

## NUORTEN MÄKIMAAJOUKKUEEN HENKINEN VALMENNUS

Tapaustutkimus mäkihypyn nuorten maajoukkueen henkisestä  
valmennuksesta kaudelta 2015 – 2016

Haapasaari Joonas

Opinnäytetyö  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Liikunnan ja vapaa-ajankoulutusohjelma  
Liikunnanohjaaja (AMK)

2016

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Liikunta ja vapaa-aika  
Liikunnanohjaaja AMK

---

<b>Tekijä</b>	Joonas Haapasaari	Vuosi	2016
<b>Ohjaajat</b>	Jouko Lukkarila, Kaisa-Mari Jama		
<b>Toimeksiantaja</b>	Suomen Hiihtoliitto		
<b>Työn nimi</b>	Nuorten mäkimaajoukkueen henkinen valmennus Tapaustutkimus mäkihypyn nuorten maajoukkueen henkisestä valmennuksesta kaudelta 2015 – 2016		
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b>	82+27		

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla ja arvioida nuorten mäkihypyymaajoukkueen henkisen valmennuksen prosessia kaudelta 2015 – 2016. Kuvailu ja arviointi sisälsivät valmentajien ja urheilijoiden kokemukset toiminnan toteutumisesta sekä käytetyistä psyykkisen valmennuksen menetelmistä. Psyykkisen valmennuksen menetelmiä projektissa olivat tavoitteenasettelu, rentoutumisharjoittelu, mielikuvaharjoittelu, vireystilan arviointi sekä kilpailuun valmistautuminen.

Tutkimus oli luonteeltaan laadullinen, tapaustutkimus. Työssä käytettiin hyväksi myös narratiivista ja fenomenologis-hermeneuttista näkökulmaa. Tutkimuksen aineistonhankintamenetelmänä toimi neljälle urheilijoille tehty kysely ja kahdelle valmentajille tehty teemahaastattelu. Urheilijoille toteutettu kysely sisälsi aineistonkeruun aikana suljetun, määrällisen osion ja avoimen, laadullisen osion. Itse tutkimukseen sisällytettiin lopulta vain laadullinen osio. Teemahaastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina. Aineiston analysointimenetelmänä käytettiin teemoittelua ja se oli luonteeltaan teoriasidonnaista. Analysoinnissa aineisto aluksi luokiteltiin, jonka jälkeen se järjestettiin teemoittain eteneväksi kokonaisuudeksi.

Tutkimuksen päätuloksina todettiin, että projekti antoi urheilijoille hyvät lähtökodit henkisten taitojen kehittämiseen. Toiminta koettiin erityisen hyväksi leiriolosuhteissa. Toiminnan kehityskohteiksi koettiin projektin lähtökohdat ja siihen varatut resurssit. Lisäksi urheilijoiden hajaantuminen projektin loppupuolella nostettiin tuloksissa esiin. Menetelmistä erityisesti rentoutumisharjoittelu todettiin onnistuneeksi. Valmentajien kokemukset poikkesivat keskenään tavoitteenasettelussa ja vireystilan arvioinnissa. Urheilijoiden ja valmentajien näkemykset poikkesivat puolestaan mielikuvaharjoittelun kokonaisuuden toteuttamisessa. Tutkimuksen johtopäätöksinä voidaan todeta, että henkisen valmennuksen prosessi on tärkeää aloittaa tarpeeksi ajoissa ja siihen on varattava tarvittavat resurssit, jotta se muodostuisi mahdollisimman tehokkaaksi. Tutkimus osoittaa samalla, että nuoret urheilijat ovat kiinnostuneita henkisten taitojen opettelemisesta ja he suhtautuvat siihen myönteisesti.

**Avainsanat** Psyykkinen valmennus, kokemus, tavoitteenasettelu, rentoutumisharjoittelu, mielikuvaharjoittelu, vireystila, kilpailuun valmistautuminen

School of Social Services, Health and Sports  
Degree programme in Sports and Leisure  
Bachelor's Degree in Sports and Leisure

---

<b>Author</b>	Joonas Haapasaari	Year	2016
<b>Supervisors</b>	Jouko Lukkarila, Kaisa-Mari Jama		
<b>Commissioned by</b>	Finnish Ski Association		
<b>Subject of thesis</b>	A Mental Training Programme for U-20 National Team Ski Jumpers: Case Study for the National Ski Jumpers Mental Training During the 2015 – 2016 Season		
<b>Number of pages</b>	82+27		

---

The purpose of this study was to describe and evaluate a mental training programme for the national ski jumpers during the 2015 – 2016 season. Describing and evaluating included both coaches' and athletes' experiences of action and used mental training methods. The methods of mental training were goalsetting, relaxation training, imagery training, arousal analysing and preparing for competition.

This is a qualitative, action based case study. A narrative and hermeneutic phenomenology approach is also included in this study. The research methods were a questionnaire to the athletes and half-structured theme interview of coaches. The questionnaire contained closed, quantitative and an open, qualitative part. Only the open, qualitative part of the questionnaire was included in the study. The interviews were conducted individually. The analysis method was theming which was a theory based process. The analysis process started with categorization and it continued by re-organizing the themes to become a progressive theme-based whole.

The main results show that the project gave athletes good basis to practice their mental skills. The action was found especially successful during the training camps. The starting point of the project and its resources were found to be the target for development. The splitting of the athletes during the project also arose. Both groups highlighted relaxation training as the most successful part of the mental skills. The view points of the coaches varied in the experiences of goalsetting and arousal analyzing. The implementation of imagery training also caused variation in opinion of the athletes and coaches. As a conclusion, it was found that the mental training process should start at an early stage and there must be enough resources to accomplish it. It guarantees more efficiency to the training project. According to the results the young athletes are interested in training of the mental skills and they have a positive attitude towards it.

**Key words** mental training, experience, goalsetting, relaxation training, imagery training, arousal analysing, competition preparing

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
2 PSYKKINEN VALMENNUS .....	8
2.1 Psykkinen valmennus käytännössä .....	8
2.2 Psykkisen valmennuksen jaottelua .....	8
2.3 Psykkisen valmennuksen ohjelmointi .....	9
2.4 Nuorten maajoukkueen psykkinen valmennuksen lähtökohdat .....	11
3 PSYKOLOGISET TAIDOT JA MENETELMÄT PROJEKTISSA .....	13
3.1 Tavoitteenasettelu.....	13
3.1.1 Tavoitteenasettelun hyödyntäminen ja jaottelu .....	13
3.1.2 Tavoitteenasettamisen periaatteet .....	14
3.1.3 Tavoitteenasettamisen vaiheet.....	16
3.1.4 Teorioita ja tutkimuksia tavoitteenasettamisesta .....	18
3.1.5 Tavoitteenasettelu projektin aikana .....	18
3.2 Rentoutumisharjoittelu.....	19
3.2.1 Rentoutumisen hyödyntämisen tarkastelua .....	19
3.2.2 Rentoutumistekniikat.....	20
3.2.3 Rentoutumisharjoittelun toteuttaminen.....	20
3.2.4 Projektissa käytetyt rentoutumismenetelmät ja niiden toteutus.....	21
3.3 Mielikuvaharjoittelu .....	23
3.3.1 Perusteita mielikuvaharjoittelun käytölle .....	23
3.3.2 Mielikuvaharjoittelun hyödyntämisen tarkastelua.....	25
3.3.3 Mielikuvaharjoittelun käyttäminen .....	26
3.3.4 Malli mielikuvaharjoittelun toteuttamiseen.....	27
3.3.5 Mielikuvaharjoittelun toteutus projektissa.....	28
3.4 Vireystilan säätely.....	29
3.4.1 Perusteita vireystilan säätelyn käytölle .....	29
3.4.2 Vireystilan määrittämisen keinoja.....	31
3.4.3 Vireystilan säätelykeinoja.....	32
3.4.4 Vireystilan tarkastelun toteuttaminen projektissa .....	32
3.5 Kilpailuun valmistautuminen .....	33
3.5.1 Rutiinien hyödyntäminen kilpailuun valmistautumisessa.....	33
3.5.2 Kilpailuanalyysi kilpailuun valmistautumisessa .....	34
3.5.3 Mallit kilpailuun valmistautumiseen .....	35
3.5.4 Kilpailuun valmistautuminen projektissa .....	36

4 TUTKIMUSMENETELMÄT .....	38
4.1 Tutkimuksen kuvaus .....	38
4.2 Narratiivinen ja fenomenologis-hermeneuttinen näkökulma .....	39
4.3 Tutkimuksen aineistonhankinta ja metodit .....	41
4.3.1 Kysely .....	42
4.3.2 Haastattelu.....	44
4.3.3 Haastateltavat ja kyselyyn vastaajat .....	47
4.4 Aineiston analysointi .....	48
4.5 Tutkimuksen luotettavuus .....	52
5 TULOKSET .....	54
5.1 Kokemukset projektin toteutuksen lähtökohdista.....	54
5.2 Kokemukset toteutuksen toiminnasta .....	55
5.3 Kokemukset tavoitteenasettelusta .....	60
5.4 Kokemukset rentoutumis- ja mielikuvaharjoittelusta.....	63
5.5 Kokemukset vireystilasta ja kilpailuun valmistautumisesta .....	65
5.6 Johtopäätökset.....	69
6 POHDINTA.....	74
LÄHTEET.....	79
LIITTEET .....	83

## 1 JOHDANTO

Henkinen valmennus on tärkeä osa urheilijan kokonaisvaltaista valmentautumista ja elämänhallintaa. Sen pyrkimyksenä on käyttää hyväksi psykologisia keinoja parantamaan urheilusuoritusta. Ensisijainen tehtävä henkisessä valmennuksessa on kuitenkin se, että sillä pyritään tukemaan urheilijaa saavuttamaan oma maksimaalinen potentiaalinsa. Henkinen valmennus lopulta yhdistää kaksi eri osa-aluetta keskenään, urheilusuorituksen ja ihmisenä kasvamisen sosiaalipsykologiset elementit. (Cox 2012, 5.)

Henkisen valmennuksen keskiössä on psykologisten taitojen opettaminen. Siihen nähdään kuuluvaksi psyykkisten taitojen ja menetelmien, kuten tavoitteenasettelun tai mielikuvaharjoittelun, opettaminen urheilijalle. Tämän lisäksi siihen voidaan liittää kuuluvaksi suoritukseen keskeisesti liittyvien erityisasioiden käsittely. Erityisasioksi voidaan tulkita kuuluvaksi esimerkiksi julkisuuden kohtaaminen tai elämänhallinnan opettaminen urheilijalle. (Lintunen ym. 2012, 32; 35.)

Se mistä erityisesti henkinen valmennuksessa edistyminen lopulta koostuu, liittyy päivittäin, pitkäjänteisesti sekä suunnitelmallisesti tehtyyn työhön. Henkisessä valmennuksessa ei ole olemassa oikotietä onneen, kuten ei muissakaan suoritukseen vaikuttavissa osa-alueissa. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 12.) Painotus henkisen valmentautumisen etenemisessä on myös siinä, että asiakasta perehdytetään pikkuhiljaa ottamaan vastuuta entistä enemmän omasta kehittämisestä ja sen hallinnasta (Cox 2012, 4).

Oma kiinnostukseni henkiseen valmennukseen alkoi vähitellen toisen vuoden opintojeni aikana. Tekemäni tiedonhaut ja toiminta Lapin Yläkouluakatemia 7. – luokkalaisten leirin henkisessä valmennuksessa loivat opinnoissani alkusysäyksen kiinnostukselleni aihealueesta. Omaa urheilua – uraani seuraamalla olin tehnyt myös jo aiemmin samanlaisia huomioita henkisen puolen tärkeydestä. Näiden kokemusten yhteensovittaminen lisäsi edelleen mieltymistäni perehtyä lisää psyykkiseen valmennukseen. Elokuussa 2015 pääsin lopulta toteuttamaan seuraavan vuoden harjoitteluni nuorten mäkimaajoukkueen henkisenä valmentajana. Harjoitteluni aikana koin, että tästä projektista oli mahdollisuus alkaa toteuttaa myös tutkimusta. Lopulta aloitin tutkimusprosessini tekemisen joulukuussa 2015.

Työni on laadullinen tapaustutkimus, jossa kuvailen ja arvioin nuorten mäkihypyn maajoukkueryhmän henkisestä valmennuksesta saatuja kokemuksia. Arvioinnissa käyttämäni menetelmät ovat projektin urheilijoille toteutettu kysely sekä teemahaastattelut projektin valmentajille. Tutkimuksessa ilmenee myös omaa pohdintaani projektin toteutuksesta. Työni hakee vaikutteita Esa Rovion jääkiekkjoukkueen psyykkistä valmennusta käsittelevästä väitöskirjasta sekä Perttu Grönforsin opinnäytetyössä ilmenneestä systemaattiseen psyykkisen valmennuksen tarpeesta Lapin urheiluakatemiassa. (Grönfors 2011, 67.) Työni eroaa aikaisemmista kuitenkin siinä, että tarkoitukseni on perehtyä tutkimuksessa saman yksilölajin urheilijoihin. Itse opinnäytetyöprosessi aloitettiin myös takautuvasti intervention ollessa jo käynnissä. Tämä luo oman erilaisen näkökulman tutkimuksen etenemiseen. Tilaajana työssäni toimii Suomen Hiihtoliitto.

Tutkimukseni tarkoituksena on tutkia ja arvioida nuorten mäkihypyn MM-ryhmän henkisten taitojen opettamisen prosessia kaudelta 2015 – 2016. Arvioinnissa keskeisinä vaikuttajina toimii tutkimukseen osallistuneiden valmentajien ja urheilijoiden kokemukset prosessista. Omat kokemukseni prosessista tulevat lisäksi esille johtopäätöksissä ja pohdinnassa.

Tutkimustehtävät rakentuivat prosessin aikana seuraaviksi:

1. Mitkä ovat valmentajan kokemukset psyykkisen valmennuksen toteutumisesta ja käytetyistä menetelmistä nuorten mäkihypyn maajoukkue toiminnassa kaudella 2015 – 2016?
2. Mitkä ovat urheilijan kokemukset psyykkisen valmennuksen toteutumisesta ja käytetyistä menetelmistä nuorten mäkihypyn maajoukkue toiminnassa kaudella 2015 – 2016?

## 2 PSYKKINEN VALMENNUS

### 2.1 Psykkinen valmennus käytännössä

Psykkinen valmennus nähdään yhtenä valmennuksen osa-alueena ja se on läsnä jokaisessa valmennustilanteessa. (Lintunen ym. 2012, 31.) Sen päämääränä on antaa keinoja urheilijalle oman elämänhallintaan, urheilussa suoriutumiseen sekä ihmisenä kasvamiseen. Psykkisen valmennuksen avulla urheilija oppii ottamaan vastuun tekemisestään ja tunnistamaan itsensä. Sen tarjoamalla toimintatavoilla urheilija pystyy esimerkiksi hallitsemaan omaa mielialaansa, erilaisia ristiriitoja sekä osittain myös elimistönsä toimintaa. Se sisältää monia erilaisia menetelmiä niin yksilö, ryhmä kuin yhteisötasolla. (Närhi & Frantsi 1998, 15 – 16; Liukkonen & Jaakkola 2003, 7 – 8; Lintunen ym. 2012, 31.)

Psykkinen valmennus on onnistuessaan kokonaisvaltainen ja kestävä prosessi. Tässä prosessissa erilaiset psykkisen valmennuksen mallit, tekniikat ja lähtökohdat nivoutuvat saumattomasti yhteen tietyssä ympäristössä toteutettuun toimintaan. Psykkinen valmennus on parhaimmillaan toimintaa, joka vähitellen auttaa urheilijaa kehittymään ja etenemään kohti tavoitettaan. (Vealey 2007, 287 – 288.)

### 2.2 Psykkisen valmennuksen jaottelua

Weinberg & Gould ovat jaotelleet psykkisen valmennuksen kahdelle eri toimintatasolle, psykkisten taitojen opettamiseen sekä erilaisten henkisten ongelmien ratkaisuun. Psykkisten taitojen opettamisen asiantuntijat eli ”psykkarit” opettavat urheilijalle psykkisiä taitoja ja menetelmiä. (Weinberg & Gould 2007, 7.) He toimivat valmennuksen tukihenkilöinä yhtenä osana urheilijoiden tukiverkostoa. ”Psykkarin” tausta voi olla monenlainen, mutta tyypillistä on, että koulutuksesta saatu osaaminen on liikunta – alalta hankittua. Tämän vuoksi heillä ei ole tarvittavaa pätevyyttä toimia vakavien henkisten ongelmien parissa. (Närhi & Frantsi 1998, 17; Lintunen ym.2012, 35 – 36.)



Henkisten ongelmien ratkaisuun keskittyvät asiantuntijat ovat laillistettuja psykologeja ja heistä käytetään tyypillisesti nimitystä urheilupsykologi. Heidän tehtävänsä on keskittyä urheilijoihin, joilla on mahdollisesti ilmennyt vakavampia psyykkisiä ongelmia kuten syömishäiriöitä tai itsetuhoisia ajatuksia. He voivat käyttää työmenetelmiään erilaisia psykoterapeuttisia ja psykologisen arvioinnin keinoja. Tämä on myös potilaan oikeutta koskevassa laissa erikseen määritetty ainoastaan urheilupsykologien oikeudeksi. Molempien osa-alueiden toimijoilla tulee olla kuitenkin riittävä pätevyys niin urheilutieteistä kuin psykologiasta toimiakseen urheilijoiden parissa. (Weinberg & Gould 2007, 7; Lintunen ym. 2012, 35 – 36.)

Lintunen ym. (2012) ovat nostaneet näiden kahden toimijan lisäksi myös valmentajan mukaan jaotteluun. Valmentaja on heidän mukaansa yhtä keskeinen toimija psyykkisen valmennuksen onnistumisessa, koska hän on mukana urheilijan päivittäisessä tekemisessä. Valmentaja voi vaikuttaa menetelmätasolla erityisesti innostavan ja oppimista edistävän ympäristön luomiseen. (Lintunen ym. 2012, 34.)

### 2.3 Psyykkisen valmennuksen ohjelmointi

Urheilijat käyttävät monesti jo tiedostamattaan psyykkisiä menetelmiä suoritusensa parantamiseen. Tästä huolimatta se voisi monessa tapauksessa olla ohjelmoidumpaa. Henkisen valmennuksen tulisi olla samalla tavalla ohjelmoitua kuin fyysisen harjoittelun. Henkisten taitojen oppimisen vaatimuksena on, että se on pitkälle ajalle suunniteltua, toteutettua ja arvioitua. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 201.)

Psyykkisen valmennuksen ohjelmointi jaotellaan Liukkonen ja Jaakkolan mukaan kuuteen eri vaiheeseen (Liukkonen & Jaakkola 2003, 202 – 204). Itse olen sisällyttänyt nämä vaiheet vielä kolmeen eri osa-alueeseen: suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin.

Suunnittelun tarkoitus on määrittää, mitä urheilijat tietävät psyykkisestä valmennuksesta, mitä tarpeita ja odotuksia heillä on ja kuinka sitoutuminen varmistetaan. Seuraavaksi tulisi selvittää, millaisia henkisiä vaatimuksia laji sisältää. Tämän pohjalta psyykkarille muodostuu kuva siitä mitä laji vaatii. Kolmas osa-alue ohjelmoinnissa on selvittää millä tasolla urheilijat ovat psykologisten taitojen osalta.

Seuraavaksi on yksilöinnin vuoro. Tässä vaiheessa kartoitetaan ne taidot ja menetelmät, joita urheilijan kanssa lähdetään toteuttamaan. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 202 – 203.)

Toteutuksessa aloitetaan kartoitettujen taitojen ja menetelmien harjoittelu. Harjoitusjakson tulisi Liukkonen ja Jaakkolan mukaan olla intensiivistä ja kestää ainakin kolmesta kuuteen kuukautta. Näin harjoittelu saataisiin muodostettua päivittäiseksi rutiiniksi ja keskeiseksi osaksi harjoittelun kokonaisuutta. Urheilijan kehittyminen taitojen harjoittelussa mahdollistetaan myös sillä, että sitä seurataan, arvioidaan ja kehitetään säännöllisesti. Tämä on edellytys etenkin silloin, kun huomataan, että harjoittelu ei toimi halutulla tavalla. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 203 – 204, 206.)

Harjoitusjakson aikana toteutetun arvioinnin ohella tulisi urheilijoiden kanssa käydä loppuarviointi kauden päätyttyä. Ohjelman arvioinnissa on kaksi päämäärää. Ensinnäkin loppuarvioinnissa saadaan selville ne hyödyt mitä urheilijat kokivat, kuinka he kehittyivät ja oliko harjoitelluista taidoista hyötyä suoritusilanteissa. Loppuarvioinnissa voidaan käydä läpi myös urheilijoiden kokemuksia henkisestä valmennuksesta. Tällöin saadaan selville se, kuinka urheilijat todellisuudessa kokivat henkisen valmennuksen onnistumisen ja kuinka sitoutuneita he olivat toimintaan. Saaduista kokemuksista saadaan selville se, kuinka tehokas toteutettu ohjelma oli ja miten sitä voitaisiin jatkossa kehittää. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 204.)

Optimaalinen ajankohta psyykkisen valmennuksen ohjelmoinnin aloittamiseen olisi Liukkonen & Jaakkolan mukaan silloin, kun muukin harjoittelu kautta varten aloitetaan. Tämä antaa urheilijalle aikaa sisäistää ja kehittää omia psykologisia taitojaan rauhassa. Kisakauden alkaessa urheilija on tällöin valmiimpi harjoittelemaan harjoiteltuja asioita myös kisatilanteessa. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 204 – 205.)

Taitoja ja menetelmiä voidaan harjoitella lajiharjoitusta ennen, harjoituksen aikana sekä niiden jälkeen. Koti- tai harjoitusmatkat voivat toimia myös psyykkisten taitojen ja menetelmien harjoittelupaikkana. Keskeistä psyykkisten taitojen har-

joittelussa on varmistaa sen säännöllisyys. Urheilijaa tulisi kannustaa ymmärtämään henkiset taidot osana kokonaisvaltaista harjoittelua. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 205.)

Harjoittelun edetessä urheilijaa tulisi kannustaa ottamaan henkisten taitojen harjoittelu osaksi fyysistä harjoitusta. Tämä valmistaa urheilijaa todelliseen tilanteeseen sekä auttaa häntä ymmärtämään psyykkisten taitojen hyödyllisyyden käytännössä. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 206.)

Ajankäyttö psyykkisessä valmennuksessa riippuu käydystä taidosta ja menetelmästä. Jos opetellaan uutta taitoa, tulisi siihen viikkotasolla käyttää kolmesta viiteen kertaa, 15-30 minuuttia kerrallaan. Taitojen kehittyessä harjoittelua voidaan alkaa harventaa. Tällöin keskeinen merkitys psyykkisessä harjoittelussa on laatu, erilaiset olosuhteet ja sovellettavuus lajisuoritukseen. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 206.)

#### 2.4 Nuorten maajoukkueen psyykkisen valmennuksen lähtökohdat

Nuorten mäkimaajoukkueen henkisen valmennuksen toiminta aloitettiin 19. – 21.8., jolloin Kuopiossa käytiin kansainvälistä FIS-cupia. Tämän kokoontumisen aikana projektiin valittiin sen hetkiset potentiaalisemmat viisi urheilijaa. Näistä MM-kisoihin eteni lopulta kolme projektissa mukana ollutta urheilijaa sekä yksi projektin ulkopuolelta tullut urheilija. Lisäksi urheilijoiden ja valmentajien välillä käytiin jo alustavia keskusteluja siitä, mitä henkisen valmennuksen ohjelma 2015 – 2016 voisi pitää sisällään. Lopullisten projektin tavoitteiden luonti saatiin päätökseen elokuun lopussa. Keskustelut käytiin yhdessä toisen vastuupalmentajan, minun sekä A-maajoukkueen henkisen valmentajan kanssa.

Projektin tavoitteiden määrittämiseksi käytimme hyväksemme kaksoistavoitetta, joka koostui kahdesta asiatavoitteesta ja tunnetavoitteesta. Asiatavoitteen määrittämisen taustalla on pyrkimys siihen, että ymmärretään miksi ryhmä on olemassa ja minkälaisien asioiden kanssa sen oli tarkoitus toimia. Tunnetavoitteen luomisella pyrkimyksenä on puolestaan edistää ryhmän kiinteyttä ja vetovoimaa. (Rovio 2009, 140 – 141.) Projektin tavoitteisiin vaikutti suuresti valmentajien kokemukset urheilijoistaan ja heidän tarpeistaan. Tämän lisäksi keskusteluissa mu-

kana ollut A-maajoukkueen psyykkinen valmentaja toi esiin myös oman näkemyksensä siitä, miten projektia kannattaisi alkaa toteuttaa. Hänen näkemyksensä vaikutti erityisesti ryhmän tunnetavoitteen luontiin. Tavoitteeksi kauden toiminnalle saatiin keskustelujen pohjalta seuraavat asiat:

- Asiatavoite 1: Huomioida tavoitteen asettamisen merkitys urheilusuorituksissa ja niihin valmistautumisessa
- Asiatavoite 2: Harjoitella ja oppia psyykkisistä taidoista rentoutuminen, mielikuvaharjoittelu sekä kilpailuun valmistautuminen
- Tunnetavoite: Luoda ryhmälle oma identiteetti

Kuviossa 1 on nähtävillä projektin lopullinen aikataulu. Näkökulmana toiminnassa oli aloittaa näiden osa-alueiden harjoittelu ja vähitellen kytkeä ne osaksi päivittäisiä rutiineja. Tapaamisissa päätettiin myös siitä, missä kokoontumisissa olin itse läsnä ja missä tapaamisissa mennään urheilijoille annettavilla tehtävillä. Lopulta tehtävillä edettiin Rasnovin leirillä sekä molemmissa Rukan tapahtumissa. Tämän lisäksi en ollut paikalla Rasnovin maailmanmestaruuskilpailuissa.

### Nuorten mäkihypyn MM-ryhmän psyykkinen valmennus kaudella 2015-2016



KUVIO 1. Nuorten MM-ryhmän psyykkisen valmennuksen kartta kaudella 2015-2016

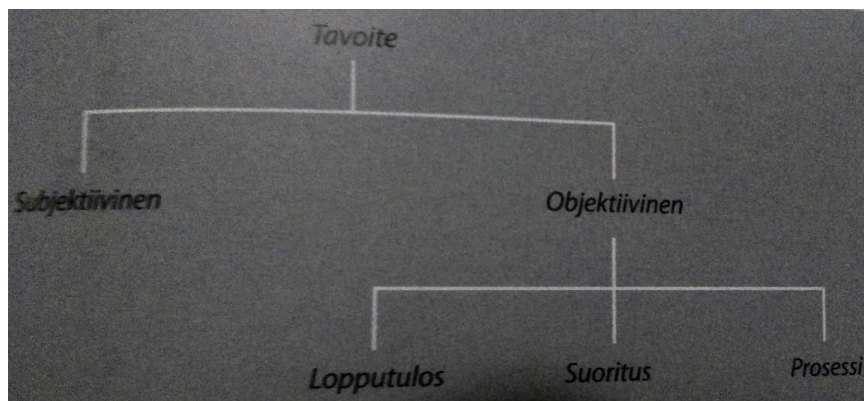
### 3 PSYKOLOGISET TAIDOT JA MENETELMÄT PROJEKTISSA

#### 3.1 Tavoitteenasettelu

##### 3.1.1 Tavoitteenasettelun hyödyntäminen ja jaottelu

Tavoitteenasettelussa määritetään yksilön tai ryhmän päämäärä jota kohti kulkea. Se on yksi käytetyimmistä ja tehokkaimmista psykologisista menetelmistä urheiluosuorituksen edistämiseen. Tavoitteet antavat urheilijalle tarkoituksen ja suunnan jota kohti kulkea. (Burton & Raedeke 2008, 53.) Hyvin suunniteltu tavoiteprosessi edistää itseluottamusta, motivaatiota ja tehokasta suorittamista urheiluosuorituksessa. Tämän lisäksi se vaikuttaa tavoitteessa pysymiseen ja rohkaisee urheilijaa käyttämään uusia oppimismalleja asetettuun päämäärään pääsemiseksi. (Locke & Latham 2002, 706 – 707.)

Kuviossa 2 tavoitteet on jaoteltu subjektiivisiin ja objektiivisiin tavoitteisiin. Subjektiiviset tavoitteet keskittyvät yleisiin toteamuksiin kuten ”yritän tehdä parhaani”. Ne eivät ole mitattavissa olevia. Objektiiviset tavoitteet puolestaan perustuvat siihen miten valitussa taidossa päästään tietylle taitotasolle, tietyn ajan puitteissa. Objektiiviset tavoitteet ovat mitattavia. (Weinberg & Gould 2007, 346; Rovio 2009, 132.)



KUVIO 2. Tavoitteiden jaottelu. (Rovio ym. 2009, 131)

Urheilupsykologisessa kirjallisuudessa objektiiviset tavoitteet on jaoteltu tulostavoitteisiin, suoritustavoitteisiin ja prosessitavoitteisiin. Tulostavoitteet keskittyvät kilpailulliseen toimintaan, kuten mestaruuden voittamiseen, mitalin saavuttamiseen tai tiettyyn tuloksen saavuttamiseen. Tulostavoitteisiin keskeisenä osana

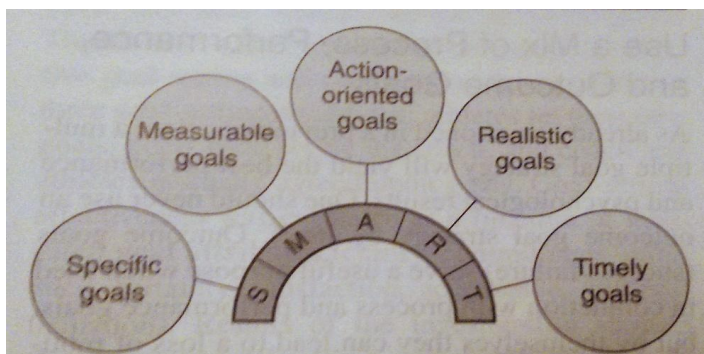
kuuluu myös muut itsestä riippumattomat tekijät kuten tuuli tai vastustaja. Tämän vuoksi on tärkeää, että urheilija huomioi tavoitteenasettelussaan myös suoritus- ja prosessitavoitteet, koska ne keskittyvät enemmän urheilijan omaan suoriutumiseen. (Weinberg & Gould 2007, 346; Cox 2012, 247 – 248.)

Suoritustavoitteet keskittyvät urheilijan suoritukseen. Suoritustavoitteisiin on asetettu ennalta mittareita, kuten urheilijan aiemmat tulokset, joiden pohjalta voidaan arvioida, onko urheilija päässyt tavoitteeseensa. (Cox 2012, 248.) Esimerkiksi ponnistusvoiman parantaminen kymmenellä sentillä kolmen kuukauden aikana on selkeä mitattavissa oleva suoritustavoite. Suoritustavoitteissa itsestä riippumattomia tekijöitä ei ole. Tämän pohjalta voidaan paremmin mitata sitä, millä tasolla urheilija on esiintynyt harjoituskaudella tai kilpailuissa (Cox 2012, 248).

Prosessitavoitteet keskittyvät niihin tekijöihin, jotka ovat keskeisiä urheilijan onnistuneessa suorituksessa. Prosessitavoitteet vaikuttavat suorituksen muotoon, tekniikkaan tai strategiaan. (Burton & Raedeke 2008, 248.) Keskittyminen ponnistushetkellä koko jalalla tehtävään ponnistukseen ja sen suuntaamiseen on tyyppillinen esimerkki prosessitavoitteesta mäkihypyssä. Kun urheilija osaa asettaa prosessitavoitteita ja suoriutuu niistä, tulisi samalla myös urheilusuorituksen ja lopputuloksen parantua. (Cox 2012, 248.) Tulosta saadaan varmimmin silloin, kun näitä kaikkia tyyppejä käytetään yhtä aikaa (Rovio 2009, 132).

### 3.1.2 Tavoitteenasettamisen periaatteet

Tavoitteenasettelua tehdessä on olemassa periaatteita, jotka tekevät tavoitteenasettelusta tehokasta. Lyhennettä SMART on käytetty urheilupsykologiassa helpottamaan urheilijoiden käsitystä siitä, mitä on tehokas tavoitteenasettelu. Lyhenne esiintyy kuviossa 3.



### KUVIO 3. SMART tavoitteenasettelussa (Cox 2012, 253)

Tavoitteet tulee asettaa selkeiksi ja täsmällisiksi. Selkeydellä ja täsmällisyydellä turvataan se, että tavoitetta pystytään mittaamaan, arvioimaan ja siitä pystytään antamaan palautetta. Täsmälliseen palautteeseen kehitetään samalla suunta, sen laatu ja aikamääre. Tällä edistetään tavoitteenasettelun sujuvuutta ja siinä kehittymistä. (Jaakkola & Rovio 2012, 139.)

Tavoitteenasettelussa on oleellista huomioida tavoitteen seuranta, arviointi ja palautteen anto. Tämä luo edellytykset sille, että urheilijalla ja hänen tukiverkostollaan on ajankohtainen tieto siitä, missä vaiheessa tavoitetta ollaan menossa. Säännöllinen seuranta ja tarpeeksi yksinkertainen seurantaohjelma mahdollistavat tarvittavan reagoinnin tavoiteprosessissa (Jaakkola & Rovio 2012, 140).

Tavoitteenasettelussa tulisi asettaa tavoitteet sekä pitkälle että lyhyelle aikavälille. Nyrkkisääntönä voidaan pitää sitä, että tulostavoitteet asetetaan pitkälle aikavälille, suoritustavoitteet molempiin ja prosessitavoitteet lyhyelle aikavälille. Aluksi kannattaa asettaa pitkän aikavälin tavoite kuten MM-kisat, jonka jälkeen olisi hyvä alkaa rakentaa asteittain väylää kohti asetettua lopputulostavoitetta tai unelmaa. Lopputulostavoite tulisi siis pilkkoa pienempiin osiin eli lyhyen aikavälintavoitteisiin, koska ne arvioivat realistisesti sitä missä vaiheessa prosessissa ollaan menossa (Jaakkola & Rovio 2012, 138 – 139).

Tavoitteiden tulisi tukea urheilijan pystyvyyden tunnetta eli sitä, että urheilija itse uskoo kykenevänsä suoritukseen, joka vaaditaan lopputulokseen pääsyyn. Sitä voidaan tukea erityisesti palautteella onnistuneesta suorituksesta. Urheilijan taitotason huomiointi harjoitteissa mahdollistaa puolestaan onnistumisen kokemukset. Pystyvyyden tunnetta voidaan tukea myös välillisillä kokemuksilla kuten havainnoimalla muiden suorituksia, videoimalla ja analysoimalla omia suorituksia. Urheilijan tukeminen ennen suoritusta esimerkiksi rohkaisevilla sanoilla tai positiivisilla mielikuvilla, edesauttavat niin ikään pystyvyyden tunteen syntyä. Myös tunne ja tieto siitä, että urheilija on kovassa fyysisessä kunnossa helpottaa urheilijan suorittamista ja pystyvyyden tunteen syntyä. Pystyvyyden tunnetta luova tunnetila on kuitenkin jokaisella urheilijalla yksilöllinen. Siksi urheilijan pitäisi pyrkiä tunnistamaan ne tunnetilat, jotka häntä auttavat pystyvyyden tunteeseen pääsemiseen. (Jaakkola & Rovio 2012, 139 – 140.)

Tavoitteiden tulee olla myös tarpeeksi haastavia, jotta urheilijan motivoituminen pysyy yllä. Samalla on kuitenkin tärkeää huomioida tavoitteen realistisuus urheilijan kannalta. Tavoitteen pitää olla saavutettavissa. (Jaakkola & Rovio 2012, 138 – 139.)

Sitoutuminen on tärkeä tekijä tavoitteenasettelussa. Tavoitteet tulisi asettaa aina urheilijalähtöisesti. Tämä edistää urheilijan osallistamista ja tavoitteiden hyväksymistä, joka luo urheilijalle tunteen tavoitteen ”omistamisesta” ja oman urheiluuran hallinnasta. Tavoiteprosessissa on kuitenkin tärkeää olla valmentaja mukana, jolloin voidaan sopia toiminnan pelisäännöistä ja tavoitteessa mukana olevien roolista ja vastuualueista. Myös tavoitteiden julkistaminen ja erilaiset kannustimet voivat edesauttaa tavoitteessa pysymistä ja siihen sitoutumista. (Jaakkola & Rovio 2012, 139 – 140.)

Tavoitteenasettelussa toimintaa ja kehittämistä kohti kannattaa lähteä vahvuuksien ja voimavarojen kehittämisen kautta. Tämä luo toimintaan positiivisen asenteen joka edesauttaa tavoitteisiin sitoutumista. Toiminnassa tulisi kiinnittää huomiota myönteiseen kehitykseen, aiempiin onnistumisiin ja mahdollisuuksien tutkimiseen. Tällainen toiminta edesauttaa myönteisen yhteistyön ilmapiirin syntymistä. Negatiivisten asioiden ja heikkouksien etsinnän kautta tuloksellisuus toiminnassa ei kehity. Heikkoudet on hyvä tiedostaa ja pyrkiä saamaan niiden merkitys mitättömäksi, mutta tuloksen teon kannalta vahvuuksien tiedostaminen ja toiminnan fokusointi niihin luo paremmat edellytykset urheilu-uralla pärjäämiseen. (Jaakkola & Rovio 2012, 140 – 141.)

Tavoitteita on hyvä asettaa sekä ryhmälle että yksilölle. Ne tulee asettaa kuitenkin niin, että molemmat tukisivat toisiaan. Ryhmän tavoitteissa korostuu ryhmän toiminta ja harmonia, yksilötavoitteissa fokus on puolestaan yksilön oma panos ja suorittaminen. (Jaakkola & Rovio 2012, 141.)

### 3.1.3 Tavoitteenasettamisen vaiheet

Weinberg ja Gould ovat määritelleet kolme keskeisesti tärkeää vaihetta, joilla mahdollistetaan tavoitteenasettelun onnistuminen. Näitä ovat suunnitteluvaihe, tapaamisvaihe ja arviointivaihe. (Weinberg & Gould 2007, 358.)



Suunnitteluvaiheessa valmistaudutaan etukäteen itse tavoitteenasetteluun. Siinä valmentaja ja urheilija miettivät etukäteen tahollaan, mitkä ovat urheilijan vahvuudet ja missä on vielä kehitettävää. Suunnitteluvaiheessa on myös tärkeää miettiä suorituksen ulkopuolisia osa-alueita, koska liian usein tavoitteenasettelussa keskitytään pelkästään lajisuoritukseen. Tavoitteenasettelussa tulisi huomioida ainakin osa-alueita kuten psykologisia taitoja, joukkuetaitoja, fyysistä tasoa, nautintoa sekä elämänhallintaa. Suunnitteluvaiheessa tulisi myös määrittää etukäteen urheilijan potentiaali, sitoutumisen taso ja mahdollisuudet harjoitella. Näin varmistetaan se, että urheilijalla on mahdollisuudet päästä jatkossa asettamiinsa tavoitteisiin. (Weinberg & Gould 2007, 358.)

Tapaamisvaiheessa pyritään opettamaan urheilijaa asettamaan tavoitteita tehokkaasti. Keskusteluissa ei ole tarkoituksena se, että tavoitteet asetetaan heti, vaan ensin tulisi käydä keskustelu jossa käydään läpi tehokasta tavoitteenasettelua sekä reflektoidaan aiempia suorituksia ja urheilijan kehityskäyrää. Näiden keskustelujen pohjalta käydään keskustelua tulevista tavoitteista ja strategioista, joilla niihin on mahdollisuus päästä. Näiden pohjalta rakentuvat lopulliset tavoitteet. (Cox 2012, 257 – 258.) Tärkeää on huomioida, että tavoitteita ei aseteta liikaa, varsinkin jos kyseessä on kokematon urheilija (Weinberg & Gould 2007, 359).

Seurantavaiheessa määritetään strategia, jolla tavoitteissa suoriutumista voidaan seurata. Tässä vaiheessa on tärkeää kannustaa urheilijoita tavoiteohjelmassaan ja antaa heille palautetta. Seuranta toteutetaan säännöllisesti kilpailujen ja harjoitusten jälkeen. Kauden aikana tulee luultavasti esiin myös tilanteita, joissa edistyminen ei ole toivottua. Tavoiteohjelmaa joudutaan muokkaamaan tyypillisimmillään esimerkiksi loukkaantumisen vuoksi. Tällaisissa tilanteissa tulisi järjestää uusi vastaavanlainen keskustelu, jossa mietitään tulisiko tavoitetta helpottaa tai vastavuoroisesti asettaa vaikeammaksi. Kauden aikana ja sen loputtua tulisi järjestää vastaava keskustelu, jotta turvataan kehittymisen jatkumo. Ilman säännöllistä valvontaa, palautetta ja arviointia tavoitteenasetteluprosessi ei tule olemaan tehokas. (Weinberg & Gould 2007 360; Cox 2012, 259.)

### 3.1.4 Teorioita ja tutkimuksia tavoitteenasettamisesta

Tavoitteenasettelu vahvistaa urheilijoita tulemaan entistä tehokkaammiksi omassa lajissaan (Latham & Locke 2007, 291). Se myös ruokkii urheilijoiden sisäistä ja ulkoista motivaatiota varsinkin, jos tavoitteet sisäistetään ja koetaan omiksi. Latham ja Locken tutkimuksen mukaan tavoitteen vaikeusasteella ja suorituksella on olemassa lineaarinen yhteys. Heidän mukaansa myös sopivan haastavat ja spesifit tavoitteet tuovat paremman tuloksen kuin ”tee parhaasi tavoitteet”. (Locke & Latham 1985, 206 – 207.)

Rovio puolestaan esitti tutkimuksessaan päinvastaisen päätelmän. Päätelmän mukaan täsmällisten ja selkeiden tavoitteiden käyttö ei ole aina hyödyksi, varsinkin joukkuelajeissa. Siinä on olemassa hänen mukaansa riski, että tavoitteita kertyy lukematon määrä, joka puolestaan vaikuttaa tavoitteenasetteluun tehokkuutta ja kokonaisvaltaisuutta laskevasti. Hänen tulostensa mukaan kokonaisvaltaisen suorituksen kehittäminen onnistuu parhaiten täsmentämättömillä prosessitavoitteilla kuten ”ponnistamisen” parantaminen. Asettamalla täsmentämättömiä prosessitavoitteita pystytään hyödyntämään enemmän valmentajan ammatillista osaamista ja lajituntemusta. Lajista vähän tietävälle, kuten tutkijalle, yleinen tavoite voi myös vaikuttaa täsmentämättömälle mutta valmentajalle tai urheilijalle, joka on toiminut lajin parissa vuosia, se voikin olla todella täsmällinen ja selkeä. (Rovio 2003, 120 – 121.)

### 3.1.5 Tavoitteenasettelu projektin aikana

Tavoitteenasettelu aloitettiin Vuokatin muovimäen SM–kilpailujen yhteydessä. Tavoitteenasettelukeskustelut käytiin yhdessä vastuvalmentajien, urheilijoiden sekä minun välillä 18.–19.9.2015. Keskustelut toteutettiin siten, että jokainen projektissa mukana ollut urheilija tuli vuorollaan keskustelemaan koko valmennusryhmän kanssa. Keskusteluissa oli tukena kaksi erillistä lomaketta, joiden pohjalta tavoitteet pyrittiin kirjaamaan enemmän Locken ja Latham ajatusten mukaan mahdollisimman tarkoiksi ja konkreettisiksi. Pyrkimyksenä oli lisäksi asettaa tavoitteet urheilijalähtöisesti. (Locke & Latham 2007, 291; 293.)

Tunne itsesi -lomakkeessa tarkisteltiin urheilijan itsetietoisuutta esimerkiksi omista vahvuuksistaan ja heikkouksistaan. Matkani tavoitteeseen -lomakkeen

tarkoituksena puolestaan oli määrittää tavoite kaudelle sekä reitti, jonka avulla asetettuun tavoitteeseen olisi mahdollista päästä. Lomakkeet ovat nähtävillä liitteissä 1 ja 2.

Vuokatin jälkeen tavoitteet ja niissä edistyminen kulkivat mukana jokaisissa tapaamisissa yhtenä osana minun ja urheilijoiden välillä käytyjä keskusteluja. Valmentajat seurasivat myös tavoiteprosessin etenemistä ja tarvittaessa tekivät muutoksia niihin. Kauden lopuksi oli tarkoitus käydä myös vastaavanlaiset tavoitteenasettelukeskustelut. Maantieteellisistä syistä johtuen näin ei kuitenkaan lopulta toimittu, vaan keskustelut käytiin valmentajavetoisesti. Itse olin mukana yhdessä kevään tavoitteenasettelukeskustelussa.

## 3.2 Rentoutumisharjoittelu

### 3.2.1 Rentoutumisen hyödyntämisen tarkastelua

Vireystilan muutoksilla on suuri merkitys urheilijan suorittamisessa. Kun urheilija hallitsee oman vireystilansa nostamisen ja laskemisen, se vaikuttaa positiivisesti suorituksen tehokkuuteen ja saattaa vähentää esimerkiksi loukkaantumisriskiä. Erityisesti vireystilan laskeminen on kuitenkin huomattu haasteelliseksi, koska keskeisenä elimistön säätelymekanismina toimii tiedosta riippumaton autonominen hermosto. Tähän urheilijoilla on kuitenkin mahdollisuus oppia säännöllisen rentoutumisharjoittelun avulla. (Liukkonen, Jaakkola & Kataja 2003, 103.)

Rentoutumisessa pyritään vähentämään ei-toivottuja lihasjännityksiä, alentamaan liiallista sympaattisen hermoston vaikuttamista ja rauhoittamaan mieltä pitämällä se suorituksen kannalta järkevällä tavalla kiireisenä. Sympaattisen hermoston ollessa pääasiallisena vaikutusmenetelmänä kilpailutilanteessa, urheilijat saattavat helposti kokea ahdistuneisuutta ja fyysisiä oireita stressistä. Erilaisten rentoutumistekniikojen avulla urheilijat voivat tällaisissa tilanteissa saavuttaa rentoutusvaikutuksia, jotka rentouttavat jännittyneitä lihaksia, vähentävät ei-toivottuja ärsykejä ja rauhoittavat mieltä. (Burton & Raedeke 2008, 84.)

### 3.2.2 Rentoutumistekniikat

Rentoutumistekniikoita ovat kehosta mieleen- ja mielestä kehoon- tekniikat. Pyrkimyksenä molemmissa on yhdistää kehon ja mielen reaktiot toisiinsa. Kehosta mieleen-tekniikassa pyritään lihasten rentouttamisen avulla vaikuttamaan mielen rentoutumiseen. Tällaisia menetelmiä ovat esimerkiksi hengitysrentoutuminen ja aktiivinen rentoutuminen. Jotkin kehosta mieleen-tekniikat pyrkivät vähentämään lihasten jännitystä, toiset liiallista aktiivisuutta ja osa molempia. Tehokkaimmat tekniikat alentavat samanaikaisesti ei-toivottujen lihasten jännitystä ja liiallista aktiivisuutta. Vielä tehokkaammaksi ne tulevat silloin kun mukaan pystytään kytkeään mielikuvia tai avainsanoja. (Burton & Raedeke 2008, 84.)

Mielestä kehoon-tekniikalla vaikutetaan puolestaan mielen kautta kehoon (Burton & Raedeke 2008, 84). Tällaisia tekniikoita ovat esimerkiksi mielikuvarentoutuminen tai meditaatio. Näissä tekniikoissa mieltä pyritään rauhoittamaan miellyttävillä mielikuvilla esimerkiksi omasta mielipaikastaan tai aikaisemmista onnistuneista suorituksista (Liukkonen & Jaakkola 2003, 107). Molemmat lähestymistavat voivat olla hyödyksi urheilijoille (Burton & Raedeke 2008, 84).

### 3.2.3 Rentoutumisharjoittelun toteuttaminen

Rentoutumisharjoittelussa korostuu yksilöllisyys. Valmiilla ohjelmilla on hyvä aloittaa ja niitä kokeiltaessa urheilijan tulisi vähitellen löytää itselleen soveltuva menetelmä, jota alkaa toteuttaa. Valmista ohjelmaa tulisi toteuttaa systemaattisesti muutamien kuukausien ajan, jotta sen tarjoamat suggestiot ehdollistuvat mieleen. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 104.) Hyvä keino taitojen kehittymisen seurantaan on esimerkiksi rentousharjoittelun seurantakaavake, johon merkitään omia tuntemuksia harjoituksen onnistumisesta. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 108).

Taitojen kehittyessä rentoutusharjoittelua tulisi alkaa jalostaa vähitellen itsenäisesti toteutettavaksi ja viemään vähitellen myös kilpailu- ja harjoitustilanteisiin. Isoimman hyödyn rentoutumisharjoittelusta saa silloin, kun harjoittelu on säännöllistä, useasti viikossa tapahtuvaa. Tällöin rentoutuminen vähitellen automatisoituu ja urheilija oppii rentoutumaan mitä erilaisimmissa tilanteissa. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 111 – 112.)

Rentoutumisharjoittelun toteuttaminen jaetaan Burtonin ja Raedeken mallin mukaan täydelliseen rentoutumiseen ja nopeaan rentoutumiseen. Täydellinen rentoutuminen on pidempikestoinen, kymmenestä minuutista ylöspäin kestävä rentoutumisharjoitus. Siinä pyrkimyksenä on saattaa urheilija niin syvään rentoutumisen tilaan kuin mahdollista. Sitä käytetään helpottamaan kroonista stressiä ja sillä voidaan edistää palautumista harjoituksista ja loukkaantumista. Täydellistä rentoutumista ei suositella käytettäväksi kilpailun tai harjoituksen aikana, koska se yllirentouttaa urheilijan ja estää näin urheilijaa pääsemästä optimaaliseen tulokseen. Täydellisen rentoutumisen oppimisella voidaan kuitenkin edistää nopean rentoutumisen oppimista. (Burton & Raedeke 2008, 84 – 85.)

Nopean rentoutumisen tarkoituksena on olla lyhennetty malli, jonka avulla urheilija saavuttaa rentoutumisen tilan muutamissa sekunneissa. Nopean rentoutumisen hallinnalla urheilija pystyy alentamaan vireystilaansa harjoituksen tai kilpailun aikana. Tällaisia tekniikoita tarvitaan muun muassa tilanteissa, joissa ennen suoritusta tulee ylimääräinen tauko, tai urheilija muuten kokee, että hänen tulee alentaa vireystilaansa päästäkseen parhaimpaansa. (Burton & Raedeke 2008, 85 – 86.)

### 3.2.4 Projektissa käytetyt rentoutumismenetelmät ja niiden toteutus

Käytimme projektissa rentoutusmenetelminä hengitysrentoutumista, aktiivista rentoutumista, autogeenistä rentoutumista sekä mielikuvarentoutumista. Syynä miksi valitsimme kyseiset rentoutumismenetelmät, voidaan pitää esimerkiksi Kudlackovan, Ecclesin ja Dieffenbachin tutkimusta, jossa verrattiin rentoutumisharjoittelun käyttöä eri tasoilla urheilijoilla. Heidän löydönsä mukaan taitavat urheilijat kokevat hyödyllisenä rentoutuskeinonaan erityisesti mielikuva- ja hengitysrentoutumisen. Toinen löytö samaisesta tutkimuksesta perustelee kyseessä olevien menetelmien käytön sillä, että näiden menetelmien käytöllä voidaan erityisesti edistää palautumista. (Kudlackova, Eccles & Dieffenbach 2013, 474.)

Harjoittelussamme korostuivat molemmat mallit. Rentoutumisharjoittelu aloitettiin myös Vuokatin SM-kisoissa, jossa se jatkui aina marraskuun puolenvälin Ensilumenleirille asti. Tämän jälkeen harjoituksia oli tarkoitus jatkaa itsenäisesti juuri sillä tyylillä, jonka urheilija koki itsensä kannalta parhaimmaksi. Itse harjoittelussa

käytettiin nauhoittamiani rentoutumisäänitteitä ja kokoontumisissa vedin itse rentoutumisharjoitukset urheilijoille. Lisäksi harjoittelun tukena käytettiin rentoutumisharjoittelun seurantalomaketta. Seurantalomakkeen löydät liitteestä 3.

Hengitysrentoutumisessa keskeisenä pyrkimyksenä on oppia pääsemään eroon ahdistavista ajatuksista ja stressistä hengittämisen avulla. Harjoituksissa pyritään ehdollistamaan uloshengitys rentoutuneeseen ja vapautuneeseen olotilaan. Toisaalta vaikutusmekanismi voi olla myös päinvastainen ja vireystilaa nostava. Tällöin ehdollistetaan eli ankkuroidaan sisäänhengitys energian nostamiseen ja vireystilan nostamiseen. Näiden mekanismien avulla urheilijan on jatkossa helpompi säädellä omaa vireystilaansa lyhyessä ajassa kilpailuissa ja harjoituksissa. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 106 – 107.)

Aktiiviset rentoutumisharjoitukset ovat ottaneet vaikutteita Edmond Jacobsonin ajatuksista. Hänen mukaansa mielen on mahdotonta olla jännittynyt, kun keho on rento. (Cox 2012, 229.) Aktiivisessa rentoutumisessa tarkoituksena on siis oppia jännittämään ja rentouttamaan lihaksiaan. Toiston kautta urheilija oppii vähitellen tunnistamaan tilanteita, joissa lihakset ovat jännittyneinä. Harjoituksessa jännitetään aluksi lihaksia tai lihasryhmiä, jonka jälkeen niiden annetaan rentoutua. metodi perustuu hermoston väsyttämiseen. Tämän avulla pystytään edistämään lihasjännityksen säätelykykyä. Toiston kautta pystytään jatkossa entistä paremmin edistämään palautumista. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 105 – 106.) Aktiiviset rentoutumisharjoitukset ovat täydellisiä rentoutumisharjoituksia, jonka vuoksi niitä ei kannata käyttää kilpailu- tai harjoitushetkinä (Burton & Raedeke 2008, 87).

Autogeeninen rentoutumisharjoittelu perustuu erilaisille lämmön ja painavuuden tuntemuksille. Tämä vaikuttaa keskushermoston rauhoittumiseen ja somaattisten kuten vatsan oireitten helpottumiseen. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 106.) Autogeenisen rentoutumisen harjoitteluun tyypillisesti pyritään myös yhdistämään toisia rentoutumisharjoittelun muotoja kuten mielikuvia. Autogeeninen rentoutumisharjoittelu on alkuun melko vaativa rentoutumisharjoittelun muoto, mutta oikein ja pitkään toteutettuna rentoutumisen vaikutukset voidaan saada aikaan hyvinkin nopeasti. (Cox 2012, 231.)

Mielikuvarentoutumisessa pyritään saamaan vaste miellyttävien mielikuvien kuten lomaretken tai oman mieluisan paikan avulla. Paikan on oltava mielikuvissa

sellainen, jossa urheilija kokee itsensä turvalliseksi, rentoutuneeksi ja mukavaksi. Myös mielikuvarentoutumiseen voidaan lisätä muita menetelmiä kuten autogeenisiä vasteita. Urheilijoiden tulisi päästä mielikuviin käsiksi niin vahvasti, että mahdollisimman montaa aistikanavaa tulisi harjoituksen aikana hyödynnettyä. Mielikuvarentoutumisen systemaattinen harjoittelu johtaa lopulta siihen, että omaan mieluisaan paikkaan pääseminen on entistä nopeampaa ja rentoutuminen tätä kautta nopeampaa. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 107; Burton & Raedeke 2008, 87 – 88.)

Vain harvat tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että pelkällä rentoutumisharjoittelulla olisi selvää yhteyttä suorituksen parantamisessa. Mikicin ja Kowalczyk tutkivat audiovisuaalisen ja autogeenisen rentoutumisen vaikutuksia urheilusuorituksiin. Heidän mukaansa näillä on vaikutusta rentoutumiskykyyn ja pitkällä aikavälillä myös EEG-tuloksiin, jotka mahdollisesti edistävät suorituksen tehoa urheilusuorituksissa. (Mikicin & Kowalczyk 2015, 225 – 226.) Wrisbergin ja Anshelin tutkimuksessa rentousharjoittelun yhdistäminen muihin mentaalisiin taitoihin kuten mielikuvaharjoitteluun toi puolestaan tuloksia nuorten koripalloilijoiden heitto-suorituksissa (Wrisberg & Anshel, 1989, 101 – 102). Tästä voidaan päätellä, että rentoutuminen on urheilijoilla tärkeä taito oppia, mutta se ei yksinomaan riitä. Rentoutumisen oppimisen avulla urheilijalla on myös optimaalisin mahdollisuus oppia mielikuvaharjoittelua. (Vazana 2015.)

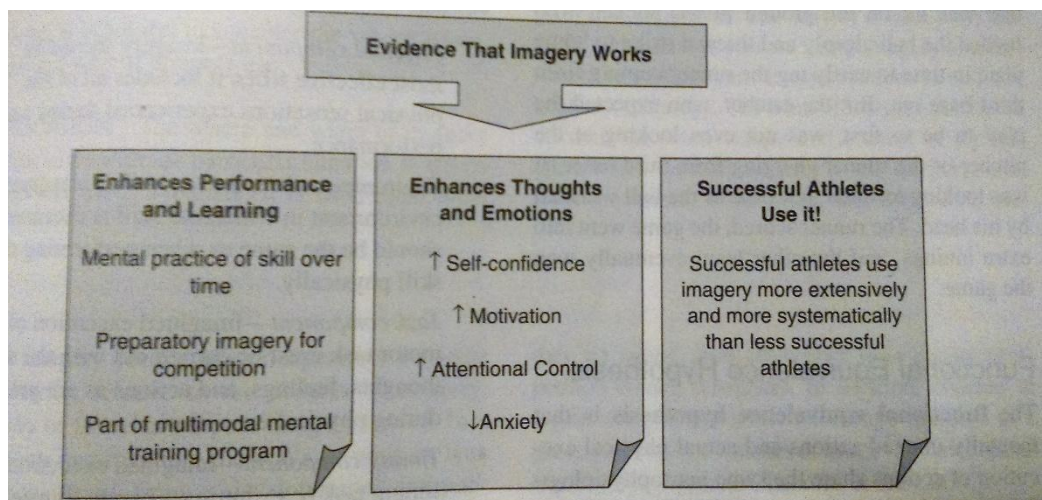
### 3.3 Mielikuvaharjoittelu

#### 3.3.1 Perusteita mielikuvaharjoittelun käytölle

Mielikuvat rakentuvat muistijärjestelmästä. Siinä aivot tuovat mieleen tietoa muistista luoden mielikuvan. Mielikuvaharjoittelun avulla voidaan tuoda mieleen aikaisempia suorituksia eloisasti ja yksityiskohtaisesti. Mielikuvaharjoittelu ei kuitenkaan rajoitu pelkästään näkökykyyn, vaan siihen voidaan liittää monia erilaisia aistiärsykyitä kuten näköä, kuuloa ja tuntemuksia. Tämä erottaakin mielikuvaharjoittelun visualisoinnista. Mielikuvaharjoitteluun voi hyödyntää myös tunnekokemuksia. Mielikuvaharjoittelu onnistuu yleensä sitä paremmin, mitä enemmän siinä on mukana erilaisia aistihavaintoja ja kokemuksia. (Burton & Raedeke 2008, 68 – 69.)

Martin, Moritz ja Hall julkaisivat vuonna 1999 kirjallisuuskatsauksen ja sen pohjalta mallin mielikuvaharjoittelun toteuttamisesta. Katsauksessa todettiin, että mielikuvaharjoittelu on tehokas keino kehittää urheilu suoritusta lukuisissa lajeissa. Tätä puolsi yli 200 tutkimusta aiheesta. (Martin, Moritz & Hall 1999, 245.) Weinbergin koostama kirjallisuuskatsaus myös vahvistaa mielikuvaharjoittelun hyödyllisyyden niin urheilu suorituksen kuin myös muiden psykologisten taitojen oppimisen edistäjänä. (Weinberg 2008, 8 – 10; 15.)

Vealey & Greenleaf ovat rakentaneet aikaisempien aineistojen pohjalta mallin, jossa perustellaan mielikuvaharjoittelun tehokkuutta. Malli on nähtävissä kuviossa 4. Kyseisen mallin mukaan mielikuvaharjoittelu edistää ensinnäkin suorituksen ja oppimisen laatua. Sillä on myös keskeinen vaikutus ajatusten ja tunteiden hallintaan. Kolmas puoltava seikka mielikuvaharjoittelun käytölle on se, että menestyneet urheilijat hyödyntävät menetelmää toistuvasti ja useammin kuin vähemmän menestyneet urheilijat. (Vealey & Greenleaf 2010, 272.)



KUVIO 4. Mielikuvaharjoittelun hyödyt (Vealey & Greenleaf 2010, 272)

Mielikuvaharjoittelun yhdistäminen fyysiseen harjoitteluun on todettu olevan tuloksetkaampaa kuin fyysinen harjoittelu yksinään. Pelkkä mielikuvaharjoittelu on kuitenkin vähemmän tuloksetkaampaa kuin fyysinen harjoittelu. Se on kuitenkin tuloksetkaampaa kuin harjoittelemattomuus. Tästä johtopäätöksenä voidaan todeta, että mielikuvaharjoittelu on parasta silloin, kun se täydentää muuta harjoittelua. (Hird, Landers, Thomas & Horan 1991, 290.)



### 3.3.2 Mielikuvaharjoittelun hyödyntämisen tarkastelua

Mielikuvaharjoittelu onnistuu siis sitä paremmin, mitä enemmän siihen saa kytettyä aisteja, kokemuksia ja muita totuudenomaisia piirteitä. Mielikuvaharjoittelussa urheilijan on pystyttävä lisäksi hallitsemaan tuottamaansa sisältöä. Ilman kunnollista mielikuvakontrollia urheilija saattaa altistua toistamaan esimerkiksi aikaisemmin tekemiään virheitä. Tämä heikentää urheilusuoritusta. (Burton & Raedeke 2008, 69.)

Urheilijan ollessa taitava mielikuviansa kontrolloija, voi hän alkaa kuitenkin käsitellä harjoittelussaan myös omia ahdistavia kokemuksiaan. Tämä vaatii sen, että urheilija osaa luoda turvallisen mielialan itselleen. Tällaisen mielialan löytämisen myötä urheilija voi vähitellen laimentaa esimerkiksi traumaattista tunnetilaa jonka hän on kokenut loukkaantuessaan. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 155 – 156.)

Urheilijan taso ja kokemus ovat keskeisiä tekijöitä mielikuvaharjoittelun tehokkuudessa. Väite perustuu siihen, että urheilijan ollessa korkealla tasolla, on hänen tietämys taidoista verrattain korkeammalla tasolla kuin keskivertourheilijan. Toki myös keskivertourheilijat hyötyvät mielikuvaharjoittelusta, mutta eivät niin paljon kuin huippu-urheilijat. Keskivertourheilijat voivat mielikuvissaan havainnollistaa esimerkiksi taidon keskeiset elementit. Kokeneemmat urheilijat voivat hyödyntää tämän lisäksi mielikuviaan onnistuneesti myös muihin osa-alueisiin kuten kilpailustrategiaan valmistautumiseen tai optimaalisen tunnetilan ankkurointiin. (Burton & Raedeke 2008, 70.)

Hyödyntämistä tarkasteltaessa on oleellista huomioida myös ulkoinen ja sisäinen mielikuva. Ulkoisella mielikuvalla tarkoitetaan sitä, että urheilija näkee itsensä katsojaperspektiivissä tekemässä suoritusta ja sisäinen perspektiivi puolestaan sitä, että urheilija kokee itse tekevänsä suoritusta. Molemmat näkökulmat ovat hyödyllisiä, mutta niiden vaikutusmallit hieman poikkeavat. (Burton & Raedeke 2008, 70.)

Ulkoisen perspektiivin hyödyt ovat parhaimmillaan silloin, kun urheilijan tarvitsee kokea tekninen suoritus tai taktinen osa-alue omassa suorituksessaan. Kun tarpeena on kokea tuntemuksia tai vahvistaa omaa parhainta tunnetilaa, tulisi käyttää sisäistä mielikuvaa. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 133.)

Urheilijan tulisi valita aluksi se näkökulma, joka hänen mielestään tuntuu kaikista todenmukaisimmalle. Yleensä ulkoisella perspektiivillä aloittaminen tuntuu helpommalta. Sisäistä perspektiiviä hyödynnettäessä tulisi kuitenkin varmistaa se, että urheilija ylipäättään osaa nähdä suorituksensa myös ulkoisesti. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 133.) Mielikuvataidon kehittyessä molempia perspektiivejä kannattaa opetella käyttämään (Burton & Raedeke 2008, 70).

### 3.3.3 Mielikuvaharjoittelun käyttäminen

Mielikuvaharjoittelun on todettu hyödyntävän urheilijan suorituskykyä. Liukkonen mukaan mielikuvaharjoittelua voidaan hyödyntää ainakin palautumisen edistämiseen, ideomotoriseen harjoitteluun, kilpailutaktiikan oppimiseen, itselleen parhaimpien tunnetilojen tarkasteluun ja ankkurointiin, keskittymiskyvyn kasvattamiseen, suorituksen luovuuden kasvattamiseen, tunneperäisten kokemusten poisherkeistämiseen, vammojen ja muiden vastaavien fysiologista haittaa tekevien tilojen poistamiseen sekä minuuden vahvistamiseen. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 136 – 157.)

Palautumisessa on keskeisenä tekijänä vaikuttamassa fyysisten tekijöiden lisäksi myös henkinen puoli ja itsetuntemus. Itsetuntemusta voidaan kehittää mielialamittareiden avulla. Niissä rasitusta arvioidaan omien tuntemusten perusteella. Mielialamittareiden käyttö on Liukkonen mukaan todettu varsin luotettavaksi keinoksi palautumisen edistämiseen ja ylirasitustilan ennakointiin. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 136 – 137.)

Ideomotorisessa harjoittelussa lajisuoritusta kuvitellaan juuri ennen suoritusta mielessä. Harjoitus vaatii erityisen hyvän keskittymisen, jotta sen hyödyt saadaan parhaiten hyödynnettyä. Ideomotorisen harjoittelun hyötyjä on todettu olevan ainakin suorituksen oppimisen, oikeanlaisen kilpailumielialan ja varmuuden saavuttamisen nopeutuminen. Etuna voidaan pitää myös sitä, että urheilijan ollessa riittävän taitava hän pystyy tekemään täydellisen suorituksen mielessään useita kertoja. Näin yhdellä harjoituksella voidaan osittain korvata esimerkiksi olosuhteiden vuoksi estynyt lajiharjoitus. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 144 – 146.)

Mäkihypyssä kilpailutaktiikan rooli on pienempi kuin useassa muussa lajissa. Tästä huolimatta mielikuvaharjoittelua voidaan hyödyntää esimerkiksi uutta mäkiprofiilia opeteltaessa. Taktiikan oppimisessa korostuu se, että mielikuva mäestä käydään etukäteen läpi, jonka jälkeen itse suorituksessa se on alitajuisena mukana eikä sitä tarvitse miettiä. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 149.)

Itselleen ominaisimpien tunnetilojen oppiminen on keskeinen osa jokaista urheilu-suoritusta. Tähän pystytään mielikuvien avulla vaikuttamaan esimerkiksi ankkuroinnin avulla. Ankkuroinnilla tarkoitetaan jonkin tunnetilan tai toiminnan kytke mistä urheilijan alitajuntaan. Haluttu tunnetila kannattaa liittää urheilijan vahvimpaan aistikanavaan, jolloin sen kytkeytyminen on tehokkainta. Tällöin urheilija voi saavuttaa nopeasti oman optimivireystilansa esimerkiksi yhdellä sanalla, uloshengityksellä tai nyrkin puristamisella. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 149 – 151.)

Mielikuvaharjoittelulla pystytään lisäämään myös keskittymistä ja luovuutta, vähentämään haitallisia tunnetiloja sekä vahvistamaan minäkuvaa. Keskeisenä elementtinä näissä toimii rentoutumisen taito ja haitallisia emootioita poisherkistetäessä turvallisen tunnetilan luonti. Rentoutumisen jälkeen mielikuvina voidaan näissä tilanteissa käyttää omia valmistautumisrutiineita, onnistumisen kokemuksia, mahdollisia yllättäviä tilanteita tai aikaisempia negatiivisia suorituksia. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 153 – 157.)

### 3.3.4 Malli mielikuvaharjoittelun toteuttamiseen

Ensimmäiseksi mielikuvaharjoittelu tulee esittää urheilijoille ja saada heidät kiinnostumaan aiheesta. Kiinnostumista voi edesauttaa luentotyypillisellä tietoiskulla tai esimerkiksi mielikuvaharjoittelua käyttävien kokeneempien urheilijoiden kokemusten avulla. Seuraavaksi tulee selvittää urheilijoiden taso elävien ja tarkkojen mielikuvien toteutuksessa. Myös omat vahvat aistikanavat tulee selvittää. Urheilijoita tulisi myös rohkaista itsenäisen harjoittelun toteuttamiseen. Tärkeää on kuitenkin muistaa neuvoa urheilijoita siitä, kuinka se käytännössä tehdään. (Burton & Raedeke 2008, 79.)

Itse mielikuvaharjoitteissa tulisi vahvistaa urheilijoiden vahvoja aistikanavia, mutta erityisesti näköä ja kinesteettisiä kokemuksia koska ne toimivat isossa

osassa lähes kaikkia urheilulajeja. Harjoitteet kannattaa aloittaa helpoista urheilu-suorituksista ja menetelmistä. Näin vahvistetaan harjoitteista saatuja positiivisia kokemuksia. Kun perustaidot ovat kehittyneet voidaan vähitellen edetä kohti vaikeampia harjoitteita ja taitoja. Harjoitteisiin kannattaa sisällyttää rentoutumisharjoitus tai muu vastaava keskittymisharjoitus, jotta mielikuvaharjoituksista saadaan maksimaalinen hyöty irti. Harjoitusten kannattaa aluksi olla ohjattuja mutta jo muutaman demokerran jälkeen niitä voi alkaa hyödyntää itsenäisesti esimerkiksi nauhalta kuultuna. (Burton & Raedeke 2008, 79.)

Kun urheilijat osaavat hyödyntää mielikuvia perustaitojen omaksumisessa, mielikuvaharjoitteita tulisi alkaa käyttää päivittäisessä tekemisessä kuten harjoituksissa. Mielikuvia tulisi hyödyntää erityisesti ennen suoritusta, mutta myös suorituksen jälkeen, jotta suorituksesta jäisi positiivinen muistijälki. Ennen harjoitusta urheilijoita kannattaa rohkaista mielikuviiin, jossa he pääsevät tapahtumaan asetettuun tavoitteeseen. Myös sopivan vireystilan löytämiseen tähtäävät mielikuvat ovat tärkeitä. (Burton & Raedeke 2008, 79.)

Mielikuvaharjoittelun tulee olla jatkuvaa, jotta siitä hyötyy parhaalla mahdollisella tavalla. Aluksi mielikuvaharjoittelun tulisi sisältää mielikuvia lajitaidoista ja strategioista. Näiden ollessa hallussa tulisi mielikuvaharjoituksiin sisällyttää mentaalisia taitoja kuten motivaatiota, huomion suuntaamista tai stressin hallintaa. Harjoitustilanteista tulisi edetä vähitellen kohti kilpailuja, joihin mielikuvaharjoituksia voisi sisällyttää. (Burton & Raedeke 2008, 80.)

### 3.3.5 Mielikuvaharjoittelun toteutus projektissa

Mielikuvaharjoittelu aloitettiin Rovaniemen ensilumenleirillä marraskuun alussa ja sen toteutus kesti aina marraskuun lopun Rukan maailmancupiin asti. Itse pääsin osallistumaan näissä tapahtumissa ainoastaan ensilumenleirille. Tämän vuoksi muissa kokoontumisissa toteutus muodostui annetuista tehtävistä. Tehtäviä käytiin läpi seuraavassa tapaamisessa Rovaniemen katsastuskisassa joulukuun alussa.

Toteutus tässä osa-alueessa rakentui yllä olevan Burtonin ja Raedeken mallin mukaan, jossa aiheesta pidettiin aluksi luento. Luennolla mielikuvaharjoittelusta

käytiin läpi erilaisia mielikuvaharjoittelun kokonaisuuksia ja heräteltiin kiinnostusta aiheeseen. Kokonaisuuksista käytiin läpi asioita mielikuvien käytöstä, sisäisestä ja ulkoisesta mielikuvasta sekä niiden erilaisista toteuttamismahdollisuuksista. Ensilumen leirillä pidimme myös useita erilaisia mielikuvaharjoituksia. Tarkoituksena oli se, että kukin urheilija löytäisi oman mieluisan tavan alkaa toteuttaa harjoittelua myöhemmin itsenäisesti.

Tässä kokonaisuudessa urheilijat saivat tehtäväksi mielialapäiväkirjan ylläpitämisen sekä harjoitusten ja mielikuvien analysointikaavakkeen. Keskeinen tarkoitus laadituissa tehtävissä oli se, että urheilijat olisivat prosessoineet käymiään harjoituksia ja pyrkineet hyödyntämään niitä erilaisissa tilanteissa. Tehtävien lisäksi urheilijat pystyivät hyödyntämään heille sähköpostiin lähettämiäni harjoituksia ja niistä nauhoitettuja äänitteitä. Kaavakkeet ovat nähtävillä liitteissä 4 ja 5.

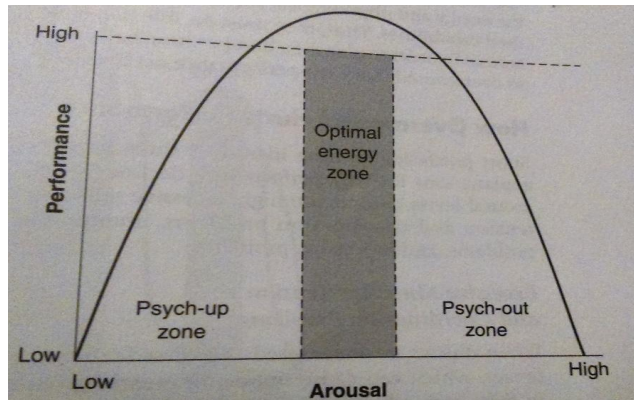
### 3.4 Vireystilan säätely

#### 3.4.1 Perusteita vireystilan säätelyn käytölle

Vireystilalla tarkoitetaan kehon henkistä ja fyysistä tilaa erilaisissa tilanteissa. Vireystilan skaala vaihtelee päivän aikana aina syvästä unesta korkeaan kiinnostukseen asti. Tähän keskeisesti on vaikuttamassa autonominen hermosto, jonka tehtävänä on hallita suurinta osaa kehon tahdosta riippumattomia järjestelmiä. Tällaisia ovat esimerkiksi kehon rauhaset ja sisäelimet. Kun urheilija stressaantuu kilpailutilanteessa, hänen aivonsa välittävät autonomiselle hermostolle viestin. Tämä viesti laukaisee erilaisia jännityksellisiä reaktioita urheilijassa. Nämä reaktiot vaikuttavat suoritukseen. Jotta urheilija suoriutuisi parhaalla tasollaan kilpailussa, tulisi hänen tunnistaa ja löytää itselleen parhaiten sopiva vireystilan taso kilpailutilanteisiin. (Burton & Raedeke 2008, 140 – 141.)

Burton & Raedeke ovat käyttäneet U-hypoteesia kuvaamaan vireystilan vaikuttamista suoritukseen. Kuviossa 5 keskimmäisin alue kuvaa urheilijan optimaalisinta energiatasoa suhteessa suoritukseen. Kun vireystila on liian alhaalla tai ylhäällä, vaikuttaa se samalla myös urheilijan suoritukseen. Kun vireystila on liian alhainen, urheilijalta puuttuu riittävä fyysinen ja psyykinen energia, jotta hän voisi suoriu-

tua optimaalisesti. Tällöin vireystilaa tulisi nostaa. Kun vireystila ajautuu yli ihanteellisesta tasosta, suoritus heikkenee. Suoritusta heikentäviä vaikutusmekanismeja ovat muun muassa liiallinen jännittäminen, puutteellinen havainnointi ja koordinaatio suorituksessa sekä liiallinen suorituksen kontrollointi. Tällaisissa tilanteissa urheilijan vireystilaa tulisi laskea. (Burton & Raedeke 2008, 141 – 142.)



KUVIO 5 Vireystilan säätelyn U-hypoteesi. (Burton & Raedeke 2008, 141)

Oleellista on huomioida, että urheilijoiden optimaaliset energiatasot vaihtelevat. Tärkeää on määrittää vireystila urheilijan kanssa yksilöllisesti. Määrittäviä tekijöitä ovat ensinnäkin urheilijan persoona ja urheilullinen kyvykkyys. Urheilija voi olla persoonaltaan täysin erilainen urheilussa ja muussa elämässä. Myös optimaalisen tunnetilaan pääsyn kestossa on havaittu eroja. Nämä tekijät ovat tärkeää ottaa huomioon. (Liukkonen, Jaakkola & Kataja 2006, 189; Burton & Raedeke 2008, 144.)

Lajin luonne vaikuttaa myös vireystilaan. Hienomotoriset, tarkkuutta vaativat lajit omaavat tyypillisesti kapeamman optimaalisen energiatason kuin voimaa ja vahvuutta vaativat lajit. Toinen eroavaisuus löytyy siitä, onko kyseessä lyhyt- vai pitkäsuoritteinen laji. Esimerkiksi mäkihyppy vaatii täydellisen keskittymisen tunnetilaan tietyksi hetkeksi. Pitempikestoiset lajit kuten maastohiihto vaativat puolestaan sen, että tunnetilaa osataan säädellä kisatapahtumien mukaan. Lyhytsuoritteisissa lajeissa optimaaliseen tunnetilaan pääsyn epäonnistuminen aiheuttaa yleensä enemmän vahinkoa suoritukseen kuin pitkäkestoisimmissa lajeissa, joissa muutoksiin pystytään kilpailun aikana vielä reagoimaan. (Liukkonen, Jaakkola & Kataja 2006, 192; Burton & Raedeke 2008, 144 – 145.)

Kolmas eroavaisuus on siinä, sisältääkö suoritus yksinkertaisen vai monimutkaisen taidon. Monimutkaiset taidot vaativat huomattavasti enemmän tarkkoja, huomiota, nopeita ja monimutkaisia päätöksiä sekä tarkempaa hienomotorista kontrollointia kuin yksinkertaiset taidot. Tämän vuoksi optimaalinen vireystila on korkeampi ja isommalla skaalalla kuin monimutkaisissa taidoissa. (Burton & Raedeke 2008, 145.)

### 3.4.2 Vireystilan määrittämisen keinoja

Lajissaan menestyvät urheilijat tiedostavat ja löytävät lähes poikkeuksetta itselleen suotuisan vireystilan kilpailutilanteissa. Vireystilan ollessa kohdallaan suoritusten taso ei heittele, vaan pysyy korkeana. Vireystilan hallinnassa ensimmäisenä tulisikin auttaa urheilijaa tiedostamaan se vireystilan alue, joka hänen tapauksessaan on optimi. (Burton & Raedeke 2008, 146.) Urheilijaa voi auttaa vireystilan määrittämisessä esimerkiksi oman piirrejännityksen ja optimaalisen kilpailujännityksen tutkiminen (Liukkonen, Jaakkola & Kataja 2006, 189).

Piirrejännityksellä tarkoitetaan sitä, kuinka urheilija jännittää erilaisissa tilanteissa ja ympäristöissä. Vaihtelu piirrejännityksessä eri urheilijoiden välillä on monesti suuri. Toiset saattavat olla eloisia ja aktiivisia, toiset hyvin analyyttisiä ja tarkkoja ja jotkut urheilijat jotain siltä väliltä. Kysymys on siis osittain luonteesta ja tämän vuoksi ei voida määrittää sitä onko tietynlainen jännitystaso huono tai hyvä. Piirrejännityksessä tärkeää on kuitenkin selvittää optimaalisen kilpailumielialan ja piirrejännityksen välinen yhteys. Jos urheilija on jännitystasoltaan rauhallisempi, tulisi hänen olla kilpailutilanteissa rauhallisempi. Jos taas urheilijan optimaalinen jännitystaso on korkeampi, olisi urheilijan hyvä olla normaalia korkeammassa jännitystilassa. (Liukkonen, Jaakkola & Kataja 2006, 189.)

Optimaalisen kilpailujännityksen määrittämisellä haetaan sitä tunnetta ja mielialaa, jolla urheilija on saavuttanut parhaimmat onnistumisen kokemuksensa. Työkaluna tässä on onnistuneisiin suorituksiin eläytyminen ja niissä olevien keskeisten tunnetilojen ja kokemusten muistelu esimerkiksi optimaalisen kilpailumielialalomakkeen avulla. Urheilijaa voidaan pyytää tekemään vastaavanlainen muistelu myös epäonnistuneista ja keskinkertaisista suorituksista. Näin saadaan asetettua vertailukohta erilaisille mielialoille ja niiden vaikutuksille suorituksessa.

Lomakkeista tehtyjen arvioiden mukaan voidaan määrittää urheilijalle soveltuvien jännityksen taso ja työkalut niihin pääsyyn. (Liukkonen, Jaakkola & Kataja 2006, 190 – 192.)

### 3.4.3 Vireystilan säätelykeinoja

Optimaaliseen vireystilaan pääseminen on tilannekohtaista. Tämän vuoksi urheilijalla on hyvä olla olemassa keinoja, joiden avulla vireystilaan pääseminen onnistuu nopeasti. Tyypillistä vireystilaan vaikuttamisen tehostamisessa on käyttää erilaisia psyykkisiä menetelmiä. Rentousharjoittelun oppiminen on edellytys näiden menetelmien käyttöön. (Liukkonen, Jaakkola & Kataja 2006, 189; 192.)

Itsetietoisuuden kehittäminen on hyödyllistä vireystilan säätelyssä. Itsetietoisuutta voidaan kehittää esimerkiksi erilaisilla tunneankkuroinneilla. Ankkuroinnissa eläydytään urheilijan aikaisempiin merkittäviin onnistumisten kokemuksiin ja niihin tunteisiin, joita kyseinen kokemus sisältää. Tämän jälkeen tunne ehdollistetaan esimerkiksi avainsanaan, mielikuvaan tai sisäänhengitykseen. Tunneankkuroinnin onnistuessa aikaisemmasta suorituksesta saatu kokemus aktivoituu ja ohjaa vireystilan urheilijan optimitasolle. (Liukkonen, Jaakkola & Kataja 2006, 192.)

Vireystilan säätelyssä voidaan käyttää myös konkreettisia ja etukäteen suunniteltuja keinoja. Vireystilan alentamiseen hyviä keinoja ovat rentoutumisharjoitukset, mielikuvat, hymyily, keskittymisharjoitukset tai nykyhetkeen keskittyminen. Vireystilaa nostattavia asioita ovat puolestaan avainsanat, aggressiivisen musiikin kuuntelu, mielikuvat ja visualisoinnit tai kova alkulämmittely. Jotta vireystilan säätely onnistuisi, tulisi niitä harjoittaa säännöllisesti esimerkiksi harjoitusten yhteydessä, jotta ne olisivat hyödyllisiä silloin, kun niitä tarvitaan. (Weinberg & Gould 2007, 287 – 289.)

### 3.4.4 Vireystilan tarkastelun toteuttaminen projektissa

Vireystilan arviointia toteutettiin yhdessä mielikuvaharjoittelun kokonaisuuden kanssa. Sitä tarkisteltiin projektissa erilaisilla, urheilijoille annetuilla tehtävillä. Itselläni ei kuitenkaan ollut mahdollisuutta päästä mukaan tämän ajankohdan tapahtumiin Rukalle. Tehtävät koostuivat oman piirrejännityksen, ihanteellisen,



epäonnistuneen sekä keskinkertaisen kilpailumielialan arvioinnista. Tavoitteena tässä osiossa oli opettaa urheilijoita tarkastelemaan omia tunteitaan erilaisissa tilanteissa. Arviointilomakkeina hyödynnettiin Liukkosen ja Jaakkolan teoksessa ”Psyykinen valmennus hiihtourheilussa” esiintyneistä vireystilan arviointilomakkeista. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 163 – 167.) Lomakkeet ovat nähtävillä liitteissä 6, 7, 8 ja 9.

Seuraavassa tapaamisessa Rovaniemellä kävimme läpi tehtävät tapahtumassa mukana olleiden urheilijoiden kanssa. Tämän jälkeen analysoimme kunkin urheilijan kanssa heille ihanteellisinta vireystilaa. Ihanteellisen vireystilan tarkastelun pohjalta annoin urheilijoille tehtäväksi tunneankkurointiharjoituksen. Ankkurointiharjoituksen ideana oli valmistaa urheilijoita hyödyntämään koettuja tunnetiloja omassa kilpailuun valmistautumisessaan. Tunneankkurointilomakkeena hyödynnettiin Liukkosen ja Jaakkolan teoksessa ”Psyykinen valmennus hiihtourheilussa” esiintyneitä vireystilan arvioinnin materiaaleja. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 168.) Lomake on esillä liitteessä 10.

Pyrkimyksenä tässä osa-alueessa oli kehittää urheilijoiden itsetietoisuutta tämän teeman aikana kahdella tavalla. Analysoinnin avulla urheilijalle annettiin mahdollisuus tulkita itseänsä ja hänen ominaisimpia tunnetilojaan. Hänelle pyrittiin myös antamaan ratkaisuja siihen, miten optimivireystilaan pääseminen voisi juuri hänen osalta sujua parhaalla tavalla. Tämän skenaarion tarkoitus oli valmistaa urheilijaa samalla jo kilpailuun valmistautumisen kokonaisuuteen.

### 3.5 Kilpailuun valmistautuminen

#### 3.5.1 Rutiinien hyödyntäminen kilpailuun valmistautumisessa

Kilpailuun valmistautuminen on psyykinen taito, jota urheilija kehittää koko uransa ajan (Liukkonen & Jaakkola 2003, 187). Kilpailuun valmistautumista on kaikki se panostus, jota urheilija tekee valmistautuessaan kilpailuun. Se sisältää laadukkaan harjoittelun lisäksi monia erilaisia tapoja ja menetelmiä, jotka urheilija on kokenut hyväksi kilpailuun valmistautumisessaan. Keskeistä kilpailuun valmistautuessa onkin käyttää hyödyksi sellaisia keinoja, jotka ohjaavat urheilijaa suo-

riutumaan kilpailusta mahdollisimman hyvin. Kilpailuun valmistautumisen päämäärä saadaan täytetyksi silloin, kun urheilija tuntee itsensä päteväksi ja luottavaiseksi omasta osaamisestaan juuri ennen suoritusta. (Granholm 2013, 217 – 218.)

Rutiinit ovat yksilöllisiä tapoja joita urheilijat toistuvasti tekevät kilpailuun valmistautumisessaan. Nämä tavat ovat sellaisia joiden avulla hän kokee pystyvänsä keskittymään paremmin suoritukseensa, ne saattavat tuoda hänelle varmuuden tunnetta tai esimerkiksi helpottaa kilpailuuhdistuksesta eroon pääsyä. Myös jonkin esineen mukaanotto kisapaikalle voi tuoda urheilijalle lisää virtaa suoritukseen. Tapoja ja rutiineja on monia ja keskeistä niille on se, että ne tuovat lisäenergiaa suoritukseen ja vahvistavat urheilijan uskoa pärjäämiseensä. (Granholm 2013, 219.) Rutiinit ovat tärkeä tuoda osaksi harjoittelua, jotta niitä voidaan harjoitella ennen kilpailua (Liukkonen & Jaakkola 2003, 187).

Joskus jokin rutiini saattaa olla urheilijalle haitaksi. Tyypillinen tilanne voi olla sellainen, jossa jokin rutiini alkaa ohjata liikaa muuta toimintaa kilpailuun valmistautumisessa. Tällöin urheilijan kanssa kannattaa ottaa puheeksi kyseinen tapa ja ehdottaa voisiko sitä jatkojalostaa tai korvata jollain toisella rutiinilla. (Granholm 2013, 219.)

### 3.5.2 Kilpailuanalyysi kilpailuun valmistautumisessa

Kilpailutilanteiden reflektointi ja tarkkailu ovat tärkeä työkalu omien yksilöllisten tapojen, taitojen, tyylien tai selviytymiskeinojen hyötyjen selvittämiseen. Näiden tilanteiden tulkitseminen suorituksen jälkeen tuo monesti esiin keskeisimmät elementit suorituksesta sekä valmistautumisesta. Valmentajan kanssa toteutettu analyysi puolestaan edesauttaa erityisesti nuorempaa urheilijaa ottamaan vastuuta omasta kehittymisestään. (Hanin & Hanina 2013, 229.)

Kun analyysiä toistetaan johdonmukaisesti kilpailu kilpailulta, se lisää ja tarkentaa sekä urheilijan että valmentajan tietoutta. Tarkoituksena on opettaa urheilijaa oppimaan entistä paremmaksi kilpailijaksi. Jos kilpailujen välillä on harjoittelujaksoja, niitä pystytään hyödyntämään joko keskittymällä yhteen tiettyyn asiaan tai kokeilemalla erilaisia ratkaisuja kilpailuun valmistautumisrutiineissa. (Hanin & Hanina 2013, 229.)

### 3.5.3 Mallit kilpailuun valmistautumiseen

Kilpailuun valmistautumisen malleja ovat Liukkosen ja Jaakkolan mukaan pitkä ja lyhyt kilpailuun valmistautuminen. Pitkän kilpailuun valmistautumisen tunnuspiirteitä on, että se aloitetaan hyvissä ajoin ennen pääkilpailua tai muuta tärkeätä kilpailutapahtumaa. Käytännössä pitkä kilpailuun valmistautuminen aloitetaan jo kauden alussa tavoitekeskusteluja käydessä. Tällöin luodaan suuntaviivat koko kauden aikaiselle toiminnalle. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 187 – 188.)

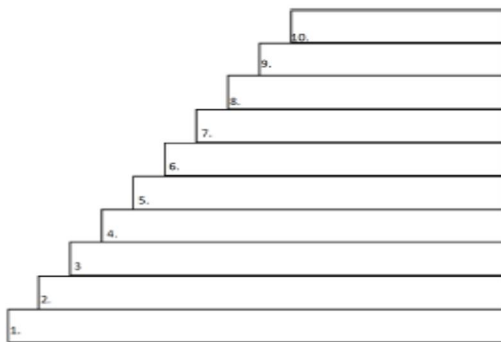
Pitkän kilpailuun valmistautumisen ulottuvuuksia ovat kaikki ne osa-alueet, joita pyritään kauden aikana parantamaan. Jaottelussa tulee ainakin vastaan taidolliset, fyysiset, ravintoon liittyvät, palautumista edistävät sekä henkiset tekijät. Henkisessä valmistautumisessa on tunnusomaista se, että opetellaan sellaisia henkisiä menetelmiä, jotka vaikuttavat positiivisesti urheilijan valmistautumiseen ja toimintaan kilpailupaikalla. Liukkonen ja Jaakkola ovat määritelleet näihin taitoihin kuuluvaksi ainakin mielikuvaharjoittelun, rentousharjoittelun, itsepuheen, ”itsepsykkauksen” ja positiivisen ajattelun. (Liukkonen & Jaakkola, 2003, 188.) Pitkää kilpailuun valmistautumista edesauttaa myös se, että urheilijalla on mahdollisuus käydä etukäteen tutustumassa esimerkiksi MM-kisojen suorituspaikkoihin.

Lyhyt kilpailuun valmistautuminen alkaa joitakin päiviä ennen kilpailuja ja se huijpentaa pitkän kilpailuun valmistautumisen. Siinä päämäärä on se, että urheilija osaa käyttää niitä menetelmiä jotka tukevat häntä pääsemään suorituksen aikana parhaimpaan vireystilaansa. Lyhyt kilpailuun valmistautuminen sisältää siis niitä keinoja, joilla urheilija voi laskea ja nostaa vireystilaansa. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 188 – 189.)

Kuviossa 6 on nähtävillä kilpailuun valmistautumisen portaikkomalli. Se on työkalu, jolla urheilijaa autetaan oppimaan omat rutiininsa. Lähtökohtana on se, että urheilija on oppinut tiedostamaan oman itselleen parhaiten soveltuvan vireystilan. Seuraavaksi portaikkoon kirjataan omia rutiineja. Rutiinit rakennetaan portaittain, sillä ajatuksella, että kilpailun alkaessa urheilija on ylimmällä portaalla ja valmis omaan suoritukseensa. Portaikon toteuttaminen aloitetaan joko edeltävänä iltana tai aamuna. Portaikon rakentaminen tulisi aloittaa vähintään muutama kuukausi ennen kilpailua ja sitä tulisi säännöllisesti harjoitella. Näin urheilija kehittyy

omassa valmistautumisessaan ja pystyy sisäistämään rutiininsa pääkilpailussa jo alitajunnan tasolla. Valmistautumiskeinoja määriteltessä on oleellista, että urheilija valitsee sellaiset keinot tai rituaalit, jotka toimivat kaikissa paikoissa ja olosuhteissa. Portaikon kaava tulisi pysyä samana, jotta kilpailuun valmistautumisen taito kehittyisi parhaalla mahdollisella tasolla ennen päätapahtumaa, arvokisoja. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 189 – 191.)

KILPAILUUN VALMISTAUTUMISEN PORTAIKKOMALLI



KUVIO 6 Kilpailuun valmistautumisen portaikkomalli (mukailtu Liukkoson & Jaakkolan kilpailuun valmistautumisen portaikosta) (Liukkonen & Jaakkola 2003, 190)

#### 3.5.4 Kilpailuun valmistautuminen projektissa

Kilpailuun valmistautumisen osio alkoi jo projektin käynnistyessä, jolloin kaikki toiminta tähdättiin siihen, että helmikuun MM-kisoissa urheilijat olisivat mahdollisimman hyvällä mallilla psykologisten taitojen osalta. Itse teemaa aloimme tarkemmin käymään lävitse joulukuussa Rovaniemen Continental cupin yhteydessä sen kestäessä aina Rasnovin MM-kisoihin asti.

Sisältöjä tässä osa-alueessa olivat rutiiniportaikon muodostaminen, lyhyen ja pitkän kilpailuun valmistautumisen tarkastelu sekä odottamattomiin ja itsestä riippumattomiin tilanteisiin valmistautuminen. Tarkoitus oli näiden sisältöjen avulla lopullisesti valmistaa urheilijaa kauden pääkisoihin ja niissä onnistumiseen.

Toiminta aloitettiin Rovaniemelle tulleiden urheilijoiden kanssa tunneankkurointi-harjoituksen läpi käynnillä. Tämän jälkeen tehtäväksi tuli kaikille rutiiniportaikon teko. Rutiiniportaikkoa osana kilpailuun valmistautumista työstimme lisää seura-

vassa tapaamisessa tammikuun lopulla Lahden SM-kilpailuissa jokaisen urheilijan kanssa. Kokoontumisessa huomioimme myös yllättäviin tilanteisiin valmistautumisen. Lisäksi kävimme jokaisen urheilijoiden kohdalla yksilöllisesti läpi sitä, miltä heidän kilpailuun valmistautumisensa näyttää lyhyellä ja pitkällä aikavälillä.

SM-kisojen jälkeen helmikuun alkupuolella työstin vielä urheilijoille koonnin kauden aikana käydyistä taidoista ja menetelmistä sekä ohjeet kilpailuun valmistautumiseen. Tämän työkalupakin tarkoituksena oli auttaa urheilijoita hahmottamaan kauden aikana käydyt psyykkiset taidot ja menetelmät sekä auttaa heitä heidän omassa valmistautumisessaan. Nämä kilpailuun valmistautumisen työkalut ovat tarkemmin nähtävillä liitteessä 11

## 4 TUTKIMUSMENETELMÄT

### 4.1 Tutkimuksen kuvaus

Tutkimukseni on luonteeltaan tutkimuksellinen, laadullinen työ. Tutkimukselliselle työlle on tyypillistä ratkaista työelämälähtöisiä ongelmia erilaisin tutkimuksellisin keinoin kuten mittauksia, kyselyitä tai haastatteluja tekemällä. Laadullisessa työssä tarkoituksena on puolestaan ymmärtää todellisuutta käyttämällä kvalitatiivisia keinoja. Näillä tarkoitetaan sellaisia keinoja, joissa käytetään tutkittavien omin sanoin tuottamaa aineistoa (Lapin AMK 2016).

Tutkimukseni on strategialtaan tapaustutkimus. Tapauksina tapaustutkimuksessa voi olla monia erilaisia kohteita kuten yksilö, ryhmä tai yhteisö. Tapaustutkimukselle tunnusomaista on se, että siinä käytetään useita erilaisia metodeja tapauksien selvittämiseen. Kiinnostusta herättävät monesti erityisesti toiminnassa ilmevät prosessit sekä ympäristön ja tapauksen välinen yhteys. Tavoitteeksi voidaan tapaustutkimuksessa asettaa erilaisten ilmiöiden kuten kokemusten kuvailu. (Metsämuuronen 2006, 90 – 92; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 134 – 135.)

Tapauksena tutkimuksessani toimii henkisen valmennuksen interventio, joka alkoi elokuussa 2015 ja päättyi helmikuussa 2016 käytyihin nuorten MM-kisoihin. Kuviossa 7 on puolestaan nähtävillä tutkimusprosessini aikajana, joka alkoi joulukuussa 2015. Tutkimukseni on näkökulmaltaan siis takautuva. Tämä nosti tutkimusmenetelmissä oman näkökulmani lisäksi keskiöön myös tutkittavien kerronnalliset ja kokemukselliset näkökulmat. Tapaustutkimukseni noudattaa näin ollen kuvailevan tapaustutkimuksen periaatteita. Tämä näkyy erityisesti siinä, että tutkimukseni pyrkimyksenä on kuvailla tapausta tiheästi ja tarinanomaisella tavalla. (Eriksson & Koistinen 2014, 12.)



KUVIO 7 Opinnäyteprosessin aikajana

#### 4.2 Narratiivinen ja fenomenologis-hermeneuttinen näkökulma

Tutkimuksessani tulee esille narratiivinen, fenomenologinen ja hermeneuttinen näkökulma. Narratiivinen eli kerronnallinen tutkimus voidaan määrittää tutkimukseksi, jossa päähuomio on kertomuksissa ja kertomisessa tiedon muodostajana. Tutkimuksen kerronnallisuutta havainnoidaan kahdella erilaisella tavalla: tutkimus voidaan nähdä tuotettuna kertomuksena ja toisaalta tutkimus voi käyttää materiaalinaan kertomuksia. (Heikkinen 2015, 151.)

Tutkimuksessani täyttyvät molemmat tavat. Kauden aikainen henkisen valmennuksen toiminta esiintyy kertomuksena siitä, mitä tehtiin ja kuinka toimittiin. Toisaalta prosessiin osallistuneiden toimijoiden omat kokemukset toiminnasta nähdään varsinkin tutkimuksessa käytetyissä tutkimusmenetelmissä. Narratiivinen näkökulma näkyy parhaiten tutkimuksessani elämäkerrallisena otteena, koska siinä keskeisintä on selvittää projektin aikana käydyt tapahtumat ja tapahtumakulut. Pyritään siis selvittämään, mitä prosessin aikana todella tapahtui. (Heikkinen 2015, 154.)

Tutkimuksessani keskeinen päämäärä on kuvata ja tulkita kokemusta käydystä prosessista ja siitä, miten se voisi jatkossa tulla näkyväksi parhaimmillaan. Tämä liittyy erityisen vahvasti käyttämiini tutkimusmenetelmiin, joissa keskiössä oli tulkita valmentajilta ja urheilijoilta saatua kokemusta prosessin kulusta. Tämän

vuoksi tutkimusotteeni viittaa vahvasti myös fenomenologis-hermeneuttiseen tutkimusotteeseen.

Fenomenologiassa ja hermeneuttisessa ihmiskäsityksessä keskiössä ovat tutkimuksellisesti erityisesti kokemus, merkitys ja yhteisöllisyys. Fenomenologiassa halutaan erityisesti tarkastella sitä, mikä ilmenee omana kokemuksena, mikä eletyn maailman kautta ja mikä itsenä omassa maailmassa. Jokainen tulkitsee elämässämme olevia asioita oman näkökulman mukaan. Tutkimuksessani esimerkiksi urheilijalla ja valmentajalla on erilainen suhde henkisen valmennuksen prosessiin ja he myös tulkitsevat prosessia erilaisesta näkökulmasta. Näkökulmaan vaikuttavana tekijänä on yksilön oma elämänhistoria. (Laine 2015, 29 – 30.)

Kokemusta tutkittaessa kokemusten merkityksillä on suuri rooli. Jokainen yksilö tulkitsee omat kokemuksensa erilaisina merkityksinä siinä maailmassa missä elää. Tämä voi tulla esille esimerkiksi omaa elämäntarinaa kerrottaessa, sillä yksilö tyypillisesti nostaa esiin juuri itselle merkitykselliseksi kokemansa asiat. (Laine 2015, 31 – 32.)

Tärkeä näkökulma kokemusmaailmaa tutkittaessa on myös yhteisöllisyyden käsite. Vaikka fenomenologiassa ollaan erityisen kiinnostuneita yksilön perspektiivistä, tulee siinä huomioida myös eletyn yhteisön rooli. Yksilöillä on yhteisöjen jäsenenä havaittavissa monia yhteisiä piirteitä ja tapoja maailman kokemiseen. Tyypillisesti yksilön tutkittu kokemus tuokin esille myös jotain yleisiä, yhteisöön liittyviä merkityksiä. (Laine 2015, 32.) Tutkimuksessani tulkitseen yhteisöllisyyttä ryhmään kuulumisena, joka tiedollisesti tai tiedostamatta vaikuttaa tutkittavien kokemusmaailmaan.

Hermeneutiikka puhuu puolestaan ymmärtämisestä ja tulkinnasta. Sen avulla pyritään luomaan tulkinnalle kriteerejä. Tulkinnan tutkimisen vuoksi se on luonnollinen osa omaa tutkimustani. Hermeneuttista tutkimusta toteutetaan yleensä niin, että siinä tutkitaan yksilön ilmaisuja, jotka tuovat esiin merkityksiä. Merkityksiä pystytään tutkimaan vain tulkinnan ja ymmärtämisen avulla. Lähtökohtainen kysymys merkityksen ymmärtämiselle on se, mikä on yhteistä ja tuttua tulkitsijan ja tulkittavan välillä. (Laine 2015, 33.)



Fenomenologis-hermeneuttisen otteen metodisia ratkaisuja mietittäessä on tärkeää huomioida tutkijan, tutkittavan ja tilanteen erityisyys. Tutkimuksessa tulee esiin tilanteita, joissa tulee olla kriittinen ja reflektiivinen. Tutkijan on oltava itse-kriittinen ja pyrkiä kyseenalaistamaan omia tulkintojaan ja tutkimukseen liittyvät lähtökohtia. Aihealueeseen liittyvät, aiemmin opitut mallit ja teoriat ovat fenomenologiassa tärkeä tiedostaa ja aineistonkeruun aikana pyrkiä jättämään mahdollisimman vähälle huomiolle. Tämä edesauttaa tutkittavan kokemusmaailman parempaa ymmärtämistä. (Laine 2015, 35 – 37.)

Tämä osa-alue on tutkimuksessani osittain kiistanalainen oman osallistuvan roolini vuoksi. Projektissa vastasin henkisestä valmennuksesta ja tämän pohjalta minulla oli valmiina erilaisia tulkintoja ja teoreettisia lähtökohtia projektin etenemisestä ja onnistumisesta. Nämä näkökulmat pyrin kuitenkin sulkemaan pois aineistonkeruun yhteydessä. Kiistanalaisuus luultavasti kuitenkin näkyy jollain tasolla käyttämieni metodien suunnittelussa. Esimerkiksi kyselyn asiallinen toteuttaminen vaatii sen, että erilaisiin teorioihin ja tutkimuksiin tuli erikseen perehtyä. Sama kiistanalaisuus näkyy myös teemahaastattelun suunnittelussa, koska siihen liittyivät pitkälti samat ilmiöt kuin kyselyyn. Pyrin kuitenkin tiedostamaan omat taustaoletukseni etukäteen ja vaikuttamaan täten siihen, että aineiston analysointi olisi fenomenologis-hermeneuttisesti tarpeeksi pätevää.

#### 4.3 Tutkimukseni aineistonhankinta ja metodit

Metodeiksi päädyin ottamaan kyselyn ja teemahaastattelun. Kysely toteutettiin projektissa mukana olleille urheilijoille ja teemahaastattelu valmentajille. Kahden erilaisen aineiston mukaanottoa puolsi se seikka, että näin tutkimuksen pätevyttä voitiin edistää muun muassa perusteettoman varmuuden vähentämisellä. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 38 – 39.) Tuomi ja Sarajärvi viittaavat teoksessaan Denzin (1978) mainitsemaan termiin metodinen triangulaatio, jossa tutkimusongelman selvittämiseksi käytetään tyypeiltään erilaisia tutkimusmenetelmiä ja näin edistetään tutkimuksen luotettavuutta (Tuomi & Sarajärvi 2011, 233.)

Kyselyn valitsemista tutkimusmenetelmäksi tuki se, että urheilijoita oli mukana viisi ja he asuivat hajallaan ympäri Suomea. Tämän pohjalta se oli kaikista vaivattomin menetelmä heiltä saadun tiedon hankintaan. Perusteena toimi lisäksi se,

että Vehkalahten mukaan kyselytutkimuksen avulla on mahdollista kerätä tietoa ihmisen toiminnasta, arvoista ja asenteista (Vehkalahti 2014, 11). Kyselytutkimus myös säästi itseltäni aikaa tutkimuksen toteuttamisessa ja analysoimisessa. Tutkimuksen aineisto ei myöskään tätä menetelmää käytettäessä muodostunut liian laajaksi.

Teemahaastattelun valintaa valmentajille puolsi se, että projektissa mukana olleita valmentajia oli mukana vain kaksi. Näin aineistoa oli mahdollista vertailla ja pitää kontrollissa. Heiltä oli mahdollista saada erilaisia, heidän kokemusmaailmaan perustuvia näkökulmia projektista ja sen kulusta. Sen avulla oli myös mahdollisuus saada tutkimukseen syvempiä ja erilaisia tulkintoja projektista. Seuraavassa käyn läpi molempien prosessien suunnittelun ja toteutuksen etenemisen. Aineiston analysointi kappaleessa käyn tarkemmin läpi aineistojen analysointiprosessia ja lopuksi arvioin tutkimusmenetelmieni luotettavuutta.

#### 4.3.1 Kysely

Aloitin kyselylomakkeen suunnittelemisen helmikuussa 2016. Kyselyssä käytin eliittiotantaa. Eliittiotanta on harkinnanvaraisen otoksen laji, jolle on tyypillistä se, että siinä pyritään keräämään tutkimusjoukko yksilöistä esiin nousevan tietämyksen perusteella (Tuomi & Sarajärvi 2011, 86). Tutkimusryhmäksi valikoin viisi projektissa eniten mukana ollutta urheilijaa. Kysely koostui alun perin suljetusta ja avoimesta osiosta. Kyselyn päätin toteuttaa verkkokyselynä, koska näin kyselyyn osallistujat oli helpointa tavoittaa. Kysely toteutettiin Webropol-ohjelmalla.

Kyselyä suunnitellessa tulee aluksi havaita ilmiön keskeisimmät ulottuvuudet eli selvittää se mitä halutaan mitata ja mistä tutkittava ilmiö koostuu. (Vehkalahti 2014, 20 – 21.) Omiksi ulottuvuuksikseni muodostin omien tutkimuskysymysteni pohjalta yksilöiden kokemukset ja arvostukset projektin aikana käydyistä henkisen valmennuksen osa-alueista sekä henkisten taitojen opettamisen prosessin.

Seuraavaksi tutkijan tulee selvittää tutkimuksessa käytettävät osiot ja mittarit. Osioita ovat kyselylomakkeessa esiintyvät kysymykset ja väittämät. Mittarit puolestaan ymmärretään osioista rakentuviksi isommiksi kokonaisuuksiksi, jotka rakentuvat jollain tavalla yhteen mitattavaksi asiaksi. Kokonaisuudessa on oleellista

se, mitä osiot sisältävät ja millaisia ulottuvuuksia tätä kautta halutaan mitata. Vehkalahtien mukaan osioissa tulisi huomioida niiden selkeys, ytimekkyys sekä ymmärrettävyys. (Vehkalahti 2014, 22 – 23.)

Prosessin mittaamisessa halusin selvittää yksilöiden mielipiteitä ja ajatuksia käydystä toteutuksesta sekä niiden kautta esiin nousseita kehittämisideoita tulevaan. Mittareita ja osioita muodostaessa perehdyin henkisen valmennuksen teoriaan ja erityisesti teoksiin *Psyykkinen valmentautuminen hiihtourheilussa* (Liukkonen & Jaakkola 2003) sekä *Psyykkinen valmentautuminen lentopallossa* (Liukkonen, Jaakkola & Kataja 2006). Tämän uskoin auttavan omaa ajatusprosessiani sekä kartoittavan sitä millaisia asioita halusin vastaajilta kysyä.

Kyselyn rakensin alun perin niin, että henkisen valmennuksen menetelmiä mitta- sin suljetuin kysymyksiin ja psyykkisen valmennuksen toteutusta koskevat osiot muodostin avoimiksi. Taustatiedoissa kysyin vastaajilta myös heidän aikaisempia kokemuksiaan henkisestä valmennuksesta. Taustatiedoista ja psyykkisen valmennuksen menetelmäosiosta jouduin tämän tutkimuksen raportissa kuitenkin luopumaan sivumäärän kohottua analyysivaiheessa liian suureksi.

Kyselyni avoin osio rakentui seitsemästä kysymyksestä ja se sijoittui kyselyn viimeiseksi osioksi. Osiossa haluttiin mitata vastaajien kokemuksia ja asenteita toteutetusta henkisten taitojen opettamisen prosessista. Toinen näkökulma osiossa oli miettiä, miten prosessia voitaisiin jatkossa rakentaa paremmaksi ja mitä siitä opittiin. Kyselyn avoin osio näkyy tarkemmin liitteessä 12.

Avoimien kysymysten valintaa puolsi se, että ne antavat vastaajalle mahdollisuuden kertoa asioista heidän omilla sanoillaan. Niiden avulla on myös mahdollista hankkia sellaista tietoa, jota välttämättä ei ole suljetulla osiolla mahdollista saada tai etukäteen rajata. Hirsjärven ym. mukaan ne ovat hyödyllisiä silloin, kun halutaan tietää mikä on vastaajien mielestä tärkeää ja kun halutaan mitata vastaajien asiaan liittyvien tunteiden voimakkuutta. (Hirsjärvi ym 2009, 201, Vehkalahti 2014, 25.) On myös huomionarvoista todeta, että tutkimukseni on laadullinen tutkimus, jolle on tyypillistä tutkittavien omat näkökulmat. (Hirsjärvi ym. 2009, 164.) Jatkossa samoja asioita kysyttiin myös valmentajilta heille suunnatussa teemahaastattelussa. Näin oli mahdollista verrata urheilijoilta ja valmentajilta saatuja aineistoja tarkoituksenmukaisella tavalla.

Rakennettuani kyselyn testasin lomaketta yhdellä vastaavanlaista tutkimusta suunnitelleella opiskelijalla ja yhdellä projektin ulkopuolella olleella mäkihyppäjällä. Erityisesti kohderyhmään kuuluvat testajat ovat hyviä tutkimuksen kannalta, koska heidän avullaan pystytään saamaan oleellista tietoa kyselyn hyödyllisyydestä (Vehkalahti 2014, 48). Itse halusin testauksella saada tietoa kyselyn vastaamiseen kuluneesta ajasta, kirjoitusvirheistä ja kysymysten ymmärrettävyydestä. Lisäksi halusin varmistua siitä, että avoimiin osioihin ei voinut vastata vain yhdellä sanalla.

Pilotoinnista saadun palautteen pohjalta muokkasin kyselyä selkeämmäksi ja lyhyemmäksi. Tämän jälkeen lähetin sähköpostilla tutkimuksen vastaajille saatekirjeen ja linkin kyselyyn. Saatekirjeessä kerroin tutkimuksen perustiedot jotka ovat tarkemmin nähtävissä liitteessä 13.

#### 4.3.2 Haastattelu

Otokseni haastattelussa on harkinnanvarainen. Otokseeni kuuluvat nuorten mäkihyppyn MM-ryhmän kauden 2015-2016 päävalmentajat. Haastattelut toteutin yksilöhaastatteluina. Haastattelu tiedonhankintamenetelmänä soveltuu valmentajille hyvin, koska menetelmän avulla oli mahdollista saada uusi näkökulma prosessin kulusta. Haastattelu tuo myös oletusarvoisesti esille uuden tulkintamahdollisuuden urheilijoiden ja valmentajien kokemuksien välillä. (Hirsjärvi ym. 2009, 204 – 205; Hirsjärvi & Hurme 2011, 39.)

Haastattelun suunnittelemisen aloitin heti kyselyn valmistuttua huhtikuun 2016 aikana. Aluksi perehdyin tutkimushaastattelun teoriaan ja valitsin sen pohjalta tutkimushaastattelutyypin. Struktuoitu eli lomakehaastattelu on nimensä mukaisesti täysin lomakkeeseen perustuva ja tietyssä järjestyksessä etenevä haastattelu-menelmä. Toisena ääripäänä on strukturoimaton eli avoin haastattelu, jossa käytetään täysin avoimia kysymyksiä. Haastattelija pyrkii näin rakentamaan keskustelua, jonka kautta myös haastateltavan vastaukset syventyisivät. Näiden kahden tyylin väliin sijoittuu teemahaastattelu. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 43 – 46.)

Teemahaastattelu ymmärretään puolistrukturoiduksi haastatteluksi, jossa käytetyt teema-alueet ovat selvillä, mutta kysymykset ja haastattelun etenevät teeman si-

sällä vapaasti. Haastattelut päätin toteuttaa tällä menetelmällä. Tähän vaikutti erityisesti se, että teemahaastattelu on hyvä menetelmä kokemusten ja ilmiöiden tutkimiseen. Valintaa tuki myös se, että kyselyn runko oli helppo rakentaa järkevästi kyselyn ilmiöiden ympärille. Siinä esiin nousseita asioita pystyi itse haastattelutilanteessa vielä lisäksi syventämään. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 47 – 48.)

Suunnitteluprosessini tuloksena rakensin haastattelurunkoni kolmen teeman ympärille. Näitä olivat taustatietojen lisäksi kokemukset eri psyykkisten menetelmien ja taitojen käytöstä sekä kokemukset itse projektista. Taustatiedoissa päämääränäni oli tuoda esiin haastattelun tarkoitus ja kulku, sen eettiset näkökohdat kuten vaitiolovelvollisuudesta mainitseminen sekä se, että haastattelun sisältöjä tul-taisiin jatkossa käyttämään ainoastaan tutkimustarkoituksiin. Lisäksi halusin tässä osiossa selvittää haasteltavien aikaisemman taustan ja elämäntarinan, jotta pystyin myöhemmin kuvailemaan haastateltavien taustatiedot tutkimukseen.

Toisessa osiossa tärkeimpänä teemana oli käydä läpi kauden aikaisen henkisen valmennuksen matkaa ja kokemuksia sen aikana käytetyistä henkisen valmennuksen menetelmistä ja taidoista. Haastateltavien hahmottamista helpottaakseni tein projektin etenemisestä aikajanan, jonka jaoin haastateltaville ennakkomateriaaliksi ennen haastattelujen alkua. Janalla käytiin läpi kaikki kauden aikaiset tapaamiset sekä ne henkisen valmennuksen osa-alueet, joita tapaamisissa oli käyty läpi. Aikajana löytyy työstäni kuviosta 1.

Siltana itse teema-alueeseen pääsyyn päätin käyttää osiota, jossa selvitettäisiin sitä, miten haastateltavat kokevat henkisen valmennuksen parhaimmillaan ja toisaalta pahimmillaan mäkihypyssä. Tässä osiossa tarkoituksena oli valmistaa haastateltavaa seuraavaan teema-alueeseen siirtymiseen sekä lisäksi keventää haastattelutilanteen ilmapiiriä eri ääripäiden mukaanotolla.

Tämän jälkeen pyrkimyksenä oli edetä projektin omien tavoitteiden asettamisen, tavoitteenasettelun, rentoutumisharjoittelun, mielikuvaharjoittelun, vireystilan ja kilpailuun valmistautumisen kautta aina Rasnovin MM-kisoihin asti. Jokaisessa osiossa tarkoituksena oli käydä läpi haastateltavien kokemukset psyykkisistä taidoista yleisesti sekä se, miten ne toteutuivat heidän mielestään projektin aikana.

Teema-alueen lopussa haasteltavan tuli vielä ottaa esiin ja koota prosessin aikana läpikäytyt tavoitteet oman kokemuksensa ja itse mieltämänsä tärkeysjärjestyksen mukaan.

Kolmannessa teemassa halusin selvittää valmentajien kokemuksia psyykkisen valmennuksen toiminnasta. Tarkoitus oli selvittää esimerkiksi sitä, miten toiminta näyttäytyi heille kilpailujen ja leirien aikana. Lisäksi haastateltavien tuli määrittää missä projekti heidän mielestä oli erityisen onnistunut ja missä voisi olla vielä kehitettävää. Tämän jälkeen selvitin haastateltavien mielipiteen siitä, miltä heidän ihanteidensa mukainen nuorten MM-ryhmän psyykkinen valmennus voisi jatkossa parhaimmillaan näyttää. Lopuksi vielä tiedustelin haastateltavien kokemuksia projektin onnistumisesta. Tämän tarkoitus oli toimia koontina.

Jo suunnitteluvaiheessa oli selvää, että toinen haastatteluista piti toteuttaa Skypen välityksellä. Skypellä tarkoitetaan internetissä olevaa maksutonta videopuheluohjelmaa. Se on verrattavissa puhelinhaastatteluun, mutta kuitenkin sillä erolla, että siinä haastateltava ja haastattelija ovat kontaktissa kasvojen videokameran avulla. (Karjalainen 2014, 34.) Skypen valintaan vaikutti ratkaisevasti toisen haastateltavan maantieteellinen sijainti.

Pilotoin haastattelun kahdesti, toisen kasvojen aihepiiriin kuuluvan henkilön kanssa ja toisen Skypen välityksellä opiskelijatoverini kanssa. Testatessani haastattelurunkoa päädyin helpottamaan työskentelyäni lisäämällä kuhunkin teeman osa-alueeseen erilaisen värikoodin. Tämän uskoin auttavan haastattelussa etenemistä. Pilotoinnin avulla sain myös jonkinlaisia viitteitä siitä, kuinka kauan haastattelut ajallisesti tulisivat kestämään ja millaisia asioita eri aihepiireistä mahdollisesti nousisi esille. Lopullinen haastattelurunkoni löytyy liitteestä 14.

Kysymyksen asettelussa pyrin ennen haastatteluja noudattamaan joustavuuden periaatetta. Tällä tarkoitetaan sitä, että haastattelurungossa tutkijalla on selvillä se, mitä kysyä, mutta ei tarkkaa rajausta siitä, miten kysyä. Tämä loi haastatteluun keskustelun ilmapiirin ja nosti esiin haluttuja ja luonnollisia merkityksiä. Haastattelurunkooni nousi kuitenkin jonkin verran esille myös aihealueeseen liittyviä kysymyksiä. Haastattelurungossa oli tämän lisäksi varalla kysymyksiä joiden avulla pystyisin tarvittaessa avaamaan keskustelua. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 102 – 105.)

Skype-haastattelu käytiin 6.6.2016 ja toinen haastattelu Lapin urheiluopistolla 7.6.2016. Ensimmäinen haastattelu käytiin alkuillasta ja toinen haastattelu heti aamusta. Ensimmäinen haastattelu tallennettiin Skype Recorder-ohjelmalla ja nauhurilla. Toisen haastattelun tallennusmuotona toimi nauhuri ja puhelimeni Voice Recorder-sovellus. Haastattelut olivat kestoiltaan 87 ja 95 minuuttia.

Ensimmäisen haastattelu onnistui sujuvasti. Haastattelurunko vaikutti hyvältä ja tutkimuksen kannalta olennaisiin seikkoihin pystyttiin syventymään. Tosin välillä olisin voinut asettaa kysymykset selkeämmiksi. Materiaalia tuli paljon, mutta olennaiset seikat oli melko helppo poimia keskustelusta. Toiseen haastatteluun päätin lähteä hakemaan vielä enemmän materiaalia kolmannen teeman sisällöistä.

Toinen haastattelu muodostui toteutukseltaan hieman ongelmallisemmaksi. Tähän vaikutti se, että jouduimme keskeyttämään haastattelun kahdesti ja vaihtamaan kerran haastatteluun varattua tilaa. Tämä vaikutti joihinkin haastattelun sisältöihin ja niiden tulkintaan. Materiaalia tuli jälleen melko paljon, myös ennalta odottamiini kohtiin. Joissain asioissa mielipiteet haastateltavien välillä myös erosivat huomattavasti toisistaan.

#### 4.3.3 Haastateltavat ja kyselyyn vastaajat

Tässä tutkimuksessa verrataan tapaukseen vaikuttaneita henkilöitä keskenään. Tämän vuoksi on oleellista, että tapaukset vaikuttaneet henkilöt myös kuvaillaan ennen niiden keskeistä vertailua (Eriksson & Koistinen 2014, 34). Haastateltavien yksityisyyden suojan vuoksi puhun haastateltavista nimillä Valmentaja 1 ja Valmentaja 2. Kyselyyn vastaajien vastauksia en eritellyt, koska se edistää niin ikään paremmin urheilijoiden yksityisyyttä.

Valmentaja 1 oli kaudella 2015-2016 toinen nuorten mäkihypyn maajoukkueen valmentajista. Kokemusta hänelle on kertynyt mäkihypyn ja yhdistetyn mäkipuolen valmennustoiminnasta noin 20 vuoden ajalta kolmesta eri maasta. Hänellä on aiempaa urheilijataustaa lajista, mutta hän on lopettanut uransa nuorena. Hän on valmentanut pääsääntöisesti alle 20-vuotiaitten ryhmiä. Valmentaja 1 toimii tällä hetkellä kaupungissaan akatemiavalmentajana, vastaten yhdessä muutaman muun valmentajan kanssa kaupunkinsa mäkihyppääjistä ja yhdistetyn miehistä. Hänen tehtäviinsä on kuulunut myös nuorten mäkihypyn maajoukkue toiminnasta

vastaaminen. Haastateltava oli ennen tutkimuksessa esiintyvää kautta pitänyt toiminnasta taukoa joitakin vuosia. Valmentaja 1:n asuinpaikka projektin aikana oli eri paikkakunnalla kuin omani.

Valmentaja 2 on vastannut yhdessä Valmentaja 1:n kanssa nuorten mäkihypyn maajoukkueen toiminnasta kaudella 2015 – 2016. Hänellä on liikunta-alan koulutus ja hän omaa aikaisempaa urheilutaustaa yhdistetyn puolelta. Mäkivalmentajana Valmentaja 2 on ollut 1990-luvun alusta alkaen, ollen mukana lukuisissa mäkihypyn ja yhdistetyn valmennustehtävissä aina 1990-luvun puoleenväliin asti. Tämän jälkeen hän toimi mäkihypyn ulkopuolisissa tehtävissä joitakin vuosia ennen kuin siirtyi takaisin valmennustehtäviin. Kokemusta valmentajalla on kahdesta eri maasta ja hän on viimeisien vuosien ajan toiminut nuorten olympiavalmentajana erilaisissa tehtävissä mäkihypyn ja yhdistetyn puolella. Lisäksi hän vastaa paikkakuntansa arkivalmennuksesta. Valmentaja 2 valmensi projektin ajan samalla paikkakunnalla kuin minä.

Kysely lähetettiin alun perin viidelle projektiin valitulle urheilijalle. Viidestä urheilijasta neljä lopulta vastasi kyselyyn. Kyselyyn vastaajat olivat projektin aikana 16 – 19-vuotiaita urheilijoita. Urheilijat tulivat kolmesta eri kaupungista. Heistä yhden arkivalmennuksesta vastasi joku muu kuin projektissa mukana ollut valmentaja.

#### 4.4 Aineiston analysointi

Kyselytutkimuksessa viidestä urheilijasta lopulta neljä vastasi kyselyyn. Kyselyn aikana jouduin muutaman kerran laittamaan muistutusviestiä joillekin vastaajille. Kysely sulkeutui lopullisesti heinäkuun 2016 aikana. Mielestäni 80 prosentin harkinnanvarainen otos on riittävä tarkkuus tähän tutkimukseen. Se ei kuitenkaan yllä yleistettävyydessä määrällisen tutkimuksen pätevyyteen, mutta täyttää laadullisen tutkimuksen periaatteet. Laadullisessa tutkimuksessa halutaan tulkita tarkemmin yksittäisiä ilmiöitä ja saada niistä aikaan syvällisempää tietoa. Siinä tarkoitus ei ole tehdä tilastollisia yleistyksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 74; 85 – 86.)

Kyselyn tarkoituksena oli toimia haastatteluja tukevana aineistona. Erityisesti tämä näkyi taitojen ja menetelmien tulkinnassa, koska niistä esiin nousseita kokemuksia oli mahdoton saada suljetun osion avulla selville. Avoimista osioista



esiin nousseita asioita aloin puolestaan vertaamaan haastatteluaineistoon. Tämän mahdollisti se, että tämän osion ja haastattelujen aikaisen aineiston teemat olivat samanlaisia ja ensisijaisesti kokemuksiin perustuvia tietoja. Lopulta sisällytin raporttiini analyysivaiheessa vain kyselyn laadullisen osion. Tätä osiota aloin tulkita samalla tavalla kuin teemahaastatteluaineistoa.

Teemahaastattelun teon jälkeen analysointia voidaan alkaa harjoittamaan kahdella erilaisella tavalla joko aineiston puhtaaksikirjoittamisella tai päätelmiä voidaan alkaa tulkita suoraan aineistosta. Itse päädyin litteroimaan aineiston. Tähän vaikutti erityisesti se, että analysoitavaa materiaalia oli tullut melko suuri määrä ja sitä pystyttiin litteroinnin avulla huomattavasti paremmin tulkitsemaan. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 138.) Heti haastattelujen ja litterointien jälkeen kirjoitin kuitenkin tutkimuspäiväkirjaani päällimmäiset mietteet ja päätelmät aineistosta. Tämän uskoin helpottavan aineiston analysoimista jatkossa.

Litteroinnin tarkkuuteen vaikuttaa monia tekijöitä kuten asetettu tutkimusongelma, analyysityyli sekä se kuinka tarkasti tutkija päättää aineistossa käytettyyn kieleen syventyä. Mikäli käytetyn kielen rooli tutkimuksessa ei ole keskeisin prioriteetti, ei litteroinnissa kannata huomioida esimerkiksi taukoja, huokauksia tai äänenpainoja. Tärkeintä on, että kaikki aineistossa ilmenevät virkkeet ja lauseet löytyvät litteroidusta aineistosta. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 138 – 141.)

Aloittaessani litteroinnin päätin edetä kirjoittamisessa sanatarkasti. Tulkitsin aineistoa kuitenkin sillä erotuksella, että keskityin purkuvaiheessa pelkästään puheeseen ja jätin erilaiset tauot, äänenpainot, epäröinnit ynnä muut tarkemmat kielelliset tulkinnat huomiotta. Tekstit kirjoitin puhtaaksi Open Office-tekstinkäsittelyohjelmalla. Litteroinnin aikana esiin nousi itselläni huoli siitä, puutuinko puheeseen ja puhuinko itse välillä liikaa aineistonkeruun aikana. Tämä tuli ilmi varsinkin toisessa haastattelussa.

Litteroinnin jälkeen aloitin teoreettisen viitekehyksen kirjoittamisen. Tämän vuoksi aineiston tarkempi analysointi alkoi vasta kaksi kuukautta litteroinnin jälkeen. Tämä on saattanut vaikuttaa jossain määrin aineiston tulkintaan. Hirsjärven ym. mukaan aineiston analyysi kannattaisi aloittaa heti, koska silloin se vielä herättää mielenkiintoa tutkijalle ja sitä pystytään selventämään, jos tarve sitä vaatii (Hirs-

järvi ym. 2009, 224). Tässä kohtaa litteroinnin jälkeen tehdyt muistiinpanot osoittautuivatkin arvokkaiksi, vaikkakin päällimmäiset oletukset saaduista tuloksista olivat jatkuvasti esillä teoriaa etsiessäni.

Itse analysoinnin aloitin perehtymällä uudelleen aineistoon ja tekemiini muistiinpanoihin. Ensimmäisien lukukertojen jälkeen aloin etsiä eroavaisuuksia ja yhtäläisyyksiä haastatteluissa esiin nousseista asioista. Löytäessäni yhtäläisyyksiä merkitsin kyseiset kohdat lyijykynällä muistiin. Eroavaisuuksia tulkitsin samalla tavalla erilaisin merkinnöin. Tässä yhteydessä tutkin myös kyselyn laadullista osiota ja huomioin ne samalla tavalla merkinnöissäni.

Seuraavaksi luokittelin aineiston kunkin teeman perusteella. Järjestämistä helpottaakseni käytin värejä, joiden avulla oli helpompaa löytää aineistossa poukkoilevat, kuhunkin teemaan soveltuvat kohdat. Tässä vaiheessa en vielä millään tavalla karsinut laadullista aineistoa, vaan ainoastaan järjestelin ja luokittelin sen uudelleen.

Tämän jälkeen aloin kirjoittaa ja tulkita aineistoa valikoimalla niitä sitaatteja, jotka olivat tutkimustehtävien kannalta olennaisimpia. Tulkitsemisessa huomioin aikaisemmilta lukukerroilta tehdyt merkinnät. Teemat päätin järjestää analyysini etenemistä varten pystysuoraan. Tällä tarkoitetaan sitä, että aineistoista tarkkailaan yksi teema kerrallaan. Aineistoni analysoinnissa käytin teemoittelua. Teemoittelussa puhutaan siitä, että aineisto eritellään kunkin teeman perusteella ja sieltä nostetaan esiin aiheen kannalta merkityksellisiä sitaatteja aineiston tulkitsemisen avuksi. (Eskola 2015, 197 – 198.)

Teemoittelun jälkeen muokkasini sitaattien kielellistä asua silloin kun näin sen tarpeelliseksi aineiston luettavuuden kannalta. Kielellisesti tein ensinnäkin muutoksia sitaatteihin tulosten ymmärrettävyyden edistämiseksi. Kieliasua muokatesani pyrin kuitenkin ottamaan huomioon haastateltavan sanoman sitaatissa. Luettavuuden edistämiseksi käytin sitaattipätkissä myös poisjättöjä. Tämän osoitin tekstissä kahden perättäisen ajatusviivan merkinnällä (– –). Poisjättöjä käytin raportissani niissä kohdissa, jossa haastateltavan sitaatit olivat pitkiä ja sisältö poukkoili asiayhteydestä. (Hirsjärvi ym. 2009, 358 – 359.; Hirsjärvi & Hurme 2011, 195.)

Aineiston analyysissä käytin hyväkseni abduktiivista, teoriasidonnaista lähestymistapaa. Nimensä mukaisesti se tarkoittaa analyysitapaa, jossa aineistosta esiin nousseille asioille etsitään tueksi teoriaa. Tarkoitukseni analyysissä ei siis ollut testata jotain tiettyä teoriaa, vaan pyrin ennemminkin teorian avulla löytämään uusia ratkaisuja aineistosta esiin nousseisiin asioihin ja tutkimustehtäviin. Tämän pohjalta analyysini muodostui lopulta aineistolähtöisyyden ja teoriasta esiinnousseiden valmiiden mallien väliseksi vuoropuheluksi. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 96 – 97.)

Aineistoni rakentui lopulta kahden kokonaisuuden ympärille. Ensimmäisessä osiossa kävin läpi henkisen valmennuksen toiminnasta esiin nousseita kokemuksia. Nämä rakentuivat kahden teeman alle. Ensimmäisessä teemassa käsittelin projektin lähtökohdista esiin nousseita kokemuksia. Tämän osion tulkinnat rakentuivat puhtaasti valmentajien kokemuksiin. Toisessa teemassa näkökulma muodostui projektin yleisestä toiminnasta esiin nousseille kokemuksille. Tässä osiossa vastaajina olivat sekä urheilijat että valmentajat. Eri ryhmien vastaukset jaottelin tuloksissa niin, että aluksi käsittelin urheilijoiden kokemuksia. Tämän jälkeen vuorossa on valmentajien tulkinta vastaavista osa-alueista. Osan urheilijoiden sitaateista olen sisällyttänyt myös osaksi tekstiä. Näillä järjestelyillä olen pyrkinyt edistämään tulosten selkeämpää luettavuutta.

Tuloksieni toinen puoli keskittyi psykologisista menetelmistä ja niiden käytöstä esiin nousseisiin kokemuksiin. Jaottelun olen asetellut kolmen alateeman alle ja näissä vastaajina olivat pelkästään valmentajat. Alateemoja tässä kokonaisuudessa olivat ”Kokemukset tavoitteenasettelusta”, ”Kokemukset rentoutumis- ja mielikuvaharjoittelusta” sekä ”Kokemukset vireystilasta ja kilpailuun valmistautumisesta”. Jotkin sitaatit ovat myös tällä osa-alueella sisällytetty osaksi tekstiä tulosten tulkinnan johdonmukaisuuden edistämiseksi.

Aineistossani esiintyy paljon sitaatteja. Tällä tähtään erityisesti siihen, että prosessi ja siinä eteneminen tulisi kuvattua kunnolla läpi. Rungas sitaattimäärä edesauttaa aineistossani samalla myös sitä, että näin lukijalle annetaan mahdollisuus omiin, henkilökohtaisiin päätelmiinsä siitä kuinka olen sitaatteja tulkinnut. Analysoinnissani olen pyrkinyt huomioimaan jokaisen tutkimusryhmän tulkinnan aihealueista. Joissain kohdin järjestely on kuitenkin ollut toistoa. Tällaisissa tilanteissa

olen valinnut sitaateista edustavimman. Tällä edesautetaan sitä, että sitaatteja ei ilmesty tekstiin liian suuria määriä, koska se saattaisi ilmentyä liian raskaana lukijalle. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 195; Jama 2011, 28.)

#### 4.5 Tutkimuksen luotettavuus

Oman tutkimukseni luotettavuuden edistämiseksi pyrkinyt selostamaan tutkimuksen vaiheet ja niihin vaikuttaneet tiedot ja käytännön vaiheet mahdollisen suurella tarkkuudella ja yksityiskohtaisesti (Hirsjärvi ym. 2009, 232). Tähän olen pyrkinyt vaikuttamaan erityisesti pitämällä tutkimuspäiväkirjaa koko prosessin ajan.

Aineistonkeruussa olen perehtynyt aiheeseen mahdollisimman suurella tarkkuudella. Tämän pohjalta olen pyrkinyt luomaan mahdollisimman laadukkaat kysely- ja haastattelurungot. Kyselyn ja haastattelurungon valmistuttua olen myös testannut niitä tutkittavien kanssa samaan viiteryhmään kuuluvien henkilöiden kautta. Tämä on helpottanut omaa orientoitumistani erityisesti haastattelutilanteisiin. Itselläni oli myös haastattelutilanteissa valmiudessa vähintään kaksi laitetta, joiden avulla varmistin sen, että haastattelujen aikana ei tullut teknisiä ongelmia. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 184.)

Erytyisesti toisen haastattelun aikana esiin nousi kuitenkin esille haastattelujen katkonaisuuteen liittyvä ongelma. Jouduin keskeyttämään haastattelun kolme kertaa ja viimeisen keskeytyksen vuoksi haastattelu jouduttiin lopulta keskeyttämään noin kahden tunnin ajaksi. Tähän vaikutti se, että haastateltavan täytyi lähteä välissä ohjamaan harjoituksia. Näillä keskeytyksillä on saattanut olla joitain vaikutuksia haastattelun luotettavuuteen. Harjoitusten jälkeen jatkoimme haastattelun loppuun siitä kohdasta mihin olimme haastateltavan kanssa jääneet.

Litteroinnit toteutin heti haastattelujen jälkeen. Ennen litterointeja myös päätin millä tyylillä aloin aineistoa lähestyä. Haastattelujen jälkeen kirjasin ylös omat päällimmäiset mietteeni haastattelujen kulusta. Samanlainen lähestymistapa toteutui myös litterointien jälkeen. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 185.)

Rakentaessani kyselyä pyrkimyksenäni oli rakentaa avoimeen osioon sellaiset kysymykset mihin ei voisi vastata vain yhdellä sanalla. Avoimen osion puolesta puhui se, että siinä on mahdollista tutkittavan kertoa asiasta omilla sanoillaan.

(Hirsjärvi ym. 2009, 201; Vehkalahti 2014, 25.) Tämä edisti vastauksien laadukkuutta ja antoi mahdollisuuden vertailla saatuja tietoja haastattelussa esiin tulleisiin asioihin.

Tämän tutkimuksen laadukkuutta heikentää osittain se, että tutkimusprosessi aloitettiin projektin ollessa jo käynnissä. Tämän näen vaikuttavan ensisijaisesti projektin kuvailuun. Projektin aikana tekemäni muistiinpanot projektin aikaisista tapahtumista kuitenkin osittain lievensivät tutkimuksen luotettavuusvajetta.

Tutkimuksessani on pyritty hyödyntämään triangulaatiota. Triangulaatio ymmärretään monimenetelmäisyydeksi. Sen avulla pystytään lisäämään tutkimuksen luotettavuutta. Triangulaatiossa pyritään edistämään tutkimuksen validiutta eli pätevyyttä. (Metsämuuronen 2006, 134, 454; Hirsjärvi ym. 2009, 233.) Omassa tutkimuksessani triangulaation avulla pyritään avaamaan kokemus henkisen valmennuksen prosessista niin urheilijoilta kuin valmentajilta.

Tuomi ja Sarajärvi viittaavat teoksessaan Denzin (1978) luomaan neljään tapaan rakentaa triangulaatio. Näitä tapoja ovat tutkimusaineistoon liittyvä triangulaatio, tutkijaan liittyvä triangulaatio, teoriaan liittyvä triangulaatio ja metodinen triangulaatio. Tämän tutkimuksen tekemiseen on käytetty metodista triangulaatiota ja tutkimusaineistoon liittyvää triangulaatiota. Metodisella triangulaatiolla tarkoitetaan sitä, että tutkimuksessa käytetään useita menetelmiä ja tutkimusaineistoon liittyvä triangulaatio puolestaan sitä, että siinä kerätään tietoa monelta eri tutkimusryhmältä. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 233.)

Tällaisen tapaustutkimuksen käyttöönottoon soveltuvat mielestäni molemmat menetelmät. Ensinnäkin tutkimuksessa oli selkeästi havaittavissa kaksi eri tutkimusryhmää, jotka ovat olleet keskeisessä roolissa projektissa. Näkökulma monimenetelmäisyyden mukaanottoon rakentui puolestaan sillä oletuksella, että kyselyn ja haastattelun avulla tutkimusryhmät olivat parhaiten saavutettavissa. Esimerkiksi se, että tutkimusryhmän urheilijat asuivat tutkimuksen aikana kolmella eri paikkakunnalla, vaikutti siihen, että kyselyn avulla he olivat huomattavasti helpommin saavutettavissa. Lisäksi se säästi aikaa itseltäni tutkijana (Hirsjärvi & Hurme 2011, 37).

## 5 TULOKSET

### 5.1 Kokemukset projektin toteutuksen lähtökohdista

Valmentajien tulkinta projektin lähtökohdista oli haastava. Haastavuuteen vaikutti erityisesti taloudelliset, ajalliset ja maantieteelliset tekijät.

*”Lähtökohtaisesti on sanottava se, että tämmöiseen projektiin niinku minun valmennustoiminnan kannalta, tää ei lähteny sillä tavalla hyvin liikenteeseen, koska lähtökohta oli se, ettei ollut rahaa. Eikä pystytty tavallaan sitten toteuttamaan sillä lailla asiaa, että oltaisiin oltu tarpeeksi päiviä yhdessä.”* Valmentaja 1

*”Mulla ainakin oli heti tähän projektiin lähtiessä tieto siitä, että tämä tulee olemaan aika repaleista. Ja että tää hyödynnetään niin hyvin yksilökohtaisesti erillä tavalla. Ei voitu odottaa semmoista, että kaikki hyppisi tasajalkaa kauden jälkeen, että olipa mahtava juttu, tämän ansiosta saavutettiin sitä ja tätä. Niin sitä ei varmaan monikaan odottanut, että tapahtuu.”* Valmentaja 2

Haastavuudesta huolimatta valmentajien kokemus toiminnan käynnistymisestä oli hyvä. Tähän vaikutti heidän näkemyksensä pohjalta varsinkin se, että projektiin osallistuneita urheilijoita alettiin karsia ja projektin tavoitteita kirkastamaan. Valmentaja 1 korosti erityisesti huomioita tavoitteenasettelusta, jotka toivat henkisen valmennuksen tarpeen esille.

*” – – Senhän vuoksi me otettiin tähän sellaisia teemoja mitkä ei ehkä ollut niin teräviä porukalla, luonnollisesti senkään takia, kun uusi porukka tavallaan oli. Et tavoitteenasettelu ensin, niin sen opettelu. Siinähan huomattiin heti sitten niitä juttuja, että ei jätkät uskalla tavoitella mitään. Siellä tuli heti hyviä asioita ja se oli ehdoton sellainen, että minä joka pidän itseäni vahvana tällä puolella valmentajana, sai huomata heti, että ainakin aikaisemmissa porukoissa nämä tietyt asiat ovat olleet itsestään selvyyksiä. – – Et todella kirkastu tämä juttu ja sen huomaaminen, että tässä ollaan kuitenkin aika ykköspesällä tässä hommassa. Ja siitähän sitten hyvin päästiin liikenteeseen. Mutta se on ihan selvä, että koska ei ollut aikaa eikä rahaa, niin sitten mulla oli pikkusen sellainen tunne, että järkevästi piti tiivistää, ettei meidän leirit menneet sitten vääriin asioihin. Se vähä aika mitä on muuta. Koska tuon huomasi jo heti alussa, niin se vähän vapautti sitä omaa tunnetta siitä.”* Valmentaja 1

Myös Valmentaja 2 korosti projektiin valittuja teemoja ja urheilijoiden karsimista kuudestatoista viiteen. Hänen kokemuksensa mukaan toiminta ja sen rakenne alkoivat toimia varsinkin samalta paikkakunnalta tulleen urheilijan kanssa.

*”Minun mielestä se oli ainut oikea ratkaisu. Ei olisi ollut mitään mahdollisuuksia niin isolle porukalle alkaa tarjota tällaista pakettia.”*  
Valmentaja 2

*”Mun mielestä nää oli just oikeita tavoitteita mitä tuohon kohtaan pitää lyödäkin pöytään ja alkaa urheilijoiden kanssa käydä läpi. Ja mun mielestä kokonaisuutena pojat ottivat hyvin koppia tuosta. Et tuota muistan, että näistä oli sitten seurantaakin. – – Ja kyllä täällä toimi minun mielestä pirun hyvin se, että kun olit aamuharjoituksissa mukana ja kävit keskusteluita urheilija X:n kanssa, niin se oli ihan konkreettista valmennusta tuolla puolen. Ja siellä kyllä varsinkin Urheilija X:n tekemisessä, tämä homma näky kyllä.”* Valmentaja 2

## 5.2 Kokemukset toteutuksen toiminnasta

Päällimmäiset kokemukset psyykkisten taitojen opetuksesta jakautuivat urheilijoilla sisällöltään monialaisesti. Urheilijat kertoivat oppineensa *”uusista tapoista valmistautumisissa ja mielikuvaharjoituksissa”*. Se myös lisäsi urheilijoiden *”omaan luottamukseen tekemiseen sekä kilpailuihin.”* sekä auttoivat heitä *”selvittämään erilaisia tilanteita ja rentoutumaan!”* Erään urheilijan näkemyksen mukaan toiminta toi lisäksi *”vaihtelua normaaliin, koska oli muutakin ajateltavaa kuin hyppääminen”*. Kommentteista voi päätellä sen, että henkinen valmennus oli tervetullut lisä urheilijoiden leiri- ja kilpailutoimintaan kuluneella kaudella.

Valmentaja 1 näkemyksen mukaan henkisen valmennuksen toiminta toteutui erityisesti leireillä hyvin. Kilpailujen aikana hän ei ollut kuitenkaan varma oliko se hyvä asia, että olin mukana ennen kilpailutapahtumia sparraamassa urheilijoita. Psykologisten taitojen opettaminen tulisi hänen mielestään sujua juuri toteutuneella kaavalla eli niin, että se etenee puhtaasti psyykkisen valmentajan johdolla. Sen sijaan ne asiat ja kokonaisuudet, jotka liittyvät puhtaasti valmentajan ja urheilijan väliseen prosessiin tulisi hoitaa niin, että valmentaja vetää prosessia henkisen valmentajan ollessa apuna.

*”Se oli leirien aikana erittäin ok. Siellä siihen oli aikaa. – – Kilpailujen aikana en ole aivan varma, että onko silloin ehkä parempi, että tuo touhu on täysin valmentajan ja urheilijan välistä. Kuitenkin siinä kohdassa sen pitäisi mennä mahdollisimman vähällä miehityksellä. Mutta*

leirien yhteydessä sitä olisi voinut ottaa jopa vähän lisää.” Valmentaja 1

*”Mutta silloin kun tehdään valmennusprosessiin kuuluvia asioita, niin silloin se on melkein niin, että henkisen valmennuksen puoli on valmentajan apuna siinä prosessissa ja valmentajan kautta ja muistuttaa. Jos käydään tavoitekeskustelua, niin se on valmentajan ja urheilijan välinen keskustelu, jossa voi ”mental coach” olla sitten muistuttamassa tai ulkoisesta näkökulmasta haastamassa sitä keskustelua. Sen mä koen ihanteelliseksi lähestymistavaksi. Mutta sitten se mitä tulee näihin rentoutusharjoitteluihin ja muihin, niin niissä jutuissa taas ei pitäisi olla koutsin mukana. Vähän niinku sama juttu, että kun mä haen johonkin tukiharjoitteluun ulkopuolisen ammattilaisen apua, että minä en ole joka paikassa mukana.”* Valmentaja 2

Valmentaja 2 näki puolestaan henkisen valmennuksen toiminnan kisa ja leiritilanteissa kokonaisuudessaan hyvänä. Tähän hän koki erityisesti vaikuttaneen sen, että toiminnassa oli yllä selkeä kaava, miten se näyttäytyi.

*”Minun mielestäni se oli ainut oikea tapa. Et tuota olit siinä kilpailutilanteessa mukana ja annoit valmentajille sen oman mahdollisuuden ja tilan toteuttaa sitä, että ei ole liikaa häiriötä, mutta oot kuitenkin läsnä. Ja tuota pystyt näkemään ja tarkkailemaan sitä toimintaa ja tekemään omia havaintoja. Sitten kuitenkin tapahtuman jälkeen teillä oli aina palautekeskustelut ja arviointit ja muuta niin se hän on just niinku pitääkin.”* Valmentaja 2

Urheilijoiden näkemys projektin toiminnan sisällöstä ja valituista menetelmistä osoittautui suhteellisen hyväksi. Toiminnassa oli kuitenkin havaittavissa myös parantamisen varaa varsinkin ajankäytöllisesti sekä siinä, että toiminta olisi ollut henkilökohtaisempaa.

*”Mielestäni oli ihan hyvin ajoitettu kaikki ohjelmat, ehkä enemmän olisi voinut olla yhteisiä rentoutumisia!”*

*”Ihan ok kokonaisuus ja tutustuttaminen psyykkiseen valmentautumiseen, mutta jos haluaisi hyödyntää enemmän, täytyisi päästä syvemmälle ja mennä henkilökohtaisemmaksi”*

*”Hyviä materiaaleja ja porukassa tehtyjä rentoutumis- ja mielikuva-harjoituksia. Mutta monen osa-alueen käsittely jäi yhteisen ajan vähyden vuoksi aika pintapuoliseksi. Keskustelutkin jäivät ehkä ajanpuutteen takia enemmän rupatteluksi. Mikä oli toki ihan mukavaa, mutta ei välttämättä päässyt semmoiselle tasolle, että olisi saanut konkreettisia hyötyjä omaan harjoitteluun.”*



*”Aika selkeästi jaotellut perusasiat, mutta ei keritty käymään kaikkia kunnolla läpi, varsinkaan viimeisiä osa-alueita. (vireystila ja kilpailuun valmistautuminen)”*

Valmentaja 2:n mukaan henkisen valmennuksen osuus erityisesti Urheilija X:n arkivalmennuksessa näyttäytyi toiminnassa hyvänä. Tämän lisäksi hän mainitsi haastatteluissa sen, että kauden aikainen toiminta toimi hyvänä tulevaan valmistavana ohjelmana urheilijoille.

*”No minun mielestä oli aivan upeata toi sun läsnäolo varsinkin urheilija X:n auttajana, että se oli lähestulkoon päivittäistä. Tämä on niinku minun mielestä ihan optimaalinen malli, että tämän talon seinien sisällä harjoitellaan myös näitä psyykkisiä asioita ja täältä löytyy päivittäinen apu siihen ja näin pois päin.”* Valmentaja 2

*”Ja minusta, tässä niinku oli tosi hyvää se, että näitten kolmen osalta tulee nyt tämmöinen selkeä jatkumo ja ne pääsevät sitten hyviin olosuhteisiin ja siellä on ulkomaalainen päävalmentaja apuna ja sitten eri asiantuntijatkin käyvät siellä leireillä silloin tällöin niin siitä saattaa jotakin jopa syntyä.”* Valmentaja 2

Valmentaja 1 näki hyvänä asiana sen, että hän pääsi projektin avulla kartalle siitä, missä kohtaa näissä asioissa tällä hetkellä ollaan menossa. Lisäksi toiminnassa onnistuttiin siinä, että urheilijat kokivat kokonaisuuden tärkeäksi ja halusivat sen perusteella myös kehittää omaa henkistä puoltaan.

*”No kyllä minä koin sen oman herätyksen talviunelta näihin asioihin, ja tämän asian myötä huomasin, että missä mennään tässä kokonaisuudessa tällä hetkellä. Ylipäätään tavoitekeskustelujen aloittaminen ulkopuolisin silmin tällä tavalla, teki kyllä aika merkittävän herätyksen tähän touhuun. Ja toinen juttu on se, että miten hyvin mun nähdäkseni lähti mielikuvaharjoittelut ja nämä käyntiin. Niinku jätkät lähti niitä toteuttamaan ja niitten motivaatio oli hyvä siinä. Ne lähti oppimaan sieltä ja saamaan sieltä jotakin. Niin mun mielestä se onnistu hyvin tuohon aikaan nähden.”* Valmentaja 1

Kysyttäessä valmentajilta mikä toiminnassa ei kauden aikana toiminut toivotusti, Valmentaja 1 mainitsi toiminnan lähtökohdat. Valmentaja 1 mukaan toimintaan olisi pitänyt ennen kaikkea löytää aikaisemmassa vaiheessa selkeys siitä, kuinka toimitaan.

*”Valmentajilla pitäisi olla ensin selkeämpi näkemys siitä, että mitä ruvetaan tekemään ja kenen kautta. Ettei voida tehdä kaikkia juttuja, ei meillä ole rahaakaan tehdä kaikkia juttuja. Tässäkin oli alussa sellaista, että mitä aletaan tehdä. Ja sitten taas, kun ei tunne vielä henkilöä, että mitkä on sun vahvuudet. Mitä sä osaat hoitaa tässä*

*hommassa ja näin, että silläkin on oma merkityksensä tietenkin. Niin tavallaan ensiksi pitäisi olla selkeämpi näkemys valmennustiimillä siitä mitä ruvetaan toteuttamaan.”* Valmentaja 1

Valmentaja 2 oli osittain samoilla linjoilla ja mainitsi erityisesti sen, että yhteisiä päiviä olisi pitänyt olla enemmän. Hänen mukaansa toiminta myös hieman hajosi joulun jälkeen, joka sitten vaikutti osaltaan henkisen valmennuksen toimintaan.

*”No kyllä mie näkisin, että nuorten maajoukkue toimintaan, kun lähtee mukaan psyykkisen valmennuksen osa-alueen opiskelijavalmentaja, niin kyllä niitä kohtaamisia pitää olla enemmän paremmissa olosuhteissa. Olosuhteissa jossa ollaan niinku joukkueena, että se ensimmäisenä tulee mieleen. – – Sitten ehkä tämän Rovaniemen Continental cup-kisaviikon jälkeen silleen vähän hajosi se porukka et osa kävi Continental cupia, osa meni Fis cupiin, osa ei mennyt mihinkään ja näin. Että tuota siinä joukkue ei pysynyt silleen niin yhtenäisenä.”* Valmentaja 2

Urheilijoiden näkemys siitä miten toimintaa olisi voinut kehittää näyttäytyi erityisesti henkilökohtaisemman toiminnan kaipuuna. Eräs mielipide toiminnan kehittämisideaksi oli se, että henkisellä valmentajalla tulisi olla jatkossa paremmin resursseja käydä tapaamassa urheilijoita eri paikkakunnilla. Tämä toisi hänen mukaansa henkistä valmennusta entistä paremmin mukaan urheilijoiden arkeen.

*”Mukana olisi henkilö, joka pystyisi maajoukkueleirien lisäksi käymään silloin tällöin keskuksissa eri paikkakunnilla. Kävisi mukana päivittäisharjoituksissa ja samalla voisi käydä keskusteluja paremmin ja hakea yksilöllisiä juttuja kaikille.”*

Valmentaja 1 koki, että toimintaa voisi viedä siihen suuntaan, jossa henkinen valmennus tukisi valmentajaa. Myös hänen mukaansa olisi hyvä, jos psyykkinen asiantuntija huolehtisi enemmän psykologisten menetelmien ja taitojen yksilöllisestä kehittämisestä urheilijoilla.

*” – – Se olisi vähän sellainen, missä olisi valmentajalla valmennustiiminä apuna niinku henkinen valmentaja. Se olisi valmentajien tukena tässä prosessissa, valmentajien muistuttajana ja enemmän valmentajan kautta valmentaisi jatkiä. Plus sitten näitten tiettyjen harjoitusmuotojen toteuttajana ja sen prosessin vahtijana, että siellä jokaiselle tulee yksilöllisesti kehitystä niissä asioissa. Sillä lailla, se olisi mun mielestä oikea tapa tehdä.”* Valmentaja 1

Valmentaja 2 mainitsi myös haastattelussa oman kehittämisideansa psyykkisen valmennuksen toiminnasta. Hänen näkemyksen mukaan henkisen puolen kehittämisen tulisi kattaa kolme tasoa ja henkisen valmennuksen toimintaan olisi hyvä sisällyttää myös valmentajien parempi perehdyttäminen.

*”No mun mielestä pitäisi olla kahdenlaista mallia tai itse asiassa kolmenlaista, kun nyt on tullut tämä yläkouluakatemia. Siinä vois olla aluksi jotain elämänhallintaan liittyvää psyykkistä valmentautumista ja rentoutumisharjoittelun opettamista niille jotka ovat siihen vastaanottavaisia. Sitten olisi nämä vähän vanhemmat valmennuskeskuksen akatemian huiput joille tarjotaan pikkusen enemmän ja siihen sitten kytkettäisiin osaajia, kuten ohjaajia ja oppilaita tekemään. – – Sitten tämä liiton puolesta tapahtuva ohjaus ja valmennus niin et siinä olisi joku joka sitä koordinoi. Siinähan nyt varmaan onkin Olympiakomitealla ihan psyykkisen valmennuksen vastuuhenkilö ja hänen alaisuudessaan sitten toimii nämä lajien psyykkiset vastaavat, joka on hyvä malli. Ja siihen, jos vielä saadaan sillain perehdytettyä ja ohjattua valmentajat paremmin juoneen mukaan. Ehkä tätä kautta tuosta vois tulla helkkarin hyvä kokonaisuus.”* Valmentaja 2

Kolme neljästä urheilijasta koki käydyn psyykkisen valmennuksen lopulta tärkeänä kokonaisuutena. Heidän näkemyksensä mukaan toiminta näyttäytyi muun muassa *”positiivisena ja se auttoi pitämään levottomat ajatukset pois päästä”*. Toiminta myös koettiin tärkeäksi sen vuoksi, että *”se auttoi joissakin tilanteissa selvittämään ajatuksia”*. Yksi urheilijoista puolestaan tiedosti aiemman henkisen valmennuksen olleen panostukseltaan vähäistä.

*”Koin tärkeäksi, koska henkisen puolen pitää olla huippu-urheilijalla todella hyvässä kunnossa. Se on kuitenkin monille meistäkin osaluue, johon on liian vähän panostettu ja jossa on paljon kehitettävää.”*

Yhtä lailla valmentajat kokivat projektin onnistuneeksi kokonaisuudeksi. Molemmat näkivät hyvänä asiana erityisesti sen, että henkisen valmennuksen toiminta saatiin alulle tälle ikäryhmälle.

*”Projekti jatkuu ja kyllä siinä sellaisia oppeja tuli varmasti sekä valmennukselle, sulle että myöskin pojille, että kyllä mä sen katon niinku plusmerkkisenä kokonaisuutena. Ainoana negatiivisena, tai siis se mistä vähän jää se paha maku, on että kun aloittaa liian myöhään, ei ole resursseja toteuttaa asiaa sillä lailla, että aloittaa ajoissa ja valmentajat keskustelevat ensin asiat läpi ja näin. Niin ainoastaan se, että silloin kun joudutaan juosten vähän kusemaan niin siitä jää vähän semmoinen negatiivinen fiilis. Mutta silti se mitä kerettiin tekemään, on positiivista tuossa.”* Valmentaja 1

*”Tää oli minun mielestä onnistunut projekti, joka varmasti joittenkin osalta kantaa todella arvokasta hedelmää ja se on jokaiselle varmasti jonkinnäköinen lähtölaukaus johonkin. Ja ihan saletisti, jos ei olisi ollut tällaista, niin kyllä noitten kolmen kaverin lähtötilanne olisi aivan toisenlainen, kun ne lähtee tuonne A-maajoukkueen mukaan Keski-Eurooppaan leireilemään ja kilpailemaan. Kyllä ne on nyt niinku valmiimpia. Niitten kanssa on tuosta helppoa jatkaa. Sehän se tavoite olikin, että valmistetaan johonkin tulevaan niitä. Niin kyllä tässä se tavoite toteutui et minusta tämä oli onnistunut projekti ja helkkarin hyvää materiaalia jää ja dokumenttia et tämmöinen on tehty.” Valmentaja 2*

### 5.3 Kokemukset tavoitteenasettelusta

Valmentaja 1 koki erityisesti tavoitteenasettelun projektissa olleen isossa roolissa. Hänen mukaansa tavoitekeskustelut tulisi kuitenkin jatkossa käydä läpi valmentajavetoisesti. Tästä huolimatta hänen näkökulmaansa avarsi Vuokatissa käydyissä tavoitekeskusteluissa se, että urheilijat eivät uskaltaneet asettaa korkeita lopputulostavoitteita. Hän mainitsi urheilijoiden tavoitteellisuuden määrittävän myös omaa työtään ja arvioi sitä, millä panostuksella tulisi kunkin urheilijan kanssa työskennellä.

*”Mä olen aina sisällyttänyt tuon valmentajan hommaksi. Mutta mitä tuossa olin kaksi – kolme vuotta pois, niin kyllä tuo meidän keskustelu mitä käytiin viime vuonna, niin se tuli niin yllätyksenä mulle, että jätkien oma tahto on latistunut tuolle ”haluan toppatakki-tasolle”. Mutta ehdottomasti otan sen tehokkaammin tuohon mukaan, koska se ohjaa myös valmentajan omaa touhua. Mikä on tavoite, että? Kun jos mulla on kymmenen äijää tuossa keitä pitää valmentaa, niin kyllä minä enemmän sille suuntaan energiaani sillä on tahtoa ottaa mitali, kuin sille joka tavoittelee kotimäen mestaruutta alle 16-kesäisissä.” Valmentaja 1*

Tavoitteenasettamisen tunnusmerkeiksi Valmentaja 1 kokee tavoitekeskustelun aloittamisen jälkeen sen, että homma etenee päivittäisenä prosessina, jossa edetään realistisin, harjoituksiin sisällytetyin tavoittein.

*Kyllähän se pätikiintyi meillä just siihen, että kun meillä on harjoitusjaksoja, niin meillä on niitä realistisia tavoitteita. Tällaisia kouriin tuntuvia, jatkuvia tavoitteita jopa viikkotavoitteita, että tuota ne on harjoitustavoitteita. Se menee niinku pikku pätkiin. Et siitähän se lähtee.” Valmentaja 1*

Puhuttaessa siitä, miten tavoitteet olivat mukana kaudenaikaisessa toiminnassa, Valmentaja 1 totesi, että tavoitteet pidettiin hänen valmennusryhmänsä osalta

mielessä, mutta niitä jouduttiin talven aikana muokkaamaan ja lopputulostavoitteeksi asetetusta tavoitteesta jouduttiin luopumaan.

*”Kyllä se hyvin pitkälti tuossa miten polkua rakennettiin, niin oli mielessä, että mitä haetaan. Sittenhän matkan varrella tuli sen verran vastaiskuja, että jossain kohtaa oli jo realistista, että ei me tulla saavuttamaan mitalitavoitetta tänä vuonna. Ja silloin se meni ehkä enemmänkin seilausosastolle se homma, ja sit ruvettiin tekemään veneen paikkausliikkeitä. Ja tuota ei ollut realistista sitten niinku tuoda sitä asiaa esille. Kyllähän meidän polku rakennettiin sen mukaan, että sinne ollaan menossa.”* Valmentaja 1

Valmentaja 1 kertoi myös siitä, että hän piti omalle arkiharjoitteluryhmälleen tavoitekeskusteluja kauden aikana. Keskustelujen pitämisen ajankohdassa käytettiin kuitenkin harkintaa sen mukaan, kuka ja minkä tyyppinen urheilija oli kyseessä.

*”Kyllä siellä käytiin yksilöiden välillä niitä keskusteluja. Siinä mä katsoin sen, kenen kanssa niitä oli tarpeen käydä. Ei kaikkien kanssa. Ei niitä niinku niin sillä lailla käyty säännönmukaisesti niitä keskusteluja, koska minä koen, että ne eivät olleet tarpeen tuossa kohtaa.”* Valmentaja 1

Valmentaja 1 nosti haastattelussa esiin myös sen, että ajankohta tavoitekeskustelujen aloittamiselle tulisi olla huomattavasti aikaisemmin.

*”Kyllähän se pitää aloittaa toukokuussa. Tuota heti kun kevättauko on ohitse, nii sen jälkeen pitäisi käydä nämä keskustelut. Sanotaan että ensimmäisten testien yhteydessä ja siinä kun nähdään missä mennään ”roskuton” jälkeen ja niin pois päin.”* Valmentaja 1

Valmentaja 2 mielestä tavoitteenasettelussa *”on oleellisena osana se, että se prosessoidaan”*. Hänen mukaansa prosessointi kattaa kaiken toiminnan mitä laji sisältää. Valmentaja 2 korostaa kuitenkin samalla sitä, että lopputulostavoitetta ei tulisi liiaksi korostaa, vaan edetä mieluummin prosessi edellä.

*”Ja harjoittelusta ylipäätään: miten minä urheilijana kehityn parhaiten? Mitä elämässä pitää tehdä ensi viikolla paremmin, että asiat hoituisi paremmin? Tällöinen yleinen urheilijan eläminen olisi tässä myös prosessoituna, että se on minusta se lähtökohta. Ja sitten sen urheilijan pitäisi vähintäänkin viikoittain käydä niitä eri osaluokkia läpi. Että mitä siinä suorituksessa on niitä parannettavia asioita ja mitä pitää tehdä huomenna enemmän, jotta lähtisi oikeaan suuntaan menemään se tekeminen.”* Valmentaja 2

*”Sitten minä vähän vierastan tässä vielä, ainakin mitä monesti nämä nuoret tekee. Että kun on tehty tavoitteenasetteluita, niin liian usein näkee sen, että siinä asetetaan vaan se tavoite olla maailman paras ja sitten se on siinä. Pitäisi mennä enemmän siihen suuntaan, että tehdään hyvin niitä hommia ja tavoitteellisesti ja sitten ne järjestäjät laskee pisteet ja käydään sitten kisan jälkeen pokkaamassa jos on mitä pokata. Et tavallaan haen sitä, että tällaisen sisäisen motivaation löytäminen olisi niinku tärkeämpää. Ehkä se on tässä meidän lajin historiassakin semmoinen, että siinä on nuorena useat saanut paljon.” Valmentaja 2*

Valmentaja 2 korostaa myös realistisuuden ja itsetietoisuuden roolia tavoitteenasettelussa. Hänen mukaansa myös urheilijan itse koetut erilaiset kokemukset kasvattavat urheilijan halua kehittyä omassa lajissaan.

*”Mun mielestä esimerkiksi Urheilija X on nyt hyvin sisäistänyt sen, kun se on oikeasti käynyt paukuttaan pari hyppyä maailmancupisakin ihan sinne kumpuun. Se tajuaa sen, että sitä on 50 metriä ja yli sitä matkaa sinne. Et ne on lähtenyt sieltä. Siellä on se iso kuva siitä, että minä voisin joskus olla se paraskin jopa. Nyt olikin mukavasti tullut tavoitteeksi kymmenen joukkoon nuorten MM-kisoissa pääseminen, joka on jo kova 20- vuotiaitten sarjassa. Tässä mennään nyt niinku oikeaan suuntaan.” Valmentaja 2*

*”Minusta on aika usealla, vielä hukassa se, että ne ei osaa tunnistaa sitä missä mennään sen oman suorituksen kanssa. Ne ei oikein tunnista sitä, että onko tapahtunut esimerkiksi tässä edellisessä hyppässä jotain sellaista mikä on häntä vienyt eteenpäin oikeasti. Ne ei osaa sitä niinku tunteen kautta tiedostaa, että mikä tässä, mikä tästä suorituksesta teki hyvän tai oliko se parempi kuin edellinen ja tällaista.” Valmentaja 2*

Valmentaja 2 koki projektin tavoitteenasettelussa myös parannettavaa. Hänen mukaansa seurantaa ja tavoitteiden asettamisen tarkkuutta olisi voinut vaatia projektissa enemmän.

*”Olisihan ne pitänyt ehkä käydä vielä tarkemmin läpi ja paremmin aikatauluttaa niitä. Jos pannaan vaikka tavoitteeksi, että mulla tuo nousukorkeus paranee kolme senttiä syksyyn mennessä. Niin katsotaan silloin syksyllä, että nousiko se? Ja miksi ei noussut, jos ei noussut? Mikä meni vikaan ja näin. Kyllähän tämä vähän ontui meillä. Olisi pitänyt hoitaa paremmin vielä tämä tsekkkaus.” Valmentaja 2*

#### 5.4 Kokemukset rentoutumis- ja mielikuvaharjoittelusta

Valmentaja 1 mielestä rentoutumisharjoittelu oli osa-alue, jossa on ”*monessa suhteessa tehostamisen paikka.*” Hänen mukaansa osaamista tällä osa-alueella voisi laajentaa hänen mukaansa monelle eri tasolle. Hyvä keino rentoutumistaidon oppimiseen olisi hänen mukaansa se, että otetaan rentoutumisharjoittelu osaksi jokapäiväistä harjoittelua.

*”Näillä jätkillä on hirveästi opetettavaa siinä, niin kuin itse kelläkin. Sillä tavalla sitä vois opettaa ja laajentaa tuota juttua niinku kasvatuksellisesti näille jätkille. Ja siinä näitten harjoitusten tekeminen jatkuvasti on olennainen juttu, ettei se riitä vaan, että minä sanon et hypätään hyvin. Vaan sitä pitää myös harjoitella ja nämä on just sitä itseensä siihen. Että nämä oli helkkarin hyviä ja mun mielestä pojatkin koki ne aika hyvänä.”* Valmentaja 1

Valmentaja 2 kokee puolestaan rentoutumis- ja mielikuvaharjoittelun käyttämisen tärkeäksi suoritukselle ominaisen mielialan hankinnassa. Hänen mukaansa harjoittelun tehostumista edesauttaa se asia, että siitä muodostuu tapa ja sitä toteutetaan yksilöllisesti. Hänen mukaansa myös rentoutumisharjoittelun mukaan ottaminen leiriohjelmaan on tärkeää.

*”Kyllähän se on oleellinen osa, kun lähetään sitä oikeaa optimaalista mielialaa hakemaan, että se pitää rentousharjoittelun ja mielikuvaharjoittelun tuloksena saada rutiininomaisesti löydettyä. Siinä hän pitäisi löytää ylipäättään yksilöllinen tapa ja paras tapa jokaiselle toteuttaa toi. Mä oon aika varma, että meidän pitäisi enemmän kiinnittää tuohon huomiota, että se jollakin tavalla siellä leiriohjelmasakin näkyisi paremmin mukana. Kyl minä tuossa harjoittelussa, leiriharjoittelussa näkisin, että se pitäisi olla melkeinpä niin, että valvotusti kerran päivässä valot sammuu ja ollaan pitkällään ja kuunnellaan sitten musiikkia tai teet rentousharjoittelua. Sen pitäisi olla siellä.”* Valmentaja 2

Myös valmentaja 1 painottaa yksilöllisen tavan löytämistä ja ohjelmointia rentoutumisharjoittelun käytössä. Hänen näkökulmansa mukaan myös mielikuvaharjoittelua tulisi syventää.

*”Se täytyy miettiä, että mikä tuolla leiri- ja kilpailuolosuhteissa onkaan sitten oikea kellekin? Mutta just se, että tuota aamumäki, lounas, sen jälkeen pitäisi olla jonkinnäköinen nollaus, rentoutuminen, päiväuni, whatever. Mä epäilen, että näistä ei kovin moni ota mitään päiväunia. Niin silloin se rentoutumisharjoitus siinä kohtaa olisi sit-*

*ten tämmöinen pakko-ohjaaminen päiväunille. Ja sitten mielikuva-harjoittelun syventäminen on semmoinen jatkojuttu mitä pitäisi tehdä.” Valmentaja 1*

Valmentaja 1 koki myös rentoutumisharjoittelun tulleen tärkeään paikkaan suhteessa omaan valmennusprosessiin.

*” – – Et silleen voin lyhyesti sanoa, että kun mä itse sanoin tämän, miten tilanteiden nollausta elämässä tarvitaan, niin nää nuoret sällit paukkuu paikasta toiseen eikä pysähdy ja näin pois päin. Kun niille on yrittänyt opettaa sitä, että joskus pitää oppia puhaltamaan vanha paska pois ennen kuin hyökkäävät uuden paskan kimppuun, niin siinä suhteessakin nuo rentoutusjutut tuli oikeaan paikkaan ainakin meidän kaupungin poikien kohdalta. Ja tuota ne tukevat hyvin sitä kokonaisuutta.” Valmentaja 1*

Valmentaja 1 kokee mielikuvien hyödyntämisen siten, että sitä voidaan hyödyntää niin harjoitusten yhteydessä kuin myös omalla ajalla. Lisäksi hän kokee, että itsenäistä, harjoitteluolosuhteiden ulkopuolella tapahtuvan mielikuvaharjoittelun opettamista tulisi lisätä urheilijoille.

*”Mielikuvaharjoitteluksi mä ylipäättään koen sen mitä me eniten tehdäänkin, kun katsotaan hyppyjä esimerkiksi. Niin pyytää kuvittelemaan aina kun on hyvä hyppy, että nappaa silmät kiinni, katso se uudestaan ja kuvittele se hyppy. Tätä tapahtuu melkein meidän jokaisen harjoituksen jälkeen. – – Mutta sitten se, että pystytään ottamaan ilman sitä videokuvaakin ja pystytään käymään sitä hyppyä läpi ennen reeniä, jälkeen reenin ja vaikka ennen nukkumaan menoa, niin kyllä mä luulen, että sitä äijät tekee jonkun verran, mutta se tekeminen ei ole niin hallittua. Just sen takia, kun sitä ei ole harjoiteltu tietoisesti tarpeeksi. Siinä on vie paljon haettavaa jätkillä. Niinku Suomessa on se kaikilla. Mulla on sellainen tunne.” Valmentaja 1*

Valmentaja 2 kokee mielikuvaharjoittelun puolestaan olevan vahvassa yhteydessä rentoutumisharjoitteluun. Tämän avulla hänen mukaansa päästään aistimaan sisältäpäin esimerkiksi niitä tunteita mitä onnistunut suoritus on sisältänyt. Siinä voidaan käsitellä myös oleellisia teknisiä asioita, jotka ovat siirrettävissä jatkossa myöhempisiin suorituksiin.

*”No mun mielestä urheilijan pitäisi pystyä käymään rentouden tilassa hyvinkin tarkkaan ja yksityiskohtaisesti hakemaan tunnetta, tuollaisista onnistuneista suorituksista että miltä se tuntuu. Ja aistia se mielikuvaharjoitus sisältäpäin et katsotaan niinku itseä filmiltä siinä. Itse ainakin olen tykännyt aikoinaan tehdä silleen, että kun on*



*tullut näitä onnistumisia, niin on seuraavassa rentous ja mielikuvalantanteessa käynyt sitä tunnetta läpi. Miltä se tuntuu siellä kaarteella? Miltä se tuntuu ennen hyppyä? Hypyn aikana? Ja jälleen. Ja myös niitä oleellisia juttuja mitkä teknisesti on tuonut onnistumisia ja vahvistanut sitä onnistumisen tunnetta ja tekemistä. Ja niillä on kyllä ihan selkeä siirtovaikutus, että” Valmentaja 2*

Valmentaja 1 koki tämän osan projektissa olleen sisällöltään hyvä, mutta toteutukseltaan se jäi hänen mielestään hieman irralliseksi.

*”Ne jäivät vähän irralliseksi siinä suhteessa, mutta aiheena mitä perehdyin itse niihin niin hyviä reenejä ja juttuja, mutta niihin olisi pitänyt päästä vähän aikaisemmin kiinni ja paneutua vähän enemmän, kun puhutaan kokonaisuudesta. Mutta helkkarin hyviä reenejä ja niinku aihioita.” Valmentaja 1*

Valmentaja 2 kokemus aihealueesta noudatteli myös samanlaista kantaa. Hänen mielestään suunnitelma ja aihealueet olivat hyvät, mutta useat erilaiset tekijät vaikuttivat siihen, että kokonaisuudesta tuli sekava. Hän oli kuitenkin tyytyväinen konseptiin.

*”Lähtökohtaisesti eihän tuon parempaa suunnitelmaa ole tuohon. Ensilumen kisoissakin se leirikisa siihen tarkkailuun oli hyvä. Siellä mun mielestä säilyi se ote semmoisena kuin pitikin. Sitten taas tämä Ensilumen kilpailu, niin siinä porukka jotenkin hajaantui. Henkilökohtaset valmentajat tuli siihen antamaan oman mausteensa ja tuota siinä ei oltu enää semmoisena ryhmänä. Aivan helkatisti tuli kyllä tähän kokonaisuuteen kaikkia häiriötekijöitä, mutta mun mielestä tässä oli kuitenkin hyvä sapluuna.” Valmentaja 2*

## 5.5 Kokemukset vireystilasta ja kilpailuun valmistautumisesta

Valmentaja 1 ei kokenut vireystilan säätelyä erityisen tärkeäksi osaksi projektia. Hänen mukaansa tässä osiossa on olemassa vaara siihen, että oman vireystilan tunnistaminen ja tarkastelu ilmenisi liian dominoivana osa-alueena urheilijoiden suorituksessa.

*”Tämä on sellainen aihealue, jota mä en ole hirveästi pohtinut enkä kokenut itse urheilijana läheiseksi. – – Mä ajattelen sitä ehkä enemmän tällä tavalla tätä hommaa, että kun tämä on tällainen taidelaji jossa sulla pitää olla hauskaa. Sä tykkäät lentää pitkälle ja siinä pitäisi olla mahdollisimman vähän kontrolloituja juttuja siitä lähtien, kun sä kotoa lähdet ja tulet tornista alas. Niinku mä en osaa päästä kiinni tuohon asiaan ehkä siksi, että mä ajattelen, onko sen analysointi hirveen tärkeätä.” Valmentaja 1*

Valmentaja 1 mukaan vireystilan arviointia kuitenkin voisi harjoittaa silloin, kun kilpailukausi on ohitse ja analysoidaan mennyttä kautta. Hän nostaa esille myös valmentajan oman roolin urheilijan vireystilan ylläpitämisessä kilpailutilanteessa.

*” – Se voi olla, että sitä voi miettiä joskus keväällä sitä juttua, kun mietitään mikä on mennyt huonosti tuossa kisassa ja mitkä olivat siinä niinku fyysisiä syitä, välinesyitä, tekniikkasyitä, onko henkisiä syitä, vääränlaisia valmistautumisia henkisesti, oliko rutiinit selvänä, oliko vääränlaiset fysiikkatreenit edellisenä viikkona? Kun tämä kokonaisuus puretaan, niin siinä kohtaa sen voi kattoa, että minkälaisessa fiiliksessä pitää olla reeneissä, että hyppy kulkee ja sitä myöten kisoissa, että sillä lailla minä ehkä purkaisin tämän tähän näin.”*  
Valmentaja 1

*”Kun tuo vireystila ja tuollainen on sellainen mikä on myös kisoissa valmentajan vastuulla. Että tietää mitä jätkät tarvii sinä päivänä ja minkälaista suhtautumista. Kyllä suurin osa enemmän tarttee sitä, että niitten kanssa menee painiin ja puhumaan paskaa kuin sitä, että niitä ohjaa johonkin vakavampaan toimintaan siinä. Että paikat vaan valmiiksi ja sitten mennään rokkaan.”* Valmentaja 1

Valmentaja 1 kokeekin, että parhaimman vireystilan kilpailuihin ja kauteen saa niin, että tekee joka päivä asiat hyvin ja tavoitteellisesti. Tämä luo hänen mukaansa urheilijalle tilan jossa tekeminen tuntuu helpolta ja mielekkäältä.

*”Tämähän sisältää just sen isomman kuvan tässä hommassa, että juttua on tehty pitkään, joka päivä hyvin ja oikein. Ja sieltä tulee sellainen itseluottamus ja muu, että sitä ei tarvitse miettiä, että menkö mä iloisena vai surullisena mäkeen. Vaan sulla on aina se vireystila, fyysinen vireystila. Sä osaat sen rakentaa ja sun henkinen vireystila rakentuu siitä, että sä pääset näyttämään, että perkele mitä mä oon tehny ja mitä mä osaan.”* Valmentaja 1

Valmentaja 2 puolestaan näkee vireystilan säätelyn erittäin tärkeäksi osaksi koko lajin psyykkistä valmennusta.

*”No joo mäkihypyssä se näkyy erityisesti mun mielestä siinä, että siinä on tosi tärkeätä löytää se optimaalinen mieliala ja vireystila. Niinkin paljon herkkyyttä, räjähtävyyttä ja hermoston hyvää suoritustilaa vaatii, että siinä on ihan välttämättömyys saada siitä se optimaalinen vireystilakin esille siihen pieneen hetkeen, miten se suoritus tapahtuu.”* Valmentaja 2

Valmentaja 2 mukaan onnistuneeseen vireystilan säätelyyn vaikuttaa erityisesti *”perusasiat niin kuin riittävä uni. Sitten tuota kaikki sosiaaliset suhteet ja*

*elämäntilanne. Siinä ei oo häiriötekijöitä*”. Hän kuvailee vireystilan merkitystä ha-  
vainnollistamalla sen, miten hän sitä omalla urallaan sääteli.

*”Mulla justiinsa, mun piti saada jollain tavalla aktivoitua tuota fyy-  
sistä puolta kaikenlaisella aerobisella liikunnalla ja sitten siihen kuu-  
lui jonkinnäköinen rentoutuminen ja esimerkiksi onnistuneiden asi-  
oiden muistelu. Se jotenkin niinku sytytti sen oikein. Ja sitten kävi  
läpi tällaisia asioita, että mitkä saattoivat johtaa siihen, että siellä  
mäellä joku juttu esimerkiksi alkoi ärsyttää ja aikataulut jos muuttui  
tai muuta niin ne ei vaikuttanut siihen. Et jotain ankkurointeja siinä  
millä se niinku kaivetaan sieltä esiin ja pysytään siinä optimissa.  
Tällaiset asiat oli semmoisia rutiineja joilla tuota mielialaa ainakin  
meikäläinen pysty silloin säätämään.”* Valmentaja 2

Kysyessäni huomioita talven aikaisen vireystilan ja kilpailuun valmistautumisen  
toteutuksista Valmentaja 2 mainitsi jälleen yksilöllisen suhtautumisen asiaan ol-  
leen isossa roolissa. Hänen mukaansa yksilö sai projektin aikana itse päättää,  
uskoiko hän hommaan vai ei. Tämä johti siihen, että joidenkin urheilijoiden koh-  
dalla vireystilan säätely oli keskeisenä osana kilpailuun valmistautumista, toisilla  
taas ei. Valmentaja 2 kuitenkin tähdensi, että hänen mielestään kyseessä oli jäl-  
leen iso ja paljon aikaa vievä osa-alue johon saatiin vasta nyt ensimmäistä kertaa  
kunnan kosketuspintaa.

*”No semmoisia huomioita tuli, että tämäkin on tietenkin yksilöllistä,  
että näytti siltä, että osa ei yrittänytkään. – – Mutta sitten taas Ur-  
heilija X:n kohdalla selkeästi näki kaikessa arkiharjoittelussa, että  
se osasi hakea sen rutiineillaan. Ja nimenomaan rutiineillaan sen  
oikeanlaisen mielialan ja keskittymisen. Sen aisti, että siellä oltiin  
asiassa. Ja tuossa kun ajattelee tuota kokonaisuutta, onhan siinä  
isosta asiasta kyse, jonka oppimiseen menee varmaan vuosia, että  
tuossa kun oli varmaan yllättävänkin paljon asiaa. Ei varmaan kaikki  
osannut vielä sisäistää tai ymmärtää kaikkea sitä mistä on kyse, kun  
kattoo tuota mitä kaikkea te ootte tehnyt.”* Valmentaja 2

Haastattelun aikana Valmentaja 1 nosti tarkemmin esiin erilaisia teemoja kilpai-  
luun valmistautumisesta. Teemat vastasivat suurimmaksi osaksi projektissa hyö-  
dynnettyjä keinoja. Näiden lisäksi kilpailuun valmistautumisessa on oleellista  
huomioida myös ”yksi ajatus-periaate” sekä ne seikat joihin ei voi kilpailutilan-  
teessa vaikuttaa.

*”Ensimmäisenä siinä tulee mieleen rutiinit, että ne on selvät. Kisa-  
päivä ja kisatapahtuma on selvänä. Ne on käyty läpi, että tällaiset  
aikataulut ynnä muut mitä syödään ja milloin syödään niin, että ne*

*on selviä juttuja. – – Ja se, että tiedetään myös ennakkoon pikkusen, että se on tommoinen viikonloppu tiedossa ja pystyy siihen vähän ajamaan niitä asetuksia kuntoon. Ja se, minkä näitten ukkojen kanssa käyn yleensä aina ensimmäisenä läpi, on justiinsa tämä ”yksi ajatus-periaate”. Sitten on tämä ohjelma tavallaan missä keskeisenä on se, ettei mietitä sitä mitä ei voi muuttaa. Ja sen käyminen ihan niinku A:sta läpi. Sitten jätkillä pitää olla selvä se, että kun minun porukka menee kisapaikalle, niin sitten tietää mihin keskittyy ja se on se oma tekeminen ja seuraava porras mitä ne tekee. – – Ja on ohjeet annettu siihen, jos ne ajatukset karkaa, että mikä sitten on menetelmä ja näin poispäin. Siinäkin on tämä rentoutuminen tärkeää, että osaat hengittää sen väärän ajatuksen pois ja siirtää taas kohteesi seuraavaan. Eliikkä kaikki tässä kokonaisuudessa rupee tukeen niinku toinen toistaan.” Valmentaja 1*

Valmentaja 1 nosti kilpailuun valmistautumisesta esiin myös kilpailun analysoinnin merkityksen kauden päätteeksi. Hän koki, että erityisesti tilanteet jotka ovat vaikuttaneet urheilijan suoritusta heikentävästi, olisi hyvä analysoida ja liittää osaksi kilpailuun valmistautumista kilpailukauden alkaessa.

*” – – Että kun jätkillä on niitä juttuja mitä mietitään, että miksi kisa meni perseelleen, niin siellä voi toistua nämä samat jutut. Justiinsa, että erehdyin kattomaan aikaisempien hyppääjien hypyt ja kuuntelemaan pisteitä. Tai erehdyin päässä miettimään, että paljon mun pitää hypätä ja sen jälkeen siitä ei tullut enää yhtään mitään. Niin, että näidenkin juttujen suhteen just tässä kesän aikana käydä läpi tilanteita päässä, että jos näin käy, mitä mä teen ja osaan hengittää sitten pois sen pahan ajatuksen. Ja nyt kun rupesin seuraan tuon hyppyä, niin osaat tunnistaa, että oot väärillä teillä. Tuut pois sieltä väärältä tieltä hengittämällä ja kohdistamalla, vaikka maisemiin omat ajatuksesi. Ajatusten hallintaa sinällään.” Valmentaja 1*

Valmentaja 2:lla nousi kilpailuun valmistautumisessa erityisen vahvaksi eräs kilpailumatka, jossa hän konkreettisesti huomasi, että hänen kanssaan mukana olleella urheilijalla oli valmiina harjoiteltu malli, jonka mukaan mielialaa oli helppo säädellä.

*”Kyllä siellä ainakin mentiin niinku niin pilkulleen kaikki valmistautumiset ja systeemit. Et se oli helkatin hyvä tilanne. Ja sen kyllä aistin, että Urheilija X:llä oli jo tällöinen harjoiteltu malli mielialan säätelystä ja kilpailuun valmistavista toimenpiteistä ja tarkasti meni sen kanssa ja osasi huolehtia sen läpiviennistä ihan yksityiskohtaisesti ja sen suhteen ei kyllä ollut valittamista. Minä olen kyllä hirveen ylpeä, siihen puoleen Urheilija X:n kohdalla. Kerta kaikkiaan oli hienoa toimia sen kanssa siellä kilpailuissa. Se mulla on niinku jäänyt parhaiten tuossa mieleen.” Valmentaja 2*

## 5.6 Johtopäätökset

Tässä luvussa käsittelen tarkemmin tutkimuksen päätuloksia asettamiini tutkimustehtäviin, omiin projektinaikaisiin kokemuksiini sekä aikaisempiin tutkimuksiin ja teoriaan peilaten. Oman näkökulmani tuon esille siksi, että oma roolini oli tutkijana olemisen ohella toimia henkisen valmennuksen projektin vastaavana henkilönä.

Liukkosen ym. (2012) mukaan psyykkisen valmennuksen prosessin aikainen aloittaminen olisi tärkeää. Sopiva ajankohta tähän olisi heidän mukaansa viimeistään silloin kun muukin harjoittelu alkaa. (Liukkonen ym. 2006, 244 – 245.) Tähän peilaten myös valmentajat nostivat esille projektin lähtökohtien haastavuuden. Lähtökohtien haastavuuteen vaikutti erityisesti se, että projekti aloitettiin melko myöhään eikä sille ollut tarjolla parhaita mahdollisia rahallisia ja ajallisia resursseja. Tämä näkyi myöhäisen aloittamisen ohella siinä, että jouduimme alkutaipaleella tekemään kompromisseja henkisen valmennuksen sisältöihin syventymisessä. Aloittamisen hankaluteen vaikutti esimerkiksi se, että ensimmäisessä kohtaamisessa olimme vielä valikoimassa urheilijoita projektiin. Näin ollen emme päässeet kunnolla käsiksi henkisen valmennukselliseen prosessiin vasta kuin kauden kynnyksellä Vuokatissa.

Ajalliset tekijät olivat kuitenkin tämän projektin aloituksessa sellaisia mihin ei juurikaan voitu tässä projektissa etukäteen vaikuttaa. Tässä korostui erityisesti oma roolini, sillä minulle projekti toimi samalla opiskelujeni kolmannen vuoden harjoitteluna. Tämän vuoksi projekti päästiin aloittamaan vasta elokuun 2015 aikana. Siihen nähden voidaan todeta, että projekti saatiin melko nopeasti ja tehokkaasti käynnistettyä. Tämä tuli esille myös valmentajien tuntemuksissa. Psyykkisen valmennuksen kokonaisuutta se ei kuitenkaan palvellut parhaalla mahdollisella tavalla ja aloituksessa olimme selkeästi myöhässä.

Riittisen (2004) toteuttamassa vastaavanlaisessa projektissa kilpa aerobic-joukkueelle esiin nousi vahva tarve yksilöllisempään henkisten taitojen valmennukseen (Riittinen 2004, 84). Samanlainen tarve nousi esiin myös tässä tutkimuksessa tarkasteltaessa valmentajien ja urheilijoiden kokemuksia. Erityisesti osa urheilijoista näki, että henkinen valmentautuminen olisi voinut olla projektin aikana vielä henkilökohtaisempaa.

Henkisen valmennuksen epätasaiseen jakautumisen keskeisenä tekijänä vaikutti välimatkat ja resurssien puute. Tämän ohella aineistosta nousi esiin se, että projektin edetessä myös urheilijoiden osallistumisprosentti tapahtumiin väheni. Kyseinen ilmiö oli havaittavissa varsinkin projektin loppupuolella, jolloin urheilijat hajaantuivat kilpailemaan usealle eri tasolle. Hajaantumisen seurauksena yhtenä projektin päätavoitteista olleesta joukkueen oman identiteetin rakentamisesta täytyi lopulta luopua.

Haasteista huolimatta molemmat tutkimusryhmät kokivat henkisen valmennuksen kokonaisuuden hyödylliseksi. Omasta roolistani oli kilpailu- ja leiritilanteissa joissain määrin eriäviä mielipiteitä valmentajien välillä. Tämän lisäksi urheilijoilla nousi toiminnasta esiin kaipuu henkilökohtaisempaan ja tiiviimpään toimintaan. Molempien valmentajien näkemyksen mukaan projekti näyttäytyikin ennen kaikkea henkisten taitojen oppimisen perusasioiden läpikäyntinä. Projekti kokonaisuudessaan antoi heidän mukaansa hyvät perusevääät urheilijoille jatkokon. Urheilijat tulkitsivat tulosten mukaan saaneensa työkaluja henkiseen valmentautumiseensa. Kolme neljästä urheilijasta lopulta myös mainitsi käydyn prosessin olleen tärkeää.

Toiminnan kehittämistä nousi esiin kuitenkin kolme näkökulmaa, jotka voivat olla varteenotettavia toiminnan jatkojalostamisessa. Oleellista on niiden mukaan huomioida ensinnäkin ne resurssit millä volyyymilla toimintaa tulisi toteuttaa. Eri toimijoiden saatavuus ja tavoitettavuus on tärkeää asia puntaroida ennen kuin toiminnan vaikuttavuutta voi lähteä kunnolla arvioimaan.

Toinen näkökulma liittyy siihen rooliin mikä henkisen valmennuksen asiantuntijalle tulisi asettaa valmennusryhmässä. Onko se enemmän valmentajille vai urheilijoille suunnattua? Tämä tutkimus käsitteli enemmän urheilijalähtöistä näkökulmaa, mutta jatkossa asiaa voi miettiä myös niin, että turvataan valmentajan jaksaminen ja annetaan hänelle tarvittavat resurssit toteuttaa omaa toimintaansa. Tässä mallissa henkinen valmennus kallistuisikin enemmän valmennuksen kuin urheilijoiden suuntaan.

Kolmas kehittämiskohde jonka tutkimuksesta voi nostaa esiin liittyy enemmän urheilujärjestelmään ja siihen millä keinoilla henkinen valmentautuminen saadaan vietyä kenttätoiminnan eri tasoille entistä paremmin sisällytettäväksi. Aineistosta

esiin nousseen näkökulman mukaan henkisiä ominaisuuksia olisi hyvä alkaa kehittää jo yläkouluiästä lähtien. Tämän jälkeen henkisen valmennuksen toimintaa jalostettaisiin portaittain tehokkaammaksi ja siinä huomioitaisiin myös henkilökohtaisen valmentajan rooli henkisten taitojen opettamisessa. Coxin mukaan tämän tulisi näyttäytyä urheilupsykologiassa myös lopullisena päämääränä. Hänen näkemyksensä perusteella henkisen valmennuksen toiminnan teemana tulisi olla se, että valmentajat ja urheilijat pystyisivät tulevaisuudessa vaikuttamaan itse omiin henkisten taitojen kehittämisen tarpeisiinsa. (Cox 2012, 4.)

Henkisistä taidoista- ja menetelmistä saadut kokemukset ilmenivät osassa kokonaisuuksista eriävällä tavalla haastateltavien välillä. Valmentaja 1 korosti toistuvasti haastattelussa tavoitteenasettelusta saatuja kokemuksia ja erityisesti rohkeutta asettaa kunnianhimoisia lopputulostavoitteita. Valmentaja 2 näkemys oli puolestaan se, että tavoitteenasettelussa olisi parempi asettaa maltillisia lopputulostavoitteita ja keskittyä mieluummin suorituksen kehittämiseen. Kumpikin valmentaja huomioi kuitenkin tavoitteenasettelun periaatteet samalla tavalla. Eriävä näkökulma näyttäytyi asetetussa palkinnossa, joka prosessin myötä nousee esiin. Näkemyksissä on yhteys myös tavoitteenasettelun teorian kanssa, jonka mukaan tavoitteissa tulee edetä prosessi edellä. Tämän lisäksi on tärkeää myös se, että suoritus ja lopputulostavoitteet huomioidaan. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 96; Weinberg & Gould 2007, 352; Burton & Raedeke 2008, 59.)

Näkökulmat tavoitteenasettelun onnistumisesta projektissa nousivat samalla esille. Valmentaja 1:n mukaan osio oli hyvä ja tärkeä alkuun paneva voima koko henkisen valmennuksen onnistumisessa. Sen sijaan Valmentaja 2 näki tässä osa-alueessa kehitettävää tavoitteiden seurannassa ja niiden vaikeustasossa. Väitettä tukee Locken ja Lathamien luoma tavoitteenasettelun teoria ja siitä suuntaa ottaneet lukuisat tutkimukset ja liikuntapsykologiset teokset (Latham & Locke 2007, 291; Burton & Raedeke 2008, 56.) Niissä tavoitteenasettelu nähdään tehokkaaksi silloin kun tavoitteet ovat niin tarkkaan asetettu, että niitä voi määrällisesti arvioida.

Toisaalta Rovio ottaa tavoitteiden täsmällisyyteen kantaa omassa nuorten jääkiekkjoukkueeseen suuntautuneessa tutkimuksessaan. Hänen mukaansa spe-

sifeissä tavoitteissa riskinä on niiden suuri määrä, joka voi vaikuttaa tavoitteenasettelun tehokkuuteen. Hänen tutkimustulostensa mukaan suorituksen kokonaisvaltainen kehittäminen onnistuukin valmennusprosessissa parhaiten silloin kun tavoitteet ovat täsmentämättömiä prosessitavoitteita. (Rovio 2002, 120.) Tämän projektin pyrkimykset tavoitteen määrittämisessä nojaavat enemmän Locken ja Lathamien kuin Rovion tulkintaan. Tavoitteenasettelussa oli etukäteen pyrkimyksenä tarkkuus ja mitattavuus sekä seurannan turvaaminen. Erityisesti Valmentaja 2:n näkemyksestä tavoitteenasettelun toteutumisesta voi kuitenkin päätellä, että onnistuminen ei erityisesti seurannan osalta ollut paras mahdollinen.

Vireystilan tarkastelu oli projektissa osa, joka lisättiin ohjelmaan jälkikäteen. Tähän perusteena oli oma tulkintani, jonka mukaan urheilijoiden tunteiden hallintaa kannatti edistää ennen kilpailuun valmistautumisen aloitusta. Hurtigin ja Tukian opinnäytteessä löydettiin myös yhteys vireystilan arvioinnin ja valmistautumisen välillä. Heidän interventiojaksonsa aikana nuoret jalkapalloilijat kokivat vireystilan tarkastelun edistäneen erityisesti heidän omaa kilpailuun ja harjoituksiin valmistautumista. (Hurtig & Tukiä 2014, 44 – 45.)

Valmentaja 2 koki tämän osa-alueen tärkeäksi koko lajissa pärjäämisen kannalta. Hän liitti sen myös vahvasti kilpailuun valmistautumisen yhteyteen korostaen sitä, että kyseessä on aikaa vievä prosessi, jonka hyödyntämisestä vastaa urheilija itse. Valmentaja 1 ei puolestaan kokenut vireystilan tarkastelua kovinkaan tärkeäksi. Tähän vaikutti hänen aikaisemmat kokemuksensa, jonka mukaan vireystilan arvioinnissa on vaarana se, että urheilijan toiminnasta tulee liian kontrolloitua. Tämä luo hänen mukaansa tilanteen, jossa lajille ominainen vapauden tunne häviää.

Vireystilan arvioinnin parhaimpana menetelmänä Valmentaja 1 pitikin laadukasta harjoittelua, joka luo hänen mukaansa jo sinällään hyvän mentaalisen vireystilan. Valmentaja 1 kuitenkin totesi, että tämän osa-alueen tarkastelua voitaisiin kyllä käydä, ajankohta vain oli projektissa väärä. Urheilijoilta ilmeni tässä kokonaisuudessa myös huomio siitä, että kokonaisuuteen ei keretty yhteiseen ajan vuoksi parhaalla mahdollisella tavalla perehtymään.



Vireystilan tarkastelun kaksijakoisen vastaanottoon liittyi luultavasti ajankohta, johon tämä osio lisättiin. Viikoittain edenneet kilpailut ja jatkuva matkustaminen eri kilpailupaikkojen välillä vaikuttivat samalla todennäköisesti siihen, että urheilijat kokivat tämän osion raskaana ja toinen valmentajista tarpeettomana. Jälkeenpäin voikin todeta, että tämän osa-alueen ajoitus olisi voinut olla parempi ajankohdaltaan.

Molemmat valmentajat kokivat psyykkisten menetelmien osa-alueista erityisesti rentoutumisharjoittelun hyödylliseksi ja sen aloittamisen olleen tarpeellista. Valmentajat painottivat rentoutumisessa erityisesti yksilöllisen tavan löytymistä ja sen parempaa hyödyntämistä osana arkiharjoittelua ja leiriohjelmaa. Erityisesti Valmentaja 2 näki rentoutumisen taidon olleen vahvassa yhteydessä myös mielikuvaharjoittelun kokonaisuuteen. Heidän mukaansa myös urheilijat kokivat toteutuksen hyvänä asiana. Tämän näkökulman voi päätellä olleen oikea verrattaessa sitä urheilijoiden kyselyyn antamista vastauksista.

Omasta näkökulmastani katsottuna rentoutumisharjoittelu näyttäytyi myös vahvana osa-alueena. Tähän vaikutti näkemykseni mukaan se, että tässä vaiheessa kautta ohjelmassa oli paljon yhteisiä leirejä, jolloin henkisen valmennuksen toimintaa pystyttiin tehokkaasti toteuttamaan. Tehokas toteuttaminen puolestaan vaikutti siihen, että urheilijat löysivät yksilöllisen tavan toteuttaa harjoittelua. Tämä auttaa Grönforsin mukaan siihen, että urheilija sisäistää paremmin oman rentoutumistapansa ja sitä voidaan alkaa yhdistämään myös muuhun harjoitteluun (Grönfors 2011, 66). Tässä vaiheessa ryhmä lisäksi näyttäytyi kiinteimpänä kokonaisuutena koko projektin aikana, joka edesauttoi edelleen harjoitusvasteen parempaa syntymistä.

## 6 POHDINTA

Tutkimukseni tavoitteena oli kuvata ja arvioida nuorten MM-ryhmän henkisen valmennuksen prosessia kaudelta 2015 – 2016. Tutkimusryhmäni koostui kahdesta valmentajasta ja neljästä urheilijasta. Tutkimus oli luonteeltaan tapaustutkimus, jossa hyödynnettiin lisäksi hermeneuttis-fenomenologiaa ja narratiivisuutta projektin kuvailussa. Aineistoni rakentui päävalmentajien teemahaastatteluidista sekä urheilijoille toteutetusta kyselylomakkeesta.

Päätuloksena voidaan todeta, että henkisen valmennuksen prosessi koettiin tärkeäksi molempien ryhmien kannalta. Siinä ilmenneet näkemykset olivat samansuuntaisia monien aikaisempien teorioiden ja tutkimuksien kanssa. Menetelmien kokemisessa oli sen sijaan havaittavissa eroja haastateltavien välillä. Erilaiset näkemykset näyttäytyivät erityisesti tavoitteenasettelun ja vireystilan kokemuksissa. Näissä teemoissa oli havaittavissa samalla tavalla eroja myös tutkimuskirjallisuudessa. Rentoutumisharjoittelu koettiin projektissa tärkeäksi kaikkien ryhmien osalta.

Koko opinnäytetyöprosessin koin alussa vaikeaksi. Tähän vaikutti se, että ajauduin silloisen aiheeni kanssa jo varhaisessa vaiheessa umpikujaan. Keskusteltuani aiheen vaikeudesta opinnäytetyö- ja harjoitteluohjaajieni kanssa, sain heidän kanssaan käytyjen keskustelujen pohjalta vision nykyisestä aiheestani joulukuun 2015 aikana. Itse aiheen teko alkoi puolestaan tammikuun 2016 aikana. Silloiseksi haasteeksi tutkimusprosessissa muodostui se, että projekti oli ollut käynnissä jo hyvän aikaa, aina syksystä 2015 alkaen. Tämä on mielestäni vaikuttanut osaltaan myös projektin yksityiskohtien tarkempaan kuvailuun. Onnekseni olin kuitenkin tehnyt muistiinpanoja projektin aikana, sillä niistä oli lopulta paljon apua tutkimustyöni tekemisessä.

Alkuhaasteiden jälkeen työni alkoi talven aikana lopulta etenemään. Sain tilaajaltani ja mäkipiireissä olleilta henkilöiltä hyväksynnän henkisen valmennuksen prosessista kertovaan opinnäytetyöhön. Ajatus tutkittavista ja tutkimusmenetelmistäni alkoivat myös jo varhaisessa vaiheessa hahmottua. Tiedostin, että se vaati paljon paneutumista ja työtä prosessin aikana. Huomasin kuitenkin jälkepäin, että kaikki panostus oli ollut vaivan arvoista.

Tutkimusmenetelmien tarkempi käsittely ja niihin perehtyminen alkoi loppukeväästä. Niiden avulla tehty synteesi auttoi minua entistä konkreettisemmin hahmottamaan sen, millaisia asioita halusin tutkittavilta tietää ja millaista ilmiötä halusin tutkia. Tässä osa-alueessa sain myös tärkeää sparrausapua opinnäytetyön ohjaajaltani. Mielestäni tällaisessa kriittisessä vaiheessa tutkimusta onkin tärkeää, että rima asetetaan korkealle niin tutkijan kuin hänen työtään arvioivan tahojen kannalta.

Itse aineistonhankinta osoittautui osa-alueeksi, jossa oli mielestäni paljon hyvää mutta samalla myös parannettavaa. Teemat olivat molemmissa metodeissa selkeästi rajatut ja vastasivat tausta-aineistoiheen juuri niitä asioita, mitä halusin tutkittavilta tietää. Testattuani aineistoja sain myös konkreettisesti varmistettua sen, että menetelmät ja mittarit vastasivat haluttua tarkoitusta. Jälkeenpäin ajatellen kyselyn olisi kuitenkin parhaimmassa mahdollisessa mallissa voinut ajoittaa lähemmäs kauden päätöstä. Tämä olisi saattanut nostaa esiin vieläkin yksityiskohtaisempaa aineistoa kyselyn avoimeen osuuteen. Prosessin myöhäisen aloittamisen vuoksi se ei kuitenkaan tällä kertaa ollut mahdollista.

Luomaani teoreettisen viitekehukseen olen työssäni erityisen tyytyväinen. Sen onnistumiseen vaikutti eniten siihen uhrattu aika. Rakensin viitekehystä kesän ajan ja se muotoutui melko laajaksi kokonaisuudeksi. Sillä on mielestäni selkeä yhteys aineistoon, mikä samalla edistää tutkimuksen luotettavuutta ja luo hyvää vuoropuhelua aineiston ja teorian välillä.

Samaan aikaan aineiston analysointia haittasi kuitenkin se, että aineistonhankinnan ja litteroinnin jälkeen seuraava vaihe oli teoreettisen pohjan luonti. Itselläni oli pitkään vaikeuksia aloittaa itse tulosten kirjaaminen, koska keskityin enemmän teoreettisen pohjan vahvistamiseen. Monet aineiston analysointiin liittyvät teokset olivat itselleni myös vaikeaselkoisia, mikä osittain heikensi motivaatiani aloittaa tulosten kirjaamista. Sitkeän etsimisen ja puurtamisen jälkeen löysin käsiini sellaisia teoksia, jotka toivat itselleni selkeyttä tulosten kirjaamiseen. Oikeiden askelmerkkien löytäminen vauhditti opinnäytetyöprosessini loppuvaihetta, sillä tulosten analysointi oli mielestäni yksi tämän prosessin mielenkiintoisimmista vaiheista.

Tulokset ovat mielestäni kattavia huolimatta pienestä otoksesta. Tämä näkyy eniten käydyn prosessin kuvailussa. Lisäksi se tuo esiin erilaisia näkemyksiä henkisen valmennuksen psykologisista taidoista ja menetelmistä. Arviointi kyseisistä osa-alueista ja koko prosessista antaa mielestäni hyvän kuvan siitä, missä onnistuttiin ja mitä projektissa olisi voinut vielä kehittää. Tutkimuksen tuloksia ei kuitenkaan voida yleistää. Tapaustutkimuksissa se ei myöskään ole tarkoitus, vaan siinä tarkoituksena on ennemminkin ymmärtää käytyä kokonaisuutta ja luoda siitä uutta ja mielenkiintoista tietoa. (Eriksson & Koistinen 2014, 37 – 38.)

Tulosten analysoinnista itseäni jäi harmittamaan erityisesti se, että jouduin karsimaan urheilijoiden kyselystä määrällisen osuuden annettujen sivumäärien puitteissa. Kokemukset projektin aikaisista menetelmistä urheilijoiden näkökulmasta näyttäytyivät tältä osin melko suppeana. Tämän vuoksi urheilijoilta kerätty kyselyaineisto muotoutuikin työn edetessä ennemminkin haastatteluja tukevaksi aineistoksi.

Nyt jälkeenpäin ajatellen optimitilanne urheilijoiden ryhmän kannalta olisikin voinut olla se, että heiltä olisi kerätty tieto samalla menetelmällä kuin valmentajilta. Urheilijoiden tavoitettavuus olisi kuitenkin voinut olla haastavaa, koska he asuivat hajallaan ympäri Suomea. Toinen huomioitava mahdollisuus olisi voinut olla se, että aineistonkeruu oltaisiin käyty jo projektin aikana, esimerkiksi kunkin oman henkisen osa-alueen harjoittelun jälkeen. Näin hyödynnettynä tutkimukseen olisi ilmentynyt toimintatutkimukselle tyypillinen spiraalimainen kehä, jossa toimintaa olisi voitu arvioida toistuvasti ja sitä olisi voitu muokata projektin aikana. (Metsämuuronen 2006, 103.) Tässä tapauksessa siihen olisi kuitenkin samalla lailla sisältynyt haasteita varsinkin projektin loppupuolella, jolloin ryhmä hajaantui kilpailemaan ympäri Eurooppaa.

Tällaisessa ryhmää ja sen edistymistä käsittelevässä tutkimuksessa onkin mielestäni tärkeää, että tapaamiskertoja ja yhtenä ryhmänä esiintymistä olisi ajallisesti riittävästi kauden aikana. Sen edistämiseksi tällainen henkisen valmennuksen projekti tulisi aloittaa ajoissa, mieluiten jo loppukeväästä, jotta myös ryhmän koheesiota päästään kunnolla edistämään. Toimintaan olisi varattava myös tarpeelliset resurssit, jotta siitä saataisiin aikaan mahdollisimman tehokasta.

Tulkittaessa haastateltavien vastauksia ja mediassa esiintyneitä uutisia, toimintaan on nähtävästi tullutkin esille jo muutoksia. Nykyiseen mäkihypyn huipulle tähtäävään toimintaan on tehty merkittäviä satsauksia. Se näyttäytyy nykyään entistä enemmän yksilölähtöisenä toimintana, jossa satsataan muutaman lahjakaimman urheilijan kehittymiseen erityisen paljon. Tämän perusteella ei olisikaan lainkaan yllättävää, jos kaivattuja kansainvälisiä huipputuloksia alkaisi näkyä lajissa lähitulevaisuudessa. Samalla kuitenkin mietityttää se, mitä tapahtuu henkisten taitojen osalta lajissa niille urheilijoille, jotka ovat lahjakkaita, mutta ovat joidenkin taitojensa osalta vielä hiomattomia timantteja. Voisiko tässä yhteydessä paikallisten valmennuskeskusten roolia nostaa entistä vahvemmin esille?

Jatkotutkimusaiheita mietittäessä yksi mielenkiintoinen aihe voisi olla se, miten tällaiselle eri paikkakunnilta tuleville urheilijoille ja siitä muodostuneelle maajoukkueuryhmälle saataisiin luotua vahva ryhmäidentiteetti. Toinen jatkotutkimusaihe voisi olla se, että tehtäisiin vastaavanlainen tutkimus, jossa mitattaisiin määrällisesti maajoukkueurheilijan koettua edistymistä henkisissä taidoissa. Alustavia tutkimuksia aihealueesta on jo tehty muun muassa Grönforsin toimesta Lapin urheiluakatemiaan urheilijoille. Näistä tutkimuksesta saatuja tuloksia voisi olla mielenkiintoista verrata tutkimuksessa keskenään.

Koko käyty opinnäytetyöprosessi on opettanut itselleni eniten prosessin hallintaa ja suunnitelmassa pysymistä. Opinnäytetyöskentely on erottunut aikaisemmista opinnoistani erityisesti siinä, että itselläni on ollut vapaus toimia ja ilmaista omaa ymmärrystäni monista asioista ja aiheista. Itsenäisyys ja vapaus ovat vaikuttaneet toisaalta siihen, että ne ovat samalla luoneet itselleni monia miettimisen paikkoja ja paineita prosessissa etenemiseen. Kaikesta laajuudesta ja paineista huolimatta prosessi on ollut kuitenkin mielenkiintoinen ja se on samalla lisännyt ymmärrystäni niin urheilupsykologiasta kuin tutkimuksen tekemisestä varsin laaja-alaisesti. Toivottavasti se myös jatkossa edesauttaa Suomen Hiihtoliiton tarpeita sekä omia etenemismahdollisuuksiani urheilupsykologian parissa.

Itse mäkiprojektin koen olleen työläs ja se on vaikuttanut joissain määrin myös opintojeni edistymiseen. Samalla se on ollut kuitenkin palkitseva kokemus. On ollut antoisaa, että minulle on annettu harjoitteluni toimintaympäristöksi näinkin merkittävä tehtävä ja positio kansallisen tason urheilukentässä. Samalla on ollut

ilo työskennellä ja toimia kahdeksan kuukauden ajan lukuisten tavoitteellisten urheilijoiden ja valmentajien kanssa. Projekti on antanut itselleni monia eväitä esimerkiksi yksilöllisten kehityskohtien huomiointiin ja projektin hallintaan. On ollut hienoa huomata, että samanlaisia viitteitä se on antanut myös urheilijoille. Mielestäni voidaankin todeta, että käyty henkisen valmennuksen projekti on antanut siinä mukana olleille urheilijoille hyvän ponnistusalueen henkisten taitojen oppimiseen.

Lopuksi haluan kiittää kaikkia henkisen valmennuksen projektissa ja opinnäytetyöprosessissa mukana olleita urheilijoita ja valmentajia, joiden avoimuuden ja läsnäolon avulla henkisen valmennuksen konsepti ja sen kuvaus kaudelta 2015 – 2016 oli mahdollisuus toteuttaa.

## LÄHTEET

- Burton, D. & Raedeke, T. 2008. *Sport Psychology for Coaches*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Cox, R. 2012. *Sport Psychology. Concepts and Applications*. New York, NY: The McGraw Hill Companies. 7. painos
- Eriksson, P & Koistinen, K. 2014. Monenlainen tapaustutkimus. Viitattu 24.10.2016 <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/153032>
- Eskola, J. 2015. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analysointi vaihe vaiheelta. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä; PS-Kustannus. 4., uudistettu painos, 185 – 206.
- Granholm, P. 2012. Kilpailuun valmistautuminen. Teoksessa L. Matikka, & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Tampere: Liikuntatieteellinen Seura, 217 – 222.
- Grönfors, P. 2011. Nuorten urheilijoiden kokemuksia psykologisesta valmentautumisesta. Rovaniemen ammattikorkeakoulu. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 24.10.2016 [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/35108/Gronfors\\_Perttu.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/35108/Gronfors_Perttu.pdf?sequence=1)
- Hanin, J & Hanina, M. 2012. Kilpailutilanteiden hallinta. Kilpailuanalyysi. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Tampere: Liikuntatieteellinen Seura, 223 – 231.
- Heikkinen, H.L.T. 2015. Tarina, kertomus ja kerronnallinen diskurssi. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä; PS-Kustannus. 4., uudistettu painos. 149 – 167.
- Hird, J.S., Landers, S.M. & Thomas, J.R. & Horan, J.J. 1991. Physical Practice is Superior to Mental Practice in Enhancing Cognitive and Motor Task Performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8, 281 – 293.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi. 15., uudistettu painos.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hurtig, S. & Tukia, J. 2014. Psykologisen valmentautumisen interventio 14–17vuotiaille jalkapalloilijoille – IZOF -tunneprofiloinnin käyttöönotto. Lapin Ammattikorkeakoulu. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Vi-

tattu 19.11.2016 [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/71430/Hurtig-Tu-  
kia%20Opinnaytetyo.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/71430/Hurtig-Tu-<br/>kia%20Opinnaytetyo.pdf?sequence=1)

Jaakkola, M. & Rovio, E. 2012. Tavoitteiden asettaminen. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Tampere: Liikuntatieteellinen Seura, 137 – 147.

Jama, K-M. 2011. Piikkiensaasta vuoren huipulle: kollektiivinen tapaustutkimus seikkailu-urheilijan urheilijaidentiteetin rakentumisesta. Rovaniemen ammattikorkeakoulu. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 17.10.2016

Karjalainen, S-M. 2014. Paikalla muttei läsnä. Läheisten kokemuksia ongelmallisesta monen pelaajan verkkoroolipelien pelaamisesta. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Sosiologia. Pro gradu-tutkielma. Viitattu 22.8.2016 [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/137638/Karjalainen\\_Sosiologia.pdf?sequence=2](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/137638/Karjalainen_Sosiologia.pdf?sequence=2)

Kudlackova, K., Eccles, D.W. & Dieffenbach, K. 2013. Use of relaxation skills in differentially skilled athletes. *Psychology of Sport and Exercise* 14, 468 – 475. Viitattu 28.10.2016 [http://ez.lapinamk.fi:2429/S1469029213000083/1-s2.0-S1469029213000083-main.pdf?\\_tid=fbeebdcc-ae4e-11e6-944d-00000aab0f6b&acdnat=1479556674\\_39d17ed840ac2d18664bb5bbbb692964](http://ez.lapinamk.fi:2429/S1469029213000083/1-s2.0-S1469029213000083-main.pdf?_tid=fbeebdcc-ae4e-11e6-944d-00000aab0f6b&acdnat=1479556674_39d17ed840ac2d18664bb5bbbb692964)

Laine, T. 2015. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä; PS-Kustannus. 4., uudistettu painos, 29 – 51.

Lapin ammattikorkeakoulu. 2015. Opinnäytetyön toteuttaminen. Viitattu 2.3.2016 <http://www.lapinamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opinto-opas,-AMKtutkinto/Opinnaytetyoohje/Opinnaytetyon-toteuttaminen>

Latham, G. P. & Locke, E. A. 2007. New Developments in and Directions for Goal- setting Research. *European Psychologist*, 12, 290 – 300.

Lintunen, T., Rovio, E., Haarala, S., Orava, M., Westerlund, E. & Ruiz, M. 2012. *Urheilupsykologia, liikuntapsykologia ja valmennuksen psykologia*. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Tampere: Liikuntatieteellinen Seura, 30 – 39.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2003. *Psyykinen valmennus hiihtourheilussa*. Suomen Hiihtoliitto.

Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Kataja, J. 2006. *Psyykinen valmennus lentopallossa*. Tampere: Suomen Lentopalloliitto Ry.

Locke, E. A. & Latham, G. P. 1985. The Application of Goal Setting to Sports. *Journal of Sports Psychology*, 7, 205 – 222. Viitattu 7.7.2016 <http://www-2.rotman.utoronto.ca/facbios/file/09%20-%20Locke%20&%20Latham%202002%20AP.pdf>



- Locke, E. A. & Latham, G.P. 2002. Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation. *American Psychologist*, Vol. 57, No. 9, 705 – 717. Viitattu 14.11.2016 <http://www-2.rotman.utoronto.ca/facbios/file/09%20-%20Locke%20&%20Latham%202002%20AP.pdf>
- Martin, K.A., Moritz, S.E. & Hall, C.R. 1999. Imagery Use in Sport: A Literature Review and Applied Model. *The Sport Psychologist*, 13, 245 – 268. Viitattu 21.10.2016 <http://www.naspspa.org/AcuCustom/Sitename/Documents/DocumentItem/1942.pdf>
- Metsämuuronen, J. (toim.) 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: International Methelp Ky.
- Mikicin, M. & Kowalczyk, M. 2015. Audio-Visual and Autogenic Relaxation Alter Amplitude of Alpha EEG Band, Causing Improvements in Mental Work Performance in Athletes. *Appl Psychophysiol Biofeedback* 40:219 – 227. Viitattu 1.11.2016 <https://doi.org/10.1007/s10484-015-9290-0>
- Närhi, A. & Frantsi, P. 1998. Psykkinen valmennus - järkeä ja sydäntä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Riittinen, A. 2004. Psykkinen valmennusohjelma kilpa-aerobic-joukkueelle. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan laitos. Pro gradu.
- Rovio, E. 2002. Joukkueellinen yksilöitä. Toimintatutkimus psykkinen valmennuksen ohjelman suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista poikien jääkiekkoukkueessa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Väitöskirja.
- Rovio, E. 2009. Tavoitteellinen ryhmätoiminta. Teoksessa E. Rovio, T. Lintunen & O. Salmi (toim.) *Ryhmäilmiöt liikunnassa*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 5., uudistettu painos.
- Vazana, J. 2015. Santasport Lapin Urheiluopiston henkisen valmennuksen vastaavan luento. Luento psykkinisestä valmennuksesta. 5.11.2015.
- Vealey, R.S. 2007. Mental Skills Training in Sport. Teoksessa G. Tedenbaum & R.C. Eklund (toim.) *Handbook of Sport Psychology*. 3. Painos. Hoboken, N.J: John Wiley & Sons, 285 – 309.
- Vealey, R.S. & Greenleaf, C.A. 2010. Seeing is Believing: Understanding and Using Imagery in Sport. Teoksessa Williams, J.M. (toim.) *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. New York: McGraw-Hill publishers, 267 – 304.
- Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.
- Weinberg, R. 2008. Does Imagery Work? Effects on Performance and Mental Skills. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 3, 1 – 21.

Weinberg, R.S. & Gould. D. 2007. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics. 4 painos.

Wrisberg, C.A. & Anshel, M. H. 1989. The Effect of Cognitive Strategies on the Free Throw Shooting Performance of Young Athletes. *The Sport Psychologist*, 23, 95 – 104.

# 1 LIITTEET

- Liite 1. Tunne itsesi- lomake. Tavoitteenasettelutyökalu
- Liite 2. Matkani tavoitteeseen- lomake. Tavoitteenasettelutyökalu
- Liite 3. Rentoutumisharjoittelun seurantalomake
- Liite 4. Mielialapäiväkirja
- Liite 5. Mielialan analysointikaavake
- Liite 6. Piirrejännityksen arviointilomake
- Liite 7. Optimaalisen kilpailumielialan arviointilomake
- Liite 8. Epäonnistuneen kilpailumielialan arviointilomake
- Liite 9. Keskihertaisen kilpailumielialan arviointilomake
- Liite 10. Tunneankkurointilomake optimaalisen vireystilan tarkasteluun
- Liite 11. Työkaluja kilpailuun valmistautumiseen
- Liite 12. Kyselytutkimuksessa esiintynyt avoin osio
- Liite 13. Kyselytutkimuksen saatekirje
- Liite 14. Teemahaastattelun runko

## Liite 1

**Tunne itsesi**

<b>Vahvuuteni</b> (motivaatio, liikkuvuus):	<b>Kehitettävää</b> (räjähtävyys, keskittyminen):
<b>Mikä mahdollistaa kehittymiseni</b> (harjoitusolosuhteet, kova työ, sponsorit):	

## Liite 2

**Matkani tavoitteeseen**

<b>Unelma</b> (Voittaa olympiakultaa):	
<b>Kauden 2015-2016 tulostavoitteet</b> (Top 15 maailmancupin loppupisteissä):	
<b>Kehitystavoitteet</b> (Pompun parantaminen 70 cm, keskittymisen parantaminen harjoituksissa):	
<b>Harjoitustavoitteet</b> (Laatu jokaiseen suoritukseen, räjähtävän voiman harjoittelu):	<b>Kilpailutavoitteet</b> (Puhun itselleni positiivisesti, valmistaudun kilpailuun hyvin, top 5 sijoittuminen):
<b>Mittarit joiden avulla seuraan kehittymistäni tavoitteissani</b> (Mattotesti, Videoanalysointi):	



Liite 3 2(2)

## OHJEET LOMAKKEEN TÄYTTÖÖN

Seurantakaavakkeeseen merkitään ohjelman kuuntelun ajankohta sekä omakohtainen tuntemus ohjelman kuuntelun vaikutuksesta (1 = en rentoutunut lainkaan... 10 = rentouduin täydellisesti).

Kirjoita myös ajatuksiasi ohjelman sisällöstä ja mahdolliset harjoituksen aikaiset ympäristön tai mielikuvien/tunneiloiden erityishuomiot kommentit -kohtaan (esim. musiikki ohjelman alussa oli häiritsevää, kadun melu vaikeutti keskittymistä) Mikäli samankaltaisia kommentteja kertyy useisiin harjoituksiin, tulisi pohtia, ovatko mahdolliset häiriötekijät jollakin tavalla eliminoitavissa.

Kun arviot alkavat olla pääsääntöisesti 9-10, on aika aloittaa itsenäinen harjoittelu muistinvaraisesti ilman valmista ohjelmaa, esimerkiksi yhden kerran viikossa valmista ohjelmaa seuraten ja toisen kerran itsenäisesti.

Sitten, kun itsenäinen harjoittelu johtaa syvän rentouden tuntemuksiin (9-10), on valmisohjelma tarpeeton, tai sitä voidaan kuunnella tarvittaessa, jos halutaan erityisen syvä rentouustila, tai on tunne, että ajatukset harhailevat liiaksi itsenäisen harjoittelun toteuttamiseksi.

## Liite 4 1(3)

**Mielialapäiväkirja****Nimi:****OHJEET:**

1. Kuvittele mielessäsi sellaisia harjoituspäiviä, jolloin kaikki on sujunut loistavasti, ja olet ollut siihen päivään erittäin tyytyväinen. Merkitse viisi tällaista tunnetilaa parhaiten kuvaavaa sanaa tai lausetta taulukkoon (esimerkiksi "rento", "iloinen", "energinen") sarakkeisiin 1-5.

Ajattele tämän jälkeen mielessäsi sellaisia harjoituspäiviä, jolloin kaikki on sujunut epätydyttävästi, ja joihin olet ollut erittäin tyytymätön. Merkitse viisi tällaista tunnetilaa parhaiten kuvaavaa sanaa tai lausetta taulukkoon (esimerkiksi "ahdistunut", "löysä", "kuin velto rätti") riveille 6-10.

2. Ajattele mielessäsi kulunutta päivää. Merkitse tämän jälkeen kunkin tunnetilan osalta se numero taulukkoon, joka parhaiten vastaa keskimääräistä tunnetilaasi tämän päivän aikana. 1 = Ei lainkaan ... 10 = Pitää tarkalleen paikkansa. Keskimääräisesti olen tänä päivänä ollut:





## Liite 4 3(3)

Kommentteja yleisestä mielialasta, mielialaan vaikuttavista tekijöistä yms.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Liite 5 1(3)

**Harjoituksen ja mielikuvien analysointi**

**Nimi:** \_\_\_\_\_ **Pvm:** \_\_\_\_\_

Tehtävän tarkoituksena on selvittää harjoituksen aikaista suorittamista ja mielikuvien hyödyntämistä. Tee arviointi vähintään yhdestä lajiharjoituksesta, fyysisestä harjoituksesta ja psyykkisestä harjoituksesta. Täytettyäsi lomakkeen voit käydä sen läpi yhdessä valmentajasi kanssa.

**Mieti ennen harjoitusta:**

Tavoitteeni harjoituksessa:

---



---



---



---

Miten valmistaudun harjoitukseen?

---



---



---



---

Mielikuva jonka avulla pyrin pääsemään tavoitteeseeni:

---



---



---



---

## Liite 5 2(3)

Onko jotain tekijöitä jotka voivat vaikuttaa harjoitukseni laatuun?

---



---



---



---

**Mieti harjoituksen jälkeen:**

(0 olematon – 5 erinomainen)

Oma asenteeni harjoituksissa	0	1	2	3	4	5
Miten onnistuin tavoitteessani	0	1	2	3	4	5
Asettamani mielikuvan voimakkuus	0	1	2	3	4	5
Keskittymiseni taso harjoituksessa	0	1	2	3	4	5

Onnistuinko asettamassani mielikuvassa? Mitkä aistikanavat (näkö, tunto, kuulo jne.) olivat voimakkaimpia?

---



---



---



---

Miksi tavoitteeni onnistui/epäonnistui?

---



---



---



---

Liite 5 3(3)

Miten pystyn olemaan huomenna vielä parempi?

---

---

---

---

Muita huomioita:

---

---

---

---

## Liite 6

Urheilijan piirrejännityksen arviointilomake

Jarmo Liukkonen

Nimi: \_\_\_\_\_

Pohdi, millainen olet yleensä erilaisissa elämäntilanteissa. Merkitse tämän jälkeen kunkin tunnetilan osalta se numero, joka parhaiten vastaa tunnetilaasi yleensä erilaisissa elämäntilanteissa.

1= ei ollenkaan 2= jonkin verran 3= kohtalaisesti 4= pitää tarkalleen paikkansa

Eri elämäntilanteissa olen yleensä:

<b>1. Itsevarma</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	_____
2. Masentunut	1	2	3	4	_____
<b>3. Iloinen</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	_____
4. Murheellinen	1	2	3	4	_____
<b>5. Rentoutunut</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	_____
6. Hermostunut	1	2	3	4	_____
<b>7. Luottavainen</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	_____
8. Vetämätön	1	2	3	4	_____
<b>9. Peloton</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	_____
10. Ahdistunut	1	2	3	4	_____
<b>11. Rauhallinen</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	_____
12. Jännittynyt	1	2	3	4	_____
<b>13. Pirteä</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	_____
14. Pettynyt	1	2	3	4	_____
<b>15. Helpottunut</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	_____
16. Vihainen	1	2	3	4	_____
<b>17. Tyytyväinen</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	_____
18. Huolestunut	1	2	3	4	_____
<b>19. Keskittynyt</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	_____
20. Epävarma	1	2	3	4	_____

Yhteensä \_\_\_\_\_

## Liite 7

Optimaalisen kilpailumielialan arviointilomake

Jarmo Liukkonen

Nimi: \_\_\_\_\_

Ajattele mielessäsi aikaisempia parhaita kilpailujasi. Merkitse tämän jälkeen kunkin tunnetilan osalta se numero, joka parhaiten vastaa tunnetilaasi juuri ennen kilpailun alkua.

1= ei ollenkaan 2= jonkin verran 3= kohtalaisesti 4= pitää tarkalleen paikkansa

Ennen onnistunutta kilpailua olen yleensä:

<b>1. Itsevarma</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	_____
2. Masentunut	1	2	3	4	_____
<b>3. Iloinen</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	_____
4. Murheellinen	1	2	3	4	_____
<b>5. Rentoutunut</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	_____
6. Hermostunut	1	2	3	4	_____
<b>7. Luottavainen</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	_____
8. Vetämätön	1	2	3	4	_____
<b>9. Peloton</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	_____
10. Ahdistunut	1	2	3	4	_____
<b>11. Rauhallinen</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	_____
12. Jännittynyt	1	2	3	4	_____
<b>13. Pirteä</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	_____
14. Pettynyt	1	2	3	4	_____
<b>15. Helpottunut</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	_____
16. Vihainen	1	2	3	4	_____
<b>17. Tyytyväinen</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	_____
18. Huolestunut	1	2	3	4	_____
<b>19. Keskittynyt</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	_____
20. Epävarma	1	2	3	4	_____

Yhteensä \_\_\_\_\_

## Liite 8

Epäonnistuneen kilpailumielialan arviointilomake

Jarmo Liukkonen

Nimi: \_\_\_\_\_

Ajattele mielessäsi aikaisempia epäonnistuneita kilpailuitasi. Merkitse tämän jälkeen kunkin tunnetilan osalta se numero, joka parhaiten vastaa tunnetilaasi juuri ennen kilpailun alkua.

1= ei ollenkaan 2= jonkin verran 3= kohtalaisesti 4= pitää tarkalleen paikkansa

Ennen epäonnistunutta kilpailua olen yleensä:

<b>1. Itsevarma</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	_____
2. Masentunut	1	2	3	4	_____
<b>3. Iloinen</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	_____
4. Murheellinen	1	2	3	4	_____
<b>5. Rentoutunut</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	_____
6. Hermostunut	1	2	3	4	_____
<b>7. Luottavainen</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	_____
8. Vetämätön	1	2	3	4	_____
<b>9. Peloton</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	_____
10. Ahdistunut	1	2	3	4	_____
<b>11. Rauhallinen</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	_____
12. Jännittynyt	1	2	3	4	_____
<b>13. Pirteä</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	_____
14. Pettynyt	1	2	3	4	_____
<b>15. Helpottunut</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	_____
16. Vihainen	1	2	3	4	_____
<b>17. Tyytyväinen</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	_____
18. Huolestunut	1	2	3	4	_____
<b>19. Keskittynyt</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	_____
20. Epävarma	1	2	3	4	_____

Yhteensä \_\_\_\_\_



Liite 9

Keskin kertaisen suoritusmielialan arviointilomake

Jarmo Liukkonen

Nimi: \_\_\_\_\_

Ajattele mielessäsi aikaisempia keskin kertaisia kilpailusuorituksiasi. Merkitse tämän jälkeen kunkin tunnetilan osalta se numero, joka parhaiten vastaa tunnetilaasi juuri ennen kilpailun alkua.

1= ei ollenkaan 3= kohtalaisesti 2= jonkin verran 4= pitää tarkalleen paikkansa

Ennen keskin kertaista kilpailua olen yleensä:

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| <b>1. Itsevarma 1 2 3 4</b>    | — |
| <b>2. Masentunut 1 2 3 4</b>   | — |
| <b>3. Iloinen 1 2 3 4</b>      | — |
| <b>4. Murheellinen 1 2 3 4</b> | — |
| <b>5. Rentoutunut 1 2 3 4</b>  | — |
| <b>6. Hermostunut 1 2 3 4</b>  | — |
| <b>7. Luottavainen 1 2 3 4</b> | — |
| <b>8. Vetämätön 1 2 3 4</b>    | — |
| <b>9. Peloton 1 2 3 4</b>      | — |
| <b>10. Ahdistunut 1 2 3 4</b>  | — |
| <b>11. Rauhallinen 1 2 3 4</b> | — |
| <b>12. Jännittynyt 1 2 3 4</b> | — |
| <b>13. Pirteä 1 2 3 4</b>      | — |
| <b>14. Pettynyt 1 2 3 4</b>    | — |
| <b>15. Helpottunut 1 2 3 4</b> | — |
| <b>16. Vihainen 1 2 3 4</b>    | — |
| <b>17. Tyytyväinen 1 2 3 4</b> | — |
| <b>18. Huolestunut 1 2 3 4</b> | — |
| <b>19. Keskittynyt 1 2 3 4</b> | — |
| <b>20. Epävarma 1 2 3 4</b>    | — |

Yhteensä \_\_\_\_\_

## Liite 10 1(2)

Tunneankkurilomake itsetietoisuuden lisäämiseksi optimaalisista tunnetiloista  
Jarmo Liukkonen

Eläydy mielessäsi parhaaseen menneeseen kilpailuun. Kirjaa tämän jälkeen ne tunnetilat, jotka sinulla olivat tässä tapahtumassa selvimmin hallitsevina. Tällaisia tunnetiloja voivat olla esimerkiksi varma, luottavainen, vihainen, iloinen tai huolestunut. On tärkeää, että käytät juuri sellaisia tunneilmaisuja, jotka ovat sinulle ominaisia. Voit merkitä näitä tunnetiloja kuvaavia sanoja yhdestä kuuteen.

Merkitse tämän jälkeen alleviivaamalla kullekin tunnetilalle skaala eli se vaihtelualue, jonka sisällä ko. tunnetilan tulee olla, jotta suoritus voi olla hyvä. Luku 1 tarkoittaa, että ko. tunnetta ei ole lainkaan, ja luku 10, että ko. tunnetta on äärimmäisen paljon. Oheisessa taulukossa on kuviteltu malli siitä, millainen tulos voisi esimerkiksi olla.

## Kuviteltu malli

Optimaaliset tunnetilat:

1. Itsevarma	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Vilkas	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Peloton	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Vihainen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Tuima	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tee nyt oma tunneskaalasi:

Optimaaliset tunnetilat

1. _____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. _____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. _____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. _____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. _____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. _____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nyt näet sen tunnealueen, jonka sisällä sinun tulee olla päästäksesi hyvään suoritukseen.

## Liite 10 2(2)

Tee tämän jälkeen vastaavanlainen tunneskaala eläytymällä johonkin hyvin epäonnistuneeseen kilpailutapahtumaan. Tulos voisi olla esimerkiksi seuraavanlainen:

## Kuviteltu malli

Epäonnistuneeseen suoritukseen liittyvät tunnetilat:

1. Rentoutunut	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Puhelias	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Ahdistunut	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Murheellinen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Huolestunut	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tee nyt oma tunneskaalasi:

Epäonnistuneeseen suoritukseen liittyvät tunnetilat:

1. _____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. _____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. _____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. _____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. _____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. _____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nyt näet tunnealueen, jonka ulkopuolella sinun tulee olla päästäksesi hyvään suoritukseen.

Tämän testin tuloksia voit hyödyntää esimerkiksi tekemällä tunnetila-arvion ennen harjoitusta. Vertaamalla sen hetkistä tunnetilaa (tarkkoina lukuarvoina, ei skaalana) siihen, millainen sen pitäisi olla kunkin sinulle tärkeän tunnetilan osalta, voit arvioida psyykkistä valmiuttasi tehdä hyvä harjoitussuoritus. Vastaavasti voit eläytyä mielessäsi tulevaan otteluun ja arvioida näin saatua tunnearviota omaan optimiin. Tällä tavoin saat tarkan tiedon siitä, mihin suuntaan sinun tulee pyrkiä säätelemään tunnetilaasi. Voit myös analysoida aikaisempia kilpailusuorituksia tai sen osia käyttämällä hyväksesi optimaalista tunneskaala-testiä.

## Liite 11 1(4)



## TYÖKALUJA KILPAILUUN VALMISTAUTUMISEEN

*"Most people have the will to win, few have the will to prepare win" -Bobby Knight*

### Joitakin päiviä ennen kilpailua

- Käy läpi mielessäsi tulevaan kilpailuun olennaisesti liittyviä asioita. Näitä voivat olla esimerkiksi kisapaikka, mäkiprofiili, valmistautumistilat, alkulämmittelypaikat, huoltotilat, yleisö, siirtyminen kilpailupaikalle, ajoitukset, mahdolliset tuttavat jne.
- tee itsellesi lista asioista, jotka saattavat yllättää, eli mahdollisista stressaavista tekijöistä
- tee mielikuvaharjoitus:
  1. rentouta itsesi omalla tavallasi
  2. siirry mielessäsi johonkin mukavaan, turvalliseen paikkaan
  3. siirry mielessäsi johonkin aikaisempaan, onnistuneeseen kilpailutapahtumaan
  4. nauti onnistuneesta toiminnastasi kilpailuun valmistautuessasi, sen aikana ja sen jälkeen
  5. siirry mielessäsi tulevaan kilpailutapahtumaan
  6. käy läpi kaikki valmistautumisvaiheet ja siirry tulevaan kilpailuun
  7. käy läpi kilpailutapahtuman jälkeiset asiat.
- mikäli mielikuviisi tuli asioita, jotka aiheuttivat voimakasta stressin tunnetta tai joita et pystynyt mielessäsi selvittämään hyvin, pohdi, miten voit ennakolta valmistautua tällaisiin seikkoihin (esim. puomilta poisotto => rauhoittuminen keskittymällä uloshengitykseen.)

- Liite 11 2(4)
- luo itsellesi kilpailuun valmistautumisportaikko kilpailupäivän aamusta tai edeltävästä illasta alkaen: vaihe vaiheelta tekemiset kilpailun starttiin saakka. Käy mielikuvissasi läpi tätä valmistautumisportaikkoo niin usein, että se tulee tutuksi. Tämä mahdollistaa sen, että toiminta tapahtuu alitajunnan ohjauksella. Tämä puolestaan sulkee kaikki häiritsevät mielen sisäiset ja ulkopuoliset asiat pois toiminnasta.

### **Kilpailua edeltävänä päivänä ja kilpailupäivänä**

- Tee mielikuvaharjoitus, jossa käyt aiemmassa onnistuneessa kilpailutapahtumassa. Nauti onnistumisesta. Siirry tulevaan kilpailuun ja käy se mielessäsi lävitse. Hallitse ajatuksiasi: muista, että negatiiviset ajatukset tuottavat epäsuotuisia mielikuvia. Jos ajattelet, että en jännitä: mieli tuottaa kuvan, jossa olet jännittynyt. Ajatus: En hätäile ponnistuksessa tuottaa kuvan, jossa hätäilet ponnistuksessa. Tällaiset ei-toivotut, ongelmasuuntautuneet mielikuvat vahvistavat väärää toimintamalleja. Muista, että ajatukset ohjaavat tunteitamme ja toimintaamme!
- Ota valmistautuminen hallintaasi: mieti mikä on järkevää valmistautumisen kannalta. Kilpailupaikalla esimerkiksi puhelut, viestit tai WhatsApp ohjaavat ajatuksesi ei-hyödyllisiin asioihin. Mäen ulkopuolisten henkilöiden kanssa keskustelu ennen kilpailua ei useimmiten muutenkaan hyödytä kilpailuun valmistautumista.
- Ole oma itsesi, roolin vetäminen vie energiaa. Jos tarvitset rauhoittumista, tee jotakin rauhoittavaa, pyydä tarvittaessa apua joltakin ("käydäänkö haukkamassa happea?" "sano, miten rauhoittaisin mieleni?"). Jos tarvitset latautumista, ajattele asioita, jotka nostavat vireystilaasi tai hyödynnä esimerkiksi musiikkia.
- Aseta itsellesi suoritustavoite harjoitukseen/koekierrokseen ja kilpailuun: mihin keskityt kussakin hypyssä. Tavoitteen tulee olla sellainen, että voit suorituksen jälkeen arvioida, miten hyvin onnistuit siinä ("ponnistamisen kautta", "kevennä", "osu kenttään"...)

- Liite 11 3(4)
- Muista, että saat voimaa joukkuekavereista. Ole tiimipelaaja: Ole ystävällinen ja osoita välittämistä myös porukan muiden jäsenien onnistumisista. Tämä luo porukkaan ryhmähenkeä, josta saat itsellesi henkistä lisäenergiaa. On tärkeää tietää, että et ole yksin.
- Ole ylpeä edustamastasi ryhmästä, oli se sitten Suomen maajoukkue tai edustamasi seura. Noudata myös yhdessä asetettuja pelisääntöjä.

### **Viime hetken valmistautuminen**

- keskity prosessiluontoiisiin asioihin, ei lopputulokseen. Lopputulosta ei voi kontrolloida, mutta voit kontrolloida omaa tekniikkaasi, kilpailun aikaista rauhoittumista, ylipäättään sitä, mihin keskityt mielessäsi ja mitä puhut itsellesi kilpailun aikana (mokasin => tein virheen, josta opin. Voimatasoni eivät riitä kärkihyppääjille. > keskityn omiin vahvuksiini). Kaikki ajatukset, jotka liittyvät kontrolloimattomiin asioihin, aiheuttavat negatiivisia tuntemuksia ja ahdistusta, mikä vie pohjaa hyvältä suoritukselta.
- muista, että virheet ja epäonnistumiset ovat oppimiskokemuksia ja siksi erittäin hyödyllisiä. Ne antavat tietoa, mitä kannattaa jatkossa harjoitella, jotta menet taas askeleen eteenpäin mäkihyppääjänä.
- keskity ennen torniin menoa sellaisiin asioihin, jotka ovat hyödyllisiä (hyppäämistä ei vie eteenpäin ajatus: ei tästä tule mitään...) Sen sijaan voit miettiä, MITÄ VOIN TEHDÄ, jotta homma alkaisi sujua.
- Tornissa "nollaa pää" liiallisilta ajatuksilta. Pään sekoittaminen liiallisella ajatusten pyörittämisellä häiritsee suoritusta.
- Tarvittaessa rauhoita itsesi keskittymällä uloshengitykseen, tai muulla tavoin ohjaamalla mielesi johonkin sellaiseen, joka tukee rauhoittumista. Levoton mieli ei ota vastaan ohjeita.
- Koe olevasi etuoikeutettu tehdessäsi tätä hommaa. Muista nauttia!

- Liite 11 4(4)

### **Kilpailun jälkeen**

- pohdi, mikä oli kilpailun oppimiskokemus, meni homma hyvin tai huonosti.
- jos saavutit tavoitteesi, pohdi mikä sujui hyvin, mikä voisi sujua vielä paremmin jatkossa ja miten voisit ottaa kilpailusta saamasi kokemuksen huomioon harjoittelussasi.
- jos tavoite jäi saavuttamatta, pohdi, mitä tulee tehdä jatkossa toisella tavoin, mitkä asiat tulee mahdollisesti muuttaa harjoittelussa, kilpailuun valmistautumisessa sekä kilpailun aikana.
- palkitse itsesi urakastasi

*Huom! Kilpailuun valmistautumisen ei tarvitse välttämättä noudattaa juuri tätä kaavaa. On jopa suotavaa, että tuot siihen omia, hyväksi kokemiasi juttuja. Tsemppiä kisaan!*

Kilpailuun valmistautumisohjeistoon on sovellettu Jarmo Liukkosen ja Timo Jaakkolan teoksessa ”Psyykinen valmennus hiihtourheilussa” esiintyneitä kilpailuun valmistautumisohjeita. (Liukkonen & Jaakkola 2002, 195 – 198.)

## Liite 12

### Kyselylomake

Tällä kyselylomakkeella kerätään tutkimustietoa nuorten mäkihyppääjien kilpailukauden 2015-2016 aikaisesta henkisestä valmennuksesta. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää projektissa eniten mukana olleiden osapuolten kokemuksia ja arvostuksia psyykkisestä valmentautumisesta. Työn lopullisena tavoitteena on arvioida ja kehittää nuorten mäkihypyn MM-ryhmän henkistä valmennusta.

Tieto kerätään projektissa mukana olleilta urheilijoilta, vastuvalmentajilta ja tutkijan omista kokemuksista. Tutkimustietoa hyödynnetään tutkijan opinnäytetyöhön sekä Hiihtoliiton tarkoituksiin. Kyselyn vastaukset käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti.

#### B. Avoimet kysymykset (kokemukset ja arvostukset psyykkisen valmennuksen toteutuksesta)

Vastaa vielä alla esitettyihin kysymyksiin:

**Mitä ajatuksia/kokemuksia psyykkisten taitojen opetus sinussa herätti?**

**Millainen tuntemus sinulle jäi kaudelle valituista psyykkisten taitojen teemoista? (Tavoitteenasettelu, rentousharjoittelu, mielikuvaharjoittelu, vireystila, kilpailuun valmistautuminen)**

**Millaisia ajatuksia sinulle jäi toiminnan toteutuksesta (leirien ja kilpailujen aikainen toiminta, annetut tehtävät, harjoitukset, luennot ja keskustelut)**

**Mikä on päällimmäisin oppi, jonka koit saaneesi henkisten taitojen opetuksesta? (tarvittaessa voit vastata useampia)**

**Kuinka tärkeänä koit henkisen valmennuksen kuluneella kaudella? Miksi?**

**Miten henkisten taitojen opettamista (toimintaa) voisi mielestäsi vielä jatkossa kehittää?**

**Muuta kommentoitavaa henkisten taitojen opettamiseen liittyen**

**KIITOS VASTAUKSISTASI**



## Liite 13

Hei!

Teen osana opinnäytetyötäni kyselyä nuorten mäkihyppääjien kilpailukauden 2015-2016 aikaisesta henkisestä valmennuksesta. Kyselyn tarkoituksena on kerätä teidän, projektissa eniten mukana olleiden urheilijoiden, kokemuksia kauden aikaisesta psyykkisestä valmentautumisesta. Kyselyn lopullisena tavoitteena on arvioida ja kehittää nuorten mäkihypyn MM-ryhmän henkistä valmennusta.

Tämän kyselyn ohella tietoa tullaan keräämään myös valmentajilta sekä omista kokemuksistani. Tutkimustietoa hyödynnetään jatkossa Hiihtoliiton tarkoituksiin.

Kyselyyni pääset suoraan alla olevasta linkistä Vastaaminen vie noin 15-40 minuuttia. Vastaukset tallentuvat anonymisti, joten voitte huoletta käydä purkamassa tuntojanne.

Kiitos vielä avustasi

Joonas Haapasaari

Liite 14 1(4)

Teemahaastattelun runko

Taustatiedot:

Historia, tausta

## **1. Kokemukset projektin aikaisista psyykkisen valmennuksen osa-alueista**

Kokemus henkisestä valmennuksesta yleensä

Henkinen valmennus parhaimmillaan  
mäkihypyssä  
pahimmillaan

Kokemus projektin tavoitteista

*Projekti aloitettiin Kuopiossa, jossa kävimme yhdessä läpi henkisen valmennuksen tavoitteita (osa-alueita ja suunnitelmaa) ja lähtökohtia (mm. urheilijoiden valintaa top 5 + muut)*

Kokemukset tästä (tavoitteista ja lähtökohdista)

Kokemus tavoitteenasettelusta

*Aloitimme Vuokatissa tavoitteenasetteluprosessin ja haluaisinkin kysyä sinulta...*

Kokemus yleisesti tavoitteenasettamisesta, sen tärkeydestä, hyvästä tavoitteenasettelusta

Kokemus tavoitteenasettelun toteutumisesta projektin aikana

Huomiot tavoitekeskusteluista

Kokemus yhteisestä rekvisiitasta AMM-joukkueen kanssa

Kokemus siitä miten prosessin voisi toteuttaa jatkossa

Liite 14 2(4)

Kokemus rentoutumisharjoittelusta

*Aloitimme rentousharjoitteluun perehtymisen urheilijoiden kanssa Vuokatista ja jatkoimme sitä aina Rovaniemen ensilumen leirille asti... (Kuvaile se, miten osiota toteutettiin → aktiivisesta ja hengitysharjoituksista kohti autogeenistä ja mielikuvarentoutumista)*

Haastateltavien Henkilökohtaiset ajatukset rentoutusharjoittelun käytöstä mäkihypyssä

→ Millaisia Hyötyjä se antaa? Millainen Määrä...? Miten se tulisi Toteuttaa?

Kokemukset tästä kokonaisuudesta

Kokemus siitä millaista se voisi jatkossa olla?

Kokemus mielikuvaharjoittelusta

*Mielikuvaharjoittelua toteutettiin Rovaniemellä yhdessä ja Rukalla erilaisin tehtävin. Painopistealueina olivat eri aistikanavien hyödyntäminen, sisäinen ja ulkoinen mielikuva, positiiviset mielikuvat, suoritustekniikan sisäistäminen, epäonnistumisten käsittely, tunnetilan ankkurointi...*

Henkilökohtaiset ajatukset mk-harjoittelun käytöstä mäkihypyssä

=> Millaisia hyötyjä se antaa? Millainen Määrä? Miten se tulisi Toteuttaa?

Kokemukset kokonaisuudesta

Kokemus siitä millaista se voisi olla jatkossa

Kokemukset vireystilan säätelystä (Ruka, Rovaniemi)

*Rukalla ja Rovaniemellä urheilijoiden tehtävänä oli arvioida omaa vireystilaa. Työkaluina tässä olivat mm. oman optimaalisen vireystilan arviointi, epäonnistuneen suorituksen arviointi, mielialapäiväkirjan täyttö...*

Mitkä asiat mielestäsi vaikuttavat eniten vireystilan säätelyssä?

Kokemus erityisen tärkeistä osa-alueista.

Millainen kokemus sinulla on tämän osa-alueen toteutuksesta? Ankkurointi, epäonnistuneen, onnistuneen, piirrejännityksen arviointi, mielialapäiväkirja...

(Millaisia huomioita jatkoon?)

Liite 14 3(4)

Kilpailuun valmistautuminen (Rollo, Lahti, Rasnoviin saakka)

*Rovaniemen Continental cupissa aloitimme teemoista kilpailuun valmistautumisen, joka jatkui vielä Lahdesta (SM-kisat) aina Rasnoviin saakka...*

Huomiot tästä osa-alueesta

Mitkä tekijät vaikuttavat mielestäsi eniten onnistuneessa kilpailuun valmistautumisessa? → HUOMIOI MILLAISIA ASIOITA TULEE (perusjargoni kunnosta yms. vs psyykkiset taidot)

Huomiot jatkoon

RASNOV (MM-kisat)

*Palataan vielä hetkeksi Rasnovin tapahtumiin...*

Millaisena sinä koit yleisesti urheilijoiden psyykkiset valmiudet MM-kisoissa?

Mitä opittiin?

**Painottaminen prosentteina**= *sinulla on nyt käytössäsi 100% prosenttia jotka saat haluamallasi tavalla painottaa eri osa-alueiden mukaan niiden kokemasi tärkeyden perusteella* → *Miten sinä painottaisit käydyt psyykkiset menetelmät?*

**Kerro lisää**

*Huomioitavia seikkoja yllättävät tilanteet, keli, yksilöllisyys*

### **3. Kokemukset psyykkisen valmennuksen toiminnasta KOKEMUS NYT JA TULEVA**

Kokemus psyykkisen valmennuksen toiminnasta

- kilpailujen, leirien aikana
  - tehtävistä
  - psyykkisistä harjoituksista
  - keskusteluista urheilijoiden kanssa
  - meidän välisestä toiminnasta
- Mietteet toiminnasta (GRIP+KEHITYSPROSESSI)

***Nyt saat määrittää kartalta juuri sen kohdan missä mielestäsi henkinen valmennus parhaiten onnistui? Kerro lisää...***

***Missä kohtaa karttaa kehitys ei ehkä ollut toivotunlaista? Kerro lisää...***

Miten henkisen valmennuksen toiminta näyttäytyy kaudella 2016-2017? Miten se voisi näyttäytyä...? Miltä sen ei ainakaan pitäisi näyttäytyä...

Liite 15 4(4)

**Millainen olisi sinun mielestäsi henkisen valmennuksen ihannemalli nuorten MM-joukkueessa jatkossa?**

Mitä se vaatii?

Entäpä jos tapahtuisi ihme..?

**Miten sinä koet projektin onnistuneen?**

Ymmärsinkö oikein että...?

Voisitko kertoa tarkemmin?

Mikä vaikutti eniten?

Mitkä asiat nousivat esille keskustelussa kun...

