita silmät kiinni.

Mieti se hetki kuin viimeksi jännitit tai stressasit jotain asiaa paljon. Oli se sitten koe tai jokin kilpailutilanteen suoritus, liike tai mikä vaan hetki. Miltä silloin tuntui? Pamppailiko sydän kovasti? Ehkä kädet tuntuivat hionneilta? Kylmähiki -tunne valtasi kehon? Ehkä hengitys oli tiheentynnyttä, kädet vapisivat ja suuta kuivasi? Ahdisti ja epäonnistumisen pelko valtasi mielen. Se on tilanne, hetki ja tunne, josta haluaisi paeta.

Keskity sitten hengittämiseen 4 laskien hengitä nenäkautta syvään sisään, pidätä 4 laskien ja puhalla suun kautta ulos 4 laskien, pidätä taas neljä. Ja sitten sisään 1234, pidätä 1234, ja suun kautta ulos 1234 ja pidätä. Jatka hengittämistä rauhallisesti keskittyen uloshengitykseen. Jos tuntuu, että mieli harhailee pois hengityksestä, se ei häiritse. Kun huomaat sen niin palaa ajatuksissasi takaisin hengitykseen.

TUNTEET &amp; TUNNETAIDOT // KOTITEHTÄVÄ

# TUNNEKOKEMUKSEN JA OMINAISUUDEN VAHVISTAMINEN

## Johdattelu seuraavan leirinaiheeseen... ITSELUOTTAMUS

- Vaihe 1 - Kuvaile, miltä tuntuu, mitä ajattelet ja kuinka toimit, kun koet kyseistä tunnetta
- Vaihe 2 – Palauta mieleesi jokin aiempi tapahtuma/tilanne, jossa koit kyseistä tunnetta jota juuri kuvailit. Missä olit, milloin ja kenen kanssa?
- Vaihe 3 – Sulje silmäsi ja kuvittele itsesi juuri kuvailemaasi tilanteeseen uudelleen. Tunne se sama tunne, jonka silloin tunsit, avaa silmäsi kun olet päässyt vahvasti kiinni tunteeseen.
- Vaihe 4 – Säilytä tuo itseluottamuksen tunne. Kuvittele seuraavaksi itsesi mahdolliseen tulevaan tilanteeseen, jossa haluat kokea itseluottamusta. Tunne itseluottamus tilanteessa. Mieti myös muita hyviä asioita, jotka tuovat sinulle hyviä ajatuksia sekä tunteita ja auttavat sinut onnistumiseen.

(Mukaillen, Arajärvi &amp; Thesleff, 286)

TEAMGYM YLÄKOULULEIRITYS / PSYKKINEN VALMENNUS

# ITSELUOTTAMUS

VIERUMÄKI

Haaga-Helia



- 1. ALUSTUS AIHEESEEN**
- 2. KÄSITTEISTÖÄ**
- 3. MITÄ ITSELUOTTAMUS ON?**
- 4. VAHVAN ITSELUOTTAMUKSEN RAKENTUMINEN**
- 5. ITSELUOTTAMUKSEN KEHITTÄMISEN KULMAKIVET**

## ITSELUOTTAMUS

# MITÄ ITSELUOTTAMUS TEILLE TARKOITTA?

## ITSELUOTTAMUS

## KÄSITTEISTÖÄ

1

### ITSELUOTTAMUS

Miten hyvä uskot/tunnet itsesi olevan tekemään erilaisia asioita. Esim. yleisesti TeamGymissä, yksittäisessä tempussa, vapaaohjelmassa, keuhonhallinnassa tai vaikka matematiikassa.

- TEKEMINEN

2

### ITSETUNTEMUS

Kuinka tunnet itsesi, omat vahvuutesi, heikkoutesi, kehityskohteesi, tarpeesi, mikä sinua motivoi ja kuinka reagoit erilaisissa tilanteissa.

- ITSESI TUNTEMINEN

4

### ITSEVARMUUS

Kuvastaa uskoasi omaan tekemiseesi, menestymiseesi käsillä olevassa asiassa, tekemisessä tai tapahtumassa, johon olet ryhtymässä.

5

### MINÄPYSTYVYYS

Henkilökohtainen kokemuksesi siitä, että pystyt ja kykenet suoriutumaan jostain käsillä olevasta tehtävästä

3

### ITSETUNTO

Kun paljon arvostat itseäsi ihmisenä, millaiseksi tunnet oman arvosi - itsekunnioitus, omanarvontunto. "Riitän sellaisena, kuin olen!"

- OLEMINEN

## ITSELUOTTAMUS

## MITÄ ITSELUOTTAMUS ON?

**MYÖNTEINEN  
TUNNE**

Luo meille turvaa  
olla ja suoriutua

**ILMENE MYÖS  
FYYSISESTI**

Näkyä & tuntuu

**OLELLISENA  
ITSETUNTEMU**

**S**  
Kun tunnet itsesi, on  
itseluottamuksen  
analysointi sekä  
vahvistaminen  
helpompaa.

## ITSELUOTTAMUS

## MITÄ ITSELUOTTAMUS ON?

**USKOA OMIIN  
KYKYIHIN**

Aittoa vahvaa uskoa  
omaan tekemiseen  
sekä omaan  
pystyvyyteen.

**MONI-  
ULOTTEINEN**

Kokonaisuus, joka  
rakentuu useista  
eri palasista.

**KEHITETTÄVISSÄ**

Henkilökohtainen  
kokemus sekä ottila,  
jota voidaan  
harjoittaa.

ITSELUOTTAMUS

# VAHVAN ITSELUOTTAMUKSEN RAKENTUMINEN

## ITSELUOTTAMUKSEN TALOMALLI



Mukailtu lähteestä, Arajärvi &amp; Thesleff 2020, 431

ITSELUOTTAMUS

# ITSEARVIOINTI

SUORITUSKYVYN PSYKOLOGIA

Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä rakentaville

TrainingFOCUS®

Psyykkisen harjoittelun itsearvioinnin kokonaisuus, osa 10: Itseluottamus

### 1. Pystyvyyden kokemukset

Kirjaa taulukkoon oman alasi osasuorituksia, joita harjoittelet ja teet. Kirjaa myös suorituksen vaikeussaste asteikolla helppo – keskivaikea – vaikea – huijppovaikea. Kun olet kirjannut kaikki osasuoritukset ja niiden vaikeusasteet, arvioi koulusteikolla 4–10, kuinka korkean pystyvyyden tunteen omaat kohti kutakin suoritusta.

Oma arviointi: Kuinka varmalta tuntuu, että selvät kyseisistä suorituksista:

Suoritus:	Vaikeussaste	Pystyvyyden kokemus

### 2. Itseluottamuksen kokemukset

Tutustu väittämiin, ja arvioi itseluottamuksen kokemukseksi niissä asteikolla 1-8: 1 = en lainkaan – 8: olen aivan samaa mieltä. Palaa myöhemmin arvioimaan uudelleen samoja asioita. Kun olet tehnyt arvioinnin monta kertaa, voit havainnoida, kuinka edistyt. Voit myös havainnoida, jos itseluottamukseksi jotain asiaa kohti laskee, jolloin voit tietoisesti ja aktiivisesti työskennellä itseluottamuksen nostamiseksi. Voit verrata vastauksiasi vain omiin aikaisempiin arvioihisi liittyen samoihin kysymyksiin.

- Olen omasta mielestäni hyvä tyyppi:
  - Olen keskimäärin muiden mielestä hyvä tyyppi ("Kaikki ei voi pitää kaikista, mutta keskimäärin"):
  - Koen, että minulla on osaamista monilla erilaisilla elämän aloilla ja tehtävissä:
  - Minun on helppoa luottaa vahvuuksiani (huom! Vaikuttaako, sanotko ne ääneen muiden kuullen?):
  - Tunnistan ja huomaan, kun koen hyvää itseluottamusta:
  - Kun huomaan kokevani heikompa itseluottamusta, huomaan sen, ja nostan sitä ylöspäin:
  - Huomaan onnistumistani, pienikin, ja huomioin niitä tietoisesti itseluottamustani varten:
  - Häydynnin epäonnistumisia ja virheitä oppiakseni niistä – voin olla pettynyt, mutta en lannistunut tai epätoivoinen virheistä ja vastoinkäymisistä:
  - Tunnistan, miten ajattelen ja ohjaan omaa toimintaani oman ajatteluni ja omien uskomusteni avulla:
  - Osaan harjoittaa itsepuhettani eli omaa ajatteluni niin, että se tukee suorituskykyäni ja hyvinvointiani:
- Laske halutessasi pisteesi yhteen (max. 80 pistettä):

Tämä lomake on tarkoitettu ainoastaan itsearviointia varten. Vastauksia ei voi verrata toistem ykköiden vastauksiin. Kirja tarjoaa tietoa ja harjoituksia, joilla omaa taitavuutta ja omia kokemuksia voi kehittää systemaattisesti harjoittelemalla. Kopiointi sallittu ei kaupalliseen käyttöön.

©SPORTFOCUS

(Cope Performance &amp; Health)

ITSELUOTTAMUS

# ITSELUOTTAMUKSEN KEHITTÄMISEN KULMAKIVET



EPÄONNISTUMISET  
& ONNISTUMISET



ITSEPUHE



USKOMUKSET



YKSILÖLLISET  
TEKIJÄT

TUNTEET &amp; TUNNETAIDOT // HARJOITUS

## HYÖDYLLISTÄ & HYVÄÄ HUONOSSAKIN

**Valitse jokin huono suorituksesi tai tilanne jossa koet epäonnistuneesi.**

- Miltä sinusta tuntui kyseisellä hetkellä?
- Millaisia tunteita koet tapahtumaan liittyen nyt jälkeenpäin, kun aikaa on kulunut?
- Mitä hyvää tilanteessa oli? - Mitä samaa tekisit yrittäessäsi uudelleen?
- Mitä opit? Mitä hyötyä tapahtumasta oli?
- Mitä olet tehnyt tai kuinka olet toiminut tapahtuneen jälkeen, jotta saisit opit käyttöösi? Oletko tehnyt tai harjoitellut jotain eri tavalla?
- Miten puhuisit toiselle tuollaisena epäonnistumisen hetkenä? Kuinka kannustaisit tai tukisit häntä? (vs. kuinka puhut itsellesi?)

(Mukaillen, Arajärvi & Thesleff, 451)

TUNTEET &amp; TUNNETAIDOT // HARJOITUS

# HYÖDYLLISTÄ & HYVÄÄ HUONOSSAKIN

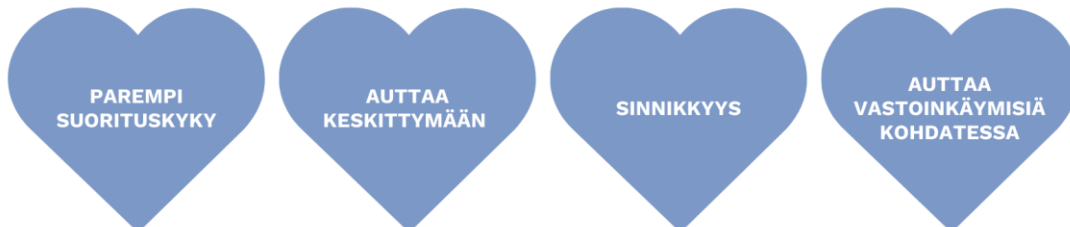
**Valitse jokin huono suorituksesi tai tilanne jossa koet epäonnistuneesi.**

- Miltä sinusta tuntui kyseisellä hetkellä?
- Millaisia tunteita koet tapahtumaan liittyen nyt jälkeenpäin, kun aikaa on kulunut?
- Mitä hyvää tilanteessa oli? - Mitä samaa tekisit yrittäessäsi uudelleen?
- Mitä opit? Mitä hyötyä tapahtumasta oli?
- Mitä olet tehnyt tai kuinka olet toiminut tapahtuneen jälkeen, jotta saisit opit käyttöösi? Oletko tehnyt tai harjoitellut jotain eri tavalla?
- Miten puhuisit toiselle tuollaisena epäonnistumisen hetkenä? Kuinka kannustaisit tai tukisit häntä? (vs. kuinka puhut itsellesi?)

(Mukaillen, Arajärvi & Thesleff, 451)

ITSELUOTTAMUS

## MIKSI ON TÄRKEÄÄ LUOTTAA ITSEENSÄ?





## ITSELUOTTAMUS

# VAHVAN ITSELUOTTAMUKSEN RAKENTUMINEN

## ITSELUOTTAMUKSEN TALOMALLI



Mukailtu lähteestä, Arajarvi & Thesleff 2020, 431

## TUNTEET &amp; TUNNETAIDOT // HARJOITUS

## ONNISTUMISTEN METSÄ

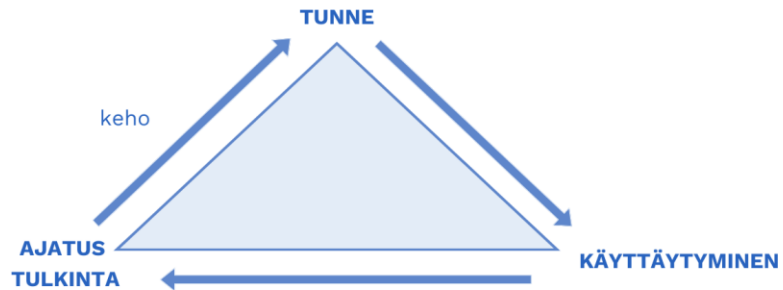
Kuvittele urheiluelämäsi huippuhetkien, saavutusten sekä onnistumisten olevan puita. Kuten puut, niin nämäkin edellämäinitut hetket voivat olla eri kokoisia, jotkut suurempia ja mahtavampia, toiset pienempiä sekä sirompia.

- Piirrä itsellesi onnistumistesi metsä (5-10 puuta)
  - Kirjaa puiden runkoihin, mitä onnistumisen hetkeäsi kyseinen puu kuvastaa Esim. pelon x voittaminen, x taidon oppiminen, x asian oivallus tai kehittyminen asiassa x - mitä tahansa, josta itse koet olevasi ylpeä sekä kiitollinen.
- Seuraavaksi piirretään puille juuret. Puiden juuret kuvastavat tässä tilanteessa erilaisia vahvuuksiasi, jotka ovat mahdollisesti auttaneet sinua kyseisessä onnistumisessa.
  - Vahvuuksiasi voivat olla Esim. tieto, taito, ominaisuus, osaaminen tai jokin kyky
- Huomaatko joidenkin vahvuuksien toistuvan? Mitkä?
- Merkitse vahvuuksistasi 5-10, jotka koet itsellesi merkityksellisiksi tai joiden koet auttavan sinua matkalla kohti omia tavoitteitasi.

(Mukailten, Forssell, 143-144)

ITSELUOTTAMUS

# AJATUKSET-TUNTEET-KÄYTTÄYTYMINEN



Mukailtu lähteestä, Grönholm 2021

ITSELUOTTAMUS // HARJOITUS

## AJATUKSET-TUNTEET- KÄYTTÄYTYMINEN

Täällä on tunteissa, tunteissa/ajatuksissa kolme osa-aluetta.

- Kuinka omat ajatukset vaikuttavat tunteisiisi? Entä käyttäytymiseesi?
- Entä kuinka käyttäytyminen tunteisiisi & ajatuksiisi?
- Ja kuinka tunteet vaikuttavat ajatuksiisi ja käyttäytymiseesi?

Pohdi, millaisella käyttäytymisellä voisit tuoda itsellesi itseluottamusta? Millaisilla ajatuksilla, entä tunteilla?

ITSELUOTTAMUS

## KEHOITSELUOTTAMUS

- Parhaassa toiminta vireessä ihmiskeho toimii automaatiolla
- Automatisoitu taito (eli ns. hyvin opittu taito) siis ikään kuin onnistuu itsestään, kun antaa mielen luottaa kehon taitoon toimia opitulla tavalla
- Välillä mieli voi tulla suorituksen tielle

Esim. kilpailutilanteissa nauti, osaat kyllä, sillä olet harjoitellut paljon!



ITSELUOTTAMUS

**PELON JA AHDISTUKSEN  
KOKEMINEN ON  
LUONNOLLINEN OSA  
IHMISYYTTÄ**

TEAMGYM YLÄKOULULEIRITYS / PSYKKINEN VALMENNUS

# PELKOTILANTEET & KAMMOT

VIERUMAKI |  Haaga-Helia

PELKOTILANTEET & KAMMOT

**MILLAISISSA  
TILANTEISSA SINÄ  
KOET PELKOA TAI  
AHDISTUSTA?**



**1.** PELON & AHDISTUKSEN  
TUNNE

**2.** SUORITUSTA KOHTAAN  
KOETTU PELKO

**3.** MENTAL BLOCK

PELKOTILANTEET & KAMMOT

**PELON JA AHDISTUKSEN  
KOKEMINEN ON  
LUONNOLLINEN OSA  
IHMISYYTTÄ**

## PELKOTILANTEET &amp; KAMMOT

# TÄRKEÄ YMMÄRTÄÄ

## PELOISTA & AHDISTUKSESTA...

- Luonnollisia tunteita siinä missä ilo, suru ja onnellisuuskin
- Taistele-Pakene -reaktio
  - Syy miksi ihminen on säilynyt evoluutionsa aikana elossa
- Ahdistus vs. pelko
  - Pelon tunteella on usein selkeä kohde - Mitä pelkään?
  - Ahdistuksen tunne on yleensä epämääräisempi - Vaikeus ilmaista mikä ahdistaa
- Pelon/ahdistuksen kohteen välttely on luonnollista, mutta voi vaikeuttaa tunnetta entisestään

## PELKOTILANTEET &amp; KAMMOT

# TÄRKEÄ YMMÄRTÄÄ

## PELOISTA & AHDISTUKSESTA...

- Pelloilla on tapana ehdollistaa
  - = Eli opimme niin sanotusti pelkäämään jotain asiaa, ja muutamme käyttäytymistämme sen mukaisesti
    - Esim. Loukkaantumisen aiheuttama pelko, sosiaalisten tilanteiden pelko/ahdistus, epäonnistumisen pelko
- Luonnollista haluta tietää, mistä tunteet kumpuavat
  - Tällöin helpompi itse vaikuttaa tunteeseen tai tunteen syyhyn
  - Aina syytä/syitä ei kuitenkaan tunnista -> hyväksyminen

# TÄRKEÄ YMMÄRTÄÄ PELOISTA & AHDISTUKSESTA...

- Yksilöllisyys - Koettu tunne aina todellinen ihmiselle itselleen
- Ahdistuksesta yli pääsemiseksi, tunteen syytä ei ole välttämätöntä tietää
  - Helpottavat menetelmät toimivat siitä huolimatta
  - Tunteen ymmärrys voi kuitenkin olla kokemusta helpottavaa
- Ei aina vain negatiivisia

**OLETKO KOKENUT  
PELKOJA JOTAIN  
LAJISUORITUSTA  
KOHTAAN?**

# SUORITUSTA KOHTAAN KOETTU PELKO

- Sopivissa määrin
  - Pitää meidät valppaana
  - Varmistaa hyvän valmistautumisen
  - Voi auttaa virittäytymään uutta taitoa opeteltaessa

**= AVAIN ASEMASSA TAITAVA PELKOJEN KOHTAAMINEN!**

**TAITAVAA PELKOJEN KOHTAAMISTA ON MUUN MUASSA...**





PELKOTILANTEET & KAMMOT // SUORITUSTA KOHTAAN KOETTU PELKO

## JOS TIEDÄT KOHTAAVASI PELOTTAVAN TAI AHDISTAVAN TILANTEEN?



- ♥ Ennakoi ja suunnittele - Kuinka voisit toimia & ajatella tilanteessa?
- ♥ -> Auttaa hallinnan tunteen luomisessa tilanteen kohdatessa
- ♥ Ennaltaehkäise pelon tunteen vahvistumista (esim. palataan taidon oppimisessa pari askelta taaksepäin - onnistumisen kokemukset)
- ♥ Kuuntele mieltä & kehoasi
- ♥ Harjoittelu ympäristöllä ja sen vuorovaikutuksella sekä ilmapiirillä on olennainen merkitys

PELKOTILANTEET & KAMMOT // SUORITUSTA KOHTAAN KOETTU PELKO

## JOS TIEDÄT KOHTAAVASI PELOTTAVAN TAI AHDISTAVAN TILANTEEN?



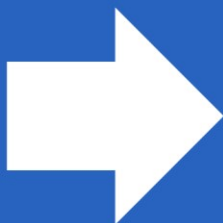
- ♥ Hyväksy se että pelottaa tai ahdistaa <3!
- ♥ -> Tunteen ns. lamauttava vaikutus vähenee
- ♥ Harjoittelu ympäristöllä ja sen vuorovaikutuksella sekä ilmapiirillä on olennainen merkitys

## LOUKKAANTUMISEN PELKO

- Voi aiheuttaa..
    - Kehollisia seurauksia
      - esim. ylimääräinen lihasjännitys, korkea syke
    - Psykologisia seurauksia
      - Itseluottamuksen lasku, keskittymisen vaikeus
- => Altistaa heikentyneelle suorituskyvylle ja tätä kautta myös lisää loukkaantumisriskiä

**MITÄ VOIMAKKAAMPAA  
PELON TAI AHDISTUKSEN  
TUNNE ON, NIIN SITÄ  
EPÄMIELYTTÄVÄMMÄLTÄ  
TUNNE USEIN TUNTOU.**

## Pohdi...



- Kuinka voimakas tunne on?
- Pitkällä aikavälillä - Onko tunne voimistunut/vähentynyt?
- Millaisissa tilanteissa tai millaisena aikana tunne syntyy? Onko tilanteissa jotain yhtenevää, entä eroja?

Huomioitavaa jälleen yksilöllisyys!

## 3 VAIHEEN PÄIVÄKIRJA

Voit täyttää päiväkirjaa esimerkiksi muutaman viikon ajan, vaihe kerrallaan.

Pohdi, milloin koet pelkoa/ahdistusta/jännitystä/painetta suorituksesta. Miltä tunne tuntuu? Huomaatko jotain yhtenevää tai eroavaisuuksia eri tilanteissa sekä hetkissä?

Jos koet jo valmiiksi olevasi ahdistunu, mitkä asiat, tuntemukset, tunteet ja ajatukset muuttuvat ja miten?

### Ensimmäinen vaihe

Tarkkaile erilaisissa suoritustilanteissa omia tunteitasi ja reaktioitasi koettuun pelkoon/ahdistukseen/jännitykseen/paineeseen. Kirjaa näitä ylös - Kuinka voimakkaita reaktiosi olivat? Millainen suoritustilanne oli? -> Tarkastele tilanteiden yhteneviä/eriäviä tekijöitä. Kirjaa huomiosi ylös.

### Toinen vaihe

Huomioi tilanteita, joissa koet kyyneesi säätelemään suoritukseen liittyvää pelkoa/ahdistusta/jännitystä/painetta. Kirjaa päiväkirjaan kaikki pienetkin onnistumiset sekä keinot joista koit helpotusta hetkeen.

### Kolmas vaihe

Pyri ottamaan tietoisesti käyttöön itsellesi aiemmin hyväksi koettuja keinoja. Ikäänkuin tietoisesti suunnitellaan testataan tunteen säätelykeinoa.

(Mukaillen, Arajärvi & Thesleff, 484)

## TIETOINEN PELOLLE ALTISTAMINEN

- Pelon kohtaaminen asteittain
- Oleellista, ettei pelon tunne ylly liian kovaksi
  - Ei saa pakottaa itseään kohtaamaan pelkoa
  - Tärkeää, myös ettei ulkopuolelta kohdistu painetta tähän
- Kannattaa aloittaa mielikuvaharjoittelulla
- Voimakkaiden pelkojen kohdalla prosessi on pidempi
- Vaatii sitoutumista
- Ymmärrys siitä, että prosessi elää - salli ns. hyvät & huonot päivät sekä hetket

## MAHDOLLISIA YLLÄPITÄVIÄ SYITÄ:

- Tilanteiden välttely
- Tunteiden tukahduttaminen/ kieltäminen
- Negatiivinen sisäinen puhe
- Lihasjännitys
- Riittämätön itsemyötätunto
- Stressi
- Merkityksettömyyden kokemukset

## PELKOTILANTEET &amp; KAMMOT

## MENTAL BLOCK - HYVÄ TIETÄÄ...

= KADONNEEN LIIKKEEN SYNDROOMA

- Kyky suorittaa automatisoitunut taito/liike katoaa
- Tyypillistä:
  - Usein kyseessä melko yksinkertaisia taitoja
  - Ilmenee yhtäkkiä
  - Ei selkeää syytä
  - Hallinnan tunteen menettäminen
- Suoritus pelottaa järjenvastaisesti
  - Ei kuitenkaan koeta osaamattomuutta, eikä loukkaantumisen pelkoa

## PELKOTILANTEET &amp; KAMMOT

## MENTAL BLOCK - HYVÄ TIETÄÄ...

- Onnistuneen suorituksen muodostaminen mielikuvin, voi olla haasteellista
  - Negatiiviset mielikuvat
- Voimakas ahdistuksen tunne on mahdollinen
- Voi ilmetä aaltoillen - välillä vähemmän, välillä enemmän tai olla hetken poissa kokonaan, kunnes ilmenee jälleen
- Esiintyy useissa lajeissa
- Ilmiötä ei valitettavasti vielä ole kyetty täysin selittämään

*"She says, as all such patients do, "I cannot". It looks like "I will not". But it is, "I cannot will." - James Paget*

## PELKOTILANTEET &amp; KAMMOT

## MENTAL BLOCK - HYVÄ TIETÄÄ...

- Liikkeen katoamisen kokemus voi olla pelottavaa ja hämmentävää
- Suoritukseen pakottaminen, häpeän kokemus, jatkuva kannustaminen tai/ja altistusharjoittelu saattavat jopa pahentaa tilannetta
- Rauhallisuus tilanteessa kannattaa
- Ei todennäköisesti ole ahdistus/pelko peräinen - tunteet liittyvät mukaan vasta liikkeen kadotettua

## PELKOTILANTEET &amp; KAMMOT

## MENTAL BLOCK - MISTÄ APUA?

- Pakottaminen ei kannata
- Liikkeen uudelleen opetteleminen alusta alkaen
- Tietoisuuden säilyttäminen onnistuneesta suorituksesta
  - Esim. oman onnistuneen suorituksen katsominen videolta
- Harjoitteleminen niin, että saadaan mahdollisimman paljon onnistumisen kokemuksia muilla osa-alueilla
- Rentoutumisen taitojen kehittäminen
- Palautumiseen panostaminen
- Positiivinen itsepuhe
- Onnistuessaan myös mielikuvaharjoittelusta voi olla apua

TUNTEET & TUNNETAIDOT // KOTITEHTÄVÄ

## TEHTÄVIEN LÄHTEET:

Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2015. Harjoituksia psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen kehittämiseksi. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T., Riski, J. (toim.). Lasten ja nuorten hyväharjoittelu. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Arajärvi, P. & Theuleff, P. 2020. Suorituskyvyn Psykologia – Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Cope Performance & Health s.a. Suorituskyvyn Psykologiaa - Verkkomateriaali. Itseluottamuksen itsearviointi ja kehittymisen seuranta. Luettavissa: [https://copeoy.fi/wp-content/uploads/2020/12/Itsearviointi\\_Itseluottamus.pdf](https://copeoy.fi/wp-content/uploads/2020/12/Itsearviointi_Itseluottamus.pdf)

Forsell, C. 2014. Huipulle! – Henkinen valmentautuminen urheilussa. Tietosanoma Oy. Helsinki.