

**URHEILUPSYKOLOGIA JA HENKINEN VALMENTAUTUMINEN
SUOMALAISESSA YLEISURHEILUSSA**

Perttu Korhonen & Jussi Kaavi

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Syksy 2018

TIIVISTELMÄ

Perttu Korhonen ja Jussi Kaavi. 2018. Urheilupsykologia ja henkinen valmentautuminen suomalaisessa yleisurheilussa. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. 66s.

Tässä tutkielmassa tutkimme, kuinka urheilupsykologia käytännössä näyttäytyy Suomen kärkiyleisurheilijoiden uralla. Toteutimme tämän laadullisen tutkimuksen haastattelun avoimen teemahaastattelun keinoin. Tutkimukseen osallistui viisi tällä hetkellä Suomen kärjessä urheilevaa yleisurheilijaa. Tutkimuksen tärkeimpiä tuloksia olivat, että urheilupsykologiaa pidettiin tärkeänä ja olennaisena osana huippu-urheilua, mutta yksikään urheilijoista ei ollut siihen etenkin nuoruudessa kiinnittänyt juurikaan huomiota. Yleisestikin urheilupsykologian rooli oli uralla melko vähäinen ja fyysisen puolen koettiin urilla korostuneen henkistä puolta voimakkaammin. Tutkimustuloksia analysoidessamme havaitsimme mielestämme selkeän ristiriidan siinä, kuinka tärkeänä urheilijat pitivät urheilun psykologista puolta ja kuinka paljon sen kehittämiseen oltiin uran aikana kiinnitetty huomiota. Koemme tärkeäksi löytää tapoja, joilla etenkin nuorten yleisurheilijoiden henkistä valmentautumista voitaisiin tukea ja lisätä. Uskomme, että siten voisimme edistää sekä urheilijan tulevaa urheilullista menestystä, sekä pienentää riskiä monien psykologiaan liittyvien ongelmien syntymiselle myöhemmissä uran vaiheissa.

ABSTRACT

Perttu Korhonen ja Jussi Kaavi. 2018. Sports psychology and mental training in Finnish track and field. Faculty of Sport and Health Sciences. Master's thesis of sports pedagogy. University of Jyväskylä. 66p.

In this study we wanted to find out how sports psychology practically appears in the careers of Finnish top track & field athletes. We made this qualitative study using an open theme interview. The participants in the study were five athletes that are currently at the top level in Finland. The most relevant results in the study were that athletes considered sports psychology to be a very important part in sports but the amount of attention that they have invested in developing psychological aspects has been really minimal, especially at the earlier stages of their careers. In general the participants brought to light that physical aspects have had a really dominant role in their careers compared to mental abilities and sport psychology. While analysing the results we found in our opinion a clear contradiction between how important the athletes considered sports psychology to be and the amount of attention and effort they have given to develop in various aspects of sport psychology. We think that it is important to find ways to support and increase athletes' mental training and preparation especially at a younger age. We believe that it will enhance the athletic success of the athlete and also lower the risk for various psychology-related issues that may occur in later stages of an athlete's career.

KÄYTETYT LYHENTEET

ACT	Acceptance and Commitment Therapy:	hyväksymis- ja sitoutumisterapia
AT	Autogenic training:	tekniikka joka opettaa kehoasi tottelemaan verbaalisia komentoja, AT:n tavoitteena on saavuttaa syvä rentouden tila ja vähentää stressiä
ECP	Evaluative concerns perfectionism:	ulkoiseen arviointiin perustuva perfektionismi
HRA	Hurdle regression analysis:	datan käsittelymalli joka auttaa ylimääräisten nollien ja tapauskohtaiset tilastonormit ylittävien tulosten käsittelyssä
MAC	Mindfulness-Acceptance-Commitment:	mindfulnesshyväksyminen-sitoutuminen
PMR	Progressive muscle relaxation:	progressiivinen lihasten relaksaatio
PSP	Personal standards perfectionism:	henkilökohtaiseen tavoitteen asetteluun kohdentuva perfektionismi
QCA	Qualitative comparative analysis:	Vertaileva laadullinen analyysi

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 KIRJALLISUUSKATSAUS	2
2.1 Persoona	2
2.1.1 Kipu ja kivunsieto.....	2
2.1.2 Empatia-aggressio suhde	3
2.1.3 Taikausko	4
2.1.4 Usko Sherpojen psykologiassa	5
2.2 Psyykkisen kuormituksen hallinta	7
2.2.1 Stressi	7
2.2.2 Stressin hallinta	8
2.2.3 Rentoutuminen	8
3.2.3.1 Jooga.....	9
3.2.3.2 PMR.....	9
3.2.3.3 Hengitysharjoitteet.....	10
3.2.3.4 AT	10
3.2.3.5 Mielikuvaharjoittelu	10
3.2.3.6 Meditaatio ja mindfulness	11
2.2.4 ACT.....	12
2.2.5 MAC	12

2.3	Burnout	14
2.3.1	Burnout ja kilpailun aiheuttama ahdistuneisuus	15
2.3.2	Burnout ja persoona	15
2.3.3	Burnout ja perfektionismi	16
2.3.4	Burnout ja motivaatio	17
2.4	Motivaatio	19
2.4.1	Psykologiset tarpeet ja motiivit	19
2.4.2	Iän ja sukupuolen vaikutus motivaatioon	20
2.5	Loukkaantuminen	20
2.5.1	Loukkaantuminen ja urheilijaidentiteetti	21
2.5.2	Loukkaantuminen ja psykologiset ennusmerkit	21
2.5.3	Loukkaantuminen ja psykososiaaliset välittäjät	22
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	24
3.1	Tutkimusongelmat	24
3.2	Tutkimuksen tavoitteet	24
3.3	Tutkimusmenetelmät	25
3.3.1	Kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen tutkimuksen tunnuspiirteet	25
3.3.2	Kvalitatiivinen tutkimus	26
3.3.3	Fenomenografia: Yksittäisten henkilöiden käsitysten kuvaus	26
3.3.4	Hermeneutiikka: Ilmiön ymmärtäminen ja selittäminen	27
3.3.5	Fenomenologia	27
3.4	Metodit	27
3.4.1	Teemahaastattelu	28
3.4.2	Tutkimuksen kulku	28

3.4.3	Analyysisystematiikan kuvaus	29
3.5	Aineisto ja etiikka.....	30
3.6	Analyysin luotettavuus	30
4	TULOKSET	33
4.1	Urheilijoiden näkemyksiä urheilun psykologisesta puolesta.....	33
4.1.1	Urheilijoiden näkemys omista psykologisista ominaisuuksista	34
4.1.2	Haastateltavien psykologisten vahvuuksien omaaminen	35
4.2	Urheilupsykologia suomalaisen yleisurheilijan uralla.....	36
4.2.1	Urheilupsykologia käytännössä urheilu-uralla	37
4.2.2	Käytetyt harjoitusmenetelmät.....	37
4.2.3	Käytettyjen harjoitusmenetelmien koettu hyödyllisyys	39
4.3	Psykologisten tekijöiden vaikutus suoritukseen	40
4.3.1	Psykologiset muuttujat suoritusta rajoittavana tekijänä	40
4.3.2	Fyysisen ja psykologisen harjoittelun tasapaino	41
4.3.3	Ulkopuolisen avun hyödyntäminen	42
4.4	Henkinen valmennus ja psykologisen apu Suomessa.....	42
4.4.1	Psykologisen tuen tarve	43
4.4.2	Avun saatavuus.....	44
4.4.3	Urheilupsykologian hyödyntämisen edistäminen.....	45
4.4.4	Henkiseen valmentautumiseen liittyvä psykologinen kynnyks.....	45
5	POHDINTA.....	47
	LÄHTEET	51
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää, miten urheilupsykologia ja henkinen valmentautuminen käytännössä näyttäytyy suomalaisten huippuyleisurheilijoiden uralla. Lisäksi etsimme vastauksia siihen, onko urheilupsykologia ollut osana urheilijana kehittymistä fyysisen harjoittelun rinnalla läpi uran vai onko siihen kiinnitetty huomiota vasta ongelmien (loukkaantuminen, paineet, mielenterveys) ilmetessä. Pyrimme myös selvittämään mitä kautta urheilupsykologiaa on pyritty kehittämään, sekä kokevatko urheilijat tarvetta urheilupsykologian roolin kasvattamiseen suomalaisen yleisurheilijan urheilijanpolun eri vaiheisiin. Toteutimme tutkimuksen laadullisena tutkimuksena ja aineisto kerättiin avoimen teemahaastattelun keinoin. Tutkimukseen osallistui viisi tällä hetkellä Suomen kärjessä urheilevaa yleisurheilijaa.

Tutkielman alkuun olemme keränneet lyhyen koonnin urheilupsykologiaa koskevasta taustakirjallisuudesta. Tämän jälkeen esittelemme tarkemmin, kuinka olemme toteuttaneet tutkimuksen, sekä kuinka aineistoa on käsitelty. Tulos osiossa avaamme seikkaperäisesti urheilija kerrallaan haastatteluissa annettuja vastauksia tutkimuskysymystemme suunnassa. Lopuksi pohdimme tekemämme tutkimuksen tärkeimpiä tuloksia, luotettavuutta, sekä käytännön käyttöarvoa. Lisäksi tuomme ilmi, kuinka aihetta mielestämme kannattaisi jatkossa tutkia ja käsitellä, sekä esitämme perusteluja, sille miksi aihetta on mielestämme tärkeää tutkia ja käsitellä. Urheilupsykologiaan liittyvä kiinnostuksemme on syntynyt omien urheilu-uriamme aikana. Olemme kumpikin harrastaneet seiväshyppyä suurimman osan elämästämme ja urat jatkuvat vielä tämän tutkielman teko hetkellä. Tänä aikana olemme kohdanneet useita urheilupsykologiaan vahvasti liittyviä tilanteita, sekä oppineet monia asioita kantapäähän kautta. Tästä syystä olemme kiinnostuneita selvittämään, onko muillakin suomalaisilla urheilijoilla samankaltaisia kokemuksia vai hyödynnetäänkö urheilupsykologiaa enemmän kuin mitä omat havaintomme ja kokemuksemme antaisivat ymmärtää.

Tutustuimme urheilupsykologiaa ja henkistää valmentautumista koskevaan kirjallisuuteen laaja-alaisesti, saadaksemme lisää esiymmärrystä, sekä teoretietoa tutkimuksen tueksi. Tämän kappaleen tarkoituksena on käydä läpi tärkeintä teoretietoa ja tutkimustuloksia, joita kirjallisuudesta löysimme. Tämä tieto toimii myös taustana tutkimustuloksia analysoidessamme ja pyrimme tutkielman myöhemmissä vaiheissa linkittämään saamiamme tuloksia kirjallisuuteen etsien yhtäläisyyksiä ja pyrkien selittämään mahdollisia eroavaisuuksia.

2.1 Persoona

Aiempien tutkimustulosten huonon perusteltavuuden takia, persoonaa ja persoonallisuutta tutkivia tutkimuksia ei urheilupsykologian alalla ole 1980-luvun jälkeen tuotettu lähes ollenkaan (Bauger, Eisemann & Vangberg, 2014). Tämä on johtanut siihen, että persoonallisuudesta on tullut “kirosana” urheilupsykologian alalla (Auweele, Nys, Rzewnicki & Van Mele, 2001). Tämä ilmenee hieman tulevan kappaleen pirstalemaisena sisältönä.

2.1.1 Kipu ja kivunsieto

Kipu ja kivunsieto liitetään usein hyvin läheisesti urheilun maailmaan. Wander, Devlin & Chrisler (2012) tutkivat college -tason urheilijoiden kivuntunteista tehtyjä ilmoituksia, ja niiden todenperäisyyttä. Otantana toimi 344 III-divisioona tasoista mies- ja naisurheilijaa. Kaikille annettiin lyhyt kertomus urheilijasta, joka oli kivun takia lopettanut hetkellisesti harrastamasta urheilua. Tarinat olivat identtisiä, sillä poikkeuksella, että tarinan urheilija vaihteli yksilö- ja joukkuelajin, sekä mies- ja naisurheilijan välillä. Tuloksista huomattiin, että naiset arvioivat kertomuksen urheilijoiden kivun kovemmaksi kuin miehen. Tarinoiden naisten kivun tuntemuksia pidettiin kuitenkin yhtä uskottavina kuin miestenkin. Tuloksista havaittiin myös naisurheilijoiden olevan loukkaantumisen jälkeen vähemmän aikaa sivussa kuin miesurheilijoiden. Sekä nais-, että yksilölajin urheilijoiden havaittiin pitävän kivun tuntemuksia yleisesti uskottavampina kuin joukkuelajin urheilijoiden. Kivun tulkinta on

suurelta osin kiinni kivun kuvailusta ja selityksen vastaanottajasta. Tulkintaan vaikuttaa myös sosiaalinen asema ja elämäkokemukset. Kun urheilijat jaettiin neljään kontrolliryhmään lajin parissa vietettyjen vuosien perusteella, kontrolliryhmä 3 (11– 15 vuotta lajin parissa) koki kivun tunteet huomattavasti uskottavampina, kuin kontrolliryhmä 1 (1– 5 vuotta lajin parissa). (Wander ym. 2012.)

Deroche, Woodman, Stephan, Brewer, & Le Scanff (2011) käsittelivät tutkimuksessaan urheilijoiden kivunsieto strategioita ja niiden suhdetta urheilijan taipumukseen jatkaa suoritusta kivusta huolimatta. Otantana toimi 205 kamppailulajin urheilijaa (158 miestä ja 47 naista) keskiäältään 22,73 vuotta (15–41 -vuotiaita). Demografiset muuttujat (kuten sukupuoli, ikä, urheilukokemus ja loukkaantumisten määrä kuluneen vuoden aikana), kivun intensiteetti, kivun alaisena toimiminen (taipumus jatkaa suoritusta kivusta huolimatta) ja kivunsieto strategiat raportoitiin jokaiselle osallistujalle. Tulosten mukaan kivun alaisena toimiminen korreloi negatiivisesti urheilukokemuksen, aikaisempien loukkaantumisten, kivun intensiteetin ja kivun tunteen katastrofoinnin kanssa (korrelaatio oli huomattava). Merkittävä positiivinen korrelaatio löytyi puolestaan kivun alaisena toimimisen ja kivun huomiotta jättämisen kanssa. Deroche ym. (2011) huomauttaa, että vaikka urheilija voi olla kykenevä erottelemaan hyväksyttävää ja huolestuttavaa kipua toisistaan, tulee urheilijoiden kanssa, joilla on taipumus jatkaa kivusta huolimatta, olla varovainen, sillä tämä piirre voi toimia altistavana tekijänä loukkaantumisille. (Deroche 2011.)

2.1.2 Empatia-aggressio suhde

Vaikka empatia-aggressio suhde on hyvin dokumentoitu alue, tutkimukset eivät vielä ole selittäneet tunteiden roolia välittäjänä ja sukupuolen roolia säätelijänä urheilijoiden kohdatessa matala- ja korkea-intensiteetistä provokaatiota (Stanger, Kavussanu, Mcintyre & Ring, 2016). Stanger ym. (2016) asetti tutkimuksessaan joukkueurheilijoita matalan ja korkeaintensiteettisen provokaation kohteeksi. Testissä voittaja päätti, kuinka vahvan sähköiskun vastustaja sai häviämistä. Urheilijat suorittivat reaktioaika-testiä, joka tapahtui kuvitteellista vastustajaa vastaan ja voitto sekä häviö oli ohjelmoitu etukäteen. (Stanger, Kavussanu, Mcintyre & Ring, 2016.)

Tuloksista ilmeni, että empaattisuus vähensi koehenkilöiden aggressiivisuutta miesten matalaintensiteetisessä ja naisten sekä korkea-, että matala-intensiteetisessä provokaatio-testeissä (Stanger, Kavussanu, Mcintyre & Ring, 2016). Tulokset myös yhtyvät aiempiin tutkimuksiin (Stanger, Kavussanu & Ring, 2012), joissa on todettu urheilijoiden empaattisuuden vähentävän aggressiivisuutta itse kisatilanteessa. Yhtäläisyyksiä löytyi myös Decety & Cowell (2014) tutkimukseen moraalien ja empaattisuuden suhteesta toisiinsa, jossa huomattiin perspektiivisen tarkastelun vähentävän aggressiivisuutta oman porukan (esim. joukkueen) ulkopuolisia henkilöitä kohtaan. Philips & Giancola (2007) suorittama tutkimus oli yhtä mieltä Stranger ym. (2016) kanssa siitä, että miehillä empatia vaikutti aggressiota vähentävästi vain matalan provokaation testissä, mutta Philips & Giancola (2007) suorittamassa testissä naisilla empaattisuus vähensi aggressiota vain provokaation korkealla intensiteetillä, kun taas Stranger ym. (2016) testissä naisten aggressio väheni empatian myötä sekä matalan, että korkean intensiteetin testissä.

2.1.3 Taikausko

Taikausko on ihmisen uskoa surrealistisesta lopputuloksen hallinnasta erinäisissä tilanteissa. Vaikka taikausko voikin auttaa urheilijaa valmistautumaan urheiluasuoritukseen, sen merkityksestä urheilupsykologiassa ei tiedetä vielä paljoa. 297:lle Kreikan ammattilaissarjoissa pelaavalle mieskoripalloilijalle tehdyssä tutkimuksessa, pyrittiin selvittämään erilaisten uskomusten merkitystä urheilijoiden suoriutumiseen. Tutkimuksesta saadut tulokset osoittivat positiivisten uskomusten johtavan sekä itseensä, että ulkoiseen kontrolliin uskomiseen. Negatiiviset uskomukset puolestaan johtivat usein somaattiseen ahdistuneisuuteen, huolestuneisuuteen sekä vaativien suoritusten välttämiseen. Tutkimuksesta ilmeni myös taikauskoisuuden johtavan useammin huolestuneisuuteen kokemattoman kuin kokeneen urheilijan kohdalla. (Barkoukis, Perkos & Kokkinopoulos, 2011.)

Taikauskoisuus heijastaa usein ihmisen taipumukseen selittää sattumia ja tapahtumia jonkin yliluonnollisen voiman aikaansaannoksena. Tällainen ihminen jättää usein huomioimatta asioiden tieteellisen selityksen. (Barkoukis, Perkos & Kokkinopoulos, 2011.) Aiemmat tutkimukset osoittavat, että taikauskoisuus johtaa usein haitallisiin psykologisiin vaikutuksiin,

kuten alentuneeseen minä-pystyvyyteen (Tobacyk & Shrader, 1991), vahvaan ahdistuneisuuteen ja dissosiativisiin kokemuksiin (Wolfrad, 1997), irrationaalisiin uskomuksiin (Roig, Bridges, Renner & Jackson, 1998), sekä ulkoisen kontrollin odotuksiin (Dag 1999; Tobacyk, Nagot & Miller, 1988). Toisaalta Dudley (1999) huomasi tutkimuksissaan, että taikauskoisuus voi parantaa suorituskkyä ongelmanratkaisutilanteissa, jotka suoritetaan hallitsemattoman tuntoisissa tilanteissa. Ciborowski (1997) ehdottikin, että jotkut urheilijat omaksuvat taikauskoisia tapoja parantaakseen urheilusuorituksiaan.

2.1.4 Usko Sherpojen psykologiassa

O’Keeffe (2016) pyrkii tutkielmassaan ymmärtämään ja kuvaamaan Himalajan Sherpojen psykologisia taitoja näiden johtaessaan retkikuntia ylös Mount Everestiä. Hän tutkii viiden, iältään 35-40 vuotiaan, eliittitason Sherpan henkistä käyttäytymistä ennen nousua, nousun aikana, sekä nousun jälkeisessä tilanteessa. Tutkimus suoritettiin puolistrukturoidun temaattisen kyselyn avulla, joka sisälsi kaksi haastattelua. Kysymykset perustuivat Orlickin (2008) seitsemään taitoon “Wheel of excellence” mallissa. Näihin kuuluvat: keskittyminen, jatkuva oppiminen, omistautuminen, henkinen valmius, positiiviset mielikuvat, itseluottamus ja häiriötekijöiden kontrollointi. Tutkimus osoittaa Sherpojen käyttävän laaja alaisesti psykologisia taitoja, mukaanlukien kokonaisvaltaisen otannan Orlickin (2008) seitsemästä taidosta, kiivetessään Mount Everestiä. Tätä tukevia havaintoja tehtiin sekä ennen nousua, nousun aikana, että nousun jälkeisissä rutiineissa. (O’Keeffe, 2016.)

Sherpojen psykologisia profiileita Orlickin “wheel of excellence” malliin peilattaessaan, O’Keeffe (2016) huomasi heidän psykologisesti tärkeimmän komponenttinsa olevan usko. Heidän itsevarmuutensa perustuu vankkumattomaan uskoon, että Jumala pitää heistä huolen. Tämä usko sisältää onnen, unelmat, rituaaleja, sekä palvonta rutiineita. Jäljelle jäävät ominaisuudet perustuvat perustavan laatuisiin psykologisiin taitoihin, sekä korkean paikan Sherpojen ominaistaitoihin. Näihin kuuluvat muun muassa henkinen valmius, arviointi kyky, johtajuus, sekä ryhmätyökykyisyys. Kaikki Sherpat arvostivat henkistä valmiutta yli fyysisen valmiuden, ja korostivat johtajan asemassa asiakkaidensa turvallisuutta yli Mount Everestin valloituksen. Vaikka Sherpat omaavatkin suuren määrän huippu-urheilijan henkisiä

ominaisuuksia, ovat he kaikki yhtä mieltä, että kiipeämisessä ei ole kyse kilpailusta, vaan selviytymisestä. (O'Keeffe, 2016.)



Kuva: "Wheel of excellence" (Orlick, 2008)

Uutta persoonaa ja persoonallisuutta käsittelevää tutkimusta ei ole 1980-luvun jälkeen tuotettu lähes ollenkaan, aiempien tutkimusten tulosten huonon perusteltavuuden takia. Tästä syystä persoonallisuus koetaan haastavana aiheena urheilupsykologian alalla. Persoonaa vaikuttaa

esimerkiksi kivun kokemukseen ja alttiuteen jatkaa suoritusta kivusta huolimatta. Vaikka urheilija olisikin kykenevä erottelemaan hyväksyttävää ja huolestuttavaa kipua toisistaan, täytyy tunnistaa, mikäli urheilijalla on taipumus jatkaa suoritusta kivusta huolimatta, sillä tämä voi altistaa loukkaantumisille. Urheilijoilla ilmenee usein erilaisia uskomuksia ja jopa taikauskoa. Tutkimusten mukaan positiiviset uskomukset voivat johtaa sekä itseensä, että ulkoiseen kontrolliin uskomiseen. Negatiiviset uskomukset puolestaan johtavat usein vaativien suoritusten välttämiseen, huolestuneisuuteen ja somaattiseen ahdistuneisuuteen. Taikauskoisuus vaikuttaa johtavan useammin huolestuneisuuteen useammin huolestuneisuuteen kokemattomien kuin kokeneiden urheilijoiden keskuudessa.

2.2 Psyykkisen kuormituksen hallinta

län ja kokemusten karttuessa ihmismielen voimavarat joko kasvavat, tai jäävät vähäisiksi, riippuen elämän aikaisista tunnekokemuksista (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen, 2007). Psykologisesti optimaalisen tilan saavuttaminen huippusuoritukseen pyrittäessä on erittäin dokumentoitu aihe urheilupsykologian kirjallisuudessa. Parhaasta tavasta psykologisten välineiden ja tarpeellisten taitojen omaksumisessa optimaaliseen urheilusuoritukseen pyrittäessä on eriäväisyyksiä, mutta suuri määrä vertaisarvioituja tutkimuksia tukee vahvasti olettamusta, että psykologinen harjoittelu vaikuttaa kehittävästi tähän päämäärään pyrittäessä. (Hammermeister & VonGuentner, 2005.)

2.2.1 Stressi

Pusa S. & Pusa H. (2016) käyvät kirjassaan läpi rentouden ja mielikuvaharjoitteiden tärkeyttä osana urheilijan henkistä ja fyysistä suorituskykyä sekä palautumista. Rentoutuminen edistää urheilijan terveyttä ja palautumista, sekä ehkäisee loukkaantumisia ja stressiä. Näistä stressi liitetään usein pidempiaikaisiin jaksoihin ja tilanteisiin. Urheilussa stressi voidaan tuntea hetkellisesti erittäin vahvana. Tämä on usein merkki siitä, että urheilija ei koe hallitsevansa tilannetta. (Pusa S. & Pusa H. 2016.)

Stressi voi ilmentyä toiminnan suuntaan ilmenevänä versiona, joka näkyy muun muassa keskittymiskyvyttömyytenä, hermostuneisuutena, tarpeettomana hätäilynä, pelkoina ja

epävarmuutena. Toisessa ääripäässä stressi voi ilmentyä hermolihaskäytännön lamaantumisenä, hitautena, apaattisuutena, väsymyksenä ja heikkouden tunteena. Stressin ääripäitä lähestyttäessä suorituksen rentous häviää ja aivojemme analyttisyyttä sekä loogisuutta korostavat alueet aktivoituvat. Tämä johtaa ajatusten herpaantumiseen ja negatiivisten tunteiden lisääntymiseen, joka puolestaan ilmenee kilpailutilanteessa joko yliyrittämisenä tai alisuoriutumisenä. (Pusa S. & Pusa H. 2016.)

2.2.2 Stressin hallinta

Raber & Dyck (1993) tuovat kirjassaan ilmi neljä muutosta joilla ihminen voi hallita stressin tuntemuksiaan. Ensimmäinen näistä on sisäisten asenteiden ja näkemysten muuttaminen. Tämä voi sisältää esimerkiksi sosiaalisen tukiryhmän luomista, huumorin käyttämistä, ongelmista puhumista, henkilökohtaisella tasolla optimaalisen stressitason tunnistamista, sekä työn ja huvien tasapainottamista. Toinen muutos koskee itsensä ja ympäristön kanssa käytävää vuorovaikutusta. Tähän muutokseen sisältyy taitojen kehittäminen tavoitteiden asettelussa, ajan hallinnassa ja konfliktinhallinnassa, itsevarmuuden kehittäminen, vertaispalautteen käyttö käyttäytymistapojen kehittämiseen, avun pyytäminen ja tahdin hidastaminen. Kolmas muutos on muutos fyysisen kykyisyyden ja vastaanottavuuden kehittäminen. Tämä sisältää oikeanlaisen ravitsemuksen, sopivassa suhteessa liikkumisen, sisäkäyttöisten stressitekijöiden vähentäminen (kuten kahvin, nikotiinin, sokerin etc.), rentoutumaan opettelemisen, riittävän nukkumisen ja lepäämisen, sekä virkistävien ajanvietteiden kehittämisen. Neljäs muutos on ympäristön vaihdos. Se voi sisältää tiettyjen tapaamisten lopettamista, työn-, kutsumuksen- tai sijainnin muuttamista, uudelleenkouluttautumista, vapaa-ajan luomista, sekä mahdollisuuksien mukaan työtehtävien monimuotoistamista. (Raber & Dyck 1993.)

2.2.3 Rentoutuminen

Rentous suorituksessa voidaan jakaa psyykkiseen ja fyysiseen osioon. Psykkinen rentous mahdollistaa suoritukseen keskittymisen ilman ylimääräistä painetta tai häiriötekijöitä mielessä. (Pusa S. & Pusa H. 2016.) Fyysinen rentous ilmenee optimaalisena jännityksenä ja toimintavalmiutena tarvittavassa lihaksistossa. Kuten muutkin taidot, rentous on

harjoitettavissa oleva ominaisuus. (Pusa S. & Pusa H. 2016.) Rentoutumisharjoittelulla aktivoidaan ja kehitetään rentoutumisen taitoa tietoisesti. Riittävän taitavan rentoutujan ei tarvitse enää joka tilanteessa tietoisesti miettiä rentoutumista, vaan kuten muutkin tarpeeksi harjoitetut liikkeet, se tulee ”selkärangasta”. (Pusa S. & Pusa H. 2016.) Smith (2005) jakaa kirjassaan rentoutumistekniikat kuuteen eri kategoriaan: joogaaminen, PMR (progressiivinen lihasten rentouttaminen), hengitysharjoitteet, AT (autogenic training), mielikuvaharjoittelu/itselleen puhuminen, sekä meditaatio/mindfulness.

2.2.3.1 Jooga

Joogan tärkein tavoite rentoutumista ajatellen on elimistöä rasittavien asentojen ja huonon ryhdin pois kitkeminen. Joogaaminen perustuu kevyeen ja rauhalliseen lihasten venyttelyyn, joka puolestaan auttaa nivelten ja jänteiden ympäristön lihasten ja ligamenttien rentoutumisessa, jänteiden ja hermokudoksen paineen vähentämisessä, verenkierron edistämässä ja hapen kuljetuksessa lihaksistoon, sekä luo kinesteettisen stimulaation kautta tapahtuvan energisen heräämisen tunteen. (Smith, 2005.)

2.2.3.2 PMR

Progressiivisessa lihasten rentouttamisessa (PMR) rentoutuja paikallistaa jännittyneen lihaksen, jonka jälkeen hän tietoisesti päästää sen jännittyneisyydestä irti. Tämä poistaa painetta lihaksesta ja lieventää aivoihin lähtevää kipu ärsykettä. On tärkeää erottaa PMR ja venyttely toisistaan. PMR eroaa venyttelystä muun muassa siten, että se ei rasita elimistön liitoskohtia. Lisäksi venyttelyn tavoitteena on rentouttaa jännittynyt lihas normaaliin lepotilaansa, kun taas PMR harjoittelussa on mahdollisuus saada lihas lepotilaa syvempään rentouden tilaan. (Smith, 2005.)

2.2.3.3 Hengitysharjoitteet

Hengitysharjoitteissa käytettävä rentouttava hengitystekniikka käyttää usein pallealihasta, on hidastahtista ja harjoitteesta riippuen, joko hyvin pinnallista tai syvään hengittävää. Palleahengitys on rentouttavaa, sillä se pyrkii jättämään trapeziuksen ja kylkiluiden väliset lihakset aktivoimatta ja on näin ollen, energiatehokkain tapamme hengittää. Tämän lisäksi se kasvattaa veren hiilidioksidipitoisuutta, joka puolestaan laskee sykettä, laajentaa ääreisverenkiertoa, laskee aivokuoren stimulaatiota sekä herättää lievän uneliaisuuden tunteen. (Smith, 2005.)

2.2.3.4 AT

AT (autogenic training) pyrkii verbaalisten mielikuvien kautta vaikuttamaan sympaattiseen ja enteriseen hermostoon, tarkoituksenaan laskea elimistön autonomista stimulaatiota. AT harjoitteissa yleisesti käytettäviä mielikuvia ovat muun muassa raskauden ja lämmön tunne käsissä ja kämmenissä, sydämen rauhallinen sykkiminen, ja vatsan alueelle kohdistunut lämmön tunne. Muun muassa mielikuva raskauden tunteesta voi johtaa luustolihasrentoutumiseen. Autonomisen stimulaation väheneminen on tiettyyn pisteeseen asti sivutuotteena kaikissa muissakin rentoutumiseen pyrkivissä harjoitusmuodoissa. (Smith, 2005.)

2.2.3.5 Mielikuvaharjoittelu

Smith (2005) hypoteesin mukaan mielikuvien luominen ja itselleen puhuminen on tehokkain tapa rentoutumisen tunteen herättämiseen. Mielikuvaharjoitteet ovat ensisijaisesti non-verbaalisia prosesseja ja sisältävät pääosin kuulo, näkö, tunto ja hajuaisstimuksia, joita rauhoittavat verbaaliset ajatukset tukevat. Fysiologiset tekijät kognitiivisen kiihotuksen taustalla ovat hyvin monimutkaiset ja epäselvät. (Smith, 2005.) Urheilun näkökulmasta mielikuvaharjoittelun tavoitteena on valmistaa urheilijan mieli tulevaa suoritusta varten. Mikrotasolla sen on todettu aktivoivan samoja lihaksia kuin todellisen harjoittelun. (Pusa S. & Pusa H. 2016.) Mielikuvaharjoitteilla voidaan vahvistaa sekä jalostaa jo ennestään tuttuja ja

jopa oppia uusia liikemalleja. Muun muassa tämän takia viimeistä ajatusta suorituksesta ei tule koskaan jättää negaatioksi, sillä se muodostaa hermostoon pysyvän radan, joka ohjaa suoritusta, kun sitä ollaan seuraavan kerran tekemässä. (Pusa S. & Pusa H. 2016.) Sen sijaan tulisi etsiä ratkaisua kohdattuun ongelmaan ja tämän jälkeen miettiä miten onnistuneen suorituksen kuuluu mennä (Pusa S. & Pusa H. 2016).

2.2.3.6 Meditaatio ja mindfulness

Smith (2005) mukaan meditaatio on kaikista suurin tapa lähestyä yksinkertaisen focuksen passiivista ja vaivatonta ylläpidon taitoa. Meditaation ja mindfulnessin luonteesta ja roolista osana rentoutumista on sen sijaan tulkinnanvaraa (Dunn, Hartigan, & Mikulas, 1999; Davidson & KabatZinn, 2004). Tavallaan kaikkia yllämainittuja rentoutumisen tapoja voidaan pitää omanlaisina meditaatioharjoitteinaan. Meditaatio ja mindfulness-harjoittelu kuitenkin eroavat muista tavoista siten, että niitä voidaan harjoittaa pidempiä ajanjaksoja ilman ulkopuolista apua, sillä ne ovat puhtaasti keskittymiseen perustuvia strategioita. (Smith, 2005.) Konsentraatio-meditaatioissa henkilön tulee keskittyä vain yhteen stimulaatioon/mantraan ja kaikista muista jopa rentoutumiseen liittyvistä aktiviteeteista ja ajatuksista tulee häiriötekijöitä. Tästä seuraava askel on mindfulness, jossa jopa konsentraatio meditaatioissa käytetystä mantrasta (esim. hengityksestä) tulee häiriötekijä ja henkilö kohdistaa mielensä kaikkeen olemassa olevaan. (Smith, 2005.) Tällaisessa tilassa oleva henkilö elää tietoisena tästä hetkestä, on täysin omistautunut tekemälleen asialle eikä ole sidottuna ohimeneviin sensaation, tunteiden, ajatusten ja tuomitsemisen tuntemuksiin (Smith, 2005).

Mindfulness on myös tärkeä osa urheilijan mielenhallintaa. Urheilussa se tarkoittaa oman ajattelun tiedostamista ja kykyä valita ajatuksensa. Tarkoituksena ei ole kieltää ajatuksia, vaan tietoisesti kohdistaa fokus. Tämä tarkoittaa sitä, että aistiessasi ennen tai kesken suorituksen ympäristöstäsi häiriötekijöitä, kohdistat tietoisesti ajatuksesi suoritustasi tukeviin tekijöihin. Häiriötekijät on kuitenkin hyvä tiedostaa. Niistä pystyt päättämään ja tiedostamaan mahdolliset suoritusta estävät reaktionomaiset ajattelu- ja toimintamallit ja näin vähentämään niiden vaikutusta suorittumiseesi. (Pusa S. & Pusa H. 2016.)

2.2.4 ACT

ACT (Acceptance and Commitment Therapy) (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999) on hoitomuoto, joka näkee kokemusperäisen välttelyn, joustamattomat keskittymiskykyä vaativat prosessit ja vähentyneen arvoja korostavan käyttäytymisen tavoittelun, psyykkisen toimintahäiriön lähteinä. Nämä ongelmat johtavat psyykkiseen joustamattomuuteen, toisin sanoen kyvyttömyyteen muuttaa omaa käytöstään tai huomion kohdettaan tilanteen vaatimalla tavalla. ACT:n pääfokus on edistää psyykkistä joustamista, eli kykyä elää hetkessä, ylläpitää ja tarvittaessa vaihtaa fokusta, sekä käyttäytyä omiin arvoihin perustuen. (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012.)

ACT pyrkii lisäämään psyykkistä joustavuutta kuuden ydinprosessin kautta: hyväksyntä, kognitiivinen jännityksen purkaminen, yhteys nykyhetkeen, itsetuntemus, arvoihin perustuva käyttäytyminen ja ja tällaiselle käyttäytymiselle omistautuminen (Twohig, 2012). ACT konseptissa hyväksyntä tarkoittaa kaikkien tilanteen luomien tunteiden hyväksymistä, ilman tunteiden jaottelua hyväksi ja huonoiksi aiempiin kokemuksiin perustuen. Kognitiivisessa jännityksen purkamisessa tunteita käsitellään tilanteen aiheuttamina automaatioina, joiden ei välttämättä tarvitse vaikuttaa käyttäytymiseen. (Plemmons, 2017.) ACT näkee yhteyden nykyhetkeen, elämisenä hetkessä ilman psyykkisten ja ympäristön aiheuttamien muuttujien tuomitsemista (Hayes ym. 1999). Itsetuntemus on puolestaan ympäristön ja muiden ihmisten kanssakäymiseen perustuvaa itsensä arviointia. Vaikka itsetuntemus voi toimia hyvänä oppaana käyttäytymiselle, ACT uskoo sekä sisäisten että ulkoisten tapahtumien muuttavan ihmistä jatkuvasti. (Twohig, 2012.) Arvoihin perustuva käyttäytyminen ACT konseptissa sisältää kyvyn toimia tavoitteisiin ja arvoihin perustuen, ja asialle omistautuminen tarkoittaa arvoista ja tavoitteesta kiinnipitämistä hankalissakin tilanteissa (Plemmons, 2017).

2.2.5 MAC

Sisäisten tunteiden (tunteet, ajatukset ja sensaatiot) kontrollointia on pääasiallisesti käytetty urheilusuorituksen parantamiseen viimeisten vuosikymmenten aikana (Birrer & Morgan, 2010). Tunteiden kontrollointiin perustuvat tekniikat olettavat, että sisäistä mielentilaa voi ja tulisi kontrolloida suorituskyvyn nostamista tavoiteltaessa (Birrer, Röthlin, & Morgan,

2012), mutta tällaisiin tekniikoihin perustuvien harjoitteiden vaikutuksista urheilusuoritukseen on saatu epäjohdonmukaisia tuloksia (Doğan, 2016). Sen sijaan mindfulness-harjoitteluun perustuvat ohjelmat, kuten Gardner & Moore (2007) luoma MAC (Mindfulness-Acceptance-Commitment) uskoo, että pystyäkseen optimaaliseen suoritukseen urheilijan ei tarvitse hallita sisäisiä tuntemuksiaan. Urheilija voi saavuttaa tavoitteensa, kun hän vain hyväksyy sisäiset tuntemuksensa, keskittyessään relevantteihin ärsykkeisiin nykyhetkessä (Gardner & Moore, 2007). Useat tutkimukset tukevat ajatusta, että MAC ohjelma voisi olla vaihtoehtoinen lähestymistapa suorituskyvyn parantamiseen pyrittäessä (Lutkenhouse, 2007; Hasker, 2010; Wolanin & Scwanhausser, 2010).

MAC ohjelma on puolistrukturoitu fuusio mindfulness ja ACT lähestymistavan välillä. MAC ohjelma sisältää seitsemän sessiota, jotka on muodostettu viiden keskeisen seikan ympärille: psykoedukaatio, mindfulness, arvojen identifiointi ja sitoutuminen, hyväksyntä, sekä integraatio ja harjoittelu. MAC protokollan ensimmäisessä vaiheessa ohjelman perussyyt ja tavoitteet selitetään henkilöille (tässä tapauksessa urheilijoille). Tämän jälkeen urheilijoiden suoriutumisen kokemuksista puhutaan ja ne yhdistetään MAC perussyyihin. Psykoedukaation jälkeen urheilijoille opetetaan mindfulness-tekniikoita, taivoitteena lisätä heidän tietoisuuttaan omista ulkoisista ja sisäisistä tuntemuksista. MAC rohkaisee urheilijaa tuomitsematta keskittymään nykyhetkeen. Kun urheilijat purkavat itsensä ulos sisäisistä tuntemuksistaan, heidän käyttäytymisensä oletetaan ajan mittaan muuttuvan tehtäväkeskeisemmäksi. Seuraavaksi urheilijoita ohjataan keksimään omat arvonsa ja tavoitteensa liittyen suoriutumiseen. Tässä vaiheessa heitä kannustetaan elämään päivittäin merkityksellistä arvojensa ohjaamaa elämää, puhtaasti saavutuskeskeisen elämän sijaan. Myöhemmin puhutaan tällaisen elämän elämisen haasteista. Urheilijat harjoittavat kokemusperäistä hyväksyntää, kokemusperäisen välttelyn sijaan. Viimeisessä vaiheessa kaikki yllämainitut elementit yhdistyvät ja vahvistuvat harjoitteiden kautta. (Gardner & Moore, 2007.)

Optimaalisen psykologisen tilan saavuttaminen huippusuoritusta varten on urheilupsykologiassa erittäin tutkittu ja dokumentoitu aihe. Ihmismielen voimavarat joko kasvavat tai jäävät vähäisiksi iän ja kokemusten karttuessa. Mielenhallinta ja psykologiset taidot ovat kehitettävissä olevia ominaisuuksia, jotka vaativat tietoista harjoittelua, mikäli niitä halutaan kehittää optimaalisella tavalla. Näiden ominaisuuksien kehittämisen avulla voidaan

muun muassa oppia käsittelemään stressiä, joka voi urheilijalla näkyä muun muassa keskittymiskyvyttömyytenä, pelkoina ja jopa hermolihaskäytännön lamaan tuloisena tai hitautena, sekä heikkouden tunteena. Suorituksen rentous koostuu sekä fyysisistä että psyykkisistä tekijöistä. Psyykinen rentous mahdollistaa suoritukseen keskittymisen ilman ylimääräisiä häiriötekijöitä mielessä, fyysinen rentous puolestaan ilmenee tarvittavan lihaksiston optimaalisena toimintavalmiutena ja jännityksenä. Erilaisia rentouttamisen harjoitteluun käytettäviä tekniikoita ovat muun muassa joogaaminen, PMR, hengitysharjoitteet, AT, mielikuvaharjoittelu/itselleen puhuminen, sekä meditaatio/mindfulness. Mielenhallinnan ja psyykkisten ominaisuuksien kehittämiseen on siis olemassa useita eri keinoja ja lähestymistapoja. Urheilu vaatii hyviä psykologisia taitoja ja henkistä vahvuutta, joten etenkin urheilijalle näiden taitojen harjoittaminen olisi mielestämme ensiarvoisen tärkeää.

2.3 Burnout

Ylikunto on usein treenin ja levon epäsuhteesta aiheutuvaa hermostollista väsymystä. Vaikka tieteellistä syytä ylikunnon aiheutumiselle ei ole vielä olemassa, sen on yleisesti hyväksytty olevan henkisen väsymyksen aikaansaannosta. Sekä ylikuntoon että burnouttiin vaikuttavat stressi, ympäristö sekä yksilölliset tekijät. (Selänne, Ryba & Leppäluoto, 2014.)

Urheilijan burnout on kolmen ydinmuuttujan muodostama moniulotteinen syndrooma (Raedeke & Smith, 2001). Ensimmäinen niistä on tavoitteisiin ja päämääriin kohdistunut laskenut saavuttamisen tunne. Toinen on tunne arvon alenemisesta urheiluun osallistuttaessa ja kolmas normaalia suurempi urheilun aiheuttama fyysinen ja emotionaalinen väsymys. (Madigan, Stoeber & Passfield, 2016b.) Nämä päämuuttujat ovat ajatuksia ja tunteita, jotka ilmenevät ennemminkin pidempiä ajanjaksoja kuin vain hetkellisinä romahduksina. Burnoutilla voi näin ollen olla todella merkittäviä negatiivisia vaikutuksia urheilijaa ja hänen suoritustaan ajatellen. (Madigan, Stoeber & Passfield, 2016b.)

2.3.1 Burnout ja kilpailun aiheuttama ahdistuneisuus

Ayoagi, Burke, Joyner, Hardy & Hamstra (2010) tutkivat nuorten kilpaurheilijoiden keskuudessa esiintyvän burnoutin yleisyyttä, sekä sen suhdetta kilpailun aiheuttamaan ahdistuneisuuteen ja mielen hallintaan. Otantana toimi 153 urheilijaa (58 miestä ja 95 naista) kolmesta eri ikäryhmästä (10–13, 14–18 ja 18–22 -vuotiaat). Tutkimuksessa burnoutin esiintyvyys oli vähäisempää kuin Eadesin (1990) aiemmin tuottamassa tutkielmassa, joten testin muiden tulosten luotettavuuteen kannattaa suhtautua varauksella. (Ayoagi ym. 2010.) Kaksi erittäin mielenkiintoista seikkaa, jotka tutkimuksesta ilmenivät, olivat burnoutin matala esiintyvyys nuorten urheilijoiden keskuudessa sekä merkittävä sukupuolijakauma, (naisilla huomattavasti korkeampi koettu ahdistuneisuuden/burnoutin kokemusten taso miehiin verrattuna). Mainitsemisen arvoista on, että nuorimmat tutkimukseen osallistuneet urheilijat eivät olleet vielä kansainvälistä huippua kilpailullisuudestaan huolimatta. (Ayoagi ym. 2010.) Burnoutin ilmeneminen oli huomattavasti yleisempää naisten kuin miesten keskuudessa. Tutkijoille merkittävä sukupuolijakauma tuli yllätyksenä, sillä aiemmassa Dale & Weinbergin (1990) tekemässä tutkimuksessa sukupuolen merkityksestä saatiin kaksiselitteisiä tuloksia. (Ayoagi ym. 2010.)

Lähtöoletuksia tukien, kilpailun aiheuttama ahdistuneisuus korreloi suoraan ja mielenhallinta kääntäen burnoutin ilmenemisen kanssa. Tutkimuksen mukaan huoli oli suurin tekijä kilpailu ahdistuneisuuden ja burnoutin ilmenemisessä. Mielenhallinnan vaikutus oli hieman vähäisempää, mutta silti huomattavaa. (Ayoagi ym. 2010.)

2.3.2 Burnout ja persoona

McCarthy & Baker (2009) tuovat ilmi, että aiemmissä tutkimuksissa on todettu urheilijan persoonan olevan merkittävä tekijä stressiin, ahdistukseen ja tätä kautta burnoutiin ajaututtaessa. Perfektionismin on havaittu olevan yksi merkittävimmistä tekijöistä tässä suhteessa. Se yhdistetään usein täydellisyyden tavoitteluun, erittäin korkeaan tavoitteen asetteluun, sekä äärimmäiseen kriittisyyteen toimintaa arvosteltaessa. (McCarthy & Baker, 2009.)

Perfektionismin vaikutuksesta urheilijaan mielipiteet jakautuvat vahvasti. Osa tutkijoista näkee perfektionismin kriittisenä rakennusaineena mestareita tehtäessä, kun taas toisten mielestä perfektionismi on itsensä vähättelyä, joka toimii urheilijalle enemmän negaationa kuin psyykkisenä motivaattorina. Systemaattisesti toistuvan itsekritiikin on yleisesti havaittu nostavan burnoutin riskiä. Muun muassa eliittitason juniori tennispelaajille tehdystä tutkimuksesta on löydetty korrelaatio burnoutin ja voimakkaan virheisiin reagoimisen välillä. Toinen asia minkä huomattiin korreloivan suoraan burnouttien kanssa, oli matala henkilökohtainen tavoitteen asettelu. (McCarthy & Baker, 2009.)

2.3.3 Burnout ja perfektionismi

Kolmen kuukauden mittaisessa nuoruusvaiheen urheilijoille tehdystä mittauksessa (Madigan, Stoeber, & Passfield, 2015) todettiin ulkoiseen arviointiin perustuvan perfektionismin johtavan nousevaan burnoutin riskiin. Henkilökohtaisiin tavoitteisiin kohdistuneen perfektionismin todettiin puolestaan laskevan sitä. Uuden tutkimuksen (Madigan, Stoeber & Passfield, 2016a) tavoitteena oli laajentaa näkemystä aiheesta käyttämällä ”2 x 2 model of perfectionism” viitekehystä. Tämän mukaan perfektionismi voidaan jakaa kahteen eri pääkategoriaan: PSP (personal standards perfectionism) henkilökohtaisen asettelun perfektionismiin ja ECP (evaluative concerns perfectionism) ulkoiseen arviointiin perustuvaan perfektionismiin. Nämä mallit voidaan puolestaan jakaa kahteen ala kategoriaan perfektionismin intensiteetin perusteella, (high PSP/ low PSP ja high ECP/ low ECP). (Madigan, Stoeber & Passfield, 2016a.)

Uudessa tutkimuksessa käytettiin kaksivaiheista kyselytutkimusta, jossa kyselyiden väli oli kolme kuukautta. Tutkimuksessa tutkittiin urheilijan itsensä itse määrittelemänä ECP:n, PSP:n ja urheilijoiden burnout-tapauksia kolmen kuukauden aktiivisen harjoittelun ajalta. Tutkimukseen valittiin 129 yliopistotason urheilijaa, joiden keski-ikä oli 24.8 vuotta. Heistä 111 (59 miestä ja 52 naista) antoi dataa tutkimuksen molempiin vaiheisiin. Tutkimuksen tavoite salattiin kaikilta osallistujilta. (Madigan, Stoeber & Passfield, 2016a.)

Tuloksista huomattiin, että yhtä poikkeavuutta lukuun ottamatta kaikki kahden muuttujan suorat korrelaatiot yhtyivät aiemman (Madigan, Stoeber, & Passfield, 2015) tutkimuksen

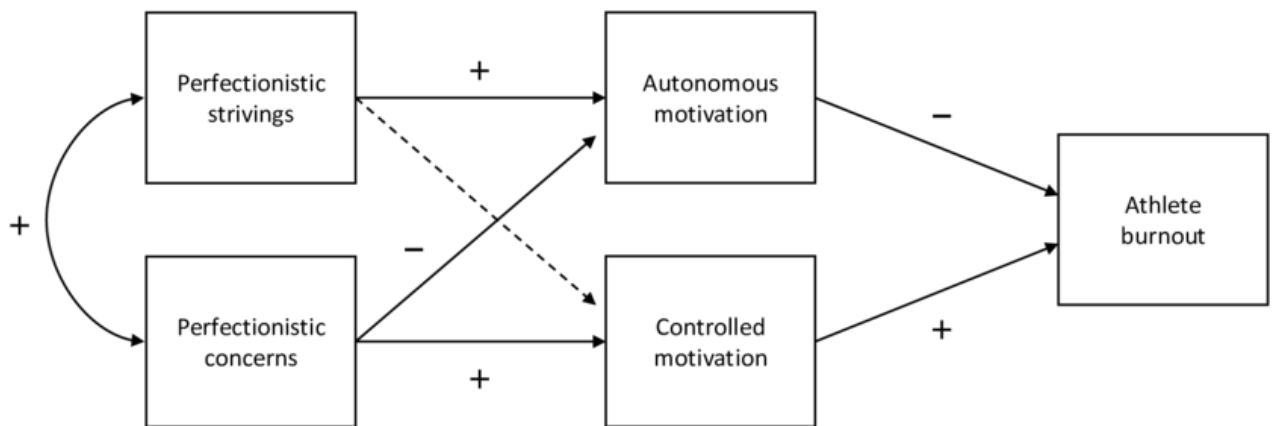
kanssa. Poikkeavuus ilmeni siten, että arviointiin perustuvan perfektionismin selkeää yhteyttä lisääntyneeseen burnoutin riskiin ei löydetty. Henkilökohtaisen asettelun perfektionismin ja vähentyneen burnoutin riskin välillä löydettiin jälleen vahva korrelaatio. Useamman muuttujan analyysissä huomattiin PSP:n pienentävän ja ECP:n kasvattavan sitä riskiä, että ensimmäisellä mittauskerralla havaitusta burnoutista havaittiin jäänteitä myös kyselyn toisessa osiossa. Tulosten mukaan ECP:n vaikutus burnoutin jäänteiden löytymiseen toisella mittauskerralla oli selkeästi positiivinen ainoastaan PSP:n matalilla tasoilla. PSP:n vaikutus tähän oli puolestaan negatiivinen sekä korkeilla että matalilla ECP:n tasoilla. (Madigan, Stoeber & Passfield, 2016a.)

Tutkimus on yliopiston etiikkakomitean hyväksymä ja siinä käytetty kolmen kuukauden aikaväli on aiemmissa tutkimuksissa koettu hyväksi havainnollistettaessa burnoutin muutoksia aktiivisen treenijakson ajalla. Tutkimus suoritettiin nuoruusvaiheen urheilijoille. Tämä saattaa vaikuttaa tutkimuksesta saadun informaation suoraan vertaamiseen isompaa kuvaa katsottaessa. (Madigan, Stoeber & Passfield, 2016a.)

2.3.4 Burnout ja motivaatio

Perfektionismin on huomattu ennustavan burnoutin ilmenemistä urheilijoiden keskuudessa, mutta se mikä pitkällä aikajänteellä säätelee näitä muuttujia, on vielä epäselvää (Madigan, Stoeber & Passfield, 2016b). Madigan ym. (2016b) tekemässä tutkimuksessa lähestytään kysymystä itseohjautuvuusteorian näkökulmasta, kolmiosaisella pitkittäissuuntaisella tutkimuksella. Se tutkii perfektionistisia tavoitteita ja -huolia, autonomista ja ohjattua motivaatiota, sekä urheilijoiden burnouteja, kuuden kuukauden aktiivisen harjoittelun ajalta, 141 junioriurheilijan kohdalla (keski-ikä 17,3 vuotta). Tutkimuksen mukaan sekä autonominen että ohjattu motivaatio säätelevät perfektionismi-burnout suhdetta, mutta urheilijoita verrattaessa itseensä ja urheilijoita verrattaessa toisiinsa, muuttujien suhteet toisiinsa erkanivat. Tutkimuksessa urheilijoita toisiinsa verrattaessa, perfektionististen huolien suoraa korrelaatiota burnoutiin välittivät sekä autonominen että ohjattu motivaatio, kun taas perfektionististen tavoitteiden käännettyä korrelaatiota burnoutiin välitti autonominen motivaatio. Urheilijan sisäisessä vertailussa autonominen motivaatio vaikutti ainoastaan negatiiviseen korrelaatioon

perfektionististen tavoitteiden ja urheilijoiden burnoutien välillä. (Madigan, Stoeber & Passfield, 2016b.)



Kuva: Olettamusmalli sekä urheilijan sisäisellä, että urheilijoiden välisellä tasolla. Selkeyden lisäämiseksi autonomisen motivaation ja ohjatun motivaation välistä korrelaatiota toisiinsa ei kuvaajassa ole esillä. (Madigan, Stoeber & Passfield, 2016b.)

Yhteenvetona voidaan todeta, että burnoutilla näyttäisi olevan negatiivisia vaikutuksia urheilijaa ja hänen suoriutumistaan ajatellen. Huolestuneisuus ja kilpailun aiheuttama ahdistuneisuus näyttäisivät korreloivan burnoutin ilmenemisen kanssa suoraan, mielenhallinnalla korrelaatio vaikuttaisi puolestaan olevan käänteinen. Stressiin ahdistukseen ja tätä kautta burnoutiin ajaututtaessa, urheilijan persoonan on todettu olevan merkittävä tekijä. Mielenpitoet perfektionismin vaikutuksesta burnoutiin jakautuvat vahvasti, mutta ulkoiseen arviointiin perustuva perfektionismi näyttää nostavan burnoutin riskiä.

2.4 Motivaatio

Nykyisen näkemyksen mukaan motivaatio voidaan jakaa karkeasti sisäsyntyiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäsyntyiseen motivaatioon vaikuttavat henkilökohtaiset onnistumisen ja mielihyvän kokemukset. Näitä koetaan muun muassa uuden tiedon oppimisessa ja uuden taidon hallitsemisessa. Ulkoisen motivaation merkittävimpinä lähteinä nähdään asioiden tekemisen kokonaisvaltainen vaikutus (esimerkiksi maratonille harjoiteltaessa, harjoittelun vaikutukset elimistöön koetaan tärkeämpänä kuin itse maratoin suorittaminen), sosiaalinen ja henkilökohtainen arvostus, ulkoiset ärsykkeet, jotka luovat sisäistä motivaatiota (esimerkiksi vastakkaisen sukupuolen hyväksyntä) sekä puhtaasti ulkoiset motivaatiotekijät, kuten raha ja palkinnot. (Weinberg & Gould, 2011.)

2.4.1 Psykologiset tarpeet ja motiivit

Deci & Ryan (2000) itsemääräämisteoria (Self Determination Theory) olettaa, että psykologinen tarve autonomialle, pätevyydelle sekä suhteille ovat välttämättömiä henkiselle terveydelle. Myös Reiss & Havercamp (1998) esittämää 16:sta perusmotiivina on esitetty ensisijaisina motivaationaalisina muuttujina. Reiss & Havercamp (1998) kritisoi perustarpeisiin perustuvaa teoriaa, koska se olettaa, että sisäinen motivaatio perustuu mielihyvään. Osmon & Chapin (2010) tuottama tutkimus vertailee psykologisten tarpeiden ja perusmotiivien suhdetta toisiinsa, sekä yleiseen hyvinvointiin. Tutkimuksen data käsiteltiin henkisen (Eudaimonic) ja nautintoon perustuvan hyvinvoinnin pohjalta. Mitattavat ominaisuudet tutkimuksessa ovat merkityksen tunteen luominen elämässä, sekä aspektin positiiviset ja negatiiviset vaikutukset. (Osmon & Chapin, 2010.)

Tuloksista ilmeni, että kaikki psykologiset perustarpeet toivat merkityksen tuntoa ja positiivisia vaikutuksia elämässä, mutta mikään näistä kolmesta perustarpeesta ei korreloinut sisäisen motivaation kanssa. Tutkimus ei siis tue Deci & Ryan (2000) itsemääräämisteorian oletusta mielihyvän vahvasta suhteesta sisäiseen motivaatioon. (Osmon & Chapin, 2010.) Perusmotiiveista sen sijaan vahva itsenäisyyden toive, uteliaisuus, idealismi, valta ja liikunnallinen aktiivisuus olivat merkittäviä tekijöitä vahvan sisäisen motivaation kanssa.

Nämä löydökset tukevat Reiss (2004) sekä (Reiss & Havercamp 1998) kantaa, että motiivit heijastavat lopputuloksista jotka ovat sisäisesti tyydyttäviä, eivätkä mielihyvän tunteesta itsestään. (Oslon & Chapin, 2010.)

2.4.2 Iän ja sukupuolen vaikutus motivaatioon

Stults-Kolehmainen, Ciccolo, Bartholomew, Seifert & Portman (2014) pyrkivät tutkimuksessaan selvittämään treenimotivaation muutoksia eri ikä- ja sukupuoliryhmien keskuudessa. Tutkimus keskittyi iältään 18–64 -vuotiaisiin vahvasti urheilullisiin yksilöihin jotka valitsivat kukin kymmenestä ulkoisen ja sisäisen motivaation lähteestä kolme itselleen tärkeintä. Tärkeimmiksi koko ikäryhmän kattaviksi motivaation lähteiksi nousivat nautinto (56,9%), suorituskyyky (53,0%) ja terveys (52,2%). Ikävuosina 18–24 suorituskyyvyn merkitys treenimotivaatiossa korostui (79,7%), kun taas pitkä elämä oli yksi heikoimpia motivaattoreita tässä ikäryhmässä (8,2). Tämän ikäryhmän naisilla painonhallinta (26,8%) ja ulkonäkömotiivit (15,7%) korostuivat suhteessa miehiin sekä vanhempiin ikäryhmiin. Miehillä suorituskyyvyn merkitys korostui suhteessa naisiin (Stults- Kolehmainen ym. 2014.)

Tämän hetkisen näkemyksen mukaan motivaatio voidaan karkeasti jakaa sisäsyntyiseen, sekä ulkoiseen motivaatioon. Sisäsyntyinen motivaatio vaikuttaa koko lähdekirjallisuutta tarkasteltaessa olevan urheilijalle ulkoista motivaatiota hyödyllisempi motivoitumisen muoto. Suorituskyyvyn merkitys treenimotivaatiossa näytti tutkimusten valossa korostuvan 18-24 vuoden iässä, sekä enemmän miehillä naisiin verrattuna.

2.5 Loukkaantuminen

On yleistä tietoa, että säännöllinen liikunnan harrastaminen on tärkeää terveydelle, sen stressin- ja sairauksien ehkäisykyvyn, sekä paremman elämän laadun vuoksi. Sen sijaan varsin uuvuttava ja tavallisuudesta poikkeava harjoittelu voi ylittää endogeenisen antioksidanttijärjestelmän kapasiteetin ja johtaa oksidatiiviseen stressiin ja loukkaantumiseen.

Vaikka oksidatiivinen ylikuormittuminen vaikuttaakin vahvimmin luustolihasistoon, sen on raportoitu vaikuttavan myös moniin muihin elimistön homeostasiaa ylläpitäviin elimiin ja toimintoihin, mukaan lukien sydän, maksa, munuaiset, keuhkot, punasolut, immuunijärjestelmä sekä luusto ja nivelet. Urheiluvammat ovat yksi johtavia tekijöitä sille, miksi urheilijat lopettavat uransa ennenaikaisesti, viettävät pidennettyjä ajanjaksoja pois harjoittelun ja kilpailun parista tai kokevat huomattavia alamäkiä suorituskyvyssään, vaikuttaen joissain tapauksissa jopa vanhemmalle iälle saakka. (Miranda-Vilela, 2012.)

2.5.1 Loukkaantuminen ja urheilijaidentiteetti

Loukkaantumisen seurauksena monissa tapauksissa urheilijoiden on huomattu laskevan urheilun arvoa osana identiteettiään. Tutkijat arvelevat tällaisen käyttäytymisen olevan osa itsepuolustus mekanismia. (Granquist, Hamson-Utley, Kenow & Ostrowski, 2014.) Urheilijaidentiteetin lasku loukkaantumisen seurauksena voi kuitenkin vaikuttaa urheilijan motivaatioon kuntoutusta kohtaan, tämän vuoksi psykososiaalistrategiat ovat erittäin tärkeitä varsinkin pidempiaikaisista palautumisprosesseista puhuttaessa (Brewer, Cornelius, Stephan, & Van Raalte, 2010). Granquist ym. (2014) mukaan vahva ja eksklusiivisesti atleettinen identiteetti on altistava tekijä masennukselle ja negatiivisille mielen vaihteluille loukkaantumisen jälkeisenä ajanjaksona. Toisaalta vahvan urheilijaidentiteetin omaavien urheilijoiden on huomattu myös käyttävän urheilussa oppimia taitojaan kuntoutuksessa. Kuntoutusvaiheen onkin todettu olevan hyvä aika keskittyä urheilijan henkisiin taitoihin. (Granquist ym. 2014.)

2.5.2 Loukkaantuminen ja psykologiset ennusmerkit

Wiese-Bjornstal, Smith, Shaffer, & Morrey (1998) käsitteellistävät kirjassaan urheiluvamman konseptiksi, johon loukkaantumista edeltävä psykososiaalinen vaihe (Williams & Andersen, 1998) vaikuttaa negatiivisena stressitekijänä, ja johon sisältyvä dynaaminen jatkuvan kognitiivisen tarkastelun prosessi puolestaan vaikuttaa tunne- ja käyttäytymistasolla tapahtuviin reaktioihin ja tätä kautta myös paranemisprosessiin. (Wiese-Bjornstal, 2009; 2010;

Wiese-Bjornstal, Smith, & LaMott, 1995). Wiese-Bjornstal, Albinson, Henert, Arendt, Schwenz, Myers & Gardetto-Heller (2012) tutkii projektissaan yhtäaikaaisesti näitä kolmea primääri-mallikomponenttia (kognitiivinen tarkastelu, emotionaalinen reaktio ja behavioristinen reaktio) ja niihin liittyviä ennusteita. Projektissa joukkueen ja koulun aiheuttamia muuttujia kontrolloitiin, samalla kun samaan joukkueeseen kuuluvia loukkaantuneita ja ehjiä urheilijoita testattiin. Tutkijat toistivat viikoittain useita eri psykologisia testejä 74:lle neljän eri lajin (yleisurheilu, tennis, naisten softball ja miesten baseball) NCAA 1 divisioonaa tasoiselle urheilijalle läpi kauden. (Wiese-Bjornstal ym. 2012.)

Wiese-Bjornstal ym. (2012) tutkimuksesta saatujen tulosten mukaan suurin urheiluvammaa ennustava psykologinen muuttuja oli suuren urheilustipendin luoma status. Muita loukkaantumista ennustavia tekijöitä ovat muun muassa negatiivinen mielentila, sekä väsymys juuri ennen kisakauden alkamista (Smith, Stuart, Wiese-Bjornstal, & Gunnon 1997). Myös korkean intensiteetin jännittyneisyys voi vaikuttaa suoriutumiseen sekä unen laatuun ja tätä kautta lisätä loukkaantumisriskiä. Jokapäiväisten stressitekijöiden huomattiin lisäävän urheilijan loukkaantumisriskiä, mutta vastoin aiemmista tutkimuksista saatuja tuloksia, suurien elämää mullistavien kokemusten tai urheilija identiteetin ei huomattu vaikuttavan loukkaantumisen ennustettavuuteen. (Wiese-Bjornstal ym. 2012.) Tulokset siis tukevat oletuksia psykologisten muuttujien kyvystä ennustaa urheiluvammoja. Tulokset yhtyivät myös urheiluvammojen käsitteellistämistä stressitekijöinä, mutta urheiluvamman jälkeisen kognitiivisen tarkastelun ja emotionaalisen reaktion ennustamisesta Wiese-Bjornstal ym. (1998) mallin mukaan saatiin eriäviä tuloksia. (Wiese-Bjornstal ym. 2012.)

2.5.3 Loukkaantuminen ja psykososiaaliset välittäjät

Sibold, Howard & Zizzi (2012) pyrkivät selvittämään psykososiaalisten välittäjien ja perustason ortopedisten riskitekijöiden (tässä tutkimuksessa ortopedisistä ominaisuuksista keskityttiin vain liikkuvuuteen) vaikutuksia loukkaantumiseen college -tason urheilijoissa. Hypoteesi tutkimuksiin lähdettäessä oli, että korkea stressi, kilpailun aiheuttaman ahdistuneisuuden kokeminen, sekä korkeiden pisteiden saaminen ortopedisestä seulonnasta, johtaisi useampaan loukkaantumisen takia vietettävään sairaspäivään. Tutkimuksen hypoteesia tukien, korkea stressi, somaattinen ahdistuneisuus sekä ortopediset riskitekijät lisäsivät

sairaspäivien määrää urheilijoiden keskuudessa. (Sibold, Howard & Zizzi 2012.) Useat aiemmat tutkimukset tukevat myös korkean stressin (Pertie 1992, 1993a, 1993b) sekä ahdistuneisuuden (Williams & Roepke, 1993; Pertie 1993a; Junge, 2000) johtavan urheilijoiden loukkaantumisen ja tätä kautta sairaspäivien yleistymiseen. Tutkijat uskovat tutkimuksessa käytetyn HRA:n (kts. käytetyt lyhenteet) lisäävän huomattavasti tutkimustulosten luotettavuutta (Sibold, Howard & Zizzi 2012).

Urheiluvammat ovat yksi suurimpia syitä urheilu-uran ennenaikaiselle lopettamiselle, harjoittelusta ja kilpailusta sivuun jäämiselle, sekä suorituskyvyn heikkenemiselle. Usein loukkaantuminen laskee urheilun arvoa osana urheilijan identiteettiä. Eksklusiiivinen atleettinen identiteetti on altistava tekijä masennukselle loukkaantumisen jälkeisenä ajanjaksona. Tutkijat arvelevatkin urheilija identiteetin arvon laskun olevan usein osa itsepuolustusmekanismia loukkaantumisen yhteydessä. Negatiivisen mielentila ja väsymyksen ennen kisakauden alkua, sekä suuren urheilustipendin luoman statuksen on havaittu olevan suuria loukkaantumista ennustavia tekijöitä. Sairaspäivien määrää urheilijoiden keskuudessa lisäksi korkea stressi, somaattinen ahdistuneisuus, sekä ortopediset riskitekijät. Myös jokapäiväisten stressitekijöiden huomattiin lisäävän loukkaantumisriskiä, mutta aiemmasta näkemyksestä poiketen löytyi näyttöä siitä, että suuret elämää mullistavat kokemukset tai urheilijan identiteetti ei vaikuttaisikaan loukkaantumisten ennustettavuuteen.

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä kappaleessa käymme läpi tutkimuksemme tavoitteet ja lähtökohdat, joista tutkimusta lähdimme tekemään. Tämän jälkeen avaamme käyttämiämme menetelmiä tieteellisen kirjallisuuden pohjalta, sekä perustelemme miksi olemme päätyneet käyttämiimme metodeihin. Lisäksi esittelemme haastattelun toteutuksen, haastattelemamme henkilöt, sekä saadun tutkimustiedon analyysimetodologiaa. Pyrimme myös mahdollisimman objektiivisesti arvioimaan tutkimuksen luotettavuutta, siirrettävyyttä ja etiikkaa.

3.1 Tutkimusongelmat

Ensisijaisesti halusimme selvittää, kuinka urheilupsykologia ja henkinen valmentautuminen käytännössä ilmenevät suomalaisten huippuyleisurheilijoiden uralla. Muita tutkimuskohteita olivat, urheilupsykologian esiintyminen osana urheilijana kehittymistä, ulkopuolisen avun tarve, saatavuus ja käyttö uran aikana, sekä missä vaiheessa uraa ja millaisissa tilanteissa urheilupsykologia koetaan tarpeellisimmaksi.

3.2 Tutkimuksen tavoitteet

Tutkimuksemme tavoitteena on saada uutta ja ajankohtaista ymmärrystä henkisen valmennuksen tämänhetkisestä tilasta suomalaisten yleisurheilijoiden keskuudessa. Pyrimme myös selvittämään, mitkä asiat tilanteeseen vaikuttavat ja minkälaisin keinoin urheilupsykologiaa Suomessa hyödynnetään. Tätä kautta pyrimme löytämään jatkotutkimustarpeita, sekä lähestymään aihetta uudesta näkökulmasta. Pyrimme myös tuomaan ilmi mahdollisia heikkouksia ja ongelmia tällä hetkellä käytössä olevista urheilupsykologian toimintatavoista. Tämän pohjalta toivomme, että urheilupsykologian hyödyntämistä pystytään kohdennetusti kehittämään siten, että siitä saadaan paras hyöty urheilijoita ajatellen.

3.3 Tutkimusmenetelmät

Ronkainen ym. (2014) esittää, että aineiston hankinta ja analysointi ovat välttämätön osa jokaista tutkimusta. Tätä varten tarvitaan systemaattisia aineiston hankinta ja analysointitapoja, eli tutkimusmenetelmiä. Hyvä lähtökohta on antaa tutkimusongelman määrittää tutkimuksen metodisia valintoja, jotka vaikuttavat siihen millaista tietoa tutkimus lopulta tuottaa. (Ronkainen ym. 2014, 45-47). Tässä kappaleessa käymme läpi eri tutkimusmenetelmiä, esittelemme valitsemamme tutkimusmenetelmät, sekä syyt jonka vuoksi päädyimme käyttämään kyseisiä metodeja.

3.3.1 Kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen tutkimuksen tunnuspiirteet

Kvalitatiivista - ja kvantitatiivista tutkimusmenetelmää jaotellaessa kvalitatiivista tutkimusta on kuvailtu pehmeäksi, subjektiiviseksi, tulkinnalliseksi, tapaustutkimukseksi, sekä ymmärtäväksi tutkimukseksi. Tässä jaottelussa kvantitatiivisen tutkimuksen ominaispiirteinä sen sijaan pidetään kovuuutta, objektiivisuutta, faktuaalisuutta, sekä yleistävää - ja selittävää tutkimusta. (Ronkainen ym. 2014, 79-81). Pelkistetysti tutkimusmenetelmät voidaan erottaa aineiston havaintoyksiköiden tai tapausten määrästä. Määrällinen tutkimus operoi mitattavuudella ja numeroilla, laadullinen tutkimus puolestaan kielellä ja teksteillä. (Ronkainen ym. 2014, 79-81).

Räsänen (2005) mukaan vaatimus tutkimustulosten selittämisestä liittyy yhtä lailla niin kvalitatiiviseen, kuin kvantitatiiviseenkin tutkimukseen. Molemmilla tutkimusmenetelmillä on myös velvollisuus tuottaa uutta tietoa, sekä suhtautua kriittisesti havaintoaineistoihin. Lisäksi tutkimuksen käytännön toteutuksessa hyödynnetään usein molempien tutkimuskäytäntöjen analyysimenetelmiä. (Räsänen 2005, 99-100).

Tutkimuksemme luonteen takia kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä oli mielestämme ilmeinen valinta. Tutkimuksemme lähtökohtana oli selvittää kuinka urheilupsykologia ja sen hyödyntäminen käytännössä ilmenevät urheilijan uran aikana. Tavoitteenamme oli tutkia

ilmiötä nimenomaan urheilijan omiin kokemuksiin ja havaintoihin perustuen, eikä tuottaa puhtaasti tilastoihin ja numeerisiin arvoihin perustuvaa, kvantitatiiviselle tutkimusmenetelmälle ominaista tulkintaa.

3.3.2 Kvalitatiivinen tutkimus

Kvalitatiivista tutkimusta ei nähdä vain yhdenlaisena hankkeena vaan joukkona mitä moninaisimpia tutkimuksia. Aineisto kootaan luonnollisissa, todellisissa tilanteissa ja tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedon hankintaa. Tiedonkeruun instrumenttina suositaan ihmistä ja mittausvälineiden sijaan luotetaan havaintoihin. Tutkimuksessa teorian tai hypoteesin testaamisen sijaan lähtökohtana on aineiston monitahoinen ja yksityiskohtainen tarkastelu. Tutkimushenkilöt valitaan tarkoituksenmukaisesti ja tutkimuksessa suositaan metodeja, joissa tutkittavien omat näkökulmat pääsevät esille. Tutkimussuunitelma on joustava ja voi muuttua tutkimuksen edetessä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 160-164).

Kvalitatiiviselle tutkimusotteelle ominainen tapa nähdä ihminen aktiivisena toimijana ja tiedonlähteenä, antoi meille mahdollisuuden lähestyä ilmiötä käytännön tasolla. Koimme tarkoin valikoidulle pienelle ryhmälle tutkittavia toteutettavan teemahaastattelun antavan meille parhaat lähtökohdat vastata tutkimuskysymykseemme. Laadullisen tutkimuksen metodeista, päädyimme käyttämään fenomenografiaa, hermeneutiikkaa sekä fenomenologiaa.

3.3.3 Fenomenografia: Yksittäisten henkilöiden käsitysten kuvaus

Perusolettamuksena fenomenografisessa tutkimuksessa on, että ihminen on tietoinen olento, joka pystyy rakentamaan ja kielellään kuvaamaan käsityksiä ilmiöistä (Syrjälä ym. 1994, 121-122). Fenomenografia pyrkii kuvaamaan, miten maailma ilmenee ihmisten tietoisuudessa. (Ahonen 1994, 114). Saman ilmiön ympärillä ihmisten käsitykset voivat olla hyvinkin erilaisia johtuen muun muassa iästä, koulutustaustasta, kokemuksista ja sukupuolesta (Metsämuuronen 2006, 108-110). Fenomenografinen tutkija tavoittelee vuorovaikutusta tutkimushenkilön kanssa ja pyrkii pääsemään pintaa syvemmälle (Syrjälä ym. 1994, 121-122). Fenomenografisen tutkijan on hyvä tiedostaa omat lähtökohtansa ja hyväksyttävä, että

ne vaikuttavat aineiston hankintaan, sekä johtopäätösten tekoon. Tällainen subjektiivinen tietoisuus lisää tutkimuksen luotettavuutta. (Syrjälä ym. 1994, 121-122).

3.3.4 Hermeneutiikka: Ilmiön ymmärtäminen ja selittäminen

Hermeneutiikka ei ole pelkästään tieteiden metodi tai tietyn tiederyhmän ominaisuus vaan se tarkoittaa myös ihmiselle luonnollista kykyä ymmärtää paitsi tekstiä myös ihmisten välistä kanssakäymistä. Vaikka hermeneutiikka pyrkiikin tulkitsemaan tekstiä, se ei kuitenkaan keskity kielen teknisiin ominaisuuksiin, vaan kirjallisesti kiinnitysten merkitysten ymmärtämiseen. Tämän vuoksi hermeneutiikka sopii muun muassa myös taiteiden tulkintaan. Yksi hermeneutiikan taidoista on saada sanottu tai kirjoitettu puhumaan uudestaan. (Gadamer 2004, 129-151). Tehtävämme tutkijoina on siis käsitellä haastatteluaineistoa myös pelkkiä yksittäisiä lauseita suurempana kokonaisuutena, sekä pyrkiä tuomaan vastauksista esiin niiden olennaisin ydin ja näkökulma, jonka haastateltava on pyrkinyt sanoiksi muotoilemaan.

3.3.5 Fenomenologia

Fenomenologia on ilmiöistä ja ilmiöiden tulkitsemisesta kiinnostunut filosofian haara (Metsämuuronen 2006, 58). Ilmiön ymmärtämistä ja kuvaamista varten on alkuperäisestä filosofisesta suutauksesta sittemmin kehitetty fenomenologinen metodologia. (Giorgi 1997, Rauhala 1990, 1993, Varto 1992). Ihmistieteen aloilla fenomenologista tutkimusta on käytetty ainakin kasvatustieteissä (Tahvanainen 2001), hoitotieteissä (Åstedt-Kurki & Nieminen 1997, Purola 2000) ja liikuntatieteissä (Talfit 2006). Tämä tukee tutkimuksemme pyrkimystä ymmärtää urheilupsykologian ilmiön ilmenemistä, Suomen yleisurheilukentällä.

3.4 Metodit

Haastattelua tekevällä tutkijalla on tehtävänä luoda ja välittää kuva haastateltavan käsityksistä, ajatuksista, kokemuksista, käsityksistä ja tunteista. Haastattelu sopii menetelmänä joustavuutensa vuoksi useisiin eri tutkimustarkoituksiin. Haastattelu tarjoaa mahdollisuuden suoraan vuorovaikutukseen tutkittavan kanssa. Tämä mahdollistaa tiedonhankinnan suuntaamisen haastattelun aikana. Haastattelun etuna on myös se, että ihminen nähdään

tutkimustilanteessa subjektina, jolla on mahdollisuus tuoda itseään koskevia asioita esille mahdollisimman vapaasti. Haastateltava on tutkimuksessa merkityksiä luova ja aktiivinen osapuoli, jonka kanssa vuorovaikutuksessa toimiva tutkija voi tarvittaessa pyrkiä syventämään saatavaa tietoa. Toisaalta haastattelijalta vaaditaan taitoja ja kokemusta tilanteen säätelyyn, haastattelu vaatii aikaa ja sen katsotaan sisältävän monia virhelähteitä. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 34-41).

3.4.1 Teemahaastattelu

Teemahaastattelu vastaa useiden kvalitatiivisten tutkimusten lähtökohtia ja siksi sitä käytetään usein kasvatus - ja yhteiskuntatieteellisissä tutkimuksissa. Teemahaastattelu on avoimen - ja lomakehaastattelun välimuoto, jossa haastattelun aihepiirit ovat tiedossa, mutta kysymysten tarkkaa muotoa tai järjestystä ei ole määritelty. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 208-209). Fieldingin (1996) mukaan puolistrukturoidussa haastattelussa kysymysten muoto on kaikille sama, mutta niiden järjestys voi vaihdella. Eskola & Suoranta (1998) puolestaan toteaa, että teemahaastattelussa esitettävät kysymykset ovat samat, mutta haastateltavat vastaavat kysymyksiin omin sanoin, eikä vastauksia ole sidottu vastausvaihtoehtoihin.

Teemahaastattelua laajemmin tarkasteltaessa, sen ominaispiirteinä ilmenee tietoa siitä, että haastateltavat ovat kokeneet tietyn tilanteen, tutkija on ottanut selvää tutkittavan ilmiön oletettavasti tärkeistä osista ja päätenyt tietynlaisiin oletuksiin tilanteen vaikutuksista haastateltaville. Tämän perusteella tutkija kehittää haastattelurungon ja kohdistaa haastattelun tutkimushenkilöiden subjektiivisiin kokemuksiin tilanteesta. (Merton, Fiske & Kendall 1956, 3-4).

3.4.2 Tutkimuksen kulku

Keräsimme tutkimusaineiston teemahaastattelun keinoin vuoden 2017 loppupuolella. Haastattelutilanteissa käytimme kahta nauhuria ja haastattelimme urheilijoita yksi kerrallaan. Yhtä haastattelua varten oli varattu aikaa 90 minuuttia. Nauhoitimme haastattelut erikseen haastattelua varten varatussa tilassa. Tällä pyrimme vähentämään ylimääräisiä häiriötekijöitä. Ennen haastattelua kävimme urheilijan kanssa läpi tutkimuksen tavoitteet, sekä toimimme ilmi,

että vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Pyrimme luomaan haastattelutilanteeseen mahdollisimman rennon ja vapautuneen tunnelman mahdollisimman aitojen sekä todenmukaisten vastausten saamiseksi. Koimme tämän erityisen tärkeäksi, sillä urheilupsykologiaan liittyvissä aiheissa päädytään helposti käsittelemään todella henkilökohtaisiakin asioita. Pyrimme muodostamaan haastattelukysymykset siten, etteivät ne johdattelisi haastateltavaa suuntaan tai toiseen. Kun haastattelun jälkeen kysyimme urheilijoilta, kokivatko he kysymykset johdatteleviksi, kaikki haastateltavista olivat sitä mieltä, että kysymysten muotoilu oli hyvää ja he saivat vastata täysin oman näkemyksensä mukaan.

3.4.3 Analyysisystematiikan kuvaus

Päädyimme käyttämään analyysiin QCA (vertaileva laadullinen analyysi) menetelmää. QCA menetelmä etenee kahdeksan eri vaiheen kautta tutkimuskysymyksen määrittelystä aina tulosten ja havaintojen esittelyyn. Menetelmän tarkoituksena on systemaattisesti esittää laadullisen materiaalin merkitys. (Schreir, 2012). Tämä toteutetaan jakamalla materiaali osiin ja määrittelemällä materiaalin osille kooditus. QCA:n avulla voidaan vähentää käsiteltävän materiaalin määrää koskemaan aineiston merkityksellistä osaa. (Schreir, 2012). Menetelmässä otetaan huomioon kaikki oleellinen materiaali, kaikki analyysin työvaiheet käydään läpi riippumatta materiaalista. Lisäksi koodauksen johdonmukaisuutta tulee tarkastella läpi prosessin, luotettavuuden parantamiseksi. (Schreir, 2012).

Analyysimme eteni siten, että ensimmäisenä äänitimme haastattelut, jotka litteroimme tekstimuotoon. Litteroidusta tekstistä erottelimme mielestämme kaikki oleelliset merkityskokonaisuudet, jotka edelleen tiivistimme kahdeksaan alaluokkaan, joista lopulta muodostimme kolme yläluokkaa (ks. Liite 2). Tämän prosessin ja määrittelyn avulla saimme materiaalista hallittavan kokonaisuuden, joka helpotti huomattavasti aineiston hahmottamista. Taulukoiden avulla pystyimme näkemään, mitkä asiat ja teemat toistuivat ja olivat materiaalin ydinainesta. Koodasimme ja luokittelimme yksiköt systemaattisesti, jotta pystyimme tarkastelemaan kokonaisuutta hallitusti ja yhdenmukaisesti.

3.5 Aineisto ja etiikka

Tärkein valintaperuste tutkimukseen osallistujia valitessamme oli se, että haastateltavien tulisi olla vähintään kansallisen huipputason yleisurheilijoita, joiden aktiiviura on yhä käynnissä. Tällä pyrimme varmistamaan, että tulokset antavat mahdollisimman ajankohtaista tietoa tämän hetken vallitsevasta tilasta, suomalaisten huippuyleisurheilijoiden keskuudessa. Valitsimme tietoisesti tutkimushenkilöitä, joiden lajit sisältävät lyhytkestoisia suorituksia, joissa optimaalinen suoritus täytyy tehdä juuri vaaditulla hetkellä. Käytännössä tämä rajasi valinnan kenttälajien, sekä pikamatkojen urheilijoihin.

Tutkittaviksi valikoitui viisi urheilijaa, joilla kullakin on yleisen sarjan SM-mitaleita, sekä menestystä tai vähintään kokemusta kansainvälisistä arvokisoista. Koemme että saimme tutkimukseen juuri sellaisia urheilijoita, jotka ovat mielestämme linjassa tutkimuksen tavoitteiden saavuttamisen kanssa. Päätimme antaa kullekin urheilijalle numeron 1-5, jotta urheilijaa ei tunnista vastauksista, mutta pystymme kuitenkin käsittelemään vastauksia laadulliselle tutkimukselle ominaiseen tapaan tapauskohtaisesti ja syvällisemmin.

Tieteen eettisiä tapoja pyrimme huomioimaan muun muassa seuraavin keinoin. Haastateltavat osallistuivat tutkimukseen täysin vapaaehtoisesti ja jo ennen haastattelun alkua kävimme läpi, että vastaukset käsitellään luottamuksellisesti siten, ettei heitä vastauksista voida tunnistaa. Lisäksi korostimme, että vastaaja kertoisi vain sellaisia asioita joista hänestä tuntuu luontevalta kertoa ja että kysymykseen vastaamisen tai koko haastatteluun vastaamisen voi keskeyttää heti niin halutessaan. Lisäksi varmistimme, että haastatteluiden äänitteet pysyivät ainoastaan meidän käytössämme, eikä kukaan ulkopuolinen päässyt niitä kuulemaan.

3.6 Analyysin luotettavuus

Tutkimustulosten analysointi oli vaiherikas ja pitkä prosessi, joka sisälsi niin pahoja turhautumisen hetkiä kuin suuria oivalluksen kokemuksiakin. Alussa luulimme analyysiprosessin olevan suoraviivainen ja luulimme tietävämme tarkalleen mitä tulemme tekemään, mutta äkkiä huomasimmekin, että prosessi sisälsi paljon muutakin kuin suoraa etenemistä kohti päämäärää. Jouduimme palaamaan monta kertaa takaisin jopa aivan alkuun ja

pohtimaan lähestymistapaamme perusteellisesti. Koemme, että nämä kaikki vaiheet olivat lopulta hyvä asia ja tarpeellisia, sillä hermeneuttisen kehän toimintamallin mukaisesti ne syvensivät ymmärrystämme sisällönanalyysista ja tarkensivat koko ajan kuvaa siitä mitä oikeastaan olemme tekemässä. Prosessin eri vaiheet ja haasteet paransivat tämän analyysin luotettavuutta, sillä ne pakottivat meidät omaksumaan uusia toimintatapoja ja toteuttamaan analyysia systemaattisesti, hyvän sisällönanalyysin periaatteiden mukaisesti. Lisäksi pitkä ja monivaiheinen prosessi syvensi jatkuvasti ymmärrystämme ja tuntemustamme aineistoamme kohtaan.

Luotettavuudelle haasteita asettaa puolestaan se, että toteutamme tämänkaltaista analyysia ensimmäistä kertaa ja analyysin vaiheet olivat meille ennestään vieraita. Näin ollen prosessi on ollut pitkälti omaa oppimista ja kehittymistä. Tästä johtuen on mahdollista, että emme joissain analyysin vaiheissa ole osanneet toteuttaa vaihetta parhaalla mahdollisella tavalla. Koemme, että jos aloittaisimme nyt uuden analyysin tekemisen, olisimme valmiimpia haasteeseen ja meillä olisi jo alusta alkaen parempi kuva tulevan prosessin kulusta.

Mielestämme tutkimuksen uskottavuutta lisää se, että haastateltavistamme kaikki ovat urheilleet ja kasvaneet Suomessa, joten heidän vastauksensa kuvaavat nimenomaan suomalaisen urheilijan polkua. Lisäksi koemme, että haastattelutilanteet olivat aitoja ja saimme urheilijoilta hyvin jäsenneiltyjä, syvällisiä ja todenmukaisia vastauksia. Tutkimuksen uskottavuutta puolestaan voi heikentää se, että haastateltavistamme kaikki asuivat haastattelujen aikaan Jyväskylässä, joskin nuoruusvaiheensa heistä suurin osa on viettänytkin eri puolilla Suomea. Kuitenkin on mahdollista, että etenkin tästä hetkestä puhuttaessa vastauksissa korostuu hieman nimenomaan Jyväskylässä vallitseva tilanne. Jää tulkinnanvaraiseksi kuinka paljon eroja eri kaupunkien välillä ilmenee.

Kuten mainitsimme, niin aikuisvaiheen tilanteesta esimerkiksi henkisen valmentajan saatavuuden suhteen tämä tutkimus ei välttämättä anna koko Suomeen yleistettävää tietoa ja paikkakuntien välillä voi olla merkittäviäkin eroja sen suhteen. Uskomme, että tutkimus antaa kuitenkin hyvän yleiskuvan tämänhetkisestä tilanteesta Suomessa. Tämän pohjalta urheilupsykologian roolia eri kaupungeissa olisi mielestämme syytä lähteä edelleen

paikkakohtaisemmin tutkimaan ja kehittämään, jotta urheilijoiden tilannetta saataisiin kehitettyä maanlaajuisesti.

Taustakirjallisuuden mukaan kokemuksen ja iän karttuessa ihmismielen voimavarat jäävät joko vähäisiksi tai kasvavat riippuen elämän aikana koetuista tunnekokemuksista. (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen, 2007). Urheilijalle parhaasta tavasta psykologisten taitojen omaksumisessa on useita mielipiteitä, mutta suuri määrä vertaisarvioituja tutkimuksia tukee vahvasti olettamusta, että psykologisesta harjoittelusta on hyötyä huippusuoritukseen pyrittäessä (Hammermeister & VonGuenthner, 2005). Hammermeister & VonGuenthner (2005) tuovat myös ilmi, että on olemassa vahvaa näyttöä psykologisen harjoittelun, sekä psykologisesti optimaalisen tilan saavuttamisen välisestä korrelaatiosta.

Mikrotasolla esimerkiksi liikeratoihin kohdistuvan mielikuvaharjoittelun on havaittu aktivoivan samoja lihaksia kuin fyysisen harjoittelun ja sen tarkoituksena on valmistaa urheilijan mieltä tulevaa suoritusta varten. (Pusa S. & Pusa H. 2016.) Lisäksi muun muassa rentoutumisharjoittelulla voidaan kehittää rentoutumisen taitoa tietoisesti. Rentoutuminen edistää urheilijan terveyttä ja palautumista, sekä ehkäisee loukkaantumisia ja stressiä. (Pusa S. & Pusa H. 2016.) Smith (2005) jakaa rentoutumistekniikat kuuteen eri kategoriaan: joogaaminen, PMR, hengitysharjoitteet, AT, mielikuvaharjoittelu, sekä meditaatio/mindfulness. Tässä kappaleessa käymme läpi haastattelututkimuksen tuloksia ja peilaamme niitä työssä aiemmin esitettyyn teorial tietoon aiheesta.

4.1 Urheilijoiden näkemyksiä urheilun psykologisesta puolesta

Haastattelun alussa pyrimme selvittämään mistä ominaisuuksista urheilijan psykologinen vahvuus haastateltavien mielestä koostuu. Lisäksi kysyimme miten urheilijat kokevat itse omaavansa mainitsemiaan ominaisuuksia, sekä miten nämä ominaisuudet ovat muuttuneet uran varrella. Pyrimme näillä kysymyksillä kartoittamaan haastateltavien käsityksiä

urheilupsykologiasta, jotta ymmärrämme paremmin heidän vastauksiaan ja kykenemme analysoidaan niitä mahdollisimman objektiivisesti.

4.1.1 Urheilijoiden näkemys omista psykologisista ominaisuuksista

Haastattelun alussa annetuissa vastauksissa toistui erityisesti urheilijan kilpailutilanteen ja siihen liittyvien tuntemusten ja kokemusten hallinta, sekä vaikeuksien kohtaaminen ja käsittely. Urheilijat neljä ja viisi korostivat kommunikaatiotaitoja, avoimuutta, sekä kykyä prosessoida henkisiä asioita valmentajan, lähipiirin ja muiden urheilijoiden kanssa. Urheilijat kaksi ja kolme korostivat puolestaan periksiantamattomuutta, sekä vahvaa voitontahtoa. Haastateltava yksi kokee, että psykologisesti vahva urheilija hallitsee hermonsa, osaa keskittyä olennaiseen, sekä kykenee löytämään optimaalisen suorituksen vaatiman tunnetilan. Haastateltava kaksi sanoo:” *Ekana mul tulee mielee sellanen vaikees tilantees semmonen periksiantamattomuus*”, kun taas haastateltava kolme toteaa: “*Vahvan ja taitavan urheilijan täytyy psykologisesti olla sisäisesti motivoitunut eikä se saa kokea treenaamista ja kilpailua ees haasteena vaan mahdollisuutena*”.

Taustakirjallisuuden perusteella motivaatio voidaan jakaa karkeasti sisäsyntyiseen ja ulkoiseen motivaatioon (Weinberg & Gould, 2011). Madigan ym. (2016b) tutkimuksessa autonominen (eli sisäsyntyinen) motivaatio välitti perfektionististen tavoitteiden käännettyä korrelaatiota urheilijan burnoutien kanssa. Lisäksi Madigan ym. (2015) ja Madigan ym. (2016a) löysivät molemmat vahvan korrelaation henkilökohtaisen asettelun perfektionismin ja vähentyneen burnoutin riskin välillä, olkoonkin, että nämä kolme viimeksi mainittua tutkimusta, ovat samojen henkilöiden tuottamia.

Weinberg & Gould (2011) mukaan sisäsyntyiseen motivaatioon näyttäisivät vaikuttavan henkilökohtaiset onnistumiset ja mielihyvän kokemukset. Oslon & Chapin (2010) tutkimus puolestaan tukee Reiss (2004), sekä Reiss & Havercamp (1998) kantaa siitä, että motiivit

heijastavat lopputuloksista jotka ovat sisäisesti tyydyttäviä, eivätkä mielihyvän tunteesta itsestään. Deci & Ryan (2000) itsemääräämisteorian esittämistä perustarpeista (tarve autonomialle, pätevyydelle ja suhteille) ei sen sijaan mikään korreloinut sisäisen motivaation kanssa (Osion & Chapin, 2010). Ulkoisen motivaation merkittävimpinä lähteinä nähdään asioiden tekemisen kokonaisvaltainen vaikutus (Weinberg & Gould, 2011). Stults-Kolehmainen ym. (2014) havaitsi urheilullisille yksilöille tuottamassa tutkimuksessa, tärkeimmiksi koko ikäryhmän (18-64v) kattaviksi treenimotivaation lähteiksi nousivat nautinto (56,9%), suorituskkyky (53,0%) ja terveys (52,2%). Näistä suorituskkyky korostui nuorissa (18–24v) (79,7%), sekä miehissä (StultsKolehmainen ym. 2014).

Vaikka näissä ensimmäisiin kysymyksiin annetuissa vastauksissa ilmeni eroavaisuuksia, haastattelujen edetessä syvemmälle, haastateltavat kokivat pääpiirteittäin samat asiat urheilijan tärkeimmiksi psykologisiksi ominaisuuksiksi. Koko haastatteluaineistoa tarkasteltaessa optimaalisen tunnetilan löytäminen kilpailutilanteeseen, suorituksen käsittely ja analysointi, sekä kokonaisvaltainen elämänhallinta nähtiin mielestämme urheilijoiden keskuudessa tärkeimpinä koettuina psykologisina ominaisuuksina sekä kehityskohteina.

4.1.2 Haastateltavien psykologisten vahvuuksien omaaminen

Urheilijoista kaikki kokivat omaavansa mainitsemiaan ominaisuuksia. Toiset kokevat omanneensa niitä lapsuudesta saakka, kun taas toiset korostivat niiden kehittyneen uran edetessä. Haastateltava yksi toteaa, että henkiseen puoleen on vasta viime aikoina alettu kiinnittää huomiota: *“Oikeestaan vasta ihan viime vuosina on niinku alkanu ees tähän aihepiiriin keskittyyn ja on pienestä asti, en tiedä mistä se on sit johtunu, mutta on kasvanu siihen, että on psykologisesti suht vahva”*. Haastateltava kaksi toteaa taitojen kehittyneen läpi uran, etenkin 20 ikävuoden jälkeen. Muun muassa erilaisten uran aikana vastaan tulleiden vaikeuksien kohtaamisen ja käsittelyn kerrottiin johtaneen psykologiseen kasvuun, jonka seurauksena ongelmien jälkeen uraa päästiin jatkamaan entistä vahvempana. Taidoissa nähdään kuitenkin olevan vielä varaa kehittyä edelleen ja moni onkin viime aikoina aloittanut, tai vähintäänkin suunnitellut aloittavansa taitojen systemaattisemman harjoittelun. Laajemmassa

mittakaavassa tarkasteltaessa, kaikki urheilijat kuitenkin kokivat, että ajan ja kokemuksen myötä itsetuntemus ja psykologiset taidot ovat ainakin jollain osa-alueella kehittyneet. Lisäksi haastatteluista kävi vahvasti ilmi, että urheilun psykologisten taitojen rooli urheilijan elämisen ja urheilun kokonaisuudessa on korostunut aikuisvaiheessa nuoruutta voimakkaammin.

Haastattelemiemme urheilijoiden näkemyksiä tukien, taustakirjallisuuden mukaan urheilijoiden kokemus vaikuttaisi olevan merkittävä positiivinen muuttuja useassa tutkimuksessa. Kokeneet urheilijat muun muassa pitivät kivun tuntemuksia uskottavampina kuin kokemattomat (Wander ym. 2012), sekä kokemuksen ja kivusta huolimatta suorituksen jatkamisen välillä löydettiin negatiivinen korrelaatio (Deroche ym. 2011). Kokemuksen huomattiin myös vähentävän taikauskon ja huolestuneisuuteen välistä korrelaatiota (Barkoukis ym. 2011). Yleisesti taikauskon vaikutuksesta urheilijaan saadut tulokset ovat kaksijakoisia. Taikauskon mahdollisia haitallisia psykologisia vaikutuksia ovat muun muassa alentunut minäpystyvyys (Tobacyk & Shrader, 1991), vahva ahdistuneisuus ja dissosiatiiiviset kokemukset (Wolfrad, 1997), irrationaaliset uskomukset (Roig ym. 1998), sekä ulkoisen kontrollin odotukset (Dag 1999; Tobacyk, Nagot & Miller, 1988). Toisaalta taikauskoisuus voi parantaa suorituskykyä ongelmanratkaisutilanteissa, jotka suoritetaan hallitsemattoman tuntoisissa tilanteissa (Dudley, 1999).

4.2 Urheilupsykologia suomalaisen yleisurheilijan uralla

Taustakirjallisuutemme mukaan psykologia ja mielenhallinta ovat kehitettäviä ominaisuuksia. Kirjallisuudessa mainittuja keinoja olivat muun muassa joogaaminen, PMR, hengitysharjoitteet, AT, mielikuvaharjoittelu/itselleen puhuminen, sekä meditaatio/mindfulness (Pusa S. & Pusa H. 2016). Muita esimerkkejä ovat tukiryhmän luominen, huumorin käyttäminen, ongelmista puhuminen, henkilökohtaisella tasolla optimaalisen stressitason tunnistaminen, työn ja huvin tasapainottaminen, sekä ympäristön kanssa käytävä vuorovaikutus, joka sisältää kehittämisen tavoitteiden asettelussa, ajan hallinnassa ja konfliktinhallinnassa, itsevarmuuden kehittämisessä, vertaispalautteen käyttö

käyttäytymistapojen. (Raber & Dyck, 1993.) Tässä kappaleessa käymme läpi vastauksia, joita urheilijoilta saimme koskien urheilupsykologian ilmenemistä heidän urillaan, heidän käyttämiään keinoja sen kehittämiseksi, sekä harjoittelun koettuja vaikutuksia.

4.2.1 Urheilupsykologia käytännössä urheilu-uralla

Kaksi haastateltavista oli viime vuosina havainnut, että henkisen puolen roolia harjoittelussa tulisi kasvattaa. Nämä kaksi urheilijaa olivatkin ryhtyneet kehittämään myös psykologista kapasiteettiaan urheilupsykologin kanssa. Kolme muuta haastateltavistamme puolestaan oli osallistunut yksittäisille massaluennoille, lyhyelle kurssille, tai olivat toistaiseksi jopa täysin kokemattomia, mitä tulee systemaattiseen henkisen valmentautumiseen. Näillä haastateltavilla henkinen valmentautuminen oli uran aikana ilmennyt lähinnä muiden ihmisten, kuten valmentajan kanssa keskusteluna, sekä yleisenä mielenkiintona aiheeseen liittyen. Heidän kohdallaan ulkopuolisen avun käyttöä ei oltu nähty tarpeelliseksi.

Kun haastateltavalta kaksi kysyttiin, kuinka urheilupsykologia on ilmennyt hänen urallaan, totesi hän: *“Eipä oikeestaan mitenkää toistaseksi. En ole käyttänyt hyödyksi.”* Urheilijoiden antamissa haastatteluissa urheilupsykologian sekä henkisen valmentautumisen rooli ilmeni mielestämme melko satunnaisena ja harjoittelukokonaisuuteen suhteutettuna vähäisenä. Haastatteluista meille muodostui yleiskuva, että etenkin nuorempana ja uran aiemmissa vaiheissa ei henkiseen puoleen oltu juurikaan kiinnitetty huomiota. Osalla ei vielä aikuisvaiheessakaan ollut miltei lainkaan kokemusta henkisestä valmennuksesta tai psykologisten taitojen harjoittelusta.

Sisäisten tuntemusten kontrollointia on pääasiallisesti käytetty urheilusuorituksen parantamiseen viimeisten vuosikymmenten aikana (Birrer & Morgan, 2010), mutta tällaisiin tekniikkoihin perustuvien harjoitteiden vaikutuksista urheilusuoritukseen on saatu epäjohdonmukaisia tuloksia (Doğan, 2016).

4.2.2 Käytetyt harjoitusmenetelmät

Urheilupsykologiaan liittyviä taitoja on harjoiteltu ja pyritty kehittämään, sekä ulkopuolisten henkilöiden, systemaattisten metodien, että omien pohdintojen ja vapaamuotoisemman keskustelun yms. kautta. Haastateltavista kolme ei ollut ainakaan vielä käyttänyt ulkopuolista apua henkisessä valmentautumisessa, vaan taitoja oli pyritty kehittämään itsenäisesti. Itsenäinen harjoittelu oli sisältänyt muun muassa pohtivaa suhtautumista asioihin, sekä syvällistä keskustelua aiheeseen liittyen muiden urheilijoiden ja valmentajien kanssa. Näistä urheilijoista kaksi oli myös käynyt urheilupsykologiaa käsittelevillä luennoilla, joilla muun muassa mietittiin oman lajin huippusuoritukseen liittyviä tekijöitä, sekä pyrittiin parantamaan yleistä elämänhallintaa. Lisäksi keinoina mainittiin myös positiivinen suhtautuminen suoritukseen ja elämään yleisestikin, sekä aktiivinen kuuntelu urheilupsykologiaa koskevissa keskusteluissa. Konkreettisimpana omatoimisen harjoittelun keinona oli käytetty suorituksen läpikäyntiä ennen kilpailua, sekä mielikuvaharjoittelua.

Kaksi haastateltavaa kertoi puolestaan hyödyntäneensä henkilökohtaista henkistä valmennusta. Haastateltava kolme kertoi haluavansa kehittyä psykologisissa ominaisuuksissa, vaikka akuuttia ongelmaa ei olekaan. Hänellä on säännöllisiä tapaamisia henkisen valmentajan kanssa, joissa pyrittiin yhdessä valmentajan kanssa kehittämään konkreettisia työkaluja kisa- ja treeni tilanteisiin. Tähän mennessä näitä keinoja ovat olleet mielikuvaharjoittelu, keskittymis- ja rentoutumisharjoitukset, sekä hypnoosi. Urheilija pyrkii edelleen löytämään vielä lisää konkreettisia työkaluja fiiliksen hallintaan ja suorittamiseen. Haastateltava numero neljä oli puolestaan ollut systemaattisessa henkisessä valmennuksessa vasta vähän aikaa. Tähän mennessä henkisen valmentajan kanssa oli purettu viime kautta, sekä kilpailusuoritusta. Lisäksi oltiin harjoiteltu taitoa päästä flow -tilaan, sekä käsitelty vuorovaikutusta etävalmennukseen liittyen. Esimerkiksi tarkoituksenmukaisimman kommunikaatiovälineen valintaa oltiin pohdittu (viestit, puhelu, videopuhelu). Keskustelun aiheena oli muun muassa, milloin valmentajan olisi tärkeää kuulla äänenpainot ja nähdä urheilijan elekieli ja milloin pelkkä viesti puolestaan riittää. Seuraavaksi tarkoituksena on pohtia lajia syvällisemmin ja verrata omaa tekemistä maailman huippuihin.

4.2.3 Käytettyjen harjoitusmenetelmien koettu hyödyllisyys

Vaikka systemaattinen henkinen valmentautuminen on ollut verrattain vähäistä, silti haastattelemamme urheilijat kokivat pääosin saaneensa hyötyä käyttämistään henkisen valmentautumisen harjoitteista. Haastateltava viisi esimerkiksi kertoi kokeneensa urheilupsykologian käsittelyn sekä keskustelun, että oman pohdinnan kautta hyödylliseksi: ”*Joo ilman muuta. Se miten syvällä tasolla riippuu sit taas ainaki omalla kohalla siitä kuin paljon niiku ite halunnu sitä tuoda esiin.*” Haastateltava neljä puolestaan kokee saaneensa yhteistyössä henkisen valmentajan kanssa uutta näkökulmaa, sekä oppineensa huomioimaan paremmin päivän vireeseen vaikuttavia taustalla olevia tekijöitä. Haastateltava yksi sai henkisen valmennuksen kurssista hyötyä niin kisa kuin treeniolosuhteisiin. Hän koki saaneensa myös luottoa omaan tekemiseen, sekä kehittyneensä kyvyssä keskittyä yksittäiseen suoritukseen ja saamaan siinä paremman tuloksen. Lisäksi kisatilanteen rentous näkyi muun muassa viimeisimmissä arvokisoissa vähentyneenä jännittämisenä.

Haastateltava kolme myönsi, että hänellä oli ennakkoluuloja henkistä valmennusta kohtaan, mutta ennakkoluuloistaan huolimatta koki saaneensa siitä yllättävän paljon hyötyä. Lähtökohtaisesti hän ei halunnut itselleen mitään päälle liimattuja tapoja joita hän ajatteli muiden urheilijoiden omaksuneen henkisessä valmennuksessa. Omat kokemukset henkisessä valmennuksessa kuitenkin osoittivat, että siellä ei opetella ainoastaan niitä asioita mitä muut tekevät, vaan siellä käsitellään asioita, jotka ovat urheilijalle itselleen mieleisiä ja tärkeitä. Tämän kokemuksen myötä urheilupsykologiasta ja henkisestä valmentautumisesta onkin tullut urheilijalle nyt selkeämpi kokonaisuus, jonka johdosta psykologisesta valmentautumisesta on tullut hänelle yksi oleellinen osa harjoitus kokonaisuutta. Haastateltava kokee, että asioista joita on tähän mennessä tehty, on ollut hyötyä. Lisäksi hänellä on ajatuksia asioista, joita hän haluaa yhteistyössä henkisen valmentajan kanssa pyrkiä kehittämään tulevaisuudessa.

4.3 Psykologisten tekijöiden vaikutus suoritukseen

Henkisen puolen vaikutus urheilupäilytykseen on laajalti todistettu. Esimerkiksi mediassa spekuloidaan toistuvasti esimerkiksi suomalaisten urheilijoiden henkisen kantien kestävyyttä tiukoissa kisatilanteissa. Pusa S. & Pusa H. (2016) esittää, että rentoutuminen edistää urheilijan terveyttä ja palautumista, sekä ehkäisee loukkaantumisia ja stressiä. Urheilussa stressi voidaan tuntea hetkellisesti erittäin vahvana ja tämä on usein merkki siitä, että urheilija ei koe hallitsevansa tilannetta. Stressi voi ilmentyä muun muassa keskittymiskyvyttömyytenä, hermostuneisuutena, pelkoina, sekä epävarmuutena ja toisessa ääripäässä hermolihajärjestelmän hitautena ja heikkouden tunteena (Pusa S. & Pusa H. 2016.)

Tässä osiossa joudumme käsittelemään vastauksia tapauskohtaisesti, sillä urheilijoiden vastauksissa ilmeni mielestämme useamman kohdalla jonkin asteista epäjohtonmukaisuutta. Ajoittain vaikutti siltä, että urheilijoiden ensireaktio aiheetta kohtaan oli hieman ristiriidassa myöhempien syvemmin pohdittujen vastausten kanssa.

4.3.1 Psykologiset muuttujat suoritusta rajoittavana tekijänä

Haastateltava yksi ei kokenut, että psyykinen puoli olisi ollut ongelma, tai suoritusta rajoittava tekijä. Tästä huolimatta hänen mielestään henkistä valmennusta olisi tarvinnut olla nuoresta asti enemmän, sillä hän koki psykologisen puolen oleelliseksi osaksi urheilua ja huippusuorituksen tekemistä. Lisäksi urheilija totesi, että takaiskusta voi jäädä päälle suojatila, joka voi näkyä jopa suoritusta tekniikassa ja tätä kautta psykologiset tekijät voivat rajoittaa suoritusta. Hän uskoo, että psykologiset muuttujat voivat olla monelle rajoittava tekijä sekä kilpailuissa, että harjoitustilanteissa.

Haastateltava numero kaksi kokee psykologisten tekijöiden aiemmin rajoittaneen hänen suoriutumistaan, mutta nykyään hän näkee aiemmin tukalina näyttäneet tilanteet haasteina. Hän sanoo psyykkisten tekijöiden rajoittavan omaa tekemistään enemmän harjoitus kuin kisatilanteissa, koska harjoituksissa joutuu enemmän epämukavuusalueelle. Välillä kun kisatilanteissa pitää viimeisellä hypyllä taipua ilmiömäiseen suoritukseen, saattavat psykologiset tekijät tulla vahvempaan rooliin. Urheilija numero viisi puolestaan koki olleensa nuoresta asti psykologisesti vahva ja muistaa vain yhden selkeän väsymisen/kyllästymisen uransa aikana. Hän kokee, että siinä tilanteessa psykologista tsemppausta ja käsittelyä olisi voinut hyödyntää.

Tutkimukset yhtyvät stressin positiivisesta korrelaatiosta urheilijan burnoutin ilmenemisen kanssa (Selänne, Ryba & Leppäluoto, 2014; McCarthy & Baker, 2009). Muita muuttujia jotka näyttäisivät lisäävän burnoutin riskiä, ovat matala PSP (Madigan ym. 2015; Madigan ym, 2016a), heikko mielenhallinta, huolestuneisuus ja kilpailun aiheuttama ahdistuneisuus (Ayoagi ym. 2010), voimakas virheisiin reagoiminen (McCarthy & Baker, 2009), matala henkilökohtainen tavoitteenasettelu (McCarthy & Baker, 2009; Madigan ym. 2016b), sekä perfektionistiset huolet (Madigan ym. 2016b). Urheilijan burnout ilmenee yleisesti pidempinä ajanjaksoina kuin vain hetkellisinä romahduksina, näin ollen sillä voi olla todella merkittäviä negatiivisia vaikutuksia urheilijaa ja hänen uraansa ajatellen (Madigan, Stoeber & Passfield, 2016).

Haastateltava numero neljä tuo ilmi useita tilanteita joissa psykologinen puoli voi rajoittaa suoriutumista joko kilpailu- tai harjoitustilanteessa. *“Harjoituksis tulee mieleen just et jos on joku niinku konflikti tai riitatilanne ollu jonku ihmisen kanssa ja se jää pyörimään päähän... Se on ollu vaikee saada pyyhitty pois ajatuksista, sit siihen harjoitus tilanteeseen ei oo se fokus ihan pelkästään siinä suoritukses”*. Huonosti mennyt harjoitus tai haaveri voi hänen mielestään esimerkiksi synnyttää pienen negatiivisen kierteen suorittamiseen. Välillä on käynyt myös niin että harjoitukset on kulkeneet hyvin, mutta kisatilanteessa ei saa parasta tulosta ulosmitattua. Toisaalta tähän urheilija uskoo, että voi olla monia muitakin vaikuttavia tekijöitä. Hän kokee myös raskaiden tapahtumien pystyvän hankaloittamaan myös kisatilanteessa huippu suoriutumiseen kykenemistä.

Haastateltava kolme ei koe psykologisen puolen olevan rajoittava tekijä harjoituksissa. Sen sijaan nimenomaan kovissa kilpailuissa, joissa hän ei lähtökohtaisesti koe olevansa absoluuttisesti paras, hänen on haastavaa saada samaa virettä kuin esimerkiksi pienemmissä kotimaan kisoissa. Urheilija ei koe uskonsa horjuvan tällaisessäkään tilanteessa, mutta hän tiedostaa siinä olevan jonkin pienen rajoittavan tekijän.

4.3.2 Fyysisen ja psykologisen harjoittelun tasapaino

Kaikki urheilijoista kokivat haastattelujen perusteella omaavansa hyvät psykologiset lähtökohdat urheiluun ja olevansa henkisesti vahvoja tällä hetkellä. Tästä huolimatta neljä viidestä vastaajasta koki, että henkinen ja fyysinen harjoittelu ei ole ollut painotukseltaan tasapainossa uran aikana. Yleisesti tarkasteltuna heidän kokemuksensa oli, että uralla on painotettu selvästi enemmän fyysistä puolta ja psyykinen puoli on jäänyt vähemmälle huomiolle. Kun kysyimme, onko psykologista puolta pyritty kehittämään sopivassa suhteessa fyysiseen puoleen nähden uran aikana, haastateltava kaksi totesi: *“En mä välttämättä ehkä toistaseks ainakaa oo. Tavallaa sitä ois mielenkiinnostosta kokeilla.”*

Haastateltava kolme puolestaan toi ilmi, että hänen kohdallaan henkinen puoli on ollut sen varassa, että hän on ollut luontaisesti henkisesti vahva. Hän kuitenkin kokee henkisellä puolella olevan kirittävää suhteessa fyysisiin ominaisuuksiin. Urheilija numero neljä kertoi, että hänen urallaan oltiin menty aina pitkälti fyysisten ominaisuuksien kautta. Näin ollen henkiseen puoleen ei hänen mielestään oltu aiemmin kiinnitetty huomiota sopivassa suhteessa. Tällä hetkellä hän kokeekin henkisen puolen kehittämisen erityisen tärkeäksi ja pyrkii tätä kautta tuomaan psykologista puolta lähemmäs oman fyysisen suorituskykynsä tasoa parhaan mahdollisen tuloksen saavuttamiseksi. Vastaja numero yksi kertoo, ettei psyykinen puoli ole hänen urallaan tullut ongelmaksi, mutta hänkin kuitenkin sanoo, että henkistä valmennusta olisi tarvinnut olla enemmän nuoresta asti, sillä hän kokee sen oleelliseksi osaksi urheilua ja huippusuorituksen tekemistä. Ainoastaan haastateltava viisi ei koe, että psyykkiseen puoleen olisi

kiinnitetty liian vähän huomiota uran aikana, vaan oli tyytyväinen fyysisen ja henkisen puolen tasapainoon.

4.3.3 Ulkopuolisen avun hyödyntäminen

Viidestä urheilijasta kaksi oli ylipäättään hyödyntänyt henkilökohtaista ulkopuolista apua urheilupsykologian kehittämisessä. Toinen heistä hakeutui valmennukseen sen jälkeen, kun olympiakomiteasta kehoitettiin häntä kehittämään systemaattisesti myös tätä osa-aluetta. Toisella puolestaan urheiluseura järjesti mahdollisuuden henkiseen valmennukseen akatemian kautta. Haastateltavat kaksi ja viisi eivät ole toistaiseksi käyttäneet mitään systemaattisia keinoja tai ulkopuolista apua urheilupsykologian kehittämiseen. Haastateltava yksi puolestaan kertoo, ettei ole itse hakenut apua henkiseen valmentautumiseen, mutta kertoo osallistuneensa yhdelle urheilupsykologiaa käsittelevälle kurssille. Kurssin jälkeen olisi ollut mahdollisuus jatkaa henkilökohtaiseen valmentautumiseen, jota haastateltava ei kuitenkaan tässä tilanteessa hyödyntänyt.

4.4 Henkinen valmennus ja psykologisen apu Suomessa

Haastattelun loppupuolella pyrimme kartoittamaan urheilijoiden omia näkemyksiä hieman laajentaen näkökulmaa, heidän omasta tilanteestaan enemmän yleisempään näkökulmaan, sekä Suomen yleisurheilussa vallitsevaan tilanteeseen. Esitämme urheilijoiden tuomia näkökulmia, koskien muun muassa tilanteita joissa urheilija tarvitsee urallaan eniten henkistä tukea, kuinka hyvin apua on tällöin saatavilla, kuinka urheilupsykologian käyttöä voitaisiin heidän mielestään tehostaa ja kokevatko he, että henkiseen valmentautumiseen osallistumiseen liittyy psykologinen kynnys.

4.4.1 Psykologisen tuen tarve

Halusimme kartoittaa urheilijoiden näkemyksiä siitä millaiset tilanteet urheilijan uralla ovat sellaisia, joissa urheilijat todennäköisimmin kaipaavat psykologista tukea. Haastateltava yksi näki kaikennäköiset muutostilanteet urheilijan polulla potentiaalisina avuntarpeen hetkinä. Esimerkkinä hän mainitsi tilanteet jotka tulevat vastaan, kun nuoresta urheilijasta tulee kansainvälisemmin tunnettu, tai suuri elämäntilanteen muutos, kun urheilija lopettaa uransa. Lisäksi hänen mielestään urheilun laadun merkitys kasvaa mitä lähemmäs huippua mennään, ja tällöin myöskin psykologisen tuen tarve kasvaa. Myös haastateltava kolme nostaa esiin tilanteen jossa nuori lupaava urheilija siirtyy aikuisten huipulle, sekä suuret muutokset urheilijan elämässä. Näiden lisäksi hän kokee, että tukea kaivataan henkisten valmiuksien kehittämisessä, sekä vaikeissa tilanteissa kuten pahoissa loukkaantumisissa.

Stressillä näyttäisi usean tutkimuksen mukaan olevan positiivinen korrelaatio loukkaantumisten ilmenemisen kanssa (Wiese-Bjornstal ym. 1998; Pertie 1992, 1993a, 1993b; Sibold, Howard & Zizzi 2012; Wiese-Bjornstal, 2009; 2010; Wiese-Bjornstal, Smith, & LaMott, 1995). Myös ahdistuneisuuden suorasta korrelaatiosta loukkaantumisiin oltiin kaikissa tutkimuksissa yhtä mieltä (Williams & Roepke, 1993; Pertie, 1993a; Junge, 2000; Sibold, Howard & Zizzi 2012). Wiese-Bjornstal ym. (2012) mukaan suurin urheiluvammaa ennustava psykologinen muuttuja oli suuren urheilustipendin luoma status. Myös jokapäiväisten stressitekijöiden huomattiin lisäävän urheilijan loukkaantumisriskiä, mutta vastoin aiemmista tutkimuksista saatuja tuloksia, suurien elämää mullistavien kokemusten tai urheilija identiteetin ei huomattu vaikuttavan loukkaantumisen ennustettavuuteen (Wiese-Bjornstal ym. 2012).

Muita loukkaantumista ennustavia tekijöitä Smith ym. (1997) tutkimuksen mukaan ovat negatiivinen mielentila, sekä väsymys juuri ennen kisakauden alkamista. Loukkaantumisen seurauksena osan urheilijoista on huomattu laskevan urheilun arvoa osana identiteettiään (Granquist ym. 2014), mutta tämän toimintamallin vaikutukset urheilijaan näyttävät kaksijakoisilta (Granquist ym. 2014; Brewer ym. 2010). Loukkaantumiset ovat yksi johtavia tekijöitä sille, miksi urheilijat lopettavat uransa ennen aikaisesti, viettävät pidennettyjä ajanjaksoja pois lajin parista tai kokevat huomattavia alamäkiä suorituskyvyssään (Miranda-

Vilela, 2012). Loukkaantumisen roolista yhtenä stressiä aiheuttavana tekijänä oltiin myös laaja-alaisesti yhtä mieltä (Pertie 1992, 1993a, 1993b; Sibold, Howard & Zizzi 2012; Wiese-Bjornstal ym. 2012; Wiese-Bjornstal ym. 1998). Granquist ym. (2014) toteaakin kuntoutusvaiheen olevan hyvä aika keskittyä urheilijan henkisiin taitoihin.

Viides haastateltavamme koki myös vammatilanteet sekä pettymyksen käsittelyn urheilijalle tärkeinä psykologisen tuen hetkinä. Lisäksi toistuva alisuoriutuminen, tai urheilijan oma kokemus tuen tarpeesta nousivat esiin. Näiden lisäksi haastateltava viisi nosti mielenkiintoisen näkökulman siitä, että välillä lähipiiri tai valmentaja voi huomata urheilijalla ongelman tai toistuvan kaavan, jopa enemmän kuin urheilija itse. Neljäs haastateltavistamme näkee pieleen menneet kilpailut, ylilatautuneet paineet, täyttymättömät odotukset, sekä loukkaantumisen etenkin huippukunnossa, tai ennen tärkeää kilpailua mahdollisina tuen tarpeen hetkinä. Lisäksi hän tuo ilmi uuden näkökulman siitä, että ison onnistumisen kuten arvokisavoiton käsittely, tai jopa neutraalissa tilanteessa menneen ja tulevan analysointi, voivat olla aivan yhtä tärkeitä psykologisen tuen paikkoja, kuin edellä mainitut ongelmatilanteetkin. Hän kuitenkin arvelee, että urheilijat hakevat apua vasta ongelmien ilmetessä. Haastateltava kaksi puolestaan kokee, että erityisesti kisatilanteisiin voisi kaivata psykologista tukea.

4.4.2 Avun saatavuus

Haastateltava yksi koki, että apua on tarjolla aika niukasti: *“Varsinkin niille ketkä tarvis sitä tukee on ehkä vaikeempi lähteä sitä hakemaan itse. Et harvassa tilanteessa on tultu ees tarjoon mitään apua sillain, että olis psyykkistä valmennusta tarjota”*. Hän lisää vielä, että apua pitäisi olla enemmän saatavilla. Myös haastateltava kolme tuo ilmi, ettei Suomessa ole mitään järjestelmää, joka toisi urheilupsykologian urheilijan luo. Hän esittääkin, että avun saatavuus riippuu paljolti siitä, kuuluuko tuki-urheilijoihin ja tällöinkin apua tulee osata pyytää itse. Lisäksi hän toteaa, että mikäli urheilija ei kuulu tuki-urheilijoiden piiriin niin kyse on melko isosta rahallisesta panostuksesta. Haastateltava neljä myös toteaa, että avun saanti on suuresti kiinni taloudellisista seikoista, jollei urheilija kuulu tuen piiriin. Hän uskoo, että Suomessa urheilupsykologian ammattilaisia olisi käytettävissä, mutta kyse on enemmän siitä, että kaikilla

urheilijoilla ei ole mahdollisuutta heitä hyödyntää. Haastateltavat kaksi ja viisi puolestaan uskoivat, että mikäli he haluaisivat apua, olisi sitä saatavissa. Haastateltava viisi kuitenkin toteaa, että nimenomaan hänen asuinpaikallaan tilanne saattaa olla poikkeuksellisen hyvä, muihin paikkakuntiin verrattuna.

4.4.3 Urheilupsykologian hyödyntämisen edistäminen

Halusimme selvittää kuinka haastateltavien mielestä urheilupsykologian käyttöä suomalaisessa yleisurheilussa voisi tehostaa. Haastatteluista ilmeni, että urheilu tulisi jo nuorena osata linkittää yhdeksi osaksi elämää ja tämän ymmärtämiseksi he saattavat tarvita apua. Lisäksi tulisi pyrkiä lisäämään nuorten tietoisuutta siitä, ettei urheilupsykologia liity pelkästään ongelmatilanteiden selvittämiseen, vaan kyseessä on urheilun kannalta olennainen ja kehitettävissä oleva taito. Käytännön keinoina mainittiin esimerkiksi urheilupsykologiaa käsittelevien luentojen pitäminen, psykologisen valmennuksen elementtien yhdistäminen harjoitus tilanteisiin, sekä urheilupsykologian palveluiden tarjoaminen akatemian tai muun vastaavan organisaation kautta. Lisäksi valmentajan roolia sekä vaikutusta urheilijan suhtautumisessa urheilupsykologiaan ja alttiuteen hakeutua esimerkiksi henkiseen valmennukseen korostettiin. Mikäli valmentaja näkee urheilun psykologisen puolen olennaisena osana urheilijan kehittymistä ja kannustaa psykologisten taitojen kehittämiseen, suhtautuu urheilija paljon avoimemmin urheilun henkisen puolen harjoitteluun. Jos valmentaja puolestaan vähättelee urheilupsykologian merkitystä, voi sen harjoittaminen jäädä uralla miltei olemattomaksi. Merkitykselliseksi koettiin myös se, täytyykö urheilijan itse erikseen hakea urheilupsykologin palveluita, vai tarjotaanko niitä hänelle erilaisissa tilanteissa uran varrella. Myös urheilijan taloudellinen tilanne voi olla esteenä urheilupsykologian hyödyntämiselle, ja etenkin tällöin esimerkiksi seuran tai akatemian tarjoamat palvelut lisäävät urheilijan mahdollisuuksia hakeutua henkiseen valmennukseen

4.4.4 Henkiseen valmentautumiseen liittyvä psykologinen kynnys

Haastatteluiden perusteella vaikuttaisi, että psykologisen kynnyksen nähtiin laskeneen viime vuosien aikana. Kolme haastateltavista kuitenkin koki, että kynnystä voi vielä useissa tapauksissa ilmetä. Muun muassa haastateltavat yksi ja viisi arvelevat, että osa urheilijoista näkee urheilupsykologilla käymisen tarkoituksena olevan korjata jo olemassa olevaa ongelmaa. Haastateltava viisi totesi: *“En nyt sano suoraa, että on tai ei. Se on varmaa aika tapauskohtainen, mut uskon, että osalla varmasti on kuitenkin vielä sellanen.”* kun häneltä kysyttiin, onko henkiseen valmentautumiseen hakeuduttaessa jonkinlainen henkinen kynnys suomalaisten yleisurheilijoiden keskuudessa. Haastateltava kaksi toteaa, ettei hänellä itsellään olisi mitään kynnystä henkiselle valmentajalle hakeutumiseen. Vastajat kolme ja neljä puolestaan arvelivat, että henkisen valmentajan käytöllä saattaisi olla nykyään jopa positiivinen kaiku urheilupiireissä. Taloudelliset rajoitteet sekä nuori ikä nähtiin mahdollisina kynnystä lisäävinä tekijöinä. Sen sijaan liiton tai seuran tuki henkiseen valmentautumiseen, sekä iän myötä tapahtuvan urheilijan kypsymisen koettiin madaltavan kynnystä.

Urheilijat toivat esiin monia erilaisia tilanteita, joissa psykologinen tuki koettiin tarpeelliseksi. Tähän kysymykseen annetut vastaukset ilmenivät persoonallisempina ja moninaisempina kuin olimme etukäteen osanneet odottaa. Haastatteluista nousi kuitenkin vahvimmin esiin se, että tukea kaivataan erityisesti muutos- ja ongelmatilanteissa. Tällaisina tilanteina mainittiin esimerkiksi siirtyminen aikuisten huipulle, vammatilanteet, sekä pieleen mennyt kilpailu.

4.5 Tulosten yhteenveto

Halusimme tutkimuksessa selvittää urheilupsykologian ilmenemistä Suomessa mahdollisimman syvällisesti, sekä todenmukaisesti yksilön näkökulmasta. Tästä syystä pyrimme laatimaan haastattelun siten, että aihetta käsitellään laajasti ja monipuolisesti. Näin ollen olemme esittäneet myöskin tulokset aihealue kerrallaan, vetämättä vastauksista

määrällisen tutkimuksen tapaan yhteenvetoja tai yleistettyjä johtopäätöksiä. Sen sijaan olemme pyrkineet kuvaamaan ilmiötä juuri sellaisina, kuin ne kussakin kysymyksessä ja tilanteessa vastauksissa ilmenivät. Tulosten peilaaminen taustakirjallisuuteen osoittautui odotettua haastavammaksi, sillä systemaattisia psykologisen kehittämisen keinoja oli käytetty niin vähän.

Vastauksissa nousi esiin ja toistui useita mielestämme erityisen tärkeitä teemoja. Kukaan haastateltavista ei pitänyt urheilupsykologiaa tai sen harjoittamista merkityksettömänä asiana urheilussa. Vaikka haastateltavamme olivat Suomen kärkiyleisurheilijoita, oli urheilupsykologian ja henkisen valmennuksen hyödyntäminen heidänkin keskuudessaan erittäin vähäistä tai vasta alkuvaiheessa. Urheilijat eivät kokeneet psykologisia taitojaan erityisen rajoittavaksi tekijäksi urallaan, mutta haastattelun edetessä he kuitenkin tunnistivat tilanteita, joissa psyykkiset tekijät olivat vaikuttaneet suoritukseen epäedullisesti. Psykologisten taitojen kehittämiseen haastateltavamme olivat käyttäneet muun muassa keskustelua valmentajan ja ystävien kanssa, massaluennolla käyntiä, sekä kahden haastateltavan osalta ulkopuolisen henkisen valmentajan kanssa työskentelyä. Henkisen valmentajan kanssa oli tehty mielikuvaharjoittelua, keskittymis- ja rentoutumisharjoittelua, menneen ja tulevan kauden reflektointia ja kokeiltu myöskin hypnoosia. Kaikki haastateltavista olivat kokeneet saaneensa hyötyä käytetyistä menetelmistä ja siihen verraten onkin mielenkiintoista, mistä syystä systemaattisia keinoja käytettiin niin vähän.

Haastateltavat kokivat yleisesti, että fyysisiin ominaisuuksiin oli kiinnitetty harjoittelussa selvästi enemmän huomiota kuin urheilun psyykkiseen puoleen. Urheilupsykologia koettiin erityisen tärkeäksi nimenomaan muutostilanteissa, henkisten valmiuksien kehittämisessä, sekä erityisen haastavissa tilanteissa, kuten pahan loukkaantumisen jälkeen. Haastattelujen perusteella psykologista apua ja osaamista on Suomessa hyvin saatavilla, mikäli urheilija sitä itse osaa aktiivisesti hakea. Huomionarvoista kuitenkin on, että mikäli urheilija ei kuulu sellaisen tuen piiriin, joka voisi esimerkiksi henkisen valmennuksen kuluja kattaa, voivat taloudelliset realiteetit usein muodostua suureksikin esteeksi. Vastauksissa toistui myös se, että useimmiten psykologista tukea haetaan vasta hädän hetkellä ja hyvin harvoin psykologisten taitojen kehittämiseen uran varrella. Henkiselle valmentajalle tai urheilupsykologille menemiseen liittyvän psykologisen kynnyksen koettiin kuitenkin pääsääntöisesti laskeneen, vaikkakin sen katsottiin yhä olevan olemassa tapauskohtaisesti.

Oma mielenkiintomme tutkimaamme aihetta kohtaan on syntynyt omien urheilu-uriamme aikana kokemistamme tilanteista ja havainnoista. Me molemmat olemme kilpailleet seiväshypyssä tavoitteellisesti nuoruudesta aina tämän tutkielman tekemiseen asti. Urillemme on mahtunut paljon psykologisesti haastavia tilanteita, jotka ovat saaneet meidät pohtimaan aihetta syvemmin, sekä kiinnostumaan sen tarkastelusta ja tutkimisesta myös laajemmassa mittakaavassa. Lähtökohtamme tutkimukseen ovat siis kaksijakoiset. Toisaalta meillä on vahva kokemus ja näkemys aiheesta, joka oli avuksi esimerkiksi pohtiessamme, kuinka tutkimusta kannattaa lähteä toteuttamaan. Toisaalta taas vahvat ennakkokäsitykset voivat huomaamattamme ohjalla meitä käsittelemään tuloksia tietynlaisesta näkökulmasta käsin. Olemme pyrkineet koko prosessin ajan tiedostamaan tämän riskin ja pysymään mahdollisimman objektiivisina, esittäen tulokset sellaisina kuin haastattelemamme urheilijat ne meille antoivat.

Tutkimuskysymyksenä tutkielmassamme oli selvittää, kuinka urheilupsykologia käytännössä ilmenee suomalaisten huippuyleisurheilijoiden urilla. Mielestämme tärkein havaintomme tuloksista kokonaisuudessaan on se, kuinka vähäisessä roolissa urheilupsykologia, sekä henkinen valmennus tämän tutkimuksen perusteella ovat. Yksikään haastateltavista ei ollut uran nuoruusvaiheessa kiinnittänyt asiaan lainkaan huomiota, ja aikuisvaiheessakin henkisen valmennuksen hyödyntäminen on ollut kovin vähäistä ja satunnaista. Kaikki urheilijoista näkivät kuitenkin urheilupsykologian, sekä henkisen valmentautumisen tärkeänä osana harjoittelukokonaisuutta. Osa urheilijoista olikin hiljattain lisännyt jopa säännöllistä henkistä valmennusta harjoitusohjelmaansa.

Urheilijat näkivät monia mahdollisia tilanteita, joissa henkisen tuen tarve korostui erityisesti. Tärkeimpinä esiin nousivat muutostilanteet elämässä, kilpailujen käsittely ennen ja jälkeen, sekä vammatilanteet, etenkin huippukunnossa tai lähellä tärkeää kilpailua. Näiden lisäksi nousi esiin useita muitakin tilanteita, joissa haastateltavat kokivat urheilupsykologian roolin tärkeäksi. Näin ollen on mielestämme ristiriitaista, kuinka vähäisessä roolissa urheilupsykologian kehittäminen on uralla, ja kuinka tärkeänä hyviä psykologisia taitoja

kuitenkin pidetään. Kuten taustakirjallisuudestamme ilmenee, henkisen tasapainon ja psykologisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen, sekä kehittämiseen on olemassa monenlaisia keinoja. Esimerkiksi Pusa & Pusa (2016) esittää, että rentoutuminen edistää urheilijan terveyttä ja palautumista, sekä ehkäisee loukkaantumisia ja stressiä. Näistä stressi liitetään usein pidempiaikaisempiinkin jaksoihin ja tilanteisiin (Pusa S. & Pusa H. 2016). Muita keinoja joita käsitelimme, olivat jooga, PMR, hengitysharjoitteet, AT, mielikuvaharjoittelu ja meditaatio, sekä mindfulness.

Keinoja urheilupsykologian kehittämiseen oli haettu ulkopuolisen avun kautta, sekä itsenäisesti, mutta itsenäinen työskentely oli huomattavasti yleisempi ja enemmän hyödynnetty metodi. Konkreettisista psykologisen harjoittelun keinoista urheilijat olivat itsenäisesti käyttäneet suorituksen läpikäymistä mielessään, sekä mielikuvaharjoittelua. Systemaattisessa henkisessä valmentautumisessa oltiin pyritty löytämään konkreettisia työkaluja kisa- ja harjoitustilanteisiin. Tällaisina keinoina mainittiin mielikuva-, keskittymis-, sekä rentoutumisharjoittelu ja hypnoosi. Tutkimustiedon valossa sekä omien kokemustemme perusteella, koemme että itse opettelemalla tai yksittäisten massaluentojen avulla on hyvin haastavaa kehittää psykologisia taitojaan lähellekään optimaalisesti tai huippu urheilijalle riittävällä tavalla.

Tutkielmamme perusteella vaikuttaisi myös siltä, että ennakkoluulot ja häpeän tunne urheilupsykologin käyttämisestä olisi vähentynyt, tai jopa joidenkin haastateltavien mielestä kääntynyt pääläelleen yleisurheilijoiden keskuudessa. Yksittäisen urheilijan nähtiin kuitenkin mahdollisesti edelleen omaavan kynnyksen hakea apua urheilupsykologian kehittämiseen, mutta tämän nähtiin olevan voimakkaasti tapauskohtaista. Haasteena kuitenkin näemme, että nuoret urheilijat eivät kohtaa riittävästi mahdollisuuksia kehittää urheilun psykologista puolta systemaattisin keinoin. Mielestämme nuoret osaavat harvoin huomioida asiaa, ellei valmentaja tai jokin muu taho tuo henkistä valmentautumista osaksi harjoittelukokonaisuutta. Aikuisvaiheessa puolestaan taloudelliset realiteetit näyttäisivät olevan etenkin tukiryhmiin kulumattomien (eli suurimman osan) urheilijoiden kohdalla suurin tekijä urheilupsykologian systemaattisen hyödyntämisen esteenä. Tukea vaikuttaisi Suomessa olevan hyvin saatavilla, mutta mikäli laskut jäävät kokonaisuudessaan urheilijan maksettavaksi, jäävät myös usein henkisen valmennuksen palvelut hyödyntämättä, sillä urheilijan rahat menevät pitkälti elämiseen ja urheilun kulujen kattamiseen.

Vahvasta kokemuksesta ja näkemyksestämme aiheeseen liittyen oli paljon hyötyä, kun aloimme suunnitella tutkimusta. Tämä oli suuri etu, kun pohdimme miten ilmiötä kannattaisi lähteä tutkimaan. Esiymmärryksemme auttoi erityisesti esimerkiksi haastattelukysymysten laatimisessa. Koemme, että osasimme kohdistaa kysymykset nimenomaan suomalaisen yleisurheilun piiriin sopiviksi, tutkimuskysymyksemme suunnassa mahdollisimman laajojen ja tarkoitustenmukaisten vastausten saamiseksi. Tutkimuksen haasteina olivat laadulliselle tutkimukselle tyypilliseen tapaan saadun tiedon moniselitteisyys, sekä yleistettävyyden mahdollinen heikkous. Haastateltavia oli viisi ja kaikki haastateltavat asuivat haastattelujen aikaan Jyväskylässä, joten emme voi olla varmoja kuvaavatko vastaukset koko Suomen tilannetta. Uskomme tämän tutkielman kuitenkin tuovan ilmi suomalaisessa huippuyleisurheilussa vallitsevasta hyödyntämättömästä mahdollisuudesta. Jopa Suomen terävimmän kärjen yleisurheilijoilla henkisen valmennuksen rooli on ollut uralla hyvin vähäistä, ja nuoruudessa käytännössä olematonta. Voimme vain olettaa, että hieman alemmalla tasolla kilpailevilla urheilijoilla urheilun psykologisten taitojen harjoittaminen on vielä tätäkin vähäisempää.

Tutustuessamme taustakirjallisuuteen emme löytäneet kovinkaan vahvaa tieteellistä näyttöä tai tutkimuksia urheilupsykologian systemaattisen harjoittelun vaikutuksista urheilijan suoriutumiseen. Jos vahvaa näyttöä urheilupsykologian hyödyllisyyden puolesta löytyisi, uskomme että se kannustaisi urheilijoita lisäämään henkisen valmentautumisen roolia kokonaisvalmentautumisessa. Näkemyksemme mukaan hyvät psykologiset taidot ovat urheilijalle tärkeitä myös urheilu-uran ulkopuolella, sillä monelle huippu-urheilijalle uran lopettaminen ja siviilielämään siirtyminen voi olla henkisesti todella raskas paikka. Tällaisten asioiden käsitteleminen sekä huomioiminen etukäteen helpottavat urheilijan elämässä väistämättä eteen tulevilla muutostilanteilla.

Psykologian vahva yhteys urheilusuoritukseen on yhdistettävissä myös koulumaailmaan, sillä esimerkiksi liikuntatunnilla on lukemattomia tilanteita, joissa urheiluympäristö mahdollistaa myös psykologisten taitojen harjoittamista oppilailla, mikäli opettaja osaa hyödyntää tilanteita. Yksittäisten tilanteiden lisäksi tunneilla on täydet mahdollisuudet harjoitella psykologisia taitoja myös systemaattisesti. Esimerkiksi erilaiset jooga, meditaatio ja rentoutumisharjoitukset sopivat todella hyvin liikuntatunneille. Niitä voi käyttää niin tunnin alussa, oppilaiden keskittymiskyvyn parantamiseksi, kuin tunnin lopussa rauhoittumiseen ennen seuraavia

oppitunteja. Muun muassa edellä mainittujen harjoitusten systemaattinen teettäminen oppilaille voi myös kehittää oppilaiden psykologisia taitoja ja mielenhallitaa pitkällä aikavälillä. Aihe on mielestämme erittäin tärkeä myös liikunta ja urheilu kontekstin ulkopuolella ja sen huomioiminen yli oppiainerajojen voi edistää koko kouluyhteisön, sekä siinä toimivien yksilöiden hyvinvointia ja voimavaroja.

Urheilupsykologia, sekä sen merkitys on niin tapauskohtaista, että esimerkiksi Suomen tasolla sen tutkimisen määrällisen tutkimuksen keinoin arvioimme hyvin haastavaksi. Sen sijaan mielestämme tarvetta olisi interventiotutkimukselle jossa henkistä valmennusta aiemmin hyödyntämättömät urheilijat sitoutuisivat henkiseen valmennukseen esimerkiksi yhden kauden ajaksi ja tuloksia analysoitaisiin laadullisen tutkimuksen keinoin. Esimerkkinä tästä voisi toimia haastattelu tutkimusjakson alussa, puolivälissä, sekä lopussa. Tämänkaltaisesta tutkimuksesta voitaisiin saada konkreettista näyttöä ja aitoja kokemuksia/tarinoita urheilupsykologian vaikutuksista.

LÄHTEET

- Ahonen S. 1994. Fenomenografinen tutkimus. Teoksessa L. Syrjälä, S. Ahonen, E. Syrjäläinen & S. Saari: Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Kirjapaino West-point Oy, kirjayhtymä Oy, Rauma. 114.
- Auweele, Y. V., Nys, K., Rzewnicki, R. & Van Mele, V. 2001. Personality and the athlete. Teoksessa R. N. Singer, H. A. Hausenblas & C. M. Janelle (toim.) Handbook of sport psychology. 2. painos. New York: John Wiley and Sons, 239–268.
- Ayoagi M., Burke K., Joyner A.B., Hardy C. & Hamstra M. 2010. The Associations of Competitive Trait Anxiety and Personal Control With Burnout in Sport Training. Teoksessa R. Schinke (toim.) Introduction to Sport Psychology: Training, Competition and Coping. Hauppauge, N.Y.: Nova Science Publishers, 81–95.
- Barkoukis V., Perkos S. & Kokkinopoulos S. 2011. Being superstitious in sports: Effects of superstitious beliefs on athletes' cognitive and affective responses. Teoksessa B. Geranto (toim.) Sport Psychology, Hauppauge, N.Y.: Nova Science Publishers, 71–93.
- Bauger L., Eisemann M. & Vangberg H. C. 2014. Personality traits among junior elite athletes in Norway, and a comparison with their non-athletic counterparts. Teoksessa R. Schinke (toim.) Innovative Writings in Sport and Exercise Psychology, Hauppauge, New York : Nova Science Publishers, 1–18.
- Brewer B. W., Cornelius A. E., Stephan Y. & Van Raalte J. L. 2010. Self-protective changes in athletic identity following anterior cruciate ligament reconstruction. Psychology of Sport and Exercise, 11(1), 1–5.
- Birrer D. & Morgan G. 2010. Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 20(täydennys 2), 78–87.
- Birrer D., Röthlin P., & Morgan G. 2012. Athletic Performance: Theoretical Considerations and Possible Impact Mechanisms. Mindfulness, 3(3), 235–246.

- Ciborowski T. 1997. 'Superstition' in the collegiate baseball player. *The Sport Psychologist*, 11(3), 305-317.
- Dag I. 1999. The relationships among paranormal beliefs, locus of control and psychopathology in a Turkish college sample. *Personality and Individual Differences*, 26(4), 723–737.
- Dale J. & Weinberg D. 1990. Burnout in sport: A review and critique. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2(1), 67–83.
- Davidson R. J., & Kabat-Zinn J. 2004. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation: Three caveats: Comment response. *Psychosomatic Medicine*, 66(1), 149–152.
- Decety J. & Cowell J. 2014. The complex relation between morality and empathy. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(7), 337–339.
- Deci E.L. & Ryan R.M. 2000. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Deroche T., Woodman T., Stephan Y., Brewer B. W. & Le Scanff C. 2011. Athletes' inclination to play through pain: A coping perspective. *Anxiety, Stress & Coping*, 24(5), 579–587.
- Doğan U. 2016. Mindfulness-Acceptance-Commitment program for athletes and exercisers: an action research case study. University of Jyväskylä. Department of Sport Sciences. Master's thesis.
- Dudley T. R. 1999. The effect of superstitious belief on performance following an unsolvable problem. *Personality and Individual Differences*, 26(6), 1057–1064.
- Dunn B. R., Hartigan J. A. & Mikulas W. L. 1999. Concentration and mindfulness meditation: Unique forms of consciousness? *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 24(3), 147–165.
- Eades A. M. 1990. An investigation of burnout in intercollegiate athletes: The development of the Eades Athlete Burnout Inventory. Unpublished master's thesis, University of California, Berkeley.
- Eskola J. & Suoranta J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino, Tampere.

- Fielding N. 1996. Qualitative interviewing. Teoksessa N. Gilbert. (toim.) Researching social life. Sage, Lontoo, 135-153.
- Gadamer H. G. 2004. Hermeneutiikka: ymmärtäminen tieteissä ja filosofiassa. Vastapaino: Tampere, 129-151.
- Giorgi A. 1997. The Theory, practise, and evaluation of the phenomenological method as a qualitative reherch procedure. Journal of Phenomenological Pshychology. 28, 235-261.
- Hammermeister J. & VonGuenthner S. 2005. Sport psychology: training the mind for competition. Current sports medicine reports 4(3), 160–164.
- Hasker S. M. 2010. Evaluation of the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Approach for Enhancing Athletic Performance. University of Pennsylvania. Doctoral dissertation, Indiana
- Hayes S. C., Strosahl K. & Wilson K. G. 1999. Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change. New York: Guilford Press.
- Hayes S. C., Strosahl K. & Wilson K. G. 2012. Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change. New York: Guilford Press.
- Hirsjärvi S., Remes P. & Sajavaara P. 2009. Tutkija ja kirjoita. 15. painos. Kariston Kirjapaino Oy, Hämeenlinna, 160-164.
- Hirsjärvi S. & Hurme H. 2001. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Yliopistopaino, Helsinki, 34-35.
- Hirsjärvi S., Remes P. & Sajavaara P. 2009. Tutkija ja kirjoita. 15. painos. Kariston Kirjapaino Oy, Hämeenlinna, 208-209.
- Junge A. 2000. The influence of psychological factors on sport injuries. The American Journal of Sports Medicine, 28(5), 10–15.
- Kyrö P. 2003. Tutkimusprosessi valintojen polkuna. Tampereen yliopisto: Tampere, 99-100.
- O’Keeffe K. 2016. The mental strategies of elite climbing Sherpas. University of Jyväskylä. Department of Sport Sciences. Master’s thesis.

- Lutkenhouse J. M. 2007. The case of Jenny: A freshman collegiate athlete experiencing performance dysfunction. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1(2), 166–180.
- Lyyra T., Pikkarainen A. & Tiikkainen P. 2007, Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita.
- Madigan D. J., Stoeber J. & Passfield L. 2015. Perfectionism and burnout in junior athletes: a three-month longitudinal study. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 37(3), 305– 315.
- Madigan D. J., Stoeber J. & Passfield L. 2016a. Perfectionism and changes in athlete burnout over three months: Interactive effects of personal standards and evaluative concerns perfectionism. *Psychology of Sport and Exercise*, 26(1), 32–39.
- Madigan D. J., Stoeber J. & Passfield L. 2016b. Motivation Mediates the PerfectionismBurnout Relationship: A Three-Wave Longitudinal Study With Junior Athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 38(4), 341–355.
- McCarthy Paul J. & Barker Jamie B. 2009. Stress in young athletes: time for a developmental analysis? Teoksessa C. H.Chang (toim.) *Handbook of sports psychology*. New York: Nova Science Publishers, 171–194.
- Merton R. K., Fiske M. & Kendall P. L. 1956. The focused interview. *Manual of problems and procedures*. Free Press, Glencoe: Illinois, 3-4.
- Metsämuuronen, J. 2006. Metodologian perusteet ihmistieteissä. Teoksessa Metsämuuronen, J. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy. 87-89, 108-110.
- Miranda-Vilela A. L. 2012. Exercise, injuries and Athlete Performance. Teoksessa A. C. Silva & J. H. Bastos (toim.) *Athlete Performance and Injuries*. New York: Nova Science Publishers, 1–55.
- Orlick T. 2008. *In pursuit of excellence*. 4. painos. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Osion & Chapin 2010. Relations of Fundamental Motives and Psychological Needs to WellBeing and Intrinsic Motivation. Teoksessa I. E. Wells (toim.) Psychological Wellbeing. New York: Nova Science Publishers, 231–245.
- Åstedt-Kurki P. & Nieminen H. 1997. Fenomenologisen tutkimuksen peruskysymykset hoitotieteessä. Teoksessa M. Paunonen & K. Vehviläinen-Julkunen: Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. WSOY, Juva.
- Petrie T. A. 1992. Psychosocial antecedents of athletic injury: The effects of life stress and social support on female collegiate gymnasts. *Behavioral Medicine*, 18(3), 127–138.
- Petrie T. A. 1993a. Coping skills, competitive trait anxiety, and playing status: Moderating effects of the life stress-injury relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(3), 261–274.
- Petrie T. A. 1993b. The moderating effects of social support and playing status on the life stress-injury relationship. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5(1), 1–16.
- Phillips J.P. & Giancola P.R. 2007. The effects of contextual empathy on aggressive behavior in men and women. Teoksessa A.M. Columbus (toim.) *Advances in psychology research*. Hauppauge, NY: Nova Science Publishers, 197–208.
- Plemmons M. 2017. The ACT hexaflex applied to sport. *Applied Sport Psychology*. <http://believeperform.com/performance/the-act-hexaflex-applied-to-sport/> 25.3.2017
- Raber M. F. & Dyck G. 1993. *Managing Stress for Mental Fitness*. 2. painos. Menlo Park, Calif: Course PTR, 27
- Raedeke T.D. & Smith A.L. 2001. Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23(4), 281–306.
- Rauhala L. 1990. *Humanistinen psykologia*. Yliopistopaino, Helsinki.
- Rauhala L. 1993. *Eksistentaalinen fenomenologia hermeneuttisen tieteenfilosofian menetelmänä*. Tampereen yliopisto, Tampere.
- Reiss S. 2004. Multifaceted nature of intrinsic motivation: The theory of 16 basic desires. *Review of General Psychology*, 8(3), 179–193.

- Reiss S. & Havercamp S.M. 1998. Toward a comprehensive assessment of fundamental motivation: Factor structure of the Reiss Profiles. *Psychological Assessment*, 10(2), 97– 106.
- Roig M., Bridges K. R., Renner C. H. & Jackson C. R. 1998. Belief in the paranormal and its association with irrational thinking controlled for context effects. *Personality and Individual Differences*, 24(2), 229–236.
- Ronkainen S., Pehkonen L., Lindblom-Ylänne S. & Paavilainen E. 2014. Tutkimuksen voimasanat. 3. painos. Sanoma Pro Oy: Helsinki, 45-47.
- Ronkainen S., Pehkonen L., Lindblom-Ylänne S. & Paavilainen E. 2014. Tutkimuksen voimasanat. 3. painos. Sanoma Pro Oy: Helsinki, 45-47, 79-81.
- Räsänen P. 2005. Havaintojen mittaus ja aineiston jäsentämisen metodologia. Teoksessa P. Räsänen, A-H. Anttila & H. Melin (toim.) *Tutkimusmenetelmien pyörteissä: Sosiaalitutkimuksen lähtökohdat ja valinnat*. WS Bookwell Oy: Juva, 99-100.
- Purola H. 2000. Kotona asuvan aivoverenkiertohäiriöpotilaan ja hänen omaisensa kokemuksia selviytymisestä. Hoitotieteen ja terveyshallinnon laitos, Oulun yliopisto.
- Pusa S. & Pusa H. 2016. Urheilijan mieliharjoittelu. Lappeenranta: Sun text Oy, 55–72.
- Schinke R. 2010. *Introduction to sport psychology: Training, competition and coping*. Hauppauge, N.Y.: Nova Science Publishers
- Selänne H., Ryba T. V. & Leppäluoto J. 2014. Common features in overtrained athletes and individuals in occupational burnout: Implications for sports medical practice. Teoksessa R. Schinke (toim.) *Innovative Writings in Sport and Exercise Psychology*. Hauppauge, New York: Nova Science Publishers, 117–131.
- Schreier, M. 2012. *Qualitative content analysis in practice*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications. Verkkoaineisto: Aineistohallinnan käsikirja: Kvalitatiivisen datatiedoston käsittely (luettu 6.12.2017). Linkki aineistoon: <http://www.fsd.uta.fi/aineistohallinta/fi/kvalitatiivisen-datan-kasittely.html>
- Syrjälä L., Ahonen S., Syrjäläinen E. & Saari S. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Kirjapaino Westpoint Oy, Kirjayhtymä Oy: Rauma, 12-13.

- Syrjälä L., Ahonen S., Syrjäläinen E. & Saari S. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Kirjayhtymä Oy, Helsinki, 121-122.
- Sibold, Howard & Zizzi 2012. A Comparison of Psychological and Orthopedic Data in Injured College Athletes: A Novel Application of Hurdle Regression. Teoksessa R. J. Schinke (toim.) *Athletic Insight's Writings in Sport Psychology*. New York: Nova Science Publisher's, 153–165.
- Smith A. M., Stuart M. J., Wiese-Bjornstal D. M. & Gunnon C. 1997. Predictors of injury in ice hockey players: A multivariate, multidisciplinary approach. *American Journal of Sports medicine*, 25(4), 500–507.
- Smith J. C. (2005). *Relaxation, meditation and mindfulness: a practical guide*. New York: Springer Publishing Company, 29–44.
- Stanger N., Kavussanu M. & Ring C. 2012. Put yourself in their boots: Effects of empathy on emotion and aggression. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34(2), 208–222.
- Stanger N., Kavussanu M., McIntyre D. & Ring C. 2016. Empathy inhibits aggression in competition: The role of provocation, emotion and gender. *Journal of sports & exercise psychology*, 38(1), 4–15.
- Stiller-Ostrowski J. & Tracey J. 2014. Emotional Responses to Injury. Teoksessa M. D. Granquist, J. Hamson-Utley, L. Kenow & Stiller-Ostrowski J. (toim.) *Psychological Strategies for Athletic Training*. F.A. Davis Company, 79–110.
- Stults-Kolehmainen M. A., Ciccolo J. T., Bartholomew J. B., Seifert J. & Portman R. S. 2014. Age and gender-related changes in exercise motivation among highly active individuals. Teoksessa R. J. Schinke (toim.) *Innovative Writings in Sport and Exercise Psychology*. Hauppauge, New York: Nova Science Publishers, 261–281.
- Tahvanainen I. 2001. Kasvavat kasvattajat: kasvatustietoisuus ja sen kehittyminen ammatillisen opettajankoulutuksen aikana. *Tutkimuksia / Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitos*.
- Talfit 2006. Tampereen yliopiston liikuntafilosofian tutkimusyksikkö. [www-materiaali] Osoitteessa <http://www.uta.fi/laitokset/mattiet/filosofia/talfit/index.html> [Luettu 17.9.2006]

- Tobacyk J., Nagot E. & Miller M. 1988. Paranormal beliefs and locus of control: A multidimensional examination. *Journal of Personality Assessment*, 52(2), 241–246.
- Tobacyk J. & Shrader D. 1991. Superstition and self-efficacy. *Psychological Reports*, 68(3, 2), 1387–1388.
- Twohig M. P. 2012. Introduction: The basis of acceptance and commitment therapy. *Cognitive Behavioural Practice*, 19(4), 499–507.
- Varto J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologiaa. Kirjayhtymä Oy, Tampere.
- Wander L., Devlin A. & Chrisler J. 2012. Sports – related pain: Exploring the perception of athletes’ pain. Teoksessa R. J. Schinke (toim.) *Athletic Insight’s Writings in Sport Psychology*. New York: Nova Science Publishers, 41–59.
- Weinberg R. S. & Gould D. 2011. *Foundations of sport and exercise psychology*, 5. painos. Champaign, IL: Human Kinetics, 103–178.
- Wiese-Bjornstal D. M., Albinson C. B., Henert S. E., Arendt E. A., Schwenz S. J., Myers S. S. & Gardetto-Heller D. M. 2012. Evaluating the Dynamic Model of Psychological Response to Sport Injury and Rehabilitation. Teoksessa A. C. Silva & J. H. Bastos (toim.) *Athlete Performance and Injuries*. New York: Nova Science Publishers, 79–99.
- Wiese-Bjornstal, D. M. 2009. Sport injury and college athlete health across the lifespan. *Journal of Intercollegiate Sport*, 2(1), 64–80.
- Wiese-Bjornstal, D. M. 2010. Psychology and socioculture affect injury risk, response, and recovery in high intensity athletes: A consensus statement. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 20(supp.2), 103–111
- Wiese-Bjornstal D. M., Smith A. M. & LaMott E. E. 1995. A model of psychologic response to athletic injury and rehabilitation. *Athletic Training: Sports Health Care Perspectives*, 1(1), 17–30.

- Wiese-Bjornstal D. M., Smith A. M., Shaffer S. M. & Morrey M. A. 1998. An integrated model of response to sport injury: Psychological and sociological dynamics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(1), 46–69.
- Williams J. M. & Andersen M. B. 1998. Psychosocial antecedents of sport injury: Review and critique of the stress and injury model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(1), 5–25.
- Williams J. M. and Roepke N. 1993. Psychology of injury and injury rehabilitation. Teoksessa R. N. Singer, M. Murphy & L. K. Tennant (toim.) *Handbook of research on sport psychology*. New York: Macmillan, 815–839
- Wolanin A. T. & Schwanhausser L. A. 2010. Psychological functioning as a moderator of the MAC approach to performance enhancement. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 311–323.
- Wolfradt U. 1997. Dissociative experiences, trait anxiety and paranormal beliefs. *Personality and Individual Differences*, 23(1), 15–19.

Liite 1: Teemahaastattelurunko

1. Mitä ominaisuuksia koet, että psykologisesti vahvan/taitavan urheilijan tulisi omata?
 - Koetko omaavasi näitä ominaisuuksia
 - Ovatko nämä ominaisuudet kokonaisvaltaisesti tarkastellessa kehittyneet/heikentyneet urasi edetessä

2. Miten urheilupsykologia/henkinen valmentautuminen on ilmennyt urallasi?
 - Millaisissa tilanteissa
 - Missä vaiheissa uraa
 - Oletko kokenut sen hyödylliseksi
 - Onko mielestäsi urheilun psykologiseen puoleen valmistauduttu riittävästi suhteessa fyysisiin ominaisuuksiin

3. Koetko että psykologiset tekijät ovat rajoittaneet suoriutumistasi harjoituksissa/kilpailutilanteissa?
 - Millaisissa tilanteissa
 - Enemmän harjoittelu vai kisatilanteessa

4. Miten koet tiukan paikka, kuten kilpailutilanteen vaikuttavan suoriutumiseesi?
 - Missä tilanteissa positiivisesti
 - Missä tilanteissa negatiivisesti
 - Ulkopuolisten odotusten/median vaikutus

5. Oletko saanut/hakenut ulkopuolista apua henkiseen valmentautumiseen?
 - Jos olet, mikä on saanut sinut hakemaan apua
 - Jos et, oletko itse tietoisesti pyrkinyt kehittämään psykologisia taitojasi
 - Onko valmentautumisen painopiste ollut kisatilanteeseen valmistautumisessa, vai jossain muussa

6. Millaisissa tilanteissa koet urheilijoiden eniten kaipaavan psykologista tukea?
 - Onko apua tällöin saatavilla
 - Onko henkiseen valmentautumiseen hakeuduttaessa olemassa psykologinen kynnys

7. Koetko että psykologisen valmentautumisen ja henkisen valmennuksen tulisi olla suuremmassa roolissa urallasi?

- Entä urasi aiemmissa vaiheissa
- Miksi apua/tukea ei ole saatu riittävästi

8. Millaisena näet/koet urheilupsykologian roolin muiden suomalaisten yleisurheilijoiden keskuudessa?

- Yleisellä tasolla
- Yksittäisiä esimerkkejä

9. Vapaa sana

- Onko aiheesta noussut itselle asioita joita haluaa tarkentaa
- Jäikö jokin aihe käsittelemättä

Liite 2: Esimerkki analyysin etenemisestä

Analyysiyksikköjen litteroinneista pelkistetyt merkityskokonaisuudet	Alaluokat	Yläluokat
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Hermojen hallinta</i> - <i>Kyky onnistua tiukassa paikassa</i> - <i>Kyky keskittyä olennaiseen</i> - <i>Optimaalisen tunnetilan löytäminen</i> - <i>Sisäinen motivaatio</i> - <i>Valmentajan vaikutus</i> - <i>Kilpailutilanteiden hallinta</i> - <i>Voitontahto</i> - <i>Rauhallisuus</i> - <i>Kyky käsitellä asioita</i> - <i>Avoimuus keskustella</i> - <i>Itsetuntemus</i> - <i>Itseluottamus</i> - <i>Luotto suunnitelmaan</i> - <i>Kommukaatiotaidot</i> - <i>Henkisten asioiden prosessointi</i> - <i>Positiivisuus</i> - <i>Optimismi</i> - <i>yms.</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Urheilijoiden näkemykset urheilupsykologiasta 2. Urheilupsykologia urheilijan uralla 3. Urheilijan psykologisten taitojen kehittäminen 4. Ulkopuolisen avun hyödyntäminen 5. Psykologisten tekijöiden vaikutus suoritukseen 6. Psykologisen tuen tilanne Suomessa 7. Urheilupsykologian asema suomalaisessa urheilussa 8. Teemoittelemattomat 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Näkemyksellisyys (urheilupsykologiasta) 2. Psyynen yhteys (suoritukseen) 3. Psykkinen valmennus (Suomessa)