

1319

PSYYKKINEN KILPAILUUN VALMISTAUTUMINEN

Harri Virolainen & Ilkka Virolainen

Liikuntapedagogiikan
pro gradu -tutkielma
Jyväskylän yliopisto
Liikuntakasvatuksen laitos
Kevät 1999

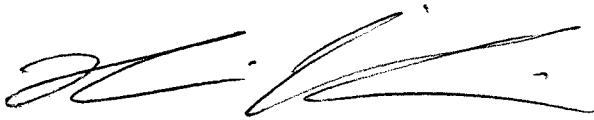
ESIPUHE

Tämä pro gradu -tutkimus sopii luettavaksi niin urheilijoille, valmentajille, urheilun parissa työskenteleville kuin myös muuten vain urheilopsykologiasta kiinnostuneille. Tässä tutkimuksessa käsittelemme psyykkistä kilpailuun valmistautumista eri teorioiden, esimerkkien ja käytännön sovellutusten pohjalta. Mikäli pro gradu -tutkielmamme antaa lukijalleen uusia virikkeitä ja ideoita sekä auttaa ymmärtämään psyykkistä kilpailuun valmistautumista, se on täyttänyt tarkoituksensa.

Kiitämme henkilöitä, jotka ovat auttaneet tutkimuksen toteuttamisessa.

Antoisia lukuhetkiä.

Jyväskylässä joulukuussa 1998



Harri Virolainen



Ilkka Virolainen

TIIVISTELMÄ

Harri Virolainen & Ilkka Virolainen. Psykkinen kilpailuun valmistautuminen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu – tutkielma 1998, 89 s.

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla, millaista urheilijoiden psykkinen kilpailuun valmistautuminen on. Lisäksi pyrkimyksenä oli selvittää kilpailutilanteeseen liittyviä psykologisia ilmiöitä, jotka mahdollisesti vaikuttavat kilpailusuoritukseen. Tutkimuksen teoriaosassa pyrittiin kuvaamaan psykkinistä kilpailuun valmistautumista laajasti ja monipuolisesti eri urheilulajien kannalta. Tutkimuksen empiirisessä osassa keskityttiin kuvaamaan suomalaisten huipputelinevoimistelijoiden psykkinistä kilpailuun valmistautumista.

Tutkimus on luonteeltaan laadullinen. Tutkimuksen empiirinen aineisto kerättiin haastattelemalla seitsemää suomalaista miespuolista huipputelinevoimistelijaa. Haastattelut toteutettiin elokuussa 1998. Tutkimustuloksissa pyrittiin kuvaamaan telinevoimistelijoiden samankaltaisia piirteitä psykkinisessä kilpailuun valmistautumisessa, mutta lisäksi nostettiin esille erityispiirteitä.

Tutkimuksen empiirisessä osassa tuli selvästi esille telinevoimistelijoiden yksilöllinen tapa valmistautua psykkinisesti kilpailuun. Se tapa valmistautua, joka sopii toiselle urheilijalle, ei välttämättä sovi toiselle. Telinevoimistelijoiden psykkinen kilpailuun valmistautuminen tähtäsi pääasiassa optimaaliseen kilpailusuoritukseen. Optimaaliseen kilpailusuoritukseen liittyi usein optimaalinen tunne- ja vireystila. Myös tässä korostui telinevoimistelijoiden yksilöllisyys. Kullakin telinevoimistelijalla oli oma, juuri hänelle kilpailusuorituksen kannalta optimaalisesti sopiva tunnetila. Yleistä voimistelijoiden oli kuitenkin se, ettei kellekään ollut suurempia psykkinisiä ongelma-alueita, jotka olisivat mahdollisesti häitänneet kilpailusuoritusta oleellisesti. Kilpailuun valmistautumisessa telinevoimistelijat käyttivät apunaan erilaisia psykkinen valmennuksen menetelmiä. Yleisin käytetty menetelmä oli mielikuvaharjoittelu. Telinevoimistelijoiden kohdalla mielikuvaharjoittelua voidaan pitää systemaattisena kilpailuun valmistautumismenetelmänä. Muita yleisesti käytettyjä menetelmiä olivat rentoutuminen, itsepuhelu ja tavoitteen asettaminen. Kilpailun lähestyessä menetelmien käyttö yleistyi ja tuli systemaattisemmaksi.

Avainsanat: kilpailuun valmistautuminen, psykkinen valmennus, huippusuoritus,
optimaalinen tunnetila

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 KILPAILUTILANTEESEEN LIITTYVÄT PSYKOLOGISET ILMIÖT	8
2.1 Kilpailun psyykkinen puoli	8
2.2 Itseluottamus	9
2.3 Keskittyminen	10
2.4 Motivaatio	11
2.4.1 Motiivit	11
2.4.2 Sisäinen motivaatio	12
2.4.3 Ulkoinen motivaatio	13
2.4.4 Suoritusmotivaatio	13
2.4.5 Tavoiteorientaatio	14
2.5 Vireys	15
2.5.1 Vireyden määritelmä	15
2.5.2 Vireyden fysiologia	16
2.5.3 Vireyden ja suorituksen yhteys	16
2.6 Optimaalinen suoritustila	18
2.7 Flow	19
2.8 Stressi	20
2.9 Ahdistuneisuus	21
2.10 Pelko	22
3 PSYYYKKISEN VALMENNUKSEN MENETELMÄT KILPAILUUN	
VALMISTAUTUMISESSA	23
3.1 Rentoutuminen	23
3.2 Mielikuvaharjoittelu	25
3.2.1 Mielikuvaharjoittelun teoreettinen perusta	25
3.2.2 Sisäinen ja ulkoinen mielikuvaharjoittelu	27
3.2.3 Tehokkaan mielikuvaharjoittelun malli	27

3.2.4 Mielikuvaharjoittelun käyttökohteet	28
3.3 Ehdollistaminen	29
3.4 Suggestio	29
3.4.1 Heterosuggestio	30
3.4.2 Itsesuggestio	30
3.5 Positiivinen ajattelu	31
3.6 Hypnoosi	32
3.6.1 Hypnoositilassa tapahtuvat muutokset	32
3.6.2 Hypnoosin käyttö urheilussa	33
3.7 Meditaatio	33
3.8 Biopalaute	35
3.9 Tavoitteen asettaminen	36
3.10 Taikausko	39
4 PSYKKINEN VALMISTAUTUMINEN KILPAILUUN	41
4.1 Psykkinen valmistautuminen eri lajeissa	41
4.2 Psykkisen valmennuksen ohjelmointi kilpailuun valmistautumisessa	41
4.3 Ongelma-alueiden selvittämisjärjestys	43
4.4 Psykkisen valmistautumisen yleisyys	43
4.4.1 Ulkomaisten urheilijoiden psykkinen menetelmien käytön yleisyys	43
4.4.2 Suomalaisten urheilijoiden psykkinen menetelmien käytön yleisyys	44
5 MIESTEN TELINEVOIMISTELU LAJINA	47
5.1 Telinevoimistelun yleisiä vaatimuksia	47
5.2 Telinevoimistelun psykologiset vaatimukset	48
6 TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS JA TUTKIMUSONGELMAT	49
7 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN	51
7.1 Tutkimusmenetelmän valinta	51

7.2 Koehenkilöt	52
7.3 Haastattelujen kulku	52
8 TUTKIMUKSEN RELIABILITEETTI JA VALIDITEETTI	54
9 TULOKSET	56
9.1 Telinevoimistelijoiden kokemuksia kilpailuun vaikuttavista psyykkisistä tekijöistä	56
9.2 Telinevoimistelijoiden käyttämät psyykkisen valmennuksen menetelmät kilpailuun valmistautumisessa	61
10 POHDINTA	69
LÄHTEET	
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus ja tämä tulee hyvin esille myös huippu-urheilussa. Kilpailusuorituksessa on kaksi urheilijaan liittyvää tekijää: urheilijalla on oltava sekä kyky että valmius kilpailla. Kyky kilpailla kuvastaa urheilijan fyysisiä ominaisuuksia ja valmius kilpailla urheilijan psyykkisiä ominaisuuksia. Nämä kaksi ovat keskenään molemminpuolisessa vuorovaikutuksessa. Huippusuorituksen edellytyksenä voidaan pitää sitä, että nämä molemmat ovat kunnossa.

Psyykkinen kilpailuun valmistautuminen on kokonaisvaltainen ja pitkäjänteinen prosessi. Prosessi sisältää urheilijan ongelma-alueiden minimoimisen ja hallinnan sekä omien kykyjen optimoinnin. Psyykkisen kilpailuun valmistautumisen tehtävänä on antaa urheilijalle valmiudet kilpailla niin, että hän kykenee saamaan itsestään kaiken mahdollisen hyödyn irti. Kilpailuvalmiuden saavuttamiseen ei ole olemassa yhtä ainoata oikeaa menetelmää, sillä psyykkinen kilpailuun valmistautuminen on hyvin laaja-alainen ja henkilökohtainen ilmiö, ja kukin yksilö toteuttaa sitä omalla tavallaan.

Kiinnostuksemme aihetta kohtaan sai alkunsa vuosia sitten omien urheilukokemustemme myötä. Kiinnitimme jo tällöin huomiota psyykkisten tekijöiden vaikutukseen urheilusuorituksessa. Lisäkiinnostusta olemme saaneet perehtyessämme alan kirjallisuuteen, käydessämme aiheeseen liittyviä kursseja sekä keskustellessamme aiheesta urheilijoiden ja urheilun parissa toimivien henkilöiden kanssa. Tämän pohjalta olemme tulleet vakuuttuneiksi siitä, että psyykkisillä tekijöillä on suuri merkitys onnistuneen urheilusuorituksen kannalta.

Pidämme tutkimustamme ajankohtaisena. Viime vuosien aikana kilpailu on koventunut entistään. Urheilijoiden fyysiset ominaisuudet ovat tulleet tasavertaisemmiksi ja psyykkiset tekijät ovat tulleet entistä ratkaisemmiksi. Tätä kuvaa osuvasti olympiavoittaja Mika Myllylän kommentti ”Arvokisoissa on 10 urheilijaa fyysisesti samalla tasolla. Siellä ratkaisee se, kuka on henkisesti vahvin, kuka on ensimmäinen ja kuka on kymmenes.” Psyykkisen puolen tärkeydestä huolimatta psyykkistä valmistautumista kilpailuun on Suomessa tutkittu vähän. Frantsin ja Liukkosen (1991) tekemä tutkimus on ainoa aihetta laajemmin käsittelevä tutkimus Suomessa. Tutkimuksessa kartoitettiin suomalaisten huippu-urheilijoiden kokemuksia psyyk-

kisestä valmentautumisesta ja urheilijoiden tavasta valmistautua mentaalisesti harjoitteluun ja kilpailuun. Tässä tutkimuksessa pyrimme kuvaamaan urheilijoiden psyykkistä valmistautumista kilpailuun ja tähän vaikuttavia tekijöitä.

Urheilijoiden ja valmentajien tietoa psyykkisestä kilpailuun valmistautumisesta voidaan yleisesti ottaen pitää melko niukkana. Osittain tämä johtuu tiedon saatavuuden puutteesta. Tässä tutkimuksessa olemme pyrkineet valottamaan ilmiötä psykologisten teorioiden, esimerkkien ja empiirisen tutkimusosan avulla. Tutkimuksen teoriaosuudessa pyrimme kuvaamaan psyykkistä kilpailuun valmistautumista monipuolisesti eri lajien kannalta. Empiirisessä tutkimusosassa keskitymme kuvaamaan suomalaisten huipputelinevoimistelijoiden psyykkistä kilpailuun valmistautumista. Tutkimusosa soveltuu myös muiden lajien edustajien luettavaksi ja sovellettavaksi.

2 KILPAILUTILANTEESEEN LIITTYVÄT PSYKOLOGISET ILMIÖT

2.1 Kilpailun psyykkinen puoli

Onnistuneen urheilusuorituksen edellytyksenä on fyysisen ja psyykkisen toiminnan yhteistyö. Pelkkä fyysinen suorituskyky ei siis yksistään riitä, vaan urheilijan on oltava myös henkisesti vahva. Fyysisen ja psyykkisen kunnan vuorovaikutus noudattaa usein kehäreaktion periaatetta: mitä paremmassa fyysisessä kunnossa urheilija on, sitä varmemmaksi ja psyykkisesti vahvemaksi hän itsensä tuntee, minkä seurauksena hänen fyysinen suoritustasonsa edelleen nousee. Toisin sanoen fyysinen kunto vaikuttaa psyykkisiin toimintoihin ja kääntäen psyykkinen kunto vaikuttaa fyysisiin toimintoihin. Nykypäivänä psyykkisten tekijöiden merkitys urheilussa on korostunut entisestään. Tappion syy on usein löydetty ”korvien välistä”. Huolellisestikin fyysisesti valmistautunut urheilija tai joukkue on palannut usein kilpailusta pettyneenä. Fysiikka olisi kestänyt, mutta ratkaisevalla hetkellä henkinen kantti on pettänyt. (Jansson 1990, 7, 13-26; Nideffer 1984, 35.)

Valmistautuessaan ja osallistuessaan kilpailuun urheilija on psyykkisesti vaikeasti hallittavassa tilanteessa. Hänen suoritustasoonsa vaikuttavat tietoisesti ja osin tiedostamattakin monet psyykkiset tekijät, joiden merkitys on usein osoittautunut ratkaisevaksi. Perustekijät ovat kaikille urheilijoille samat, mutta niiden vaikutus eri yksilöihin vaihtelee suurestikin riippuen urheilijan persoonallisuudesta ja taipumuksista. Urheilijan kyky säädellä näiden tekijöiden vaikutusta on menestymiselle sitä tärkeämpää, mitä vaativammasta tavoitteesta on kysymys. (Jansson 1990, 7,13-26.)

2.2 Itseluottamus

Urheilupsykologit määrittelevät itseluottamuksen seuraavasti: ”Itseluottamus on yksinkertaisesti usko siihen, että pystyy suoriutumaan tehtävästä halutulla tavalla”. (Weinberg 1988, 128). Oleellinen osa itseluottamusta on myös minäkuvalla. Mitä useammalla elämänalalla urheilija luottaa itseensä, sitä myönteisempi hänen minäkuvansa on ja sitä paremmalla asenteella hän voi näin pyrkiä yhä parempiin suorituksiin. (Björkman 1982, 80-84; Moritz, Hall, Vadic & Martin 1996, 171.)

Itseluottamuksen myönteisiin puoliin luetaan itsekunnioitus, ylemmyys myönteisessä mielessä, itsensä hyväksyminen ja itserakkaus myönteisessä mielessä. Urheilijat, joilla on korkea itseluottamus, uskovat menestykseen, odottavat menestystä ja yleensä menestyvät. (Björkman 1982, 80-84.) Mahoneyn ja Aveneryn (1977) tekemän tutkimuksen mukaan hyvin menestyneillä urheilijoilla on parempi itseluottamus kuin heikommin menestyneillä urheilijoilla. Paremmiin menestyneet urheilijat uskovat myös menestymiseen enemmän kuin heikosti menestyneet urheilijat. (Hardy, Jones & Gould 1996, 50-51.) Eräs psyykkisen valmennuksen tärkeistä tehtävistä onkin huolehtia siitä, että urheilijalla on hyvä itseluottamus. Korkean itseluottamuksen omaavalla urheilijalla on yleensä vähän itse-epäilyjä ja ristiriitaisuuden tunteita tavoitteiden suhteen. Tavoitteita tarkasteltaessa voidaan todeta, että korkean itseluottamuksen omaavat henkilöt asettavat itselleen korkeampia päämääriä kuin muut. (Björkman 1982, 80-84.)

Matalan itseluottamuksen omaavien henkilöiden on todettu suoriutuvan tehottomammin stressistä ja epäonnistumisista. Alhaisen itseluottamuksen omaavat henkilöt ovat yhtä halukkaita saamaan menestystä kuin korkeankin itseluottamuksen omaavat, mutta toisaalta he eivät usko menestyvänsä. Koska tällaiset urheilijat eivät usko menestyvänsä, heidän käyttäytymistään leimaavat yrityshaluttomuus ja epäuskosta johtuva pessimismi, mikä vähentää motivaatiota. (Björkman 1982, 80-91.) Heikko itseluottamus johtaa heikentyneeseen suoritukseen, mikä osaltaan heikentää itseluottamusta entisestään. Tästä on seurauksena noidankehä. (Weinberg & Gould 1995, 301.)

Liiallinen itseluottamus tarkoittaa sitä, että yksilö luottaa itseensä enemmän kuin taidot edellyttävät. Tällöin yksilön suoritustaso laskee, koska hän uskoo kykenevänsä suoriutumaan tehtävästä vähemmin ponnistuksin kuin tehtävä edellyttäisi. Itseluottamus ei voi olla liiallinen, mikäli se perustuu taidoille ja kyvyille. (Weinberg & Gould 1995, 303.)

Itseluottamukseen liittyy usko itseensä ja omiin mahdollisuuksiin. Raamatussa (Matteus 17:20) esiintyvä Jeesuksen kommentti kuvastaa itseensä uskomisen voimaa osuvasti: "Jos teillä olisi uskoa sinapinsiemenen verran, te voisitte sanoa tälle vuorelle: "Siirry täältä tuonne", ja se siirtyisi. Mikään ei olisi teille mahdotonta." Pealen (1979) mukaan tavoitteet on helppompaa saavuttaa, mikäli uskotaan omiin taitoihin ja kykyihin saavuttaa tavoitteet. Kuten Peale (1979) sanoo: "Sen teet mihin uskot." Aikoinaan uskottiin, että neljän minuutin alittaminen mailin juoksussa on mahdotonta. Roger Bannister todisti kuitenkin tämän vääräksi rikkoen neljän minuutin haamumailin rajan. Tämä antoi muillekin juoksijoille uskoa siihen, että neljän minuutin alittaminen on mahdollista. Tämän jälkeen samana vuonna 37 muuta juoksijaa teki saman ja sitä seuraavana vuonna 300 juoksijaa rikkoi neljän minuutin rajan. Rajana ei ollut keho vaan mieli. Haamumaili kuvaa osuvasti ihmisen uskon vaikutusta hänen suorituskyyhinsä. (Positiivariplussa 1995, 6.)

2.3 Keskittyminen

Keskittyminen voidaan määritellä huomion kohdistamiseksi olennaisiin tekijöihin ja samalla epäolennaisten asioiden huomion ulkopuolelle jättämiseksi. Olennainen osa keskittymistä on myös huomion säilyttäminen olennaisissa asioissa. (Moran 1996, 70-71; Summers & Ford 1995, 64; Weinberg & Gould 1995, 334.) Yhtenä menestymisen avaimena voidaan pitää kykyä keskittää huomio yhteen kohtaan ja hyödyntää kaikki energia toimintaan, sillä muuten sisäiset tai ulkoiset häiriötekijät haittaavat suoritusta. (Björkman 1982, 194-196; Moran 1996, 72.) Hyvän keskittymisen seurauksena on usein onnistunut suoritus. Heikko keskittyminen sitä vastoin johtaa helposti suorituksen heikkenemiseen. (Cratty 1989, 92; Jansson 1990, 138.)

Huomion keskittämistä voidaan Nidefferin (1976, 1981) mukaan tarkastella kahdella eri tavalla: sen laajuuden mukaan ja sen suunnan mukaan. Tarkasteltaessa huomion keskittämistä sen laajuuden mukaan voidaan erottaa laaja-alainen huomion keskittäminen ja kapea-alainen huomion keskittäminen. Laaja-alaisella huomion keskittämisellä tarkoitetaan useiden ympäristössä olevien tekijöiden huomioimista. Kapea-alaisella huomion keskittämisellä ymmärretään huomion keskittämistä ainoastaan yhteen tai kahteen asiaan kerrallaan. Tarkasteltaessa huomion keskittämistä sen suunnan mukaan voidaan erottaa sisäinen ja ulkoinen huomion keskittäminen. Sisäinen huomion keskittäminen käsittää huomion kohdentamisen omiin ajatuksiin ja tunteisiin. Ulkoisessa huomion keskittämisessä sitä vastoin on olennaista, että huomio kiinnitetään kehon ulkopuolella oleviin asioihin ja tapahtumiin. (Hardy, Jones & Gould 1996, 180; Weinberg & Gould 1995, 336.)

2.4 Motivaatio

Motivaatiolla tarkoitetaan sitä yksilön henkistä tilaa, joka suuntaa hänen toimintaansa asetetun tavoitteen saavuttamiseksi (Atkinson, Atkinson, Smith & Bem 1993, 373). Motivaatiota tutkittaessa pyritään löytämään vastaus kysymykseen, miksi ihminen käyttäytyy tietyllä tavalla (Deci & Ryan 1985, 3). Motivaation intensiteetti vaikuttaa siihen, kuinka paljon yksilö on valmis ponnistelemaan tavoitteen saavuttamiseksi. Motivaatiotaso ei säily muuttumattomana, vaan sen voimakkuus ja painottuneisuus vaihtelevat sisäisten ja ulkoisten tekijöiden muuttuessa. (Silva & Weinberg 1984, 171.)

2.4.1 Motiivit

Motivaation aikaansaavia tekijöitä kutsutaan motiiveiksi. Yhden toiminnan saattaa käynnistää (motivoida) monta eri motiivia. Motiivit ovat kullekin yksilölle henkilökohtaisia. Samoin ne voivat olla tiedostettuja tai tiedostamattomia. Tiedostetut ja tiedostamattomat motiivit voi-

daan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin motiiveihin. (Jansson 1990, 181-183; Madsen 1983, 163; Repo 1976, 8.) Sisäisiä motiiveja ovat esimerkiksi ilo, mielihyvän tunteminen, hauskuus, henkilökohtaisten taitojen kehittäminen ja suoriutuminen. (Fox & Biddle 1988, 79-82; Weiss & Chaumeton 1987, 61-99). Ulkoisia motiiveja ovat esimerkiksi sosiaalinen arvostus, palkkiot, rangaistus ja menestyminen (Jansson 1990, 181-183; Madsen 1983, 163; Repo 1976, 8).

Urheilumotiivit ovat urheiluharrastuksen takana olevia tarpeita, perusteluja ja tavoitteita, jotka suuntaavat ja pitävät yllä harrastuneisuutta (Vuolle, Telama & Laakso 1986, 53). Saavuttamiskäyttäytyminen määrittellään käyttäytymisen intensiteetin sekä toiminnan valinnan ja suorituksen avulla. Urheilussa saavuttamiskäyttäytymistä esiintyy silloin, kun urheilijat yrittävät enemmän, keskittyvät paremmin, kestävät kauemmin, suoriutuvat paremmin, haluavat harjoitella kauemmin ja osallistuvat urheilukilpailuihin. (Roberts 1992.)

Urheilijan toiminnan lopulliseen muotoon vaikuttavat motiivien lisäksi vallitsevat tilannetekijät (Vepsäläinen 1980, 32.) Tilannekohtaisia tekijöitä urheilussa ovat esimerkiksi fyysiset suoritusolosuhteet, sääolosuhteet ja kaverit, joilla kaikilla on vaikutusta yleismotivaatioon. Suotuisat tilannetekijät voivat motivoida harrastamaan urheilua, vaikka yleismotivaatio urheiluun olisi heikko. Yleismotivaation ollessa voimakas tilannetekijöillä on vähän vaikutusta harrastuksen toteutumiseen. (Laakso 1981, 57-58.)

2.4.2 Sisäinen motivaatio

Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan henkilön taipumusta ryhtyä toimintaan mielenkiinnon kohteiden mukaisesti ja harjoittaa omia kykyjään (Deci & Ryan 1985, 43). Sisäisen motivaation perustana ovat sisäiset motiivit. Sisäisen motivaation ohjaama henkilö suorittaa tehtävää sen itsensä vuoksi, eikä esimerkiksi siitä saatavien ulkoisten palkkioiden takia. (Bakker, Whiting & van der Brug 1990, 21; Jansson 1990, 181-183.) Sisäinen motivaatio toimii käyttäytymisen energialähteenä ja motivoi yksilöä optimaalisiin haasteisiin (Deci & Ryan 1985, 43). Sisäisen motivaation sanotaan usein olevan ehdoton edellytys huippusuorituksille (Jansson 1990, 183).

2.4.3 Ulkoinen motivaatio

Ulkoisesta motivaatiosta on kyse silloin, kun henkilön käyttäytymistä ohjaavat ulkoiset tekijät, eivät niinkään hänen sisäiset motiivinsa. Usein pelkästään ulkoiset motiivit eivät riitä huippusuoritusta vaativaan suureen henkiseen panokseen. Huippusuoritus vaatii voiman ja taidon lisäksi sydäntä ja lajirakkautta. (Cratty 1989, 191- 198; Davies 1989, 10-12; Jansson 1990, 181-192; Loehr 1982, 134-135.)

2.4.4 Suoritusmotivaatio

Suoritusmotivaatio selittää ihmisen tavoitteellisten pyrkimysten taustalla olevia psykologisia toimintoja. Ihmiselle tyypillisenä piirteenä voidaan pitää kehittymisen tarvetta, tarvetta tulla paremmaksi. Suoriutumisen tarve johtaa suoritusmotivaatioon. Suoritusmotivaatio vahvistuu ihmisen persoonallisuudessa, kun hän onnistuu pysyvästi kilpailutilanteessa ja kokee mielihyvää. (Alderman 1974, 206; Silva & Weinberg 1984, 174; Weinberg & Gould 1995, 74-78.)

Korkean suoritusmotivaation omaavat yksilöt asettavat itselleen haastavia, vaikeita, mutta kuitenkin realistisia tavoitteita. Tällaiset yksilöt hakeutuvat haasteellisiin tehtäviin. Haasteelliset tehtävät koetaan vaativiksi ja onnistuminen niissä vaatii sinnikkyyttä ja ponnistelua. (Alderman 1974, 206; Silva & Weinberg 1984, 174; Weinberg & Gould 1995, 74-78.) Koripalloilija Kari-Pekka Klingan kommentissa tehtävän haasteellisuus tulee selvästi esille: ”Mun mielestä tää (Eurocup) on ainoa motivaatio mitä tässä enää on. Ei Suomen sarjat enää niin paljon kiinnosta.” (Witsch 1997, 20.)

Alhaisen suoritusmotivaation omaavat yksilöt haluavat välttää epäonnistumisia. He valitsevat helppoja tehtäviä, joissa epäonnistumisen riski on pieni. Toinen mahdollisuus on, että yksilöt valitsevat erittäin vaativia tehtäviä, jolloin kukaan ei edes odota heiltä onnistumista. Tällöin vältytään häpeän tunteelta. (Alderman 1974, 206; Silva & Weinberg 1984, 174; Weinberg & Gould 1995, 74-78.)

2.4.5 Tavoiteorientaatio

Tavoiteorientaatiomalli on eräs sosiaalis-kognitiivinen lähestymistapa suoritusmotivaatioon. Nichollsin (1992) laatimassa teoriassa tavoiteorientaatiomalli muodostuu kahdesta orientaatiomuodosta: tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuudesta. Nichollsin mukaan tehtäväsuuntautunut yksilö kokee pätevyyden tunnetta tehtävän suorittamisen tai henkilökohtaisen suorituksen parantamisen kautta. Tällainen yksilö kilpailee itsensä kanssa. Nicholls väittää, että vain tehtäväsuuntautuneella toiminnalla voidaan saavuttaa maksimaalinen motivaatiotaso ja korkea pätevyyden tunne. Tehtäväsuuntautunut yksilö valitsee haastavia tehtäviä, yrittää parhaansa, eikä anna periksi suoritustilanteissa. Tällaiseen käyttäytymiseen liittyy korkea sisäinen motivaatio.

Kilpailusuuntautuneessa motivaatiomallissa pätevyyden kokeminen perustuu oman itsensä vertaamiseen suhteessa muihin. Kilpailusuuntautunut yksilö kokee kyvykkyyttä ollessaan parempi kuin muut. Kilpailuorientaatioissa itse suoritusta ei koeta kiinnostavana eikä motivoivana. Kilpailuorientaation on havaittu heikentävän päättäväisyyttä suorituksissa ja lisäävän huomion kiinnittymistä ulkoisiin palkkioihin. (Nicholls 1992, 47.)

TAULUKKO 1. Tehtävä- ja kilpailuorientaation tyypillisiä piirteitä. (Duda 1989, 43-44; Duda 1992, 62; Nicholls 1992, 47; Ryan & Deci 1989, 265.)

Motivaatio-orientaatio	Tyypillisiä piirteitä
Tehtäväsuuntautunut	<ul style="list-style-type: none"> - Pätevyyden kokeminen perustuu omien taitojen kehittämiseen - Yksilö pyrkii tekemään parhaansa - Yksilö haluaa kehittyä kovan harjoittelun ja yrittämisen avulla - Yksilö valitsee haastavampia tehtäviä kuin kilpailusuuntautunut
Kilpailusuuntautunut	<ul style="list-style-type: none"> - Pätevyyden kokeminen riippuu pärjäämisestä suhteessa muihin - Yksilö pyrkii olemaan paras - Kovan harjoittelun ja yrittämisen ei uskota tuovan kehitystä - Yksilö valitsee tehtäviä, jotka ovat alle oman taitotason, joissa pärjätään varmasti

2.5 VIREYS

2.5.1 Vireyden määritelmä

Vireydellä voidaan katsoa olevan useita synonyymejä. Sagen (1984) mukaan vireys liitetään usein motivaatioon. Coxin (1990) mielestä kysymys on myös valppaudesta ja pirteydestä, jolloin virittynyt henkilö on niin sanotusti fysiologisessa valmiustilassa. Martensenin (1987) mukaan vireyden voidaan katsoa olevan psyykkistä energiaa. Tällöin voidaan puhua aivojen aktiivisuudesta, jolloin urheilussa puhutaan usein psyykkaamisesta. Vireys on ennen kaikkea koko-

naisuus, johon liittyy aivojen ja kehon energisyys. Energisyys vaihtelee tilanteiden mukaan alhaisesta korkeaan. Energisyys on alhainen esimerkiksi nukuttaessa ja korkea esimerkiksi jännityksessä oltaessa. (Zaichkowsky & Takenaka 1993, 511-512.)

2.5.2 Vireyden fysiologia

Ursinin (1978) mukaan uudenlainen ärsyke ja uhan havaitseminen saavat aikaan fysiologisen aktivaation, jota voidaan kutsua vireydeksi. Urheilussa varsinkin tiukat kilpailut saavat aikaan vireyden kohoamisen. Vireyden kohotessa tapahtuu aivoissa useita muutoksia. Retikulaarisessa aktivaatiosysteemissä (RAS) lisääntyy hermostollinen aktivaatio. Aivokuori tulee aktiiviseksi ja nopeat matalataajuiset beta-aallot havaitaan aivosähkökäyrässä. Myös limbiseen järjestelmään on ajateltu sisältyvän muutoksia vireyden ansiosta. Vireyden muutos saa aikaan muutoksia myös hypotalamuksessa, joka stimuloi sympaattista hermojärjestelmää ja aivolisäkettä. Dienstbierin (1989) mukaan aivolisäke vapauttaa tällöin adrenokortikotropiinihormonia (ATCH) vereen, minkä seurauksena lisämunuaiskuori stimuloituu vapauttamaan kortisolia. Autonomisen hermoston puolelta sympaattinen hermosto saa vireyden kohotessa aikaan muun muassa sykkeen kohoamisen, hengityksen lisääntymisen ja pupillien laajentumisen sekä saa aikaan adrenaliinin ja noradrenaliinin vapautumista. (Zaichkowsky & Takenaka 1993, 512-513.)

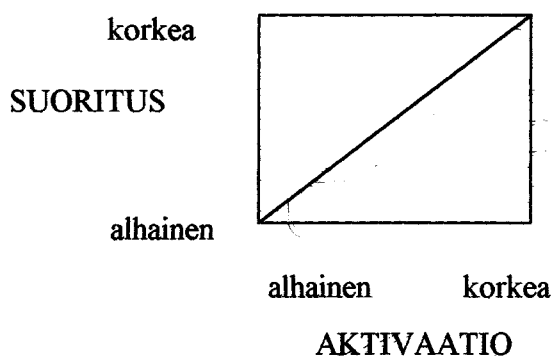
2.5.3 Vireyden ja suorituksen yhteys

Vireyden ja urheilusuorituksen yhteyttä voidaan pitää tärkeänä huippu-urheilussa. Vireyden ja suorituksen yhteyttä voidaan tarkastella eri teorioihin perustuen. Kaksi perinteistä teoriaa ovat Drive-teoria ja käännetyn U:n hypoteesi. (Cratty 1989, 58-77.)

Drive-teoria

Hull (1951) ja Spence (1956) ovat kehittäneet mallin, joka kuvaa suorituksen ja vireyden yhteyttä. Hullin ja Spencen mukaan se, miten hyvin henkilö suoriutuu tehtävästä riippuu siitä,

miten hyvin hän on oppinut asian (habit-voima) ja siitä, kuinka energinen hän on (drive). Malli perustuu kaavaan: $P = D \times H$, jossa P kuvaa suoritusta, D driveä ja H habit-voimaa. Teorian perusolettamus on se, että suoritus paranee lineaarisesti sen mukaan, mitä korkeampi vireyden taso on. Tämä on saanut tukea muun muassa Genovin (1986) tutkimuksissa, jossa painonnostajat suoriutuivat nostoistaan sitä paremmin, mitä kohonneempi heidän vireyden tasonsa oli. (Cratty 1989, 59-61.) Drive-teorian voidaan katsoa soveltuvan paremmin lajeihin, joissa informaation prosessointi on vähäistä. Tällaisia lajeja ovat esimerkiksi lyhytkestoiset maksimaalista ponnistusta vaativat lajit kuten painonnosto ja pikajuoksu. (Oxendine 1984.)

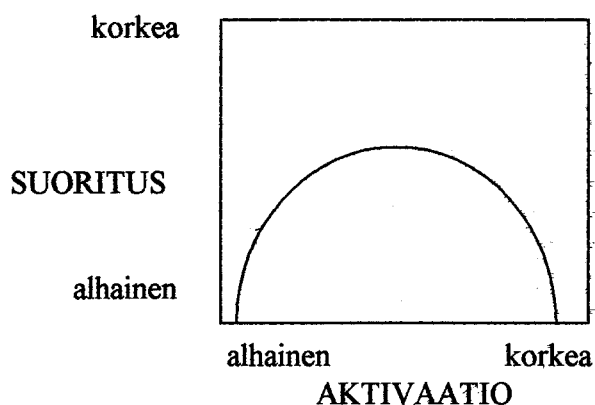


KUVIO 1. Drive-teoria: aktivaation ja suorituksen välinen yhteys (Hull 1951; Spence 1956)

Käännetyn U:n hypoteesi

Yerkesin ja Dodsonin (1908) kehittämä käännetyn U:n hypoteesi pyrkii selittämään suorituksen ja vireyden yhteyttä. Käännetyn U:n hypoteesin mukaan suorituksen taso kohoaa vireyden kohotessa tiettyyn pisteeseen asti, jonka jälkeen lisääntyvä vireys on suorituksen kannalta haitallinen, ja suorituksen taso laskee. Tällöin suorituksen ja vireyden kohoamisen yhteys saa käännetyn U:n muodon. Duffy (1932) on perustellut tämän sillä, että korkea lihasjännitys heikentää lihasten aktivaatiota ja notkeutta. Toisaalta keskinkertaisen lihasjännityksen on katsottu tarjoavan parhaat edellytykset suoritukselle, sillä liiallinen ja liian alhainen vireys on suorituksen kannalta haitallinen, mikä johtuu puutteellisesta yrittämisen tasosta. Teoria on saanut

kritiikkiä siitä, että se ei kykene erottamaan tarpeeksi selvästi sitä, mikä on vireyttä ja mikä ahdistuneisuutta. (Gould & Krane 1992, 125-126.)



KUVIO 2. Käännetyn U:n hypoteesi: suorituksen ja aktivaation yhteys (Yerkes & Dodson 1908).

2.6 Optimaalinen suoritustila

Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) on Haninin kehittämä malli, jonka mukaan jokaisella yksilöllä on tietty henkilökohtainen tunnetila-alue, jossa ollessaan hän saa itsestään parhaan tehon irti. IZOF-mallin on todettu vastaavan hyvin todellista suoritusta. Jos tiedetään yksilön suoritusta edeltävä tunnetila, kyetään melko hyvin ennustamaan hänen tulevan suorituksensa onnistuminen. Yksilön kokemilla tunteilla ja suorituksen onnistumisella on siis selvä yhteys. (Hanin & Syrjä 1995, 169-187.)

IZOF-mallia käytettäessä pyydetään urheilijaa muistelemaan parhaita kilpailujaan ja niitä edeltäviä tunnetiloja. Tunnetiloina voivat olla esimerkiksi jännittynyt, rauhallinen, innostunut ja hyväntuulinen. Näistä urheilija valitsee tunnetilat, jotka parhaiten kuvaavat hänen suoritusta

edeltäviä tunteitaan. Samoin tehdään epäonnistuneiden kilpailujen kanssa eli muistellaan epäonnistuneita kilpailuja ja niihin liitettyjä tunteita. Lisäksi voidaan käyttää asteikkokyselyä, jossa urheilija vastaa eri tunnetiloja mittaavaan kyselyyn esimerkiksi asteikolla 6-20 aina sen mukaan, miten hän on kyseisen tunteen kokenut. Näin saadaan selville, minkälainen tunnetila urheilijalle on optimaalinen suorituksen kannalta, kuten myös se, millainen tunnetila on suorituksen kannalta haitallinen. (Hanin & Syrjä 1995, 169-187.)

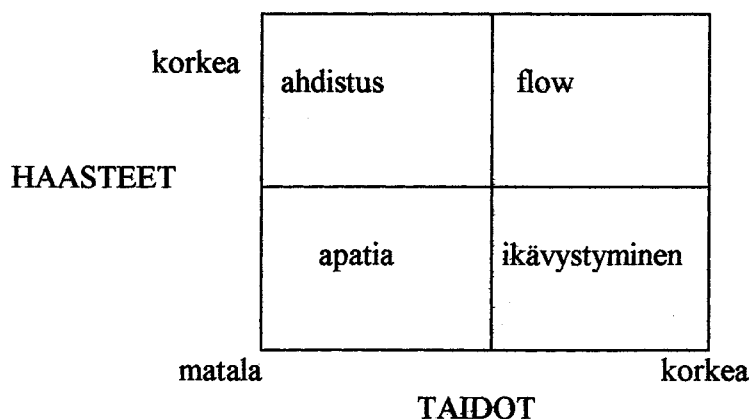
IZOF-mallissa kysymys on henkilökohtaisesti koetuista tunnetiloista, jolloin se tunnetila, joka toiselle urheilijalle sopii parhaiten, ei välttämättä sovi toiselle urheilijalle lainkaan. Toiselle urheilijalle saattavat positiiviset tunteet, esimerkiksi ”iloisuus”, ”helpottunut”, ”huoleton” sopia hyvin, ja vastaavasti toiselle urheilijalle saattaa optimaalinen tunnetila sisältää negatiivisia tunteita, esimerkiksi ahdistuneisuutta tai apeutta. Vaikka tutkimuksia IZOF-mallin avulla onkin tehty pääasiassa yksilöurheilijoille, on sen havaittu pitävän paikkansa myös joukkuelajeissa. (Hanin & Syrjä 1995, 169-187.)

2.7 Flow

Flow-ilmiöllä tarkoitetaan suorituksessa ilmenevää optimaalista suoritustilaa. Flow-tilaan liittyy suuri keskittyneisyys itse tehtävään, ajan tajun heikkeneminen sekä tehtävän suuri hallinta. Flow-tilassa suorituksesta tulee automaattinen, jolloin suoritus tuntuu sujuvan kuin itsestään. Tyypillistä flow-ilmiölle on, että suoritus perustuu sisäiseen motivaatioon. (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi 1988, 24-34; Jackson 1995, 143-163.)

Flow-ilmiölle on tyypillistä se, että tehtävän haasteet ovat tasapainossa yksilön suorituskyvyn kanssa (kuvio 3). Yksilön kohdatessa haasteita, joihin hänen taitonsa ja kykynsä eivät riitä, hän kokee ahdistuneisuutta ja stressiä. Tällaisessa tilanteessa on yritettävä parantaa omia taitojaan ja kykyjään tai madallettava päämääriä, jotta toiminta toisi tyydytyksen tunteen. Mikäli yksilö kokee toiminnan vaatimukset liian alhaisiksi, mutta ei silti selviydy tehtävästä, hän kokee helposti apatian tunteita. Taitojen ollessa haasteita korkeammalla kokee yksilö ikävystymistä. Tällöin yksilön tulisi etsiä haasteellisempia tehtäviä tyydytyksen saavuttamiseksi. Flow-

tilaan päästään parhaiten silloin, kun yksilön kyvyt vastaavat tehtävän asettamia haasteita. (Csikszentmihalyi 1975, 49-50; Csikszentmihalyi 1982, 173-174.)



KUVIO 3. Ahdistuminen, apatia, ikävystyminen ja flow erilaisten haaste- ja taitotasojen suhteen. (Csikszentmihalyi 1975, 49-50).

Yksilön pääsemistä flow-tilaan helpottaa motivoituminen suoritukseen, huolellinen valmistautuminen, suorituksen sujuminen sekä positiivinen asenne. Suurella osalla urheilijoita flow-tila on kontrolloitavissa. Useimmat urheilijoista kokevat parhaiten hallitsevansa flow-tilaan pääsyn, kun taas heikoimmin on koettu flow-tilan häirinnän hallinta. (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi 1988, 24-34; Jackson 1995, 143-163.)

2.8 Stressi

Stressillä tarkoitetaan ruumiillista tai henkistä rasitustilaa, joka aiheutuu yksilön ja ympäristön välisestä ristiriitatilanteesta. Laajemmin käsitettynä stressi kuvaa tilannetta, jossa ihminen joutuu sopeutumaan ympäristön ärsykkeisiin, haasteisiin tai paineisiin. Stressin vaikutus on henkilökohtainen riippuen yksilön sopeutumiskyvystä. (Björkman 1982, 13-32; Davies 1989, 76-80; Jansson 1990, 173-176; Martens, Vealey & Burton 1990, 6-7; Schellenberger 1990, 110-111.)

Stressitekijöillä tarkoitetaan niitä ympäristössä ilmeneviä tekijöitä, joihin liittyy ristiriita yksilön välillä. Urheilijalla stressitekijät liittyvät yleensä hänen kahteen rooliinsa: kilpaurheilijan rooliin ja siviili-ihmisen rooliin. Siviili-ihmisen rooliin liittyviä stressitekijöitä ovat esimerkiksi kova kiire, jännitys ja äkilliset elämänmuutokset. Urheilijan rooliin liittyviä stressitekijöitä sitä vastoin voivat olla esimerkiksi kilpailujen tärkeys, kanssakilpailijan pelko, epäonnistumisen pelko sekä suosikin paine. Samanaikaisilla / peräkkäisillä stressitekijöillä tarkoitetaan useiden stressitekijöiden yhteisvaikutusta. Tällöin merkityksettömätkin tekijät voivat muuttua hankaliksi kasaantuessaan. Se, miten kukin stressitekijä vaikuttaa yksilöön on hyvin henkilökohtaista. (Björkman 1982, 13-32; Davies 1989, 76-80; Hardy, Jones & Gould 1996, 131-133; Jansson 1990, 173-176.)

Ihmisen reaktioita stressitilanteessa sanotaan stressireaktioiksi. Stressireaktiot voidaan jakaa fyysisiin ja psyykkisiin reaktioihin. Fyysisille stressireaktioille ovat tunnusomaisia fysiologiset muutokset, kuten verenpaineen nousu, lihaksiston jännittyminen ja koordinaatiokyvyn heikkeneminen. Psyykkiset stressireaktiot vaikuttavat yksilön psyykkiseen ja fyysiseen suorituskyykyyn. Psyykkisiä stressireaktioita ovat muun muassa levottomuus, ahdistuneisuus, turhautuminen sekä hermostuneisuus. (Atkinson ym. 1993, 577; Björkman 1982, 13-32; Davies 1989, 76-80; Jansson 1990, 173-176.)

2.9 Ahdistuneisuus

Ahdistuneisuus voidaan määritellä negatiiviseksi tunnetilaksi, johon liittyy usein hermostuneisuus ja huolestuneisuus. Ahdistuneisuus on stressin yleisin ilmenemismuoto. Ahdistuneisuuden yhdistyy usein myös epäusko omaan itseensä, avuttomuus ja hämmennys. Urheilijat ovat usein kokeneet ahdistuneisuuden suurimmaksi yksittäiseksi esteeksi huippusuorituksille kilpailussa. (Atkinson ym. 1993, 584; Björkman 1982, 16-17; Cratty 1989, 108-110; Horn 1992, 12; Weinberg & Gould 1995, 93.)

2.10 Pelko

Pelko on eräs stressitekijä. Pelon ajatellaan usein johtuvan jostakin ulkoisesta vaarasta. Urheilijan pelko voi johtua monista eri syistä. Riskin ottamisen pelkoon liittyy ennen kaikkea pelko loukkaantumisesta ja mahdollisista kivuista. Pelätessään mahdollista loukkaantumista urheilija ei kykene keskittymään itse suoritukseen optimaalisella tavalla. Epäonnistumisen pelko vaikuttaa erittäin paljon urheilijan itseluottamukseen. Kun urheilija pelkää epäonnistumista, heikkenee hänen itseluottamuksensa ja samalla hänen suoritustasonsa laskee. Jotkut urheilijat pelkäävät voittamista ja menestymistä. Kyseessä on alitajuinen pelko ja se ilmenee usein tiedostamattakin. Urheilija saattaa esimerkiksi pelätä menestymisen mukanaan tuomia velvoitteita. Tv-esiintymiset, radiohaastattelut sekä lisääntynyt julkisuus saattavat olla eräitä pelon aiheita. Kaikille pelon syille yhteistä on se, että ne kuluttavat urheilijan energiaa ja haittaavat näin itse urheilusuoritusta. (Björkman 1982, 46-53; Cratty 1989, 79-83; Feigley 1987, 13-26.)

3 PSYYKKISEN VALMENNUKSEN MENETELMÄT KILPAILUUN VALMISTAUTUMISESSA

3.1 Rentoutuminen

Rentoutumisella tarkoitetaan olotilaa, joka on rauhallinen, miellyttävä ja jännityksetön. Rentoutumiseen liittyy tajunnan tilojen vaihtelu, lihasjännitysten laukeaminen ja rauhoittuminen, lihasten lämpötilan kasvu, hengityksen rytmillinen rauhallisuus ja tasaisuus, mielenrauhan tunne sekä ajantajun kadottaminen. Rentoutuminen voi rauhoittaa hermostollisia toimintoja tai vähentää hermostuttavia ajatuksia. Syvässä rentoutumisen tilassa yksilö luopuu tärkeimpien elintoimintojen tietoisesta ohjauksesta ja kontrolloinnista. (Albrecht 1978, 171-172; Jansson 1990, 67-83; Kataja 1996, 6, 18-19; Setterlind 1983, 5-6; Tahkokallio 1981, 93.) Yksilö kokee rentoutumisen tunteen, kun liiallisten ärsykkeiden tulo limbiseen järjestelmään ja isojen aivojen kuorikerroksen sensorisiin säätelykeskuksiin vähenee (Helin 1992, 297). Rentoutumistila eroaa unitilasta siten, että se on tietoinen tila, jossa vain aineenvaihdunta on hidastunut (Toivanen 1994, 29, 72-73). Rentouden saavuttamiseen on käytettävissä erilaisia menetelmiä. Menetelmistä yleisimpiin kuuluvat Jacobsonin progressiivinen rentousmenetelmä ja Schulzin autogeeninen rentousmenetelmä, mielikuvarentoutuminen ja rentoutusmusiikki. (Jansson 1990, 67-83; Kataja 1996, 6, Lehikoinen 1973, 40; 18-19; Setterlind 1983, 5-6, Weinberg 1988, 46-48.)

Jacobsonin progressiivisessa rentousmenetelmässä (jännitys-rentoutus) rentoutuminen perustuu lihasten staattiseen jännittämiseen ja sitä seuraavaan aktiiviseen rentouttamiseen. Näin yksilö oppii havaitsemaan jännittyneisyyden ja rentouden välisen eron. Tämän avulla yksilö kykenee tulkitsemaan kehonsa jännitystiloja ja löytämään itselleen ja urheilulajilleen sopivan jännitystason. (Jansson 1990, 71-72; Zaichkowsky & Takenaka 1993, 520-521.)

Schultzin 1930-luvulla kehittämää autogeenistä rentoutumismenetelmää on käytetty paljon urheiluvallmennuksessa. Menetelmä perustuu suggestioihin, joiden avulla pyritään vaikuttamaan muun muassa lihaksiin, verenkiertoon ja hengitykseen. Urheilijalle annetaan erilaisia kehoituksia, joita hänen tulee toistaa mielessään. Kehotukset voivat olla esimerkiksi seuraavia: ”Olet täysin rauhallinen. Oikea kätesi on hyvin painava. Hengityksesi on syvä”. (Jansson 1990, 83.) Schulzin autogeenisen rentousmenetelmän tarkoituksena on kehittää sensorista tietoisuutta fysiologisista prosesseista, erityisesti lihasjännityksestä, ruumiinlämmöstä sekä sydämen ja hengityksen rytmistä. (Jencks 1977, 59; Uneståhl 1989, 131.)

Mielikuvarentoutus on menetelmä, jossa rentoutuminen saavutetaan miellyttävien mielikuvien avulla. Mielikuvat voivat liittyä esimerkiksi etelän aurinkorannoilla olemiseen. Mielikuvarentoutumiseen liitetään usein elementtejä muista menetelmistä, esimerkiksi lämmön ja painavuuden tunne. Rentoutuminen tehostuu, mikäli saadaan aktivoitua mahdollisimman monia aisteja, esimerkiksi lämpimän kesätuulen tunteminen iholla. (Weinberg 1988, 46-48.)

Rentoutusmusiikilla on yleisesti katsottuna lihasjännitystä lieventävä vaikutus. Useimmat ihmiset reagoivat tahtomattaan musiikin rytmiiin. Eräs selitys tähän on se, että musiikin vaikutus heijastuu ihmisessä hyvin laajoilla keskushermoston alueilla. Lisäksi ihminen vastaanottaa saapuvia värähtelyjä paitsi korvillaan myös niin sanotun vibraatioastin avulla. (Lehikoinen 1973, 40.)

Musiikin selvin elementti on rytmi. Se voi aikaansaada ihmisessä erilaisia reaktioita, esimerkiksi nukahtamisen. (Ollila 1985, 41.) Alvinin (1966) mukaan nopeat vibraatiot toimivat vahvana hermostimulaationa ja hitaat vibraatiot toimivat rauhoittavina. Lehikoinen (1971) ja Reinecke (1975) ovat havainneet erilaisten ihmisten reagoivan musiikkiin hyvin samansuuntaisesti, joten perusta musiikin yhteydestä ihmisen emotionaalisille elämyksille on olemassa. (Ollila 1985, 38.) Rentoutuminen musiikin avulla on kuitenkin henkilökohtainen asia, sillä jokaisella yksilöllä on oma musiikkimakunsa. (Relander 1989, 46).

Kunathin (1981), Suinnin (1985) sekä De Lemuksen (1989) mukaan rentoutumisharjoituksesta on vireyden säätelyn lisäksi urheiluun myös muuta hyötyä. Rentoutuminen edistää palautumista rasituksesta. Lisäksi lihasten hermotus toimii rentoutusharjoitusten jälkeen tarkoituksenmukaisella tavalla, jolloin työskenteleville lihaksille saadaan tehokkaammat ja tarkemmat supistuskäskyt ja vastaavasti vastaavikuttajille oikeanlaiset relaksoitumisimpulssit. Myös keskittymiskyvyn ja muistiinpalauttamiskyvyn on katsottu paranevan rentoutumisharjoittelun myötä. Kyky rentoutua on varsin tärkeä muita psyykkisen valmennuksen menetelmiä ajatellen, sillä useat näistä ovat tehokkaampia rentoutuneessa tilassa tehtynä. (Liukkonen 1992, 34.)

3.2 Mielikuvaharjoittelu

”Mä harrastan mielikuvaharjoituksia varmaan joka päivä. Aivoissahan kaikki tapahtuu, tai sieltä se lähtee. Jalat ja kädet vaan toteuttaa.” - Naisten jääkiekkomaajoukkueen maalivahti Liisa-Maria Sneck. (Kemppainen 1998, 54.)

Mielikuvaharjoittelulla tarkoitetaan tapahtuman elävää kuvittelua mielessä. Mielikuvaharjoittelussa urheilija näkee mielessään kuvan suorituksesta tai siihen läheisesti liittyvistä asioista. Mielikuvaharjoitteluun voivat visuaalisen aistin lisäksi liittyä myös muut aistit, kuten kuulo-, tunto-, haju- ja makuaisti. Mielikuvaharjoittelun vaikutuksia voidaan selittää useiden eri teorioiden avulla. (Hardy, Jones & Gould 1995, 29, 30-33; Suinn 1984, 256; Weinberg & Gould 1995, 280; Weinberg & Richardson 1990, 132-133.)

3.2.1 Mielikuvaharjoittelun teoreettinen perusta

Psykoneuromuskulaarinen teoria

Psykoneuromuskulaarisen teorian mukaan kuvittelu saa aikaan aktiivisuutta niissä lihaksissa, joita itse kuviteltu fyysinen suoritus vaatii. Lisäksi aivojen motorinen alue aktivoituu. Urheili-

jan kuvitellessa tiettyä liikettä syntyy impulsseja, jotka etenevät kyseisen liikkeen suorittamiseen tarvittavien hermoratojen kautta. Kyseiset hermoratayhteydet ärsyyntyvät ja liikkeen edellyttämä hermoratayhteys voimistuu. Useat tutkimukset (Anderson 1981; Harris & Robinson 1986; Jacobson 1930; Jowdy & Harris 1990.) tukevat kyseistä teoriaa. (Suinn 1993, 492-494.) Bakker, Boschker & Chung (1996, 313-324.) havaitsivat tutkimuksissaan, että eripainoisten esineiden nostamisen kuvittelu aiheutti lihaksissa erisuuruista aktiivisuutta. Suurempi paino aiheutti suurempaa lihasaktiivisuutta.

Symbolinen oppimisteoria

Symbolisen oppimisteorian mukaan mielikuvaharjoittelun teho perustuu siihen, että se auttaa yksilöä kognitiivisesti valmistautumaan ja suunnittelemaan tulevaa suoritusta. Tällöin yksilö kykenee hahmottamaan suorituksen ja sen vaatimat toiminnot itselleen. Teorian mukaan mielikuvaharjoittelusta saatava hyöty perustuu enemmän mahdollisuuteen harjoittaa motorisessa tehtävässä vaadittavia symbolisia elementtejä kuin itse lihasaktivaatiota. (Bakker, Whiting & van der Brug 1990, 148-149; Murphy & Jowdy 1992, 233-234; Suinn 1993, 494-495.)

Vireys- ja aktivaatioteoria

Vireys- ja aktivaatioteorian mukaan mielikuvaharjoittelu saa aikaan suorituksen ja oppimisen kannalta optimaalisen vireystilan. Optimaalisen vireystilan avulla oppiminen ja suoritus paranevat. Lisäksi mielikuvaharjoittelu auttaa yksilöä keskittämään huomiokykynsä kyseessä olevaan tehtävään. (Suinn 1993, 495-496.)

Informaation prosessointiteoria

Informaation prosessointiteoria perustelee mielikuvaharjoittelun tehoa sillä, että aivot prosessoivat mielikuvaharjoittelua tehdessään tapahtuman sisältämää informaatiota. Kuvittelu sisältää vastaavanlaisten toimintojen muistiin palauttamista, niiden yhdistelemistä ja korjaamista. Tämä aikaansaa suorituksen paranemista. (Suinn 1993, 496-497.)

3.2.2 Sisäinen ja ulkoinen mielikuvaharjoittelu

Mielikuvaharjoittelu voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen. Sisäisessä mielikuvaharjoittelussa yksilö on itse suorittamassa tehtävää ja näkee tapahtumat ikäänkuin omin silmin. Ulkoisessa mielikuvaharjoittelussa yksilö näkee itsensä tehtävää suorittamassa ulkopuolisen tarkkailijan näkökulmasta. (Björkman 1982, 150; Murphy & Jowdy 1992, 222-223; Weinberg 1984, 152-153; Weinberg & Gould 1995, 286-287.) Tutkimusten (Corbin 1972, 94-118) mukaan näistä kahdesta mallista sisäisen mielikuvaharjoittelun on todettu tuottavan parempia tuloksia. Parhaat tulokset on kuitenkin saavutettu yhdistämällä sisäinen ja ulkoinen mielikuva. Weinbergin (1995, 287, 292) mielestä käytettyä metodia (sisäinen / ulkoinen) tärkeämpää on se, että yksilö muodostaa selkeän ja kontrolloidun mielikuvan. Oman suorituksen katsominen videolta voi helpottaa selkeän mielikuvan luomista. Mielikuvaharjoittelua voidaan tehostaa lisäksi käyttämällä hyväksi mahdollisimman monia aisteja. (Corbin 1972, 94-118.)

3.2.3 Tehokkaan mielikuvaharjoittelun malli

Mielikuvaharjoittelun vaikutuksen on todettu tehostuvan rentoutuneessa tilassa suoritettuna. (Weinberg, Seabourne & Jackson 1981, 228-238). Rentoutumisvaihe perustuu siihen, että se auttaa henkilöä unohtamaan arkiset huolet ja vaivat ja auttaa näin keskittymään itse harjoitukseen. Rentoutuneessa tilassa mieli on vastaanottavampi ja mielikuviutus tehokkaampaa. (Weinberg & Gould 1995, 291.) Seppo Heino on kokeillut rentoutuksen erilaisia asteita mielikuvien tuottamiseksi. Hänen mukaansa parhaat ja selvimmät mielikuvat on tuotettu seitsemän minuutin rentoutuksessa. Yli 10 minuuttia kestävä rentoutuminen on todettu aiheuttavan vaikeuksia mielikuvien selvyiden luomisessa. Tällöin syvärentoutuneessa tilassa urheilija muuttuu väsyneeksi eikä jaksa enää tuottaa selkeää mielikuvaa. (Björkman 1982, 163.)

Mielikuvaharjoittelun on todettu olevan sitä tehokkaampaa, mitä paremmin se ajallisesti vastaa todellista suoritusta. Suorittaessa mielikuvaharjoittelua itse suoritusta nopeammin tai hitaammin saattaa itse suoritus tuntua samalta, mutta niiden hermoratamalli on erilainen. (Jansson 1990, 110; Weinberg & Gould 1995, 293.)

Kaufmann ja Raamein (1973) esittävät, että tehtäessä mielikuvaharjoitusta kilpailusuorituksesta tulisi suoritus nähdä tapahtuvan varsinaisella kilpailupaikalla. Tällä tavoin itse kilpailupaikka tulee tutummaksi, ja suoritus on käytännössäkin helpompi. Mielikuvaharjoittelua edistää huolellinen kilpailupaikkaan tutustuminen ja sen läpikäyminen mielessä. Näin urheilija välttää helpommin kulttuurishokit eikä paikkaan totuttautumiseen mene enää kilpailupäivänä niin paljon aikaa.

Käymällä suoritus onnistuneesti läpi mielikuvissa useita kertoja peräkkäin saadaan oikeat hermoradat hermottumaan tehokkaasti, ja alitajuntaan jää mielikuva onnistuneesta suorituksesta (Björkman 1982, 179). Tutkimusten (Powell 1973, 312; Woolfolk, Parrish & Murphy 1985, 335-341) mukaan epäonnistuneiden suoritusten läpikäyminen mielessä vaikuttaa suoritukseen heikentävästi. Murphyn (1994, 153-172) mukaan epäonnistuneella mielikuvalla on vaikutusta myös itseluottamuksen ja motivaation alenemiseen.

3.2.4 Mielikuvaharjoittelun käyttökohteet

Mielikuvaharjoittelua voidaan käyttää useaan eri tarkoitukseen. Yleensä mielikuvaharjoittelun tarkoituksena on suorituksen parantaminen. Tutkimukset ovat osoittaneet, että siitä on ollut hyötyä myös uusien liikkeiden oppimiseen. (Feltz & Landers 1983, 46; Suinn 1982, 507-534.) Mielikuvaharjoittelu auttaa saavuttamaan optimaalisen vireystason sekä optimaalisen kilpailumielialan. Lisäksi sitä voidaan käyttää itseluottamuksen lisäämiseen, pelkotilojen poistamiseen, stressin hallintaan sekä suorituksen etukäteen suunnitteluun ja huomion keskittämiseen. (Murphy & Jowdy 1992, 240-244.)

”Joskus mielikuvaharjoituksissa on sellainen tarkoitus, että minä saan tunteen, että olen kilpailussa. Silloin minä näen hallin kaikki ne ihmiset ja niiden kasvot ja minä uskallan mennä sinne ja pystyn luistelemaan hyvin.” - Taitoluistelija Alisa Drei (Kemppainen 1998, 61.)

3.3 Ehdollistaminen

Ehdollistamisilmiöllä tarkoitetaan sitä, että jokin tietty käyttäytyminen tai tunne opitaan yhdistämään johonkin toiseen tilanteeseen. Lopulta tämä uusi tilanne alkaa korvata alkuperäistä tilannetta. Venäläinen fysiologi Ivan Pavlov havaitsi tämän saman ilmiön aikoinaan tehdessään kokeita koirilla. Pavlov havaitsi, että koiralta valui sylkeä sen nähdessä ruokaa. Tähän lisättiin kellon soitto. Samalla kun koira näki ruokaa, soitettiin kelloa, ja taas erittyi sylkeä. Tätä jatkettaessa tarpeeksi kauan lopulta pelkkä kellon soitto yksinään ilman ruokaa sai aikaan koiran syljen erityksen. Koe osoitti, että kun sinänsä merkityksetön tapaus yhdistettiin ruokaan, sai se aikaan vastaavanlaisia reaktioita. (Atkinson ym. 1993, 254-256)

Urheilussa ehdollistamista voidaan käyttää esimerkiksi muistelemalla jotakin hyvin mennyttä suoritusta ja sen aikana koettua tunnetta. Kun tämä tunne on voimakkaimmillaan mielikuvas- sa, ankkuroidaan se esimerkiksi painamalla peukalo ja etusormi yhteen. Tällöin yhdistelmästä peukalo ja etusormi voidaan käyttää nimitystä ankkuri. Nyt tämä sama tunnetila voidaan palauttaa tulevassa kilpailussa painamalla peukalo ja etusormi yhteen. Ankkurointia voidaan urheilussa käyttää moneen tarkoitukseen, kuten oikean tunnetilan luomiseen, motivointiin, keskittymiseen, rauhoittumiseen sekä itseluottamuksen lisäämiseen. (Marjamäki 1992, 14-16; Missoum 1995, 333-334.)

3.4 Suggestio

Suggestio voidaan määritellä ajatuksen tai toiminnan kriitikittömäksi hyväksymiseksi. Suggestiolla tarkoitetaan ehdotusta, ohjetta tai käskyä, joka aikaansaa toimintaa, päätöksiä ja ajatuksia. Suggestion sisältämä viesti ei sen esittämishetkellä välttämättä ole tosi, mutta se voi tulla sellaiseksi. Suggestio voi olla muodoltaan kielteinen tai positiivinen. Positiivisen suggestion on todettu toimivan selvästi paremmin kuin kielteisen suggestion. Suggestiot jaetaan suo-

riin, esimerkiksi ”koet onnellisuutta”, ja epäsuoriin suggestioihin, esimerkiksi ”moni kokee tänään onnellisuutta”. Lisäksi suggestiot voidaan jakaa suggeroitavan kohteen mukaan hetero- ja itsesuggestioon. (Jansson 1990, 116; von Harpe 1994, 118.)

3.4.1 Heterosuggestio

Heterosuggestiossa suggestion kohteena on toinen henkilö. Urheilun parissa tilanne on yleensä se, että valmentaja antaa urheilijalle suggestioita, joiden avulla hän pyrkii vaikuttamaan urheilijaan. Valmentajan innostava ja vakuuttava puhe luo urheilijaan uskoa ja ”tsemppiä”. Suggestion avulla valmentaja saa säädeltyä urheilijan vireyttä, kuten myös tämän itseluottamusta ja tarvittaessa myös rohkeutta suoritukseen. (Jansson 1990, 120-126.)

3.4.2 Itsesuggestio

Itsesuggestiossa urheilija antaa itselleen suggestioita. Tämä tehdään itsepuhelun avulla, ja näin saadaan kontrolloitua omia ajatuksia. Itsepuhelu voi tapahtua ääneen puheluna tai ajatusten tasolla tapahtuvana. Eräänlaista itsepuhelua on myös suggestioiden kirjoittaminen. Kirjoitetulla sanalla on yleensä voimakkaampi vaikutus kuin puhutulla. Itsepuhelua voidaan käyttää itseluottamuksen lisäämiseen ja vireyden säätämiseen. Itsepuhelulla katsotaan olevan vaikutusta alitajuntaan ja tätä kautta koko suoritukseen. (Hardy, Jones & Gould 1996, 34-38; Jansson 1990, 116-120; Weinberg 1984, 149.) Mahoneyn ja Avenerin (1977, 135-141) tutkimusten mukaan menestyneiden ja heikommin menestyneiden USA:n olympiavoimistelijoiden välillä selvin ero oli se, että menestyneet urheilijat käyttivät positiivista itsepuhelua ja heikommin menestyneet käyttivät negatiivista itsepuhelua.

Suorituksen onnistumisen kannalta on positiivisen itsepuhelun havaittu olevan tehokkaampaa kuin neutraalin tai negatiivisen itsepuhelun. Lisäksi on havaittu, että käskyt toimivat suggestiossa parhaiten. Käskyjen tulee olla suorituksen kannalta oleellisia osia ja tarvittaessa ne hei-

jastavat tunnelmaa. (Hardy, Jones & Gould 1996, 34-38, 40, 42; Jansson 1990, 117-120; Raalte, Brewer, Lewis, Linder, Wildman & Kozimor 1992, 50-55.) Olympiavoittaja Manuela di Centa kertoi esimerkiksi hokeneensa Lillehammerin olympialaisten 15 kilometrin hiihdon kilpailun ratkaisuhetkillä: "Volare! Volare! Volare! (Lennä!)" (Lampikoski 1996, 179). Judy ym. (1992) havaitsivat tutkiessaan itsepuhelun käyttöä ja tikanheittosuoritusta, että positiivisesti itsepuhelua käyttäneet saivat selvästi parempia tuloksia tikanheitossa kuin kontrolliryhmä, joka ei käyttänyt itsepuhelua ja negatiivisesti itsepuhelua käyttäneet. (Raalte, Brewer, Lewis, Linder, Wildman & Kozimor 1992, 51-55.)

3.5 Positiivinen ajattelu

Positiivisella ajattelulla tarkoitetaan asioihin suhtautumista optimistisella, myönteisellä tavalla. Eräs keskeinen asia positiivisessa ajattelussa on myönteinen ennako-odotus. Tällä tarkoitetaan sitä, että yksilö odottaa asioiden tapahtuvan positiivisella tavalla, esimerkiksi odottaa suorituksen onnistuvan. Myös minäkuva liittyy positiiviseen ajatteluun. Positiivisesti ajatteleva yksilö arvostaa ja uskoo itseensä. Positiivinen ajattelu on kokonaisvaltainen ajattelutapa. Se käsittää kaikki elämän osa-alueet. (Peale 1979; Peale 1987.) Waitley (1987,27) kuvaa voittajan asennetta seuraavasti: "Voittajat tietävät, ettei ole väliä, montako kertaa he ovat aikaisemmin epäonnistuneet. Tärkeitä ovat heidän onnistumisensa, jotka pitäisi muistaa ja joita pitäisi vahvistaa ja miettiä. Voittajat keskittyvät entisiin onnistumisiin ja unohtavat entiset epäonnistumisensa." Nelsonin ja Furstin (1972, 69-72) tekemän tutkimuksen mukaan positiivisesti ajattelevat urheilijat saavuttivat parempia urheilutuloksia kuin negatiivisesti ajattelevat urheilijat. Peale (1979) toteaa osuvasti: "Meistä tulee sellaisia kuin kuvittelemme". Negatiiviset ajatukset tuottavat negatiivisia tuloksia. Positiiviset ajatukset saavat aikaan positiivisia tuloksia. Tätä tukee myös suomalainen sananlasku "Vakka kantensa valitsee". (Peale 1979, 216-217.)

3.6 Hypnoosi

Hypnoosilla tarkoitetaan muuttunutta tajunnantilaa, jossa tietoisuus ulkomaailmaan on alentunut. Kyseinen tajunnantila avaa yhteyden piilotajuntaan. Hypnoottisessa tilassa ollessaan ihminen on eräänlaisessa transsissa. Tässä tilassa hypnotisoitu henkilö keskittyy vain yhteen asiaan kerrallaan. Tällöin hypnotisoidun henkilön kriittisyys on estynyt ja hän on vastaanottavainen annettaville suggestioille. Hypnoottisessa tilassa ollessaan henkilö näkee asioita uudelta kannalta ja on varsin hyväksyväinen jopa asioille, jotka tavallisesti saattaisivat tuntua mahdottomilta. (Atkinson ym. 1993, 235-240; Mckenna 1993, 21-26; Taylor, Herevitz & Balague 1993, 59-60; Tenkku 1995, 323-327.)

3.6.1 Hypnoositilassa tapahtuvat muutokset

Transsitilassa ollessaan ihminen kokee usein erilaisia muutoksia. Yleisimpiä näistä ovat kiinnittyminen, aistimuutokset, ajan vääristyminen, vaivattomuus ja transsilogiikka. Kiinnittymisessä yksilö niin sanotusti lumoutuu tiettyyn esineeseen, ajatuskulkuun, mielikuvaan tai esimerkiksi omaan hengitykseensä. Aistimuutoksissa aistitietoisuus muuttuu niin, että äänet voivat kuulostaa kovemmilta, terävämmiltä tai hiljaisemmilta, värit voivat näyttää kirkkaimmilta tai utuisimmilta. Ajan vääristymisessä saattaa esimerkiksi tunti transsissa tuntua viideltä minuutilta. Vaivattomuus tarkoittaa sitä, että ihmisen ideat ja mielikuvat tulevat ja menevät, ilman että hän näkee niiden eteen vaivaa. Transsilogiikka kuvaa sitä, että valvetilassa mahdottomilta tuntuvat asiat on helpompi hyväksyä. (Mckenna 1993, 27-28.)

Hypnoositilassa voidaan katsoa tapahtuvan myös fyysisiä muutoksia. Transsitilassa lihakset rentoutuvat. Silmissä tapahtuu liikettä niiden ollessa suljettuna ja pupillit laajentuvat. Kasvoissa saattaa tapahtua ihonvärin muutosta, joka johtuu siitä, että verenkierto paranee lihasjännityksen laukeamisen seurauksena. Hengitysrytmi muuttuu useimmilla henkilöillä hitaammaksi. (Mckenna 1993, 29-30.) On myös havaittu, että asettamalla henkilö hypnoosin aikana mielikuvissa erilaisiin tilanteisiin, esimerkiksi saunaan, on henkilössä tapahtunut samanlaisia fysio-

logisia muutoksia, kuin mitä normaalisti vastaavissa tilanteissa ilmenee. Tällöin niin sanottu ”hypnosauominen” aiheuttaa henkilölle muutoksia sykkeessä ja verenpaineessa. Vastaavia tuloksia on saatu asettamalla henkilö urheilusuoritukseen, jolloin muutoksia on ilmennyt sykkeessä, verenpaineessa ja hormonaalisissa toiminnoissa. (Hyvönen 1994, 6-11.)

3.6.2 Hypnoosin käyttö urheilussa

Henkisen asenteen ja uskon vaikutus suoritukseen on suuri. Hadfield osoitti tämän hypnoosin avulla testatessaan miesten voimaa. Valvetilassa tehdyissä mittauksissa saatiin henkilöiden puristusvoimaksi keskimäärin 46 kg. Kun vastaavat mittaukset tehtiin hypnoosin aikana ja heille sanottiin, että he ovat heikkoja oli miesten puristusvoima 13 kg. Kun heille sanottiin, että he ovat oikein vahvoja oli puristusvoima 64 kg. (Mckenna 1993, 92-93.)

Urheilussa käytetään hypnoosia apuna eri tarkoituksiin: rentouden saavuttamiseen, palautumiseen, pelkotilojen poistamiseen, itseluottamuksen vahvistamiseen, keskittymiskyvyn lisäämiseen ja kivun lievittämiseen tai estämiseen. Hypnoosin aikana voidaan toteuttaa myös mielikuvaharjoittelua, jolloin se on tehokkaampaa kuin puhtaasti valvetilassa suoritettuna. Yleistä on myös optimaalisen kilpailumielialan hakeminen hypnoosin avulla sekä tähän liittyvä jälkihypnoosi niin, että optimaalinen tunnetila saadaan esille itse kilpailusuorituksen aikana. (Jansson 1988, 314; Liukkonen 1994, 114-117.)

3.7 Meditaatio

Meditaatio tulee latinankielisestä sanasta ”meditatio” ja sen suomenkielinen sanavastike on ”mietiskely”. Meditaation voidaan katsoa tarkoittavan pyrkimystä syvään sisäiseen keskittymiseen henkisten tietoisuuden tilojen saavuttamiseksi. Olennaisinta meditaatiossa on tilanteen kokeminen ja ajan myötä kokemisen kehittäminen. Yksi meditaation peruseräkkeistä on keskittyä ainoastaan yhteen asiaan kerrallaan, esimerkiksi hengityksen tarkkailuun. (Setterlind

1983, 5-15, 154.) Meditaatiota voidaan harjoittaa erilaisten tekniikoiden avulla. Kolme yleisimmin käytettyä tekniikkaa ovat transsendenttinen mietiskely (TM), rentoutumisen reaktio ja Zen meditaatio. (Zaichkowsky & Takenaka 1993, 521.)

TM:ssä henkilö istuu miellyttävässä asennossa hiljaisessa ympäristössä. Henkilö on keskittynyt ja toistaa itsekseen mantraa, joka on yksinkertainen ja rytmisen yksitavuinen sana. Wallace ja Benson (1972) ovat tutkimuksissaan havainneet, että TM alentaa sydämen sykettä, hengitystasoa ja hapen kulutusta. Lisäksi TM:n on havaittu lisäävän aivojen alfa-aaltoja (aivokuoren sähköinen rytmi, taajuus 8-13 Hz). (Atkinson ym. 1993, 233-234; Zaichkowsky & Takenaka 1993, 521.)

Rentoutumisen reaktio on Bensonin (1975) kehittämä malli, jossa rentoutuminen saadaan aikaan meditaation avulla. Rentoutumisen reaktio eroaa TM:stä, siten että se ei sisällä uskonnollisia tai mystisiä ylä-äänien toistoja. (Zaichkowsky & Takenaka 1993, 521.)

Zen meditaatio sisältää kolme hallinnan aluetta: asennon hallinnan, hengityksen kontrollin sekä mielen kontrollin. Zen meditaatiossa henkilö meditoi silmät avoimena. Varsin tärkeää meditoitaessa on säilyttää optimaalinen lihasjännitys, jotta asento on hallinnassa. Erona esimerkiksi TM:ään on se, että olemus on hyvin keskittynyt ja aktiivinen. (Zaichkowsky & Takenaka 1993, 521.)

Meditaatiosta voidaan katsoa olevan hyötyä urheiluasuoritukseen (Syer & Connolly 1984). Meditaation avulla voidaan säädellä vireystilaa, jolloin varsinkin rauhoittuminen on tehokasta tämän avulla. Meditaatio parantaa myös keskittymiskykyä sekä mielenhallintaa, mikä on varsin tärkeää urheilussa. Reddyn, Bain ja Raon (1976) tekemissä tutkimuksissa havaittiin TM:llä olevan selvästi edistävä vaikutus ketteryyteen, koordinaatiokykyyn sekä reaktioaikaan. (Atkinson ym. 1993, 324-325; Layman & Wesleyan 1978, 268-272; Rauhala 1986, 103.)

3.8 Biopalaute

Biopalaute on menetelmä, jonka avulla yksilö saa palautetta fysiologisesta tilastaan (Atkinson ym. 1993, 611). Välittömän palautteen avulla yksilö oppii tunnistamaan omat reaktionsa eri tilanteissa. Toistuvan kontrolloidun tunnistamisen kautta yksilö oppii vaikuttamaan ja säätelemään reaktioitansa. Ihminen kykenee halutessaan vaikuttamaan moniin fysiologisiin toimintoihin - myös sellaisiin, joita tavallisesti pidetään tahdosta riippumattomina eli autonomisina. Tällaisesta kyvystä on urheilussa paljon hyötyä, sillä esimerkiksi kilpailuun valmistautuessaan ja kilpailun aikana urheilija voi näin eliminoida suoritustasoa alentavat reaktiot ja vahvistaa suoritustasoa kohottavia reaktioita. (Jansson 1990, 113-115; Sandweiss 1985, 1-6; Zaichkowsky 1986, 161-167.)

Biopalautea, saadaan erilaisilla mittauslaitteilla, joita ovat muun muassa elektroenkefalografia (EEG), joka antaa tietoa aivojen sähköisestä toiminnasta, elektrokardiografia (EKG), jonka avulla saadaan tietoa sydämen sähköisestä toiminnasta, ja ihon sähkönjohtokyvyn mittaus galvanic skin response (GSR), jonka avulla saadaan tietoa ihon sähkönjohtokyvystä. Biopalauteen käyttö ei kuitenkaan ole sidottu laitteisiin. Ne ovat välttämättömiä ainoastaan alkuvaiheessa, jolloin urheilija vielä opettelee tunnistamaan omia reaktioitaan ja uutta reagoititapa. Kun on opittu tunnistamaan reaktiot laitteiden avulla, voidaan niitä myöhemmin hallita myös tunteiden ja mielikuvien avulla. Tämän vuoksi on varsin oleellista erilaisten mielialojen ja tuntemusten tarkka erittely mittausten aikana. Esimerkiksi urheilijan ollessa ahdistunut, voidaan mittareiden avulla havaita lihasjännitystä. Tällöin urheilijan tulee pyrkiä saavuttamaan mieliala, joka laukaisee jännityksen. Tulos tästä on välittömästi havaittavissa mittauslaitteilla. Vastaavalla tavalla voidaan oppia säätelemään jännittyneisyyttä ja stressin vaikutuksia. (Jansson 1990, 113-115; Sandweiss 1985, 1-12; Zaichkowsky 1986, 161-167.)

GSR:n avulla saatavien tietojen avulla urheilija oppii tunnistamaan, milloin hän on rentoutuneessa olotilassa. Tätä voidaan käyttää apuna esimerkiksi mielikuvaharjoittelussa. Biopalautea käytettäessä urheilijan on aktiivisesti ja uteliaasti haluttava itse tehdä jotakin hyväkseseen ja haluttava itse ohjata toimintojaan. Biopalauteen avulla urheilija oppii vapauttamaan

voimavarojaan ja hallitsemaan mielensä ja kehonsa lisäten näin itsetuntemustaan ja mahdollisuuksiaan. (Farmer 1995, 59-63; Jansson 1990, 115; Zaichkowsky 1986, 161-167.)

3.9 Tavoitteen asettaminen

Tavoitteella tarkoitetaan tilaa tai tasoa, joka halutaan saavuttaa. Tavoitteet voivat olla joko subjektiivisia tai objektiivisia. Subjektiiviset tavoitteet ovat henkilökohtaisesti koettuja ja yleisluontoisia, kuten esimerkiksi hauskanpito ja toiminnasta nauttiminen. Objektiiviset tavoitteet ovat tarkemmin määritettäviä ja spesifimpiä kuin subjektiiviset tavoitteet. Objektiivisiä tavoitteita ovat esimerkiksi tietyn kilomäärän nostaminen, tietyn matkan juokseminen tietyssä ajassa tai tietyn pistemäärän tekeminen. Objektiiviset tavoitteet voidaan jakaa kolmeen ryhmään: tulostavoitteisiin, suoritustavoitteisiin, prosessitavoitteisiin. Tulostavoitteilla tarkoitetaan tavoitteita, jotka keskittyvät suorituksen lopulliseen tulokseen, esimerkiksi kilpailun voittamiseen. Suoritustavoitteet keskittyvät enemmän omaan suoritukseen, jolloin sitä ei verrata muiden suorituksiin, esimerkiksi juoksukilpailussa tietyn ajan alittaminen. Prosessitavoitteet ovat suorituksen aikana ilmeneviä tavoitteita. Esimerkiksi aitajuoksussa voi prosessitavoitteena olla se, että pyrkii säilyttämään etummaisen jalan hyvän tekniikan jokaisen aidan yllä. (Burton 1993, 467-488; Hardy, Jones & Gould 1995, 24-25; Weinberg & Gould 1995, 318.)

Tavoitteen asettaminen on tehokas keino suorituksen parantamiseksi. Urheilijat ovat kokeneet tavoitteiden asettamisen hyväksi motivointikeinoksi. (Weinberg & Gould 1995, 319-320.) Bell (1983, 64) kuvaa osuvasti tavoitteen asettamisen tärkeyttä urheilussa: ”Urheilun maailmassa rämpiminen ilman tavoitteiden asettamista on kuin ampuminen ilman tähtäämistä. Voit nauttia aseesi potkusta ja pamauksesta, mutta et todennäköisesti osu lintuun.” Tavoitteet ohjaavat yksilön huomiota suorituksen kannalta tärkeisiin tekijöihin ja lisäävät yksilön yritystä. Asetetut tavoitteet antavat toiminnalle suuntaa ja saattavat kohottaa myös itseluottamusta sekä kontrollin tunnetta. Menton, Steelin ja Karrenin (1987) tekemien tutkimusten mukaan parhaat tu-

lokset tavoitteen asettamisessa saavutetaan, kun tavoitteet ovat spesifejä ja haastavia. (Hardy, Jones & Gould 1995, 19-27; Harris & Harris 1984, 133-145; McClements & Potterill 1979, 199-210; Weinberg & Gould 1995, 319-320; Winter 1995, 259-270.)

Tavoitteen asettamisen periaatteet

Gouldin (1993, 158-169) mukaan 10 oleellista tavoitteen asettamisen periaatetta ovat seuraavat:

1. Aseta spesifejä tavoitteita.

Locken (1966, 60-66; 1968, 157-189) tutkimusten mukaan spesifit tavoitteet johtavat parempiin tuloksiin kuin yleisluonteiset tavoitteet kuten ”teen parhaani” tai ei tavoitteita lainkaan.

2. Aseta haastavia, mutta realistisia tavoitteita.

Tutkimusten mukaan (Locke 1966, 60-66; 1968, 157-189) haastavat tavoitteet johtavat korkeampitasoisiin suorituksiin kuin helpot tavoitteet. Liian vaikeat tavoitteet johtavat heikkoon suoritukseen ja aikaansaavat ahdistuneisuutta (Weinberg & Gould 1995, 321).

3. Aseta lyhyen ja pitkän tähtäimen tavoitteita.

Lyhyen tähtäimen ja pitkän tähtäimen tavoitteet yhdessä ovat osoittautuneet parempiin suoriin johtaviksi kuin pitkän tähtäimen tavoitteet yksinään (Locke & Latham 1985, 205-222). Tämän on osittain uskottu johtuvan siitä, että välitavoitteisiin pääseminen lisää yksilön itseluottamusta, toimii kannustimena ja antaa palautetta suorituksesta (Bandura 1982, 122-147; Carver & Scheier 1982, 184-200; Weinberg 1993.).

4. Aseta suoritustavoitteita.

Burtonin (1989, 105-132.) tutkimusten mukaan urheilijat, jotka asettivat pelkästään tulostavoitteita kokivat enemmän ahdistuneisuutta ja alhaisempaa itseluottamusta kilpailuissa, koska tavoitteisiin pääsy ei ollut ainoastaan heistä riippuvaista. Urheilijat, jotka asettivat suoritustavoitteita, kokivat korkeampaa itseluottamusta, koska heidän tavoitteeseen pääsönsä oli riippuvaista ainoastaan heistä itsestään.

5. Kirjoita tavoitteet ylös.

Tavoitteiden kirjoittaminen ja niiden asettaminen näkyvälle paikalle edistää sitoutumista tavoitteisiin. (Weinberg & Gould 1995, 323-324). Yalen yliopistossa vuosina 1953-1973 tehdyn seurantatutkimuksen mukaan ainoastaan kolmella prosentilla ihmisistä on kirjoitettuja tavoitteita. Tutkimuksen mukaan kirjallisia tavoitteita asettanut kolmen prosentin ryhmä oli menestynyt elämässään paremmin taloudellisesti, henkisesti, sosiaalisesti ja ihmissuhteiltaan kuin tavoitteita asettamaton ryhmä. Samankaltaisia tuloksia on saatu myös Harvardin ja Stanfordin yliopistoissa. (Tracy 1997, 162; Sarasvuo 1996, 278.)

6. Kehitä tavoitteen saavuttamisstrategioita.

Suunnitelma tavoitteisiin pääsemiseksi edistää tavoitteen saavuttamista. (Weinberg & Gould 1995, 324).

7. Huomioi tavoitteen asettamisessa persoonallisuus.

Eri persoonallisuustyypeille sopivat erilaiset tavoitteet. (Weinberg & Gould 1995, 325).

8. Sitoudu tavoitteisiin.

Itse asetetut tavoitteet saavat aikaan suurempaa sitoutumista kuin muiden asettamat tavoitteet. (Weinberg & Gould 1995, 325).

9. Huolehdi, että saat tukea tavoitteillesi.

Toisten henkilöiden tuen on havaittu auttavan urheilijaa tavoitteiden saavuttamisessa. (Weinberg & Gould 1995, 325).

10. Arvioi tavoitteitasi.

Tavoitteiden tehokkuuden kannalta on havaittu olevan oleellista, että suorituksista saadaan palautetta ja että niiden kehittymistä arvioidaan. (Weinberg & Gould 1995, 325-326).

3.10 Taikausko

Taikauskoista ajattelua sovelletaan helposti sellaisiin tapahtumiin, joita aikaisemman kokemuksen ja oppimisen perusteella on vaikeaa ennustaa. Urheilukilpailu on eräs tällainen tapahtuma, sillä vain yksi voi voittaa, vaikka kilpailemassa saattaisi olla monta yhtä hyvässä kunnossa olevaa urheilijaa. Tämän johdosta urheilija saattaa suhtautua tilanteeseen tunteellisesti järkevän ajattelun sijaan. Tällöin hänelle tulee helposti maaginen ajatusmalli: jos - niin - suhteen avulla hän pyrkii ennustamaan, että tuleva tapahtuma päättyy onnellisesti. Urheilija saattaa esimerkiksi ajatella, että jos hän saa parittoman starttinumeron, niin hän voittaa. Tämä ehto toimii samalla psyykkistä painetta helpottaen. Mikäli vielä sattuu niin käymään, että urheilija todella voittaa, kehittyy hänelle tästä uskomuksesta todellinen, tehokas uskomus. Taikauskoisessa ajattelussa ei todellisia syyn ja seurauksen suhteita tunnisteta, vaan virheellinen uskomus korvaa loogisen järkipärisen ajattelun. (Jansson 1990, 132-135.)

Taikauskoista ajattelua voidaan pitää eräänä itsesuggestion muotona. Se heijastaa urheilijan sisäisiä tunnetiloja, esimerkiksi pelkoja ja ajatuksia, jotka eivät välttämättä ole hänen tietoisuudessaan. Maagista ajattelua ilmenee varsin helposti stressitilanteissa, jolloin yksilö etsii tunteiden tasapainotilaa selviytyäkseen painetta aiheuttavasta tapahtumasta. Mitä vaikeampi tällöin on löytää älyllistä ratkaisua, sitä helpommin turvaututaan erilaisiin maskotteihin, talismaneihin ja taikauskoiseen ajatteluun. (Jansson 1990, 132-135.)

Varsin monilla urheilijoilla on taipumusta taikauskoiseen ajatteluun. Tämä on havaittavissa siten, että tietyt rituaalit suoritetaan aina ennen kilpailua. Rituaaleja on olemassa monenlaisia. Usein urheilijalla on tietty pukeutumis-, ruokailu- tai verryttelykaava, jota hän noudattaa tarkasti. Rituaaleilla ja maagisella ajattelulla on urheilijalle usein itseluottamusta kohottava vaikutus. Lisäksi suoritettavat rituaalit auttavat yksilöä keskittymään. Tennistähti John Newscombe käytti maskottina kuparista rannerengasta, koska uskoi tämän suojaavan loukkaantumisilta. Tennispelaaja Tony Roche käytti pelatessaan samoja shortseja kaksi vuotta, koska hän uskoi niiden tuottavan hänelle onnea. Tarkasteltaessa jääkiekkjoukkueen toimintaa havaitaan tiettyjen rituaalien, esimerkiksi maalivahdin taputtelun, toistuvan ottelusta toiseen. Vaikka tällä

voidaan katsoa olevan yhteishenkeä kohottava vaikutus, ei myöskään taikauskaisesta ajatteluvasta voida välttyä. (Jansson 1990, 132-135; Keating & Hogg 270-285.)

"Kyllähän mä oon ihan hirveen taikauskoinen. Joka matsissa mä käytän samoja alushousuja." - Tony "Viikinki" Halme, nyrkkeilyn raskaan sarjan Suomen mestari.

4 PSYKKINEN VALMISTAUTUMINEN KILPAILUUN

Psyykinen ohjelmointi on tavoitteellista työskentelyä urheilusaavutusten eteen. Se on ongelmien löytämistä, poistamista, vahvojen puolien vahvistamista sekä korjaustoimenpiteiden löytämistä. Lopullisena tavoitteena on sellaisen psyykkisen huippukunnan saavuttaminen, että urheilija saa kilpailutilanteessa itsestään parhaansa irti. Psyykkisen valmistautumisen tavoitteena on flow-tila. (Frantsi & Liukkonen 1991, 10, 15.)

4.1 Psyykinen valmistautuminen eri lajeissa

Psyykinen valmistautuminen soveltuu jokaiseen lajiin. Valmistautuminen on kuitenkin lajikohtaista, aivan kuten fyysinenkin valmistautuminen. Psyykinen valmistautuminen eroaa lajiryhmittäin lajin vaatimien ominaisuuksien mukaan. Siinä missä ampujan on oltava kilpailuhetkellä rauhallinen, tarvitsee painonnostaja aggressiivisuutta. Täten on luonnollista, että valmistautuminen on lajikohtainen ilmiö. Mielikuvien tuottaminen teknisistä osatekijöistä on osoittautunut tehokkaimmaksi menetelmäksi taitolajeissa. Voimalajeissa on tärkeää kapea-alaistaa huomio, kiinnittää se itse suoritukseen sinänsä, ei niinkään sen teknisiin yksityiskohtiin. Yleisesti ottaen kaikkiin lajeihin sopivat kuitenkin esimerkiksi mielikuvaharjoittelu, rentoutusharjoittelu sekä itesesuggestiot erittäin hyvin. Ainoastaan niiden käyttötavat saattavat lajikohtaisesti hiukan erota. (Frantsi & Liukkonen 1991, 16-20; Heino 1983.)

4.2 Psyykkisen valmennuksen ohjelmointi kilpailuun valmistautumisessa

Psyykinen valmistautuminen jaetaan pitkän ja lyhyen aikavälin valmennussuunnitelmiin, jotka on sovitettava valmennuksen vastaaviin kokonaissuunnitelmiin. Pitkän aikavälin suunnitel-

ma sisältää kaikki kartoitetut ongelma-alueet ja määrittää päävaiheittain eri ongelma-alueiden selvittämisaikakohdat ja menetelmät. Siinä huomioidaan urheilijan väli- ja päätavoitteet. Tärkeimmällä kaudella, kuten esimerkiksi olympiavuonna, ei pitkän aikavälin suunnitelmaan sisältyviä psyykkisiä ongelmia enää käsitellä. Valmennuksessa on kuitenkin osattava varautua mahdollisesti ilmaantuvien uusien ongelmien ratkaisemiseen. (Jansson 1990, 149.)

Lyhyen aikavälin suunnitelma sisältää kyseiseen valmennuskauteen parhaiten soveltuvien ongelmien yksityiskohtaisen selvittämisaikataulun ja menetelmät. Toimenpiteiden tavoitteena on vähentää ja ratkaista urheilijan psyykkisiä ongelmia psyykkisiä valmennusmenetelmiä käyttäen. Viimehetken psyykinen valmistautuminen tapahtuu itse kilpailupaikalla hiukan ennen oman suorituksen alkua. Viimehetken valmistautumiseen liittyy usein henkilökohtaisten rituaalien läpikäynti, oikean tunnetilan luominen ja suoritukseen keskittyminen - jolloin havainnointi on hyvin kapea-alaista, sekä suorituksen läpikäyminen mielessä. (Jansson 1990, 149-150; Ravizza 1987, 5-11.)

Genovin (1970) tutkimuksen mukaan suoritettavan tehtävän vaatimustaso vaikutti valmistautumiseen. Mitä vaativammasta tehtävästä oli kyse, sitä enemmän urheilijat käyttivät aikaa suoritukseen keskittymiseen. Tutkittaessa olympiatason miesvoimistelijoita (Gregory & Petrie 1973), havaittiin suoritukseen valmistautumisessa seuraavia asioita: keskittymisessä suurin intensiteetti ennen suoritusta tapahtui viimeisen 15 sekunnin aikana. Suurin osa viimeisen neljän minuutin aikana ennen suoritusta olevasta valmistautumisesta kuluu urheilijalta suoritusta valmistavaan toimintaan, kuten odottamiseen, varusteiden laittoon ja kanssakilpailijoiden tarkkailuun. Mentaalista valmistautumista oli koko viimeisen neljän minuutin ajanjaksosta noin 10 prosenttia, mutta sen osuus kasvoi loppua kohden ollen viimeisen viidentoista sekunnin aikana noin 40 prosenttia. Noin 8 prosenttia viimehetken valmistautumisesta käsitti emotionaalista säätelyä eli tunteiden kontrollointia, mutta sen osuus väheni suorituksen lähestyessä. (Salmela 1980, 35-61.)

4.3 Ongelma-alueiden selvittämisjärjestys

Ongelma-alueiden selvittämisjärjestystä määritettäessä on ensin pyrittävä ratkaisemaan urheilun ulkopuoliset perusasiat, kuten perheeseen ja ammattiin liittyvät ongelmat, ja kilpailukauden lähestyessä on painopiste siirrettävä kilpailuun ja siihen valmistautumiseen liittyviin ongelmiin. Siirtymävaiheessa eli viimeisen huippukilpailun jälkeen alkavalla peruskuntokaudella esiintyvät ongelmat ovat usein urheilun ulkopuolisia ongelmia. Myös stressi on usein ongelmana. Valmistautumisvaiheessa eli ennen kilpailukauden alkua ongelmat liittyvät harjoittelukyvyyn kehittämiseen sekä itseluottamuksen lisäämiseen. Viime hetken valmistautumisvaiheeseen liittyviä ongelmia ovat valmentautumisen viimeistely sekä kilpailutilanne. (Jansson 1990, 149-151.)

4.4 Psykkisen valmistautumisen yleisyys

Psykkisten menetelmien käyttö urheilijoiden keskuudessa on lisääntynyt vuosien kuluessa, kun asioista on saatu enemmän tietoa. Suomalaisten ja ulkomaalaisten huippu-urheilijoiden välillä on selviä eroja menetelmien käytössä. Tämä johtuu osaksi siitä, että psykologinen valmennus on suomalaisessa urheilussa suhteellisen uusi ilmiö verrattuna moniin urheilun suurmaihin. (Hyvönen 1994, 6-11.)

4.4.1 Ulkomaisten urheilijoiden psykkisten menetelmien käytön yleisyys

Crattyn & Davisin (1984) tutkimuksissa havaittiin, että amerikkalaiset voimistelijat ja yleisurheilijat ajattelevat urheilua kaksi kolmasosaa valveillaoloajastaan. Päivää ennen kilpailua yli puolet urheilijoista ei ajatellut juuri muuta kuin itse kilpailua. Vastaavanlaisia tuloksia on saatu

Crattyn ja Carpenterin (1984) tutkimuksissa, joissa amerikkalaisen jalkapallon pelaajien ajatuksista noin puolet koski amerikkalaista jalkapalloa. Carpenterin ja Crattyn (1983) mukaan amerikkalaisista vesipallon pelaajista noin puolet oli sisällyttänyt ohjelmaansa suunnitelmallista mentaalista harjoittelua. Heistä 90 % oli kokeillut jotain mentaalisen harjoittelun menetelmää kilpailua edeltävän jännitystason alentamiseksi. Tutkimusten (Gould, Tammen, Murphy & May 1989) mukaan 1/3:lla amerikkalaisista urheilijoista oli kokemuksia hypnoosin käytöstä urheilussa.

Tutkittaessa kanadalaisia ja englantilaisia miespuolisia squashin pelaajia havaittiin että taitavimmat pelaajat käyttivät psyykkisiä menetelmiä kilpailuun valmistautuessaan enemmän kuin keskinkertaiset tai taitamattomimmat pelaajat. Psyykkisiä menetelmiä apunaan käyttäneistä pelaajista 83 % uskoi, että menetelmien käytöstä oli apua itse suoritukseen. Taitamattomimmat pelaajat käyttivät menetelmistä lähinnä vireyden säätelyä rauhoittuakseen tai kohottaakseen vireystilaansa. Sen sijaan taitavimmat pelaajat eivät käyttäneet näitä menetelmiä niin paljon. He kävivät peliä ja sen strategiaa mielessään läpi, he ikään kuin suunnittelivat ottelua sekä pyrkivät keskittymään itse otteluun tarkoin. Lisäksi pelaajat valmistautuivat eritasoisiin otteluihin eri tavoin. Psyykinen valmistautuminen oli intensiivisintä valmistauduttaessa tärkeimpiin peleihin sekä taidokkaampaa vastustajaa vastaan. (Kerr & Cox 1988, 211-214.) Yhdysvalloissa on Gouldin ym. (1989, 305) mukaan pääpaino urheilupsykologien käyttämissä psyykkisen valmennuksen menetelmissä rentoutumisharjoittelussa, vireyden säätelyssä, mielikuvaharjoittelussa sekä itsepuhelussa. Noin 80 % käytti näitä menetelmiä.

4.4.2 Suomalaisen urheilijoiden psyykkisten menetelmien käytön yleisyys

Frantsin ja Liukkosen (1991) tekemästä tutkimuksesta havaittiin, että psyykkisiä menetelmiä käytetään apuna harjoittelussa ja kilpailuun valmistautumisessa suomalaisten huippu-urheilijoiden keskuudessa. Mentaalisten harjoitusmenetelmien käyttö ei kuitenkaan ollut yleisesti ottaen systemaattista, sillä tutkituista urheilijoista ainoastaan 16,7 prosentilla oli harjoitusohjelmassa selvä psyykkisen valmennuksen ohjelmointisuunnitelma. Lisäksi suurin osa (55,5%) urheilijoista käytti psyykkisen valmennuksen menetelmiä hyödykseen harvemmin kuin kerran viikossa. (Frantsi & Liukkonen 1991, 15, 20.)

Valtaosa (64%) urheilijoista ajattelee tärkeää kilpailua useita päiviä ennen kilpailutapahtumaa. Kolme neljäsosaa urheilijoista ilmoitti käyvänsä tapahtuman mielessään läpi ennen tapahtuman alkua. Tapahtuman jälkeen käy kilpailun mielessään läpi 63 % urheilijoista. Kilpailua edeltävänä päivänä urheilijoiden ajatuksista noin 40 % oli suunnattu itse kilpailuun ja kilpailupäivänä 65%. (Frantsi & Liukkonen 1990, 4, 23.)

Psyykkisen valmennuksen menetelmistä käyttivät urheilijat eniten apunaan rentoutumista ja mielikuvaharjoittelua. Rentoutumismenetelmät olivat tuttuja lähes kaikille urheilijoille. Tekniikka- ja taitoharjoittelua tehtäessä oli mielikuvaharjoittelun käyttö melko yleistä, sillä 80 % urheilijoista käytti tätä tekniikkaa kyseisissä lajeissa. Vastaavasti kilpailuun valmistautumisessa käytti 70 % urheilijoista apunaan mielikuvaharjoittelua. Muita menetelmiä ei ollut käytetty niin yleisesti, joskin yli puolet urheilijoista käytti myös itesesuggestioita ja keskittymisharjoituksia. Myös myönteistä ajattelua pyrki hyödyntämään lähes puolet urheilijoista. Hypnoosin käyttö ei ollut urheilijoiden keskuudessa yleistä, sillä ainoastaan 5,5 % urheilijoista oli käyttänyt tätä menetelmää valmennuksen apuna. Vertailtaessa miesten ja naisten psyykkisten menetelmien käyttöä voitiin havaita, että menetelmien käyttö oli yleisempää miesten keskuudessa. Lajiryhmittäin oli myös selviä eroja. Kamppailulajien urheilijat käyttivät psyykkisiä menetelmiä hyväkseen eniten, kun taas voima- ja nopeuslajeissa oli menetelmien käyttö vähäisintä. (Frantsi & Liukkonen 1990, 15-19.)

Suurimman hyödyn urheilijat kokivat saavansa mielikuvaharjoittelun käytöstä, joskin tässäkin ainoastaan neljännes urheilijoista koki saavansa siitä vastaavaa hyötyä kilpailussa ja harjoittelussa. Yleisesti ottaen koettiin psyykkisistä menetelmistä olevan enemmän hyötyä kilpailussa kuin harjoituksissa. Mielikuvaharjoittelun lisäksi kokivat monet rentoutumisen, keskittymisen ja suggestioiden käytön auttavan. (Frantsi & Liukkonen 1990, 20.)

Suurimmalla osalla urheilijoista kokemukset rentoutumismenetelmistä liittyivät valmentajan vetämiin rentoutumisharjoituksiin, joskin rentoutuminen ilman ulkoisia apuvälineitä tai rentoutuminen rentoutumiskasetin avulla oli myös yleistä. Mielikuvaharjoittelua tehdessään tekee suurin osa urheilijoista (70 %) sitä niin, että kokee ja tuntee itsensä tekemässä suoritusta. (Frantsi & Liukkonen 1990, 15, 29.)

Urheilijat käyttivät psyykkisen valmennuksen menetelmiä eri tarkoituksiin. Itsepuhelulla koettiin kohottaa itseluottamusta. Kilpailujännitystä yritettiin hallita käyttäen eri menetelmiä, joista yleisimpiä olivat pyrkimys unohtaa kilpailu sekä rentoutuminen. Mielikuvaharjoittelua käytettiin tekniikan parantamiseen, hurmostilaan pääsemiseen sekä suoritukseen valmistautumiseen. (Frantsi & Liukkonen 1990, 17, 25.)

5 MIESTEN TELINEVOIMISTELU LAJINA

Miesten telinevoimistelu on monipuolinen taitolaji, joka sisältää kuusi eri telineettä: permannon, hevosen, renkaat, nojapuut, hypyn ja rekin. Suorituksen kesto telineettä kohden vaihtelee hypyn viidestä sekunnista permannon 70 sekuntiin. Telinevoimistelussa kilpaillaan pakollisissa ja omaavalintaisissa liikesarjoissa. Pakolliset sarjat poistuivat kansainvälisissä kilpailuissa vuoden 1996 jälkeen ohjelmistosta. Telinevoimistelussa voi kilpailla 6-ottelussa siten, että suorittaa kaikki telineet tai yksittäisillä telineillä. Kilpailumuotona on myös joukkuekilpailu. Suoritusten arvostelu tapahtuu nolhasta kymmeneen pisteeseen suorituspuhtautta ja liikkeiden vaikeutta arvioiden. Voimistelijan tyylikkyys ja omaperäisyys vaikuttavat myös arvosteluun. (Rinta 1983, 191; Kumlander 1998, 22.)

5.1 Telinevoimistelun yleisiä vaatimuksia

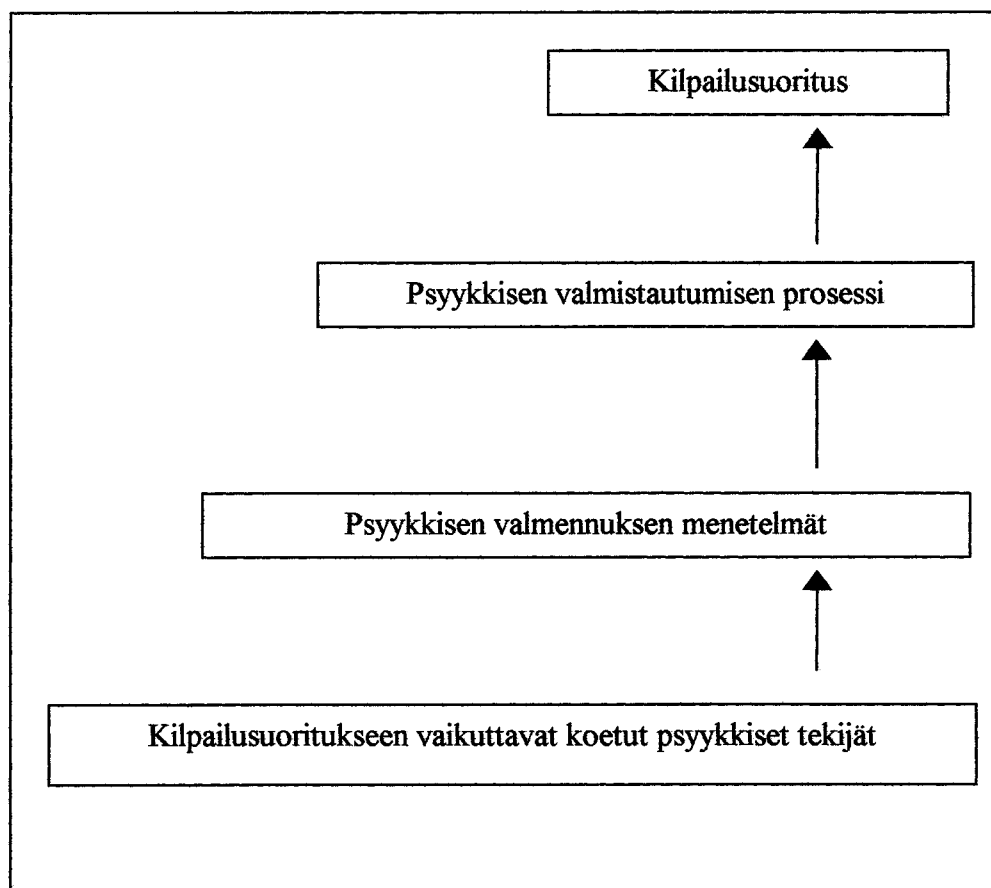
Telinevoimistelussa tarvitaan fyysistä voimaa, notkeutta, reaktionopeutta ja hyvää kehon hallintaa. Monien liikkeiden edellytyksenä on hyvä koordinaatio- ja tasapainokyky. Näiden suuri merkitys korostuu erityisesti permannolla ja hevosella. Erityisen voimaa vaativa teline on renkaat, jossa liikesarjoihin sisältyy pakollisia staattisia jännityksiä, kuten ristiriipunta. Nopeutta tarvitaan kaikilla telineillä. Nopeuden merkitys korostuu erityisesti hypyssä. (Holopainen 1997, 359; Loken & Willoghby, 1977.)

5.2 Telinevoimistelun psykologiset vaatimukset

Telinevoimistelussa tehdään vaikeita ja tarkkoja liikkeitä, joiden oppiminen ja oikein suorittaminen vaatii paljon toistoja. Voimistelijalta vaaditaan pitkäjänteisyyttä ja sitkeyttä. Menestyminen telinevoimistelussa vaatii lisäksi rohkeutta ja itsevarmuutta, sillä vaikeissa liikkeissä pienikin epäröinti johtaa helposti suorituksen epäonnistumiseen. Voimistelijan on kyettävä unohtamaan mahdolliset epäonnistumiset mahdollisimman nopeasti ja keskittyttävä seuraavaan suoritukseen. Pikkutarkat liikkeet vaativat huolellista keskittymistä. Pienikin keskittymiskyvyn herpaantuminen aiheuttaa helposti suorituksen epäonnistumisen. Suorituksen aikana huomio-kyky on kapea-alaista. Voimistelija keskittyy ainoastaan omaan sarjaansa ja usein yksittäisiin liikkeisiin.

6 TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaista huippu-urheilijan psyykinen kilpailuun valmistautuminen on ja miten eri psyykkiset tekijät koetaan vaikuttavan kilpailusuoritukseen. Pyrimme selvittämään, mitä eri psyykkisen valmennuksen menetelmiä urheilijat käyttävät kilpailuun valmistautumisessa, miten niitä käytetään sekä mihin tarkoitukseen. Tarkoituksenamme on myös selvittää, millainen on psyykkisen valmistautumisen prosessi, joka muodostuu osittain edellä mainituista tekijöistä. Tutkimuksen viitekehys on esitetty kuviossa 4. Psyykinen valmistautuminen tähtää siihen, että itse kilpailusuorituksessa yksilö on optimaalisessa suoritustilassa.



KUVIO 4. Tutkimuksen viitekehys

Tutkimusongelmat:

1. Mitkä ovat kilpailusuoritukseen vaikuttavat koetut psyykkiset tekijät?
2. Mitä psyykkisen valmennuksen menetelmiä urheilijat käyttävät kilpailuun valmistautumisessa?
3. Millainen on urheilijoiden psyykkisen valmistautumisen prosessi?

7 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN

7.1 Tutkimusmenetelmän valinta

Tutkimuksemme on luonteeltaan laadullinen. Alasuutarin (1993) mukaan laadulliselle tutkimukselle on ominaista ilmiöiden kuvailevuus. Laadullisessa tutkimuksessa ei niinkään etsitä yhteyksiä tai syy- seuraussuhteita korrelaatioanalyysien avulla. Sen sijaan pyritään kuvaamaan, miten ja miksi ilmiöt tapahtuvat. Laadullinen tutkimus soveltuu menetelmänä varsin hyvin uusien, vähemmän tutkittujen ilmiöiden tutkimiseen.

Päädyimme tutkimuksessamme laadulliseen (kvalitatiiviseen) menetelmään, koska näin katsoimme pystyvämme selvittämään tutkittavaa ilmiötä syvällisemmin. Laadullisen analyysin avulla kykenemme selvittämään tarkemmin, miten urheilijoiden psyykinen kilpailuun valmistautuminen tapahtuu ja miksi he toimivat juuri näin.

Toinen mahdollisuus olisi ollut kvantitatiivinen tutkimus. Kvantitatiivisen tutkimuksen avulla olisi saatu kartoitettua vallitsevaa tilannetta lähinnä määrällisesti, joka sekin on sinänsä hyödyllistä. Syvällisempi tieto olisi kuitenkin jäänyt vähemmälle. Tutkimuksen avulla ei olisi kyetty selvittämään tarkasti, miten urheilijat tarkalleen ottaen toimivat. Mitä hyötyä on esimerkiksi tietää, että urheilija käyttää mielikuvaharjoittelua säännöllisesti, jos hän käyttääkin sitä väärin? Tutkimus olisi siis helposti saattanut johtaa väärinkäsityksiin. Mielestämme emme tämän avulla olisi kuitenkaan kyenneet kuvaamaan ja selittämään kyseistä ilmiötä niin syvällisesti. Tällöin vastaukset kysymyksiin ”Miten?” ja ”Miksi?” olisivat jääneet hyvin pinnalliselle tasolle.

7.2 Koehenkilöt

Tutkimuksessa oli mukana seitsemän (7) koehenkilöä. Kaikki koehenkilöt kuuluvat Suomen miesten telinevoimistelun maajoukkueryhmään. Koehenkilöt olivat iältään 19-24 -vuotiaita. Kaikki koehenkilöt ovat saavuttaneet menestystä kansallisella tasolla ja osa heistä on menestynyt hyvin myös kansainvälisesti. Telinevoimistelua he ovat harrastaneet 12-18 vuotta. Valitsimme tutkimuksen koehenkilöiksi tarkoituksella yhtä tiettyä lajia harrastavia ja samaa sukupuolta olevia huippu-urheilijoita. Näin saimme minimoitua mahdollisesti tuloksiin vaikuttavat väliin tulevat muuttajat. Keskityimme huippu-urheilijoiden tutkimiseen sen takia, että kilpailujen psyykinen puoli korostuu erityisesti huippu-urheilussa, ja valmistautuminen on huolellisempaa kuin kunto- tai harrasteturheilussa. Telinevoimistelu on olympialaji, ja siinä pärjätäkseen urheilijalta vaaditaan pitkäjänteistä työtä.

7.3 Haastattelujen kulku

Tiedonkeruumenetelmänä käytimme haastattelua. Tutkimushaastattelu voidaan jakaa kolmeen eri tyyppiin: lomakehaastatteluun, teemahaastatteluun ja avoimeen haastatteluun. Käytimme tutkimuksessamme lähinnä lomakehaastattelua. Lomakehaastattelussa haastattelu tapahtuu lomakkeen mukaan, jossa kysymysten muoto ja esittämisjärjestys on määrätty. (Hirsjärvi & Hurme 1991, 38.)

Ennen varsinaisten haastattelujen toteuttamista kävimme kertomassa tutkimuksesta koehenkilöille Jyväskylän Hipposhallin telinevoimistelusalissa ja sovimme haastatteluista. Varsinaisia haastatteluja edelsi myös koehaastattelujen tekeminen. Koehaastattelujen jälkeen tarkensimme eräitä kysymyksiämme ja lisäsimme niihin muutaman selventävän lisäkysymyksen.

Haastattelut toteutettiin 5. - 17.8.1998 välisenä aikana. Haastattelupaikkoina olivat yhtä haastattelua lukuun ottamatta Hipposhallin telivoimistelusalin oheistilat. Yksi haastatteluista toteutettiin toisen tutkijan kotona. Haastattelupaikat olivat rauhallisia, viihtyisiä ja voimisteli-joille ennestään tuttuja tutkijan kotia lukuun ottamatta.

Toteutimme haastattelut niin, että olimme molemmat niissä läsnä. Haastattelujen alussa ker-tasimme tutkimuksen tarkoitusta ja tavoitteita sekä suoritimme itsemme tarkemman esittelyn ja kysyimme luvan haastattelujen äänittämiseen. Lisäksi korostimme haastattelujen luottamuk-sellisuutta ja anonymiteettiä. Haastattelujen ilmapiiri oli luonteeltaan rento ja vapautunut. Tä-mä edisti sitä, että haastateltavat olivat haastattelun aikana motivoituneita ja vastasivat kysy-myksiin vapautuneesti ja avoimesti. Haastattelut kestivät kahdesta tunnista kolmeen tuntiin. Haastatteluissa käytimme apuna ennakolta laatimiamme kysymyksiä (LIITE 1), joihin haimme tarkennuksia haastattelujen aikana mieleen tulleilla lisäkysymyksillä. Nauhoitimme haastattelut kasettinauhurille.

8 TUTKIMUKSEN RELIABILITEETTI JA VALIDITEETTI

Menetelmän tai mittauksen reliabiliteetilla tarkoitetaan sen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Reliabiliteetiltaan hyvä tutkimus antaa samansuuntaisia tuloksia muissakin tutkimuksissa sekä muiden tutkijoiden tutkimina. Reliabiliteetti sisältää aineiston toistettavuuden, pysyvyyden ja uskottavuuden. (Eskola 1981, 76-78.) Haastattelun reliabiliteetilla tarkoitetaan esimerkiksi sitä, saadaanko toista haastattelijaa käyttämällä sama tulos tai onko haastatteluun liittyvät muuttujat jaoteltu oikein oikeisiin luokkiin. (Hirsjärvi & Hurme 1991). Validiteetti ja reliabiliteetti muodostavat yhdessä tutkimuksen luotettavuuden (Eskola 1981, 76-78).

Validiteetillä tarkoitetaan tutkimuksessa käytettyjen mittarien pätevyyttä mitata tutkittua asiaa. Validiteetiltaan hyvä mittari mittaa sitä, mitä on tarkoituskin mitata. (Eskola 1981, 77.) Validiteetista voidaan erottaa käsitevalidius ja sisältövalidius. Haastattelututkimuksessa käsitevalidius tarkoittaa arviointia käsitteiden luotettavuudesta ja niiden keskeisyydestä. Tällöin tarkastellaan ongelmanasettelun, pääkategorioiden ja haastattelurungon laatimisen onnistumista. Sisältövalidius tarkastelee haastattelututkimuksessa sitä, vastaavatko kysymykset tutkimuksen tarkoitusta ja tavoitetaanko tutkittavan ilmiön ydin. Sisältövalidiutta voidaan parantaa tarkentavilla lisäkysymyksillä. (Hirsjärvi & Hurme 1991, 128-130.)

Hirsjärven ja Hurmeen (1991, 128-130.) mukaan tutkimushaastattelun luotettavuuden kannalta tulee kiinnittää huomiota seuraaviin seikkoihin:

1) Käsitevalidius ja sisältövalidius

Omassa tutkimuksessamme ongelmien asettaminen ja pääkategorioiden muodostaminen ja haastattelukysymysten laatiminen tapahtui huolellisen asiaan ja teoreettiseen tietoon perehtymisen sekä omien kokemuksiemme pohjalta. Haastattelun kysymykset olivat mielestämme onnistuneita, sillä mielestämme saimme kysymysten avulla kattavasti tietoa aihepiiristä. Yhtenä perusteena onnistumisesta voidaan pitää myös sitä, että haastateltavien mielestä asioita käsiteltiin monipuolisesti, tarkasti ja syvällisesti

2) Haastattelijan toiminta

Suoritimme haastattelut ja niiden analysoinnin yhdessä. Tutkimuksen kohderyhmä oli myös entuudestaan osittain tuttu.

3) Haastateltavien valinta

Pyrimme tutkimuksemme tutkimusosassa kuvaamaan erään suomalaisen huippu-urheilijaryhmän, miestelinevoimistelijoiden, psyykkistä kilpailuun valmistautumista.

4) Siirtämistarkkuus

Kuuntelimme nauhat moneen kertaan läpi ja litteroimme ne. Verbaalisen viestinnän, rivien välistä lukemisen ja yhteisten pohdintojen avulla saimme mielestämme nauhoista tarpeellisen tiedon. Lisäksi haastattelutilanteessa ilmenneet asiat, kuten nonverbaalinen viestintä vaikuttivat tulkintaamme.

5) Aineistosta tehdyt johtopäätökset

Mielestämme onnistuimme vastausten tulkinnassa melko hyvin. Tulkinta perustui niin teoreettiseen tietoon kuin omiin kokemuksiimme. Tulkinnassa pyrimme ottamaan huomioon kokonaisuuden.

6) Koko tutkimusprosessi tutkimusvaiheineen

Molemmilla meistä on usean vuoden kokemus urheilijana psyykkisestä kilpailuun valmistautumisesta. Tämän lisäksi olemme perehtyneet aiheeseen monipuolisesti kirjallisuuden avulla sekä käymällä alan kursseja ja keskustelemalla alan asiantuntijoiden kanssa. Mielestämme aihepiirin tuttuus auttoi meitä tutkimuksen eri osavaiheissa teoriaosan laatimisesta ja aineiston keräämisestä, aineiston tulkintaan ja pohdintaa.

9 TULOKSET

Termeillä urheilijat, voimistelijat ja telinevoimistelijat tarkoitetaan tutkittuja seitsemää huipputelinevoimistelijaa.

9.1 Telinevoimistelijoiden kokemuksia kilpailuun vaikuttavista psyykkisistä tekijöistä

Kaikkien tutkimuksen kohderyhmän henkilöiden yleismotivaatio on telinevoimistelussa varsin korkealla. Kullakin urheilijoista sisäiset motiivit ovat keskeinen motivaation lähde. Jokaisella heistä on suuri halu kehittyä urheilijana ja kehittää omia taitojaan entistä paremmiksi. Osa urheilijoista kuvaa omia motiivejaan lajia kohtaan osuvasti termeillä ”elämäntapa” ja ”lajirakkaus”. Myös suorituksesta nauttiminen koettiin keskeiseksi motiiviksi.

"Kattoo, että kuinka pitkälle voi tässä lajissa päästä, sitte ku tulee rajat vastaan että ei enää kehity ni se voi lopahtaaki."

Kaikilla urheilijoilla esiintyy myös ulkoisia motiiveja. Selvemmin tämä näkyy suurena menestymisen haluna. Useat urheilijat ovat varsin kunnianhimoisia. Jotkut heistä kertovatkin tyydyttävänsä kunnianhimoaan juuri telinevoimistelun ja kilpailun avulla. Joitakin urheilijoita motivoivat myös kilpailuista saatavat rahapalkinnot. Rahapalkintoja ei kuitenkaan koeta kovinkaan suureksi motivaation lähteeksi. Eräs urheilijoista mainitsee pienenä motivaation lähteenä olevan osaksi myös matkustelu.

Tarkasteltaessa motivaatioilmastoa voidaan urheilijoiden keskuudessa havaita esiintyvän sekä tehtäväilmastoa että kilpailuilmastoa. Näistä kahdesta ilmapiiristä on tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto kuitenkin selvemmin esillä. Tämä tulee esille seuraavasti: urheilijat kokevat

pätevyyden tunnetta omien taitojen kehittyessä. Monet heistä kokevat oman suorituksen onnistumisen jopa tärkeämpänä kuin kilpailussa pärjäämisen. *"Enemmänki kilpailen kyllä itteni kanssa ja haluan tehdä sarjat niin hyvin kun mä ne osaan. Se kyllä riittää mulle."* Kaikki voimistelijat harjoittelevat ahkerasti ja uskovat kovan harjoittelun ja yrittämisen tuovan tuloksia. Kukin voimistelija on asettanut itselleen haastavia, mutta kuitenkin realistisia tavoitteita.

"Kyllä mä koen tuloksen tärkeäksi. Kyllä se on se tulos, siinä voi olla paljon tyytyväisempi, että on kehittynyt. Jos tekee vähän helpomman rekkisarjan, helpommat irrotukset ja helpomman alastulon, tuntuu että on pettänyt itensä ja vähän huijannu muita. Se on parasta, jos voittaa kovalla sarjalla. Se on parempi tunne jos on tulokset kehittyneet."

Selvin kilpailuorientaatioon liittyvä yhteinen piirre urheilijoilla on halu olla paras ja itsensä vertaaminen muihin voimistelijoihin. *"Olen hirveän kilpailuhenkinen tyyppi. Tykkään pistää järjestykseen. Kova voittamisen halu."* Osa urheilijoista pitää kilpailussa pärjäämistä tärkeämpänä kuin oman suorituksen onnistumista: *"Mieluummin sen sijoituksen siitä ottaa, mukavampi ottaa mitali, menestyminen parempi homma."*

Tilannetekijöistä jotkut urheilijoista kokevat loukkaantumisten heikentävän motivaatiota kilpailuun. Motivaatioon vaikuttavista tekijöistä urheilijat kokevat eroja myös fyysisten kilpailuolosuhteiden osalta. Heikossa kunnossa olevat suorituspaikat alentavat joidenkin voimistelijoiden motivaatiota, mutta osalle urheilijoista ei fyysisillä suorituspaikoilla ole vaikutusta motivaatioon kilpailla.

Kaikki voimistelijat kokevat motivaation olevan korkeammalla suuremmissa kilpailuissa. Suurempiin kilpailuihin motivaatiota ei tarvitse hakea, vaan se tulee itsestään. Suuret kilpailut tuovat mukanaan lisää haasteellisuutta. Pienempiin, merkityksettömämpiin kilpailuihin osa urheilijoista hakee lisämotivaatiota tietoisesti. Eräs urheilijoista motivoi itseään järkestelemällä: pienemmät kisat toimivat hyvänä harjoituksena ja palvelevat näin suurempaa kokonaisuutta.

Kaikki voimistelijat kokevat itseluottamuksensa urheilussa korkeaksi. Yleisesti ottaen voimistelijat lähtevät kilpailuihin ja yksittäisiin suorituksiin itsevarmoina. Itsevarmuus perustuu suoritusvarmuuteen, kokemukseen ja onnistumisiin. Kilpailua edeltävillä ja kilpailun aikaisilla

onnistuneilla suorituksilla on itseluottamusta kohottava vaikutus. Suurimmaksi itsevarmuutta heikentäväksi asiaksi koetaan epäonnistumiset.

”Ennen kisaa telinekokeilussa epäonnistu, meni herne nenään, enkä onnistunu kisassaka”

Perusitseluottamuksen ollessa hyvä, ei yksittäisillä epäonnistumisilla kuitenkaan ole suurta vaikutusta itseluottamukseen. Epävarmuutta aiheuttaa osaltaan myös heikko suoritusvarmuus, joka saattaa johtua esimerkiksi loukkaantumisista. Jotkut voimistelijoista pyrkivät tietoisesti kohottamaan itseluottamustaan. Tämä tapahtuu mielikuvaharjoittelun ja itsepuhelun avulla sekä hakemalla onnistuneita suorituksia. Kaikki voimistelijat arvioivat oman itseluottamuksensa vastaavan kykyjään. Kilpailumenestys ei ole saanut aikaan ylimielistä asennetta. Urheilijat kokevat oman itseluottamuksensa myös muilla elämän osa-alueilla hyväksi.

Urheilijat ovat kilpailupäivänä varsin keskittyneitä omaan kilpailusuoritukseensa. Kilpailupaikalla suurin osa voimistelijoista on omissa oloissaan ja keskustelut kavereiden kanssa ovat vähäisiä. Yleisöön, taustalla soivaan musiikkiin tai kanssakilpailijoiden suorituksiin ei juurikaan kiinnitetä huomiota. Eräs voimistelijoista on kuitenkin tämän suhteen poikkeus. Hän kertoo katselevansa kanssakilpailijoiden suorituksia sekä keskustelelevansa muiden kilpailijoiden kanssa. Vasta juuri ennen omaa suoritusta hän kertoo sulkevansa suorituksen kannalta ulkopuoliset asiat pois mielestään ja keskittyvänsä täysin itse suoritukseen.

”Suorituksessa ei huomaa mitään, kipua ei tunne. Ei siinä rajoihi kiinnitä huomiota, se on vaan se seuraava liike mihin keskittyy.”

Suorituksen aikana urheilijat ovat tarkasti keskittyneitä suoritettaviin liikkeisiin. Huomiokyky on varsin kapea-alaista. Näkökenttä rajoittuu ainoastaan osaan telineestä. Telineistä permannonlla saatetaan sarjaan lähettäessä hahmottaa hieman laajempi kokonaisuus, mutta yleisesti ottaen on tälläkin telineellä huomio tarkasti itse suoritettavassa liikkeessä. Suurimmalla osalla voimistelijoista myös kuulo- ja tuntoaisti ovat hyvin rajoittuneita. Suorituksen aikana ylimääräisiä ääniä ei tiedosteta. Voimistelijat kuvaavat mahdollista kilpailusuorituksen aikana ilmenevää kivun tunnetta selvästi vähäisemmäksi kuin harjoituksissa ilmenevää kipua. Kilpailusuo-

rituksen aikana voimistelijat eivät anna kivun tunteelle sijaa, vaan mieli keskitetään itse suoritettavaan liikkeeseen.

Kilpailupäivänä voimistelijoiden vireystila on yleensä pirteä. Kilpailun kannalta optimaalista vireystilaa voimistelijat kuvaavat hyvin samanlaiseksi: pirteä, tosi skarppi. Mikäli vireystila ennen kilpailua tuntuu alhaiselta, sitä pyritään kohottamaan. Voimistelijoiden käyttämiä keinoja kohottaa vireyttä ovat kahvin juonti, kylmän suihkun ottaminen, verryttely, itsensä läpsiminen sekä itsepuhelu. Kilpailun aikana vireystila saattaa vaihdella. Pitkään jatkuva kilpailu ja pitkät odotustauot saavat ajoittain aikaan väsymystä. Vireystilaa pyritään tällöin kohottamaan verryttelyn, itsensä läpsimisen ja itsepuhelun avulla.

Kaikki urheilijat tiedostavat tunnetilan muuttumisen kilpailun lähetessä. Kilpailua edeltävänä viikkona ainoastaan pari voimistelijaa kertoo tunnetilansa poikkeavan normaalista. Tällöin tunnetilaa voikin osuvasti kuvata odottavaksi. Tämä ilmenee erityisesti merkittävämpien kilpailujen kohdalla. Varsinaisesti tunnetila alkaa muuttua aivan kilpailun lähetessä. Kilpailua edeltävänä päivänä olo on rento, mutta myös pientä jännittyneisyyttä on havaittavissa. Varsinaisen jännityksen alkaa kuitenkin useimpien voimistelijoiden osalta kilpailupäivänä. Kilpailupäivänä kaikille voimistelijaille yhteisiä tunnetiloja ovat keskittyneisyys, luottavaisuus ja itsevarmuus. Tunnetiloissa on myös eroja, sillä eräs voimisteliijoista kokee itsensä aggressiiviseksi ja hieman hermostuneeksi, toinen taas rauhalliseksi ja iloiseksi.

Kilpailunaikainen tunnetila ei yleisesti ottaen poikkea paljoakaan sitä edeltäneestä tunnetilasta. Suurin ero on jännittyneisyydessä. Jännittyneisyys katoaa, ja olo tuntuu vapautuvan. Lisäksi keskittyneisyys lisääntyy entisestään. Kilpailun aikana tunnetila saattaa vaihdella. Tähän vaikuttavat erityisesti eri telineet ja suorituksissa onnistuminen. Osalle voimisteliijoista tunnetila muuttuu telineen vaihtuessa. Hypyssä ja permannolla tunnetilaa kuvataan usein sähköiseksi ja aggressiiviseksi, kun taas hevosella korostuu rentous ja rauhallisuus. Onnistuneet suoritukset nostavat mielialaa ja kohentavat itseluottamusta. Suurempi vaikutus on kuitenkin epäonnistuneilla suorituksilla. Pienemmillä yksittäisillä epäonnistumisilla ei ole juurikaan vaikutusta tunnetilaan, mutta useat isommat epäonnistumiset laskevat mielialaa.

”Yksi kisa, meni kaikki pieleen. Epätoivoinen olo, hermostunut, masentunut, ’olenko mää todella näin huono’ ehkä vähän agressiivinen, kovin usein ei kyllä tuu tommosia.”

Yleisesti ottaen voimistelijoiden tunteiden hallintaa voidaan pitää hyvänä. Mahdollisten epäonnistumisten ei anneta vaikuttaa tunnetilaan. Aina tätä ei kuitenkaan pystytä täysin estämään.

Optimaalinen tunnetila on kullekin voimisteliijoista henkilökohtainen. Yhteisiäkin piirteitä tosin löytyy, kuten itsevarmuus ja keskittyneisyys. Useimmilla voimisteliijoista optimaalinen tunnetila tulee usein ikään kuin itsestään kilpailun lähetessä ja telineen vaihtuessa, eikä sitä tarvitse mitenkään erikseen hakea. Moni urheilija kertoo kuitenkin myös tietoisesti pyrkivänsä vaikuttamaan tunteisiinsa jo ennen kilpailua. Eräs keino vaikuttaa tunteisiin on musiikin kuuntelu. Nopeatempoista musiikkia kuunnellaan esimerkiksi autossa kilpailumatkalla. Tällä pyritään saavuttamaan kilpailutunnelma. Musiikin kuuntelu ei kuitenkaan ole säännöllistä. Lisäksi kilpailupaikalla yksittäiset voimistelijat pyrkivät vaikuttamaan tunteisiinsa ankkuroinnin, onnistuneiden suoritusten muistelemisen ja rauhallisen hengityksen avulla.

Osa voimisteliijoista pystyy aistimaan kilpailussa onnistumisen etukäteen. Aistiminen tapahtuu kuitenkin usein vasta kilpailupäivän aamuna tai kilpailun alkuverryttelyssä. Epäonnistuminen on helpommin aistittavissa kuin onnistuminen. Olo koetaan tällöin usein vetämättömäksi ja väsyneeksi.

Urheilijat kokevat nautintoa kilpailutilanteessa. Suorituksen aikana he ovat hyvin keskittyneitä itse tehtävään ja suoritus on automaattinen. Osa urheilijoista kertoo kokeneensa hurmostilan kilpailun aikana. Hurmostilaan pääsemiseen vaikuttavat erityisesti onnistuneet suoritukset. Selvät flow-kokemukset ovat kuitenkin melko harvinaisia. Tätä kuvastaa osaltaan erään voimistelijan kertomus, jonka mukaan hän on kokenut flow-tilan ainoastaan kaksi kertaa koko telinevoimistelu-uransa aikana. Urheilijat kuvaavat tällaisessa tilassa suorituksen sujuvuuden ja hallinnan helpoksi ja automaattiseksi.

”Viime syksynä rekillä paras sarja mitä olen ikinä tehny. Tuli alastullessa semonen fiilis, että mitähän mä olen tuolla ylhäällä tehny. Sitä ei välttämättä edes muista jokaista liikettä, ei tarvitse ajatella erikseen, ne tulee automaattisesti.”

Useat voimistelijat kertovat kokevansa painetta kilpailua ennen. Painetta aiheuttavat lähinnä omat odotukset ja tavoitteet. Tärkeimmissä kilpailuissa painetta koetaan enemmän kuin merkityksettömämmissä kilpailuissa. Kukaan urheilijoista ei kuitenkaan koe paineiden häiritsevän urheilusuoritusta. Paineet kyetään hallitsemaan ja kääntämään positiiviseksi. Useat urheilijoista kertovat suoriutuvansa paremmin paineenalaisina. Osa voimistelijoista pyrkii ennen kilpailua hallitsemaan paineita rentoutumalla, ajattelemalla muita kuin urheiluun liittyviä asioita ja keskustelemalla kilpailusta muiden kanssa.

Kenelläkään voimistelijoista ei esiinny suurempia pelkotekijöitä. Muutama voimistelijoista kertoo kuitenkin ajoittain pelkäävänsä epäonnistumista. Lajin suuresta loukkaantumisriskistä huolimatta loukkaantumisia ei pelätä, vaikka kilpailua edeltäisikin loukkaantumisesta toipuminen. Kukaan urheilijoista ei myöskään pelkää onnistumisia ja sen mukanaan tuomia velvoitteita.

9.2 Telinevoimistelijoiden käyttämät psyykkisen valmennuksen menetelmät kilpailuun valmistautumisessa

Rentoutuminen on melko tuttua voimistelijoille ja sitä käytetään säännöllisesti. Erityisesti kilpailua edeltävänä päivänä voimistelijat pyrkivät tietoisesti rentoutuneeseen olotilaan. Tämä tapahtuu saunomisen ja keveiden kävelylenkkien avulla. Lisäksi sängyssä makailu, kavereiden kanssa oleilu ja musiikin kuuntelu koetaan rentouttavaksi. Eräs käytetyimmistä rentoutusmenetelmistä on musiikkirentoutus. Se on kaikille voimistelijoille tuttu, ja suurin osa heistä käyttää sitä. Musiikkia käytetään oman musiikkimaun mukaan. Useimmiten musiikki on rauhallista, mutta myös nopeampitemppoinen musiikki koetaan rentouttavana. Musiikkia käytetään rentoutumisen apukeinona muulloinkin kuin kilpailuun valmistautumisessa.

Kasettirentoutus, eli autogeeninen rentoutus, on tuttu menetelmä. Kaikki voimistelijat ovat kokeilleet sitä. Tällä hetkellä kuitenkin ainoastaan yksi heistä käyttää kasettirentoutumista. Muut voimistelijat ovat kokeneet rentoutuskasetin tyydyttäväksi rentoutumismenetelmäksi,

mutta suurempaa hyötyä ei siitä ole koettu saatavan, ja tämän takia käyttö oli lopetettu. Itse-
rentoutus, jossa urheilija antaa itselleen rentoutumiskäskyjä, ja jännitys-rentoutuminen ovat
tuttuja menetelmiä voimistelijoille, mutta kukaan ei käytä niitä.

Kullakin voimistelijoista on oma henkilökohtainen tyyhinsä toteuttaa mielikuvaharjoittelua.
Yhteinen piirre kaikille oli, että he tekivät mielikuvaharjoittelua sängyllä maaten, silmät sul-
jettuina juuri ennen nukkumaanmenoa. Tällöin olotila on valmiiksi rentoutunut. Osa haasta-
telluista pyrkii lisäksi tietoisesti rentouttamaan itsensä ennen mielikuvaharjoittelun aloittamis-
ta. Ajankohdallisesti yhteistä kaikille on, että mielikuvaharjoittelua tehdään kilpailua edeltävä-
nä iltana.

Useimmilla heistä mielikuvaharjoittelun käyttö ei kuitenkaan rajoitu pelkästään tähän. Suuri
osa voimistelijoista käy liikesarjoja läpi mielessään säännöllisesti. Varsinainen kilpailuun liitty-
vä mielikuvaharjoittelu alkaa kuitenkin noin viikkoa ennen kilpailua. Muutama haastateltavista
toteuttaa systemaattisen mielikuvaharjoittelun vielä kilpailupäivänä noin 2 - 3 tuntia ennen kil-
pailun alkua. Lähes kaikki voimistelijat käyvät mielessään suorituksia läpi kilpailupaikalla juuri
ennen suoritustaan. Tämä ei kuitenkaan ole niin systemaattista.

Voimistelijat näkevät mielikuvissaan kilpailutilanteen eri tavoin. Joillakin heistä mielikuvahar-
joittelu on rajoittunut käsittämään ainoastaan liikesarjat. Yhtä voimistelijaa lukuun ottamatta
suoritusten nähdään mielikuvissa toteutuvan varsinaisella kilpailupaikalla. Esimerkiksi mikäli
kilpailut järjestetään Tampereella, nähdään liikkeet mielessä Tampereen voimistelusalissa.
Monet heistä näkevät mielikuvissaan muutakin kuin suorituksen. Kaksi urheilijoista kertoo
näkevänsä koko kilpailutilanteen melko tarkasti mielikuvissaan. Tämä sisältää suoritusten li-
säksi saapumisen kilpailupaikalle, verryttelyn, suoritukseen lähtemisen sekä suoritusten jäl-
keen tapahtuvan kumartamisen tuomareille.

*"Sitte käy mielessään läpi kilpailutilannetta, on nähny sen kilpailuareenan kerran aikaisem-
min ja sit mieltii mist päin tulee sinne, mist päin sinne suoritukseen lähtee, minne päin sul on
naama, sit siitä tuomarille näytät käsimerkin, sit hyppäät telineelle, sit rupeet käymään lii-
kettä läpi miten sä teet sen. Sit se loppuu siihe ku sä teet alastulon ihan paikkaan, kumarrat*

*tuomareille, siihen loppuu se mielikuvaharjoittelu sen telineen osalta, sit kilpailun osalta si-
he ku seisoo siellä korokkeella."*

Yhteistä voimistelijoille on, että mielikuvissa käyty 6-ottelun telinejärjestys vastaa varsinaisen kilpailun telinejärjestystä. Liikesarjojen näkemisessä on eroja. Jotkut näkevät itsensä tekemässä liikettä ikään kuin televisiosta katsottuna. Osa voimistelijoista näkee liikkeet itse tehtynä samalla tavalla kuin kilpailutilanteessa ne näkisi. Joillakin mielikuvat ovat näiden yhdistelmiä. Lähes kaikilla voimistelijoilla mielikuva on selkeä.

Muutamalla voimistelijoista on mielikuvaharjoittelussa visuaalisen aistin lisäksi käytössä tuntoaisti. Nämä henkilöt kykenevät ikään kuin tuntemaan liikkeet. Osa voimistelijoista kertoo myös itse liikkuvansa fyysisesti mielikuvaharjoittelun aikana. Kädet tai pää liikkuvat mielikuvissa tehtävien liikkeiden mukaan.

"Käytän käsiä apuna. Koitan tehdä sormilla sen liikkeen. Sitten mä tunnen sen liikkeen siinä ku mä oon tekemässä. Joskus saattaa kattoaki niitä sormia. Sormet toimii kuvana."

Eräs urheilija kertoo mielikuvissaan myös kuulevansa onnistuneen suorituksen jälkeen yleisön taputuksen ja kannustuksen. Yhteistä telinevoimistelijoille on, että liikkeet nähdään mielikuvissa suoritettavan kerran onnistuneesti läpi. Jotkut tosin näkevät silloin tällöin epäonnistumisia, mutta tällaisten sattuessa käydään liikkeet uudelleen läpi onnistuneesti. Onnistunut mielikuva jätetään päällimmäiseksi mieleen.

Voimistelijat käyttävät mielikuvaharjoittelua parantaakseen suoritustaan. Muita yksittäisiä käyttötarkoituksia ovat itseluottamuksen kohottaminen, kilpailufiiliksen hakeminen ja liikkeiden muistamisen auttaminen. Kestoltaan mielikuvaharjoittelun toteutus vaihtelee voimistelijan mukaan viidestä minuutista puoleen tuntiin. Useimmissa tapauksissa mielikuvaharjoittelussa toteutettavat liikkeet ovat kestoltaan pidempiä kuin todelliset suoritukset. Tämä johtuu osaksi siitä, että mielikuvissa liikkeet saattavat välillä takerrella.

Suggestio on voimistelijoille tuttu menetelmä. Kilpailussa heterosuggestioita tulee lähinnä joukkuekavereiden taholta. Positiivisella kannustamisella on osaltaan ”tsemppaava” vaikutus,

mutta osa kokee sen neutraalina. Itsesuggestiolla koetaan yleisesti ottaen olevan suurempi vaikutus. Sitä käyttävätkin yhtä voimistelijaa lukuun ottamatta kaikki voimistelijat. Itsesuggestioita annetaan itselleen yleisemmin ajatuksissa, mutta yksi urheilijoista kertoo suorittavansa itsepuhelua myös ääneen. Suggestioiden kirjoittaminen ei ole kenellekään urheilijoille tuttua. Itselle annettavilla kehotuksilla pyritään kohottamaan itseluottamusta, luomaan ”tsemppiä” sekä antamaan uskoa suorituksen onnistumiseen. Urheilijat käyttävät suggestioita yleensä ennen suoritusta, mutta osa käyttää niitä myös itse suorituksen aikana. Kehotukset itselleen ovat positiivisia ja usein melko voimakkaita, joskus myös englannin kielisiä, kuten ”you will do it, come on”. Suorituksen aikana annettavat kehotukset liittyvät suoritettavaan liikkeeseen.

”Puhun itsekseni, ääneen ja itsekseni. Hevosella hoen että ”lemmä” pääsen siinä ilmavaan suoritukseen.”

Urheilijoiden ajatukset liittyvät tulevaan kilpailuun sitä enemmän, mitä lähemmäksi kilpailu tulee. Joillakin voimistelijoilla suuremmat kilpailut, kuten olympialaiset ja maailmanmestaruuskilpailut käyvät ajatuksissa jo useita kuukausia, jopa vuosia, aikaisemmin. Kilpailua edeltävänä viikkona urheilijat eivät ajattele vielä itse kilpailua kovin intensiivisesti. Tällöin ajatuksissa on vielä yksityiselämän asioita. Kilpailua edeltävänä päivänä on suuri osa useimpien voimistelijoiden ajatuksista itse kilpailussa. Varsinaisena kilpailupäivänä eivät kilpailun ulkopuoliset asiat juuri pyöri mielessä. Tällöin kaikilla urheilijoilla on mieli jo täysin itse kilpailussa. Voimistelijat kokevat yksityiselämän asioiden poissulkemisen mielestä helpoksi.

Kilpailusuoritusta ennen urheilijoiden ajatukset ovat positiivisia ja luottavaisia. Urheilijat ajattelevat onnistumista. Ajoittain, esimerkiksi viimeistelyharjoitusten sujuessa heikommin, saattaa mieleen juolahtaa epävarmoja ajatuksia. Urheilijat eivät anna kuitenkaan tällaisille ajatuksille valtaa, vaan pyrkivät korvaamaan negatiivisen ajatusmallin välittömästi positiivisella. Tämä tapahtuu esimerkiksi järkeilyn avulla:

”Aikasemminki onnistumu, että kyllä se menee ihan hyvin.”

Itse suorituksen aikana ovat ajatukset hyvin keskittyneinä itse suoritukseen. Useimmilla urheilijoilla liikkeet ovat lähes automaatiotasolla. Kuitenkin osa urheilijoista kertoo suorituksen aikana ajattelevansa liikkeen kannalta oleellisia seikkoja, esimerkiksi rekillä ajoitusta irrotuksessa. Myös sarjassa seuraavaksi tehtävä liike käy useammalla urheilijalla mielessä. Tätä pitemmälle ei sarjaa kuitenkaan suorituksen aikana useinkaan ajatella. Osalla voimistelijoista on tästä huonoja kokemuksia. Kun ajatukset ovat suuntautuneet liiaksi tuleviin liikkeisiin, on keskittymiskyky itse suoritettavaan liikkeeseen herpaantunut ja tätä on seurannut epäonnistuminen. Joissakin tapauksissa myös onnistuneen liikkeen tuoma hyvänolon tunne on vaikuttanut keskittymiskykyyn negatiivisesti.

”Maailmancup:ssa kävi, että ku irrotus onnistu ni ajatteli, että nyt tää on ohi, ni sit tulinki selältään alastulon. Koskaan ennen oo tullu selälleen alastulossa... Tuli helpottumu olo [kun sai irrotuksesta kiinni]. Oon miettiny, että mistään muusta se epäonnistunu alastulo ei oo voimu johtua.”

Kilpailun jälkeiset ajatukset vaihtelevat urheilijoilla kilpailuittain. Onnistuneen kilpailun jälkeen mieliala on korkealla ja kuva itsestä positiivinen. Heikosti sujuneen kilpailun jälkeen kokevat urheilijat usein olotilansa masentuneeksi. Masentuneisuutta ei kuitenkaan kestä kuin loppupäivän. Seuraavana päivänä on olo jälleen pirteämpi ja ajatukset on suunnattu kohti seuraavaa kilpailua. Kilpailun jälkeen urheilijat kertovat analysoivansa suorituksiaan. He miettivät mahdollisia virheitä ja pyrkivät etsimään näihin ratkaisuja. Myös onnistuneet suoritukset käydään mielessä läpi.

Urheilijat ajattelevat urheilua ja kilpailemista positiivisesti. Kilpailuihin sekä yksittäisiin suorituksiin lähdetään luottavaisin mielin, onnistumiseen uskotaan. Urheilijat pyrkivät ajattelemaan positiivisesti ja luottavat siihen, että kilpailu sujuu hyvin, siitä huolimatta vaikka olisi tullut epäonnistumisia ennen kilpailua. *”Jos epäonnistumisia alla, niin ei mieti epäonnistumisia, vaan että on joskus onnistunu. Kyllä mä tiän, miten nää hommat tehdää”* Myös muilla elämän osa-alueilla urheilijoiden ajattelutapa on melko positiivinen.

Suuri osa urheilijoista on kokeillut hypnoosia ja biopalautetta urheilupsykologin kanssa. Varsinkin hypnoosi koettiin mielenkiintoiseksi ja urheilijoilla tuntuu olevan kiinnostusta sitä koh-

taan jatkossakin, mikäli ohjaaja tähän löytyisi. Biopalautteesta ei koettu olevan vastaavaa hyötyä, eikä sitä ole käytetty ensimmäisten kokeilukertojen jälkeen. Meditaatiosta ja joogasta ei kenelläkään urheilijoista ollut tarkempaa tietoa. Osalla voimistelijoista asenne kyseisiä menetelmiä kohtaan on skeptinen. Yksi voimistelijoista kertoo käyttävänsä ehdollistamista suoritukseen valmistautuessaan. Hän kertoo käyttävänsä ankkurointia siten, että hän ajattelee tiettyä aikaisemmin onnistunutta suoritusta ja yhdistää tällöin peukalon ja pikkusormen. Juuri ennen suoritusta hän pyrkii saamaan tuossa kilpailussa olleen ”fiiliksen” painamalla peukalon ja pikkusormen yhteen.

Kaikilla voimistelijoilla on pitkän ja lyhyen tähtäimen tavoitteita. Pitkän tähtäimen tavoitteet on asetettu useaksi vuodeksi eteenpäin. Pitkän tähtäimen tavoitteet on jaettu pienempiin välitavoitteisiin. Kaikilla voimistelijoilla pitkän tähtäimen tavoitteena on Sydneyn olympialaiset vuonna 2000. Olympialaiset ovat olleet monella voimistelijalla haaveena jo pienestä pitäen. Suurimpana välitavoitteena on maailmanmestaruuskilpailut vuonna 1999, jotka toimivat olympialaisten karsintakilpailuna. Lyhyen tähtäimen tavoitteet liittyvät kotimaassa käytävään gym-sarjaan, Suomen mestaruuskilpailuihin sekä pienempiin kansainvälisiin kilpailuihin. Osa urheilijoista jakaa jopa yksittäiset kilpailut välitavoitteisiin. Kilpailukohtaisena välitavoitteena mainitaan finaaliin pääsy, kun kokonaistavoitteena on voittaminen.

Urheilijat käyttävät sekä subjektiivisia että objektiivisia tavoitteita. Eräs tyypillisimmistä subjektiivisista tavoitteista on saada aikaan onnistunut suoritus. Tällaisia tavoitteita asetetaan jokaiseen kilpailuun. Muina subjektiivisina tavoitteina voimistelijat mainitsevat kehittymisen voimistelijana sekä tervehtymisen loukkaantumisilta. Voimistelijoiden asettamat objektiiviset tavoitteet ovat lähinnä tulos- ja suoritustavoitteita. Suurimmaksi osaksi tulostavoitteet kohdistuvat kilpailussa menestymiseen. Osa voimistelijoista kertoo kuitenkin asettavansa myös suorituksesta annettavia pisteitä koskevia tavoitteita. Joillekin urheilijoista menestymiseen liittyvät tavoitteet ovat hyvin tarkkoja, esimerkiksi voittaminen. Osalla sijoitustavoite on kuitenkin laajempi, kuten esimerkiksi kahdeksan parhaan joukkoon sijoittuminen.

Kaikki voimistelijat asettavat itse omat tavoitteensa. Tavoitteet ovat haastavia, mutta kuitenkin realistisia. Urheilijat uskovat pääsevänsä tavoitteisiin ja ovat sitoutuneet tekemään töitä niiden saavuttamiseksi. Uskoa menestymiseen on lisännyt harjoituskavereiden hyvä menesty-

minen arvokilpailuissa. Suurin osa voimistelijoista kertoo tavoitteistaan muille. Tämän ei kuitenkaan koeta luovan paineita itselle. Jotkut voimistelijoista pitävät tavoitteet kuitenkin omiana tietonaan. Julkisuuteen saatetaan kertoa tavoitteista yleisesti, mutta spesifimmät tavoitteet pidetään omiana tietona. Kaksi voimistelijaa kertoo kirjoittavansa tavoitteet paperille ja katsovansa niitä säännöllisesti. Eräs voimistelija pitää lisäksi tavoitteisiin liittyvää materiaalia, esimerkiksi julisteita, nähtävällä.

Kenelläkään voimistelijoista ei ole varsinaista taikauskoista ajattelua. Muutamalla heistä on kuitenkin tiettyjä maneeereja. Siinä, missä eräs urheilijoista kertoo laittavansa aina ensin vasemman käden lämsän ja vasemman jalan tossun ennen oikeaa, on toisella tapana niksautella niskoja ennen suoritusta. Kukaan urheilijoista ei kuitenkaan myönnä käyttävänsä kilpailuissa samoja alushousuja, mutta samaa partavettä ja deodoranttia kylläkin. Eräs käytetyimmistä maneeereista on aloittaa telinekokeilu aina samalta telineeltä. Myös alkuverryttely suoritetaan usein samalla tavalla.

Voimistelijat alkavat keskittyä tulevaan kilpailuun edellisen kilpailun jälkeen, mikä tarkoittaa kilpailukaudella yleensä noin viikon valmistautumisaikaa. Viikon aikana käydään iltaisin kilpailusuorituksia mielessä läpi. Keskittyminen ja sarjojen läpikäyminen mielessä tiivistyy kilpailun lähetessä ollen intensiivisintä kilpailua edeltävänä- ja kilpailupäivänä. Kilpailua edeltävä harjoittelu tähtää itse kilpailuun. Tällöin harjoittelu on kevyempää ja voimistelijat pyrkivät saamaan onnistuneita suorituksia. Kilpailua edeltävänä päivänä on harjoittelu rentoa ja sen tavoitteena on oikean tunnetilan aikaansaaminen. Myös muu elämä menee paljolti kilpailun ehdoilla. Kilpailun kannalta mahdollisesti haitallisia tekijöitä, kuten alkoholin käyttöä ja vähäistä yöunta, pyritään välttämään.

Kilpailuun valmistautuminen on rutiininomaista. Kaikkiin kilpailuihin valmistaudutaan samankaltaisesti. Poikkeuksena tästä ovat kuitenkin kansainväliset arvokilpailut, joiden yhteydessä kilpailupaikalle mennään viikkoa aikaisemmin. Tällöin keskittyminen on intensiivisempää koko viikon ajan. Kilpailua edeltävä harjoittelu ei kuitenkaan juuri eroa kotimaan kilpailuihin valmistavista harjoittelusta. Rutiininomaisesta kilpailuun valmistautumisesta johtuen eivät

voimistelijat ole havainneet eroa valmistautumisessa epäonnistuneen ja onnistuneen kilpailun välillä. Poikkeuksia kuitenkin on:

”Just ennen suoritusta rupesin kuuntelemaan Metallicaa. Hain fiilistä. Juha (apuvalmentaja) tuli sanoon, että sun vuoro. Tuli [suoritus] vähän liian nopeen. Tipuin rekiltä. Sitä on sit miettiny, että olisko parempi keskittyminen auttamu. Se oli eka kerta ku tein niin, kuuntelin niin pitkään musiikkia.”

”Jos on liian kauan ja intensiivisesti keskittyny kisaan, ni on jo niin poikki, ettei pysty keskittymään intensiivisesti, on jo niin puhki, kuluttamu energian siihe. Vetämätön olo tulee välillä ku on liikaa tsempannu itteää ennen kisa. Tuntuu että, on paukut loppunu ite kisaan. Yrittää siinä sitte läpsytellä, kisa ei suju niin hyvin. Vaikeaa saada oikeaa fiilistä.”

Kilpailupaikalla urheilijat keskittyvät omaan suoritukseensa. Kanssakilpailijoilla ei koeta olevan juurikaan vaikutusta omaan suoritukseen. Osa urheilijoista kertoo kuitenkin nimekkäiden kanssakilpailijoiden luovan lisää ”tsemppiä”. Yleisölläkin on havaittu olevan pientä vaikutusta. Suurempi yleisömäärä edistää oikean tunnetilan saamista.

Kaikki voimistelijat pitävät psyykkistä valmennusta tärkeänä asiana ja ovat kiinnostuneita oppimaan siitä lisää. Suurin osa voimisteliijoista kokee, että psyykkiseen valmennukseen voitaisiin seuratasolla kiinnittää enemmän huomiota. Kaikkien voimistelijoiden mielestä maajoukkueetasolla asia on laiminlyöty lähes kokonaan.

”Se on oikeastaan se kaikista ratkaisevin asia. Että tosi moni voimistelija on samalla viivalla kisoissa, varmaan fyysisesti ja taidollisesti yhtä hyviä. Että se sitte just ratkasee, kenen psyykkinen puoli on kunnossa. Ettei hätkähä mistään, että tosiaan pystyy keskittyy.”

10 POHDINTA

Mielestämme onnistuimme tutkimuksessa kohtalaisesti. Joitakin tutkimuksessa esiintyviä ilmiöitä, esimerkiksi mielikuvaharjoittelun toteutuksen pystyimme kuvaamaan melko tarkasti. Joidenkin ilmiöiden, kuten ajatuksien kuvaaminen jäi kuitenkin hieman pintapuoliseksi. Tämä johtui osaksi tutkimustavasta sekä itse ilmiöstä. Ajatuksia on vaikea muistella jälkikäteen tarkasti. Urheilijoiden taikauskoisuudesta ja maneerien käytöstä lisätietoa olisimme voineet saada observoimalla heitä kilpailusuoritukseen valmistauduttaessa. Kokonaisuudessaan uskomme kuitenkin saaneemme psyykkisen kilpailuun valmistautumisen ilmiöstä varsin kattavan kuvan haastattelujen avulla.

Urheilussa avain menestykseen löytyy usein korvien välistä. Hyvä muistutus tästä asiasta saatiin yleisurheilun Euroopan mestaruuskilpailuiden 1998 keihäänheiton finaalissa. Eräs tämän hetken maailman parhaista keihäänheittäjistä karsiutui finaalin loppukierroksilta. Hän jäi lähes kymmenen metriä kauden kärkituloksestaan. Kaksi päivää EM-kilpailuiden jälkeen hän voitti Grand Prix-kilpailut mainiolla tuloksella päihittäen EM-kilpailuiden mitalistit. EM-kilpailuissa epäonnistumisen syynä tuskin olivat ainoastaan fyysiset tekijät.

Tutkimusosassa tutkittiin ainoastaan yhtä rajattua huippu-urheilija ryhmää, jonka jäsenet olivat kaikki saman lajin parista. Koska huippu-urheilun kenttä on laaja eri lajeineen ja yksilöineen ja koska tutkimuksen kohderyhmä on pieni ja homogeeninen, eivät saadut tulokset ole yleistettäviä. Ne antavat kuitenkin suuntaviivoja siitä, mitä psyykkiseen kilpailuun valmistautumiseen voi kuulua.

Voimistelijat harjoittelevat kahdesti päivässä 2–3 tuntia kerrallaan kuutena päivänä viikossa. Kilpailukaudella sisältyvät lisäksi kilpailut voimistelijoiden viikko ohjelmaan. Lepopäivät jäävät vähiin, mutta siitä huolimatta voimistelijoiden saama rahallinen korvaus on hyvin vähäinen. Harjoitukset ja kilpailut ovat fyysiseltä sekä psyykkiseltä rasittavuudeltaan vaativia. Vaikka väsymys painaisikin, tulevat voimistelijat silti kerta toisensa jälkeen salille. Mikä saa ihmisen

toimimaan tällä tavoin? Korkea sisäinen motivaatio ja halu menestyä urheilussa ajavat voimistelijoita eteenpäin vastoinkäymisistä välittämättä.

Voimistelijoiden asenne urheilua kohtaan on ihailtavaa, ammattimaista. Heidän asennettaan kuvastaa osuvasti kävelijä Valentin Konosen kommentti ”On eri asia mennä töihin kuin tekemään töitä.” Urheilijat harrastavat lajiaan sydämestään. Kilpailuissa menestyminen ei ole ainaakaan motivaation puutteesta tai halusta kiinni, sillä huippusuorituksen ehdotonta edellytystä, sisäistä motivaatiota, löytyy. Mielestämme kilpailemisen kannalta oleellinen seikka on myös se, että voimistelijoiden yleismotivaatiotaso on korkea. Tällöin yksittäisillä tilannetekijöillä ei ole merkittävää vaikutusta motivaatioon. Kilpailemisen kannalta oleellisena seikkana voidaan pitää myös urheilijoilla voimakkaasti esiintyvää tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa. Tämä edesauttaa motivaatiota säilymään korkeana.

Voimistelijoiden korkea itseluottamus vastaa aikaisemmissa tutkimuksissa (esimerkiksi Mahoney & Avenier 1977) tehtyjä havaintoja siitä, että hyvin menestyvillä urheilijoilla on korkea itseluottamus. Voimistelijoiden korkeaa itseluottamusta voidaan pitää tärkeänä asiana, sillä itseluottamusta pidetään eräänä keskeisimmistä tekijöistä onnistuneen suorituksen kannalta. Tätä kuvaa osaltaan jalkapallotähti Ian Wrightin kommentti ”Onnistuminen on 90 % kiinni itseluottamuksesta, loput 10 % tulevat taidosta, tekniikasta ja yrittämisestä.” Huomattavaa on myös, että epäonnistumiset eivät paljonkaan laske voimistelijoiden itseluottamusta. Tämä kuvastaa vahvaa yleisitseluottamusta. Itseluottamuksen vastatessa kykyjä urheilija uskoo pystyvänsä suoriutumaan taitojensa edellyttämällä tavalla.

Harjoituskavereiden menestyminen on lisännyt muiden voimistelijoiden uskoa omaan kykyihin ja menestymiseen. Tätä voidaan eräällä tapaa verrata Roger Bannisterin haamumailin alitukseen. Uskolla on selvä psyykkisten voimavarojen hyödyntämistä lisäävä vaikutus. Toiminta ilman uskoa on kuin auton ajamista käsijarru päällä. Eteenpäin kyllä pääsee, mutta meno muuttuu koko ajan vaikeammaksi.

Voimistelijoiden hyvä keskittymiskyky luo osaltaan edellytykset huippusuoritukselle. Suoritusta edeltävä keskittyminen on yksilöllistä. Yhtä tiettyä oikeaa tapaa ei ole olemassa, vaan kukin urheilija keskittyy parhaaksi kokemallaan tavalla. Oleellista onnistuneen suorituksen

kannalta on, että mieli on keskittynyt itse suoritukseen. Suurempien kansainvälisten arvokilpailuiden mukanaan tuoma tarkempi keskittyminen ja osaltaan sen aikaansaama parempi suoritus tukee Crattyn (1989, 92) havaintoja hyvän keskittymisen johtamisesta optimaaliseen suoritukseen.

Voimistelijoiden kohdalla on selvästi havaittavissa Haninin luoma IZOF-malli, jonka mukaan jokaisella yksilöllä on oma henkilökohtainen optimaalinen tunnetila-alue suorituskyvyn kannalta. Urheilijan suorituskyvyn kannalta on tärkeää, että urheilija on tiedostanut oman optimaalisen tunnetila-alueensa. Näin yksilö voi pyrkiä siihen tietoisesti. Useimmissa tapauksissa urheilijoilla on kilpailutilanteessa heille sopiva tunnetila. Kuitenkin esimerkiksi väsymyksen tullessa, voimistelijoille tuottaa vaikeuksia saavuttaa optimaalinen tunnetila. Tällöin he kokevat itsensä aseettomiksi. Heillä ei tunnu olevan riittäviä keinoja optimaaliseen tunnetilaan pääsemiseksi. Juuri tällaisissa tilanteissa eri psyykkisten menetelmien käytöstä voisi olla apua. Menetelmiä ei kuitenkaan tunnuta osattavan hyödyntää riittävästi. Tämä johtuu osaltaan tiedon ja taidon puutteesta.

Hämmästyttävää on, että vaikka voimistelijoilla tuntuu olevan hyvät edellytykset flow-tilaan pääsemiseksi, korkean motivaation, keskittyneisyyden ja tehtävän haasteellisuuden ansiosta (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi 1988, 24-34), he ovat saavuttaneet tämän tilan ainoastaan erittäin harvoin. Tämä on sikäli sääli, sillä kyseiseen tilaan pääsy todennäköisesti auttaisi heitä parempiin suorituksiin.

Voimistelijoita voi kuvata ”kovahermoisiksi kavereiksi”. Kyky sietää painetta ja kääntää se positiiviseksi voimaksi ei ole suinkaan helppoa. Voimistelijoilla tämä kyky tuntuu kuitenkin olevan. Tämä on suuri etu suoritusten onnistuneisuuden kannalta. Siinä, missä joillakin toisilla urheilijoilla magnesium-jauhe alkaa tärinä käsissä paineiden kasvaessa, tekevät kyseiset voimistelijat parhaat suorituksensa. Huomattavaa on myös se, ettei pelkoa juurikaan esiinny. Tällöin voimistelijat kykenevät kohdentamaan energiansa suorituksen kannalta oleellisiin seikkoihin.

Eräänä tutkimuksen keskeisimmistä havainnoista voidaan pitää voimistelijoiden yksilöllisyyttä valmistautua kilpailuun. Kullakin voimistelijoista on oma tapansa valmistautua kilpailuun

psykkisesti. Se, mikä sopii toiselle, ei välttämättä sovi toiselle. Tämä pätee niin psyykkisten menetelmien käytön suhteen kuin myös optimaalisen tunnetilan suhteen.

Mielikuvaharjoittelun runsasta käyttöä ei voida pitää minään yllätyksenä verrattuna aiempiin tutkimuksiin (Gould ym. 1989, Franz & Liukkonen 1991). Huolimatta siitä, että voimistelijat eivät olleet saaneet aiheeseen suurempaa ohjausta, he olivat löytäneet itselleen sopivan tavan toteuttaa mielikuvaharjoittelua melko hyvin. Edistyneenä tapana toteuttaa mielikuvaharjoittelua voidaan pitää erityisesti muutaman voimistelijan omaksumaa tapaa kuvitella kilpailutilanne kokonaisuudessaan sekä kilpailusuorituksen näkemistä kyseisellä kilpailupaikalla. Kehitettävää voidaan havaita olevan mielikuvaharjoittelua edeltävässä rentoustilassa. Syvempi rentouden tila voitaisiin saavuttaa rentoutumismenetelmiä apuna käyttäen. Osalla voimistelijoita kehitettävää löytyy myös mielikuvaharjoittelussa toteutettavien liikkeiden ajallisessa kestossa suhteessa todelliseen suoritukseen. Tekemällä liikkeit mielikuvissa ajallisesti samalla nopeudella saadaan lihasten hermotus toimimaan paremmin. Voimistelijat voisivat saada paremman hyödyn mielikuvaharjoittelusta, mikäli he kävisivät saman liikkeen mielessään useamman kerran peräkkäin läpi. Tämä olisi suositeltavaa erityisesti harjoituskaudella. (Björkman 1982, 179.)

Biopalautteen, meditaation ja joogan vähäistä käyttöä ei voida pitää yllätyksenä verrattuna aikaisempiin tutkimuksiin (Frantsi & Liukkonen 1991). Joidenkin voimistelijoiden skeptinen ”huu-haa”-asenne meditaatiota ja joogaa kohtaan saattaa osittain johtua tiedon puutteesta. Vähäisen tiedon perusteella saatetaan muodostaa voimakkaita ennakkoluuloja.

Voimistelijoilla ei ole suuria kilpailuihin liittyviä psyykkisiä ongelma-alueita. Kaikki ei kuitenkaan suju aina suunnitelmien mukaan. Tällaisissa tilanteissa apua voi tuoda psyykkisten menetelmien hyödyntäminen. Psyykkisten menetelmien käytöllä voimistelijat pyrkivät enemmänkin parantamaan suoritusta kuin poistamaan ongelma-alueet. Tehokkaampi menetelmien käyttö auttaisi osaltaan urheilijoita saavuttamaan maksimaalisen suorituskyvyn.

Vaikka urheilijoilla olisikin kiinnostusta psyykkistä valmennusta kohtaan, ei tietoa välttämättä ole saatavilla. Jo vuosien ajan ovat tiedon välittäjät, valmentajat ja tutkijat painottaneet

enemmän fyysisiä kuin henkisiä ominaisuuksia. Viime vuosina psyykinen valmennus on kuitenkin noussut yhä enemmän esille urheiluvalmennuksessa. Osaltaan myös tiedonjakajat ovat alkaneet kiinnittää enemmän huomiota urheilun psyykkisiin tekijöihin. Tämän ansiosta urheilijoidenkin tietoisuus psyykkisistä ominaisuuksista on kasvanut. Psyykkisen valmennuksen aikakausi on kuitenkin vasta alkuvaiheessa. Hämmästyttävää kuitenkin on, että Suomen olympiakomitea lakkautti psykologisen valmennusohjelman.

Tätä tutkimusta voidaan hyödyntää jatkotutkimuksissa. Mahdollisia jatkotutkimuksen aiheita voivat olla esimerkiksi seuraavat: miten paremmin ja heikommin menestyneiden urheilijoiden psyykinen kilpailuun valmistautuminen eroavat toisistaan, psyykkisen valmennuksen eri menetelmien tehokkuus, psyykkisen valmennuksen nykytila sekä psyykkisen valmennuksen lajikohtaisuus. Aiheen tutkimusta voisi laajentaa myös urheiluelämän ulkopuolelle. Tällöin tutkimuksen aiheena voisivat olla esimerkiksi muusikoiden psyykinen valmistautuminen konsertteihin sekä liike- ja tiedemiesten psyykinen valmistautuminen tärkeisiin tehtäviin.

LÄHTEET

- Alasuutari, P. 1993. Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.
- Alderman, R. 1974. Psychological behavior in sport. Philadelphia: Pa. & London.
- Albrecht, K. 1978. Stressi ja johtaminen. Helsinki: Kirjateos.
- Alvin, J. 1966. Music therapy. London: John Baker.
- Anderson, 1981. Assessment of imaginal processes: approaches and issues. Teoksessa:
T. Merluzzi, C. Glass & M. Genest. (toim.) Cognitive assessment. New
York: Guilford Press, 147-187.
- Atkinson, R., Atkinson, R., Smith., E. & Bem, D. 1993. Introduction to psychology. Orlando:
Harcourt Brake Jovanovich College Publisher.
- Bakker, C., Boscher, M., & Chung, T. 1996. Changes in muscular activity while imaging
weight lifting using stimulus or response propositions. Journal of sport &
exercise psychology 3, 313-324.
- Bakker, F., Whiting, H. & van der Brug H. 1990. Sport psychology. West Sussex: John
Wiley & Sons.
- Bandura, A. 1982. Self-efficacy mechanism in human agency. American psychologist 37,7,
122-147.

- Bell, K. 1983. *Championship thinking: The athletes guide to winning performance in all sports*. New Jersey: Prentice Hall.
- Benson, H. 1975. *The relaxation response*. New York: Morrow.
- Björkman, A. 1982. *Psyykkinen valmennus, Henkisten voimavarojen hyödyntäminen 1*. Vaasa: Valmennuskirjat.
- Burton, D. 1989. *Winning isn't everything: Examining the impact of performance goalon collegiate swimmers' cognitions and performance*. *The sport psychologist* 3, 105-132.
- Burton, D. 1993. *Goal setting in sport*. Teoksessa R. Singer (toim.). *Handbook of research on sport psychology*. New York: Macmillan, 467-491.
- Carpenter, P. & Cratty, B. 1983. *Mental activity, dreams and performance in team sport athletes*. *International journal of sport psychology* 14, 186-197.
- Carver, C & Scheier, M. 1982. *Outcome expectancy, locus of attribution for expectancy, and self-directed attention as determinants of evaluations, and performance*. *Journal of experimental social psychology* 18, 184 - 200.
- Corbin, C. 1972. *Mental Practice*. Teoksessa W. Morgan (toim.), *Ergogenic aids and muscular performance*. New York: Academic press, 94-118.
- Cox, R. 1990. *Sport psychology: Concept and applications*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown.
- Cratty, B. 1984. *Psychological preparation and athletic excellence*. New York: Mouvement Publications.
- Cratty, B. 1989. *Psychology in contemporary sport*. New Jersey: Prentice Hall.

- Cratty, B. & Carpenter, P. 1984. Mental activity in team sport athletes. *Sportwissenschaft* 14, 3, 276-282.
- Cratty, R. & Davis, P. 1984. The content of athletes mental lives. Teoksessa W. Straub & J. Williams (toim.) *Cognitive sport psychology*. New York: Sport science associates 317-330.
- Csikszentmihalyi, M. 1975. *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco : Josey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. 1982. Learning flow and happiness. Teoksessa R. Gross (toim.) *Invitation to the lifelong learning*. New York: Fowlett, 167-187.
- Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, 1988. *Optimal Experience*. Psychological studies of flow in consciousness. Cambridge University Press.
- Davies, D. 1989. *Psychological factors in competitive sport*. Philadelphia: The Farmer Press.
- Deci, E. & Ryan, R. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum Press.
- De Lemus, R. 1989. Anxiety control with runners. Teoksessa C. Giam, K. Chook & K. Teh (toim.) *Proceedings of the 7th world congress in sport psychology*. Singapore, 243-244.
- Dienstbier, R. 1989. Arousal and physiological toughness: Implications for mental and physical health. *Psychological review*, 96, 84-100.
- Duda, J. 1989. Relationship Between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among high school athletes. *Journal of Sport and Exercise psychology* 11, 318-355.

- Duda, J. 1992. Motivation in sport setting: A goal perspective approach. Teoksessa G. Roberts (toim.) Motivation in sport and exercise. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 57-91.
- Duffy, E. 1932. The relationship between muscular tension and quality of performance. American journal of psychology 44, 535-546.
- Eskola, A. 1981. Sosiologian tutkimusmenetelmät. Juva: WSOY.
- Farmer, K. 1995. Biofeedback and visualization for peak performance. Journal of sport rehabilitation 59-64.
- Feigley, D. 1987. Coping with fear in high level gymnastics. Teoksessa J. Salmela, B. Petriot & T. Hoshizaki (eds.) Psychological nurturing and guidance of gymnastic talent. Montreal: Sport psyche editions, 13-27.
- Feltz, D. & Landers, D. 1983. The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. Journal of sport psychology, 2, 211-220.
- Fox, K. & Biddle, S. 1988. The child's perspective in physical education: Children's participation motives. British journal of physical education 19, 79-82.
- Frantsi, P. & Liukkonen, J. 1991. Suomalaisten huippu-urheilijoiden psykkinen valmennus. Julkaisematon tutkimusraportti.
- Genow, F. 1968. The nature of the mobilization readiness of the sport man and the influence of different factors upon its formation. Teoksessa G. Kenyon (toim.) Proceedings, second international congress of sport psychology, Washington D.C. Chicago: Athletic Institute.

- Genow, F. 1970. The nature and the mobilization readiness of the sportsman and the influence of different factors upon its formation. Teoksessa G. Kenyon (toim.) Contemporary psychology of sport. Washington: Athletic Institute.
- Gould, D. 1993. Goal setting for peak performance. Teoksessa J. Williams (toim.) Applied sport psychology: Personal growth to peak performance. (2nd ed.) Palo Alto, CA: Mayfield, 158-169.
- Gould, D. & Krane, V. 1992. The arousal – athletic performance relationship current status and future directions. Teoksessa T. Horn (toim.) Advances in sport psychology. Champaign: Human kinetics, 119-139.
- Gould, D., Tammem, V., Murphy, S. & May, J. 1989. An examination of U.S. olympic sport psychology consultants and the services they provide. Sport psychologist 4, 300-312.
- Gregory, C. & Petrie, B. 1973. Superstition in sport. Proceedings of fourth Canadian symposium in psycho-motor learning and sport psychology. Ottawa.
- Hanin, J. & Syrjä 1995. Performance affect in junior ice hockey players: an application of the individual zones of optimal functioning model. Sport psychologist 2, 169-187.
- Hardy, L., Jones, G. & Gould, D. 1996. Understanding psychological preparation for sport. Chichester: John Wiley.
- Harris, D. & Harris, B. 1984. The athletes guide to sports psychology: Mental skills for physical people. New York: Leisure Press.
- Harris, D. & Robinson, W. 1986. The effects of skill level on emg-activity during interval and external imagery. Journal of sport psychology 8, 105-111.

- Heino, S. 1983. Psykkinen valmennus, lajisovellukset 2. Vaasa: Valmennuskirjat.
- Helin, P. 1992. Fysiologiset hoitomuodot. Teoksessa Suomalainen lääkärikeskus. Sulkava: Finnreklama.
- Hirjsjärvi, S. & Hurme, H. 1991. Teemahaastattelu. 5. painos. Helsinki: Yliopistopaino.
- Holopainen, M. 1997. Telinevoimistelu. Teoksessa A. Mero (toim.) Nykyaikainen Urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerus, 359-369.
- Horn, T. 1992. Advantaces in sport psychology. Champaign: Human kinetics.
- Hull, C. 1951. Essentials of behavior. New Hallen: Yale university press.
- Hyvönen, A. 1994. Hypnoosi ja mentaaliset menetelmät valmennuksessa: kirjallisuuskatsaus. Supy: jäsenlehti 1, 6-11.
- Jackson, S. 1995. Factors influencing the occurence of flow state in elite athletes. Journal of applied sport psychology 2, 143-163.
- Jacobson, E. 1930. Electrical measurement of neuromuscular states during mental activities. American journal of physiology 94, 22-34.
- Jansson, L. 1985. Urheilijan suoritustasoon vaikuttavat psykkiniset tekijät. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteen lisensiaattityö.
- Jansson, L. 1990. Urheilijan psykkinen valmennus. Keuruu: Otava.
- Jencks, B. 1977. Your body: biofeedback at its bes. Chicago: Nelson-Hall.
- Jones, J. G. & Hardy, L. 1990. Stress and Performance in Sport. Chichester: John Wiley & Sons.

- Jowdy, D. & Harris, D. 1990. Muscular responses during mental imagery as a function of motor skill level. *Journal of sport and exercise psychology* 12, 191-201.
- Kataja, J. 1996. *Rentoutumisen työkirja*. Turin: TUL.
- Kauffman, G. & Raaheim, K. 1973. Effect of inducing activity upon performance in an unfamiliar task. *Psychological reports*, 32, 303-306.
- Keating, J. Hogg, J. 1995. Precompetitive preparations in professional hockey. *Journal of sport behaviour* 2, 270-285.
- Kemppainen, J. 1998. Oman pään kautta Naganoon. *Helsingin sanomat* kuukausiliite, helmikuu. 54-61.
- Kerr, J. & Cox, T. 1988. Psychological preparation for competitive squash. *Journal of human movement studies* 5, 205-218.
- Kumlander, H. 1997. Urheilijan temperamenttitestin psykometriset ominaisuudet. *Liikuntapedagogiikan Pro gradu -tutkielma*. Jyväskylän yliopisto.
- Kunath, P. 1981. *Studienmaterial zum lehrgebiet sportpsychologie*. Leipzig.
- Laakso, L. 1981. Lapsuuden ja nuoruuden kasvuympäristö aikuisiän liikuntaharrastuksen seittäjänä: Retrospektiivinen tutkimus. *Studies in sport, physical education and health* 14. University of Jyväskylä.
- Lampikoski, T. 1996. *Toteuta toiveesi, onnistu elämässäsi*. Jyväskylä: Gummerus.
- Layman, E. 1978. *Meditation and sports performance. Sport psychology an analysis*. Teoksessa W. F. Straub (toim.) *Sport psychology an analysis of athlete behaviour*. New York: Movement Publications, 266-273.

- Lehikoinen, P. 1973. Parantava musiikki. Helsinki: Musiikki Fazer.
- Liukkonen, J. 1992. Psykke ratkaisee: henkisten voimavarojen kehittäminen urheilussa. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- Liukkonen, J. 1994. Hypnoosin käyttökohteet urheilussa. Teoksessa Huippusuoritus - Top performance: 1. Kansallinen huippu-valmennuskongressi 8.4. - 10.4.1994 Jyväskylä. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen julkaisuja, 118-122.
- Locke, E. 1966. The relationship of intentions to level of performance. Journal of applied psychology 50, 60-66.
- Locke, E. 1968. Toward a theory of task motivation and incentives. Organisational behaviour and human performance 3, 157-189.
- Locke, E. & Latham, G. 1985. The application of goal setting to sports. Journal of sport psychology 7, 205-222.
- Loken, N. & Willoghby, R. 1977. The complete book of gymnastics. New Jersey: Prentice-Hall.
- Loehr, J. 1982. Athletic Excellence: Mental Toughness Training for Sports. Denver: Forum publisher company.
- Madsen, K. 1983. Yleinen psykologia. Espoo: Weilin-Göös.
- Mahoney, M. & Avenier, M. 1977. Psychology of the elite athlete: An exploratory study. Cognitive therapy and research, 1, 135-141.

- Marjamäki, U. 1992. Heikkoudet vahvuuksiksi: neurolingvistinen ohjelmointi (NLP). Teoksessa Liikuntatieteellisen seuran moniste nro 16, 14-16.
- Martens, R. 1987. Coaches guide to sport psychology. Champaign: Human Kinetics.
- Martens, R. Wealey, R. & Burton, D. 1990. Competitive anxiety in sport. Champaign: Human Kinetics.
- Matteus 17:20. 1989. Uusi testamentti. Pieksämäki: Sisälähetysseuran kirjapaino Raamattutalo.
- McCenna, P. 1993. Hypnoosi. Juva: Tammi.
- McClements, J. & Potterill, C. 1979. Goal-setting in shaping of future performance of athletes. Teoksessa P. Klavora & J. Daniel. Coach, athlete and the sport psychologist. Champaign: Human Kinetics, 199-210.
- Mento, A. Steel, R. & Karren, R. 1987. A meta-analytic study of the effects of goal-setting on task performance 1966-1984. Organizational behavior and human decision processes 39, 52-83.
- Missoum, G. 1995. Neuro-linguistic programming in sport. Teoksessa J. T. Viitasalo & U. Kujala (toim.) The way the win. Liikuntatieteellinen seura ry, 329-335.
- Moran, A. P. 1996. The Psychology of Concentration in Sport Performers. Hove: Psychology press.
- Moritz, S., Hall, C., Vadoc, E. & Martin, K. 1996. What are confident athletes imaging? :an examination of image content. Sport psychologist. 2, 171-179.
- Morris, T. & Summers, J. 1995. Sport Psychology -theory applications and issues. Milton: John Wiley & Sons.

- Murphey & L. K. Tennant (toim.) Handbook of research on sport psychology. New York: Macmillan, 511-527.
- Murphy, S. & Jowdy, D. 1992. Imagery and mental practice. Teoksessa T. Horn (toim.) Advances in sport psychology. Champaign: Human Kinetics, 221-245.
- Nelson, L. & Furst, M. 1972. An objective study of the effects of expectation on competitive performance. Journal of psychology 81, 69-72.
- Nicholls, J. 1992. The general and the specific in the development and expression of achievement motivation. Teoksessa G. Roberts (toim.) Motivation in sport and exercise. Champaign: Human Kinetics, 31-57.
- Nideffer, R. 1976. The Inner Athlete. New York: Thomas Y. Crowell Company.
- Nideffer, R. 1981. The ethics and practice of applied sport psychology. Ithaca: Movement publications.
- Nideffer, R. 1984. Current concerns in sport psychology. Teoksessa J. Silva & R. Weinbergh Psychological foundations of sport. Champaign: Human Kinetics, 35-44.
- Noble, B. J. & Robertson, R. J. 1996. Perceived Exertion. Champaign: Human Kinetics.
- Oxendine, J. 1984. Psychology of motor learning. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Ollila, H. 1985. Musiikin ja rentoutusharjoitusten vaikutus kahdessa peruskoulun ala-asteen luokassa. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos.
- Peale, N. 1979. Sen teet mihin uskot. Hämeenlinna: Arvi A. Karisto.
- Peale, N. 1987. Myönteisen ajattelun voima. Hämeenlinna: Karisto.

Positiivariplussa. 9 / 1995. Muistatko neljän minuutin mailin, 6.

Powell, G. 1973. Negative and positive mental practice in motor skill acquisition. *Perceptual motor skills*, 37, 312.

Rauhala, L. 1986. *Meditaatio*. Helsinki: Otava.

Raalte, J., Brever, B., Lewis, B., Linder, D., Wildman, G. & Kozimor, J. 1995. Gork! The Effects of positive and negative self-talk on dart throwing performance. *Journal of sport behavior*, 1, 50-57.

Ravizza, K. 1987. Teoksessa J.Salmela, *Psychological nurturing and guidance of gymnastic talent*.

Reddy, J, Bai, A & Rao, V. (1976) The effects of the transcendental medication program on athletic performance. Teoksessa D. J. & I. Farrow (toim.) *Scientific research on the transcendental meditation program: Collected papers*. Psychological issues. Lontoo: Academic press, 67-89.

Reinecke, O. 1975. *Psychologie der musikalischen kommunikation. Musiktherapie bei psychiatrischen Erkrankungen*. Stuttgart: Willms, Fisher.

Relander, K. 1989. Rentoutuksen käyttö keskittymisen ja oppimisen lisääjänä. Joensuun yliopisto. *Kasvatustieteiden tiedekunnan opetusmonisteita n:o 10*.

Repo, M. 1976. *Valmentajan psykologia – Motivaatio ja oppimisen psykologia*. Helsinki: Työväen Urheiluliitto.

Rinta, T. 1983. *Telinevoimistelu*. Teoksessa S. Heino (toim.) *Psykykinen valmennus*. Vaasa: Vaasa, 191-202.

- Roberts, G. 1992. *Motivation in sport and exercise*. Champaign: Human kinetics.
- Robertson, D. 1983. The short and long range effects of the transcendental meditation technique on fractionalated reaction time. *Journal of sport medicine and physical fitness*, 113-120.
- Sage, G. 1984. *Motor learning and control: A neurophysiological approach*. Dubuque: Brown.
- Salmela, J. 1980. *Competive behaviours of olympic gymnast*. Springfield: Charles Thomas.
- Sandweiss, J. 1985. *Biofeedback and sports science*. Teoksessa J. Sandweiss & S. Wolf (toim.) *Biofeedback and sports science*. New York: Plenum press, 1-31.
- Sarasvuo, J. 1996. *Sisäinen sankari*. Juva: WSOY.
- Schellenberger, H. 1990. *Psychology of team sports*. Toronto: Sport book cop.
- Setterlind, S. 1983. Teaching relaxation in physical educations lessons. *Scandinavian journal of sport science* 2, 56-59.
- Setterlind, S. 1990. *Från hypnos och suggestion till avslappning och meditation. En metod och forskningsöversikt*.
- Silva, J. M. & Weinberg, R. S. 1984. *Psychological foundations of sport*. Champaign: Human Kinetics Publishers.
- Singer, R. N., Murphey, M. & Tennant L. K. 1993. *Handbook of research on sport psychology*. New York: Macmillan Publishing Company
- Spence, K. 1956. *Behavior theory and conditioning*. New Haven: Yale university press.

- Suinn, R. 1982. Imagery and sports. Teoksessa A. Sheikh (toim.) Imagery: Current theory research and application. New York: Wiley, 507-534.
- Suinn, R. 1984. Visual motor behavior rehearsal: the basic technique. Scandinavian journal of behaviour therapy 13, 131-142.
- Suinn, R. 1985. Seven steps to peak performance: manual for mental training for athletes. Fort Collins: Rocky mountain behavioral sciences institute.
- Suinn, R. 1993. Imagery. Teoksessa R. Singer, M. Murphey & L. Tennant. Handbook of research on sport psychology. New York: Macmillan, 492-510.
- Summers, J. & Ford, S. 1995. Sport psychology: Theory, applications and issues. Brisbane wiley.
- Syer, J. & Connolly, C. 1984. Sporting body, sporting mind: an athlete's guide to mental training. Cambridge university press.
- Tahkokallio, K. 1981. Miksi jännitän? Juva: WSOY.
- Taylor, J. Herevitz, R. & Bague, G. 1993. The use of hypnosis in applied sport psychology. The sport psychologist 1, 58-73.
- Tenkku, M. 1995. Hypnoterapian monet mahdollisuudet. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Tracy, B. 1997. Menestys ja onnellinen elämä. Juva: WSOY.
- Toivanen, H. 1994. Occupational stress in working women and the benefits of relaxation training. Kuopio: Kuopion yliopisto.

- Uneståhl, L. 1989. Självkontroll genom mental träning, Tillämpningar – idrott. Örebro: Veje Förlag.
- Ursin, H. 1978. Activation, coping and psychosomatics. Teoksessa H. Ursin, E. Bade & S. Levine (toim.) *Psychobiology of stress: A study of coping men*. New York: Academic press 201-228.
- Vepsäläinen, K. 1980. Peruskoulun seitsemännen ja yhdeksännen luokan oppilaiden koulun käynti- ja oppimismotiivien sisältö. *Kasvatustieteen osaston julkaisuja 13*. Joensuun yliopisto.
- von Harpe, P. 1994. Suggestiot kielellisen vuorovaikutuksen välineenä. Teoksessa *Huippu suoritus - Top performance: 1. Kansallinen huippu-valmennuskongressi 8.4. - 10.4. 1994 Jyväskylä*. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen julkaisuja, 118-122.
- Vuolle, P., Telama, R., Laakso, L. 1986. Näin suomalaiset liikkuvat. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50*. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Waitley, D. 1987. *Voittamisen psykologia*. Helsinki: Rastor.
- Wallace, R. & Benson, H. 1972. The physiology of meditation. *Scientific American*, 226, 85-90.
- Weinberg, R. 1984. *Psychological foundations of sport*. Champaign: Human kinetics.
- Weinberg, R. 1988. *The mental Advantage*. USA: Leisure press.
- Weinberg, R. 1990. *Psychology of officiating*. Champaign: Leisure press.

- Weinberg, R. 1993. Goal setting and motor performance: A review and critique. Teoksessa G, Roberts (toim.) Motivation in sport and exercise. Champaign: Human kinetics.
- Weinberg, R. & Gould, D. 1995. Foundation of Sport and Exercise Psychology. Champaign: Human Kinetics.
- Weinberg, R. & Richardson, P. 1990. Psychology of officiating. Champaign: Leisure press.
- Weinbergh, R., Seabourne, T. & Jackson, A. 1981. Effects of visuo-motor behavior rehearsal, relaxation, and imagery on karete performance. Journal of sport psychology, 3, 228-238.
- Weiss, M. & Chaumeton, N. 1987. Motivational orientations in sport. Teoksessa T. Horn (toim.) Advances in sport psychology. Champaign: Human Kinetics, 61-99.
- Winter, G. 1995. Goal setting. Teoksessa T. Morris & J. Summers (toim.) Sport psychology: Theory, applications and issues. Brisbane: John Willey, 259-270.
- Witsch, A. 1997. SM-sarja ei saa enää ToPon JONGLÖÖRIÄ syttymään. Suomen urheilu 1997-1998, 19-20
- Woolfolk, R., Parrish W. & Murphy, S. 1985. The effects of positive and negative imagery on motor skill performance. Cognitive therapy and research, 9, 335-341.
- Yerkes, R. & Dodson, J. 1908. The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. Journal of comparative neurological psychology, 18, 459-482.
- Zaichkowsky, L. 1986. The psychology of motor behavior development, control, learning and performance. New York: Ithaca mouvement publication.

Zaichkowsky, L. & Takenaka, K. 1993. Optimizing arousal level. Teoksessa R. N. Singer, M. of research on sport psychology. New York: Macmillan, 492-510.

LIITE 1

HAASTATTELURUNKO

Urheilijan tausta:

Kuinka vanha olet?

Mikä on tämän hetkinen elämän tilanteesi? Voimistelet/opiskelet/töissä

Kuinka kauan olet harrastanut telinevoimistelua?

Parhaat saavutukset?

Kuinka paljon harjoittelet viikossa?

Kuinka usein kilpailuja?

Motivaatio

Mitkä ovat motiivisi lajia kohtaan?

Minkä takia harrastat telinevoimistelua ja kilpailet?

Mikä kilpailuissa viehättää?

Koetko itsesi motivoituneeksi tulevaan kilpailusuoritukseesi?

Miten motivoit itsesi suurempiin kilpailuihin?

Miten motivoit itsesi pienempiin kilpailuihin?

Onko motivaatiolla eroa suuren ja pienen kilpailun välillä?

Onko suorituksen tasolla eroa suuren kilpailun, pienen kilpailun ja harjoitusten välillä?

Mistä se johtuu?

Mitä mieltä olet psyykkisestä harjoittelusta, miten koet sen

Pidätkö sitä tärkeänä?

Käytätkö itse psyykkistä harjoittelua?

Kenen aloitteesta aloitit ?

Oletko saanut mitään opetusta psyykkisestä valmentautumisesta (leirit, valmentaja...)käyttämään (itse, valmentaja, urh.psykologi ...)/ opiskellut itse kirjoista tms.?

Kuinka kauan olet käyttänyt ?

Menetelmät

Mitä psyykkisiä menetelmiä käytät urheilussa?

Kuinka kauan olet käyttänyt kutakin menetelmää?

Mitä mieltä olet kustakin menetelmästä?

Miten käytät kyseisiä menetelmiä?

Kuinka usein, ajankohta-ennen/jälkeen kilpailun?

Kuinka kauan kerrallaan?

Paljonko käytät aikaa psyykkiseen harjoitteluun?

Minkä takia käytät mitäkin menetelmää (mihin pyrit)?

Oletko tietoinen muista menetelmistä, kuten esim. biopalautteesta, joogasta tms.?

Oletko kokeillut muita menetelmiä, jos olet, niin mitä mieltä olet niistä?

Miksi et käytä niitä enää?

Miksi et ole aloittanut muiden menetelmien käyttöä?

Tunnetila ennen kilpailua

Millaiset ovat pääasialliset tuntemuksesi ennen kilpailua ja sen aikana?

Nautitko kilpailun aikana suorituksesta?

Tunnetko olevasi kilpailun aikana "hurmostilassa"?

Millainen on optimaalinen vireystilasi (pirteä, valpas, unelias, jännittynyt)?

Miten pyrit pääsemään tähän vireystilaan (esim. musiikin kuuntelu, lämmittely, itsepuhelu tms.)?

Onko tunteillasi telinekohtaisia eroja?

Oletko huomannut mitään eroa onnistuneen ja epäonnistuneen kilpailun aikaisessa tunnetilassa ja kilpailua edeltäneessä tunnetilassa?

Mitä eroa? Kerro...

Onko onnistuneen/epäonnistuneen suorituksen saattanut aistia etukäteen?

Pyritkö vaikuttamaan tunteisiisi jollakin tavalla?

Ajatukset

Minkälaiset ajatukset sinulla on itsestäsi ja suorituksestasi ennen kilpailua, sen aikana ja sen jälkeen?

Tunnetko itsesi itsevarmaksi ennen kilpailua ja sen aikana?

Minkälainen on itseluottamuksesi muilla elämänosa-alueilla?

Millä keinoin pyrit parantamaan itseluottamustasi?

Mihin itseluottamuksesi perustuu?

Vastaako itseluottamuksesi mielestäsi kykyjäsi?

Koetko pelkoa, ahdistuneisuutta, painetta tms. kilpailua ennen ja kilpailun aikana?

Pelkäätkö epäonnistumista
onnistumista (ja sen mukanaan tuomia velvoitteita)
loukkaantumista
jotakin muuta?

Entä loukkaantumisen jälkeiset kilpailut: pelko?

Mitkä tekijät saavat tämän aikaan?

Millä keinoin pyrit hallitsemaan stressiä/ painetta, pelkoa, ahdistuneisuutta?

Mihin suuntaat huomiokykysi ennen suoritustasi ja sen aikana?

Mihin suuntaat ajatuksesi esim. kivun tuntuessa?

Miten koet yleisön vaikutuksen?

Miten koet kanssakilpailijoiden vaikutuksen?

Mitkä tekijät aiheuttavat häiriöitä suoritukseesi ja miten pyrit minimoimaan nämä?

Mikä on mielestäsi suurin yksittäinen tekijä, joka haittaa kilpailusuoritusta?

Kilpailuun valmistautuminen psyykkisesti

Kerro valmistautumisestasi kilpailuun: viikko ennen, päivä ennen, kilpailupäivä, tunti ennen, minuutti ennen, 5 sekuntia ennen

(myös ns. maneerit/ taikausko tms.)

Menetkö johonkin erityiseen paikkaan valmistautumaan henkisesti kilpailuun?

Millaista on käyttäytyminen kilpailupaikalla, jutteletko kavereiden kanssa / oletko omissa oloissa?

Millaisia ajatuksia sinulla on ennen kilpailua: viikko ennen, päivä ennen, kilpailupäivä, tunti ennen, minuutti ennen ?

Pyöriikö ajatuksissa muutakin kuin urheilu ja itse suoritus?

Millaista on valmentajan ja kavereiden käytös sinua kohtaan kilpailun lähestyessä, miten koet sen?

Ajatteletko kilpailutilannetta vapaa-aikanasi, kuinka kauan ennen/ jälkeen kilpailun, kuinka paljon ajallisesti / %?

Ajatteletko kilpailua ennen nukkumaan menoa?

Onko univaikeuksia kilpailua edeltävänä yönä?

Onko valmistautumisella mitään eroa pienen ja suuren kilpailun välillä?

Mitä?

Oletko huomannut mitään eroa valmistautumisessasi epäonnistuneen ja onnistuneen kilpailun välillä?

Miten koet siviiliasioiden vaikuttavan kilpailuun valmistautumiseen / kilpailusuoritukseen?

(koulu, vapaa-aika, tyttöystävä suhde jne)

Miten käsittelet näitä (suljetko pois mielestä,)?

Jutteletko siviiliasioista esim. valmentajan kanssa?

Tavoitteet

Onko sinulla lyhyen ja pitkän tähtäimen tavoitteita?

Jaatko tavoitteet välitavoitteisiin?

Kuka asettaa tavoitteet? (itse, valmentaja...)

Asetatko tavoitteita jokaiseen kilpailuun?

Kerro kilpailukohtaisista tavoitteista? Millaisia tavoitteita jne. ? (menestys, onnistunut suoritus tms.)

Kirjoitatko tavoitteesi paperille?

Kerrotko tavoitteistasi muille? (lähimmät ystävät, ventovieraat)

- luoko tämä paineita?

Oletko sitoutunut tavoitteisiisi?

Kilpailutilanne

Käytätkö psyykkistä harjoittelua kilpailun aikana (mielikuvaharjoittelu, itsepuhelu tms.)?

Mitä ajattelet kilpailun aikana?

Onko eri telineillä mitään vaikutusta ajatuksiin, mitä?

Miten "nollaat" tilanteen mahdollisen epäonnistuneen suorituksen jälkeen?

Miten keskittyminen seuraavaan suoritukseen tapahtuu?

Psyykkisestä valmennuksesta huolehtiminen

Miten mielestäsi lajissasi on huolehdittu psyykkisestä valmennuksesta?

-seura, maajoukkue?

Oletko kiinnostunut oppimaan lisää psyykkisestä valmennuksesta?

Tuleeko mieleesi jotakin muuta psyykkiseen valmistautumiseen liittyvää?

Kiitos haastattelusta