

**PSYKKINEN VALMENNUS TUKEMASSA NUOREN URHEILIJAN  
MOTIVAATIOTA URHEILUN JA LIKUNTATUNTIEN NÄKÖKULMASTA**

Netta Viklund

Liikuntapedagogiikka kandidaatintutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2023

## TIIVISTELMÄ

Viklund, N. 2023. Psykkinen valmennus osana nuoren urheilijan motivaatiota. Näkökulmia psykkinen valmennuksen yhteydestä motivaatioon urheilussa ja opiskelussa. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan kandidaatintutkielma, 25.

Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on selvittää psykkinen valmennuksen osuus nuorten motivaatioon urheilun, liikunnan sekä koulun näkökulmista. Työ on tarkoitettu urheilijoille, valmentajille, opettajille sekä kaikille psykkinen valmennuksesta kiinnostuneille. Valitsin aiheen, koska psykkinen valmennus kaipaa vielä lisää syvempää tutkimusta (Lintunen ym. 2018, 37). Lisäksi psykkinen valmennuksen ymmärtäminen ja sen hyödyntäminen kouluissa olisi tärkeää (Olympiakomitea 2020).

Motivaatio on laaja käsite ja sitä pyrkivät selittämään useat eri teoriat kuten itsemääräämisteoriat, attribuutioteoria sekä tavoiteorientaatioteoria. Motivaatiota pidetään tärkeänä osana urheilijan uraa esimerkiksi sitoutumisen, tavoitteiden saavuttamisen sekä yleisen hyvinvoinnin näkökulmista. (Liukkonen 2016, 209; Schreiber 2017, 3; Wang 2022, 1) Motivaatio selittää sitä, miksi toimimme tietyllä tavalla ja, miksi teemme tiettyjä valintoja (Konttinen 2014, 19). Psykkinen valmennuksen lähtökohta on pyrkiä kehittämään henkilön psykkinen ominaisuuksia ja taitoja (Arajärvi & Lehtoviita 2015, luku 5). Kun henkilö on psykkinen vahva, hän kykenee muun muassa säätelemään negatiivisia sekä positiivisia tunteita sekä hyödyntämään erilaisia psykkinen taitoja suorituksessa ja sen ulkopuolella (Behnke ym. 2017, 2). Psykkinen valmennuksen avulla voidaan pyrkiä vaikuttamaan motivaatioon erilaisin menetelmin (Dave ym. 2005, 121-368)

Psykkinen valmennuksen ja motivaation merkitys urheilijan uralla tunnustetaan jo hyvin (Liukkonen 2016, 209; Wang 2022). Psykkinen valmennuksen merkitystä kouluissa ja erityisesti kaksoisuran tukemisessa on myös alettu pitämään merkittävänä (olympiakomitea 2020). Psykkinen valmennuksen avulla nuoret voivat esimerkiksi harjoitella tunteiden käsittelyä sekä saada tukea elämän eri vaiheissa ja ongelmatilanteissa (Arajärvi & Lehtoviita 2015, luku 5; Olympiakomitea 2020). Tämän kirjallisuuskatsauksen perusteella psykkinen valmennuksen vaikutus suoritukseen ja urheilu-uraan sekä psykkinen taitojen hyödyt urheilun ulkopuolella tarvitsevat kuitenkin vielä lisää tutkimusta (Lintunen ym. 2018, 37).

Avainsanat: Motivaatio, psyykkinen valmennus, motivaatioteoria, urheilu, koulu

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 MOTIVAATIO.....	3
2.1 Motivaatioteoriat .....	4
2.2 Ulkoinen motivaatio, sisäinen motivaatio ja amotivaatio .....	4
2.3 Itsemääräämisteoria .....	5
2.4 Attribuutioteoria .....	7
2.5 Tavoiteorientaatioteoria.....	8
3 PSYKKINEN VALMENNUS .....	10
3.1 Psykkiset ominaisuudet ja taidot .....	10
3.2 Mitä on psyykinen valmennus? .....	10
4 PSYKKISEN VALMENNUKSEN HYÖDYNTÄMINEN MOTIVOIMISESSA ....	12
4.1 Metodit .....	12
4.2 Psykkisen valmennuksen yhteys motivaatioon .....	13
4.3 Psykkisen valmennuksen hyödyntäminen liikunnassa ja urheilussa.....	14
4.4 Psykkisen valmennuksen hyödyntäminen liikunnanopettajan työssä .....	15
4.5 Motivaatio ja tavoitteenasettelu.....	16
4.6 Tunetaidot ja itseluottamus.....	17
4.7 Psyykinen valmennus kaksoisuran tukemisessa.....	18
5 NUORTEN KOKEMUKSIA PSYKKISESTÄ VALMENNUKSESTA.....	19
5.1 Tutkimuksia nuorten kokemuksista psyykkisestä valmennuksesta.....	19
6 POHDINTA.....	21
6.1 Jatkotutkimusehdotuksia .....	22
LÄHTEET .....	24

# 1 JOHDANTO

Huippu-urheilussa urheilijoiden välisten fyysisten taitojen tasoerot voivat olla hyvinkin pieniä. Tämän vuoksi urheilijan psyykkiset taidot sekä psyykkinen vahvuus voivat olla hyvinkin ratkaisevassa asemassa kilpailutilanteissa (Forssell 2014, 9). Psyykkiset taidot ovat harjoiteltavissa olevia taitoja. Psyykkisiä taitoja ovat esimerkiksi mielikuvaharjoittelu sekä rentoutuminen (Arajärvi & Lehtoviita 2015, luku 5). Psyykkinen vahvuus voi auttaa urheilijaa kääntämään tiukat ottelut voitoiksi. (Forssell 2014, 9) Myös Motivaatio on tärkeässä roolissa urheilijan menestymisen ja ylipäättään urheiluharrastuksen tai -uran jatkamisen näkökulmasta (Konttinen 2014, 19; Wang 2014, 1).

Psyykkinen valmennus on yksi keino tukea nuorten motivaatiota esimerkiksi auttamalla nuoria kehittämään psyykkistä vahvuutta sekä edistämällä voimavarojen optimaalista hyödyntämistä (Liukkonen 2016, 209). Psyykkinen valmennus voi olla erityisen tärkeää nuorille, sillä nuoruudessa koetaan paljon muutoksia ja stressitekijöitä (Mariani ym. 2019, 2). Psyykkistä valmennusta voidaan hyödyntää myös kouluissa ja opetuksessa (Kiens & Larssen 2021, 1-2). Nuorten urheilijoiden näkökulmasta psyykkisen valmennuksen hyödyntäminen voi tukea muun muassa urheilu- ja koulu- tai muun uran yhdistämisessä (Kiens & Larssen 2021, 1-2; Nikander ym. 2021, 77).

Psyykkinen valmennus sisältää useita eri näkökulmia sekä osa-alueita (Dave ym. 2005, 330–331). Yksi merkittävä osa-alue psyykkisessä valmennuksessa on motivaatio. Motivaatio voidaan jakaa muun muassa ulkoiseen ja sisäiseen motivaatioon. Motivaatio on laaja käsite ja siihen voi vaikuttaa moni asia, kuten persoonallisuus sekä ympäristötekijät. (Weinberg & Gould 2011, 51-52)

Tämän työn tarkoituksena on selvittää aiemman kirjallisuuden ja tutkimuksen pohjalta psyykkisen valmennuksen yhteyttä nuorten urheilijoiden motivaatioon urheilun, liikunnan sekä opiskelun näkökulmista. Valitsin tarkasteltavaksi psyykkisen valmennuksen yhteyden motivaatioon, koska motivaatio on oleellinen tekijä esimerkiksi nuorten hyvinvoinnin kannalta (Konttinen 2014, 19). Motivaatio on myös tärkeä tekijä nuorten opiskelussa sekä opiskeluhyvinvoinnissa (Schreiber 2017, 44).

Tässä kirjallisuuskatsauksessa nuoret urheilijat ovat 15–20-vuotiaita. Mutta aihepiiriin liittyvän tutkimuksen vähäisyyden vuoksi kirjallisuuskatsauksessa on myös tietoisesti hyödynnetty tutkimuksia, joissa tutkimuskohteina ovat olleet myös yli 20- ja yli 30-vuotiaat urheilijat. Valitsin tarkasteltavaksi nuoret urheilijat, koska heidän kokemuksensa urheilutilanteista sekä heidän kokema motivaatio nuoruudessa vaikuttavat merkittävästi siihen, jatkavatko he urheilun parissa myös tulevaisuudessa (Konttinen 2014, 19; Liukkonen 2016, 210).

Koska nuorten urheilijoiden elämään liittyy keskeisesti myös koulu ja opiskelu, sivutaan tässä työssä myös psyykkisen valmennuksen roolia kouluissa. Laajensin näkökulmaa urheilusta kouluun myös sen vuoksi, että psyykkisen valmennuksen rooli kouluissa on lisääntynyt (Olympiakomitea 2020). Työtäni voivat mahdollisesti hyödyntää muun muassa opettajat, valmentajat, urheilijat, opiskelijat sekä psyykkisen valmennuksen asiantuntijat.

## 2 MOTIVAATIO

Motivaatio selittää yleensä sitä, miksi käyttäydymme ja toimimme tietyllä tavalla (Konttinen 2014, 19). Toisaalta motivaatio voi myös olla se tekijä, mikä itsessään saa meidät toimimaan sekä antaa meille energiaa toimia (Roberts ym. 2007, 3; Standage & Ryan 2020, 37). Motivaation avulla voimme kiinnostua uusista asioista ja jatkaa jonkin asian parissa työskentelyä (Konttinen 2014, 19; Mariani ym. 2019, 2). Urheilijalla motivaatio vaikuttaa paljon myös siihen, millaisia tavoitteita hän itselleen asettaa (Wang 2022, 1). Psykkinen valmennus voi tukea urheilijan motivaatiota, sillä psykkinen valmennuksen avulla pyritään esimerkiksi tukemaan urheilijaa ongelmatilanteissa sekä edistämään tämän hyvinvointia (Olympiakomitea 2020, 16-17). Myös esimerkiksi tavoitteen asettelu sekä positiivinen itsepuhe ovat psykkinen valmennuksen keinoja, joilla voidaan pyrkiä edistämään urheilijan motivaatiota (Dave ym. 2005, 331; Marianin ym. 2019, 1–2).

Valitsin tähän kirjallisuuskatsaukseen psykkinen valmennuksen yhteyden motivaatioon, koska motivaatiolla on merkittävä vaikutus urheilusuoritukseen (Wang 2022, 1–2). Motivaatio voi esimerkiksi kasvattaa energia- ja aktiivisuustasoa sekä ohjata kohti päätettyä tavoitetta (Schreiber 2017, 3). Motivaatio voi liittyä myös muun muassa urheilijan sitoutumiseen (Wang, 2022, 1). Urheilussa sitoutuminen tarkoittaa urheilijan osalta sitoutumista harjoitteluun sekä urheilu-uraa tukevaan elämäntapaan (Liukkonen 2016, 210). Optimaalinen motivaatio on urheilijalle välttämätön suoritusten parantamisen näkökulmasta (Wang 2022, 2)

Motivaatio on urheilupsykologiassa kiinnostuksen kohteena, koska urheilijoiden ennen aikaista motivaatioon liittyvää urheilusta poisjättäytymistä, eli niin kutsuttua Drop-outia, halutaan pyrkiä ymmärtämään ja sitä kautta myös vähentämään. Urheilu menettää paljon lahjakkaita nuoria ja Drop-out onkin erityisesti nuorisovalmennuksen keskeinen ongelma. (Liukkonen & Jaakkola 2018, 49; Wang 2022, 1) Vahva motivaatio antaa urheilijoille energiaa pitkäjänteiseen työhön sekä auttaa esimerkiksi selviämään vastoinkäymisistä, mitä urheilija väistämättä kokee (Konttinen 2014, 19). Motivaatiolla on myös suuri merkitys urheilijoiden loppuun palamisen ennaltaehkäisijänä sekä loppuun palamisen interventiona (Groenewal ym. 2021, luku 5).

Nuoren urheilijan motivaatio ei voi perustua ainoastaan voittojen tai menestymisen varaan. Tämän vuoksi valmennuksen on huomioitava muutkin motivaatioon vaikuttavat tekijät kuten ihmisen perustarpeet eli, autonomia, yhteenkuuluvuuden tunne sekä koettu kyvykkyyden tunne.

(Konttinen 2014, 19) Myös turvallisella sekä terveellä kasvuympäristöllä on merkitystä motivaatioon (Liukkonen & Jaakkola 2018, 49). Koska motivaatio vaikuttaa valintoihin, joita urheilijat tekevät esimerkiksi urheiluharrastuksen jatkamisen suhteen (Schreiber 2017, 3), on siihen keskeistä kiinnittää erityistä huomiota jo lasten ja nuorten urheilussa (Olympiakomitea 2020, 6).

## **2.1 Motivaatioteoriat**

Motivaatiota on pyritty ymmärtämään jo kauan ja motivaation selittämiseen on kehitelty paljon erilaisia motivaatioteorioita ja -malleja sekä motivaatiota selittäviä käsitteitä (Roberts ym. 2006; Schreiber 2017; Weiss ym. 2021). Erilaisia motivaatioteorioita ja käsitteitä ovat esimerkiksi ulkoinen ja sisäinen motivaatio, itsemääräämisteoria, attribuutioteoria sekä tavoiteorientaatioteoria (Elliot ym. 2017; Konttinen ym. 2014, 19; Ryan & Deci 2002). Vaikka sisäistä motivaatiota pidetäänkin motivaation säilymisen kannalta oleellisena ja useimmissa motivaatioteorioissa painotetaan sisäisen motivaation merkitystä, ei ulkoisen motivaation merkitystä tule väheksyä. (Hodge ym. 1996; Ryan & Deci 2002) Iso osa psyykkistä valmennusta on motivaatio ja, jotta motivaatiota voi ymmärtää mahdollisimman hyvin, on oleellista tarkastella motivaatiota erilaisten teorioiden kautta (Wang 2022, 1–2).

Käsittelen seuraavaksi muutamia motivaatioteorioita sekä motivaatioon liittyviä käsitteitä. Nämä teoriat ja käsitteet on valittu siksi, että niitä voidaan luonnehtia yleisimmiksi motivaatiota selittäviksi ja kuvaaviksi perustoiksi.

## **2.2 Ulkoinen motivaatio, sisäinen motivaatio ja amotivaatio**

Motivaatio voidaan jakaa ulkoiseen motivaatioon, sisäiseen motivaatioon sekä amotivaatioon. Ulkoisen motivaation lähteenä ajatellaan olevan palkinnot tai rangaistukset. Sisäisesti motivoitunut henkilö toimii tietyllä tavalla, koska kokee toiminnan itsessään olevan mielenkiintoista. Sisäinen ja ulkoinen motivaatio eivät ole toisiaan poissulkevia. Useasti urheilija kokee sekä ulkoista, että sisäistä motivaatiota. Mikäli esimerkiksi urheilija ajautuu tilanteeseen, jossa ei koe lainkaan sisäistä motivaatiota ja kokee hänen toimintansa ohjautuvan ainoastaan ulkoisen motivaation kautta, puhutaan amotivaatiosta. (Konttinen 2014, 9–11; Liukkonen & Jaakkola 2018, 50-54) Tutkimusten mukaan urheilijoiden on välttämätöntä kokea sisäistä motivaatiota urheilusuorituksissa sekä -kilpailuissa muun muassa siksi, että paine jota



urheilijat kokevat on usein ulkoista (Wang 2022, 1). Lisäksi on todettu, että sisäisesti motivoitunut henkilö kokee vähemmän stressiä ja ahdistusta (Schreiber 2017, 43).

Vaikka sisäistä motivaatiota pidetäänkin urheilijoille välttämättömänä, ulkoista motivaatiota voi ja kannattaakin urheilussa hyödyntää (Wang 2022, 2). Ulkoisen motivaation hyödyntämisessä urheilussa on tärkeää huomioida muutama asia. Ensiksi on tärkeä huomioida ulkoisen motivaation ajoitus. Esimerkiksi palkinnon antaminen tulisi tapahtua heti tai mahdollisimman nopeasti suorituksen jälkeen, jotta se tukee urheilijan kehittymistä mahdollisimman optimaalisesti. (Schreiber 2017, 28-29)

Ulkoisen motivaation ajoituksen lisäksi on syytä kiinnittää huomioita haluttuun lopputulokseen. Tällä tarkoitetaan sitä, että esimerkiksi valmentajan on syytä huomioida, millaista suoritusta palkitsee. Halutun lopputuloksen kannalta ei ole aina optimaalista palkita ainoastaan täysin onnistuneita tai urheilijalle täysin uusia suorituksia. Kun palkitaan arkisia toimia, myös haluttu suoritus vahvistuu. Esimerkiksi, jos joukkueen halutaan tekevän mahdollisimman huolellinen alkulämmittely, valmentajan ei kannata palkita joukkuetta vasta kun, tai jos valmentajan toivoma alkulämmittely onnistuu. Toivotun alkulämmittelyn kannalta olisi tärkeää, että valmentaja palkitsisi ja nostaisi esille pieniäkin onnistumisia alkulämmittelyssä. Tämä voi johtaa haluttuun lopputulokseen eli tässä tapauksessa laadukkaaseen alkulämmittelyyn. Palkitseminen voi tarkoittaa esimerkiksi kehuja, kiitosta tai kannustusta. (Schreiber 2017, 28–29)

### **2.3 Itsemääräämisteoria**

Ulkoisen motivaatio, sisäinen motivaatio sekä amotivaatio kuvaavat sitä, mistä motivoidumme (Konttinen 2014, 19–20). Eri motivaatioteorioiden avulla voimme kuitenkin pyrkiä ymmärtämään sitä, miksi motivoidumme ja mikä motivaatiotamme pitää yllä (Roberts ym. 2006, 3; Ryan & Deci 2002).

Ryan & Deci (2002) selittävät itsemääräämisteorian avulla sitä, miksi ihmiset osallistuvat, yrittävät ja ylläpitävät jotain toimintaa. Itsemääräämisteoriassa korostetaan sisäisen motivaation merkitystä. Teorian mukaan sisäinen motivaatio on ulkoista motivaatiota todennäköisemmin yhteydessä positiivisiin lopputuloksiin esimerkiksi tunnetasolla sekä

käyttäytymisen- ja kognitiivisen toiminnan tasolla. Esimerkiksi teorian mukaan ihmiset, jotka osallistuvat johonkin asiaan ja tekevät töitä ilman ulkoisia kannustumia, eivät koe niin paljon suoritukseen liittyvää ahdistusta ja oppivat tehtävään liittyviä taitoja paremmin kuin ulkoisesti motivoituneet henkilöt. Muun muassa näiden tutkimustulosten takia pidetään tärkeänä sitä, että esimerkiksi valmentajat ja opettajat painottavat työssään enemmän sisäistä motivaatiota. (Amorose & Anderson-Butcher 2007, 15)

Itsemääräämisteoriaan kuuluvat ihmisten perustarpeet. Nämä perustarpeet ovat koettu pätevyys, autonomian tunne sekä yhteenkuuluvuuden tunne. (Amorose & Anderson-Butcher 2007, 3) Koettuun pätevyyteen liittyy ihmisen oma käsitys omista taidoista. Koettuun pätevyyteen vaikuttaa esimerkiksi menestys, onnistumisen kokemukset sekä ulkoinen palaute. Henkilön pätevyyden kehittymistä selittää niin kutsuttu pätevyyden kehittämisen malli. Mallissa on viisi eri avaintekijää, jotka henkilö tarvitsee, jotta hän voi kehittyä jossakin asiassa. Nämä viisi tekijää ovat metakognitiiviset taidot, oppimisen taidot, ajattelun taidot, tieto sekä motivaatio. Metakognitiivisilla taidoilla tarkoitetaan henkilön kykyä ymmärtää sekä kontrolloida omaa kognitiota. Oppimisen taidoilla tarkoitetaan esimerkiksi henkilön kykyä erottaa relevantit opittavat asiat epärelevanteista. Ajattelun taidoilla tarkoitetaan muun muassa kriittistä sekä luovaa ajattelua. Mallissa tiedolla tarkoitetaan sitä, että henkilö tietää mitä tehdä sekä miksi tehdä. Kun henkilöllä on kaikki edellä mainitut mallin avaintekijät hallussa, hän tarvitsee kehittyäkseen enää motivaatiota. (Elliot ym. 2017, 214-221)

Koetulla autonomialla tarkoitetaan henkilön kokemusta siitä, että hän voi vaikuttaa häneen liittyviin päätöksiin. Esimerkiksi urheilija voi kokea autonomian tunnetta, jos hän pääsee vaikuttamaan hänen valmennukseensa liittyviin päätöksiin. Yhteenkuuluvuuden tunteella tarkoitetaan ihmisen luontaista tarvetta tulla hyväksytyksi, tuntea kuuluvaksi ryhmään sekä kokea positiivisia tunteita ja elämyksiä ryhmän kautta. (Konttinen 2014, 20) Itsemääräämisteorian mukaan ihmiset etsivät kokemuksia ja aktiviteetteja, jotka tyydyttävät edellä mainittuja kolmea ihmisen perustarvetta (Amorose & Anderson-Butcher 2007, 3).

Itsemääräämisteoria on saanut myös kritiikkiä esimerkiksi siitä olettamuksesta, että ulkoinen motivaatio heikentäisi sisäistä motivaatiota (Cameron & Pierce 2016). Kritiikkiä on esitetty myös itsemääräämisteorian esittämistä ihmisen kolmesta perustarpeesta. Esimerkiksi suomalainen filosofi Frank Martela esittää kirjassaan Valonöörit (2015) kolmen perustarpeen

lisäksi neljännen perustarpeen, altruismin. Altruismilla tarkoitetaan niin sanottua hyvän tekemistä ja siitä seuraavaa positiivista tunnetilaa. (Martela 2015, 126-127)

## **2.4 Attribuutioteoria**

Attribuutioteoria liittyy ihmisten tapaan selittää onnistumisia, epäonnistumisia, lopputulosta tai käyttäytymistä (Dave 2005, 109; Martin & Carron 2012, 1). Attribuutiot voivat olla sisäisiä tai ulkoisia. Sisäiset attribuutiot liittyvät ihmiseen itse kuten henkilön kyky tai vaivannäkö jonkin asian eteen. Ulkoisten attribuutioiden voidaan taas ajatella tulevan ulkoapäin. Esimerkkejä ulkoisesta attribuutiosta ovat tuuri tai tehtävän haastavuus. (Van Yperen ym. 2019, 2) Van Yperen ym. (2019) toteavat tutkimuksessaan, että nuoret urheilijat lajista tai sukupuolesta riippumatta selittävät onnistumisiaan sisäisillä attribuutioilla kuten omalla panostuksellaan todennäköisemmin urheilussa kuin koulussa. Epäonnistumisia urheilussa nuoret urheilijat taas selittävät ulkoisilla attribuutioilla. Nuoret urheilijat siis ottavat kunnian onnistumisistaan urheilussa, mutta eivät syytä itseään epäonnistumisista.

Attribuutiot liittyvät vahvasti motivaatioon, koska se, miten ihmiset selittävät aiempia onnistumisia tai epäonnistumisia voi olla yhteydessä siihen, jatkavatko he toimintaa ja miten he sitä jatkavat (Coffee ym. 2015, 1; Dave ym. 2005, 109). Attribuutiot voivat vaikuttaa myös motivaatioon lisätä positiivista minäkuvaa sekä vastuunottamista lopputuloksesta (Van Yperen ym. 2019, 9). Kun ihminen ensin ajattelee kuinka selittää onnistumista, epäonnistumista tai jotain tilannetta, käynnistää se jonkin tunteen, mikä taas ohjaa ihmisen toimintaa (Schreiber 2017 127–131). Esimerkiksi, jos urheilija ajattelee joutuneensa tahallisen rikkeen kohteeksi, johtaa se todennäköisesti urheilijalta negatiivisempaan reaktioon kuin, jos taas urheilija tulkitsee vastustajan rikkeen olleen vahinko (Dave ym. 2005, 109).

On tärkeää, että urheilija selittää onnistumisiaan omalla panostuksella asiaa kohtaan, koska se synnyttää urheilijassa ylpeyden tunnetta sekä optimistisutta tulevaisuudesta, sillä urheilija kokee olevansa kontrollissa (Van Yperen ym. 2019, 9). Yleensä menestymiseen yhdistettävät attribuutiot ovat sisäisiä, pysyviä sekä kontrolloitavia (Coffee ym. 2015, 2).

## 2.5 Tavoiteorientaatioteoria

Tavoiteorientaatioteoria perustuu olettamukseen siitä, että ihmiset ovat luonnostaan tavoitteellisia. Teorian mukaan ihmisten asettamat tavoitteet ohjaavat myöhempiä tavoitteeseen liittyvää päätöksentekoa sekä käyttäytymistä. (Roberts ym. 2006, 4) Teorian mukaan henkilön asettamat tavoitteet antavat tarkoituksen sille, miksi henkilö toimii tavoitteellisesti (Roberts ym. 2006, 4; Senko 2016, 75). Ihmisen henkilökohtaisten resurssien käyttö riippuu henkilön tavoitteesta ja siitä, mitä henkilö haluaa saavuttaa (Senko 2016, 75).

Tavoiteorientaatioteorian tavoitteenasettelun käsitteet vaihtelevat. Esimerkiksi Senko (2016) jakaa tavoitteet niin kutsuttuun Mastery-tavoitteeseen sekä suoritustavoitteeseen. Senkon (2016) mukaan Mastery-tavoitteen asettanut henkilö pyrkii kehittämään osaamistaan mahdollisimman paljon ja arvioi itseään omien tunteiden perusteella tai tehtävän vaatimusten perusteella. Suoritustavoitteen asettanut henkilö pyrkii esittelemään jo olemassa olevia taitojaan joko olemalla muita parempi tai yhtä hyvä, mutta pienemmällä panostuksella. Suoritustavoitteen asettanut henkilö arvioi itseään vertaamalla itseä muihin. Senkon (2016) lisäksi Nichollsin (1989) tavoiteorientaatioteoriassa käsitellään tavoitteita. Nichollsin (1989) mukaan tavoitteet tehtävään liittyvään tavoitteeseen sekä ego-tavoitteeseen. Nichollsin (1989) tehtäväsuuntautunut tavoite vastaa jossakin määrin Senkon (2016) Mastery-tavoitetta. Tehtäväsuuntautuneessa tavoitteessa henkilö pyrkii kehittämään taitojaan eikä taitojen esittäminen ulospäin ole niinkään relevanttia. Tehtäväsuuntautuneen tavoitteen asettanut henkilö todennäköisesti jatkaa epäonnistumisesta huolimatta ja haastaa itseään valitsemalla haasteellisia tehtäviä. (Nicholls 1989; Roberts ym. 2006, 5) Nichollsin (1989) ego-tavoite vastaa jokseenkin Senkon (2016) suoritustavoitetta. Ego-tavoitteen asettaneen henkilön tavoite on esitellä taitojaan ja verrata niitä muiden taitoihin (Roberts ym. 2006, 5).

Suomenkielisessä kirjallisuudessa tavoiteorientaatioteorian kohdalla puhutaan usein tehtävä- tai minäsuuntautuneesta tavoitteesta (Liukkonen & Jaakkola 2018, 56). Minäsuuntautunutta tavoitetta voidaan verrata Nichollsin (1989) ego-tavoitteeseen. Minäsuuntautunut urheilija kokee pätevyyden tunnetta kun hän pystyy voittamaan muut. Mikäli urheilijan kokemana pätevyys on korkealla tasolla, voi hänelle sopia minäsuuntautunut tavoite. Yleisesti tehtäväsuuntautuneiden tavoitteiden ajatellaan tukevan urheilijan motivaatiota paremmin. Tehtäväsuuntautunut henkilö motivoituu ja kokee pätevyyttä silloin kun hän kokee

kehittyvänsä taidoissaan tai kun hän kokee yrittäneensä parhaansa. (Liukkonen & Jaakkola 2018, 56)

### **3 PSYKKINEN VALMENNUS**

#### **3.1 Psyykkiset ominaisuudet ja taidot**

Ihmisellä voidaan ajatella olevan niin kutsuttuja psyykkisiä ominaisuuksia sekä psyykkisiä taitoja. Psyykkisiä ominaisuuksia voidaan pitää yksilöllisinä sekä synnynnäisinä piirteinä. Esimerkki psyykkisestä ominaisuudesta on tunteiden kokemisen voimakkuus. Psyykkiset taidot ovat harjoiteltavissa samalla tavalla kuin mikä vain fyysisesti harjoitettava taito. Esimerkiksi rentoutuminen, piristyminen tai mielikuvaharjoittelu ovat kaikki psyykkisiä taitoja. Yksilöiden välillä on eroja taitojen vahvuuslähtökohdissa. Tämä tarkoittaa sitä, että joku voi joutua harjoittelemaan tiettyjä taitoja enemmän kuin toinen. On tärkeää kuitenkin muistaa, että psyykkisiä taitoja voidaan kehittää. Aina psyykkisten tekijöiden jakaminen taitoihin tai ominaisuuksiin ei ole helppoa. Esimerkiksi urheilussa oleellisia psyykkisiä tekijöitä kuten itseluottamusta ja keskittymistä on haastava määritellä joko ominaisuudeksi tai taidoksi. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, luku 5)

Psyykkisten ominaisuuksien sekä taitojen kehittämisen on todettu olevan välttämätön osa urheilijoiden kehittymistä. Suorituskyvyn parantamisen lisäksi psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen tietoinen kehittäminen edistää yleistä hyvinvointia. (Behnke ym. 2017, 1)

#### **3.2 Mitä on psyykinen valmennus?**

Kun urheilija tietoisesti pyrkii kehittämään psyykkisiä taitojaan sekä ominaisuuksiaan valmentajan kanssa, kutsutaan sitä psyykkiseksi valmennukseksi (Arajärvi & Lehtoviita 2015, luku 5). Psyykkisen valmennuksen lähtökohdista on ajatus siitä, että urheilijan psyykkiset ominaisuudet ja taidot joko edistävät tai estävät urheilusuoritusta. Psyykkisen valmennuksen avulla urheilijat pystyvät kehittämään psyykkisiä ominaisuuksiaan sekä oppimaan uusia psyykkisiä taitoja, joiden avulla urheilija voi vahvistaa psyykkistä vahvuuttaan. Kun urheilija on psyykkisesti vahva, pystyy hän säätämään sekä negatiivisia että positiivisia tunnetiloja. (Behnke ym. 2017, 2) Urheilun suoritustason kehittämisen lisäksi psyykkisestä valmennuksesta voi olla hyötyä esimerkiksi elämäntapojen muuttamisissa sekä kuntoutuksessa (Dave ym. 2005, 301)

Psyykkisessä valmennuksessa hyödynnetään erilaisia tekniikoita, joiden avulla pyritään kehittämään psyykkisiä taitoja (Arajärvi & Lehtoviita, luku 5; Dave ym. 2005, 330). Behnke ym. (2017) sekä Talyna (2018) määrittelevät psyykkisten taitojen kehittämisen tekniikoiksi esimerkiksi itsepuheen, mielikuvaharjoittelun, rentoutumisharjoitukset sekä tavoitteenasettelun. Arajärvi & Lehtoviita (2015, luku 5) taas määrittelevät mielikuvaharjoittelun psyykkiseksi taidoksi ja tekniikoiksi esimerkiksi erilaiset keskittymis- ja tunnetaitoharjoitukset.

Psyykkisen valmennuksen synonyymejä ovat esimerkiksi henkinen valmennus, psykologinen valmennus ja mentaalivalmennus (Matikka ym. 2018, 3; Peltonen & Tossavainen 2021, 15). Psyykkistä valmennusta ei pidä sekoittaa urheilupsykologiaan. Urheilupsykologilla on psykologin koulutus, kun taas psyykkisellä valmentajalla sitä ei tarvitse olla (Psykologiliitto 2023).

Urheilupsykologian ja psyykkisen valmennuksen juuret ulottuvat jo kauas, vaikka se on Suomessa vielä edelleen melko tuntematonta (Forsell 2014, 9). Esimerkiksi Pohjois-Amerikassa urheilupsykologia sai alkunsa jo 1890-luvulla, kun Triplett (1898) halusi selvittää, miksi pyöräilijät polkevat usein kovempaa ryhmässä tai pareittain kuin pyöräillessään yksin. Ensimmäinen urheilupsykologiaan erikoistunut laboratorio perustettiin Yhdysvaltoihin ennen 1940-lukua Coleman Griffitin toimesta, jota tänä päivänä pidetään yhtenä Yhdysvaltojen urheilupsykologian tärkeimpänä henkilönä. Yhdysvalloissa urheilupsykologia jatkoi kehitystään 1940-luvulta aina tähän päivään asti. (Gould & Weinberg 2012, 8-10) Suomessa sertifioituja urheilupsykologeja on tällä hetkellä vain 32 ja niin kutsuttu Urheilun psyykkisen valmennuksen ja liikunta-aktiivisuuden edistämisen sertifikaatti on myönnetty tällä hetkellä 23 henkilölle. (Psykologiliitto 2023)

## 4 PSYKKISEN VALMENNUKSEN HYÖDYNTÄMINEN MOTIVOIMISESSA

Koska nuoruudessa koetaan paljon muutoksia ja mahdollisia stressitekijöitä, voi psyykkisellä valmennuksella olla erityisen merkittävä rooli juuri nuorille. Muutokset ja stressitekijät voivat liittyä esimerkiksi kehon muutoksiin, identiteetin etsimiseen sekä oman paikan etsimiseen. (Mariani ym. 2019, 1)

Psyykkistä valmennusta voidaan hyödyntää erityisesti nuorten motivoimisessa liikunnassa sekä urheilussa (Weinberg & Gould 2011, 58). Koska psyykkisen valmennuksen avulla voidaan pyrkiä tukemaan nuorten motivaatiota liikkua esimerkiksi tavoitteenasettelun tai tunteiden käsittelyn keinoin, voivat esimerkiksi liikunnanopettajat hyödyntää psyykkistä valmennusta. Psyykkisen valmennuksen avulla motivaatiota voidaan pyrkiä lisäämään esimerkiksi tavoitteenasettelun, itsepuheen, rentoutumisen sekä mielikuvaharjoittelun avulla. (Dave ym. 2005, 331; Marianin ym. 2019, 1–2; Wang 2022, 2) Urheilun lisäksi erityisesti läsnäolon ja hyväksymisen harjoittelu ovat aikaansaaneet positiivisia vaikutuksia nuorten akateemisessa osaamisessa, tunnetaidoissa, käyttäytymisessä, sosiaalisissa taidoissa sekä fyysisessä hyvinvoinnissa (Klingbeil ym. 2017, 2-3).

### 4.1 Metodit

Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on koota yhteen jo olemassa oleva tieto tutkittavasta aiheesta tai ilmiöstä (Mäkelä ym. 1999). Tässä kirjallisuuskatsauksessa pyrin hyödyntämään mahdollisimman tuoreita vertaisarvioituja tutkimuksia tarkasteltavasta aiheesta ja koota ne yhteen. Etsin tutkimuksia pääasiassa Psycinfon-tietokannasta. Muodostin kirjallisuuskatsauksen teemoista hakustrategian, ja käytin hakusanoina muun muassa seuraavia: mental strength, motivation in sport, athlete's mental training, sport psychology, athlete's mental skills, mental skills in adolescence sekä school's use of mental skills. Koska tutkimuksia aiheesta löytyi melko vähän, katsoin tarkoituksenmukaiseksi hyödyntää myös vanhempia tutkimuksia sekä tutkimuksia, joissa valitsemani nuorten ikähaarukan (15–20 vuotta) lisäksi oli tutkittu myös vanhempia urheilijoita. Tutkimusten lisäksi hyödynsin myös jonkin verran psyykkistä valmennusta ja urheilupsykologiaa käsittelevää kirjallisuutta. On tärkeää huomioida, että tietoa aiheesta voi löytyä myös muista kuin valitsemastani tietokannasta.



## 4.2 Psyykkisen valmennuksen yhteys motivaatioon

Jotta urheilija voi päästä huippusuorituksiin, on motivaatio hänelle välttämätöntä (Durand-Bush ym.2022, 10; Wang 2022, 2). Tavoitteenasettelu, tunnetaitojen harjoittelu, itsevarmuuden vahvistaminen sekä mielikuvaharjoittelu ovat esimerkkejä niistä psyykkisen valmennuksen osa-alueista, joilla voidaan pyrkiä vahvistamaan motivaatiota (Kiens 2021, 2; Schreiber 2017, 44; Arajärvi & Lehtoviita 2015, luku 5).

Urheilijan asettamat tavoitteet on esimerkki motivaatiota lisäävästä tekijästä. Psyykkisen valmennuksen mukaan ennen tavoitteen asettamista urheilijalla täytyy olla unelma saavuttaa jotain. Tavoitteenasettelun lisäksi psyykkisen valmennuksen avulla voidaan pyrkiä edistämään urheilijan itsevarmuutta, mikä on myös yhteydessä motivaatioon. (Dave ym. 2005, 121-368) Tunnetaitojen harjoittelun avulla urheilija voi harjoitella erilaisten tunteiden kanssa toimimista ilman, että ne vaikuttavat motivaatioon haitallisesti (Arajärvi & Lehtoviita 2015, luku 5). Näitä osa-alueita tarkastelen tarkemmin luvussa 4.4 liikunnanopettajan näkökulmasta.

Mielikuvaharjoittelua voidaan hyödyntää esimerkiksi suorituksen parantamisessa, psyykkisten taitojen kehittämisessä sekä kuntoutuksessa. (Simonsmeier ym. 2022, 1) Mielikuvaharjoittelun hyödyntämisestä motivaation lisäämiseen on ristiriitaisia tutkimuksia. Dave ym. (2005) mukaan mielikuva-harjoittelua voidaan käyttää motivaation lisäämiseen esimerkiksi kuvittelemalla positiivisia lopputuloksia oman tavoitteen saavuttamisesta. Dave ym. (2005) toteaa myös, että inspiroivien mielikuvien hyödyntäminen voi lisätä urheilijan motivaatiota. Inspiroivat mielikuvat voivat liittyä esimerkiksi urheilijan itse ihailemaan henkilöön tai ajatuksiin työmäärästä, mitä urheilija on käyttänyt tavoitteen saavuttamiseksi. Simonsmeierin ym. (2022) tutkimuksessa mielikuva-harjoittelun yhteyttä motivaatioon ei pystytty todistamaan. Bullin (1991) tutkimuksessa urheilijat, jotka osallistuivat psyykkisten taitojen kehittämisohjelmaan, osoittivat ohjelman jälkeen korkeampaa motivaatiota urheilua kohtaan kuin ne, jotka eivät osallistuneet ohjelmaan. Psyykkisten taitojen kehittämisohjelmassa yksi menetelmä oli mielikuvaharjoittelu.

Urheilijan motivaatioon vaikuttaminen voi olla haastavaa. Kannustuspuheet ennen peliä voivat hetkellisesti nostaa urheilijan vireyttä, mutta eivät välttämättä suoraan vaikuta urheilijan sisäiseen motivaatioon. Urheilijan sisäinen motivaatio syntyykin jokapäiväisissä harjoituksissa sekä valmennustilanteissa. Näihin valmentaja pystyy vaikuttamaan esimerkiksi luomalla

motivaatioilmaston, mikä tukee urheilijan autonomian, pätevyyden sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Liukkonen & Jaakkola 2018, 62)

### **4.3 Psyykkisen valmennuksen hyödyntäminen liikunnassa ja urheilussa**

Vaikka tämän kirjallisuuskatsauksen keskiössä on urheilu, sivuan myös psyykkisen valmennuksen merkitystä liikuntaan, koska liikunta tulkitaan tässä kirjallisuuskatsauksessa urheilun läheiseksi käsitteeksi. Liikunnan ajatellaan yleisesti tarkoittavan mitä vain fyysisen aktiivisuuden muotoa, minkä tarkoituksena on edistää kuntoa ja terveyttä. Urheiluun katsotaan liittyvän vahvasti myös kilpaileminen, mikä onkin ehkä sen suurin ero liikuntaan. (Dave ym. 2005, 3-4)

Useat eri tutkimukset osoittavat liikunnan tuottavan runsaasti erilaisia fyysisiä sekä psyykkisiä hyötyjä (Dave ym. 2005, 279; Mariani ym. 2019, 1). Liikunnan on todettu esimerkiksi lisäävän elinvoimaa sekä edistävän psykologisia ominaisuuksia kuten itsetuntoa, psyykkistä hyvinvointia sekä akateemista suoritusta (Slutsky & Simpkins 2009, 1-2). Vaikka suurin osa ymmärtää liikunnan fyysiset sekä psykologiset hyödyt, moni nuori lopettaa aktiivisen elämäntavan ja siirtyy passiivisempaan elämään. Jotta nuoret eivät lopettaisi liikkumista, on tärkeää ymmärtää kuinka nuoria voi motivoida aktiiviseen elämään. (Mariani ym. 2019, 1) Motivaatio on positiivisesti yhteydessä esimerkiksi asenteisiin, käyttäytymiseen sekä fyysiseen aktiivisuuteen (Wang 2022, 2).

Kouluilla sekä erityisesti liikuntatunneilla on iso vastuu motivoida lapsia ja nuoria fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan. Nuorten liikunnallisuuden jatkaminen koulun jälkeen on todettu johtuvan sisäisestä motivaatiosta harrastaa liikuntaa. Tämän takia on tärkeää, että liikunnanopettajat edistävät ja tukevat oppilaiden sisäistä motivaatiota liikuntatunneilla. Kun opettaja ymmärtää psyykkisen valmennuksen keinoja, voi hän hyödyntää niitä esimerkiksi oppilaiden motivaation lisäämisessä. (Mariani 2019, 4)

Urheilussa psyykkisen valmennuksen ja psyykkisten taitojen harjoittelun on todettu muun muassa edistävän flow-tilaan pääsemistä, läsnäoloa sekä keskittymiskykyä. Psyykkisten

taitojen harjoittelun on todettu myös auttavan loppuun palamisen ennaltaehkäisyssä sekä loukkaantumisriskin vähentämisessä. (Kiens & Larsen 2021, 2) Psykkisen valmentajan avulla urheilijat voivat harjoitella erilaisia psyykkisiä taitoja, joita he voivat hyödyntää ennen suoritusta, suorituksen aikana sekä suorituksen jälkeen. Psykkisen harjoittelun avulla urheilija voi henkisesti varautua suoritusta häiritseviin tekijöihin sekä kehittää konrollin tunnetta. (Weinberg & Gould 2005, 45) Psykkinen valmentaja voi auttaa urheilijaa haastavien uravaiheiden läpi esimerkiksi loukkaantumisen jälkeen. (Dave ym. 2005, 301). Psykkisen valmennuksen on todettu edesauttavan urheilussa menestymistä (Behnke ym. 2019, 9).

Moni nuori urheilija lopettaa urheilu-uransa mahdollisesti jo ennen aikojaan. Syitä urheilun lopettamiseen ovat esimerkiksi urheiluidentiteettiin liittyvät tekijät sekä itsetuntoon yhdistetyt tekijät kuten koettu kehonkuva, itsevarmuus sekä itsearvostus. Myös esimerkiksi elämäntilanteiden ja autonomian tunteen vähäisyys voivat olla yhteydessä urheilu-uran lopettamiseen. Urheilu-uran ennen aikaista lopettamista voidaan pyrkiä ehkäisemään psyykkisen valmennuksen keinoin kuten opettamalla urheilijoille coping-keinoja sekä tarjoamalla ulkopuolista sosiaalista tukea. (Park ym. 2013, 12-14) Täytyy kuitenkin huomioda, että joissakin tapauksissa nuoren motivaation hiipumisessa on kyse luonnollisesta kiinnostuksen siirtymisestä toiseen lajiin tai muille elämäntilanteille. Tällöin valmentajan on kunnioitettava nuoren valintaa ja hyväksyttävä tilanne. (Liukkonen & Jaakkola 2018, 49)

#### **4.4 Psykkisen valmennuksen hyödyntäminen liikunnanopettajan työssä**

Koska opiskeluissa kohdataan haastavia tilanteita, muutoksia ja vaatimuksia, voi erilaisista psyykkisistä taidoista kuten resilienssistä, tunteidensäätelystä, coping-keinoista sekä itseluottamuksesta olla hyötyä myös koulussa (Kiens 2021, 2; Kirby 2019, 1). Ehkä erityisesti liikuntatunneilla oppilaat kohtaavat paljon erilaisia tunteita ja tilanteita, joissa psyykkiset taidot nousevat erityisen merkittäviksi.

Opettajat voivat sisällyttää opetukseen myös psyykkisten taitojen harjoittelua ja siten esimerkiksi pyrkiä tukemaan oppilaiden motivaatiota. Opettajia esimerkiksi kannustetaan tunnistamaan sisäisen ja ulkoisen motivaation ero. (Sanomapro 2023) Myös oppilaiden yhteenkuuluvuuden, pätevyyden sekä autonomian kokemusten lisääminen liikuntatunneilla

voivat lisätä oppilaiden viihtyvyyttä ja sitä kautta motivaatiota (Liukkonen & Jaakkola 2018, 49-52). Kouluilla on nykyään entistä enemmän mahdollisuuksia laatia omat opetussuunnitelmat, joihin on mahdollista sisällyttää esimerkiksi psyykkisten taitojen harjoittelua (Lintunen ym. 2018, 37).

Seuraavaksi käsittelemme muutamia psyykkisen valmennuksen osa-alueita, joita voi mahdollisesti hyödyntää myös liikunnanopetuksessa.

#### **4.5 Motivaatio ja tavoitteenasettelu**

Opettajat käyttävät usein erilaisia menetelmiä oppilaiden motivoimiseksi esimerkiksi suoritusten tekoon. Ongelmana voi usein olla kuitenkin se, että motivointi on vain hetkellistä ja kohdistuu ainoastaan kyseiseen tehtävään. Tällaiset motivointikeinot voivat olla esimerkiksi palkkion lupaamista tehtävän suoritettua tai kilpailuasetelman luomista. Myös muun muassa rangais-tukset, kuten luokasta ulos joutuminen, voivat vaikuttaa ainoastaan hetkellisesti motivaatioon tehdä tehtävä, mutta eivät lisää motivaatiota pidemmällä aikavälillä. Tällaisessa lyhytkestoisessa motivoimisessa ei oteta huomioon oppilaiden opiskeluhyvinvointia ja -motivaatiota pitkällä tähtäimellä. (Schreiber 2017, 44)

Schreiber (2017, 44) toteaa itsemääräämisteorian hyödyntämisen tukevan oppilaiden hyvinvointia ja oppimismotivaatiota. Esimerkiksi autonomian kokemusten lisääminen liikuntatunneilla voi auttaa oppilaita motivoitumaan tunneilla tehtävistä harjoituksista. Oppilaiden autonomiaa voi lisätä esimerkiksi osallistamalla oppilaat päätöksentekoon sekä liikuntatunnin suunnitteluun. (Schreiber 2017, 44; Soini 2006, 24) Autonomian kokeminen on tärkeää, koska kokemukset liikuntatunneilla vaikuttavat siihen, kehittykö oppilaiden motivaatio sisäiseksi (Deci & Ryan 2000, 253)

Oppilaiden motivoimisessa voidaan hyödyntää myös tavoitteenasettelua, mikä on yksi psyykkisen valmennuksen osa-alue. Tavoitteet lisäävät motivaatiota harjoitella jotain tiettyä asiaa. (Liukkonen 2016, 210) Esimerkiksi liikuntamotivaation lisäämiseksi oppilas voisi suunnitella itselleen tavoitteita liikuntatunneille. On tärkeää huomioida, että tavoitteet ovat

portaittain eteneviä, oppilaan itsetuntoa vahvistavia sekä purettavissa pienempiin osiin (Liukkonen 2016, 210).

#### **4.6 Tunetaidot ja itseluottamus**

Motivaation ja tavoitteenasettelun lisäksi tunnetaitojen harjoittelu on myös psyykkisen valmennuksen osa-alue, mitä liikunnanopettajat voivat hyödyntää. Tunnetaitojen kehittäminen on yksi yläasteen liikunnan tavoitteista (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 433). Oppilaille voi esimerkiksi kertoa, mitä tunteet ovat. Oppilasta, jota harmittaa pelissä koettu häviö, voi helpottaa jo pelkästään se, että opettaja osaa kertoa ettei mikään tunne ole itsessään hyvä tai huono ja, että tunteet heräävät tilanteista tehtyjen tulkintojen perusteella. Eli, miten oppilas tulkitsee tilanteen vaikuttaa siihen millaisia tunteita hän kokee. Tunteista ei pidä pyrkiä pääsemään eroon, vaan niiden kanssa voi harjoitella työskentelemään ja toimimaan erilaisten menetelmien avulla. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, luku 5) Kun opettajalla on ymmärrystä näistä menetelmistä voi hän mielestäni paremmin auttaa oppilaita tunteiden käsittelyssä ja hallinnassa.

Itseluottamus on yksi psyykkisen valmennuksen oleellisimmista kulmakivistä. Itseluottamus tarkoittaa varmuutta ja uskoa omia kykyjä kohtaan suhteessa tavoitteisiin. Kun henkilö on itsevarma, hän ei lannistu epäonnistumisista vaan näkee ne mahdollisuuksina oppia. Liikunnanopettajana voi pyrkiä edistämään oppilaiden itseluottamusta tarjoamalla oppilaille sopivan haastavia tehtäviä sekä luomalla tunneille viihtyisän ilmapiirin. Myös palautteenanto on tärkeää itseluottamuksen kehittämisen kannalta. Oppilaiden itseluottamusta ei todennäköisesti edistä ympäristö, missä oppilaat kohtaavat jatkuvasti ainoastaan onnistumisia. Itseluottamuksen vahvistamisen kannalta on oleellista, että oppilaita kohtaavat myös epämiellyttäviä tunteita ja oppivat käsittelemään niitä. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, luku 5)

Koska psyykkinen valmennus sisältää paljon osa-alueita sekä erilaisia lähestymistapoja (Dave ym. 2005, 330–331), keskityin tässä kirjallisuuskatsauksessa tarkastelemaan vain liikunnanopettajan työn kannalta merkittäviin psyykkisen valmennuksen menetelmiin. Tässä luvussa mainittujen osa-alueiden lisäksi esimerkiksi rentoutumisen, läsnäolon sekä

hyväksymisen harjoittelulla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia urheili-joiden hyvinvointiin (Gardner & Moore 2017, 1; Kiens & Larssen 2021, 2). Mahdollisesti muun muassa nämä psyykkiset taidot voisivat edistää myös oppilaiden hyvin-vointia (Kiens & Larssen 2021, 2)

#### **4.7 Psyykinen valmennus kaksoisuran tukemisessa**

Kaksoisuralla tarkoitetaan urheilu-uran yhdistämistä opiskeluun tai työuraan (Kiens & Larssen 2021, 2; Nikander ym. 2021, 77). Esimerkiksi urheilulukiot ovat kaksoisuraa tukevia ympäristöjä (Nikander ym. 2021, 77). Kaksoisuraa suorittavat nuoret voivat joutua kohtaamaan haasteita niin urheilussa kuin koulussa. Esimerkiksi urheilussa hyvien suoritusten tekeminen ja koulussa sen vaatimukseen vastaaminen voivat lisätä nuoren urheilijan kokemaa painetta. Kaksoisuraa tekeville nuorille esimerkiksi coping-taitojen, suunnittelutaitojen, priorisoinnin sekä läsnäolon opettaminen voivat auttaa nuorta koulun ja urheilun yhdistämisessä. (Kiens & Larssen 2021, 1-2)

Nikanderin ym. (2021) tekemässä tutkimuksessa suomalaisten nuorten kokemuksista kaksoisuran kehityskohteista tunnistettiin muun muassa ymmärrys kaksoisuran ongelmakohdista, ymmärrys kaksoisuran tukemisen haasteista sekä ymmärrys kokonaisvaltaisesta lähestymistavasta opiskelijaurheilijan elämään. Myös esimerkiksi nuorten urheilijoiden hyvinvoinnista huolehtimisen nähtiin olevan yksi kaksoisuran ongelmankohdista. Psyykkisellä valmennuksella voitaisiin mahdollisesti ratkaista edellä mainittuja ongelmakohtia sekä ehkäistä näin nuorten ennen aikaista urheilu-uran lopettamista. (Park ym. 2013, 2)

Olympiakomitean laatima Urheiluakatemia- ja valmennuskeskustoiminnan ohjeisto (2020) nostaa esille psyykkisen valmennuksen merkityksen koulussa. Psyykkisen valmentajan merkitys urheilijan urasiirtymävaiheessa voi olla hyvinkin merkittävä. Ohjeistossa todetaan esimerkiksi, että toisella asteella sekä urasiirtymävaiheessa nuorille tulisi tarjota psyykkistä valmennusta heidän painopistelajeissaan Psyykinen valmennus voi yläkouluissa tapahtua esimerkiksi ryhmäoppimisena. Urheilijan lähestyessä huippu-urheilun vaihetta, voi psyykinen valmennus olla räätälöidymmää yksilöllistä valmennusta. Psyykinen valmentaja voi antaa urheilijalle tukea elämän eri vaiheissa ja ongelmatilanteissa. (Olympiakomitea 2020, 7-17)

## 5 NUORTEN KOKEMUKSIA PSYKKISESTÄ VALMENNUKSESTA

Vaikka psyykkisen valmennuksen on tutkittu korreloivan positiivisesti suorituksen kanssa (Hanshaw & Sukal 2016; Talyna 2018; Tenenbaum & Eklund 2007), interventiotutkimuksia nuorten urheilijoiden kokemuksista psyykkisestä valmennuksesta ja psyykkisen valmennuksen vaikutuksesta motivaatioon on löydettävissä vähän. Varsinkaan suomenkielisiä tutkimuksia aiheesta ei juurikaan ole. Itse psyykkisten ominaisuuksien ja psyykkisen valmennuksen merkityksestä löytyy englannin kielellä paljon tietoa. Seuraavaksi esittelen muutamia tutkimuksia, joissa on selvitetty nuorten urheilijoiden kokemuksia psyykkisestä valmennuksesta.

### 5.1 Tutkimuksia nuorten kokemuksista psyykkisestä valmennuksesta

Thelwell R.C ym. (2018) toteavat tutkimuksessaan, että nuorten urheilijoiden vanhemmat sekä valmentajat pitävät psyykkisiä valmentajia harjoittajina, jotka voivat auttaa urheilijoita parantamaan suoritusta, edistämään yleistä hyvinvointia sekä ymmärtämään huippu-urheilun vaatimuksia. Samassa tutkimuksessa todettiin, että suurin osa tutkimukseen osallistuneista valmentajista on halukkaita suosittelemaan urheilijoilleen psyykkistä valmennusta. Suurin osa valmentajista piti psyykkisen valmentajan työtä kokopäiväisenä, mutta taas yli puolet valmentajista ei kokenut tarpeelliseksi sitä, että psyykkinen valmentaja olisi läsnä harjoituksissa ja kilpailuissa. Suurin osa valmentajista sekä vanhemmista koki psyykkisistä valmentajista olevan hyötyä esimerkiksi urheilijoiden itsevarmuuden lisäämisessä, positiivisen asenteen säilyttämisessä, sinnikkyuden lisäämisessä, resilienssin lisäämisessä, urheiluelämän erottamisesta muusta elämästä sekä itsetietoisuuden lisäämisessä.

Italiassa Mariani ym. (2019) selvittivät tutkimuksessaan psyykkisen valmennuksen vaikutuksia uimareiden motivaatioon. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat nuoret, joiden keski-ikä oli 13.9-vuotta. Tutkimuksessa uimarit osallistuivat psyykkiseen valmennukseen ja hyödynsivät valmennuksessa tavoitteenasettelua, itsepuhetta sekä mielikuvaharjoittelua. Valmennuskertojen välillä urheilijat jatkoivat psyykkisten taitojen harjoittelua itsenäisesti. Valmennusjakson lopuksi uimareiden motivaatiota urheilua kohtaan arvioitiin kyselyllä ja sen perusteella urheilumotivaatio-taulukolla, mikä pohjautui Ryan ja Decin (2002) itsemääräämisteoriana. Tutkimuksessa havaittiin tilastollisesti merkittävä ero motivaatiossa ennen psyykkistä harjoittelua ja sen jälkeen. Huomattiin, että motivaatio oli merkittävästi lisääntynyt psyykkisen

valmennuksen aikana. Tutkimuksen perusteella voidaan siis todeta, että psyykkisellä harjoittelulla on positiivisia vaikutuksia urheilumotivaatioon.

Luvussa 4.2.2 tarkasteltiin psyykkisen valmennuksen hyödyntämisestä kaksoisuraa tekeville nuorille. Aiheeseen liittyen on tehty jo joitakin interventioita. Esimeriksi Pummel & Lavallee (2019) suunnittelivat nuorille yhdentoista tapaamisen ohjelman, jonka tarkoituksena oli tukea nuoria tenniksen pelaajia heidän siirtyessä junioreista seuraavaan ikätasoon. Intervention seurauksena nuoret tenniksen pelaajat kokivat sitoutumisensa parantuneen. Pelaajat kokivat myös coping-taitojen parantuneen sekä he uskoivat saaneensa paljon hyödyllisiä taitoja, joita he voivat hyödyntää myös tulevaisuudessa.

Moilanen (2021) selvitti pro gradu- tutkimuksessaan yhdistetyn maajoukkueurheilijoiden kokemuksia psyykkisestä valmennuksesta. Kaikki tutkimukseen osallistuneet yhdistetyn urheilijat kokivat psyykkisen valmennuksen olevan merkityksellinen osa heidän uraansa. Yksi urheilijoista nosti psyykkisen harjoittelun jopa fyysistä harjoittelua tärkeämmäksi. Psyykkisen valmennuksen koettiin muun muassa vähentävän epäonnistumisen pelkoa sekä negatiivisia tunteita. Tutkimuksessa psyykkiselle valmennukselle annettiin merkittävä painoarvo varsinkin arjenhallinnan näkökulmasta. (Moilanen 2021, 54–55). Moilasan (2021) kanssa samanlaisia tuloksia sai Rasdal ym. (2018) tutkimuksessa, jossa selvitettiin vuoden mittaisen psyykkisen harjoittelun vaikutusta yhdistetyn urheilijoihin. Tutkimukseen osallistuneiden urheilijoiden motivaatio yrittämistä kohtaa parani sekä epäonnistumisen pelko laski (Rasdal ym. 2018).



## 6 POHDINTA

Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli selvittää olemassa olevaan tutkimukseen ja kirjallisuuteen perustuen psyykkisen valmennuksen osuutta nuorten urheilijoiden motivaatioon urheilun, liikunnan sekä liikunnanopettajan näkökulmasta. Psyykkisen valmennuksen yhteyttä ja osuutta motivaation on tärkeää tutkia, jotta nuorten urheilijoiden motivaatiota ja sitä kautta hyvinvointia voitaisiin tukea mahdollisimman hyvin. Myös esimerkiksi liikunnanopettajat voivat hyödyntää psyykkisen valmennuksen menetelmiä nuorten innostamisessa liikuntaan, terveelliseen elämäntapaan ja opiskeluun. Ymmärrys psyykkisestä valmennuksesta sekä sen menetelmistä voi antaa opetta-jille avaimia tukea nuoria opiskelijoita heidän kohdatessa stressiä ja muutoksia koulussa sekä arjessa (Kiens 2021, 2).

Valitsin aiheen sen kiinnostavuuden takia sekä siksi, että koen aiheen tarvitsevan vielä lisää tutkimusta. Myös Lintunen ym. (2018, 37) toteaa psyykkisen valmennuksen ja sen ohjelmien toimivuuden vaativan vielä syvempää tutkimusta. Psyykkisistä taidoista voivat hyötyä urheilijoiden lisäksi myös ei-urheilijat, joten päätin laajentaa näkökulmaa myös kouluun (Olympiakomitea 2020, 16-17).

Motivaation ymmärretään olevan merkittävässä osassa urheilijan uraa muun muassa sitoutumisen sekä tavoitteiden saavuttamisen näkökulmasta (Konttinen 2014 1, 19–20). Myös psyykkisen valmennuksen hyödyistä on Suomessa alettu tulla entistä tietoisemmiksi. Ymmärretään esimerkiksi se, että ihmiset ovat psykofyysisiä kokonaisuuksia eli mieli sekä keho ovat yhteydessä toisiinsa. (Liukkonen 2016, 209)

Psyykkisen valmennuksen yhteydestä urheilijoiden motivaatioon tarvitaan vielä lisää tutkimusta. Ne harvat tutkimukset, joita aiheesta on tehty, on toteutettu pienellä otoskoolla. Esimerkiksi Marianin ym. (2019) tutkimus psyykkisen valmennuksen vaikutuksesta uimareiden motivaatioon oli toteutettu vain neljälletoista urheilijalle, joista yli 80% oli naisia. Tutkimuksessa ei myöskään ollut kontrolli-ryhmää, joten tutkimus ei pystynyt täysin todistamaan motivaation lisääntymisen olevan seurausta psyykkisestä harjoittelusta.

Opetussuunnitelmassa todetaan 7-9- luokkien liikuntatuntien tavoitteiksi oppilaiden hyvinvoinnin lisääminen esimerkiksi tukemalla psyykkistä toimintakykyä. Tavoitteena on myös tunteiden tunnistaminen ja säätely. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 433)

Lukion opetussuunnitelmassa liikuntatuntien tavoitteeksi todetaan muun muassa sellaisten taitojen opettaminen, joiden avulla oppilas pystyy ylläpitämään ja kehittämään psyykkistä toimintakykyä (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019, 333). Sekä yläasteen että lukion opetussuunnitelmissa todetaan psyykkisten ominaisuuksien kehittämisen tärkeys. Mielestäni opetussuunnitelmiin pohjaten olisi siis perusteltua lisätä psyykkistä valmennusta myös kouluihin ja sisällyttää sitä esimerkiksi liikuntatunneille, missä tunteita kohdataan ehkä muita oppiaineita enemmän ja voimakkaammin.

## **6.1 Jatkotutkimusehdotuksia**

Tämän kirjallisuuskatsauksen perusteella nostan esille seuraavat kaksi jatkotutkimusaihetta: interventiotutkimus psyykkisen valmennuksen vaikutuksesta nuorten urheilijoiden motivaatioon sekä tutkimus nuorten urheilijoiden kaksoisurasta.

Tämän kirjallisuuskatsauksen perusteella interventiotutkimuksia psyykkisen valmennuksen vaikutuksesta urheilijoiden motivaatioon ei ole tehty tarpeeksi ja aihe vaatii lisää tutkimusta. Tämän työn perusteella voidaan arvioida, että psyykkisten taitojen merkitys urheilussa on suuri, koska tutkimuksia psyykkisten taitojen positiivisesta vaikutuksesta urheilijoiden suoritukseen on useita (esim. Forssell 2014, 9; Liukkonen 2016, 209; Schreiber 2017, 3; Wang 2022, 1). Tutkimuksia psyykkisen valmennuksen vaikutuksesta psyykkisten taitojen kehittämiseen tai esimerkiksi motivaation lisäämiseen ei juurikaan löydy (Lintunen ym. 2018, 37).

Mielestäni urheilijoiden kokemuksiin pohjautuva tutkimus psyykkisestä valmennuksesta olisi perusteltua myös siksi, koska Suomessa psyykkisen harjoittelun merkitys on edelleen melko tuntematonta (Forssell 2014, 9). Mielestäni tutkimus, jossa voidaan osoittaa suomalaisten nuorten urheilijoiden kokemuksia psyykkisestä valmennuksesta, voisi lisätä kiinnostusta psyykkistä valmennusta kohtaan laajemmin.

Toinen jatkotutkimusehdotus liittyy kaksoisuraan. Nikanderin ym. (2021) tutkimuksessa kaksoisuran ongelmakohdiksi todettiin muun muassa ymmärryksen puute kokonaisvaltaisesta lähestymistavasta opiskelijaurheilijan elämään sekä nuorten urheilijoiden hyvinvoinnista huolehtiminen. Nikanderin ym. (2021) tutkimukseen nojaten olisi mielenkiintoista selvittää psyykkisen valmennuksen vaikutus kaksoisuraa tekeville nuorille. Tutkimuksella voitaisiin

selvittää nuorten urheilijaopiskelijoiden kokemuksia psyykkisen valmennuksen hyödyistä kaksoisuran näkökulmasta ja selvittää, voidaanko psyykkisen valmennuksen keinoin vaikuttaa Nikanderin ym. (2021) tutkimuksessa havaittuihin ongelma-kohtiin. Mielestäni olisi tärkeää, että psyykinen valmennus laajentuisi entistäkin enemmän urheilusta myös kouluun, koska nuoret voivat kokea myös opiskelussa paljon haasteita ja paineita (Olympiakomitea 2020, 16-17).

## LÄHTEET

- Amorose, A.J & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of sport and exercise*. Volume 8, issue 5. Science direct.
- Arajärvi, P & Lehtoviita, T. (2015). Mitä on valmennuksen psykologia? Teoksessa Hämäläinen, K. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. E-kirja. Lahti: VK-kustannus. Viitattu 1.3.2023
- Behnke, M. Tomczak, M. Kaczmarek, L.D, Komar, M. Gracz, J. (2019). The Sport Mental Training Questionnaire: Development and Validation
- Bull, J.S. (1991). Personal and situational influences on adherence to mental skills training. *Journal of sport and exercise psychology*,. Vol 13(2), pp. 121-132.
- Cameron, J. & Pierce, W.D. (2016). Reinforcement, reward and intrinsic motivation: A meta-analysis. *Review of Educational Research*, 64(3), 363–423. <https://doi-org.ezproxy.-jyu.fi/10.3102/00346543064003363>
- Coffee, P., Greenlees, I. & Allen, S.M. (2015). The TRAMS: The Team-Referent Attributions Measure in Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 16 pp. 150-159. <http://doi-org.ezproxy.jyu.fi/10.1016/j.psychsport.2014.10.009>
- Dave, S., Rod, C. & Trish, G. (2005). *Sport and exercise psychology*. E-kirja. London Routledge. Viitattu 3.3.2023.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 11.
- Durand-Bush, N., Baker, J., Van den Berg, F., Richard, V. & Bloom, A.G. (2022) The Gold Medal Profile for Sport Psychology (GMP-SP), *Journal of Applied Sport Psychology*, DOI: 10.1080/10413200.2022.2055224
- Elliot, A.J., Dweck, S.C. & Yeager, S.D. (2017). *Handbook of competence and motivation. Theory and application*. E-kirja. 2. painos. New York: The Guilford Press. Viitattu 6.3.2023.
- Forsell, C. (2014). *Huipulle! Henkinen valmentautuminen urheilussa*. Tallinna: Tietosanoma.
- Gardner, L.F. & Moore, E. Z. (2017). Mindfulness-based and acceptance-based interventions in sport and performance contexts. *Current opinion in psychology*, 16 pp. 180-184. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.06.001>
- Groenewal, H.P., Putrino, D. & Norman, R.M. (2021). Burnout and motivation in sport. *The Psychiatric Clinics of North America*.

- Hanshaw, O.G. & Sukal, M. (2016). Effect of self-talk and imagery on the response time of trained martial artists. *Exercise, and Performance Psychology*, 5(3), 259–265. <https://doi.org/10.1037/spy0000068>.
- Hodge, K., Sleivert, G. & McKenzie A. (1996). *Smart training for peak performance*. Auckland: Reed publishing.
- Kiens, K. & Larsen, C.H. (2020). Provision of a Mental Skills Intervention Program in an Elite Sport School for Student-Athletes. *Journal of Sport Psychology in Action*, 12:1, 11-25, DOI: 10.1080/21520704.2020.1765925.
- Kirby, K., Lyons, A., Mallett, J., Goetzke, K., Dunne, M. & Gibbons, W. (2019). The Hopeful Minds Programme: A Mixed-method Evaluation of 10 School Curriculum Based, Theoretically Framed, Lessons to Promote Mental Health and Coping Skills in 8–14-year-olds. *Child Care Practice*, 27:2, 169-190. DOI: 10.1080/13575279.2019.1664993.
- Klingbeil, D. A., Renshaw, T. L., Willenbrink, J. B., Copek, R. A., Chan, K. T., Haddock, A., Yassine, J., & Clifton, J. (2017). Mindfulness-based interventions with youth: A comprehensive meta-analysis of group-design studies. *Journal of School Psychology*, 63, 77–103. doi: 10.1016/j.jsp.2017.03.006
- Konttinen, N. (2014). *Motivaatio urheiluun*. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä*. Jyväskylä: VALO ry.
- Lintunen, T., Rovio, E., Haarala, S., Orava, M., Westerlund, E. & Ruiz, M. (2018). *Urheilupsykologia, liikuntapsykologia ja valmennuksen psykologia*. Teoksessa: Matikka, L. & Roos-Salmi, M. *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry.
- Liu, Y., Wang, Z., Zhou, C. & Li, T. (2014). Affect and self-esteem as mediators between trait resilience and psychological adjustment. *Personality and Individual Differences*, 66
- Liukkonen, J. (2016). *Psyykkiset tekijät urheilussa ja niiden analysointi*. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. *Huippu-urheiluvalmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa*. 1.painos. Lahti: VK-kustannus.
- Liukkonen, J. & Jaakola, T. (2018) *Urheilijan motivaatio*. Teoksessa: Matikka, L. & Roos-Salmi, M. *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry.
- Mariani, M.A., Marcolongo, F., Melchiori, M.F. & Cassese, P.F. (2019). Mental skill training to enhance sport motivation in adolescents. Italy: *Journal of physical education and sports*.
- Martela, F. 2015. *Valonöörit: sisäisen motivaation käsikirja*. Helsinki: Gummerus.

- Martin, J.L. & Carron, V.A. (2012). Team attributions in sport: A meta-analysis. *Journal of applied sport psychology*, 157-174.
- Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (2018) *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry.
- McAuliffe, J., Lavallee, D., Campbell, M. J. (2021). A narrative review of the role of psychological skills and characteristics in navigating the pathway to professional rugby union.
- Moilanen, L. (2021). Neljän yhdistetyn maajoukkueurheilijan harjoittelu ja heidän kokemuksia psyykkisestä valmennuksesta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma. Viitattu 4.3.2023.
- Mäkelä, M., Varonen, H. & Teperi, J. (1999). Systemoitu kirjallisuuskatsaus tiedon tiivistäjänä. Aikakauskirja. *Duodecim*. Viitattu 9.3.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo60413>
- Nicholls, J.G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge: Harvard University Press.
- Nikander, A., Saarinen M., Aunola K., Kalaja S. & Ryba T.V. (2021). Urheilu-uran yhdistäminen koulutukseen: Kaksoisuraympäristöt ja urheilulukioiden menestystekijät Suomessa. *Liikunta & Tiede* 58 (1), 77–85.
- Olympiakomitea. 2020. Urheiluakatemia- ja valmennuskeskustoiminnan ohjeisto. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2020/05/c1140ba4-urheiluakatemia-ja-valmennuskeskustoiminnan-ohjeisto.pdf>
- Park, S., Lavallee, D. & Tod, D. 2013. Athletes' career transition out of sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 6 (1), 22–53, doi:10.1080/1750984X.2012.687053
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. (2014). Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Viitattu 9.3.2023. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)
- Psykologiliitto. (2023). Myönnetyt urheilupsykologian sertifikaatit. Verkkosivu. Viitattu 20.1.2023. <https://www.psyli.fi/urheilupsykologian-sertifikaatit>.
- Pummell, E. K., & Lavallee, D. (2019). Preparing UK tennis academy players for the junior-to-senior transition: Development, implementation, and evaluation of an intervention program. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 156 – 164. doi: 10.1016/j.psychsport.2018.07.007

- Rasdal, V., Moen, F. & Sandbakk, Ø. 2018. The Long-Term Development of Training, Technical, and Physiological Characteristics of an Olympic Champion in Nordic Combined. *Frontiers in Physiology* 13.
- Roberts, C.G., Treasure, C.D. & Conroy, E.D. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity. Teoksessa: Tenenbaum, G. & Eklund, C.R. *Handbook of sport and exercise psychology*. 3. painos. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2002) An overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. *Handbook of self-determination research*, The University of Rochester Press, Rochester, NY.
- Sanomapro. (2023). Opiskelumotivaatio hukassa? Näin autat oppilastasi löytämään sisäisen motivaation. *Verskkosivu*. Vittattu 4.3.2023. <https://www.sanomapro.fi/>
- Schreiber, J.B. (2017). *Motivation 101*. Springer Publishing, LLC. New York.
- Senko, C. (2016). Teoksessa: *Handbook of motivation in school*. 2. painos. New York: Routledge. 4. painos. New Jersey: John Wiley & Sons 2020.
- Simonsmeier, A.B., Andronie, M., Buecker, S. & Frank, C. (2021) The effects of imagery interventions in sports: a meta-analysis, *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 14:1, 186-207, DOI: 10.1080/1750984X.2020.1780627
- Slutzky, B.C. & Simpkins, D.S. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 381-389.
- Standage, M. & Ryan, M.R. (2020). Self-determination theory in sport and exercise. Teoksessa Tenenbaum, G & Eklund, C.R. *Handbook of sport psychology*. 4. painos. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Soini, M. (2006). *Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla*. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health*.
- Talyna, N. (2018). *Anxiety and Performance of High School Swimmers: Simple Multimodal Mental Skills Training*. United States: ProQuest.
- Thelwell, R.C., Wood, J., Harwood, C., Woolway, T., Van Raalte, J.L. (2018). The role, benefits and selection of sport psychology consultants: Perceptions of youth-sport coaches and parents. *Psychology of sport and exercise*. Volume 35.
- Tossavainen, A. & Peltonen, A. (2021). *Psykykinen valmennus*. 2. painos. Fitra.

- Triplett, N. 1898. The dynamogenic factors in pacemaking and competition. Indiana University. American Journal of Psychology, 9, 507-533
- Van Yperen, W.N., Den Hartigh, R.J.R., Visscher, C. Visscher, C. & Elferink-Gemser, T.M. (2019). Student-athletes' need for competence, effort and attributions of success and failure: Difference between sport and school. Journal of Applied Sport Psychology, 33:4, 441-451, DOI: 10.1080/10413200.2019.1675198.
- Wang, W. (2022). Social environment's effect on athletes motivation for professional development. Curr Psychol. <https://doi-org.ezproxy.jyu.fi/10.1007/s12144-022-03951-w>
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2011). Foundation of Sport and Exercise Psychology. 5.painos. Champaign, IL : Human KineticsHuman Kinetics.
- Weiss, M., Moehnke, H., Kipp, L. (2021). A United Front: Coach and teammate motivational climate and team cohesion among female adolescent athletes. International Journal of Sports Science & Coatching, Sage Journals.