

**PEDAGOGINEN TOIMINTATUTKIMUS SUUNNISTUSLUKIOILAISTEN  
PSYKKISEN VALMENNUKSEN KURSSIN TOTEUTUKSESTA**

Mervi Väisänen

Liikuntapedagogiikan

pro gradu -tutkielma

Kevät 2000

Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

Mervi Väisänen. Pedagoginen toimintatutkimus suunnistuslukiolaisten psyykkisen valmennuksen kurssin toteutuksesta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 1999, 107 s.

Tutkimuksen tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa psyykkisen valmennuksen kurssi suunnistuslukiolaisille ja arvioida kurssin toimivuutta. Tavoitteena oli esitellä oppilaille psyykkisen valmennuksen eri käyttömahdollisuuksia ja käytännön harjoituksia, josta he voisivat poimia itselleen käyttökelpoisimmat menetelmät. Tavoitteena oli myös luoda tunneille tehtäväsuuntautunut eli oppimiseen suuntautunut ilmapiiri, joka kokonaisvaltaisesti tukee psyykkistä hyvinvointia ja persoonallisuuden kehittymistä. Tutkimus suoritettiin toimintatutkimuksena, joka antoi myös minulle mahdollisuuden kehittää itseäni opettajana. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli myös koota psyykkisen valmennuksen opetuspaketti, jota muut opettajat ja valmentajat voisivat hyödyntää vastaavanlaisia kursseja suunnitellessaan.

Suunnittelin kurssin kirjallisuuden, omien kokemusteni ja eri asiantuntijatahojen avustuksella. Tämä psyykkisen valmennuksen kurssi toteutettiin lukiokurssin laajuisena ja oppilaat saivat kurssista psykologian lisäkurssimerkinnän. Kurssille osallistui 13 Hankasalmen suunnistuslukion ykkös- ja kakkosluokkalaista: viisi tyttöä ja kahdeksan poikaa, joiden omana lajina oli sekä hiihtosuunnistus että suunnistus. Kurssi onnistui mielestäni hyvin. Työskentely oppimiseen suuntautuvassa ilmapiirissä oli antoisaa ja opettaminen mielekäs-tä. Sain arvokasta tietoa ja hyviä kokemuksia seuraavia opetuskertoja varten.

Palautelomakkeiden avointen kysymysten mukaan oppilaat oppivat kurssin aikana erilaisia rentoutusmenetelmiä, suorituksenhallintaa, etsimään ja käyttämään omia vahvuuksia, tuntemaan itseä ja muita, kekseliäisyyttä ja uusia näkökantoja. Kurssin hyvinä asioina eniten mainintoja saivat rentousharjoitukset ja mukava tunnelma, huonona pidettiin kurssin ajan-kohtaa. Oppilaat aikovat käyttää oppejaan hyväksi pääosin kilpailuun valmistautuessa, suorituksen aikana ja rentoutumalla. Yhdeksän yhdestätoista oppilaasta arvioi hyötyneensä kurssista, kaksi oli epävarmoja. Oppimiseen suuntautuneen ilmapiirin toteutumista kuvaavat parhaiten oppilaiden kommentit rennosta ja mukavasta tunnelmasta ja yhteishengen kasvusta kurssin aikana.

Avainsanat: mielikuvaharjoittelu, rentoutuminen, hiihtosuunnistus

# SISÄLTÖ

## 1 JOHDANTO

2 PSYKKINEN VALMENNUS JA SEN TEHTÄVÄT	2
2.1 Psykkisen valmennuksen määrittely	2
3 PSYKKISEN VALMENNUKSEN MENETELMÄT JA NIIDEN OPETUS URHEILJOILLE	5
3.1 Vireyden säätely	5
3.2 Mielikuvaharjoittelu	8
3.3 Itsesäätelyharjoittelu	11
3.4 Tavoitteen asettelu	12
4 URHEILUSUORITUKSEEN LIITTYVIÄ ERITYISKYSYMYKSIÄ	13
4.1 Urheilijaan liittyvät erityiskysymykset	13
4.1.1. Kilpailujännitys	13
4.2 Lajiin liittyvät erityiskysymykset	14
4.2.1 Lajianalyysi	14
4.2.2 Hiihtosuunnistuksen luonne	14
4.3.3 Hiihtosuunnistuskilpailun asettamat psyykkiset vaatimukset	15
4.3.4 Hiihtosuunnistukseen liittyvät erityistilanteet	17
5 PSYKKISTÄ HYVINVOINTIA JA PERSONALLISUUDEN KEHITTÄMISTÄ TUKEVA OPETUS	18
5.1 Oppilaan ja opettajan välisestä vuorovaikutuksesta	18
5.2 Tavoiteorientaatio	18
5.3 Motivaatioilmasto	19
5.3.1 Oppimiseen suuntautuva ilmapiiri	20
5.3.2 Kilpailusuuntautunut ilmapiiri	22
6 TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS	23
7 TUTKIMUKSEN TARKOITUS	25

8 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN	26
8.1 Toimintatutkimus	26
8.1.1 Toimintatutkimuksen kulku	28
8.1.2 Toimintatutkimuksen ongelmia	28
8.2 Oma tutkimukseni toimintatutkimuksena	29
8.2.1 Kohderyhmän valinta ja kuvaus	30
8.2.2 Kurssilaisten taidot psyykkisestä valmennuksesta	31
8.2.3 Ohjaajan tavoitteet ja kurssilaisten odotukset	32
8.2.4 Kurssin aikataulu	33
8.2.5 Kurssin toteutus ja sisältö	35
8.3 Palaute kurssista	56
8.3.1 Oppimiseen suuntautuvan ilmapiirin toteutuminen	60
8.3.2 Oman opetukseni ja toimintamallieni arviointi	61
8.4 Omat kokemukseni	62
8.5 Tutkimuksen luotettavuus	63
9 POHDINTA	66
LÄHTEET	72
LIITTEET	76

## 1 JOHDANTO

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa psyykkisen valmennuksen kurssi urheilulukiolaisille sekä arvioida sen onnistumista. Suunnittelin kurssin kirjallisuuden, omien kokemusteni ja eri asiantuntijatahojen avustuksella. Toimintatutkimuksen luonteen mukaisesti myös kurssilaiset saivat vaikuttaa sisältövalintoihin. Tutkimusryhmänä oli Hankasalmen suunnistuslukiolaiset, joiden omana lajina oli sekä suunnistus että hiihtosuunnistus. Kurssi toteutettiin lukiokurssin laajuisena ja oppilaat saivat siitä psykologian lisäkurssimerkinnän.

Psyykkisen valmennuksen tarve ja mahdollisuudet on huomattu, mutta edelleen puuttuu ideoita ja käytännön harjoituksia, joita opettajat ja valmentajat pystyisivät toteuttamaan. Psyykkisten menetelmien tehokkuudesta on paljonkin tutkimuksia, mutta näiden taitojen opettamisesta ei juurikaan löydy kirjallisuutta. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli koota psyykkisen valmennuksen opetuspaketti, jota myös muut opettajat ja valmentajat voisivat hyödyntää. Tässä tutkimuksessa kurssi oli muokattu hiihtosuunnistajille ja suunnistajille sopivaksi, mutta sovellettuna kurssiaineisto sopinee myös muille kohderyhmille.

Tutkimuksen tavoitteena oli tarjota urheilulukiolaisille paljon käytännön harjoituksia, josta he voisivat poimia itselleen käyttökelpoisimmat asiat. Tavoitteenani oli myös luoda tunneille tehtäväsuuntautunut eli oppimiseen suuntautunut ilmapiiri, jossa tutkimusten mukaan opitaan ja viihdytään paremmin. Tällainen toimintatutkimus antoi myös minulle mahdollisuuden arvioida opetustapojani ja siten kehittää itseäni opettajana.

Tällaista psyykkisen valmennuksen kurssin suunnittelua, toteutusta ja arviointia ei ole aikaisemmin raportoitu. Tämän prosessin tarkan kuvauksen ja runsaiden liitteiden avulla samankaltaisten ryhmien psyykkisen valmennuksen kurssien suunnittelu on jatkossa helpompaa.

## 2 PSYKKINEN VALMENNUS JA SEN TEHTÄVÄT

### 2.1 Psykkisen valmennuksen määrittelyminen

Psykkinen valmennus on laaja käsite, joka usein kuitenkin rajoittuneesti käsitetään jonkin psykkisen taidon kuten esimerkiksi mielikuvaharjoittelun opetteluksi. Psykkisen valmennuksen määritelmät ja tavoitteet poikkeavat melkoisesti toisistaan, mutta niistä voidaan kuitenkin löytää kaksi päälinjaa. Perinteisen linjan asiantuntijat tarkastelevat psykkistä valmennusta lähinnä urheilusuorituksen parantamisen näkökulmasta. Osa urheilupsykologian asiantuntijoista taas määrittää valmennuksen psykologian tavoitteeksi urheilijan psykkisen hyvinvoinnin edistämisen urheilusuoritusten parantamisen lisäksi. (Bakker & Whiting & van der Burg 1990, 197-198; Björkman 1988; Lumpkin 1994, 65-66; Lintunen 1997.)

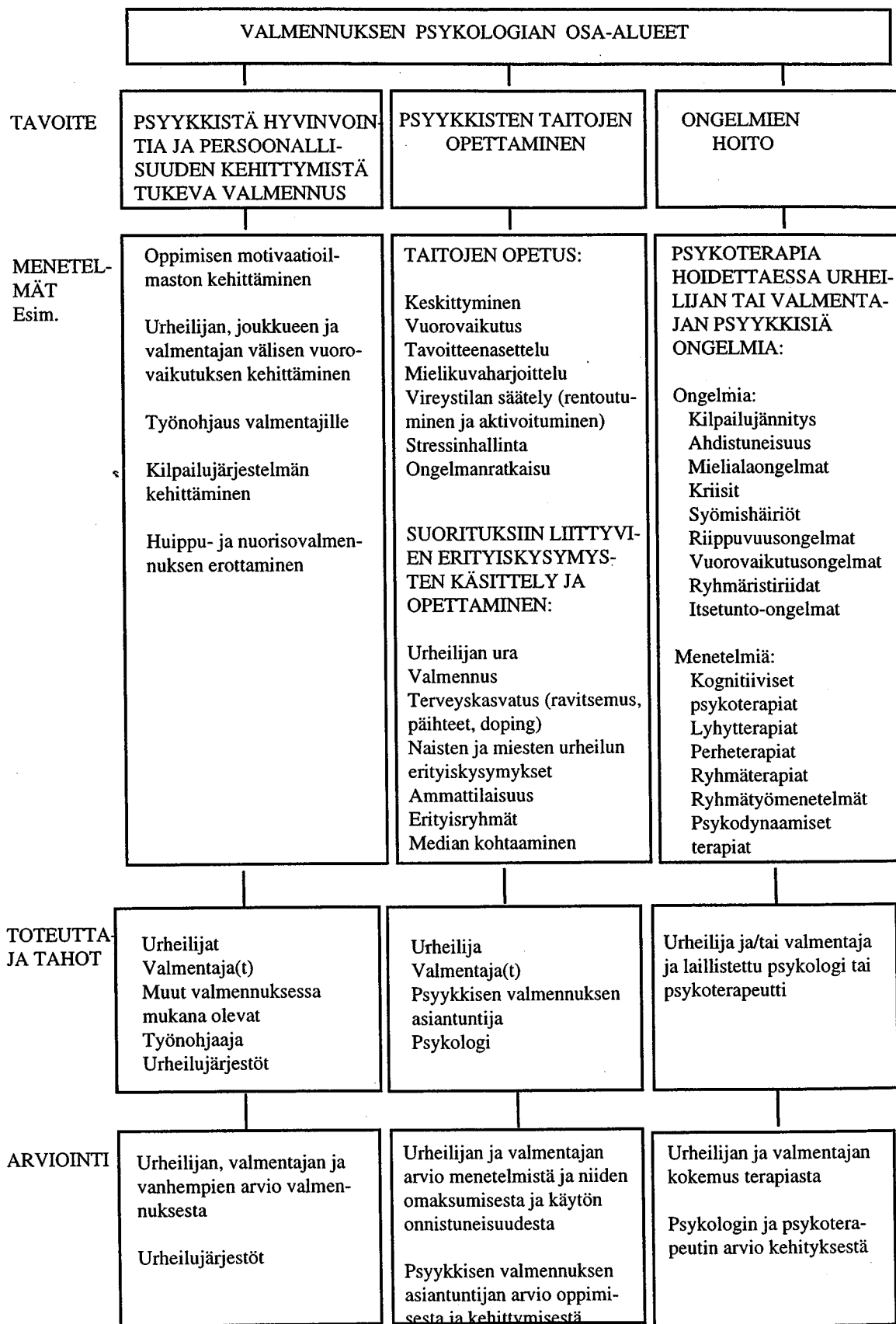
Seuraavissa kappaleissa esitellään näitä erilaisia näkemyksiä. Vilpaksen mukaan psykkisen valmennuksen päämääränä on urheilijan henkisten kykyjen kehittäminen. Tarkoituksena on luoda valmius halun ja kyvyn yhteisvaikutukselle. (Vilpas 1988.) Suomalainen valmennusoppi -kirja määrittelee psykkisen valmennuksen seuraavasti: "Psykkinen valmennus on urheilijan henkisten voimavarojen kehittämistä ja kilpailijaominaisuuksien vahvistamista urheilijan, valmentajan ja urheilupsykologin yhteistyönä." Urheilupsykologi toimii urheilijan ja valmentajan rajaamien ehtojen puitteissa. Vastuu on viime kädessä urheilijalla ja valmentajalla. (Kantola 1988, 273.)

Björkman (1988) pitää psykkisen valmennuksen tavoitteena urheilijan psykkisten ominaisuuksien kehittämistä siten, että hän menestyy kilpailuissa suorituskäytöksensä ylärajoilla, nauttii urheilemisesta ja kilpailemisesta sekä kehittyy tasapainoiseksi ja myös urheiluelämän ulkopuolella menestyväksi persoonaksi. Bakker ym. (1990, 198) taas jakavat psykkisen valmennuksen tavoitteet kahteen osa-alueeseen: yksilön tai ryhmän urheilusuorituksen parantamiseen ja hyvinvoinnin edistämiseen urheilun avulla.

Liukkosen (1995, 9-12) mukaan psykkisen valmennuksen keskeisiä tehtäviä ovat harjoitusten laadukkuuden parantaminen, palautumisen edistäminen ja psykkisten säätelytehtävien hallinta kilpailutilanteissa. Psykkisen valmentautumisen keskeisiksi tehtäviksi hän

määrittelee seuraavat asiat: urheilun ja muun elämän yhteensovittaminen, tavoitteenasettelun sisäistäminen, motorisen tarkoituksenmukaisuuden tehostaminen liikekoordinaatiota parantamalla, mielikuvien ja suggestioiden hyödyntäminen, optimaalisen kilpailumielialan hyödyntäminen, palautumisen edistäminen ja urheilupsykologinen testaus. (Liukkonen 1995, 9-12.)

Lintunen, Orava ja Haarala (1997) kehittivät Valmennuksen psykologian osa-alueet -mallin selventämään psyykkisen valmennuksen määritelmää ja tavoitteita. Tässä mallissa valmennuksen psykologialla tarkoitetaan kaikkia niitä opetus- ja valmennustilanteita ja ratkaisuja, jotka tukevat urheilijan ja valmentajan psyykkistä hyvinvointia ja persoonallisuuden kehittymistä sekä harjoittavat sellaisia psyykkisiä taitoja, jotka auttavat kohtaamaan urheiluun ja muuhun elämään liittyviä stressitilanteita ja myös hoitamaan näitä. Seuraavassa kirjallisuuskatsauksessa käytetään jäsennyksenä tätä Lintusen ym. mallia.



Kuvio1. Valmennuksen psykologian osa-alueet -malli. (Lintunen, Orava & Haarala 1997.



### 3 PSYKKISEN VALMENNUKSEN MENETELMÄT JA NIIDEN OPETUS URHEILIJOILLE

Kantolan mukaan psyykkisen valmennuksen tavoitteena on harjoittaa taitoja ja ominaisuuksia, joita urheilija tarvitsee pitkäjänteisessä harjoittelussa ja kovissa kilpailutilanteissa (Kantola 1988, 273). Seuraavissa kappaleissa esitellään psyykkisen valmennuksen menetelmiä, jotka tässä työssä määritellään keskeisiksi oppisisällöiksi suunnistuslukiolaisten psyykkisen valmennuksen kurssille. Näitä menetelmiä ovat vireyden säätely, mielikuvaharjoittelu, itsesäätelyharjoittelu ja tavoitteenasettelu.

Eri menetelmien tehokkuudesta on olemassa tutkimuksia, mutta menetelmien ja muiden psyykkisten taitojen opettamisesta ei juurikaan löydy kirjallisuutta. Haarala ja Lintunen ovat kuitenkin tehneet pedagogis-psykologisen toimintatutkimuksen taitoluistelijoiden psyykkisen valmennuksen opettamisesta kahden vuoden aikana. Lajianalyysin avulla kartoitettiin taitoluistelun harjoitus- ja kilpailutilanteisiin liittyviä kriittisiä kohtia, joihin psyykkisellä valmennuksella voidaan puuttua. Kaikkia valmennuksen psykologian mallissa määriteltyjä osa-alueita käsiteltiin kokeilussa. Kokeiluun osallistui kahdeksan 10-15 -vuotiaasta taitoluistelijaa, heidän valmentajansa ja psykologi. Kaikki tähän kokeiluun osallistuneet kokivat ohjelman hyödylliseksi. (Haarala 1995; Lintunen 1997.)

#### 3.1 Vireyden säätely

Rentoutus on psyykkisen valmennuksen perusta, sillä rentoutumiskyky on edellytys muiden psyykkisen valmennuksen menetelmien onnistumiselle. Rentousharjoittelu liitetään usein muihin mentaalisen harjoittelun menetelmiin, mutta sitä voi käyttää myös yksittäisenä harjoitteena. Kun rentoutumistaito kehittyy, rentoutuneeseen tilaan on mahdollista päästä muutamassa sekunnissa, mutta aloittelijoilta se saattaa kestää puolikin tuntia. Rentousharjoittelun tavoitteena on rentoutua tarvittaessa jopa puolessa minuutissa, jonka jälkeen tarkkaavaisuus on mahdollista suunnata muihin haluttuihin asioihin. (Liukkonen 1995, 62-105.)

Jännitys saattaa huonontaa kilpailusuoritusta ja aiheuttaa lihasjännitystä ja pahoinvointia sekä heikentää keskittymiskykyä. Rentoutuksen avulla pyritään löytämään optimaalinen

jännitystaso kilpailun ajaksi. (Weinberg 1984, 151.) Janssonin mukaan rentouttamisella tehostetaan suoritusvalmiutta ja keskittymistä suoritukseen. Rentoutuksella vahvistetaan itseluottamusta ja itsekontrollia sekä edistetään yleisen jännitystilän laukaisemista tai paikallisen jännityksen poistamista. Rentoutuminen edistää myös lepo- tai unitilan saavuttamista ja palautumista kovasta fyysisestä rasituksesta. (Jansson 1988.)

Katajan mukaan rentoutumistilalla saavutetaan monia hyödyllisiä asioita. Näitä ovat mm. lisääntynyt stressinhallinta, luovuus ja oppimiskyky, fyysisen palautumisen nopeutuminen, mentaaliharjoittelun tehostaminen, keskittymiskyvyn lisääminen, itsehoidolliset päämäärät, oman minän parempi ymmärtäminen, lepo ja voimien kerääminen sekä lihasten hermotuksen tarkoituksenmukaisempi toiminta. (Kataja 1996, 11-12.)

Rentoutuksen edellytyksenä on ajatusten täydellinen keskittäminen, joka vaatii motivoitumista pitkäjänteiseen harjoitteluun. Menetelmän voi oppia vain harjoittelemalla ja sitä kautta löytää myös itselleen sopivimman rentoutusmenetelmän. Käytetyimpiä menetelmiä ovat Jacobssonin progressiivinen rentoutusmenetelmä, aktiivisen jännityksen ja rentoutumisen menetelmä sekä Schultzin autogeeninen menetelmä. (Jansson 1988.) Tässä tutkimuksessa kokeiltiin näitä kaikkia, jotta oppilaat löytäisivät itselleen sopivimman tavan rentoutua.

Haaralan tutkimuksessa rentousharjoittelun opettelu aloitettiin aktiivisilla rentoutusmenetelmillä. Seuraavaksi harjoiteltavaksi menetelmäksi valittiin autogeeninen rentoutusharjoitus, tämän jälkeen jännitys-rentous -menetelmä. Neljän kuukauden ohjatun ja omatoimisen harjoittelun jälkeen luistelijat opettelivat pikarentoutusta syvään hengityksen avulla. Edellisten lisäksi kokeilun aikana tehtiin myös mielikuvamatkoja. (Haarala 1995.)

Rentousharjoittelua aloitettaessa fyysiseen mukavuuteen kannattaa kiinnittää huomiota kohderyhmän asennoitumisen ja motivaation lisäksi. Rauhallinen paikka, mukava alusta ja asento, lämpö ja himmeä valaistus auttavat rentoustilän saavuttamista. Aito kiinnostus ja vuorovaikutus luovat rentoutumiseen turvallisen ilmapiirin. Mitä pidemmälle rentousharjoittelussa edetään, sitä vähemmän ulkoisiin olosuhteisiin tarvitsee kiinnittää huomiota. (Kataja 1996, 13-15.)

Rentousmusiikki kannattaa valita tarkoin. Rentoutukseen sävelletyssä New World -musiikissa rytmi ja tempo ovat toteutettu rentoutumista ajatellen. Muukin rauhallinen musiikki soveltuu rentoutumiseen, mutta liian tuttu musiikki saattaa johtaa ajatukset väärään suuntaan. Ohjaajan kannattaa harjoitella harjoitusten pitämistä ja valmiita tekstejä käytettäessä muokata tekstit omaan puhetapaan ja tyyliin sopivaksi. Oma rentoutuminen ja rauhoittuminen ovat ohjaajallekin tarpeen. (Kataja 1996, 15-16.)

Kataja antaa esimerkiksi seuraavan tyyppisiä toimintaohjeita rentousharjoitteen pitäjälle rentouden aikana.

Toimintaohje:	Esimerkki:
Käytä myönteisiä suggestioita.	Sano mieluummin "hartiasi rentoutuvat" kuin "älä jännitä hartioitasi".
Käytä tilanteen mukaisia suggestioita.	"Kuulet ulkoa ääniä ja vaivut niiden mukana yhä syvempään rentouden tilaan."
Anna turvalausekkeet.	"Jos tämän harjoituksen aikana haluat herätä, voit tehdä sen milloin vain."
Rytmitä omaa puhettasi.	Mukauta oma hengityksesi rentoutujan hengitysrytmiin. Pystyt myös ohjaamaan rentoutujan hengitystä haluamaasi suuntaan.
Puhu yksikössä.	"Suljet nyt silmäsi."
Tarkkaile reaktioita ja vahvista niitä.	"Tuuli kutittaa jalkapohjiasi." Joku kipristelee varpaita, anna palautetta ja sano: "hyvä, juuri noin".
Käytä tukisanoja.	Sido eri rakennelmia sanoilla ja, kuten, koska, samalla, kun."Koska olet jo rentoutunut ja vaivut yhä parempaan rentouden tilaan..."
Väritä ääntäsi.	Kun annat mielikuvan lämmöstä, äänessäsi on myös lämpöä.
Herätys.	Mitä pidempi harjoitus, sitä pidempi herätys. Yleisin tapa on laskea numeroita 10:stä tai 5:stä alaspäin.

(Kataja 1996, 16-17.)

Joskus on myös tilanteita, jolloin vireystasoa täytyy nostaa. Venyttely, verryttely ja tietoinen hengitysrytmin lisääminen kohottavat vireystasoa. Apuna voi myös käyttää musiikkia, videoita tai mielikuvaharjoittelua. (Zaichkowsky & Takenaka 1993.)

### 3.2 Mielikuvaharjoittelu

Mechikoff kuvaa mielikuvaharjoittelua seuraavasti: mielikuvat viittaavat ärsykkeisiin ja reaktioihin, jotka on tuotettu sisäisten keinojen kuten mielikuvituksen ja sisäisten mallien avulla ja jotka aiheuttavat fysiologisia vaikutuksia. Mielikuvaharjoittelu liitetään rentousharjoitteluun ja sitä voidaan harjoittaa millä tahansa urheilutasolla, vaikka kyvykkäämmät urheilijat hyötyvät mielikuvaharjoittelusta enemmän kuin aloittelijat. (Mechikoff 1987, 69.)

Urheilupsykologia tarjoaa neljä teoriaa, jotka selittävät mielikuvaharjoittelun vaikutuksia itse suoritukseen. Neuromuskulaarinen teoria olettaa, että mielikuvaharjoittelu jäljentää hermoratoihin todellisia motorisia malleja, joita harjoitellaan mielikuvissa. Symbolisen oppimisen teoria taas olettaa, että mielikuvaharjoittelun hyödyt ovat usein seurausta mahdollisuudesta harjoitella motoristen tehtävien symbolisia elementtejä, eikä lihastyöstä itsestään. Tämän mukaan suorituksen paraneminen johtuu kognitiivisesta oppimisesta. Vireyden säätelyteorian mukaan mielikuvaharjoittelu vakiinnuttaa vireystason tai fysiologisen aktivaatiotason suorituksen optimaaliselle tasolle. Informaationsäätelyteoria liittyy aivojen informaatioprosessimekanismeihin. Mielikuvaharjoittelu vaikuttaa tällöin aivoverkkoihin, joihin on koodattu pitkäkestoisessa muistissa olevia asioita. (Suinn 1993; Murphy & Jowdy 1992; Morris 1999.)

Suinn on kehittänyt motorisen käyttäytymisen visuaalisen harjoitustekniikan, josta käytetään lyhennettä VMBR (visual motor behavior rehearsal). Tämä sisältää kaksi osaa: rentousharjoittelun ja sitä seuraavan mielikuvaharjoittelun. Suinnin mukaan rentous on välttämätön, jotta täysipainoinen, moniulotteinen mielikuvaharjoittelu olisi tuottavaa. (Suinn 1993.) Iso-Ahola & Hatfield esittelevät teoksessaan Suinnin VMBR-mielikuvatekniikan. Tämän mukaan urheilijan lopullisena tavoitteena on yhdistää liike, äänet, hajut ja tunteet visuaaliseen, tarkkaan kuvaan halutusta asiasta. Tällä tavoin yksilö voi mielessään olla esimerkiksi halutussa kilpailussa ja suorittaa sitä niin monesti kuin haluaa. (Iso-Ahola & Hatfield 1986, 265-266.)

VMBR-tekniikan eduiksi Suinn laskee sen, ettei se vaadi erityisiä taitoja ja että tekniikka on standardoitu harjoitustekniikka, joka on kuvattu tarkasti ja on helposti toistettavissa. Tutkimukset ovat myös kohtalaisen johdonmukaisesti osoittaneet tekniikan tehokkuuden. Tehokkaimpia tuloksia on saatu tutkimuksissa, joissa on ollut useita jaksoja, vaikkakin joissakin tapauksissa yksittäiset altistamisetkin ovat vaikuttaneet positiivisesti. (Suinn 1993.) Myös päinvastaisia tuloksia mielikuvaharjoittelun tehokkuudesta on kuitenkin raportoitu; mielikuvaharjoittelu huononsi koripalloilijoiden heittotarkkuutta. Syynä tähän pidettiin liiallista suorituksen ajattelua. (Lerner, Ostrow, Yura & Etzel 1996.)

Mielikuvaharjoittelu jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen mielikuvaharjoitteluun. Sisäinen mielikuvaharjoittelu käsittää jonkin asian näkemisen tai tuntemisen yksilön omasta perspektiivistä ja sitä kutsutaan myös kinesteettiseksi mielikuvaharjoitteluksi. Ulkoista mielikuvaharjoittelua tapahtuu, kun yksilö näkee itsensä tekemässä jotakin - ikäänkuin hän katselisi elokuvia. (Morris 1999.) Sisäisen harjoittelun oletetaan olevan tehokkaampaa aloittelijoille, jotka vasta opettelevat taitoja ja ulkoisen harjoittelun taas taitavimmille urheilijoille, jotka hiovat pikku seikkoja suorituksistaan (Suinn 1993). Laji määrää sen, käytetäänkö sisäistä vai ulkoista mielikuvaharjoittelua enemmän (Hall, Rogers & Barr 1990).

Laji määrää mielikuvaharjoittelun sisältöä, mutta yksilölläkin on erilaisia mieltymyksiä. Yksi käyttää sitä harjoituksissa, toinen kilpailuissa, kolmas sekä että, joku ennen suoritusta ja joku suorituksen aikana. Käyttötapoja on useita. (White & Hardy 1998.) Monipuolinen mielikuvaharjoittelu kehittää urheilijaa enemmän, kun esimerkiksi pelkkä motoristen tehtävien harjoittaminen mielikuvien avulla, sillä niillä on vain vähän vaikutusta urheilijan itseluottamukseen (Moritz, Hall, Martin & Vadocz 1996). VMBR-tekniikan sisältö on tärkeä, mutta silti joistakin asioista tiedetään vielä varsin vähän. Mitä pitäisi harjoitella, jotta halutut tavoitteet saavutetaan, mikä on mielikuvaharjoittelun sisältö? Kumpi on tehokkaampaa, sisäinen vai ulkoinen mielikuvaharjoittelu? Yksilön tarpeet pitää huomioida ja aiheellista on myös pohtia optimaalista suoritusvireyttä sekä vireystilaa mielikuvaharjoittelun aikana. (Suinn 1993.)

Mielikuvaharjoittelun sisältö ja sen jaksottaminen ja kesto, käyttäjän ominaisuudet, kuten taitotaso ja mielikuvien muodostamiskyky sekä lajin vaatimukset ja luonne vaikuttavat VMBR-tekniikan käyttöön ja siten myös suoritukseen. Tämän takia mielikuvaharjoittelun

sisällön tulee olla erilainen eritasoisilla urheilijoilla ja sen tulisi vastata urheilijan sen hetkisiä tarpeita. (Suinn 1993.) Kilpailukauden on todettu rytmittävän mielikuvaharjoittelun käyttöiheyttä ja sen sisältöä (Munroa, Hall, Simms & Weinberg 1998).

Suinn (1993) määrittelee viisi mielikuvaharjoittelun tavoitetta: tekniikan parantaminen, virheanalyysi, virheiden korjaaminen, kilpailuolosuhteisiin valmistautuminen ja itseluottamuksen kehittäminen. Mielikuvaharjoittelutekniikat ovat käyttökelpoisia monien kilpailutilanteisiin liittyvien asioiden harjoittelussa. Tällaisia ovat mm. siirtyminen kilpailuolosuhteisiin ja siellä toimiminen, tiettyjen oikeiden reaktioiden harjoittelu ja jännityksen tai negatiivisten ajatusten eliminoiminen. Morris on näiden lisäksi määritellyt mielikuvaharjoittelulle vielä seuraavia käyttökohteita: taitojen opettelu, ongelmanratkaisu, lämmittely ennen suoritusta, vireyden ja keskittymisen säätely, kivun sietäminen ja loukkaantumisista paraneminen (Morris 1999).

Mielikuvaharjoittelun opettelu aloitetaan yksinkertaisista tehtävistä, joita laajennetaan vähitellen. Harjoitus toimii usein parhaiten, kun tietoisesti ottaa mukaan toimintaan liittyvät fyysiset tuntemukset. Tällöin otetaan liikkeen suorittajan perspektiivi. Mielikuvien tarkkuutta voi testata ottamalla mielikuvasuorituksesta ajan ja vertaamalla sitä todelliseen suoritukseen. Mitä suurempi ero, sitä todennäköisemmin suoritus häiriytyy paineen alaisena. (Nideffer 1985, 36-40.)

Haaralan tutkimuksessa mielikuvaharjoittelu aloitettiin aina lyhyellä rentoutustuokiolla. Opettelun alussa pyrittiin kehittämään mielikuvien luomiskykyä, seuraavaksi vertailtiin suorituksen todellista ja kuviteltua kestoja. Onnistuneen kilpailutilanteen mielikuvien avulla luistelijat hakivat positiivista mielialaa ja tutkimuksen loppupuolella he harjoittelivat kilpailutilannetta mielikuvissaan. Luistelijat harjoittelivat ilmaisua mielikuvaharjoittelun yhteydessä, jotta eläytyminen ohjelmaan helpottuisi. (Haarala 1995.)

Tässä tutkimuksessa mielikuvaharjoittelun opettelu aloitettiin Nidefferin (liite 12) harjoitteiden avulla. Muut mielikuvaharjoitukset koskivat pääasiassa valmistautumista tuleviin kilpailutilanteisiin, ennen lähtöä tapahtuviin asioihin ja itse kilpailusuoritusten aikaisiin ongelmatilanteisiin. Onnistunutta suoritusta muisteltiin mielikuvissa ja tutustuttiin ahdistavan tunnekokemuksen poisherkestämiseen mielikuvien avulla.

### 3.3 Itsesäätelyharjoittelu

Suggestiolla voidaan vaikuttaa ajatteluun, käyttäytymiseen ja uskomuksiin. Itseensä luottava urheilija uskoo omiin kykyihinsä ja itseensä urheilijana. Urheilija voi parantaa suoritus- taan itsesuggestiolla eli kontrolloimalla omia ajatuksiaan. Tämä kontrollointi voi tapahtua itsepuheluna, jolloin urheilija antaa itselleen käskyjä ja ajattelee sitä, mitä haluaa saavuttaa eikä sitä, mitä ei tahdo tapahtuvan. (Jansson 1988.)

Itsekontrolli koostuu itsearvioinnista ja itsesäätelystä. Tehokkaaseen itsesäätelyharjoitte- luun kuuluu myös ajatuksen pysäyttämistekniikka ja itsepuhelu sekä itsensä palkitseminen ja rankaiseminen. (Mechikoff 1987, 70-73.) Ajatuksen pysäytystekniikan avulla opetellaan tunnistamaan haitalliset ajatukset, pysäyttämään ne ja välttämään ei haluttua toimintaa. Ei toivottu ajatus voidaan katkaista esimerkiksi nipistämällä itseä käsivarresta, jolloin haitalli- nen ajattelu saadaan katkaistuksi ja ajatukset on sitten helpompi suunnata haluttuun suun- taan. Tämä tekniikka, samoin kuin muutkin psyykkisen valmennuksen menetelmät vaatii harjoiteltaessa useita toistoja onnistuakseen käytännössä. (T. Lintunen, suullinen tiedonan- to 22.4.1998.)

Crewsin (1993) mukaan itsesäätely viittaa automaattiseen toimintaan ilman ulkoista kont- rollia. Se on olennainen osa suoritusta helpottavia menetelmiä, kuten mielikuvaharjoittelua ja tavoitteen asettamista. Weinberg taas käsittelee itsesäätelyä itsepuhelun, itseluottamuk- sen ja sen kautta oman pätevyyden kokemisen näkökulmasta (Weinberg 1984, 149-150).

Crews jakaa itsesäätelymenetelmät kolmeen osaan: behavioristisiin, kognitiivisiin ja psy- kofysiologisiin menetelmiin. Behavioristiset strategiat sisältävät sopimukset, suunnitteluru- tiinit, itsetarkkailun ja itsevahvistamisen. Kaikki nämä käyttäytymiset sisältävät kognitiivi- sen komponentin, mutta ne on silti tarkoituksella luokiteltu käyttäytymismenetelmiin. Kognitiiviset/affektiiviset strategiat sisältävät tavoitteen asettamisen, keskittymisen, itsepu- helun, mielikuvaharjoittelun ja psyykkisten rutiinien käytön. Psykofysiologisten strategioiden luonnetta on taas vaikea kuvata, koska ne eivät ole tietoisella tasolla. Biofeedbackin avulla reaktioista saadaan kuitenkin tietoa ja optimaalisten reaktioiden harjoittelu on täten mahdollista. (Crews 1993.)

Tässä työssä harjoiteltiin itsesäätelyä itsearvioinnin, itsekäskeyjen ja ajatuksen pysäytystekniikan avulla. Edellisen kappaleen jaon mukaan kurssilla käytettiin behavioristisia ja kognitiivisaffektiivisiä strategioita.

### 3.4 Tavoitteenasettelu

Tavoitteenasettaminen on yksi urheilusuoritukseen eniten vaikuttavista tekijöistä. Tavoitteiden tulisi olla täsmällisiä ja haasteellisia, niiden pitäisi tuntua realistisilta ja tavoittelemisen arvoisilta, jolloin niihin on myös helpompi sitoutua. Pitkäaikaiset tavoitteet tulisi pilkkoa välitavoitteisiin, jolloin on mahdollista saada palautetta säännöllisin väliajoin edistymisestä varsinaisen tavoitteen saavuttamisessa. (Hardy, Jones & Gould 1996, 26.)

Urheilijat käyttävät pääasiassa kolmenlaisia tavoitteita: tulos-, suoritus- ja prosessitavoitteita. Tulostavoite sisältää usein vertailua toisiin kilpailijoihin, mutta suoritusavoite voidaan saavuttaa vertaamatta itseä muihin. Prosessitavoite taas tarkentuu johonkin prosessiin, jossa urheilija on suorituksensa aikana. Nämä erilaiset tavoitteet ovat käyttökelpoisia eri tilanteissa; prosessitavoitteet ovat todennäköisesti käyttökelpoisia harjoituksissa, kun taas tulos- ja suoritusavoitteet ovat tärkeitä ennen kilpailuja ja niiden aikana. Urheilijoita tulisikin rohkaista käyttämään yhdistelmiä näistä erilaisista tavoitteista olosuhteista ja vaatimuksista riippuen. (Hardy, Jones & Gould 1996, 24-25.)

O'Block ja Evans varoittavat liian korkeista ja epärealistisista tavoitteista, jotka voivat aiheuttaa turhautumista ja jännittyneisyyttä. Suunnitelmallisessa tavoitteenasettelussa tulisikin ottaa huomioon urheilijan fyysiset kyvyt, sitoutuminen, mahdollisuudet harjoitella ja aikaisemmat saavutukset. Urheilija sitoutuu realistisen tavoitteenasettelun kautta systemaattiseen harjoitteluun ja tavoitteiden saavuttamiseen niin urheilussa kuin muussakin elämässä. (O'Block & Evans 1984.) Edelleen kaivataan lisätutkimuksia toimivista ja tarkoituksettomista, haitallisista tavoitteista urheilussa (Hardy, Jones & Gould 1996, 24-27).

Tässä tutkimuksessa tavoitteenasettelu aloitettiin piirtämällä omat tavoitteet paperille ja purkamalla tuotokset. Oppilaat muodostivat myös vähintään 5-portaisen tavoiteportaikon itselleen.



## 4 URHEILUSUORITUKSEEN LIITTYVIEN ERITYISKYSYMYSTEN KÄSITTELY

Urheilusuoritukseen liittyvien erityiskysymysten käsittely on tässä työssä jaettu urheilijaan ja lajiin liittyviin erityiskysymyksiin. Tässä työssä lajina on hiihtosuunnistus.

### 4.1 Urheilijaan liittyvät erityiskysymykset

Valmennuksen psykologian mallissa erotetaan omaksi alueekseen urheilusuoritukseen liittyvien erityiskysymysten käsittely ja niihin liittyvien taitojen opettelu. Urheilijan uran käännekohtat, urheilun ja muun elämän yhteensovittaminen, loukkaantuminen, ravitsemus, päihteet, doping ja sosiaaliset suhteet perheeseen, kavereihin ja valmentajaan saattavat vaatia erityiskäsittelyä. Tässä tutkimuksessa lukiolaisten kanssa pohdittiin urheilun ja muun elämän yhteensovittamista ja sosiaalisten suhteiden tärkeyttä, mutta muita edellä mainittuja asioita ei käsitelty. Mahdollisella jatkokurssilla näiden asioiden käsittely olisi tarpeellista.

#### 4.1.1 Kilpailujännitys

Kilpailutilanne aiheuttaa urheilijalle aina stressitilanteen. Parhaassa tapauksessa se merkitsee hyvää suoritusta, mutta usein urheilija myös epäonnistuu. Suhtautuminen kilpailuun riippuu siitä, miten urheilija kokee kyvykkyytensä suhteessa kilpailun vaativuuteen ja vain urheilija itse pystyy säätelemään stressireaktioitaan kilpailutilanteessa. Psykkisen valmennuksen tehtävänä on kehittää tätä urheilijan itsesäätelykykyä. (Liukkonen 1995, 23-24.)

Piirrejännityksellä tarkoitetaan jännitystaipumusta eri elämäntilanteissa. Osa ihmisistä on luonnostaan vilkkaita, osa taas rauhallisia ja monet siltä väliltä. Mikään jännitystaso ei sinällään ole hyvä tai huono, mutta tärkeää on tietää piirrejännityksen yhteys optimaaliseen kilpailujännitykseen. (Liukkonen 1995, 27.)

Yksilöllisten optimaalisten suoritustunteiden mallin on kehittänyt Hanin 1980-luvulta lähtien. Sen mukaan jokaisella urheilijalla on yksilöllinen optimaalinen kilpailujännitystaso ennen kilpailua ja sen aikana. Haninin tutkimukset osoittavat, että urheilijan odotettavissa oleva kilpailujännitystaso voidaan ennustaa jopa kaksi viikkoa ennen kilpailua. Tämä

mahdollistaa urheilijan mielialansäätelyn psykologisilla menetelmillä, jotta hän voi saavuttaa optimaalisen jännitystasonsa ennen kilpailuja. (Hanin 1993.)

Tässä tutkimuksessa lukiolaisten kanssa tavoitteena oli löytää oppilaiden oma yksilöllinen optimaalinen jännitystaso kilpailusuorituksen aikana, verrata sitä epäonnistuneessa suorituksessa vallitsevaan tunnetilaan ja miettiä keinoja optimaalisen tunnetilan saavuttamiseksi ja siinä pysymiseksi.

## 4.2 Lajiin liittyvät erityiskysymykset

Tämä tutkimus oli alunperin suunnattu hiihtosuunnistajille ja tämän takia tässä osassa käsitellään vain hiihtosuunnistusta, vaikka myös suunnistajat osallistuivat tähän tutkimukseen.

### 4.2.1 Lajianalyysi

Lajianalyysi on urheiluvalmennuksen lähtökohta ja sen perusteella selvitetään lajin kilpailulliset ja valmennukselliset vaatimukset. Harjoittelun ja valmennuksen tulisi perustua kilpailusuoritukseen eli siihen mitä fyysisiä ja psyykkisiä ominaisuuksia tällöin vaaditaan. (Juutilainen 1991, 65-66.) Juutilainen on lajianalyysissään keskittynyt kilpailusuorituksen teknisiin vaatimuksiin, kuten kilpailun keston, suoritusten nopeuteen ja fyysisiin, kuten sykkeen vaihteluun ja veren maitohappopitoisuuksiin sekä suunnistuksellisiin vaatimuksiin. Hiihtosuunnistuskilpailun suunnistuksellista vaativuutta voidaan tarkastella mm. risteysten lukumäärän ja tiheyden perusteella sekä rastivälien tarjoamien eri reitinvalintavaihtoehtojen perusteella. (Juutilainen 1991, 66-103.)

### 4.2.2 Hiihtosuunnistuksen luonne

Hiihtosuunnistus on sekä kestävyys- että taitolaji. Lajitaitavuus sisältää teknisen taitavuuden, joka käsittää etenemis- eli hiihtotekniikat sekä lajispesifit tekniikat, joita ovat esimerkiksi välineiden käytön hallinta ja rastityöskentely. Lajitaitavuus sisältää myös taidot suunnistussuorituksen kognitiivisella osa-alueella, joka käsittää hiihtosuunnistussuorituksen eri osa-alueiden hallinnan ajattelun tasolla. Tähän kuuluvat rastivälin reitinvalinnat ja niiden hahmotus, reitinvalintojen pituuserojen arviointi, korkeussuhteiden ymmärtäminen,

urien laadun ja reitinvalintojen keskinäisen merkityksen ymmärtäminen ja reitinvalintojen sujuva toteutus. Reitinvalinnan sujuva toteutus taas edellyttää kartanluvun oikeaa ajoitusta, hyvää karttamuistia, risteysten muodon ja suhteiden ennakointia ja suunnistuksen yksinkertaistamista keskittymällä oleellisiin asioihin. Laaja kokemusvarasto erilaisista tilanteista ja olosuhteista auttaa sopeutumaan hiihtosuunnistuksessa jatkuvasti muuttuviin olosuhteisiin ja mahdollistaa totutuista malleista poikkeavat oivallukset ja uusien toimintatapojen käytön, joka on Juutilaisen mukaan itseluottamuksen ohella ollut leimaa antava piirre menestyneillä hiihtosuunnistajilla. (Juutilainen 1991,137-148.)

Nikulainen jakaa suunnistustaidon kolmeen päätekijään eli perustaitoihin, toiminnan ohjaukseen ja suorituksen hallintaan. Toiminnan ohjauksella tarkoitetaan niitä ajatusprosesseja, jotka ohjaavat taidollista toimintaa tavoitteen eli suunnistettavan radan suuntaisesti. Suorituksen hallinta on ratkaiseva toiminnan säätelijä muiden taitotekijöiden yläpuolella. Tähän osa-alueeseen kuuluu mm. itsetuntemus, persoonallisuus, vireystila, keskittyminen, motiivit, tunteet, jännitys, stressi, sisäisiin malleihin liittyvät kokemusperäiset tiedot ja taidot sekä erilaiset häiriötekijät ja -tilanteet. (Nikulainen 1994, 1.)

#### 4.2.3 Hiihtosuunnistuskilpailun asettamat psyykkiset vaatimukset

Hiihtosuunnistajalle keskeisiä psyykkisiä ominaisuuksia ovat Juutilaisen (1991) esittelemä suunnistussuorituksen hallinta ajattelun tasolla ja Nikulaisen (1994) toiminnan ohjaus sekä suorituksen hallinta. Mitä nämä psyykkiset ominaisuudet taas vaativat, ei ole esitelty kummassakaan teoksessa. Hiihtosuunnistuksen psykologista lajianalyysiä ei ole aiemmin tehty, joten lajiin tarvittavat persoonallisuuteen liittyvät ominaisuudet, joita seuraavissa kappaleissa esittelen, perustuvat omiin tulkintoihini. Monen muunkin lajin psyykkisten vaatimusten kohdalla ongelmana on tutkimuksen puute. Aho ja Rovio (1998) esittelevät työssään jalkapalloilijan psyykkisiä ominaisuuksia kuvaavia adjektiiveja, jotka mielestäni kuvaavat monen muunkin urheilulajin, kuten hiihtosuunnistuksen vaatimia psyykkisiä ominaisuuksia. Näitä ovat mm. kunnianhimo, pitkäjänteisyys, yritteliäisyys, itseluottamus, rasituksen sietokyky, optimismi, aloite-, muuntautumis- ja keskittymiskyky, vastuullisuus, itsehillintä, luovuus, motivaatio ja johtamiskyky. Ainoastaan johtamiskyky ei ehkä ole kovin oleellinen hiihtosuunnistuksessa.

Hiihtosuunnistussuoritus kestää 20 minuutista 90 minuuttiin matkasta riippuen ja se vaatii taitoa keskittyä koko suorituksen ajan. Ihannetilanteessa ajatukset suuntautuvat pelkästään suorituksen tekemiseen. Toinen tärkeä ominaisuus on kyky luoda mielikuvia ja tähän liittyvä hahmotuskyky, sillä kartasta saatavasta informaatiosta tulisi pystyä muodostamaan mielikuva, ennako-odotus siitä, mitä on tulossa. Hahmotuskyvyn tulee toimia myös toisin päin eli miltä havainnoidun maaston pitäisi näyttää kartalla. Myös yllättäviin tilanteisiin tulisi etukäteen pystyä valmistautumaan luomalla mielikuvia odottamattomista tilanteista ja keksimällä toimintamalleja niihin. Tällaisia voisivat olla esimerkiksi suksen tai sauvan katkeaminen, sula oja vauhdikkaan laskun alla, suunnistusajatuksen katkeaminen myöhemmin lähteneen kilpailijan saadessa kiinni ja suunnistusvirhe.

Nopea päätöksentekokyky korostuu hiihtosuunnistuksessa, joten reitinvalintojen tekemiseen ei voi käyttää aikaa liian kauaa. Myös reitinvalinnan muutokset hiihtouran kunnosta johtuen ja reagointi yllättävissä tilanteissa vaativat nopeaa päätöksentekoa. Hiihtosuunnistus on yksilölaji, joka vaatii itsenäisyyttä ja erityisen paljon myös itseluottamusta, sillä omiin ratkaisuihin ja reitinvalintoihin tulee uskoa. Taitava hiihtosuunnistaja ei tee valintojaan muiden valintojen perusteella vaan oman harkinnan mukaan, mutta tarvittaessa hän osaa käyttää myös muita hyödykseen.

Hiihtosuunnistus vaatii rohkeutta. Urat mutkittelevat metsässä ja vauhti on kova, koskaan ei voi tietää mitä seuraavan mutkan takana on. On oltava ennakkoluuloton ja samalla valmis nopeisiin ratkaisuihin. Taitava hiihtosuunnistaja on luova ja hän kykenee ennaltasuunnitteleemattomiin ratkaisuihin, kuten oikaisemaan lumihangessa ladulta toiselle sopivan tilanteen tullen.

Kilpailuolosuhteet ovat erilaiset joka kilpailussa jo senkin takia, että kilpailut järjestetään mahdollisimman usein maastoissa, joissa ei ole aikaisemmin suunnistettu. Reittejä ei pääse etukäteen harjoittelemaan kuten hiihtokilpailuissa, joten laji vaatii sopeutumiskykyä muuttuviin olosuhteisiin. Häiriötekijöitä on useita: erilaisista kilpailupaikoista, maastoista, säästä ja toisista kilpailijoista johtuvia.

Hiihtosuunnistus vaatii myös monia muita yksilölajeille ominaisia, vähemmän lajispesifejä ominaisuuksia, joita jo aiemmin mainittiin. Tällaisia ovat mm. pitkäjänteisyys ja motivaati-

tio, halu kehittyä, introspektio eli kyky arvioida omia tekemisiä ja tietynlainen itsekkyyds urheilun, harjoittelun ja muun elämän yhteensovittamisessa. Tärkeä on myös kyky käsitellä onnistumisia ja epäonnistumisia sekä kyky säädellä aktiivitasoa suorituksen aikana.

#### 4.2.4 Hiihtosuunnistukseen liittyvät erityistilanteet

Hiihtosuunnistuksen luonteen mukaisesti olosuhteet vaihtelevat paljon kilpailutilanteissa. Tämän takia kilpailijan tulisikin muodostaa itselleen mitä moninaisempia toimintamalleja ennalta-arvaamattomien tilanteiden varalle. Omasta kokemuksestaanikin voin sanoa, että lähes kaikkeen pitää varautua. Mielikuvituksen voi tässä tilanteessa antaa rauhassa harhaila kaukaisillakin poluilla. Miettimällä jo valmiiksi toimintamalleja odottamattomiin tilanteisiin säästyy itse tilanteen tullen tärkeitä sekunteja ja yllättävän tilanteen aiheuttama epävarmuus ei heikennä suoritusta.

Tyypillisimpiä suunnistusajatuksen katkaisijoita ovat välinerikot: suksen tai sauvan katkeaminen tai siteen hajoaminen. Vähälumisuus tai suorastaan lumettomuus voi aiheuttaa paikoitellen jopa vaarallisiakin tilanteita. Sen sijaan runsas lumisade tai sumu kilpailun aikana antavat oman vivahteensa suoritukseen. Säällehän kukaan ei mahda mitään, eikä siis sen aiheuttamille oikuillekaan, kuten sulalle ojalle tai järven jäälle nousseelle vedelle.

Myöhemmin lähteneen kilpailijan näkeminen tai jos itse saa kansakilpailijan kiinni aiheuttaa usein ylimääräisiä sydämentykytyksiä. Tämä ei ole toisaalta mitenkään yllättävä tilanne, mutta turhan usein kilpailijan keskittyminen herpaantuu ja suunnistusajatus katkeaa. Samantapainen tilanne on yleisörastit, joilla katsojat aiheuttavat ylimääräisen paineen ja kilpailijoiden hätiköimisen.

Kartan repeytyminen ja karttatelineen rikkoutuminen esimerkiksi kaatumisen yhteydessä on myös mahdollista. Kartta tai kilpailukortti voi myös kaatuessa tai puuhun törmätessä tippua vauhdista.

## 5 PSYKKISTÄ HYVINVOINTIA JA PERSOONALLISUUDEN KEHITTYMISTÄ TUKEVA OPETUS

### 5.1 Oppilaan ja opettajan välisestä vuorovaikutuksesta

Oppilaan ja opettajan välinen vuorovaikutus harjoitus- tai opetustilanteessa on tärkeää. Opettajan antamat tekniset ohjeet, virheiden korjaaminen, vahvistaminen ja rankaisu vaikuttavat oppilaan itsetuntoon ja motivaation. (Weinberg & Gould 1995, 461.) Vaikka jotkut ohjaajat yhä käyttävät rankaisua motivointivälineenään, sitä on kritisoitu paljon, koska se nostaa epäonnistumisen pelkoa ja samalla laskee oppimiskykyä. Positiivinen vahvistaminen, kuten hymy tai olalle taputus taas parantavat oppimisilmapiiriä. (Weinberg & Gould 1995, 139-142.) Nonverbaalinen viestintä on myös iso osa opettajan ja oppilaan välistä vuorovaikutusta (Widmer 1978).

Barnett, Smoll & Smith osoittivat tutkimuksessaan, että oppimisilmasto ja varsinkin ohjaajan käytös opetustilanteessa vaikuttavat oppimiseen ja tehtävistä suoriutumiseen. Ohjaajan rohkaisulla on suuri merkitys, mutta tulosten mukaan sosiaalinen tuki on kuitenkin ehkä tärkein voimavara, jonka ohjaajat voivat nuorelle tarjota. Lapset arvioivat omaa pätevyyttään ohjaajan käyttäytymisen perusteella. (Barnett, Smoll & Smith 1992.)

Pyrin itse tässä työssä luomaan psyykkisen valmennuksen oppitunneille tehtäväsuuntautuneen eli oppimiseen suuntautuvan ilmapiirin, jonka tunnuspiirteitä esittelen seuraavilla sivuilla.

### 5.2 Tavoiteorientaatio

Tutkimuksissa käytetään useimmiten kahta tavoiteorientaatio-suuntaa: tehtävä- ja kilpailusuuntautunutta tavoiteorientaatiota (Nicholls 1984; Nicholls 1992). Tehtäväsuuntautuneesta tavoiteorientaatiosta käytetään myös termejä "learning goal" (Dweck & Leggett 1988), "individualistic goal" (Ames & Ames 1984) ja "task mastery" (Biddle & Mutrie 1991, 44). Kilpailusuuntautunutta tavoiteorientaatiota kuvataan taas nimikkeillä "performance goal" (Dweck & Leggett 1988), "competitive goal" (Ames & Ames 1984) ja "ego orientation" (Biddle & Mutrie 1991, 44).

Joissakin tutkimuksissa erotetaan myös kolmas, sosiaalisen hyväksymisen tavoite, "social approval". Tälle suuntaukselle on ominaista muiden ihmisten mielipiteiden arvostaminen. (Biddle & Mutrie 1991, 44.) Ames & Ames (1984) käyttävät tästä suuntauksesta termiä "co-operative goal". Seuraavassa taulukossa on esitetty nämä kolme eri tavoiteorientaatio-suuntausta, niiden lyhyet kuvaukset ja eri tutkijoiden käyttämät vaihtoehtoiset termit.

Taulukko 1. Eri tutkijoiden määrittämät tavoiteorientaatio-suuntaukset ja käytetyt nimitykset. Mukaeltu Biddlen mallista (Biddle & Mutrie 1991, 44).

Tavoite	Kuvaus	Vaihtoehtoiset termit
Tehtäväorientaatio	Uusien taitojen oppimisen ja kehittämisen ymmärtäminen, oppimisprosessin arvostus	Oppimiseen suuntautunut tavoite Yksilöllinen tavoite
Kilpailusuuntautunut orientaatio	Voittaminen tärkeää, omaa kyvykkyyttä vertaillaan muihin	Minäorientaatio Suoritustavoite
Sosiaalinen hyväksyminen	Muiden miellyttäminen	Yhteistyötavoite

Tavoitesuuntautuneisuus ei vaikuta ainoastaan oppilaiden suoriutumiseen vaan myös heidän terveyteensä ja hyvinvointiinsa. Sosiaalinen ympäristö, varsinkin vanhemmat ja muut läheiset voivat painottaa tavoitesuuntautuneisuutta eri tavoin, mutta motivaatioilmasto vaihtelee myös tilanteen mukaan. (Lintunen 1997.) Tavoitesuuntautuneisuus määrää myös sen, miten pätevyys koetaan tietyissä tilanteissa ja suorituksissa (Nicholls 1989, 22).

### 5.3 Motivaatioilmasto

Motivaatioilmasto tarkoittaa tilannesidonnaista tavoiteorientaatiota. Yksilöiden toimintaan suuntautumisen mukaan puhutaan siis oppimista korostavasta tai kilpailullisesta motivaatioilmastosta tai ilmapiiristä. (Ames 1992.) Vanhemmilla, opettajilla ja valmentajilla on erittäin suuri merkitys motivaatioilmaston syntymisessä (Roberts 1992).

Viihtymisen on todettu olevan korkeinta motivaatioilmastossa, jossa henkilön tavoiteorientaatio ja tavoitteet täsmäävät ilmapiirin kanssa. Oppimiseen suuntautuvassa ilmapiirissä tehtäväorientoituneet henkilöt viihtyvät ja heillä on korkea sisäinen motivaatio, kun taas kilpailuorientoituneiden henkilöiden tavoiteorientaatio on ristiriidassa ilmapiirin kanssa ja he eivät koe viihtyvänsä siellä. (Roberts 1992.)

Oppimissuuntautunut ilmapiiri on todettu tehokkaammaksi oppimisen ja motivaation säilymisen - ja samalla lapsen kasvun ja kehityksen - kannalta kuin kilpailusuuntautunut ilmapiiri (Ames 1992). Koettu motivaatioilmasto on yhteydessä liikunnassa viihtymiseen, ahdistuneisuuden ja menestyksen syihin. Viihtyvyys ja alentunut ahdistuneisuus vallitsevat paremmin tehtäväsuuntautuneessa kuin kilpailusuuntautuneessa ilmastossa. (Ames 1992; Duda 1992.)

### 5.3.1 Oppimiseen suuntautuva ilmapiiri

Oppimiseen suuntautuvassa ilmapiirissä yrittämiselle annetaan suuri arvo. Tavoitteena on kehittää omia taitoja ja oppia uusia asioita. Mutta tärkeää ei ole se mitä opitaan vaan itse oppimisprosessi, jossa oppilas kokee pätevänsä ja kehittyvänsä. Opettajan rohkaisulla on suuri merkitys. Opettajan ohjeet ja kannustus vaikuttavat oppilaan motivaatioon ja siihen kuinka kovasti hän yrittää tehdä parhaansa. (Ames 1992.) Tehtävän loppuunsaaminen on tärkeää ja oppimiseen suuntautunut henkilö ajattelee menestyksen saavutettavan yhteistyöllä ja kovasti yrittämällä (Ames & Archer 1988).

Tehtäväsuuntautuneessa ilmapiirissä tärkeää on jokaisen henkilökohtainen kehittyminen ja oppiminen. Tavoitteiden saavuttamiseksi tehdään paljon töitä. Pätevyyden kokemus syntyy onnistumisen elämyksistä eikä niinkään lopputuloksesta tai pätevyuden esittämisestä muille. (Duda 1993.)

Amesin ja Archerin tutkimus osoitti vahvan yhteyden tehtäväsuuntautuneisuuden ja motivaation välillä. Tehtäväsuuntautuneet oppilaat käyttivät tehokkaita oppimisstrategioita, valitsivat haastavia tehtäviä, viihtyivät tunneilla ja yrittivät aina parhaansa. (Ames & Archer 1988.) Ilmapiiri, jossa oppilaat oppivat, harjoittelevat taitoja ja kilpailevat on tärkeä ja opettajan valinnat ja toimintatavat ratkaisevat kuinka hyvin ilmapiiri toteutuu (Ames 1992).



Opettajalla on suuri merkitys oppimiseen suuntautuvan motivaatioilmaston luomisessa (Duda 1992). Seuraavaan taulukkoon on koottu tällaiselle ilmapiirille tyypillisiä piirteitä ja opettajan toimintatapoja, joiden avulla oppimiseen suuntautunut motivaatioilmasto voidaan saavuttaa. Oppimisympäristö on jaettu kuuteen alueeseen: tehtävät, vallankäyttö, arvostus, ryhmittely, arviointi ja ajankäyttö. (Ames 1992.)

Opetuksen kohdealue	Opettajan toimintamallit
<b>Tehtävät:</b> Toiminta luokassa ja tehtävät, tehtävien suunnittelu	Suunnitella vaihtelevia ja yksilöllisiä, aktiiviseen osallistumiseen rohkaisevia tehtäviä. Auttaa oppilaita asettamaan realistisia lyhyen tähtäimen tavoitteita.
<b>Vallankäyttö:</b> Oppilaiden osallistuminen ohjausprosessiin	Ottaa oppilaat mukaan päätöksentekoon ja antaa heille vastuuta. Auttaa heitä kehittämään selviytymis- ja itsearviointitaitojaan.
<b>Arvostus:</b> Syyt tunnustuksen antamiseen, palkkiot ja mahdollisuus palkkioihin	Arvostaa yksilöllistä edistymistä ja suoritusten parantamista; kaikille mahdollisuus saada huomiota. Tavoitteena hyvä itsetunto kaikilla oppilailla.
<b>Ryhmittely:</b> Oppilaiden yhdessätyöskentelytavat ja niiden toistuvuus	Käyttää joustavia ryhmittelytapoja ja erilaisia ryhmityksiä.
<b>Arviointi:</b> Suorituksen kriteerit, suorituksen seuraaminen ja arvioiva palaute	Käyttää yksilöllistä edistymistä ja oppimista arvioinnin kriteerinä. Tehdä arviointitilanteesta henkilökohtainen ja merkityksellinen. Ohjata oppilaat itsearviointiin.
<b>Ajankäyttö:</b> Aikataulun joustavuus, oppimisvauhti ja työskentelyn organisointi	Varata aikaa ja mahdollisuuksia kehittymiseen. Auttaa oppilaita laatimaan työ- ja harjoitteluaika- tauluja.

Taulukko 2. Oppimisen motivaatioilmaston tunnuspiirteet. (Ames 1992, Ames & Archer 1988; mukaeltu J. Epsteinin mallista 1988, 1989)

### 5.3.2 Kilpailusuuntautunut ilmapiiri

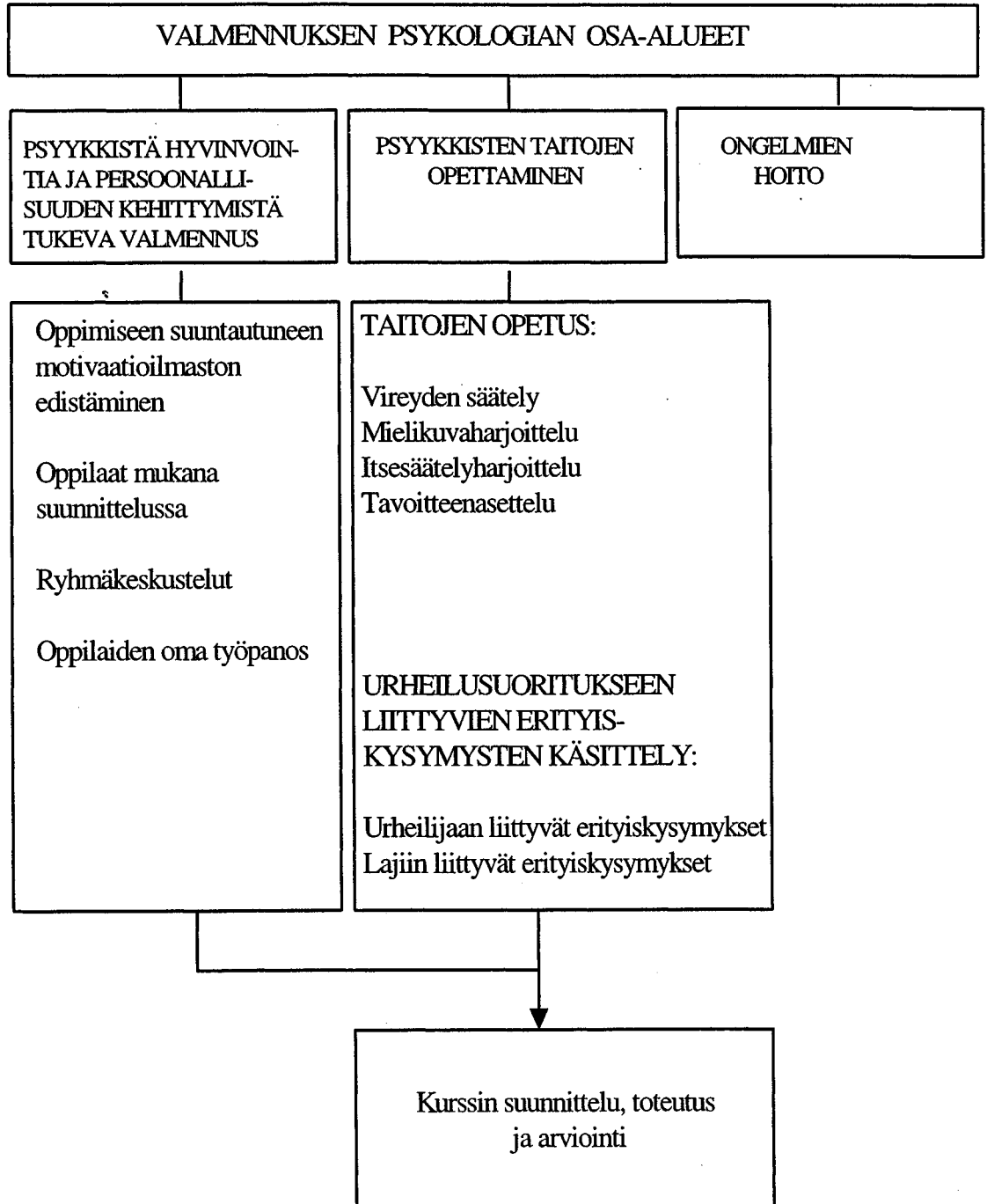
Vaikeuksista lannistuminen, haasteiden välttäminen ja omien suoritusten vertailu muiden suorituksiin on tyypillistä kilpailusuuntautuneessa ilmapiirissä. Oppilas kokee pätevänsä vain jos hän on parempi kuin muut, omalla kehittämisellä ei ole merkitystä. (Roberts 1992; Duda 1992.) Kilpailusuuntautunut henkilö uskoo, että menestyksen saavuttamiseen riittää vain vähäinen yritys ja että synnynnäinen lahjakkuus ja ulkoiset tekijät vaikuttavat menestykseen (Ames & Archer, 1988).

Kilpailusuuntautuminen saattaa johtaa siihen, että henkilön viihtyminen ja suorituksista nauttiminen kärsivät, koska hän ei koe itseään päteväksi vaikka suoriutuisi hyvin. Kun henkilöllä on alhainen koettu pätevyys eikä hän menesty, saattaa hän valita itselleen liian helppoja tai vaikeita tehtäviä varmistaakseen menestymisen tai löytääkseen varman selityksen epäonnistumiselleen. (Duda 1993.)

Tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuus eivät kuitenkaan ole toisiaan poissulkevia; henkilö voi olla sekä tehtävä- että kilpailusuuntautunut. Tällaiselle henkilölle oma kehittyminen on tärkeää, mutta hän vertailee suorituksiaan myös muiden suorituksiin. (Duda 1992.)

Liukkonen (1997) on vertaillut kilpailu- ja tehtäväsuuntautunutta ilmastoa edellisellä sivulla esitettyjen piirteiden pohjalta. Kilpailusuuntautuneessa toiminnassa tehtävä ja resurssit ovat kaikille samanlaiset, mutta tehtäväsuuntautuneessa toiminnassa eriytyneet edellytysten mukaan. Vallankäyttö eli auktoriteetti on kontrolloiva tai vastuullisuutta ja valinnanmahdollisuuksia korostava. Palkitseminen on julkista tai vastaavasti yksityistä ja yksilölliseen kehitykseen perustuvaa. Kilpailusuuntautuneessa ilmapiirissä lahjakkaimmat toimivat valitsijoina jaettaessa ryhmiä kilpailullisiin tehtäviin ja tehtäväsuuntautuneessa ilmapiirissä ryhmittely yksilöllisiin tai yhteistoiminnallisiin tehtäviin tapahtuu vaikkapa arpomalla. Arviointi on yleistä ja julkista tai vastaavasti yksilöllistä ja yksityistä. Suorituksiin varattu aika on rajattua kilpailusuuntautuneessa ilmapiirissä ja opettaja käyttää enemmän aikaa lahjakkaimpiin oppilaisiin. Tehtäväsuuntautuneessa ympäristössä ajankäyttö on joustavaa. (Liukkonen 1997.)

## 6 TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS



Kuvio 2. Tutkimuksen viitekehys.

Tämän työn viitekehyksen pohjana on Lintusen, Oravan ja Haaralan (1997) kehittämä psyykkisen valmennuksen malli. Tässä työssä kurssilaisten psyykkistä hyvinvointia pyrittiin tukemaan suunnittelemalla opetus tehtäväsuuntautunutta eli oppimiseen suuntautunutta motivaatioilmastoja edistäväksi. Tähän pyrittiin ottamalla oppilaat mukaan kurssisisältöjen suunnitteluun. Tehtävät tunneilla vaativat oppilaiden aktiivista työpanosta ja oman toiminnan kehittämistä. Myös oppilaiden ryhmittely eri tavoin ja ryhmässä työskentely edistivät oppimiseen suuntautuneen ilmapiirin toteutumista. Arviointi tapahtui pääosin itsearviointina ja vertailua muihin pyrittiin välttämään.

Psyykkisistä taidoista tavoitteena oli käsitellä vireyden säätelyä, mielikuvaharjoittelua, itsesäätelyharjoittelua ja tavoitteen asettelua. Suorituksiin liittyvien erityiskysymysten käsittely ja niihin liittyvien taitojen opetus on tässä työssä jaettu urheiliijaan ja lajiin liittyviin erityiskysymyksiin. Urheiliijaan liittyvistä erityiskysymyksistä käsiteltiin kilpailujännitystä, urheilun ja muun elämän yhteensovittamista ja sosiaalisten suhteiden tärkeyttä. Lajina tässä tutkimuksessa oli hiihtosuunnistus. Lajiin liittyvät erityiskysymykset pohjautuivat hiihtosuunnistuksen psyykkiseen lajiansalyyysiin. Psyykkisten ongelmien hoito ei kuulu psyykkisen valmennuksen opetuksen piiriin vaan mielenterveysalan ammattilaisille. Siksi sitä ei käsitellä tässä työssä.

Kirjallisuuskatsausosassa on määritelty tässä työssä keskeiset psyykkisen valmennuksen menetelmät, psyykkistä hyvinvointia tukeva oppimiseen suuntautunut motivaatioilmasto ja urheilusuoritukseen liittyviä erityiskysymyksiä. Psyykkisen valmennuksen menetelmiä on kirjallisuudessa esitelty tarkoin, mutta näiden taitojen opettamisesta on vain vähän kirjallisuutta.

## 7 TUTKIMUKSEN TARKOITUS

Tutkimukseni tarkoituksena oli kehittää ja toteuttaa psyykkisen valmennuksen kurssi suunnistuskilpailijoille sekä arvioida kurssin toimivuutta. Tavoitteenani oli tarjota oppilaille eväitä urheilusuorituksen parantamiseen ja muuhunkin elämään. Halusin esitellä heille työvälineitä, josta he voisivat valita itselleen tarpeelliset. Tavoitteena ei ollut kaikkien opeteltujen asioiden ja menetelmien käytön osaaminen kurssin lopuksi lyhyestä kurssiajasta johtuen vaan tärkeää mielestäni oli saada oppilaat pelkästään jo pohtimaan näitä asioita.

Tavoitteenani oli luoda oppitunneille tehtäväsuuntautunut eli oppimiseen suuntautunut ilmapiiri, jonka toteutumista arvioin myös kurssin lopuksi. Kurssin toimintaa arvioitaessa kiinnitettiin huomiota mm. vuorovaikutukseen, yhteistyöhön, motivaatioon, tunnelmaan, oppiaineen sopivuuteen ryhmälle ja harjoitusten onnistumiseen. Kurssin toiminnan ja onnistumisen lisäksi arvioin myös omaa opetustani ja toimintamallejani kehittääkseni itseäni opettajana.

Tutkimuksen tarkoituksena oli myös koota opetuspaketti psyykkisestä valmennuksesta, jota muut opettajat ja valmentajat voisivat hyödyntää. Tässä tutkimuksessa kurssi oli muokattu hiihtosuunnistajille ja suunnistajille sopivaksi, mutta sovellettuna kurssiaineisto sopinee myös muille kohderyhmille.

## 8 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN

### 8.1 Toimintatutkimus

Toimintatutkimuksesta ei ole yksiselitteistä määritelmää. Eskolan mukaan toimintatutkimus voidaan määritellä lähestymistavaksi, jossa tutkija yhdessä jonkin yhteisön kanssa pyrkii ratkaisemaan tietyn ongelman. Kyseessä voi myös olla tilanne, jossa tutkija itsekin toimimalla auttaa toimijoita kehittämään ja arvioimaan omaa toimintaansa. (Eskola 1996, 97.) Toimintatutkimuksen tarkoituksena on siis aktivoida tutkittavat itse suorittamaan oman toimintansa analyysia ja kehittämistä. Tällöin tutkija on osa tutkimuskohdettaan ja yhdessä osanottajien kanssa keskustelemalla pyritään löytämään ratkaisuja käytännön ongelmiin. (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1994, 34-35.)

Heikkisen ja Jyrkämän (1999) esittelemien määritelmien mukaan toimintatutkimuksella on kaksinaisluonne; tarkoituksena on tuoda esille uutta tietoa toiminnasta, mutta samalla kehittää sitä. Päämääränä on saada aikaan muutoksia sosiaalisissa toiminnoissa, mutta samalla myös tutkia näitä muutoksia. Tarkoituksena on auttaa ihmisiä tutkimaan todellisuutta, jotta sitä voitaisiin muuttaa. Toisaalta toimintatutkimus auttaa ihmistä muuttamaan todellisuutta, jotta sitä voitaisiin tutkia. Toimintatutkimuksen avulla yhteisön jäsenet pyrkivät kehittämään yhteisönsä käytäntöjä järkiperaisimmiksi ja samalla ymmärtämään paremmin näitä toimintatapoja. (Heikkinen & Jyrkämä 1999.)

Toimintatutkimusta pidetään väljänä tutkimusstrategisena lähestymistapana, joka saa sisältönsä kohdealueeltaan. Yhtenäistä määritelmää onkin siten vaikea esittää. Määritelmässä painottuvat hieman eri asiat, kuten toimintatutkimuksen prosessin syklisyys, jossa toiminta, sen tutkimus ja arviointi kietoutuvat toisiinsa tai tutkimuksen prosessiluontoisuus ja käytännöllisyys. Yksi määritelmä korostaa reflektiivisyyttä ja ammatillisen kehittymisen näkökulmaa, toinen raportoinnin merkitystä ja tutkimusprosessin yhteisöllistä luonnetta. (Heikkinen & Jyrkämä 1999.)

Toimintatutkimuksen tavoite voidaan asettaa monin eri tavoin; sen avulla voidaan hankkia ihmisen toiminnasta uutta tietoa tai muutokseen tähtäävällä väliintulolla eli interventiolla voidaan paljastaa yhteisön toiminnasta asioita, jotka muuten jäisivät huomaamatta. Läheisestä vuorovaikutuksesta johtuen esiin tulevat asiat liittyvät usein ihmissuhteisiin ja valtaan. (Huttunen, Kakkori & Heikkinen 1999.)

Kentällä tapahtuvalle tutkimukselle on ominaista, että tutkija itse osallistuu toimintoihin. Osallistuminen voi vaihdella passiivisesta seuraamisesta täydelliseen osallistumiseen. Grönfors (1982) käyttää toimintatutkimuksesta nimitystä osallistava tutkimus juuri sen osallistumisasteen perusteella. Se eroaa tavallisesta osallistuvasta havainnointitutkimuksesta pääasiassa juuri tutkijan roolin osalta. Koko tutkimusprosessi muotoutuu tutkijan ja tutkittavien välisessä vuorovaikutustilanteessa ja on sen takia varsin tutkimuskohtainen (Grönfors 1982, 87-122.)

Toimintatutkimukselle on ominaista, että oppimista tutkitaan luokissa. Kun opettaja on toiminnassa mukana keskeisenä suorittajana, tapahtuu väistämättä myös opettajan itsekasvatusta. Pyrkimyksenä on myös syventää opettajan oman työnsä ymmärtämistä, lisätä sen tiedostamista ja antaa mahdollisuuksia sen tietoiseen kehittämiseen. Erilaisten ilmiöiden havaitseminen, kuten ongelmien tunnistaminen ja ratkaisu herkistyvät. Ammatillinen ajattelu kehittyy. Opettajan kannalta toimintatutkimuksen tavoitteena voikin olla se, että hän hankkii itselleen työvälineitä oman työnsä jatkuvaan kehittämiseen. (Kohonen 1994, 128-129.)

Toimintatutkimusta voidaan suorittaa useilla tasoilla. Kohonen jakaa toimintatutkimuksen toteutuksen kolmeen eri muotoon. Toimintatutkimus tutkivana opetuksena tarkoittaa avointa, kyselevää ja itsekriittistä suhtautumista omaan opetustyöhön; mitä myönteistä ja kielteistä luokassa tapahtuu omien toimenpiteiden vuoksi. Toimintatutkimus voi myös olla pedagoginen kehittämishanke, esimerkiksi opettajan omassa luokassa huolellisesti suunniteltu kokeilu. Näiden kokeilujen voidaan ajatella etenevän seuraavassa kappaleessa esitettyjen vaiheiden mukaisesti. Kollegiaalisena yhteistyönä toteutettuun toimintatutkimukseen

kuuluu yhteiset keskustelut ja pohdinta, mitkä täydentävät itsenäisesti tehtyä työskentelyä ja tarjoavat antoisaa vuorovaikutusta ja ajatusten vaihtoa. (Kohonen 1994, 130-136.)

### 8.1.1 Toimintatutkimuksen kulku

Toimintatutkimus on vaiheittainen prosessi, jossa eri vaiheet käytännön työssä limittyvät toisiinsa. Eri tutkijat määrittelevät toimintatutkimuksen vaiheiden järjestyksen ja sisällöt monin eri tavoin. Kohosen (1994) mukaan toiminnalle on ominaista ongelman hahmottaminen, suunnitelmallinen toiminta, sen havainnointi ja pohdinta sekä toiminnan muuttaminen tarvittaessa (Kohonen 1994, 134). Kaikki vaiheet käydään läpi tutkijan ja tutkittavien välisessä tiiviissä yhteistyössä. Vaiheet eivät ajallisesti erotu toisistaan vaan ne tukevat toisiaan koko tutkimusprosessin ajan. (Grönfors 1982, 123.)

### 8.1.2 Toimintatutkimuksen ongelmia

Epäselvästi määritellyjä tavoitteita ja metodeja pidetään toimintatutkimuksen heikkoutena. Joidenkin tutkijoiden mielestä toimintatutkimusta ei voida pitää tutkimuksena, koska tulokset eivät ole yleistettävissä, metodologia on puutteellista ja yhteydet teoriaan jäävät heikoiksi. (Syrjälä ym. 1994, 52-53.)

Perinteisessä tutkimuksessa käytetään validiteetin ja reliabiliteetin käsitteitä tutkimuksen arvioinnissa, mutta nämä eivät sellaisenaan sovi toimintatutkimukseen. Varsinkin reliabiliteetti on huono käsite, koska toimintatutkimuksen tuloksia ei ole tarkoituskaan pystyä toistamaan. Toimintatutkimus itsessään on jo "väliintuleva muuttuja", joka muuttaa tutkimustuloksia ja jota tarkoituksellisesti käytetään muuttamaan tilannetta. Validiteetti taas tarkoittaa sitä, kuinka hyvin tutkimustulos vastaa asioiden tilaa todellisuudessa. Mikä sitten on asioiden todellinen tila? Koska reliabiliteetti ja validiteetti eivät riitä toimintatutkimuksen luotettavuuden tarkasteluun, laadullisen tutkimuksen luotettavuuskysymyksille



käytetään toisenlaisia käsitteitä. (Huttunen ym. 1999, 113-114.) Näitä käsitteitä on esitelty Tutkimuksen luotettavuus -kappaleessa.

Eräät tutkijat epäilevät myös tutkijoiden ja tutkittavien tasavertaisen yhteistyön onnistumista. He uskovat yhteistyön ennemminkin lisäävän osallistujien riippuvuutta kuin vapauttavan heidät kehittämään omaa toimintaansa. (Syrjälä ym. 1994, 52-53.)

## 8.2 Oma tutkimukseni toimintatutkimuksena

Oma toimintatutkimukseni etenee pääosin jo aikaisemmissa kappaleissa esitettyjen vaiheiden mukaan, jotka ovat varsin liukuvat ja sisällöiltään tutkimuskohtaiset (kuvio 3).

Idean löytämisen ja selkeytymisen jälkeen perehdyin aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen. Tämän jälkeen valitsin kohderyhmän ja tein heille alkukyselyn, jotta he pystyisivät itse vaikuttamaan kurssin sisältöön. Kohderyhmän valinnassa käytin tarkoituksenmukaisuusperiaatetta. Suunnittelin kurssisisällön kirjallisuuden, omien kokemusteni ja eri asiantuntijatahojen opastuksella. Tein tuntisuunnitelmat, jotka muovautuivat kurssin toteutusvaiheessa. Jatkuvaa arviointia tein pitämällä kurssin ajan päiväkirjaa tapahtumista ja tunnelmista tuntien aikana. Oppilaat pitivät myös päiväkirjaa, jotka keräsin kurssin puolivälissä ja lopussa luettaviksi. Pyrin koko ajan kuuntelemaan oppilaiden mielipiteitä ja ottamaan heidän ajatuksensa huomioon. Kurssin lopuksi arvioin sen kulkua ja onnistumista omien havaintojeni, oppilaiden päiväkirjojen ja palautelomakkeiden perusteella.

1. Idea kurssista
2. Kirjallisuuteen tutustuminen
3. Kohderyhmän valinta ja alkukysely
4. Ryhmäläisten toivomukset
5. Kurssin suunnittelu
6. Kurssin toteutus ja tarkkailu
7. Kurssin arviointi

Kuvio 3. Tutkimuksen kulku pääpiirteittäin.

### 8.2.1 Kohderyhmän valinta ja kuvaus

Toimin pari vuotta Hankasalmen suunnistuslukiossa hiihtosuunnistajien valmentajana, joten kohderyhmä tutkimukselleni löytyi varsin helposti. Olin tämän ajan joutunut itsekin syvemmin pohtimaan hiihtosuunnistuksen ongelmia ja ratkaisuja niihin. Samalla heräsi myös oma kiinnostukseni psyykkiseen valmennukseen ja sen tarjoamiin mahdollisuuksiin. Gradu-ohjaajani positiivisen kannustuksen ja hyvien ideoiden ansiosta uskaltauduin ottamaan tämän aiheen tutkittavakseni.

Hankasalmen lukion rehtori ja suunnistusvalmentaja innostuivat ideastani ja kurssista tehtiin vapaavalintainen psykologian lisäkurssi. Tästä syystä jouduin tarkentamaan tuntimäärän lukiokurssia vastaavaksi. Olin ajatellut suuntaavani kurssin hiihtosuunnistajille, mutta myös suunnistajat innostuivat siitä ja päätin muuttaa kurssisisällön myös heitä palvelevaksi. Kurssilaisten määrä olisikin ilman heitä jäänyt turhan pieneksi.

Kurssin aloitti lopulta 13 oppilasta, joista viisi oli tyttöjä, loput poikia. Yksi tytöistä tuli mukaan muutaman kerran jälkeen pelkästä mielenkiinnosta eikä halunnut kurssimerkintää. Yli puolet oppilaista harrasti sekä hiihto- että kesäsuunnistusta, loput pääasiassa vain kesäsuunnistusta. Tunsin kaikki oppilaat nimeltä jo etukäteen ja suurimman osan kanssa olin kommunikoinut enemmänkin. Oppilaat asuivat soluissa koulun vieressä ja olivat siis paljon vuorovaikutuksessa keskenään.

Oppilaat olivat pääosin lukion ykkös- ja kakkosluokkalaisia. Muutama neljässä vuodessa lukion suorittava kolmasluokkalainen oli myös mukana. Kurssi oli keväällä, joten oppilaat olivat tunteneet toisensa vähintään syksystä alkaen. Tunnit ajoittuivat iltaan, normaalin koulupäivän päätteeksi, mikä teki näistä päivistä varsin raskaita oppilaille.

### 8.2.2 Kurssilaisten taidot psyykkisestä valmennuksesta

Halusin selvittää ennakkokyselyn avulla (liite 1), mitä psyykinen valmennus oppilaiden mielestä sisältää ja käyttävätkö he sitä jo apunaan. Useimmat oppilaista määrittivät psyykkisen valmennuksen keskittymis-, rentous-, ja mielikuvaharjoitteluksi. Mukana oli myös laajempia määritelmiä, kuten "kaikki se, mikä päässä liikkuu suorituksen aikana". Suurin osa oppilaista käytti psyykkistä valmennusta jonkin verran sekä kilpailuihin valmistautuessa että harjoituskaudella (taulukot 3 ja 4).

Taulukko 3. Psyykkisen valmennuksen käyttö kilpailuihin valmistauduttaessa.

Käyttääkö psyykkistä valmennusta kilpailuihin valmistautuessa	n
Ei ollenkaan	1
Jonkin verran	10
Kohtalaisen paljon	3
<b>Yhteensä</b>	<b>14</b>

Taulukko 4. Psykkisen valmennuksen käyttö harjoituskaudella.

Käyttääkö psyykkistä valmennusta harjoituskaudella	n
Ei ollenkaan	4
Jonkin verran	9
Kohtalaisen paljon	1
Yhteensä	14

Hiihtosuunnistuksen ja suunnistuksen ongelmatilanteet niin kilpailuissa kuin harjoituksissa ja monet muut ongelmalliset vuorovaikutustilanteet ovat tulleet itselleni tutuiksi oman harrastukseni kautta sekä toimiessani valmentajana muutaman vuoden ajan. Kysyin kuitenkin ongelmallisia tilanteita myös oppilailta, jotta kaikkia oppilaille ongelmallisia asioita tulisi käsiteltyä kurssin aikana. Samalla sain toki itsekin hiukan uusia näkökantoja asioihin.

### 8.2.3 Ohjaajan tavoitteet ja kurssilaisten odotukset

Tavoitteenani oli selvittää, mitä psyykinen valmennus on ja mitkä ovat sen tehtävät sekä miten sitä voi käyttää hyödyksi sekä urheilussa että muussa elämässä. Halusin tarjota oppilaille tietoa ja varsinkin käytännön harjoituksia. Koska kurssi oli varsin lyhyt, tavoitteenani ei ollut saada oppilaita oppimaan eri menetelmiä vaan kriittisesti valitsemaan itselleen käyttökelpoisimmat asiat, joita he voisivat myöhemmin omatoimisesti harjoitella.

Toiveenani oli myös luoda tunneille vapautunut, rento ja iloinen ilmapiiri, jossa viihdytään. Tätä helpotti pieni ja tuttu porukka, jossa oli mahdollisuus joustaa oppilaiden tunteusten mukaan.

Ennakkokyselyn avoimeen kysymykseen "Mitä asioita haluaisit käsiteltävän kurssin aikana?" oppilaat vastasivat varsin yksimielisesti. Lähes kaikki halusivat käsitellä suorituksen

hallintaa ja kilpailusuoritukseen liittyviä asioita. Joitakin ongelmatilanteita oli myös tässä kohdassa mainittu erikseen. "Mahdollisimman monipuolisesti kaikkia asioita" oli eräs toive.

#### 8.2.4 Kurssin aikataulu

Taulukko 5. Kurssin aikataulu ja pääsisällöt.

---

Ajoitus	SUUNNITTELUVAIHE
Maaliskuu	<ul style="list-style-type: none"><li>- neuvottelu lukion rehtorin kanssa</li><li>- infotilaisuus oppilaille Hankasalmella</li><li>- ennakkokyselyn suorittaminen</li><li>- aikataulun sopiminen ja toimittaminen oppilaille ja rehtorille</li><li>- tuntien suunnittelu</li></ul>
Huhtikuu	<ul style="list-style-type: none"><li>- tuntien muokkaus ennakkokyselyn pohjalta</li><li>- kokoontumisen ja varustuksen informointi oppilaille</li></ul>

---

(jatkuu)

Taulukko 5. (jatkuu)

Ajoitus	Aika (h)	TOTEUTUSVAIHE
27.4.	2.15	- seikkailuilta
28.4.	2.15	- kurssin tavoitteet, psyykkinen valmennus, erilaiset rentoutusmenetelmät
29.4.	2.15	- tavoitteenasettelu, psyykkinen harjoitteluanalyysi
4.5.	2.15	- mielikuvaharjoittelu, psykologinen lajiansalyysi, kilpailujännitys ja mieliala
5.5.	2.15	- optimaalinen kilpailujännitys ja sen analysointi
13.5.	2.15	- psykologinen kilpailuanalyysi onnistuneesta ja epäonnistuneesta suorituksesta, kilpailuun valmistautuminen
14.5.	3.00	- kilpailusuorituksen aikainen psyykkinen säätely
18.5.	3.00	- ongelmatilanteet suunnistuksessa ja hiihtosuunnistuksessa
19.5.	2.15	- itsetuntemus, omien vahvuuksien kartoitus
Ajoitus		PÄÄTÖSVAIHE
Kesäkuu		- loppupalautteiden analysointi
Heinäkuu		- kurssin arviointi

### 8.2.5 Kurssin toteutus ja sisältö

Seuraavilla sivuilla on kurssin toteutuneet tuntisuunnitelmat ja muutamia kehitysehdotuksia tai asioita, joita etukäteen kannattaa pohtia harjotteita suunniteltaessa. Jokaisen tuntisuunnitelman jälkeen on oma päiväkirjani kurssin etenemisestä ja tunnelmista sekä katkelmia oppilaiden päiväkirjoista kyseisen kerran osalta. Omat mietteeni päiväkirjaan olen kirjoittanut heti tuntien jälkeen.

Maanantai 27.4.1998, 1. kerta

**Tavoitteet:** Oppilas työskentelee joka tehtävässä ryhmän jäsenenä muut oppilaat huomioiden. Oppilas pyytää apua ja antaa sitä pyydettyäessä.  
Oppilas parantaa yhteistyötä keskustelemalla ryhmäläisten kanssa ja oppii jakamaan vastuuta tehtävien suorittamisesta.  
Oppilas huomaa rohkaisun ja kannustuksen merkityksen.  
Oppilas selviytyy vaikeista tilanteista sekä yksin että ryhmässä.  
Oppilas ratkaisee ongelmia ja tekee oivalluksia.  
Oppilas rohkaisee itseään uusiin kokeiluihin.

Taulukko 6. Psykkisen valmennuksen kurssin 1. kerta.

Sisältö ja organisointi	Arviointi ja kehitysehdotukset
<p>1) Liikkuminen silmät peitettynä, ryhmän kanssa samaan naruun jalasta sidottuna. Jonon ensimmäinen näkee ja kuljettaa ryhmäänsä ohjeita antaen.</p>	<p>Miten yhteistyö onnistuu, noudatetaanko ohjeita, autetaanko muita? Sujuuko liikkuminen? Tarvitseeko harjoituksen vetäjän antaa ryhmälle lisäohjeita?</p>
<p>2) Tukilla tasapainoilu: oppilaat lähtevät samanaikaisesti tukin kummastakin päästä tavoitteenaan siirtyä tukin toiseen päähän tippumatta tukilta.</p>	<p>Yhteistyötä vai sooloilua? Mitä kapeampi tukki sitä vaikeampi tehtävä. Korkealla oleva tukki lisää jännitystä, mutta lisää loukkaantumiseriskää.</p>
<p>3) Ongelmanratkaisutehtävä: siirtyminen lähdöstä maaliin niin ettei jalat koske maahan. (Liite 2)</p>	<p>Ajanottaminen lisää toimintanopeutta ja virheratkaisuja.</p>
<p>4) Ongelmanratkaisutehtävä, "ansa": naru vedetty kolmen puun ympäri muutaman metrin korkeuteen ja joukkueen tulee kiivetä sen yli koskematta naruun.</p>	<p>Miten oppilaat auttavat toisiaan? Miten ryhmä toimii? Kuka tekee päätökset?</p>
<p>5)"Krokotiilijoen ylitys liaanilla pienelle lautalle". Puussa köysi, jonka avulla ryhmä siirtyy esim. juomakorin päälle. (Liite 3)</p>	<p>Mikä on ryhmän taktiikka? Suunnittelevatko oppilaat tehtävänratkaisua vai toimivatko he heti?</p>
<p>6) Maastorata, jossa erilaisia ja eritasoisia tehtäviä, joista jokainen on tehtävä, mutta kukin tekee vain yhden. (Liite 3)</p>	<p>Miten tehtävät jaetaan joukkueen kesken? Valitaanko kullekin sopiva tehtävä? Avustus?</p>
<p>7) Luottamustehtävät. Kaatuminen tolpan päältä tikkusuorana toisten käsivarsille. (Liite 4)</p>	<p>Valittavaksi myös vaihtoehtoisia suorituspaikkoja/-korkeuksia, jotta jokainen voi kokea onnistumisen.</p>



Ensimmäinen kerta oli hiukan muusta ohjelmasta poikkeava; olimme ulkona seikkailemassa. Sää suosi upealla auringonpaisteella. Valitsimme kaksi ryhmää kengän numeron perusteella: parittomat ja parilliset. Kumpaankin ryhmään tuli 6 henkilöä ja toisessa ryhmässä oli kaksi tyttöä ja toisessa kolme. Joukkueet valitsivat itselleen joukkueenjohtajan sillä perusteella, keneltä he ostaisivat käytetyn auton. Eniten ääniä saanut valittiin johtajaksi.

Ensimmäisenä tehtävänä joukkueella oli edetä suunnistuskartan mukaan paikasta A paikkaan B joukkueenjohtajan suunnistaessa ja ohjatessa joukkoaan. Kaikilla muilla paitsi johtajalla oli silmät peitetty ja kaikki olivat kiinni toisissaan nilkkaan sidotulla narulla. Mukana heillä oli myös myöhemmin tarvittava lankku ja juomakori. Yhteistyö sujui vaihtelevalla menestyksellä.

Tukin päällä tasapainoilu muuttui hiekkalaatikon reunalla tehtäväksi ja ohitukset sujuivat melko nopeasti. Seuraavaan ongelmanratkaisutehtäväänkään ei kulunut juurikaan aikaa. Toinen joukkue oivalsi ratkaisun puolta nopeammin kuin toinen joukkue.

Tämän jälkeen muodostettiin uudet joukkueet tukan värin perusteella: blondit ja brunetit. Ansasta selviäminen olikin jo vaikeampi tehtävä. Ensimmäisenä yrittämään mennyt joukkue joutui kokeilemaan useita keinoja ennen kuin he keksivät toimivan systeemin. Odottamaan joutunut joukkue mietti ensin strategiaa ja suoriutui lopulta nopeammin kuin ensimmäisenä aloittanut joukkue.

Seuraava tehtävä oli saada oma joukkue pienelle lavalle puuhun viritetyn köyden varassa heilahtamalla. Joukkue mahtui juuri ja juuri lavalle ja tunnelma oli väistämättäkin tiivis. Oppilaat auttoivat toisiaan uhrautuvasti ja opastivat ensimmäisellä yrityksellä epäonnistuneita. Onnistumisen ilon pystyi näkemään jokaisen kasvoilta.

Seuraavaksi ryhmäläisten tuli valita kullekin sopiva tehtävä radalla, jossa oli erilaisia ja eritasoisia tehtäviä. Kukin suoritti yhden tehtävän muiden avustaessa. Yhteistyö varsinkin toisessa joukkueessa oli yllättävän saumatonta. Radan suorittamisen jälkeen innokkaimmat kyselivät jo kärsimättömänä, että mitä seuraavaksi.

Tämän jälkeen muodostettiin taas uudet kolmen hengen ryhmät syntymäkuukausien perus-

teella. Teimme luottamusharjoituksia, joissa yhtä henkilöä keinutellaan keskellä eteenpäin ja taaksepäin. Keskellä olijan tehtävänä oli tunnustella, että miltä tuntuu ja onko turvallinen olo. Tämän jälkeen jokainen kaatui noin metrin korkuiselta lavalta toisten käsivarsille tikkusuorana selkä edellä. Hiljaisuus ja silmien kiinni pitäminen lisäsivät jännitystä.

Jos tehtäviä olisi ollut enemmänkin, ei olisi ollut vaikeaa motivoida porukkaa tekemään niitä. Jokainen oppilas osallistui innokkaasti ja ilmeistä päätellen kaikilla oli mukavaa - niin myös minulla. Aikaa tähän kaikkeen kului vain 2.15h.

Palautelomakkeiden ja päiväkirjojen mukaan tämä ensimmäinen kerta jäi oppilaiden mieleen. Se oli erilainen aloitus ja se hitsasi porukkaa yhteen. Ryhmiinvalinnat eri tavoin herättivät kiinnostusta ja veivät oppilaiden huomion pois siitä, ketä ryhmään lopulta sitten tulikaan. Erään oppilaan kommentti: "Hauskaa oli, mutta jäin miettimään, että mitähän tämä kurssi sisältää".

Tiistai 28.4.1998, 2. kerta

Tavoitteet: Kurssin yleisten asioiden tiedotus ja toimintaohjeiden informointi.

Oppilaat kirjoittavat omat tavoitteensa kurssille.

Tutustua psyykkisen valmennuksen tavoitteisiin ja mahdollisuuksiin.

Oppia oikea hengitystekniikka. Oppia säätelemään hengitystä.

Ymmärtää mitä on rentoutuminen ja tutustua erilaisiin rentoutusmetodeihin.

Taulukko 7. Psykkisen valmennuksen kurssin 2. kerta.

Sisältö ja organisointi	Arviointi ja kehitysehdotukset
<p>Opettaja esittelee kurssin tavoitteet, yleisohjeet ja päiväkirjan täyttöohjeet. Oppilaat suunnittelevat itse kurssin "pelisäännöt" ja omat tavoitteensa kurssille.</p> <p>(Liitteet 5, 6 ja 7)</p>	<p>Ovatko pelisäännöt realistiset ja toimivat?</p>
<p>Mitä on psyykkinen valmennus ja mitkä ovat sen tehtävät ja tavoite. (Liitteet 8 ja 9)</p>	<p>Konkretisoi asiat ymmärrettävään muotoon. Anna esimerkkejä.</p>
<p>Erlaisia hengitysharjoituksia. Esim. Kataja 1996, 21-24, harjoitukset 1, 6, 7, 10, 12.</p> <p>Opettajan ohjeiden mukaan sekä määrätysissä että omassa rytmissä.</p>	<p>Pystyvätkö oppilaat itse aistimaan oikean hengitystekniikan, miltä tuntuu?</p> <p>Harjoitus onnistuu paremmin kun opettaja itsekin osallistuu esimerkin näyttäen.</p>
<p>Mitä on rentoutuminen, mitkä ovat sen päämäärät ja edellytykset. Rentoutumisen fysiologiaa, reaktiot rentoutuksen aikana.</p> <p>Erlaiset rentoutusmenetelmät. (Liite 10)</p>	<p>Aloita yksinkertaisista asioista. Kysele oppilailta.</p>
<p>Rentousharjoitus: Jacobsonin jännittä- rentouta -menetelmä. Opettajan puheen mukaan. Musiikki taustalla.</p>	<p>Miltä oppilaista tuntui? Pystyikö opettaja puhuessaan tarkkailemaan miten rentoutuminen eteni?</p>

Aloitin tunnin kierroksella, mistä muut muistavat sinut kun lähdet täältä tai mitä muut kaipaavat sinussa kun olet poissa. Tämä herätti lievää hilpeyttä. Lopulta ainoastaan yksi ei keksinyt mitään sanottavaa.

Pystyin toteuttamaan melko hyvin suunnittelemani tuntisisällön. Itselleni jäi kuva, että tämä kerta oli liian teoreettinen ja kuiva, vaikka teimmekin muutaman hauskan hengitysharjoituksen keskellä tuntia. Oppilaat eivät mielestäni oikein jaksaneet keskittyä hengi-

tysharjoituksiin, mutta lopun rentoutukseen sitäkin paremmin. Minkäänlaista häiriötä tunnilla ei ollut, liekö väsymyksestä johtuen. Teoriaosuus oli liian opettajavoittoinen. Yritin aina välillä herätellä oppilaita kysymyksillä, sillä muuten kommentteja ei juurikaan herunut.

Oppilaiden tuntemukset päiväkirjoissa olivat aika lailla samansuuntaisia kuin omanikin. Teoriaa oli paljon, se oli vaikeaselkoista ja vähän sekavaakin. Käyttämäni kieli oli turhan monimutkaista ja opetustapa turhan opettajajohtoinen. Asioita olisi pitänyt yksinkertaistaa; taisin yliarvioida oppilaiden tietotason. Aihe oli oppilaiden mielestä kuitenkin mielenkiintoinen ja he halusivat ymmärtää asiat. He kysyivät muutaman tarkentavan kysymyksen ja pyysivät uusintaselityksiä vaikeisiin asioihin. Kiinnostus säilyi tunnin loppuun saakka, vaikka asioiden vaikeus meinasikin ajoittain passivoida oppilaita. Rentousharjoitus tunnin lopuksi oli tarpeellinen.

Keskiviikko 29.4.1998, 3. kerta

Tavoitteet: Ymmärtää tavoitteenasettelun tärkeys ja teho.  
Kartoittaa tekijöitä, jotka vaikuttavat harjoitteluun ja kilpailuissa menestymiseen.  
Ymmärtää ihmisen kokonaisvaltaisuus.  
Selkeyttää omia tavoitteita.

Taulukko 8. Psykkisen valmennuksen kurssin 3. kerta.

Sisältö ja organisointi	Arviointi ja kehitysehdotukset
Tavoitteenasettelu psykkisen valmentautumisen menetelmänä. Oppilaat piirtävät tavoitteensa väriliiduilla paperille, tuosten purku.	Onko tavoitteet selkeät ja realistiset? Piirrosten yhdessä katseluun kannattaa varata aikaa. Oppilas selittää piirroksensa ensin itse (jos haluaa) ja sen jälkeen muut saavat esittää kysymyksiä.
Urheilijan psykkinen harjoitteluanalyysi, inter- ja intrapsyykkiset tekijät. Lomakkeen täyttö itsenäisesti, parannuskeinojen pohdinta pienryhmissä. (Liite 11)	Kuinka paljon löytyy parannettavaa? Keksivätkö oppilaat parannuskeinoja?
Oppilaat muodostavat vähintään 5-portaisen tavoiteportaikon itselleen.	Koveneeko portaikko päätavoitetta kohti?
Rentousharjoitus: Schultsin autogeeninen menetelmä. Kasetti: Vapaudu paineista/ Liukkonen.	Rentoudenmuutoksen seuranta sykemittarin avulla.

Tunti alkoi kierroksella, jossa jokainen kertoi millainen päivä tänään on ollut. Omista tavoitteista urheilussa ja elämässä yleensä oppilaat puhuivat yllättävänkin avoimesti. Tämä

tehtiin omien piirrustusten pohjalta. Suomen mestaruus ja oma perhe isoine taloineen mainittiin sumeilematta.

Pienryhmissä syntyi keskustelua. Koko tunnilla oli mielestäni varsin vapautunut ilmapiiri. Tunti oli muuten onnistunut, mutta lopun rentoutusharjoitus epäonnistui. Luokassa oli kännyköitä ja kasettisoitin otti häiriötä. Samoin putki luokan perällä piti välillä metakkaa ja nämä varmasti sotkivat rentoutumista. "Rentoutusharjoitus ei ollut hyvä, koska puhelimet pilasivat sen", tiivistää yksi oppilaista päiväkirjassaan.

Ote eräästä päiväkirjasta: "Mielenkiintoista ja kehittävää. Piti ihan tosissaan alkaa miettimään niitä tavoitteita, heikkouksia ja vahvuuksia! Piirrettiin vahaliiduilla omia tavoitteita, enpä muista milloin oisin viimeksi saanu piirtää. Nastaa! Oman harjoittelun yms. analysointi oli yllättävän vaikeaa. Miksiköhän?? Sitä kai haluais olla henkisesti paljon vahvempi! Mutta miten? Olin ihme kyllä aika pirteä näin illalla..."

Eräs poika kirjoittaa: "Tunti edellistä mielenkiintoisempi, koska nyt oli enemmän keskustelua ryhmissä, mikä onnistui mielestäni hyvin. Rentoutusharjoitus oli hyvä, vaikka alusta oli edelleenkin kova ja putkista litisi ja lotisi aivan pään takana. Moniste ja tavoitetehtävät olivat erinomaisen hyviä. Saipahan ainakin hieman miettiä mitä sitä oikein odottaakaan tulevalta ja onko tavoitteet realistisia. Taitaapa olla, niihin pitää ainakin pyrkiä. Tunnille tullessa olin tosi väsynyt ja lähtiessäni sieltä vieläkin väsyneempi. Se ei johtunut siitä, että tunti olisi ollut pitkäväteinen, vaan siitä, että minulla oli hieman heikko ja huono olo. Toivottavasti ens kerralla on yhtä nastaa!"

Maanantai 4.5.1998, 4. kerta

Tavoitteet: Kokeilla miten mielikuvaliike vastaa todellista liikettä.  
 Pohtia oman lajin psyykkisiä vaatimuksia.  
 Löytää urheilussa vaadittavia ominaisuuksia muistakin yhteyksistä.  
 Ymmärtää miten jännitys ja mieliala vaikuttavat urheilusuorituksen onnistumiseen. Harjoitella ulkoisen tai sisäisen ärsykkeen kytkemistä tunnetilaan tai toimintaan.

Taulukko 9. Psyykkisen valmennuksen kurssin 4. kerta.

Sisältö ja organisointi	Arviointi ja kehitysehdotukset
Mielikuvaharjoitus Nidefferin mukaan. Lomakkeiden täyttö. (Liite 12)	Miten tarkkoja mielikuvat olivat, onnistuitko tuntemaan liikkeit?
Oman lajin psykologinen lajiansalyysi ja psyykkisten tekijöiden operationalisoiminen pienryhmissä. Tuotosten purkaminen yhdessä.	Liittyvätkö ominaisuudet juuri omaan lajiin vai ovatko ominaisuudet oleellisia muissakin lajeissa?
Paljon erilaisia kuvia lattialla levällään. Etsi kuva, joka parhaiten kuvaa psyykkistä ominaisuutta, jota pidät lajissasi tärkeänä.	Mitä kuvissa nähdään? Vapaa tulkinta.
Kilpailujännityksen ja mielialan yhteys urheilusuoritukseen. Flow-tila. Teoriaa ja esimerkkejä. (Liite 13)	Onko muistikuvia suorituksista, jotka sujuivat kuin itsestään?
Ankkurointiharjoitus, jossa mielen rauhoittuminen kytketään uloshengitykseen. Lyhyen teorian jälkeen kasetin mukaan. Esim. Urheilijan hengitysrentous/ Liukkonen	Onko ankkuri luonteva, mikä olisi perempi, onnistuiko ankkurointi?

Tänään huomasin, että mitä vähemmän sitä suunnittelee mitä puhuu, sitä paremmin ja luontevammin tunti sujuu. Aloitin tunnin viikonlopun kuulumisten kyselyllä, joka tapahtui pisimmästä pienimpään niin, että toisten pituutta ei saanut kysyä, vaan seuraavaksi pisimmän piti jatkaa edellisen jälkeen mitään kyselemättä.

Urheilussa yleensä ja hiihtosuunnistuksessa vaadittavia psyykkisiä ominaisuuksia oppilaat keksivät hyvin, mutta käytännön harjoituksia näiden taitojen tai ominaisuuksien kehittämiseen keksittiin aika niukasti tai sitten ne liittyivät täysin itse lajin harjoittamiseen.

Värikkäät kuvat olivat erittäin hyvä piristys juuri tähän vaiheeseen tuntia. Tarkoituksena oli valita kuva, joka parhaiten kuvasi ominaisuutta, jota pitää tärkeänä omassa lajissaan. Kuvia tulkittiin erittäin monipuolisesti ja humoristisellakin otteella. Oppilaat valitsivat myös toisen kuvan, joka kuvasi heidän sen hetkistä tunnelmaansa.

Kilpailujännityksen ja mielialan yhteys urheilusuoritukseen sekä flow-tila herättivät kysymyksiä ja keskustelua. Esimerkit eri lajeista olivat havainnollisia ja luulen, että juuri niiden avulla oppilaat ymmärsivät mistä on kyse ja kiinnostuivat sitten itsekkin kyselemään lisää. Tarina Matti Nykäsen kommentaista hyppyrillä oli tehokas.

Itse sain yskäkohtauksen rentoutuksen aikana ja jouduin poistumaan luokasta. En tiedä, kuinka paljon se häiritsi oppilaiden rentoutumista.

Tänään oli oppilaita pois johtuen Ruotsin Tiomila-viestistä ja tunnille raahautuneet oppilaat olivat taas väsyneitä. Toisaalta yksi tyttö oli seuraamassa pelkästä mielenkiinnosta. Poissaolijat harmittavat.

Oppilaiden päiväkirjakommentoinnit olivat selkeästi niukempia kuin aikaisempien tuntien kohdalla. Väsymys aiheutti lievää apatiaa. "Joo...oli vähän vetämätön olo. Kuvat oli kivoja. Ei oikein tehny mieli puhua mitään." "Ajatukset eivät oikein pysyneet kasassa, eikä oikein keksinyt mitään." Kaikilla ei sentään ollut huono päivä: "Ihan kiva olo rentoutuessa, aivan liian lyhyt harjoitus. Monesti huomasi tupahtaneensa nauhalta ja torkkui vaan tiedottomassa tilassa. Tunti oli ihan mukava ja keskustelu sujui hyvin. Mukava oli ajatella kaikkea."



Tiistai 5.5.1998, 5. kerta

Tavoitteet: Palauttaa mieleen onnistuneen suorituksen tunnetila.

Löytää oma optimaalinen jännitystaso kilpailuissa ja ymmärtää miten se vaikuttaa suoritukseen.

Opetella löytämään haluttu tunnetila ja käyttämään sitä hyväksi.

Eritellä onnistuneessa suorituksessa hallitsevat tunteet ja luoda oma tunneskaala.

Taulukko 10. Psyykkisen valmennuksen kurssin 5. kerta.

Sisältö ja organisointi	Arviointi ja kehitysehdotukset
<p>Lyhyt rentoutus ilman musiikkia opettajan ohjeiden mukaan ja onnistuneen suorituksen muistelu mielikuvissa. (Liite 14)</p>	<p>Onko tunnetila selkeä? Mitä näet, kuulet, tunnet?</p>
<p>Eri teorioita optimaalisesta kilpailujännityksestä. Optimaalisen kilpailumielialan arviointi -lomakkeeseen tutustuminen ja onnistuneen suorituksen analysointi. (Liite 15)</p>	<p>Pystyvätkö oppilaat mielessään palaamaan aikaisempiin onnistuneisiin kilpailuihin?</p>
<p>Valitse kuva, joka vastaa onnistuneen suorituksesi mielialaa. Valitse toinen kuva, joka kuvaa tunnelmaasi ennen suoritusta.</p>	<p>Paljon erilaisia ja eri aiheisia kuvia.</p>
<p>Onnistuneen suorituksen tunnetilan ankkurointiharjoitus itse valittuun ärsykkeeseen. Musiikki ja opettajan ohjeet.</p>	<p>Minkälaisia ankkureita oppilaat valitsevat? Ankkuroinnin idea oltava oppilailta selkeä ennen harjoituksen alkua.</p>

Taulukko 10. Psyykkisen valmennuksen kurssin 5. kerta (jatkoa).

Sisältö ja organisointi	Arviointi ja kehitysehdotukset
<p>Onnistuneessa suorituksessa vallitsevien tunnetilojen kirjaaminen ja niiden vaihtelun pohdinta.</p> <p>Roolinvaihtoleikit parittain. Poliisi ja rikolinen, vanhus ja keppi, rockstara ja fani.</p> <p>Istu mieleiseesi asentoon ja paina se mieleesi. Jokaisen oppilaan asennon kokeilu.</p>	<p>Kuinka isoja vaihteluvälit ovat?</p> <p>Tunteiden arviointi esim. 1-10 skaalalla.</p> <p>Mitä hyötyä on tunneskaalan tietämisestä?</p> <p>Uskaltavatko oppilaat eläytyä rooleihin?</p> <p>Miltä muiden asennot tuntuivat?</p> <p>Mitä eri asennot sinulle kertovat?</p>

Alkuun teimme lyhyen rentousharjoitteen ja onnistuneen suorituksen muistelun mielikuvissa. En itse juuri ehtinyt seurailemaan oppilaiden reaktioita, mutta kohtuullisesti kuitenkin. Osalla oli silmät kiinni, osalla auki. Osa liikehti levottomasti, mutta suurin osa oli suhteellisen rauhallisia.

Optimaalisen kilpailujännitykseen liittyviä asioita oli vaikea selittää. Jouduin jo pyytämään oppilailta neuvoa eri teorioita selittäessäni. Kuvat olivat taas tähän väliin sopiva piristys. Oppilaat ovat tykänneet tulkita niitä. Tämä on tainnut olla heille aivan uutta. Väsynein aloitti tulkinnan tällä kertaa, pirtein lopetti.

Rentousharjoitus, jossa onnistuneen suorituksen tunnetila ankkuroitiin itse valittuun ankkuriin onnistui hyvin. Puhuin itse musiikin päälle ja annoin paljon aikaa mielikuviin ja rentoutumiseen. Tästä oppilaat pitivät ja sain kommentteja jälkeen päin, että kerrankin oli aikaa nautiskella eikä tarvinnut heti alkaa heräilemään. Onnistuin myös reagoimaan ulkoiisiin ääniin, kuten yskimiseen. Oppilaiden ankkuroinnin onnistuminen taisi olla vähän niin ja näin. Tässä harjoituksessa meni aikaa lähemmäs puoli tuntia. Nähtävästi kurssilaiset tarvitsevat vielä melko paljon aikaa rentoutuakseen, sillä 20 min rentousharjoituksia he ovat väittäneet lyhyiksi.

Oman tunneskaalan luomistehtävän jälkeen olin suunnitellut vieväni oppilaat vielä mielikuvamatkalle, mutta edellinen rentousharjoitus oli sen verran pitkä, että kukaan ei olisi enää jaksanut kuvitella mitään. Joten teimme pareittain roolinvaihtoharjoituksia: poliisi - rikollinen, vanhus - kävelykeppi ja rock-stara - fani. Rooleihin oppilaat tempautuivat varsin hyvin mukaan ja hauskaa oli. Lopuksi kokeiltiin vielä jokaisen istuma-asentoa, jonka jälkeen yritin liittää sen yksilöllisyyteen ja omiin ratkaisuihin.

Tämän jälkeen keräsin päiväkirjat vilkaistavaksi; yllättävän positiivista palautetta. Ainoastaan toista tuntia, jolloin oli paljon teoriaa pidettiin vaikeaselkoisena ja sekavana. Piirrostehtävästä ja kuvista moni piti, samoin erilaisista ryhmäjoista. Tunnelmaa kehuttiin rennoksi ja kivaa oli ollut. Kysymyksiäkin oli herännyt sekä omaa tekemistä että tunneilla käsiteltyä asiaa kohtaan. Jotkut epäilivät joidenkin harjoitteiden kohdalla, että mitenhän nämä liittyvät asiaan.

Eräs oppilas kertoo ristiriitaisista tuntemuksistaan tunnin aikana: "Rentoutusharjoitus oli tosi hyvä. Pääsin todella hyvään fiilikseen. Oli melko oudon tuntuisia harjoituksia, mutta kait niillä joku tarkoituskin oli. Mielikuvaharjoitus oli tosi hyvä kans ja pääsi hyvin onnistuneen kisan fiilikseen."

Ensimmäistä kertaa rentousharjoitus sai oppilailta järjestelmällisesti kiitettäviä arvioita. Nähtävästi oma ääni on kuitenkin persoonallisempi ja luottamuksellisempi kuin nauhan tekstit ja tällöin on myös mahdollisuus reagoida ulkoisiin ärsykkeisiin ja oppilaiden reaktioihin. "Jälkimmäinen rentousharjoitus hyvä 9,5. Olin tosi rentona. Ensimmäinen oli liian lyhyt, ei kerennyt saamaan hyvää oloa. Tunti oli muuten tosi mukava ja tehtävät kivoja. Kasvattaa varmasti ryhmän yhteishenkeä."

Keskiviikko 13.5.1998, 6. kerta

Tavoitteet: Tutkia onnistuneeseen ja epäonnistuneeseen suoritukseen liittyvää valmistautumista.

Suunnitella oma tapa valmistautua kilpailuihin.

Virkistyä mielikuvamatalla.

Taulukko 11. Psykkisen valmennuksen kurssin 6. kerta

Sisältö ja organisointi	Arviointi ja kehitysehdotukset
<p>Psykologinen kilpailuanalyysi onnistuneesta ja epäonnistuneesta kilpailusta.</p> <p>Edellisen viikon ja kilpailupäivän toiminnan arviointi. (Liite 16)</p>	<p>Löytyykö eroja onnistuneen ja epäonnistuneen kilpailun valmistautumisessa?</p>
<p>Lentävämatto-mielikuvamatka. (Liite 17)</p>	<p>Kerro kokemukset matkastasi vierustoverille.</p>
<p>Kilpailuun valmistautumisportaikko. Kilpailupäivän suunnittelu itsenäisesti. Edeltävä viikko parityönä. Tuotosten purku yhdessä.</p>	<p>Mitä asioita suunnittelussa huomioidaan?</p> <p>Onko aikaisemmin muodostunut hyväksi havaittuja tapoja?</p>
<p>Oman pään profiilin leikkaaminen.</p> <p>A4 - paperia ja sakset.</p>	<p>Leikkaaminen niin, etteivät muut näe tuotosta. Oppilaat arvaavat mikä pää kuuluu kenellekin.</p>

Kilpailuanalyysin tekoon onnistuneesta ja epäonnistuneesta kilpailusta käytimme melko paljon aikaa. Lentävämatto - mielikuvamatka alkoi varsin hervottomasti ja se piti aloittaa uudemman kerran. Lopulta se sujui ihan mukavasti.

Ryhmävalinnat eri roolien perusteella, esimerkiksi kenen kanssa siivoisit ison talon jne vaikutti oppilaista ehkä hiukan jännittävältä. Keskustelimme erilaisten roolien merkityk-

sestä ja sillä tavalla purimme tilannetta. Kilpailuun valmistautumisportaikon luominen ei oikein enää jaksanut innostaa, joten lopputunnin katselimme oppilaiden leikkelemiä oman päänsä profiileja. Tämä tehtävä oli hauska ja innosti oppilaita.

"Ihan levotonta, mielikuvaharjoitukseksi en ollut yhtään mukana, nauratti hirveesti - en vaan tiä mikä. Niistä kisajutuista en kyllä oikein saanut mitään irti, tuli vaan mietittyä mitä sitä on tullu tehtyä milloinkin. Askartelu oli kivaa." "Tunnilla oli mukava huomata, että muhun luotetaan tai silleen, kun oli se käsi olkapäälle -harjoitus. Suorituksen analysointi oli mukavaa. Pään leikkaaminen oli niitä huonoja puolia psykian tunnissa." On vaikea keksiä tehtäviä, josta kaikki pitäisivät - toinen tykkää tummasta toinen vaaleasta...

Torstai 14.5.1998, 7. kerta

Tavoitteet: Oppia säätelemään tunnetiloja kilpailun aikana.

Arvioida omia tuntemuksia.

Kokeilla ja opetella, miten ei halutut ajatukset karkoitetaan mielestä.

Oppilas muokkaa itselleen kilpailuun valmistautumisharjoituksen.

Taulukko 12. Psykkisen valmennuksen kurssin 7. kerta

Sisältö ja organisointi	Arviointi ja kehitysehdotukset
<p>Kilpailusuorituksen aikainen psykkinen säätely. Oppilaat miettivät itselleen sopivia itsekäskyjä kuhunkin vaiheeseen ja kokeilevat niitä käytännössä. (Liite 18)</p> <p>1) itsensä virittäminen ennen lähtöä 2) itsehallinta 3) aktivointi</p> <p>Ajatuksen pysäytystekniikan opettelua käytännössä.</p>	<p>Tuntuvatko itsekäskyt luontevilta ja tehokailta?</p> <p>Kuinka monta harjoitusta luulet tarvitsevasi, jotta tekniikka toimisi?</p>

Taulukko 12. Psykkisen valmennuksen kurssin 7. kerta (jatkoa)

Sisältö ja organisointi	Arviointi ja kehitysehdotukset
Omien tunteiden arviointi. Etsi oma paikkasi akselilla erittäin väsynyt - erittäin pirteä. Kuviteltu jana opetustilan lattiassa, johon oppilaat asettuvat. Vapaamuotoinen kertomus sen hetkisistä tuntemuksista.	Harjoitus auttaa myös opettajaa arvioimaan, mitä seuraavaksi kannattaa tehdä.
Pareittain tapahtuva rentoutusravistelu.	Miltä tuntui rentouttaa kaveria? Entä olla rentoutettavana?
Valmistautuminen tulevaan kilpailutapahtumaan. Harjoitus. (Liite 19)	Miten toteutus onnistui? Onnistuitko tuntemaan haluamasi tunnetilat?
Tulevan kilpailutilanteen läpikäyminen mielikuvissa. Harjoitus itsenäisesti. (Liite 20)	Tuntuiko tilanne todelliselta? Käytettiinkö opeteltuja itsekäskyjä?
Aforismien esittäminen pantomiimina. Ryhmätyö. (Liite 21)	Muut oppilaat arvaavat, mikä aforismi on kyseessä.
Jokainen oppilas tekee oman tuuletuksensa opettajan merkistä yhtä aikaa. Muiden tuuletusten kokeilu.	Irrottelu.

Kaikki olivat jo heti tunnille tullessa aivan nuutuneita ja innottoman oloisia. Sepä ei minun tilannetta juurikaan helpottanut. Itsekäskyt ja ajatuksen pysäytystekniikka eivät sykhdyttäneet ja joku piti näitä huuhaana. Tilanne oli lähes pakko seuraavaksi keskeyttää parirentoutusravistelulla, joka piristikin oppilaita hiukan. Rentous- ja mielikuvaharjoitus seuraavaksi tapahtui opettajan puheen mukaan ja se sujui ihan mukavasti. Myöhemmin oppilaat kertoivat käyttäneensä itsekäskyjä ja ajatuksen pysäytystekniikkaa, joten asia oli kuitenkin opittu.

Tulevaan kilpailuun valmistautumista mietittiin joko yksin tai parin kanssa ja tästä teimme lopuksi omatoimisen harjoituksen. Koska edelleenkin oppilailla ei juurikaan näyttänyt olevan motivaatiota, valitsin seuraavaksi harjoitteeksi aforismeista esityksen ja tuuletukset. Nämä hiukan innostivat ja luokkaan tuli eloa.

Itselle tämä kerta oli vaikea pituuden takia (3h) ja oppilaiden innottamaan vireen takia. Keskustelua oli lähes mahdoton virittää ja vähän väliä joku oppilaista leijaili omissa oloissaan.

Seuraavat kertomukset kuvaavatkin onnistuneesti tunnilla vallitsevia tuntemuksia. "Suomen pelikin (jääkiekko) tulis tänään tölsystä, mut sekin aika tarvii käyttää enkun kappaleeseen. Jos nyt sais keskeyttää niin sanoisin suoraan, että kesk... No jos täst viel piristyis, toi aforismijuttu ehkä piristi." "Voi p... kun ei yhtään pysty keskittymään ja tuntuu siis niin turhalta kuin yhtään vain voi tuntua eli sori vaan harjoituksen pitäjälle. Ei ole yhtään vastaanottavaa osaa päässä eikä muuallakaan. ... Näin jälki-ilmoituksena pahoittelen huonoa fiilistä tuntien aikana ja olen siitä itsekkin harmissani." Onnekseni joku oppilaista sentään oli hiukan paremmassa vireessä. "Ohoh! Huomenna ei ole ollenkaan koulua ja jäin siis ihan vaan psykan tuntien takia perjantaihin asti!! Ajatukset tuntui olevan vähän muualla, missäköhän?! Aiheet oli tänään tosi kiinnostavia! Päästiin jo suorituksen sisälle. Kaikkia sellasia itsekäsytysjuttuja. Suomi, taistele! Maaleja! Oli vähän turhan kiire Suomen pelin takia pois tunneilta. Aika tyhmää..."

Maanantai 18.5.1998, 8. kerta

Tavoitteet: Oppilas kertoo itsestään ja omista ajatuksistaan.

Pohtia mitä kaikkea voi kilpailusuorituksen aikana tapahtua ja keksiä toimintamalleja näihin kuviteltuihin ongelmatilanteisiin.

Aikaisemman ahdistavan tunnekokemuksen poisherkestäminen mielikuvien avulla.

Parantaa itsetuntemusta.

Taulukko 13. Psykkisen valmennuksen kurssin 8. kerta

Sisältö ja organisointi	Arviointi ja kehitysehdotukset
Kerro vaikea tilanne, joka sinulla on ollut ja josta olet selviytynyt.	Onko tilanteesta nyt helppo puhua?
Kysymyskortit. Oma vastaus ja kysymyksen esittäminen jollekin muulle. (Liite 22)	Paljon erilaisia kysymyksiä.
Ongelmatilanteet suunnistuksessa ja hiihtosuunnistuksessa. Opettajan alustus, pohdinta parittain ja tuotosten purku yhdessä.	Onko omakohtaisia kokemuksia ongelmatilanteista? Minkälaisia tilanteita osataan kuvitella?
Toimintamallien kehittäminen toisten keksimiin tilanteisiin. Yllättäviin ja stressaaviin tilanteisiin valmistautuminen. Samat parit. Keskustelua yhdessä.	Toimivatko ratkaisut todellisissa tilanteissa?
Toivomuskirjeen kirjoittaminen hyvälle haltialle. Nimettömänä kirjoittaminen. Joku oppilaskavereista vastaa kirjeeseen.	Salaperäisyys lisää harjoituksen jännittävyyttä. Kuka vastaa kenellekin?
Mielikuvaeditointiharjoitus.	Onnistuiko editointi? Katselitko itseäsi ulkopuolisena?
Kartanokierros. (Liite 23)	Oletko samaa mieltä? Miltä valinnat tuntuivat?

Tänään oli sellainen kerta, jonka jälkeen ei tarvinnut miettiä, minkä takia olen hakeutumas-  
sa opettajaksi. Tunnilla oli koko ajan hyvä fiilis - minulla ja oppilailla. Tämä oli vielä pitkä  
kolmen tunnin kerta ja oppilaat eivät meinanneet lähteä pois - otetaan vielä se korttijuttu...



Tunti alkoi kierroksella, jossa jokainen kertoi vaikean tilanteen, josta on selviytynyt. Lisäksi oli kortteja, joissa oli monenlaisia kysymyksiä: mikä saa sinut nauramaan, jos olisit parhaan kaverisi isä tai äiti mitä tekisit, mistä unelmoit jne. Kortit olivat menestys. Oppilaat vastasivat ensin itse lattialta poimimaansa korttiin ja kysyivät sitten saman kysymyksen haluamaltaan henkilöltä. Jännitys ja uutuudenviehätys loistivat kaikkien kasvoilta. Kortit olisivat olleet hyvä valinta jo aikaisemmille tunneille.

Ulkona oli kaunis auringonpaiste ja menimme ulos pohtimaan suunnistuksen ja hiihtosuunnistuksen ongelmatilanteita ja toimintamalleja niihin. Ongelmat ja ratkaisut olivat varsin mielikuvituksellisia ja huumoria oli paljon mukana. Toivomuskirjeen kirjoitus hyvälle haltijalle oli toimiva piriste seuraavaksi. Jännitystä lisäsi se, että oppilaat eivät tienneet kuka kavereista vastasi kenenkin toiveeseen.

Ilta viileni ja siirryimme sisään. Mielikuvaeditointiharjoituksen aikana huomasin taas, että kahta pitkää rentous- tai mielikuvaharjoitusta ei voi pitää edes kolmen tunnin kerralla. Lämpömittareilla saatiin hieman uutta virikettä rentousharjoitteluun ja lämpötilan nousu tapahtui jokaisella.

Kartanokierros oli jälleen uusi harjoitus oppilaille ja he tykkäsivät siitä selkeästi. Mielenkiinto säilyi tänään uusien ja erilaisten harjoitteiden avulla. Niitä pitäisi näköjään opettajan aina vaan kehittää lisää. Yllättävää oli se, että kortit haluttiin ottaa vielä tunnin lopuksi, vaikka ajallisesti tunti oli jo ohi. Se yllätti, että oppilaat eivät ehkä sittenkään oikein tunne toisiaan, vaikka lähes asuvat yhdessä. Kavereista haluttiin tietää enemmän.

Oppilaiden tuntemukset olivat samantyyppisiä kuin minullakin. "Tänään oli kivaa, aika meni yllättävän nopeasti. Oli kiva kun oltiin ulkona. Se kartanojuttu oli aika hauska. Rentoutusharjoituskin onnistui hyvin." "Rentoutumisharjoitus onnistu paremmin kuin edelliset. Stressinapin värikin hipoi jo violettiä. Yllättäen se kolme tuntia ei tuntunutkaan niin pitkältä" "Hauska kerta." " Aika kiva ilta vaikka matikankokeet painaa päälle..."

Tiistai 19.5.19989, 9. kerta

Tavoitteet: Oppia tuntemaan itseä ja kurssikavereita paremmin.  
Puhua itsestä ja omista ajatuksista.  
Kartoittaa omia vahvuuksia.

Taulukko 14. Psykkisen valmennuksen kurssin 9. kerta

Sisältö ja organisointi	Arviointi ja kehitysehdotukset
Tuolit piirissä. Heitä hernepusi jollekin kaverillesi ja sano hänelle jotakin henkilökohtaista.	Opettajan mahdollista huomioida jokainen oppilas henkilökohtaisesti. Kannustavia, mukavia kommentteja.
Omien vahvuuksien kartoitus. Lomake apuna. Vahvuuksien piirto ja tuotosten purkaminen. (Liite 24)	Onko vaikea määrittellä omia vahvuuksia? Olisiko heikkouksia helpompi määrittää?
Roolinvaihtoharjoitus. (Liite 25) Katsele itseäsi toisen silmin.	Onko itsestä vaikeampi puhua omana itsenä vai jonkin toisen suulla?
Valitse kuva, joka sopisi päiväkirjasi kansi-lehdeksi. Paljon erilaisia kuvia.	Perustelut.
Jokaisen selkään lappu, johon jokainen kirjoittaa kyseistä henkilöä koskevan mukavan asian.	Jokaiselle jää mukava muisto kurssista ja kurssikavereista.
Palautelomakkeen täyttö.	Vaadi huolellisia vastauksia.
Kortit. Jokainen valitsee kaksi korttia, johon toiseen vastaa itse ja toisen saa kysyä keneltä haluaa.	Myös oppilaat voivat keksiä lisäkortteja ja kysymyksiä.

Oma tunnelmani latistui heti alkuunsa, kun oppilaita ei ilmaantunut kuin viisi seuraavan päivän kokeen takia. Se harmitti. Hernepussin heittely aluksi oli tahmeaa. Juttua ei meinannut syntyä ja osallistuin itsekin sitä viritelläkseni. Liekö syynä pieni porukka juttelun takkuisuuteen vai naamaltani hetken paistanut pettymys. Tarkoituksena oli sanoa jotain henkilökohtaista ja positiivista sille jolle heitti pussin. Omatekemäni hernepussi herätti lievää ihailua.

Vahvuuksien kartoituksessa oli lomake apuna ja oppilaat piirsivät vahvuusalueensa paperille. Piirrustustehtävä innosti oppilaita edelleen ja muiden tulkintoja kuunneltiin tarkkaavaisesti. Itse olin aika lailla taka-alalla ja mietinkin itsekseni pitäisikö minun olla enemmänkin äänessä ja ohjata vai jättää oppilaat oman luovuutensa pariin. Päätin pysyä hiljaa.

Uudentyyppinen roolinvaihtoharjoitus motivoi oppilaita ja se onnistuikin paremmin kuin uskalsin odottaa. Roolinvaihto ei kuitenkaan täysin onnistunut vaan välillä oppilaat unohtivat varsinaisen roolinsa kunnes huomasivat lipsahduksensa. Tämä oli harjoitus, jota kannattaa kokeilla jatkossakin.

Ennen palautelomakkeiden täyttöä jokaisen selkään kiinnitettiin lappu, joihin jokaisen piti kirjoittaa kyseistä henkilöä koskeva mukava asia. Kommentit kaikilla olivat asiallisia ja positiivisia. Palautelomakkeiden täytön jälkeen teimme vielä korttiharjoituksen, jossa jokainen sai kaksi korttia. Toiseen vastattiin itse ja toisen sai kysyä keneltä halusi. Mukavan leppoisa lopetus tunnille.

Sen opin, että opettajan pitäisi aina vaan keksiä jotakin uutta ja mitä ovelammin opetettavan asian saa ujutettua mukaan harjoitukseen sitä tehokkaampia ne ovat. Oppilaat huomavat vasta jälkikäteen, että tässähän opittiinkin jotain ja tässähän oli asiaakin. Oppiminen tapahtuu kuin vahingossa. Uusia jippoja ja metodeja tulisi vaan rohkeasti kokeilla. Hernepussilla, pallolla tai jollain muulla vastaavalla voi olla yllättävän piristävä vaikutus, vaikka asia ei kummoisempi olisikaan. Huomio kohdistuu vain erilailla ja kiinnostus säilyy.

Viimeisestä kerrasta eräs oppilas kirjoittaa: "Nyt tää kurssi on ohi ja oli mulle tosi antoisa. Mikäli asia ei ois kiinnostanut, oisin varmaan pinnannut jonkun kerran. Sai taas tänään mukavasti pätkäillä, kun piti aatella mitä kaveri aattelee sinusta. Piirrustustehtävät olivat

mukavaa luomistyötä. Harmi ettei kaikki ollu tänään paikalla. Kivaa oli ja kiitoksia hyvästä henkisen valmennuksen opetuksesta."

Pieni ryhmä tuntui osasta oppilaita vapauttavalta. "Viimeinen kerta. Oli aika pieni ryhmä, se oli oikeastaan hyvä - rento meininki. Roolinvaihtoleikki kivaa. Tunnit meni joka kerta nopeasti; ei käynyt aika pitkäksi. Koko ajan oli tekemistä. Loppu harjoitus oli kiva, kun lappu laitettiin selkään ja tussi käteen. Oli ihan kiva saada sellanen lappu. Kaiken kaikkiaan kiva ja virikkeitä antava kurssi."

### 8.3 Palaute kurssista

Kurssilaiset täyttivät palautelomakkeen (Liite 26) viimeisellä kurssikerralla ja ne oppilaat, jotka eivät olleet paikalla palauttivat lomakkeen myöhemmin täytettyään sen itsekseen. Palautelomake koostui avoimista kysymyksistä, joihin sai vastata omalla tyylillään. Vastaukset on luokiteltu ja koottu taulukoihin 15-18.

Taulukko 15. Mitä oppilaat kokivat oppivansa kurssilla.

Mitä opit tällä kurssilla?	n
Rentoutusmenetelmiä ja mielikuvaharjoittelua	7
Suorituksenhallintaa	6
Etsimään ja käyttämään omia vahvuuksia suorituksen parantamiseksi	4
Kekseliäisyyttä	3
Tuntemaan itseä ja muita	3
Psyykkisen puolen merkityksestä kilpailusuoritukseen	2
Uusia näkökantoja	2
Oppiminen voi olla mukavaa	1
<b>Yhteensä</b>	<b>28</b>

Vastauksia: ka 2,5 / oppilas

Taulukossa 15 on esitetty vastaukset palautelomakkeen avoimeen kysymykseen "Mitä opit tällä kurssilla?". Vastausten mukaan oppilaat oppivat eniten erilaisia rentoutusmenetelmiä tai yleensäkin lisää rentoutumisesta ja mielikuvaharjoittelusta. Kuusi oppilasta mainitsi saaneensa vinkkejä suorituksenhallintaan. Kurssi herätti neljän oppilaan pohtimaan ja kartoittamaan suoritukseen vaikuttavia tekijöitä ja miten niitä voi kehittää ja käyttää hyväkseen kilpailusuorituksen parantamiseksi.

Yksi oppilas mainitsi kekseliäisyyden, jonka luokittelin samaan ryhmään kivojen ideoiden ja miten ihmisiä voi jakaa ryhmiin eritavoin olevien mainintojen kanssa. Yllättävää oli, että kolme oppilaista koki oppineessa tuntemaan kavereitaan paremmin. Oppilaat asuvat kuitenkin soluissa vieretysten ja ovat olleet päivittäin tekemisissä toistensa kautta vähintään yhden lukuvuoden. Opettajaa ilahduttava oli erään oppilaan huomio, että oppiminen voi olla mukavaa. Uusien näkökantojen saaminen "vähän joka asiaan" tai psyykkisen valmennuksen merkityksen ymmärtäminen täyttävät tavoitteen, jonka opettajana asetin tälle kurssille.

Taulukko 16. Miten oppilaat aikovat käyttää kurssin oppeja hyväkseen.

Miten aiot käyttää oppeja hyväksesi?	n
Kilpailuun valmistautuessa	8
Suorituksen aikana	5
Rentoutumalla	3
Vaistonvaraisesti	1
Elämässä yleensä	1
Pyrin etsimään ja käyttämään henkisiä voimavarojani	1
<b>Yhteensä</b>	<b>19</b>

Vastauksia: ka 1,7 / oppilas

Yhdeksän oppilasta yhdestätoista aikoo käyttää kurssin oppeja hyväkseen jatkossa. Loput kaksikin vastasivat käyttävänsä oppeja "luultavasti" ja "saapa nähä". Taulukko 16 osoittaa, että valituimmat käyttökohteet olivat kilpailuun valmistautuminen ja suorituksen aikainen

käyttö. Kolme oppilasta mainitsi erikseen rentousharjoitukset; yksi aikoo rentoutua yleensä ja kaksi tehdä varsinaisia rentousharjoituksia. Yksi oppilas löysi eväitä myös elämään yleensä.

Oppilaiden vastausten mukaan hyvää kurssilla olivat rentoutusharjoitukset ja rento, mukava tunnelma, "ei ollut mitään tiukkapipoista touhua". "Hyvä yhteishenki", "ryhmähengen kasvu" ja "yhdessäolo" mainittiin erikseen ja liitin ne samaan luokkaan rennon, mukavan tunnelman kanssa. Muutama oppilas mainitsi erikseen sen, että "sai nauraa" tai "aina oli jotain hauskaa", joista tein oman luokan.

Opettajan opetusmenetelmät saivat myös useamman maininnan tähän avoimeen "Mikä oli hyvää tällä kurssilla?" kysymykseen, joka esiteltä taulukossa 17. "Asiat opetettiin mielenkiintoisilla ja mielikuvituksellisilla tavoilla" oli erään oppilaan arvio. Yksittäisiä mainintoja tähän kysymykseen olivat "piirileikit", "rinkijuttelut, joissa kaikkien piti kertoa jotain", "piirtäminen", "oppi tuntemaan muita vähän enemmän" ja "seikkailukerta".

Taulukko 17. Mikä oppilaiden mielestä oli hyvää kurssilla.

Mikä oli hyvää tällä kurssilla?	n
Rentoutusharjoitukset	7
Mukava tunnelma	6
Sai nauraa, oli hauskaa	3
Opetusmenetelmät	5
Tieto, aiheet	3
Keskustelut, pohdinta	2
"Piirileikit"	2
Muuta	3
<b>Yhteensä</b>	<b>31</b>

Vastauksia: ka 2,8 / oppilas

Kuusi kymmenestä oppilaasta piti kurssin ajankohtaa huonona. Se oli iltaisin, useimmiten juuri kun oppilaat olivat tulleet harjoituksista, oli kiire syödä ja sitten oli vielä läksyt tekevä. Yksi oppilaista piti ensimmäisten kertojen teoriaosuuksia liian vaikeaselkoisina, yhden mielestä osa rentoutusharjoituksista oli liian pitkiä ja hän kaipasi niihin välillä selkeämpiä käskyjä. Yksi oppilaista tunsu välillä olonsa pitkästyttäväksi ja yhden mielestä alkukysymykset olivat tyhmiä. Huonoa yhden oppilaan mielestä oli myös se, että kaikki eivät aina olleet paikalla. Yksi oppilas oli mielestään "vetäjistä riippumattomassa huonosssa henkilökohtaisessa vireessä". Kovat patjat mainittiin myös.

Kolme yhdestätoista oppilaasta ei tiennyt miten kurssisisältöä voisi parantaa ja kolme ei parantaisi sitä mitenkään (Taulukko 18). Yksi toivoi "leikkejä" lisää ja yksi lisäisi sisältöön epäonnistumisista toipumisen. Yksi jättäisi "yleiset jorinat vähemmälle ja suoraan oman lajin kimppuun". Keskustelut isommissa porukoissa parantaisivat yhden oppilaan mielestä kurssisisältöä. Kaksi seuraavaa vastausta käsitteli ennemminkin kurssin toteutusta ja ulkoisia seikkoja kuin sen sisältöä ja ne muodostavat kohdan muuta seuraavassa taulukossa. Yksi oppilas ehdotti kaikkien kertojen pituudeksi 2 tuntia 15 minuuttia, ei kolmen tunnin kertoja ja toinen oppilas kehittäisi kurssia kunnan patjoilla.

Taulukko 18. Miten oppilaat kehittäisivät kurssisisältöä.

Miten kehittäisit kurssisisältöä?	n
En keksi, en tiedä	3
En mitenkään	3
Lisää leikkejä	1
Käsiteltäisiin epäonnistumisia	1
Enemmän oman lajin käsittelyä	1
Keskusteluita isommissa porukoissa	1
Muuta	2
<b>Yhteensä</b>	<b>12</b>

Vastauksia: ka 1,1 / oppilas

Opettajan opetustavat arvioitiin hyväksi, joku arvioi ne jopa täydellisiksi. Yhdeksän oppilasta yhdestätoista ei parantaisi opettajan opetustapoja mitenkään. Yksi ehdotti opettajan osallistumista "kaikkean mihin pystyy", jotta opettajasta tulisi enemmän porukkaan kuuluva. Värikalvot, teoria-asioiden yksinkertaistaminen ja tiukempi kontrolli poissaoloihin olivat muut parannusehdotukset.

Palautelomakkeen mukaan yhdeksän oppilasta yhdestätoista hyötyi kurssista ja kaksi ei tiedä - vielä. Yli puolet oppilaista mainitsi oppineensa rentoutumaan, pohtimaan itseään urheilijana, arvioimaan omaa suoritustaan ja sen ongelmia ja näin hyötäneensä kurssista. Muutama huomasi kuinka paljon kehitettävää löytyy henkiseltä puolelta. Yksi sai lisää itseluottamusta.

Palautelomakkeen lopussa pyysin oppilaita antamaan jonkin käytännön vinkin kurssin vetäjälle tulevia kursseja varten. Vastaukset olivat seuraavanlaisia: hymy korviin, jatka samaan malliin, muista aina tsempata - se motivoi oppilaita, omakohtainen osallistuminen on todella in, voisi kestää vaan tunnin niin jaksaisi keskittyä koko ajan, korttijuttuja lisää, poissaoloja ei tulisi pystyä korvaamaan lyhyellä kotitehtävällä vaan pitäisi tehdä jotakin enemmän kurssimerkinnän hyväksi. Vastaukset olivat aika lailla samansuuntaisia kuin vastaukset kurssisisällön kehittämiskysymykseen.

### 8.3.1 Oppimiseen suuntautuvan ilmapiirin toteutuminen

Arvioin oppimiseen suuntautuvan ilmapiirin toteutumista kurssin aikana palautelomakkeen (Liite 26) avulla, jonka oppilaat täyttivät viimeisellä kerralla. Palautelomakkeen kysymykset eivät varsinaisesti koskeneet oppimisen ilmapiiriä vaan koko kurssia, mutta ne vastaavat mielestäni myös kysymykseen oppimisen ilmapiirin toteutumisesta.

Oppimisen ilmapiirin toteutumisesta kurssin aikana eniten mielestäni kertovat kommentit rennosta, mukavasta tunnelmasta ja yhteishengestä kurssin aikana. Ilmapiiristä ei varsinaisesti edes kysytty, vaan tämä mainittiin avoimeen kysymykseen kurssin hyvistä asioista. Oppimisen ilmapiirille tyypillinen yhteistyö onnistui, sillä en usko oppilaiden muuten mainitseen ryhmähengen kasvua ja mukavaa yhdessäoloa.



Palautelomakkeen perusteella oppilaat oppivat uusia taitoja ja aikovat jatkaa oppimisprosessiaan jatkossakin käyttämällä opittuja taitoja. Oppimisen ilmapiirissä tärkeämpää onkin itse oppimisprosessi eikä niinkään se mitä opitaan. Tämä mielestäni osoittaa haluamani ilmapiirin toteutuneen kurssin aikana.

Vinkeiksi omaa opetustani varten sain muistutuksen opettajan rohkaisusta ja kannustamisesta. Oppilaita tuskin voi motivoida liikaa, joten ilmapiirin säilymiseksi minun tulisi tehdä enemmän töitä.

### 8.3.2 Omaan opetukseni ja toimintamallieni arviointi

Oppimisen motivaatioilmaston tunnuspiirteet on esitelty taulukossa 2. Arvioin omaa opetustani ja toimintamallejani tämän pohjalta tuntisuunnitelmieni ja tuntien toteutumisesta kertovan päiväkirjani avulla. Arvioin erikseen kaikki kuusi opetuksen kohdealuetta seuraavassa järjestyksessä: tehtävät, vallankäyttö, arvostus, ryhmittely, arviointi ja ajankäyttö. Mielestäni kurssilla pääosin toteutui oppimisen ilmapiiri ja perustelen sitä seuraavissa kappaleissa.

Tunneilla oli paljon tehtäviä, jotka vaativat oman toiminnan reflektointia ja kehittämistä (oppilaat loivat itselleen esimerkiksi oman kilpailuun valmistautumisportaikon). Koska toiminta tähtäsi usein oman toiminnan kehittämiseen, se oli varsin yksilöllistä. Ilman omaa aktiivista työpanosta niistä ei selvinnyt. Tehtävät olivat monipuolisia ja moni harjoitus tai työtapana oli oppilaille täysin uusi. Osa tehtävistä pakotti itsetutkiskeluun ja uskon niiden vaikuttaneen oppilaiden tavoitteenasetteluun. Tavoitteiden realistisuudesta en uskalla sanoa mitään, mutta uskon lisääntyneen itsetuntemuksen parantaneen myös itsearviointia.

Oppilaat saivat ennakkokyselyn kautta vaikuttaa kurssin sisältöön. Tunneilla he joutuivat kantamaan vastuuta pääosin vain itsestään, ryhmätyöskentelyssä jossain määrin myös toisistaan. Tunneilla olisin voinut jakaa enemmän vastuuta tunnin sujumisesta myös oppilaille. Selviytymistaitoja eri tilanteisiin harjoitettiin joka kerralla.

Yhtenä kurssin teemana oli omien suoritusten parantaminen. Tarkoituksena oli kehittää omia taitoja ja jokainen oppilas eteni omista lähtökohdistaan. Muihin vertailua pyrittiin

välttämään rakentavien keskustelujen avulla. Itsetuntemuksen parantamiseen tähtäävät tehtävät ehkä hieman helpottivat oman yksilöllisyyden ja oman kehittymisen ymmärtämistä. Kurssin alussa keskusteltiin myös siitä, että jokainen ajatus on arvokas eikä aina ole vain oikeita ja vääriä vastauksia.

Käytin joka tunnilla erilaisia ryhmittelytapoja ja ryhmittelin oppilaat useamman kerran tunnin aikana. Näin oppilaat tottuivat toimimaan kaikkien ryhmäläisten kanssa ja huomioimaan toisiaan. Itse pyrin huomioimaan jokaisen oppilaan tunnin aikana henkilökohtaisesti useamman kerran ja pieni ryhmä myös mahdollisti tämän onnistumisen. Uskon, että oppilaatkaan eivät selvinneet tunnista huomioimatta jokaista kaveriaan edes kerran. Ryhmittelyn kriteereinä käytin monenlaisia perusteita: tukanväri, kengännumero, asuinpaikka, vireystila, samankaltaisuudet, väsymysaste, syntymäaika, vaatteet, luonteenpiirteet jne.

Arviointi toteutui pääosin oppilaiden itsearviointina. Palautetta pyrin antamaan positiivisesti, oppilaan oman kehittymisen suunnassa. Kurssi kokonaisuudessaan arvioitiin hyväksytty-hylätty -skaalalla.

Ajankäytön kannalta oppimisen motivaatioilmasto ei toteutunut. Asiaa tuli paljon lyhyessä ajassa eikä sitä varmasti ehtinyt sisäistää. Opetellun asian oppimiseen olisi tarvinnut ainakin tuplasti aikaa, mutta kurssin tavoitteena ei ollutkaan oppia kaikkia asioita vaan saada ideoita myöhempää käyttöä varten. Motivoin oppilaita omaan harjoitteluun ja soveltamaan jatkuvasti opittuja keinoja käytäntöön.

#### 8.4 Omat kokemukseni

Tämä kurssi oli suunniteltu alunperin hiihtosuunnistajille, koska olen itse aktiivisesti harrastanut ja kilpaillut hiihtosuunnistuksessa jo usean vuoden ajan. Suunnistusta olen harrastanut viisivuotiaasta lähtien, mutta hiihtosuunnistus on vakiintunut viime vuosina omimmaksi lajikseni. Olen läpikäynyt monet ongelmatilanteet ja yrittänyt löytää niihin ratkaisuja. Monet pettymykset omalla urallani ovat lisänneet omaa kiinnostustani ja tiedonhalua urheilusuorituksen hallintaan ja kehittämiseen.

Omakohtaiset kokemukseni hiihtosuunnistuksesta sekä suunnistuksesta auttoivat kurs-

sisisältöjen suunnittelussa. Johonkin toiseen lajiin minun olisi vaikeampi tällaista kurssia suunnitella lajitiedon vähyydestä johtuen, mutta moni asia on varmasti sovellettavissa useampaankin lajiin. Omat kokemukseni lisäsivät varmasti uskottavuuttani ja helpottivat opetustani. Suunnistus ja hiihtosuunnistus olivat luonteva yhdistelmä tämän kurssin lajivalikoimaksi, koska moni lukiolainen vielä harrasti ja kilpaili tasapuolisesti kummankin lajin parissa.

Uskon omien suoritustenikin parantuneen tämän tutkimusprosessin myötä. Se että asioita "joutui" pohtimaan monelta kantilta ja vielä opettamaan niitä muille ymmärrettävästi taisivat käynnistää oman kehittymisprosessini. Kurssi oli jo tämänkin takia antoisa itselleni, mutta myös opetuskokemusten kannalta. Opetuskokemuksistani ja menetelmällisistä ratkaisuista uskoisin olevan hyötyä myös muille vastaavien harjoitteiden vetäjille. Ei tietenkään voi sanoa, että jos joku harjoite toimi hyvin tämän ryhmän kanssa, että se toimisi myös jonkun muun ryhmän kanssa, mutta jotain vinkkiä niistä voi saada.

Psyykkisen valmennuksen kurssin vetäminen oli varsin opettavainen kokemus ja uskonkin, että seuraava kurssi olisi huomattavasti helpompi pitää. Totesin muutamat harjoitukset tehokkaiksi ja jotkut kehittämiskelpoisiksi ja sain samalla arvokasta tietoa seuraavia kokeiluja varten.

## 8.5 Tutkimuksen luotettavuus

Kvalitatiivisen tutkimuksen piiristä ei löydy yhtenäistä käsitystä luotettavuuden arvioinnista (Syrjälä ym. 1994, 49). Eskolan mukaan toimintatutkimuksen luotettavuutta pitää koetella tutkittavaan kohdeyhteisöön tai toimintaan päin. Toiminnan kehittäminen on tässä tapauksessa luotettavuuden koetin. (Eskola 1996, 177.) Validiteetin ja reliabiliteetin käsitteitä on sovellettu laadulliseen tutkimukseen, mutta koska näiden käsitteiden käyttäminen on useasta syystä vaikeaa, on näiden tilalle haettu toisenlaisia käsitteitä. Pätevyyden tarkastelussa käytetäänkin eniten kolmea totuus-kriteeriä: korrespondenssia, pragmatistista totuusteoriaa ja koherenssia. (Huttunen ym. 1999.)

Reliabiliteetti ja validiteetti liittyvät totuuden korrespondenssiteoriaan, jonka mukaan totta on sellainen väite, joka vastaa tosiasioiden tilaa. Tutkimuksen pätevyys riippuu siis siitä,

vastaako teoria todellista tilannetta, onko kuvattu luotettavasti totuutta. (Huttunen ym. 1999.) Tässä tutkimuksessa viitekehyksenä oli Lintusen ym. Valmennuksen psykologian osa-alueiden -malli, josta pystyttiin kattamaan keskeiset sisältöalueet. Mallista valittiin tälle kohderyhmälle keskeiset sisältöalueet psyykkisten taitojen opettamisen osalta. Psykkisen hyvinvoinnin tukemisen osa-alueelta tavoitteena ollut tehtäväsuuntautuneen eli oppimiseen suuntautuneen motivaatioilmaston luominen onnistui omien ja oppilaiden kokemusten mukaan myös hyvin.

Toisen näkökulman mukaan onnistunut toimintatutkimus on pätevyyden mittari; totta on se, mikä toimii. Toimintatutkimuksen avulla kehitetään yhteisön toimintaa ja tuloksena on uusi, toimiva käytäntö. Tämä niinsanottu pragmatismi soveltuukin hyvin toimintatutkimuksen totuuskriteeriksi, koska sen mukaan tutkimus on tosi, jos se johtaa haluttuun tulokseen. Tutkimuksen pätevyyden kriteerinä pragmatistisen totuusteorian mukaan käytetään tutkimuksen käytännön merkitystä. Käytäntö antaa palautteen, jonka avulla muodostetaan uusi käsitys, jota taas sovelletaan käytäntöön. Pragmatistinen näkökulma tutkimukseen kuitenkin edellyttää käsitystä siitä, mitä on onnistunut toiminta tai toivottu käytännöllinen seuraamus. (Huttunen ym. 1999.) Tämä pragmatistinen näkökulma soveltuukin ehkä parhaiten tämän tutkimuksen arviointiin; tämä kurssi tuotti todisteita siitä, kuinka tällainen psyykkisen valmennuksen kurssi kannattaa lukiolaisille vetää. Oman havainnointini ja oppilaiden päiväkirjojen perusteella kurssi onnistui hyvin, joka kuvastaa tutkimuksen luotettavuutta, totuutta onnistuneena käytäntönä.

Toimintatutkimuksen pätevyyttä ja luotettavuutta voidaan arvioida vielä totuuden koherenssiteorian perusteella, jonka mukaan totuus on lauseiden yhteensopivuutta muiden lauseiden kanssa. Tutkimustuloksia verrataan jo olemassa oleviin teorioihin ja käsityksiin ja totuus muodostuu ristiriidattomien väitteiden ja teorioiden yhteensopivuudesta. Totuuden koherenssiteoriaa ei pidetä varsinaisena totuuskäsityksenä vaan näkökulmana, jolla voidaan joko vahvistaa tai kiistää jollain muulla tavoin määriteltyä totuutta. (Huttunen ym. 1999.) Tämä tutkimus perustuu moniin eri teorioihin tutkimuksen eri osa-alueilta, jolloin tutkimustulosten vertaaminen olemassa oleviin teorioihin on hieman hankalaa. Olen perehtynyt psyykkiseen valmennukseen vasta muutaman vuoden ajan, mutta en usko opeteltujen asioiden olleen ristiriidassa tämän hetkisen psyykkisen valmennuksen tietämyksen kanssa.

Luotettavuuden arviointi ei ole irrallinen tarkastelu tutkimuksen loppuvaiheessa, vaan se on kietoutunut koko prosessiin. Eri tavoin tilanteesta kootun informaation vastakkainasettelu ja vertailu parantavat tutkimuksen luotettavuutta. Toimintatutkimuksen yhtenä ongelmana on pidetty tutkijan liiallista samastumista tutkimuskohteeseensa. Toisaalta se voi olla tutkimuksen onnistumisen edellytys. (Syrjälä ym. 1994, 44-48.) Itse olin opettanut Hanka-salmen suunnistuskouluun jo aikaisemminkin, joten sinne meneminen oli varmasti helpompaa kuin täysin vieraaseen kouluun meneminen. Uskon myös hiihtosuunnistuksen ja suunnistuksen tietämykseni parantaneen tämän tutkimuksen onnistumista.

Toimintatutkimuksessa tutkimuksen yleistettävyys eli ulkoinen validiteetti ei ole tärkein asia vaan tarkan tiedon saaminen jotakin tiettyä tarkoitusta varten (Syrjälä ym. 1994, 44-48). Tiedon pätevyys riippuu ajallisesta ja paikallisesta asiayhteydestä sekä tutkittavien ja tutkijan välisestä suhteesta. Interventiolla hankittu tieto on pätevää ajan ja paikan määräämässä hetkessä, jossa se saavutettiin. (Huttunen ym. 1999.) Tässä tutkimuksessa toteutettu kurssi oli suunniteltu hiihtosuunnistajille ja suunnistajille, mutta hieman sovellettuna se kävisi myös muille urheilulukiolaisille ja muillekin urheilijoille, jotka ovat kiinnostuneita kehittämään itseään ja urheilusuoritustaan. Arviot ja johtopäätökset kurssista ja kurssilaisista koskevat vain tutkittavaa ryhmää ja kurssia. Tuloksia voi kuitenkin varoen yleistää koskemaan psyykkisen valmennuksen opetusta lukiolaisilla yleensä. Uskoisin itse pystyväni vetämään vastaavanlaisen kurssin muissakin lukioissa. Uskoisin myös, että varsinkin liikunnanopettaja tai psykologianopettaja pystyisi tällaisen kurssin järjestämään ainakin hieman liikuntapsykologian koulutusta ja lisämateriaalia saatuaan.

Oppimisen ilmapiirin arviointi päiväkirjojen perusteella perustuu omaan näkemykseeni tapahtumien kulusta ja tällöin on mahdollista, että näen tunteista sen, minkä haluan nähdä enkä todellista tilannetta. Niinkuin vanhassa sananlaskussakin sanotaan "ei näe metsää puilta". Uskon oppimisen ilmapiirin kuitenkin toteutuneen oppilaiden päiväkirjojen ja palautelomakkeiden vastausten perusteella.

## 9 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa psyykkisen valmennuksen kurssi suunnistuseläimäläisille sekä arvioida sen toimivuutta. Tavoitteena oli opiskella tehtäväsuuntautuneessa eli oppimiseen suuntautuneessa ilmapiirissä, jonka toteutumista arvioin myös kurssin päätteeksi. Tämän työn tarkoituksena oli myös koota psyykkisen valmennuksen opetuspaketti, jota muut opettajat ja valmentajat voisivat hyödyntää.

Tämän työn viitekehyksenä ja kurssia suunnitellessani käytin runkona Lintusen ja Haaralan kehittämää psyykkisen valmennuksen mallia, joka määrittelee psyykkisen valmennuksen tavoitteet, menetelmät ja sisällöt. Mallissa erotetaan omiksi osa-alueiksi psyykkistä hyvinvointia ja persoonallisuuden kehittymistä tukeva opetus ja valmennus, psyykkisten taitojen opettaminen ja ongelmien hoito. (Lintunen, Haarala & Orava 1997.) Psyykkisen valmennuksen malli toimi hyvin "muistilistana" valitessani kurssin sisältöjä. Tässä työssä psyykkistä hyvinvointia ja persoonallisuuden kehittymistä tuki pyrkiminen oppimiseen suuntautuneeseen ilmapiiriin opetustuntien aikana. Kurssilla opetettaviksi psyykkisiksi taidoiksi valitsin vireyden säätelyn, mielikuvaharjoittelun, itsesäätelyn ja tavoitteenasettelun. Ongelmien hoitoa ei tässä työssä käsitelty, koska se kuuluu vain alan asiantuntijoille.

Tämän toimintatutkimuksen tuloksia ei ole tarkoitus yleistää sellaisenaan, vaan raportoida psyykkisen valmennuksen kurssin suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin onnistumista tämän kohderyhmän kohdalla. "Tiedon pätevyys riippuu ajallisesta ja paikallisesta asiayhteydestä, tutkijan ja tutkimuskohteen välisestä suhteesta" (Huttunen ym. 1999). Tämän kurssin kokemuksista ja kokeiluista muut asiasta kiinnostuneet voivat saada ideoita omia tuntejaan tai kurssiaan varten. Kurssin eri vaiheiden tarkka kuvaus ja runsaat liitteet mahdollistavat kurssin soveltamisen vastaavien ryhmien käyttöön. Mielestäni kurssiaineistosta voi poimia myös oppimisen ilmapiiriin toteutumista auttavia ratkaisuja ja soveltaa niitä käyttöönsä niin opetus- kuin valmennustilanteisiin. Uskoisin varsinkin liikunnanopettajien ja psykologianopettajien pystyvän järjestämään vastaavanlaisen kurssin ainakin hieman liikuntapsykologian koulutusta ja lisämateriaalia saatuaan.

Toimintatutkimuksen tarkoituksena on aktivoida tutkittavat itse kehittämään toimintaansa. Tutkija on läheisessä vuorovaikutuksessa tutkittaviin ja sillä on sekä hyvät että huonot

puolensa. Tutkijan on helppo johdatella tutkittavia haluamaansa suuntaan, mutta onko suunta tarkoituksenmukainen, se jää tutkijan arvioitavaksi. Itse tunsin tutkimusryhmän jo entuudestaan ja omasta mielestäni siitä oli vain hyötyä. Ennakko-odotukset olivat varmasti molemminpuolisia, mutta en usko niiden vaikuttaneen kurssin toteutukseen.

Pragmatistisen käsityksen mukaan totta on se, mikä toimii. Tutkimus on tosi, jos se johtaa toivottuun tulokseen. Tämä toimintatutkimus osoittautui mielestäni toimivaksi ja tulokset olivat tavoitteen suuntaisia. Myös oppilaiden päiväkirjamerkinnot tukivat tätä tulosta. Kurssin tavoitteena ei ollut kaikkien opeteltujen asioiden käytön osaaminen kurssin päätteeksi, vaan tarkoituksena oli saada oppilaat pelkästään jo pohtimaan psyykkiseen valmennukseen liittyviä asioita. Mutta riittääkö se, että oppilaat pelkästään pohtivat näitä asioita? Onko se riittävä tavoite tälle kurssille vai pitäisikö oppilaiden myös oppia psyykkisen valmennuksen menetelmiä? Ongelma siis onkin siinä, että onko asettamani tavoite kurssille riittävä ja oleellinen kyseiselle ryhmälle. Tutkimukseni pätevyys riippuu siitä, olenko painottanut oikeita asioita. Mielestäni tavoite oli kurssilaisille ajankohtainen, sillä psyykkisen valmennuksen tietämys oli heillä varsin vähäinen jo ennakkokyselyni perusteella ja tärkeää mielestäni oli saada oppilaat hahmottamaan laajemmin psyykkistä valmennusta ja sen käyttömahdollisuuksia. Palautelomakkeiden ja päiväkirjojen perusteella tämä tavoite toteutui ja tutkimus tuotti onnistuneita käytännönratkaisuja.

Tutkimukseni pätevyyttä voi vielä tarkastella korrespondenssi- ja koherenssiteorian perusteella. Psyykkisen valmennuksen mallia voi pitää viitekehystenä, johon tutkimustani voi verrata. Psyykkistä hyvinvointia ja persoonallisuuden kehittymistä tukevaan opetukseen pyrittiin oppimiseen suuntautuneen ilmapiirin avulla ja psyykkisistä taidoista opetettiin mielestäni oleellisia taitoja. Tämän perusteella malli vastaa hyvin viitekehystäni.

Kurssisisältöjen suunnittelu pohjautui hiihtosuunnistuksen psyykkiseen lajianalyysiin, koska kurssi oli alunperin suunnattu hiihtosuunnistajille. Hiihtosuunnistuksesta ei ole aikaisemmin tehty psyykkistä lajianalyysiä, joten tämä perustuu omiin tulkintoihini ja siihen onkin syytä suhtautua kriittisesti arvioiden ja omia kokemuksia sekä ajatuksia lisäten. Tämä psyykinen lajianalyysi sisältää tuttuja tilanteita ja ongelmakohtia lajin harrastajalle sekä yleisluontoisia, monissa muissakin lajeissa vaadittavia psyykkisiä ominaisuuksia.

Tärkeää mielestäni oli selvittää urheilusuorituksen onnistumisen kannalta kriittisiä kohtia harjoitus- ja kilpailutilanteissa. Kurssille osallistui myös suunnistusta päälajinaan pitäviä oppilaita. Koska hiihtosuunnistus ja suunnistus ovat psyykkisiltä ominaisvaatimuksiltaan hyvin samankaltaiset lajit, uskoin hiihtosuunnistuksen lajianalyysin palvelevan myös suunnistajia. Harjoitusten sisällöt tarjosivat apuvälineitä suorituksen hallintaan sekä hiihtosuunnistuksessa että suunnistuksessa.

Kurssin eräänä tavoitteena oli yksilöiden psyykkisen hyvinvoinnin kokonaisvaltainen tukeminen. Opetusmenetelmälliset ratkaisut niin tuntisisällöissä kuin tuntien sujumisessa tähtäsivät mielekkääseen oppimiseen ja tunneilla tein muutoksia suunnitelmiini oppilaiden viireystilan huomioiden. Esimerkiksi pari- ja ryhmävalinnat eri menetelmin olivat toimivia ja edistivät hyvää ilmapiiriä, samoin kuin oppilaiden mahdollisuus vaikuttaa tuntien sisältöihin. Nämä valinnat ja suunnitelmanmuutokset vähensivät varsinaisen oppiaineksen opetusaikaa ja monista asioista ehdimme vain raapaisemaan pintaa. Tavoitteenani ollut tehtäväsuuntautunut eli oppimiseen suuntautunut ilmapiiri toteutui kuitenkin kurssilla mielestäni hyvin. Arvio perustuu omiin päätelmiini tuntien aikana, päiväkirjamerkintöihin ja oppilaiden vastauksiin palautelomakkeissa. Parhaiten oppimiseen suuntautuneen ilmapiirin toteutumista kuvaavat oppilaiden arviot rennosta ja mukavasta tunnelmasta ja yhteishengen kasvusta. Oppimiseen suuntautuneessa ilmapiirissä opettajana työskentely oli antoisaa ja mielestäni tavoittelemisen arvoista myös jatkossa opettajana tai valmentajana työskennellessäni.

Palautelomakkeiden mukaan psyykkisen valmennuksen kurssilaiset oppivat kurssin aikana eniten erilaisia rentoutusmenetelmiä, mielikuvaharjoittelua, suorituksenhallintaa, etsimään ja käyttämään omia vahvuuksia, tuntemaan itseä ja muita, kekseliäisyyttä ja uusia näkökantoja. Kurssin hyvistä asioista eniten mainintoja saivat rentousharjoitukset ja mukava tunnelma. Huonona pidettiin kurssin ajankohtaa. Oppilaat aikovat käyttää kurssin oppeja hyväkseen pääosin kilpailuun valmistautuessa ja suorituksen aikana. Yhdeksän yhdestoista oppilaasta arvioi hyötynensä kurssista ja kaksi oli epävarmoja. Kehitysehdotuksia kurssisisältöön oppilaat keksivät varsin vähän. Paras ehdotus oli epäonnistumisten käsitteily, joka mielestäni olisikin varsin tärkeää.



Kurssin lyhyteen nähden laaja sisältöalue ei antanut mahdollisuutta kunnolla oppia käsiteltyjä asioita, mutta se herätti oppilaat kuitenkin pohtimaan näitä asioita, joka mielestäni oli jo tärkeää. Toinen vaihtoehto olisi ollut valita sisällöksi vain muutamia asioita, jolloin olisi ollut enemmän aikaa perehtyä niihin ja oppia ne kunnolla. Valitsin kuitenkin tämän "herättelytaktiikan", jotta psyykkisen valmennuksen laaja-alaisuus ja monet mahdollisuudet tulisivat oppilaille tutuiksi. Teoreettisuuden tasoa tämän kaltaisella kurssilla kannattaa myös pohtia. Tällä kurssilla oppilaat halusivat pääosin vain tehdä harjoitteita eikä niinkään pohtia niiden perusteita ja teoriaa. Kiinnostus näitä kohtaan herää varmasti vasta myöhemmin, kun taidot ovat paremmin hallinnassa.

Tämän kurssin sisältö ei varmasti ollut ihanteellinen. Se sisälsi paljon kokeiluja; toimiiko tämä harjoitus lukiolaisilla, miten he kokevat sen? Suurin osa harjoituksista oli toimivia, useisiin piti tehdä kuitenkin pieniä muutoksia. Opettajana tämä oli mielenkiintoista ja ajatuksia herättävää. Tämän kaltaisia lukiokursseja suunniteltaessa tulisi jatkossa tarkemmin miettiä kurssisisältö kurssilaisten tarpeita vastaavaksi. Onko tarpeen harjoittaa jotakin tiettyä taitoa vai laajemmin tutustua useampiin asioihin. Tällä kertaa kurssisisältö tarjosi eväitä pääosin kilpailutilanteisiin, mutta toimintatavat tunneilla olivat tehtäväsuuntautuneita ja kokonaisvaltaisemmin psyykkistä hyvinvointia tukevia.

Urheilijaan liittyvien erityiskysymysten käsittely, kuten urheilijan uran käännekohdat, urheilun ja muun elämän yhteensovittaminen, loukkaantuminen, ravitseminen, päihteet, doping ja sosiaaliset suhteet perheeseen, kavereihin ja valmentajaan, jäivät lähes kokonaan käsittelemättä tällä kurssilla. Järkevämpi kokonaisuus muodostuisi, jos urheilijaan liittyvät erityiskysymykset, yleisemmät asiat käsiteltäisiin esimerkiksi psyykkisen valmennuksen peruskurssilla. Lajiin liittyvät, kilpailutoimintaan tähtäävät asiat ja erilaisten psyykkisten taitojen opettelu muodostaisi psyykkisen valmennuksen jatkokurssin. Psyykkisten taitojen opettelu olisi kyllä järkevää aloittaa jo peruskurssilla, koska näiden taitojen oppiminen vie paljon aikaa. Tällöin jatkokurssilla olisi mahdollista syventää ja täydentää näitä taitoja.

Kurssin ajankohta teki tunteista hieman raskaita. Ne olivat varsinaisen koulupäivän jälkeen iltaisin ja tämänkin takia tunnit olivat itselleni varsin haastavia. Jouduin todella kehittelemään keinoja, joilla oppilaiden kiinnostus ja keskittyminen kestivät tunnin loppuun saakka. Itselleni tämä oli opettavaista, vaikkakin välillä myös hieman kuluttavaa.

Opin sen, että kun asian saa ujutettua jonkin muun asian yhteyteen, oppilaat eivät huomaa opettelevansa jotakin uutta asiaa, vaan hämääntyvät esimerkiksi hernepussin, pallon tai muun vastaavan käytöstä. Monille oppilaista oli myös helpompaa kertoa omista tunteistaan valmiiden tai itse piirtämiensä kuvien avulla. Erityyppiset "välipalat", kuten roolinvaihtoharjoitukset, pantomiimit, kysymyskortit tai kuvien valitseminen piristivät oppilaita ja näiden jälkeen keskittyminen oli tehokkaampaa. Ehkä hieman yllättäen myös itsetuntemusharjoitukset olivat suosikkeja tällä kurssilla. Myös muita kurssilaisia haluttiin oppia tuntemaan paremmin.

Vastaavanlaisia kursseja suunniteltaessa kannattaa jatkossa tarkoin pohtia kurssin toteutusaikataulua. Psykkisten taitojen opettelu vaatii aikaa ja kuuden viikon lukiokurssin aikana sitä on melko vähän, vaikka asioita harjoiteltaisiin kotitehtävinä. Pysyvämpiä tuloksia haluttaessa, kurssi olisi järkevää jakaa useamman kuukauden ajaksi ja harjoittaa opittuja asioita kotitehtävien avulla. Useiden toistojen avulla oppimisprosessi käynnistyisi tehokkaammin ja opitut taidot siirtyisivät helpommin käytäntöön luonnollisena osana jokapäiväistä elämää.

Tämän tutkimuksen kohderyhmä oli varsin valikoitunut. Oppilaat oli valittu suunnistusluokioon koulu- ja urheilumenestyksen perusteella ja he valitsivat vapaaehtoisesti tämän kurssin lukujärjestykseensä. En usko yhtenkään oppilaan tulleen kurssille vain kurssimerkinnän takia, vaan etsimään apuvälineitä omaan kilpaharrastukseensa. Tämän takia oppilaat olivat motivoituneita, mutta välillä erittäin väsyneitä pitkien koulupäivien johdosta. Oppilaiden vireystila vaikutti tuntien sujumiseen, mutta tuskin koskaan kaikki voisivatkaan olla optimaalisessa oppimisvireessä. Mielenkiintoista olisi kokeilla vastaavanlaista kurssia toisen kohderyhmän kanssa. Silloin ongelmat voisivat olla hyvinkin erilaisia.

Psykkisten taitojen tehokkuudesta on olemassa paljon tutkimuksia, mutta näiden taitojen opettaminen on perinteisesti ollut vain alan asiantuntijoiden harteilla. Opettamisesta löytyy vain vähän kirjallisuutta ja vaikka halua ja tietoa löytyisikin on näiden taitojen käytäntöön soveltaminen usein vaikeaa. Itse kokeilin joitakin asioita yrityksen ja erehdyksen menetelmällä, mutta useimmiten nämä yritykset poikivat onnistuneita ratkaisuja. Yllättävää mielestäni oli se, että esimerkiksi rentousharjoitteissa oppilaat pitivät itse pitämistäni rentousharjoitteista enemmän kuin nauhoitteelta tulevista. Oma ääni on nähtävästi persoonallisem-

pi ja luottamuksellisempi ja samalla pystyy reagoimaan ulkoisten äänien aiheuttamiin häiriöihin, jolloin harjoituksesta tulee luonnollisempi. Rentoutumiseen oppilaat tarvitsivat aikaa lähes 30 minuuttia, 20 minuutin harjoituksia pidettiin liian lyhyinä. Ulkoiset olosuhteet, kuten kova patja tai ulkoa tulevat äänet häiritsivät aluksi enemmän kuin kurssin loppupuolella. Mahdollisimman häiriöttömän ympäristön saavuttamiseksi kannattaakin nähdä vaivaa, jotta harjoitus onnistuisi paremmin. Yksi pidempi rentousharjoitus oli riittävä myös pitkillä kolmen tunnin kerroilla, kahteen harjoitukseen oppilaat eivät jaksaneet motivoitua.

Psyykkisen valmennuksen todellista vaikutusta on mahdoton mitata, mutta jo se, että se koetaan hyödylliseksi on merkittävä tulos. Psyykkinen valmennus on tärkeää mieltää laajalaisesti. Sitä sisältyy kaikkiin opetus- ja valmennustilanteisiin ja tämän huomioimalla voi opettaja tai valmentaja parantaa viihtyvyyttä niin harjoituksissa kuin kilpailuissakin tai jokapäiväisissä vuorovaikutustilanteissa. Sitä voi urheilija itsenäisesti käyttää urheilusuoritustensa parantamiseen ja muihinkin elämän ongelmakohtiin. Psyykkinen valmennus onkin koko elämän kestävä prosessi ja muodostuu joillekin varmasti automaattiseksi toiminnoksi, mutta jossain vaiheessa nämä taidot on kuitenkin opeteltava. Tämä työ tarjoaa vinkkejä tähän psyykkisten taitojen opetteluvaiheeseen.

Kilpaurheilussa fyysisten ominaisuuksien maksimointi ei enää riitä, sillä urheilijat ovat usein fyysisiltä ominaisuuksiltaan lähellä toisiaan. Ratkaiseva ero saattaa syntyä psyykkisissä ominaisuuksissa - henkisesti vahvempi voittaa. Voittajaa aliarvioimatta, tärkeää kuitenkin on muistaa yksilön psyykkinen hyvinvointi ja persoonallisuuden kehittyminen - sillä aina ei voi voittaa.

## LÄHTEET

- Aho, T. & Rovio, E. 1998. Jalkapallon lajiansalyttinen tarkastelu: Eri pelipaikoilla pelaavien jalkapalloilijoiden tekniset, taktiset, fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet. Liikuntapedagogiikan ja -psykologian pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Ames, C. & Ames, R. 1984. Research on motivation in education. Orlando, Florida: Academic Press.
- Ames, C. 1992. Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) Motivation in sport and exercise. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 161-176.
- Ames, C. & Archer, J. 1988. Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivation processes. Journal of Educational Psychology, 80 (3), 260-267.
- Bakker, F., Whiting, H. & van der Brug, H. 1990. Sport psychology - concepts and applications. West Sussex: John Wiley.
- Barnett, N., Smoll, F. & Smith, R. 1992. Effects of enhancing coach-athlete relationships on youth sport attrition. The Sport Psychologist, 6, 111-127.
- Biddle, S. & Mutrie, N. 1991. Psychology of physical activity and exercise. London: Springer-Verlag.
- Biddle, S. 1995. Exercise motivation across the life span. Teoksessa S. Biddle (toim.) European perspectives on exercise and sport psychology. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 3-20.
- Björkman, A. 1988. Psyykkisen valmennuksen ohjelmointi. Teoksessa H. Kantola (toim.) Suomalainen valmennusoppi: Valmentaminen. Jyväskylä: Gummerus, 315-320.
- Burton, D. 1989. Winning isn't everything. The Sport Psychologist, 3, 105-132.
- Crews, D. 1993. Self-regulation strategies in sport and exercise. Teoksessa R. Singer & M. Murphey (toim.) Handbook of research on sport psychology. New York: Macmillan, 557-568.
- Donnelly, P., Carron, A. V. & Chelladurai, P. 1978. Group cohesion and sport. Ottawa: Capher Sociology of Sport Monograph Series.

- Duda, J. 1992. Motivation in sport settings: A goal perspective approach. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) Motivation in sport and exercise. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 57-91.
- Duda, J. 1993. A goal perspective theory of meaning and motivation in sport. Teoksessa S. Serpa ym. (toim.) Sport Psychology: an integrated approach. Proceedings of the 8th World Congress of Sport Psychology. Lisbon, June 22-27, 65-81.
- Dweck, C. S. & Leggett, E. L. 1988. A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 256-273.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1996. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Gould, D. & Petlichkoff, L. 1988. Participation motivation and attrition in young athletes. Teoksessa F. Smoll, R. Magill & M. Ash (toim.) Children in sport. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 161-178.
- Grönfors, M. 1982. Kvalitatiiviset kenttätutkimusmenetelmät. Juva: WSOY.
- Haarala, S. 1995. Psykkisen valmennuksen mallin kehittäminen: Esimerkkinä taitoluistelu. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Hall, C. R., Rogers, W. M. & Barr, K. A. 1990. The use of imagery by athletes in selected sports. *The Sport Psychologist*, 4, 1-10.
- Hanin, Y. 1993. Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) model. A new approach to performance anxiety. Jyväskylä.
- Hardy, L., Jones, G. & Gould, D. 1996. Understanding psychological preparation for sport. Theory and practice of elite performers. West Sussex: John Wiley.
- Heikkinen, H. L. T. & Jyrkämä, J. 1999. Mitä on toimintatutkimus? Teoksessa Heikkinen, H. L. T., Huttunen, R. & Moilanen, P. (toim.) Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Juva: WSOY, 25-62.
- Huttunen, R., Kakkori, L. & Heikkinen, H. L. T. 1999. Toiminta, tutkimus ja totuus. Teoksessa Heikkinen, H. L. T., Huttunen, R. & Moilanen, P. (toim.) Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Juva: WSOY, 111-135.
- Iso-Ahola, S.E. & Hatfield, B. 1986. Psychology of sports. A social psychological approach. Dubuque, Iowa: Brown.

- Jansson, L. 1988. Psykkisen valmennuksen menetelmät. Teoksessa H. Kantola (toim.) Suomalainen valmennusoppi: Valmentaminen. Jyväskylä: Gummerus, 304-314.
- Juutilainen, A. 1991. Hiihtosuunnistus. Jyväskylä: Gummerus.
- Kantola, H. 1988. Suomalainen valmennusoppi: Valmentaminen. Jyväskylä: Gummerus.
- Kohonen, V. & Leppilampi, A. 1994. Toimiva koulu. Juva: WSOY
- Lerner, B. S., Ostrow, A. C., Yura, M. T. & Etzel, E. F. 1996. The effects of goal-setting and imagery training. Programs on the free-throw performance of female collegiate basketball players. *The Sport Psychologist* 10, 4, 382-397.
- Lintunen, T. 1995. Psykkistä hyvinvointia tukeva liikunta. Teoksessa T. Lintunen, K. Koivumäki & H. Säilä (toim.) Jalka potkee mieli notkee; liikunta mielenterveyden tukena. Helsinki: SMS-tuotanto, 33-45.
- Lintunen, T., Orava, M. & Haarala, S. 1997. Mitä on valmennuksen psykologia? *Liikunta ja tiede* 3, 15-17.
- Lintunen, T. 1997. Motivaatioilmastoon voi vaikuttaa. *Liikunta ja tiede* 4, 4-7.
- Liukkonen, J. 1995. Psykkisen valmennuksen työkirja. Jyväskylä: TUL:n yleisurheilun tuki r.y.
- Liukkonen, J. & Telama, R. 1997. Koululiikunnalla kaikista oman osaamisensa sankareita. *Liikunta ja tiede* 6, 8-12.
- Lumpkin, A. 1994. *Physical education and sport*. St. Louis: Mosby.
- Mechikoff, R. A. 1987. *Sport psychology for women*. New York:
- Moritz, S., Hall, C., Martin, K. & Vadocz, E. 1996. What are confident athletes imaging? An examination of imagy content. *The Sport Psychologist* 10, 2, 171-179.
- Morris, T. 1997. *Psychological skills training in sport; an overview*. Leeds: Sports Science Education Programme.
- Morris, T. 1999. *Using imagery with athletes*. Julkaisematon käsikirjoitus. Victoria University, Melbourne, Australia.
- Munroa, K., Hall, C., Simms, S. & Weinberg, R. 1998. The influence of type of sport and time of season on athletes' use of imagery. *The Sport Psychologist* 12, 4, 440-449.
- Murphy, S. M. & Jowdy, D. P. 1992. Imagery and mental practice. Teoksessa T. S. Thorn (toim.) *Advances in sport psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 221-250.

- Nicholls, J. G. 1989. The competitive ethos and democratic education. Cambridge, Mass: Harvard University Press.
- Nideffer, R. M. 1985. Athletes' guide to mental training. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 36-40.
- Nikulainen, P. 1994. Suunnistustaito. Lievestuore: ER-Paino.
- O'Block, F. & Evans, F. 1984. Goal-setting as a motivational technique. Teoksessa J. M. Silva & R. S. Weinberg (toim.) Psychological foundations of sport. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 188-196.
- Roberts, G. C. 1992. Motivation in sport and exercise: Conceptual Constraints and Convergence. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) Motivation in sport and exercise. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 3-29.
- Suinn, R. 1993. Imagery. Teoksessa R. Singer & M. Murphey (toim.) Handbook of research on sport psychology. New York: Macmilian, 492-510.
- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Rauma: West-Point Oy.
- Vilpas, A. 1988. Mitä on psyykinen valmennus? Teoksessa H. Kantola (toim.) Suomalainen valmennusoppi: Valmentaminen. Jyväskylä: Gummerus, 274-278.
- Weinberg, R. S. 1984. Mental preparation strategies. Teoksessa J. M. Silva & R. S. Weinberg (toim.) Psychological foundations of sport. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 145-156.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. 1995. Foundations of sport and exercise psychology. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- White, A. & Hardy, L. 1998. An in-depth analysis of the uses of imagery by high-level slalom canoeists and artistic gymnasts. *The Sport Psychologist* 12, 4, 387-403.
- Widmer, K. 1978. The problem of the teacher-pupil relationship in sport instruction. Teoksessa H. Haag (toim.) Sport Pedagogy: Content and methodology. Baltimore: University Park Press, 123-150.
- Zaichkowsky, L. & Takenaka, K. 1993. Optimizing arousal level. Teoksessa R. Singer & M. Murphey (toim.) Handbook of research on sport psychology. New York: Macmilian, 511-527.

## LIITE 1.

**Ennakkokysely**

Hankasalmen suunnistuskoulu/ Mervi Väisänen

Mitä psyykinen valmennus mielestäsi sisältää?

---



---

Ympyröi seuraavien kysymysten kohdalla vaihtoehdoista todenmukaisin.

- 1 = en ollenkaan  
 2 = jonkin verran  
 3 = kohtalaisen paljon

Mitä psyykkisen valmennuksen menetelmiä olet opetellut?

*rentousharjoittelu	1	2	3
*mielikuvaharjoittelu	1	2	3
*itsesäätely	1	2	3
*joku muu	1	2	3
mikä?			

---

Käytätkö psyykkistä valmennusta kilpailuihin valmistautuessasi?

- 1 en ollenkaan  
 2 jonkin verran  
 3 kohtalaisen paljon

Entä harjoituskaudella?

- 1 en ollenkaan  
 2 jonkin verran  
 3 kohtalaisen paljon

Mitkä asiat olet kokenut ongelmallisiksi kilpailutilanteissa?

---



---

Entä harjoitustilanteissa tai vuorovaikutustilanteissa?

---



---

Mitä asioita haluaisit käsiteltävän kurssin aikana?

---



---



## LIITE 2.

**Ongelmanratkaisutehtävä**

Välineet: 4 juomakoria tai jotain muuta vastaavaa  
2 pitkää lankkua

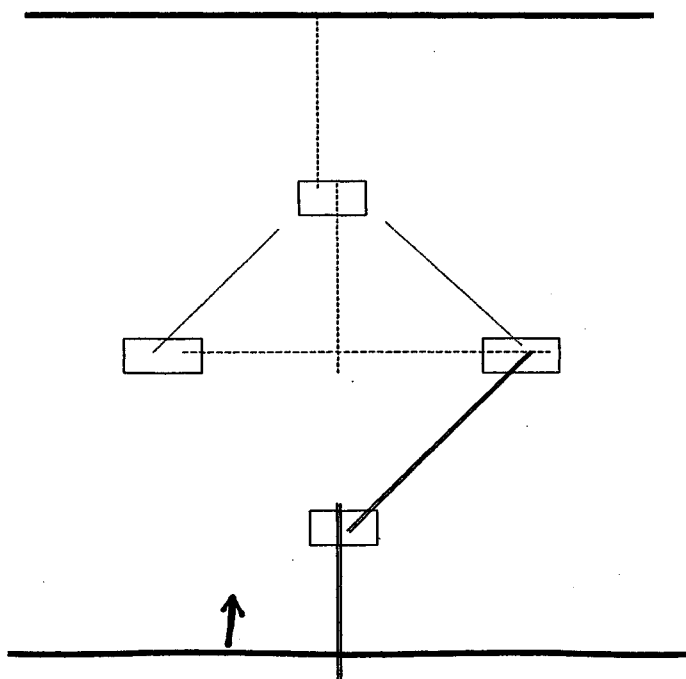
Ryhmäkoko: 3-6 henkilöä

Tavoite: Siirtää koko ryhmä lähtöviivan takaa maaliin niin, että missään vaiheessa ei yksikään ryhmäläisistä koske maahan. Apuvälineinä kaksi lankkua, jotka eivät myöskään saa koskea maahan.

Ohjeet: Koreja ei saa siirtää. Korien päälle saa astua ja asettaa lankun. Kumpikin lankuista pitää tuoda maaliin.

Ohjeita harjoituksen pitäjälle (katso kuva): Korit tulee asettaa salmiakkimuotoon siten, että keskimmaisilta koreilta lankku ei yllä suoraan kauimmaiselle korille vaan ykköslankku tulee ensin asettaa poikittain keskimmäisten korien päälle, jonka jälkeen kakkoslankku yltää kauimmaiselle korille saakka.

Huomioitavaa: Ajanottaminen lisää toimintanopeutta ja virheratkaisuja.



**LIITE 3.****Ongelmanratkaisutehtävä "Krokotiilijoen ylitys liaanilla pienelle lautalle"**

Välineet: Paksu n. 10-15 metriä pitkä köysi

Juomakori tai jokin muu vastaava

Ryhmäkoko: 3-6 henkilöä

Tavoite: Koko ryhmän tulee siirtyä pienelle lautalle (juomakori, kivi tai muulla tavoin merkitty alue), jossa on hyvin ahdasta. Apuvälineenä puusta roikkuva liaani (köysi), jonka avulla krokotiilejä kuhiseva joki tulee ylittää.

Ohjeet: Auttaminen sallittu ja suotavaa.

Ohjeita harjoituksen pitäjälle: Valitse vahva puu, johon virität köyden ja sido köysi puuhun pitävällä solmulla (esim. tupla8). Kokeile itse sopiva lähtöpaikka ja lautan etäisyys puusta.

Huomioitavaa: Lautta, mihin siirrytään kannattaa olla melko pieni. Tällöin ryhmä joutuu pohtimaan taktiikkaa; miten kaikki ryhmäläiset saadaan lautalle ja vielä pysymään siellä. Tehtävään voi kuulua myös lautalta takaisin siirtyminen.

**Maastorata, jossa erilaisia ja eritasoisia tehtäviä**

Välineet: Vain mielikuvitus rajoitteena.

Tavoite: Ryhmä kulkee radan läpi siten, että jokainen tehtävä on suoritettava, mutta kukin saa tehdä vain yhden tehtävän.

Ryhmäkoko: Tehtävämäärän mukaan.

Ohjeet: Radan suunnittelu sallittua. Kuka tekee mitäkin? Avustus suotavaa.

Ohjeita harjoituksen pitäjälle: Suunnittele tehtäviä, joista kukaan ei selviydy ilman avustusta. Tällöin ryhmä toimii tiiviimmin yhdessä.

Esimerkkitehtävä 1: Puihin viritetty 3 vannetta metrin välein 1.5 metrin korkeuteen, joiden läpi yhden ryhmäläisistä tulee mennä koskematta vanteisiin.

Esim. 2: Puussa roikkuu korkealla köysivyvyhti oksaan sidottuna, johon ei hyppäämällä yllä ja vain tämän köyden avulla voi suorittaa seuraavan tehtävän.

Esim. 3: Esineiden lassoaminen "hevoson selästä". Tietyn viivan takaa on mahdollista siirtää esineitä lentävän lasso alle huonon heiton sattuessa.

## LIITE 4.

### **Luottamustehtävät**

**Tavoite:** Lisätä luottamusta ryhmäläisiin. Tunnustella omia luottamusrajoja ja tuntemuksia toisten armoilla.

#### Tehtävä 1

**Ryhmäkoko:** 3 henkilöä

**Ohjeet:** 2 henkilöä liikuttelee kolmatta keskellä olevaa henkilöä, joka pitää jalat paikoillaan ja seisoo tikkusuorana. Keskellä olija pitää silmät kiinni ja tunnustelee oloaan. Liikuttelijat aloittavat pienistä liikkeistä ja lisäävät vähitellen liikettä säilyttäen tukevan otteensa. Hiljaisuus lisää harjoituksen vaikuttavuutta.

**Huomioitavaa:** Harjoituksen voi tehdä myös isossa ryhmässä, jolloin liikuttelijat muodostavat tiiviin piirin, jonka keskellä tunnustelija seisoo. Tämä harjoitus vie enemmän aikaa ja vaatii keskellä olijalta enemmän rohkeutta.

#### Tehtävä 2

**Ryhmäkoko:** vähintään 10 henkilöä

**Ohjeet:** Kaatuminen tolpan päältä tikkusuorana selkä edellä toisten käsivarsille. Kiinniottajat seisovat parijonossa kylki kyljessä parin kanssa vastakkain pitäen toisiaan ranteista tiukalla otteella. Kiinniottajat pehmentävät pudotusta joustamalla polvista. Kaatuja saa kaatua vasta saatuaan luvan, jolloin kiinniottajat ovat varmasti valmiina.

**Huomioitavaa:** Kellot ja muut korut käsistä pitää poistaa, jotteivat ne satuta kaatujaa. Hiljaisuus ja silmien kiinni pitäminen lisäävät harjoituksen jännittävyttä. Kaatumiskorkeuksia voi olla useita, jotta jokainen uskaltaa suorittaa tehtävän. Suosituskorkeus 1-1.5 metriä.

LIITE 5.

## **PSYKKISEN VALMENNUKSEN KURSSI**

Hankasalmen suunnistuskoulu

Kevät 1998

### **TAVOITTEET:**

- \* selvittää mitä on psyykinen valmennus ja miten sitä voi käyttää hyödyksi urheilussa ja muussa elämässä
  
- \* esitellä psyykkisen valmennuksen menetelmiä, kokeilla niitä käytännössä ja löytää itselle sopivat menetelmät
  
- \* antaa eväitä urheilusuorituksen parantamiseen:
  - kilpailuun valmistautumisen kehittäminen
  - kilpailusuorituksen aikaisten tunnetilojen analysointi
  - optimaalisen tunnetilan löytäminen
  - kilpailun aikaisen psyykkisen säätelyn opetteleminen
  - ongelmatilanteiden käsittely ja niihin valmistautuminen
  
- \* psykologisen lajianalyysin tekeminen omasta lajista
- \* psyykkisen harjoitteluanalyysin tekeminen

LIITE 6.

## **PSYYKKISEN VALMENNUKSEN KURSSI / PSYKA 7**

- hyväksyty / hylätty ---) arviointi päiväkirjan perusteella
- läsnäolo-oikeus ja velvollisuus jokaisella kerralla
- ehdottoman pakottavasta poissaolosta sovittava etukäteen open kanssa

**Mieli on kuin laskuvarjo - se toimii vain avoinna.**

Sinun ei tarvitse olla kingi ja  
osata kaikkia asioita eikä edes  
oppia kaikkia asioita.

Riittää kun olet hieman  
utelias, avoin, osallistuva,  
kannustava ja muut huomioon-  
ottava.

Ole oma itsesi.

**LIITE 7.****PÄIVÄKIRJA**

Jokaisen ikioma tuotos kurssista. Voit tehdä tunnin muistiinpanot samaan vihkoon. Päiväkirjasi on luottamuksellinen eikä sitä näytetä ulkopuolisille. Kirjoita aatteesi joka kerran jälkeen. Tarkoituksenasi ei ole kertoa mitä tunnilla tehtiin vaan...

**Kerro**

- miltä tuntui
- mikä oli kivaa, mikä tylsää
- mitä opin
- jäikö jokin asia vaivaamaan, miksi
- heräsikö kysymyksiä, ajatuksia
- pikku huomiot ja isommatkin
- millainen päivä minulla oli, tapahtuiko jotakin erikoista tai muuten vaan mieliinpainuvaa

**Piirrä**

Liimaa kuvia, lehtileikkeitä

Käytä mielikuvitustasi.

**Ole rehellinen.**

LIITE 8.

## **URHEILIJAN PSYYKKISEN VALMENTAUTUMISEN KESKEISIÄ TEHTÄVIÄ** (Liukkonen 1995, 8-12)

- 1. Harjoitusten laadullinen parantaminen**
- 2. Palautumisen edistäminen**
- 3. Psyykkisten säätelytekijöiden hallinta kilpailutilanteessa**
- 4. Urheilun ja muun elämän yhteensovittaminen**
- 5. Tavoitteenasettelun sisäistäminen**
- 6. Motorisen tarkoituksenmukaisuuden tehostaminen liikekoordinaatioita parantamalla**
- 7. Mielikuvien ja suggestioiden hyödyntäminen**
- 8. Optimaalisen kilpailumielialan hyödyntäminen**
- 9. Urheilupsykologinen testaus**

## LIITE 9.

**Psyykkisen valmennuksen tärkeitä käyttökohteita urheilussa**

(Liukkonen)

- 1) palautumisen edistäminen: syvässä rentoustilassa tapahtuu fysiologisia, aineenvaihdunnallisia muutoksia, jolloin palautuminen paranee
- 2) ideomotorinen harjoittelu
- 3) suoritustaktiikan sisäänajo
- 4) optimaalisten tunnetilojen haku menneisyydestä ja niiden hyväksikäyttö
- 5) onnistumisen elämysten siirto tulevaan suoritustapahtumaan: suoritusvarmuus ja teho paranevat
- 6) keskittymiskyvyn lisääminen: ulkoisten ärsykkeiden poissulkeminen
- 7) luovan suorituskapasiteetin käyttö: yllättäviin stressitekijöihin varautuminen
- 8) traumaattisten tunnekokemusten, kuten vammautumiset ja epäonnistumiset poisherjistäminen
- 9) fyysisten vaivojen hoito ja eliminointi suoritustilanteissa
- 10) minänvahvistus: itseluottamuksen ja henkisen vahvuuden parantaminen



LIITE 10.

## RENTOUTUMINEN

\* määrittely

\* rentoutusmenetelmien fysiologia ja neurofysiologia

\* rentoutumisen päämäärät (Kataja 1996, 11-12)

- lisääntynyt stressinhallinta
- lisääntynyt luovuus
- lisääntynyt oppimiskyky
- fyysisen palautumisen nopeutuminen
- mentaaliharjoittelun tehostaminen
- keskittymiskyvyn lisääminen
- itsehoidolliset päämäärät
- oman minän parempi ymmärtäminen
- lepo ja voimien kerääminen
- lihasten hermotuksen tarkoituksenmukaisempi toiminta

\* rentoutumisen edellytyksiä

\* rentoustan syvyyden mittaaminen

- omat ja rentouttajan havainnot
- mittarit (sykemittari, biopalaute, seurantalomake)

## LIITE 10. (jatkuu)

\* reaktioita rentoutumisen aikana (Kataja 1996, 18-19)

1. lihasjännitykset laukevat
2. lihasten rauhoittuminen
3. lihasten lämpötilan kasvu
4. hengityksen rauhallisuus ja tasaisuus
5. tietoisuus säilyy
6. mielenrauha
7. ajan vääristymä
8. aistimuutoksia
9. oivalluksia
10. muistamattomuus
11. painon, keveyden, puutuneisuuden tunteita
12. silmien sulkeutuessa REM-liikkeitä

\* erilaisia rentoutumismetodeja

- 1) aktiiviset rentoutusmenetelmät
  - \* Jacobssonin jännitä-laukaise -menetelmä
  - \* hieronta
  - \* venytykset
- 2) hengitysharjoitukset
- 3) suggestioirentous
  - \* mm. Schultzin-menetelmä
- 4) autogeeninen rentoutuminen

## LIITE 11.

**URHEILIJAN PSYKKINEN HARJOITTELUANALYYSI**

(Liukkonen 1995, 176-177)

Arvioi harjoitteluasi seuraavien tekijöiden osalta. Kirjaa puutteet ja etsi parannusehdotuksia.

Mitä parannettavaa                      Miten parannan

**1. Tavoite**

- \* realistisuus suhteessa harjoittelun määrään ja laatuun
- \* riittävästi välitavoitteita
- \* selkeä, koveneva portaikko

**2. Harjoittelutausta**

- \* onko harjoitteluni riittävää
- \* salliiko elämäntilanteeni tavoitteen mukaisen harjoittelun
- \* opiskelun/muun elämän yhteensovittaminen
- \* matkustus
- \* onko mahdollista harjoitella oman tunteen mukaan, kehon kuuntelu

**3. Talous**

- \* haittaako harjoittelua

**4. Harjoittelun tehokkuus**

- \* olenko sitoutunut harjoittelu-  
systeemiin, usko siihen
- \* onko systeemi minulle sopiva
- \* levon ja harjoittelun suhde
- \* harjoittelun vaihtelevuus
- \* kovien harjoitusten toteutus

## LIITE 11. (jatkuu)

Mitä parannettavaa

Miten parannan

**5. Olosuhteet**

- \* harjoituspaikkojen laatu, innostavuus  
ja rauha
- \* harjoittelukaverit
- \* suhteet valmentajaan/valmentajiin

**6. Seuranta**

- \* testit
- \* varmuus kehittämisestä

**7. Kilpailuohjelma**

- \* kilpailuja riittävästi/sopivassa  
suhteessa
- \* kilpailujen kovuus, kovenevuus

**8. Sosiaaliset suhteet**

- \* suhteet perheeseen, kavereihin,  
valmentajaan

**9. Psykkiset taustatekijät**

- \* oma asenne harjoitteluun ja omiin  
mahdollisuuksiin
- \* itseluottamus
- \* keskittymiskyky, ajatusten hallinta
- \* rentoutuminen, psyykinen itsesääteley
- \* positiiviset mielikuvat
- \* pettymysten käsittely

**LIITE 12.****MIELIKUVAHARJOITTELU NIDEFFERIN MUKAAN (Nideffer 1985, 36-40)****Ohje I:**

Sulje silmäsi ja kuvittele, että nouset ylös. Kulje ovelle. Käänny sitten ympäri ja palaa tuolillesi.

Täytä sitten lomake.

\* Toimii usein parhaiten, kun tietoisesti ottaa mukaan toimintaan liittyvät fyysiset tunteukset. Näin tehtäessä otetaan liikkeen suorittajan perspektiivi.

**Ohje II:**

Nyt tehdään sama harjoitus, mutta ohjaan sitä hieman enemmän. Pidä silmät auki, joillekin harjoittelu sopii siten paremmin.

Ota kynä mielessäsi käteesi ja pane se sivuun. Tee tämä ajatellen, että olet itse suorittamassa liikettä. Katso kynää ja kuvittele panevasi se eteesi. Kun siirrät sitä keskity käden lihasten tunteuksiin. Voit myös vähän supistaa lihaksia ikään kuin tekisit pienen liikkeen, joka siirtää kynää.

Nyt kun kynä on pantu mielessäsi sivuun, keskity jälleen lihastunteuksiin. Kuvittele, että nouset ylös. Edelleen silmät auki katso siihen suuntaan mihin noustessasi katsoisit. Tunne jokainen kohta ruumiissasi kun nouset. Pää, kun nojautut eteenpäin, kädet, kaula, hartiat. Tunne kun polvet ojentuvat. Tunne lisääntynyt lihasjännitys reisissä.

Kävele nyt mielessäsi huoneen poikki. Tunne liike jaloissa ja käsissä. Kun tulet ovelle ja käännyt, kiinnitä huomiosi lihaksiisi. Tunne lantion ja olkapäiden liike. Tunne päkiä kun käännyt.

Palaa takaisin ja tunne kaikki liikkeesi. Istuudu ja etsi mukava asento. Ota kynä takaisin käteesi.

**LIITE 12. (jatkuu)**

Miltä tämän tekeminen tuntui? Onnistuitko tuntemaan liikkeet? Vastaa toisen kerran lomakkeen kysymyksiin.

**Ohje III:**

Sekuntikello tarvitaan.

1. Tee harjoitus silmät suljettuna. Ota aika.
2. Tee harjoitus silmät auki. Ota aika.
3. Tee harjoitus "oikeasti". Ota aika.

Kuinka kauan todellisuudessa meni aikaa? Vertaa mielikuvissa tehtyihin harjoituksiin.

Miten tarkkoja mielikuvat olivat?

\* tarkkuutta voi kehittää

\* mielikuvat ovat tärkeitä urheilussa

\* voit kokeilla johonkin urheilu suoritukseen samaa: ota mielikuvasuorituksesta aika ja vertaa sitä todelliseen suoritukseen --) mitä suurempi ero, sitä todennäköisemmin suoritus häiriytyy paineen alaisena

## LIITE 12. (jatkuu)

**MIELIKUVAHARJOITTELU (Nideffer 1985, 36-40)**

	Kyllä	Ei
1. Näitkö selviä, eloisia mielikuvia?	1	2
2. Olivatko mielikuvat värillisiä?	1	2
3. Näitkö mielikuvaotoksia (katkelmia)?	1	2
4. Oliko mielikuva jatkuva (kuin filmi)?	1	2
5. Olitko ulkopuolinen katsoja?	1	2
6. Suorititko itse liikkeen?	1	2
7. Kun kuvittelit liikkuvasi, tunsitko liikkeen?		
Tunsitko jännityksenvaihtelut työskentelevissä lihaksissa?	1	2

	Kyllä	Ei
1. Näitkö selviä, eloisia mielikuvia?	1	2
2. Olivatko mielikuvat värillisiä?	1	2
3. Näitkö mielikuvaotoksia (katkelmia)?	1	2
4. Oliko mielikuva jatkuva (kuin filmi)?	1	2
5. Olitko ulkopuolinen katsoja?	1	2
6. Suorititko itse liikkeen?	1	2
7. Kun kuvittelit liikkuvasi, tunsitko liikkeen?		
Tunsitko jännityksenvaihtelut työskentelevissä lihaksissa?	1	2

LIITE 13.

## TAVOITTEENASETTELU

- \* täsmälliset, haasteelliset tavoitteet motivoivat paremmin kuin "tee parhaasi"-tavoitteet
- \* tavoitteenasettelussa huomioitava fyysiset kyvyt, sitoutuminen, mahdollisuudet harjoitella ja aikaisemmat saavutukset
- \* tulos-, suoritus- ja prosessitavoitteet
- \* välitavoitteet, päätavoite
- \* epärealistiset tavoitteet

## KILPAILUJÄNNITYKSEN JA MIELIALAN YHTEYS URHEILUSUORITUKSIIN

- \* stressi suoritustilanteessa +/-
- \* stressireaktioiden säätely, mitä voi tehdä
- \* itseluottamus, vähän/liikaa
- \* **Flow**-tila: suoritukset tapahtuvat automaattisesti kuin hurmoksessa

### Tyypillisiä piirteitä:

- mielen rauhoittuneisuus
  - fyysinen rentoudentunne
  - korkea itseluottamus
  - voimakas keskittyminen suoritukseen
  - vahvuuden-, energiantunne
  - mielen hallinta
  - stressitunteiden hallinta
  - ulkopuolisen ympäristön poissulkeminen tietoisuudesta
- \* ankkurointi



LIITE 14.

## **Lyhyt rentoutus ja onnistuneen suorituksen muistelu**

Ota mukava asento. Jos sinulla on jotain sylissäsi tai kädessäsi, laita se vaikkapa pulpetille. Keskitä katse aluksi johonkin yksityiskohtaan. Katso sitä ikään kuin se olisi ainoa asia maailmassa. Anna muiden asioiden häipyä.

(Katsotaan kohdetta noin puolen minuutin ajan.)

Keskitä nyt huomio kuulemiisi ääniin. Kuulet ehkä kellon tikityksen, vieruskaverin liikehdinnän, ilmanvaihtolaitteiston huminan tai jotain muuta. Kuuntele näitä ääniä ikään kuin ne olisivat ainoa asia tässä hetkessä.

(Ääniin keskitytään myös noin puolen minuutin ajan.)

Nyt voit keskittää kaiken huomion tuoliin, jolla istut. Tunne tuolin kosketus allasi ja selkääsi vasten niin, että se on ainoa asia tässä hetkessä. Oikein hyvä.

Jos sinulla on silmät auki, voit edelleenkin nähdä saman kohteen. Jos ne ovat sulkeutuneet niin kuin rentoutuessa usein saattaa käydä, voit mielessäsi nähdä saman kohteen. Voit edelleen kuulla nuo ympäristön äänet ja ne ovat olemassa jatkossakin. Saattaa olla, että ne häipyvät taka-alalle niin, ettei niillä ole mitään merkitystä.

Kuulet myös minun ääneni ja voit sen mukana päästä yhä rauhallisempaan ja mukavampaan tilaan. Voit edelleenkin tuntea tuolin allasi ja selkääsi vasten. Voit myös tuntea hengityksen. Voit tuntea, miten omassa tahdissasi hengität sisään ja ulos. Samalla tunnet miten hengitys alkaa vähitellen rauhoittua ja tasaantua. Voit ehkä tuntea miten rentoutuminen alkaa vähitellen levitä lihaksiin. Ne tuntuvat ehkä hieman erilaisilta kuin äsken. Ehkä hieman painavammilta tai rauhallisemmilta.

Eläydy nyt aikaisempaan onnistuneeseen suoritukseesi tai kuviteltuun sellaiseen. Eläydy siihen jokaisella aistillasi. Mitä näet. Mitä kuulet. Mitä haistat. Miltä tuntuu. Eläydy kaikilla aisteillasi. Nauti olostasi.

herätys...erillinen paperi

## LIITE 15.

**URHEILIJAN SUORITUSMIELIALAN ARVIOINTI (Liukkonen 1995, 31)**

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

1= ei ollenkaan

2= jonkin verran

3= kohtalaisesti

4= pitää tarkalleen paikkansa

**ENNEN ONNISTUNUTTA SUORITUSTA OLEN YLEENSÄ:**

1. itsevarma	1	2	3	4
2. masentunut	1	2	3	4
3. iloinen	1	2	3	4
4. murheellinen	1	2	3	4
5. rentoutunut	1	2	3	4
6. hermostunut	1	2	3	4
7. luottavainen	1	2	3	4
8. vetämätön	1	2	3	4
9. peloton	1	2	3	4
10. ahdistunut	1	2	3	4
11. rauhallinen	1	2	3	4
12. jännittynyt	1	2	3	4
13. pirteä	1	2	3	4
14. pettynyt	1	2	3	4
15. helpottunut	1	2	3	4
16. vihainen	1	2	3	4
17. tyytyväinen	1	2	3	4
18. huolestunut	1	2	3	4
19. keskittynyt	1	2	3	4
20. epävarma	1	2	3	4

Valitse nyt kolme hallitsevinta tunnetilaa ja laita ne järjestykseen:

- 1.
- 2.
- 3.

## LIITE 16.

**PSYKOLOGINEN KILPAILUANALYYSI**

(sovellettu Liukkosen 1995, 54-55 mukaan)

Aloita analyysi onnistuneista kilpailutapahtumista. Analysoi ensin kilpailupäivä ja sitä edeltävä päivä/viikko. Sitten viime hetken valmistautuminen kilpailupaikalla ja lopuksi kilpailun aikainen toiminta. Tämän jälkeen analysoi vastaavasti epäonnistuneet kilpailutapahtumat.

Analysoitavat seikat:

1. ajatukset: mitä ja kuinka paljon
2. keskittyneisyys suoritukseen: oliko häiritseviä ajatuksia, laatu ja määrä
3. tunnetilat ja fiilikset, kilpailujännityksen laatu ja määrä
4. motorinen ja fysiologinen toiminta: mm. WC:ssä käynti
5. käyttäytyminen, toiminta, rituaalit
6. aikatekijät: kilpailun ajankohta, kiire
7. olosuhteet: sää, ilmasto
8. ihmiset: ketä paikalla/poissa, miten he toimivat
9. huolto: mikä oli sen rooli, miten pelasi

Psykologisen kilpailuanalyysin pohjalta on helpompi rakentaa valmistautumishjelma tuleviin kilpailuihin. Haitallisia tekijöitä voi huolellisemmin eliminoida ja hyödyllisiä tekijöitä taas käyttää hyväkseen. Kilpailu alkaa jo useita päiviä ennen starttia, joten toiminta kilpailua edeltävällä jaksolla vaikuttaa tulevaan kilpailusuoritukseen, ennen kaikkea kilpailumielialaan ja psykofyysiseen valmiustilaan.

## LIITE 17.

**LENTÄVÄMATTO - MIELIKUVAMATKA**

Asetu juuri sinulle sopivaan, mukavaan asentoon. Anna itsellesi lupa vaipua levolliseen, rauhalliseen ja rentoutuneeseen tilaan. Hengitä muutama kerta syvään ja rauhallisesti. Olosi alkaa tuntua miellyttävältä. Sinulla on hyvä olla. Kuuntele syvää, rauhallista hengitystäsi. Se sujuu ponnistelematta, itsestään. Siirry kuvittelemaan elävästi, että olet lähdössä mukavalle kävelyretkelle miellyttävään kesäiseen paikkaan.

Jos tilanne rentoutumisen aikana jostain syystä muuttuu niin, että tunnet tarvetta keskeyttää rentoutumisen, niin voit tehdä sen avaamalla silmäsi. Olet heti virkeä ja toimintakykyinen tilanteen vaativalla tavalla. Voit myös vaihtaa asentoa. Kun olet löytänyt paremman asennon, rentoutuminen jatkuu ja vaivut syvään, mukavaan rentouden maailmaan.

Hengityksesi muuttuu rauhallisemmaksi. Aika ja paikka menettävät merkityksensä. Voit tuntea raukean olon leviävän kehoosi. Tunnet rentoutuvasi yhä paremmin.

Lähde siis matkalle rauhallisen miellyttävään ja hiljaiseen kesämaisemaan, jossa kaikki on turvallista, levollista ja rauhallista. On lämmin kesäpäivä. Matkallasi saavut raikkaana virtaavan pienen puron ääreen, joka iloisesti solisten virtaa eteenpäin. On hyvin lämmintä, tuulee vain vähän ja tunnet itsesi uneliaaksi. Ympäristön ruoho on tuuheaa, tumman vihreää. Puron vesi on raikkaan ja kirkkaan näköistä. Tuulenhenkäys hyväilee kasvojasi.

Lähellä on melko iso, mutta turvallinen kukkula. Kuulet lintujen laulua kukkulalta ja näet linnun liitelevän ison, tuuhean puun ympärillä. Heinäsirkat sirittävät unettavasti ympärilläni. Tunnet olosi oikein hyväksi. Lämmin aurinko saa sinut tuntemaan itsesi hieman uniseksi. Tunnet rentoutuvasi yhä syvemmin ja paremmin.

Lähdet rauhallisesti, tyytyväisenä kipuamaan kohti kiinnostavaa kukkulaa, jossa on tuo tuuheaa, iso puu. Kun kiipeät vähitellen ylöspäin, näet kuinka alhaalta puhaltava tuulenvire saa rinteessä olevan kukan väräjämään kevyesti. Tunnet kukan vienon tuoksun. Yläpuolellasi taivas on sininen ja kumpupilvet leijailevat kevyesti lähes paikallaan.

## LIITE 17. (jatkuu)

Ympärillä oleva maasto on puhdasta ja ruoho raukean vihreää. Ilma on puhdasta ja vapauttavaa. Kun vaellat eteenpäin alat tuntea raukeutta ja mukavaa väsymystä. Askeleesi tuntuvat yhä raukeammilta, mutta katselet samalla toiveikkaasti kukkulan laella olevaa varjoisaa, lehtevää puuta, jonka varjossa olisi mukava levätä.

Astelet eteenpäin raukein askelin. Aurinko lämmittää unettavasti. Katselet yhä lähempää tuota isoa, rauhallista, varjoisaa puuta, joka tarjoaa miellyttävän lepopaikan. Ympärilläsi luonto on kaunis ja rauhallisen levollinen.

Jatkaessasi kiipeämistä yhä eteenpäin, tulet väsyneemmäksi ja raukeammaksi. Jatkat kuitenkin mielelläsi kiipeämistä, koska ympärilläsi on häikäisevän kaunista. Näet levollisen, tuuhean puun entistä lähempää. Tulet sitä väsyneemmäksi mitä lähemmäksi pääset tuota isoa puuta. Aurinko lämmittää yhä unettavammin. Olosi on miellyttävän raukea ja maisemat vapauttavan upeat. Sinun on hyvä olla.

Näet ison, varjoisan puun juurella miellyttävän, pehmeän maton. Raukeana ja väsyneenä päätät jäädä matolle lepäämään hetkeksi. Matto tuntuu allasi miellyttävän pehmeältä ja lämpimältä. Rauhoittavan levollinen puu antaa sinulle mukavan varjoisan lepopaikan. Nautit olostasi ja vaivut yhä syvemmälle maton miellyttävään lämpöön ja lepoon. Tunnet itsesi rentoutuneeksi ja vapaaksi.

Kevyt tuulenvire nostelee mattosi reunoja. Tunnet itsesi niin kevyeksi, että mielesi tekisi nousta ilmaan maton mukana. Lämmin tuuli puhaltaa kovemmin ja se nostaa maton ja sinut kevyesti, hellävaroen irti maasta. Olosi on turvallinen ja miellyttävän rentoutunut.

Voit nyt katsella upeita maisemia hiukan ylempää. Mukaudut maton miellyttävään keinuntaan. Olosi on rauhallinen ja turvallinen. Nautit olostasi, haaveilet mukavista asioista. Jos sinua on vaivannut jokin asia, kuvittele millaista olisi jos tuo pulma helpottuisi. Rentoudu ja kuvittele vähän aikaa, että tuo pulma elämästäsi on ratkennut.

## LIITE 17. (jatkuu)

Tunnet itsesi levänneeksi ja tyytyväiseksi. Laskeudu takaisin turvallisen, ison puun varjoon. Tunnet itsesi pirteämmäksi ja sinun on aika nousta lepoaikastasi ja lähteä laskeutumaan kukkulalta. Voit tuntea kuinka jokaisella askeleella ja sisäänhengityksellä raikas ilma virtaa lihaksiisi ja alat palata tähän hetkeen, tähän paikkaan.

Mahdolliset painon- ja keveydentuntemukset ovat poissa ja jäsenesi ovat normaalin tuntuiset. Rentoutuksen jälkeen tunnet olosi virkeäksi, olet hyvin levännyt ja rentoutunut. Tunnet itsesi tasapainoisemmaksi ja pystyt ajattelemaan selkeämmin. Voit jättää kaikki kuvitelmasi ja alat palata valvetilaan. Kun lasken numerot viidestä yhteen, niin jokaisella numerolla virkistyt ja numerolla yksi olet täysin virkeä.

5 Alat vähitellen virkistyä ja palata valvetilaan.

4 Heräät. Voit vähän liikkua. Virkistyt.

3 Virkistyt vielä. Mukavan kokemuksen jälkeen sinun on hyvä olla.

2 Voit jo hiukan venytellä ja samalla tulet yhä pirteämmäksi.

1 Voit avata silmäsi kun haluat. Voit venytellä vielä. Olet hyvin levännyt, hyväntuulinen ja täysin virkeä.

LIITE 18.

## **KILPAILUN AIKAINEN PSYYKKINEN SÄÄTELY**

Tulevan kilpailutilanteen ja siihen valmistautumisen tietoinen ja yksityiskohtainen läpikäyminen alentaa emotionaalista jännitystä todellisessa suoritustilanteessa. Valmistautumista voidaan tehostaa opettelemalla itsekäskyjä, joita käytetään ennen suoritusta ja sen aikana.

### **ITSEKÄSKYT**

#### **1. ITSEN VIRITTÄMINEN ENNEN LÄHTÖÄ**

- \* Rauhallisuuden ja rentouden itsekäskyt:
- \* Itsevarmuuden itsekäskyt:
- \* Taisteluhengen itsekäskyt:

#### **2. ITSEHALLINTA**

- ) lähdössä:
- ) alkumatkasta:

#### **3. AKTIVOINTI / MOBILISAATIO**

- ) puolivälissä:
- ) lopussa:

## LIITE 19. Valmistautuminen tulevaan kilpailutapahtumaan -harjoitus

(mukailtu Liukkonen 1995, 94/118-119)

Ota mukava asento. Hengitä muutama kerta syvään ja rauhallisesti. Jokaisella uloshengityksellä rentous leviää kehoosi. Hengitä syvään ja rauhallisesti. Suuntaa katseesi eteenpäin, hiukan silmien tason yläpuolelle. Valitse kiintopiste seinällä tai katossa ja pysäytä katseesi siihen. Katso pistettä rauhallisesti, jännittämättä. Keskity ainoastaan tähän pisteeseen. Sinua kiinnostaa nyt vain tämä piste. Ainoastaan tämä yksi piste. Ikään kuin jokin näkymätön yhdistäisi sinut ja tämän pisteen.

Vähitellen silmien lihakset alkavat väsyä. Silmien lihakset väsyvät. Silmät väsyvät yhä enemmän ja enemmän. Pisteestä ympärillä oleva alue värisee hieman. Se peittyy pehmeään usvaan. Vain tämä piste näkyy selvästi. Silmät väsyvät. Tulee halu sulkea silmät. Tulee halu sulkea silmät. Älä vastusta tätä halua. Anna sen tulla ja sulje tyytyväisenä silmäsi. Samalla miellyttävä rauha ympäröi sinut.

Eläydy nyt aikaisempaan parhaaseen, tulevaa kilpailua vastaavaan suoritukseen tai kuviteltoon ihannesuoritukseen. Kun suoritukseen liittyvä tunnetila on voimakkaimmillaan, ankkuroi se sisäänhengitykseen tai muuhun itsellesi sopivaan ankkuriin. Nauti hyvästä suorituksesta. Anna mielen ja kehon palautua hetken aikaa.

Siirry nyt mielikuvissasi tulevaan kilpailutapahtumaan. Toteuta valmistautuminen käymälä läpi juuri sinulle keskeiset valmistautumisrituaalit, esimerkiksi portaikkomallin mukaan. Ennen starttia palauta mieleesi aikaisemmin läpikäymäsi onnistuneen suorituksen tunnetilat valitsemaasi ankkuria hyväksikäyttämällä. Näe itsesi tekemässä hyvää suoritusta. Kuule äänet ympärilläsi. Tunne kehon tunteukset. Nauti hyvästä suorituksesta. (Anna aikaa n. 5min)

Lasken pian hitaasti alaspäin viidestä yhteen. Laskemisen aikana elimistösi alkaa vähitellen herätä. Kun pääsen yhteen, olet virkeä ja olosi tuntuu rauhalliselta. Viisi. Neljä. Tunnet kuinka virkeys palautuu vähitellen jäseniisi. Kolme. Voit liikutella kevyesti sormiasi ja varpaitasi. Kaksi. Virkeys palautuu elimistöösi. Olo on miellyttävä ja rauhallinen. Olet täynnä tarmoa ja hyväntuulisuutta. Yksi. Voit avata silmäsi, jos et ole niitä vielä avannut. Virkeys on täysin palautunut. Olet hyväntuulinen ja tarmokas.



**LIITE 20.****Tulevan kilpailutilanteen läpikäyminen mielikuvissa -harjoitus**

--))Täydennä ja muokkaa jokainen vaihe itsellesi sopivaksi. Mitä minun pitää huomioida kussakin vaiheessa?

**Vaihe 1.** Lyhyt rentoutus

**Vaihe 2.** Mielikuvien elävöittäminen. Eri aistikanavat.

**Vaihe 3.** Luo mielikuva aikaisemmista kilpailuista. Palauta mieleesi katkelmia omista toiminnoistasi, omista kokemuksistasi ennen lähtöä. Miltä tuntui? Mikä oli tärkeää? Mikä häiritsi? Mikä paransi omaa keskittymistä?

**Vaihe 4.** Tulevan lähtötilanteen läpikäyminen mielikuvissa. Kilpailua edeltävät toiminnot, rituaalit, käyttäytyminen.

1. ilta ennen lähtöä: nukkumaan meno, tunteukset
2. aamu: aamurituaalit, juhلاميeliala
3. matka kisapaikalle: tutut, kansakilpailijat, hälinä/rauha, millä liikut
4. kilpailupaikkarituaalit: kilpailuohjeiden lukeminen, viimeisen rastin katsominen, viitoitukset
5. verryttely: kansakilpailijat
6. lähtökarsina: rituaalit, varmistukset, missä kartta

**Vaihe 5.** Lähdön mielikuvaharjoittelu. Eläydy mielikuvaan, jossa olet tulevassa kilpailussa muiden osallistujien joukossa. Kiinnitä huomio tunteuksiin, omaan jännitykseen. Herätä itsessäsi taisteluhenki, itsevarmuus omista voimista ja taidoista. Sinulla on minuutti aikaa lähtöön.

**Vaihe 6.** Kilpailusuorituksen mielikuvaharjoittelu. Eläydy mielikuvaan, jossa olet tulevassa kilpailussa. Käytä itsehallinnan itsekäskyjä. Käytä aktiivoinnin itsekäskyjä. Nauti suorituksesta.

**Vaihe 7.** Herätä itsesi laskemalla 5-4-3-2-1.

LITE 21.

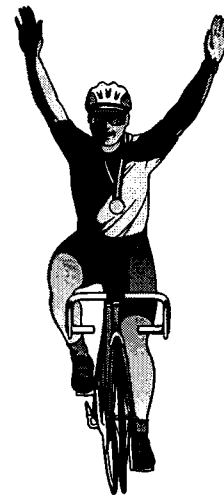
**Jos kykenet ajattelemaan itsesi voittajana - olet voittaja !**

**Voittaja ajattelee sitä mitä haluaa saavuttaa.**

**Häviäjä ajattelee sitä mitä ei tahdo tapahtuvan.**

**Ajatus on energiaa - ja voittaja käyttää sitä hyväkseen.**

**Häviäjä tuhlaa sitä tappiokseen.**



**"Voittajat eivät usko sattumaan."**

Friedrich Nietzsche

**"Jos et aseta itsellesi päämäärää,  
pysyt paikallasi tai taannut."**

Paavo Nurmi

**"Mieli liikuttaa lihaksia. Siksi mielen harjoittaminen on  
välttämätöntä pyrittäessä huippusuorituksiin."**

## LIITE 22.

**Kysymyskortit**

- \* suunnittele kysymykset sen mukaan, mikä on harjoituksen tavoite
- \* levitä kortit pöydälle / lattialle nurinpäin
- \* korttiin voi vastata itse, sen voi kysyä kaverilta tai sekä että
- \* oppilaat voivat myös itse keksiä lisäkysymyksiä

\* Esimerkkikysymyksiä:

Mikä saa Sinut nauramaan?

Mistä unelmoit?

Jos olisit parhaan kaverisi isä tai äiti, mitä tekisit?

Mikä saa Sinut syttymään?

Jos voittaisit lotossa, mitä tekisit?

Millä tavoin hemmottelet ystävääsi?

Mikä suututtaa Sinua?

Kerro tilanne, jossa olit parhaimmillasi.

Kerro tilanne, jossa nolostuit.

Olet yksin illalla kotona. Mikä on mielipuuhaasi?

Salaisuutesi?

Paheesi?

Mitä ottaisit mukaan autiolle saarelle?

Missä olet hyvä?

Mitä et osaa, mutta haluaisit osata?

Mistä asiasta huolestuit viimeksi?

Kuvaile tulevaa vaimoasi / miestäsi.

Millaiset ovat Sinun 50-v juhlasii?

Lempiharrastuksesi?

Mikä on elämän tarkoitus?

Mikä on paras näkemäsi elokuva? Miksi?

Jos saisit nyt viikon lomaa, mitä tekisit?

Mitä opit eilen?

## LIITE 23.

**Kartanokierros**

**Tavoite:** Lisätä itsetuntemusta.  
Pohtia mielikuvia, joita itsestään antaa ulospäin.

**Tehtävä:** Luo mielessäsi jokin kartano, esim. englantilainen kartano 1500-luvulta ja mieti, minkälaisia henkilöitä siellä asustaa, minkälainen kartano se on. Palaa nyt takaisin tähän hetkeen, tähän ryhmään ja anna jokaiselle ryhmäläiselle jokin rooli kartanossasi. Muista myös itsesi. Roolin ei tarvitse olla henkilö, se voi olla myös jokin eloton esine. Sinun on lopuksi perusteltava rooli valintasi.

**Tehtävän purkaminen:** Kukin vuorollaan esittelee kartanonsa ja mitä sieltä löytyy samalla perustellen valintansa. Jos joku haluaa kysyä saamastaan roolista, se on myös sallittava ja siihen on vastattava. Oppilaat voivat kirjata saamansa roolit ja lopuksi pohditaan yhdessä kunkin oppilaan saamia rooleja. Mitä mieltä niistä itse on? Tuntuuko jokin rooli mahdottomalta? Mikä tuntui hyvältä? Mikä ei pidä paikkaansa? Miksi sain tällaisia rooleja? Harjoituksen purkamiseen kannattaa varata runsaasti aikaa, sillä valinnat herättävät helposti keskustelua.

## LIITE 24. OMAT VAHVUUTESI

Tee mahdollisimman pitkä lista vahvuuksistasi, jotka liittyvät urheiluun ja niistä, jotka voisivat mahdollisesti vaikuttaa siihen. Ole spontaani ja toimi ilman kritiikkiä. Isot ja pienet vahvuudet ovat kaikki arvokkaita. Arvioi vahvuutesi antamalla niille 1-5 pistettä, sen mukaan kuinka merkittävinä niitä itse pidät. Viisi pistettä on paras.

.....1 2 3 4 5

.....1 2 3 4 5

.....1 2 3 4 5

.....1 2 3 4 5

.....1 2 3 4 5

.....1 2 3 4 5

.....1 2 3 4 5

.....1 2 3 4 5

.....1 2 3 4 5

.....1 2 3 4 5

**Jollet voi olla mänty kukkulan laella,  
ole pensas laaksossa,  
mutta ole paras pikku  
pensas puron varrella.**

**Jollet voi olla valtatie,  
ole vain polku.**

**Jollet voi olla aurinko,  
ole tähti.**

**Et sinä koon avulla voita tai häviä.**

**Ole paras.**

**Mikä tahansa oletkin.**

Douglas Mallock

**LIITE 25. KATSELE ITSEÄSI TOISEN SILMIN**

Valitse ihminen, joka tuntee sinut hyvin. Vaihda roolia valitsemasi henkilön kanssa ja kuvaa itseäsi sellaisena kuin ajattelet hänen näkevän sinut. Käytä alla olevia lauseenalkuja hyväksesi ja valmistaudu kertomaan itsestäsi jonkun muun suulla.

Hän on ihminen joka arvostaa...

Hän tykkää...

Mutta hän ei välitä...

Jonain päivänä hän haluaisi...

Hän unelmoi...

Välillä hän joutuu vaikeuksiin, kun...

Muut eivät tiedä, että...

Ihmettelenkin...

Hänestä voisi tulla...

Jos hän saisi päättää...

Hän hermostuu, kun...

Urheilijana hän...

Mottonaan hän pitää...

Yllättävintä on se, että...

**LIITE 26. Palaute psyykkisen valmennuksen kurssista**

Vastaa rehellisesti pohdiskellen. Voit jatkaa vastauksiasi kääntöpuolelle.

Mitä opit tällä kurssilla? \_\_\_\_\_

---

---

---

Aiotko käyttää oppeja hyväksesi? Jos kyllä, niin miten? \_\_\_\_\_

---

---

Mikä oli hyvää tällä kurssilla? \_\_\_\_\_

---

---

---

Entä huonoa? \_\_\_\_\_

---

---

---

Miten kehittäisit kurssisisältöä? \_\_\_\_\_

---

---

---

Miten parantaisit opettajan opetustapoja? \_\_\_\_\_

---

---

---

Oliko sinulle hyötyä tästä kurssista? Jos oli, niin mitä/miten? \_\_\_\_\_

---

---

---

Anna jokin käytännön vinkki kurssin vetäjälle tulevia kursseja varten. \_\_\_\_\_

---

---

---