

Lajinkehittämissyö:

PSYKKINEN VALMISTAUTUMINEN PESÄPALLOSSA –

Emmi Viitalan ja Antti Kuusiston valmistautumismallit

Jussi Parvi

PLVT 10

Pesäpallon lajivalmentajatutkinto

1.4.2016

SISÄLLYS

1. JOHDANTO.....	2
2. PSYKOFYYSINEN IHMINEN.....	3
3. PSYKKISET TAIDOT	5
3.1 Motivaatio	6
3.2 Tunteiden säätely	7
3.3 Ajattelun ohjaus.....	9
3.4 Keskittyminen.....	12
3.5 Sosiaalisten suhteiden ja tilanteiden hallinta.....	14
3.6 Tietoisuustaidot.....	15
4. KESKEISIMMÄT VALMISTAUTUMISMENETELMÄT PESÄPALLOSSA.....	16
4.1 Tavoitteiden asettaminen	17
4.2 Rentoutumis- ja energisoitumistekniikat	18
4.3 Mielikuvien käyttö ja mielikuvaharjoittelu.....	20
4.4 Itsepuhe.....	23
4.5 Itseluottamus.....	24
5. TUTKIMUSONGELMAT JA TUTKIMUKSEN TARKOITUS	27
6. TUTKIMUSMENETELMÄT.....	27
7. TUTKIMUSTULOKSET	30
8. JOHTOPÄÄTÖKSET	42
LÄHTEET	

1. JOHDANTO

Usein kuulee toteamuksen: ”Pesäpallo on korvienväli peli” tai ” Mieli liikuttaa lihaksia”. Molemmat ovat erittäin päteviä lainalaisuuksia, mutta silti päähuomio pesäpalloharjoittelussa kiinnitetään lajitekniisiin, -taktisiin sekä fyysisiin ominaisuuksiin. Valtaosa lajin kehittämisestä painottuukin edellä mainittuihin asioihin, mutta psyykkisistä ominaisuuksista ja valmistautumisesta ei sen tärkeydestä huolimatta ole tehty juurikaan valmennusmateriaalia. Vaikka tiedetään, että hyvä valmistautuminen on onnistumisen perusta, kuulee edelleen aika ajoin toteamuksia lehdistötilaisuuksissa, että emme olleet valmiita peliin. Tätä selitystä on myös erittäin vaikeaa uskoa, koska sarjaohjelmat on julkaistu jo vuodenvaihteen tietämällä. Miten siis voi olla mahdollista, ettei joukkue, pelaajat ja pelinjohtaja ole valmiita otteluun, vaikka sen ajankohta on ollut tiedossa jopa yli puoli vuotta aiemmin?

Valmistautumisen laadussa toki saattaa olla vaihtelua. Tämä saattaa johtua jopa siitä, ettei pelaajille ole opetettu, miten peliin voisi valmistautua. Yleisen sanonnan mukaan, jos pelaajan valmistautuminen epäonnistuu, saa hän tällöin valmistautua epäonnistumaan. Ei siis ole ihan se ja sama, miten otteluihin ja harjoituksiin valmistaudutaan.

Tämän lajinkehittämistyön tarkoituksena on tuottaa materiaali helpottamaan yksittäisen pelaajan psyykkistä valmistautumista pesäpallossa. Työssä ei keskitytä ryhmadynaamisiin ilmiöihin, vaan nimenomaan yksilön valmistautumiseen. Pyrin kuvaamaan kahden kokeneen huippupesäpalloilijan, Emmi Viitalan ja Antti Kuusiston käyttämiä menetelmiä sekä otteluun että harjoituksiin valmistautumisessa. Lisäksi työssä tulee esiin, miten psyykinen valmistautuminen on kehittynyt pelaajien uran aikana. Kattavassa teoriaosiossa avataan teoretiedon ja esimerkkien avulla erilaisia psyykkisiä taitoja ja valmistautumismenetelmiä. Näistä on varmasti hyötyä sekä urheilijoille että valmentajille.

Toivonkin, että työstä on apua sekä yksittäiselle pelaajalle, että joukkueille valmistautumisen harjoittelussa ja toteuttamisessa harjoitus- ja kilpailukaudella.

2. PSYKOFYYSINEN IHMINEN

Tänä päivänä urheiluvalmennuksessa painotetaan yhä enemmän urheilijan kokonaisvaltaista valmennusta. Tämä tarkoittaa, että puntti- ja nopeustulosten kehittämisen ja näiden tulosten seuraamisen sekä lajisuoritusten harjoittamisen rinnalle on alettu painottamaan myös yksilön psyykkistä valmentautumista harjoitteluun ja kilpailemiseen. Tämän myötä myös psyykkisten tekijöiden merkitystä suorituksille on alettu ymmärtää yhä paremmin. Yksilön persoonallisuuden kehittymistä ohjaavat jossain määrin geneettiset perintötekijät, mutta myös ympäristön tarjoamat virikkeet ja mahdollisuudet. Tämän vuoksi valmentajan rooli saattaa olla tärkeä urheilua harrastavalle lapselle ja nuorelle hänen persoonallisuuden rakentumisessa, toki vanhempien ja muiden läheisten ihmisten lisäksi. Valmennuksen tulisikin turvata jokaisen yksilön kokonaisvaltainen ja eheä kehittyminen. (Liukkonen 2004, 215).

Psyykkisen valmennuksen keskeisimpiä tehtäviä urheilussa on opettaa urheilijaa hyödyntämään omat voimavaransa mahdollisimman optimaalisesti harjoituksissa ja kilpailuissa. Jokainen ihminen tekee omat suoritukseen vaikuttavat valintansa hänen ajatusten, asenteiden ja tunteiden pohjalta. Tämän järjestelmän rakentumisessa on tärkeä rooli urheilijan läheisillä ihmisillä sekä hänen aikaisemmilla kokemuksillaan. (Liukkonen 2004, 215).

Liukkonen (2004, 216) mukaan harjoitusohjelmassa on tärkeää huomioida urheilijan kokonaiselämäntilanne. Tämä tarkoittaa mm. koulunkäynnin, kodin, työn ja harrastusten organisointia kullakin harjoitusjaksolla. Ohjelmoinnin myötä urheilijan tulee kasvaa hiljalleen ottamaan yhä suurempi vastuu omista arkisista valinnoistaan huomioiden urheiluun asetettu tavoite sekä urheilijana kehittyminen. Erilaiset ongelmat siviilielämässä vaikuttavat väistämättä urheilijan asennoitumiseen ja motivaatioon harjoittelua kohtaan. Tällöin rehellinen ja avoin keskustelu valmennuksen kanssa on ainoa mahdollisuus vaikuttaa asioihin.

Psykofyysinen kokonaisuus tulee huomioida myös harjoittelun kuormituksen suhteen. Kovien viikkojen jälkeen urheilijalla tulee olla tunne, että hän on antanut kaikkensa ja laittanut itsensä likoon. Kevyt viikko palauttaa urheilijaa fyysisesti huomioiden superkompensaatio – teorian, mutta myös psyyke tarvitsee palauttavia viikkoja. Tällöin urheilija pääsee lataamaan henkisiä akkujaan ja valmistautuu myös tuleviin koviin harjoitusjaksoihin. (Liukkonen 2004, 216).

”Mieli liikuttaa lihaksia” –lause toteutuu urheilussa lukuisin esimerkein. Pesäpallossa yksi yleisimmistä esimerkeistä negatiivisessa mielessä ovat merkkivirheet. Kun etenijä irtoaa kolmospesältä vääräpois –merkillä, vaikka asiaa ja toimintamallia mailamiehen mailan seuraamisesta on käyty monen monta kertaa läpi, ei asialle välttämättä löydy mitään selitystä. Yksi tekijä taustalla saattaa olla urheilijan kokemissa tunteissa. Kilpailutilanteessa tunteet lisäävät lihasjännitystä ja haittaavat koordinaatiokykyä sekä heikentävät urheilijan kykyä tarkkailla ympäristöään riittävän laajasti tehdäkseen pelin kannalta oikeita ratkaisuja (Kokkonen 2012, 69-70). Tunteiden säätelyssä ja optimoinnissa on psyykkisellä valmistautumisella erittäin tärkeä rooli. Näin urheiluvalmennuksessa tuleekin painottaa ihmisen psykofyysistä kokonaisuutta.

3. PSYKKISET TAIDOT

Suorituskyvyn optimointiin vaikuttavat psykologiset prosessit voidaan jakaa psyykkisiin taitoihin ja tekniikoihin. Taulukossa 1. on esitetty, millä psyykkisen valmentautumisen tekniikoilla voidaan vaikuttaa mihinkin psyykkiseen taitoon.

Psyykkisen valmistautumisen tekniikat	Psyykkiset taidot					
	Motivaatio (suorituksen loppuun saattaminen, sitoutuminen, sinnikkyys, 100 %:nen ponnistelu)	Tunteiden säätely (emotionaalinen kontrolli, vireys, ahdistuneisuus, stressi)	Ajattelun ohjaus (itseluottamus, itsearvostus, pystyvyys, attribuutiot, myönteinen ajattelu)	Keskittyminen (fokusointi, tarkkaavaisuus, ennakointi)	Sosiaalisten suhteiden ja tilanteiden hallinta (roolinotto-kyky ja vuorovaikutustaidot)	Tietoisuustaidot (kehollisuus)
Tavoitteiden asettaminen	xxx	xx	xx	xx	xx	
Motivointi	xx	xx	xx	xx	xx	
Vireystilan säätely	xx	xxx	xx	xx		xxx
Rentoutumis- ja energisoitumistechniikat	xx	xxx	xx	xx		xxx
Mielikuvien käyttö	xx	xx	xx	xx	xx	xx
Kognitiiviset strategiat	xx	xx	xxx	xx	xx	
Itsepuhe	xx	xx	xxx	xx		xx
Tarkkaavaisuuden kontrolli ja keskittyminen	xx	xx	xx	xxx	xx	xx
Rutiinit ja selviytymismenetelmät	xx	xxx	xxx	xx	xx	xx
Kilpailutilanteiden hallinta	xx	xxx	xxx	xxx	xx	xx
Huippusuoritukset	xxx	xxx	xxx	xxx	xx	xx
Itseluottamus	xxx	xx	xxx	xxx	xxx	xx

Taulukko 1. Psyykkisten taitojen ja psyykkisen valmentautumisen tekniikoiden väliset yhteydet.

Mukaihto (Crespo ym 2006, s. 18). xxx = merkityksellinen yhteys, xx = jonkin verran merkityksellinen yhteys. Matikka L. 2012, 46.

3.1 Motivaatio

Kun lähdemme tarkastelemaan urheilijan syitä tehdä tiettyjä asioita, keskitymme psyykkisissä taidoissa motivaatioon. Miksi hän pelaa pesäpalloa? Miksi hän käy harjoituksissa? Miksi pelaaja valmistautuu harjoitukseen tai peliin huolellisesti? Kysymyksiä on paljon, mutta niin on myös vastauksia näihin kysymyksiin. Joukkueurheilussa asetetaan monesti yhteinen tavoite, mutta myös yksilöllä tulisi olla tavoitteita. Nämä tavoitteet ohjaavat ihmistä tekemään arjessa sellaisia valintoja, joilla hän pääsee kohti tavoitettaan. Mikäli valmentaja ei ole tietoinen yksilön omista tavoitteista, ei hän tällöin pysty tekemään myöskään analyysia pelaajan valmistautumisesta ja motivaatiosta asiaa kohtaan.

Pelaajan motivaatio vaikuttaa siihen, miten kovasti hän yrittää pelissä, miten hyvin hän sitoutuu yhteiseen tavoitteeseen ja miten hän heittäytyy haastaviin tilanteisiin. Pelaaja joka omaa voimakkaan motivaation, suoriutuu monesti tehtävistä laadukkaammin kuin pelaaja, jonka motivaatio tehtäviä kohtaan on heikompi. Varsinkin sisäisellä motivaatiolla on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia urheilijan kehittymiseen. Kun motivaatio on lähtöisin urheilijasta itsestään, hän jaksaa harjoitella vastoinkäymisistä huolimatta. Tällöin urheilija keskittyy harjoituksiin ja peleihin paremmin kuin sellainen urheilija, joka harrastaa vain maineen ja kunnian vuoksi. (Liukkonen J. & Jaakkola T. 2012, 48, 54).

Kilpailutilanteessa sisäisesti motivoitunut urheilija ei koe niin kovia paineita kuin ulkoisen motivaation omaava pelaaja, koska hän pelaa itseään varten, ei sen vuoksi että nimi olisi seuraavan päivän sanomalehdessä. Motivaatiolla ja innostavilla tehtävillä on toisiaan tukevia vaikutuksia. Mitä kovempi motivaatio pelaajalla on harjoitteluun, sitä paremmin se näkyy laadukkaana tekemisenä harjoituksissa. Vastaavasti innostavien harjoitustilanteiden avulla valmentaja voi kasvattaa pelaajan sitoutumista harjoitteluun. Valmentaja pystyy tukemaan urheilijan motivaatiota painottamalla pätevyyden kokemuksia, autonomiaa ja yhteenkuuluvuutta. (Liukkonen J. & Jaakkola T. 2012, 48, 54).

Urheilijan sisäisen motivaation kehittymiselle on erityisen tärkeää se, että urheilija kokee onnistumisen tunteita ja tuntee, että on kyvykäs tekemään lajin vaatimia asioita. Näiden myötä urheilija luottaa omiin kykyihinsä ja tuntee, että pystyy vaikuttamaan harjoittelunsa ja kilpailemisensa lopputuloksiin. Myös autonomian tunne on tärkeää, eli urheilijan tulee saada

tehdä itsenäisiä päätöksiä omaa uraansa koskien. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus kasvattaa myös urheilijan motivaatiota harrastusta kohtaan. Kun joukkueessa vallitsee hyvä henki, viihtyy sen jäsenet yhteisissä tilaisuuksissa paremmin. Valmentajalla on näissä kaikissa tärkeä rooli jokaisen joukkueen pelaajan kohdalla. Tämän vuoksi hänen tulee nähdä vaivaa jokaisen pelaajan tuntemiseen. Näin olosuhteet tulevat huippusuorituksia tukeviksi. Myönteisten tunteiden kokeminen on osoittautunut merkittäväksi huippu-urheilu-uraa ennustavaksi mittariksi. (Liukkonen J. & Jaakkola T. 2012, 49-50).

3.2 Tunteiden säätely

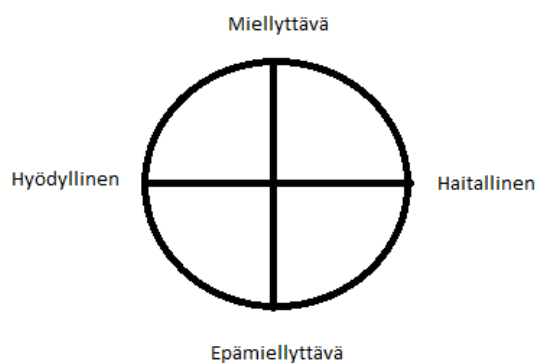
Pesäpallon lajisuoritukset vaativat pelaajalta monen eri taidon yhtäaikaista tai liikeketjussa tapahtuvaa suorittamista. Kun mietimme esimerkiksi kiinniotta ja heittoa nopeassa pelitilanteessa, tulee pelaajan suorittaa nopean, parhaassa tapauksessa automatisoituneen liikeketjun lisäksi myös pelitilanteen havainnointia, johon vaikuttavat esimerkiksi etenijän nopeus, lyönnin suunta ja kovuus sekä ottelun tilanne. Muun muassa nämä asiat sujuvat parhaiten, kun pelaajan tunnetila on optimaalinen. Tämä edellyttää pelaajalta kykyä säädellä omia tunteitaan ennen peliä sekä pelin aikana.

Jos urheilija päästää esimerkiksi jännityksen tunteen niskan päälle, saattaa sen aiheuttama lihasjännitys haitata hänen motorista suoriutumistaan tehtävästä, kun esimerkiksi sormet eivät pelaa tilanteen vaatimalla tavalla. Tunteet saattavat aiheuttaa myös ajattelun sumentumista, kun pelaaja luo ajatuksia tuhatpäisestä yleisömassasta. Mikäli pelaaja ei hallitse näissä tilanteissa tunteidensa säätelyä, saattaa pelko ja jännitys lamaannuttaa häntä niin, ettei hänellä ole mahdollisuuksia päästä optimaaliseen vireystilaan. Päinvastainen esimerkki löytyy vaikkapa pitkän runkosarjan merkityksettömästä ottelusta, jolloin pelaaja joutuu säätelämään tunteitaan aktiivisempaan suuntaan päästäkseen optimaaliseen vireystilaan. (Kokkonen 2012, 69).

Marshin (2015, 52) mukaan tunteet eivät tule ihmisen tekemistä valinnoista tai hänen kokemista tilanteista. Myöskään tappiot tai voitot eivät itsessään aiheuta pelaajalle tunteita. Tunteet muodostuvat ihmisen ajatuksista, joita päässä syntyy päivittäin kymmenistä tuhansista jopa sataan tuhanteen, jos pelaaja on erittäin ajattelevaa laatua. Ajatusten myötä syntyvät tunteet tuntuvat usein fyysisesti jossain päin kehoa. Osa tunteista on energiaa vapauttavia ja osa vastaavasti

energiaa sitovia tunteita. Aito nöyryys, rakkaus ja intohimo ovat esimerkkejä energiaa antavista tunteista, kun taas pelko, kostonhalu, välinpitämättömyys, turhautuminen ja häpeä sitovat urheilijan energiaa optimaalisesta vireystilasta ja suorituskyvystä. Marsh (2015, 57-64).

Urheilijan tunteet voidaan jakaa myös Haninin (2007) esittämällä tavalla henkilökohtaisen miellyttävyyden ja hyödyllisyyden perusteella, kuten alla olevassa kuvassa on esitetty. Urheilussa optimaalisen suorituksen kannalta urheilijan tulisi pysyä ajatuksissaan pystysuoran linjan vasemmalla puolella.



Tunteet tarttuvat ryhmissä ihmisestä toiseen, näin on myös pesäpallojoukkueessa. Sen vuoksi onkin äärimmäisen tärkeää panostaa siihen, että pelaajalla vallitsee positiiviset, energiaa vapauttavat tunnetilat. Mikäli joukkueen pelaajat tuulettavat onnistumisia aidosti ja näkyvästi, luo se helposti positiivisen ketjureaktion joukkueessa. Jos joku joukkueen jäsen luovuttaa pelin oman joukkueen ollessa tappiolla, tarttuu myös tuo tunne helposti muihinkin joukkueen jäseniin. Valmentajan ja johtavien pelaajien rooli joukkueen positiivisten tunteiden luomisessa on erittäin tärkeä. (Marsh 2015, 64-65).

Urheilijan kokema stressiä voidaan määritellä Lazaruksen kehittämän stressaantumisen ja siitä selviämisen prosessimallin avulla. Mallin mukaan olennaista ovat ihmisen omat tulkinnat vallitsevasta tilanteesta ja sen jälkeinen toiminta. Ihminen siis arvottaa ensin tapahtuman itselleen, jonka jälkeen hän arvioi omia mahdollisuuksiaan ja keinojaan tilanteesta selviytymisessä. Urheilija voi tuntea tilanteen haitaksi, uhaksi tai mahdollisuudeksi. Tuntemuksiin vaikuttaa yllätyksellisyys, henkilökohtainen merkitys, persoonallisuus, tavoitteet ja uskomukset sekä

henkilökohtaiset voimavarat. Uhkaksi koettu tilanne aiheuttaa urheilijalle energiaa sitovia tunteita, kun taas mahdollisuuden näkeminen luo energiaa antavia tunteita. (Kokkonen 2012, 77-78).

Valmentajan rooli urheilijan tunteiden säätelyssä saattaa olla tärkeä, mikäli valmentaja kokee sen itselleen luontaiseksi. Valmentaja voi esimerkiksi rohkaista urheilijaa yrittämään, kannustaa suorituksissa, kehua onnistumisten jälkeen, innostaa uuden opetteluun, rauhoitella paineiden alla, lohduttaa epäonnistumisen jälkeen tai tukea vaikeissa hetkissä. Kun valmentaja oppii tunteiden säätelyn teoriaa, on hänen helpompaa ymmärtää joukkueurheilijoiden yksilöllinen peliin valmistautuminen. Valmentaja osaa huomioida, mitkä tilanteet aiheuttavat stressiä pelaajalle, sekä ymmärtää harjoitusten turvallisen ilmapiirin tärkeyden. (Kokkonen 2012, 82).

3.3 Ajattelun ohjaus

Frantsin (2012, 88) mukaan tavoitteensa saavuttavat ihmiset ovat päättäväisiä. Mikään ei tule sattuman myötä, vaan menestyjä uskaltaa tehdä epämukavia valintoja tavoitteensa saavuttamiseksi. Hän ei ole vapaa peloista, ahdistuksen tunteista, vastoinkäymisistä tai epäilyksistä. Niitä on kaikilla. Näistä huolimatta menestyjä antaa tavoitteen eteen kaikkensa ja suhtautuu tekemiseen intohimoisesti. Sen myötä seuraa pakostakin kehittymistä asiassa, jota tekee. Myönteisen asenteen säilyttäminen matkalla on myös avain asemassa tavoitteen saavuttamiseen.

Pelin aikana pelaaja kokee monia ajatuksia ja tunteita. Ottelun kulku vaikuttaa paljolti siihen, minkälaisia ajatuksia yksilöllä esiintyy. Varsinkin tappioputken aikana pelaajan ajatukset saattavat olla kiinni epäonnistuneissa suorituksissa, jotka valtaavat mielen. Ihmisen aivot muistavatkin negatiivisia tunteita sisältävät tapahtumat paremmin kuin positiiviset tapahtumat. Tästä johtuu se, että vaikka pelaaja olisi onnistunut pelissä useita kertoja, mutta epäonnistuu jossakin yksittäisessä tilanteessa, jää hänelle helposti mieleen juuri tuo epäonnistunut suoritus. (Frantsi 2012, 89).

Urheilija tarvitsee menestyksen saavuttamiseksi taitoa ohjata mieltään tietoisesti. Se, miten urheilija ajattelee, tuntee ja kokee jonkun asian, heijastuu väkisin hänen suorituksiinsa pelissä. Rentous ja suorituksen hallinta syntyvät positiivisista tunteista ja myönteisistä ajatuksista, kun taas yliyrittäminen, varovaisuus ja jäykkyys ohjautuvat pelon ja epäluottamuksen ajatuksista ja

tunteista. Kun urheilija haluaa kehittyä tunteidensa ja ajattelunsa ohjaamisessa, saadakse oman osaamisensa paremmin käyttöön, edellyttä se häneltä rehellisyyttä ja avoimuutta omia ajatuksia ja tunteita kohtaan. Myös rohkeus muuttaa omia toimintatapojaan luo urheilijalle mahdollisuuden kehittyä ajattelun ohjauksessa. Tarkkailua tulisi suorittaa sekä onnistumisten hetkillä että ongelmatilanteiden ollessa läsnä. Näin urheilija voi löytää itselleen toimivia malleja ajattelun ohjaamiseen. Tärkeää on suhteuttaa tavoitteet omiin taitoihin sopiviksi. Tällöin onnistuneet suoritukset ovat mahdollisia ja urheilijan itseluottamus kasvaa. Onnistuneiden suoritusten muistaminen vaatii tavoitteellista ajatustyötä urheilijalta. Ihmisellä on ajattelevana olentona vapaus valita, mitä eri tilanteissa ajattelee ja miten sen myötä toimii. Kun urheilija haluaa kehittää omaa toimintaansa, on hyvä lähteä liikkeelle ajatuksista, mielikuvista ja tunteista. Kaikkein suurinta rohkeutta on kohdata oma itsensä ja varsinkin omat heikkoutensa (Frantsi 2012, 89-90, 94).

Ajattelun ohjaukseen liittyvä käsite attribuutio tarkoittaa tapahtumien tai ihmisen toiminnan selittämisestä itselle. Ihmisellä onkin tarve etsiä syitä tapahtumille ja käytökselle, eikä sattumanvaraisuudelle anneta paljoakaan mahdollisuuksia. Yleinen virhetulkinta, eli attribuution peruserhe tarkoittaa sisäisten tekijöiden vaikutuksen yliarvioimista tapahtumassa. Esimerkiksi epäonnistuminen tulkitaan urheilijan oman huonon keskittymisen syyksi, kun todellinen syy voi olla esimerkiksi ympäristössä. Havainnoija-toimijavirhe on kyseessä, kun ihminen yliarvioi sisäisten tekijöiden merkitystä arvioidessaan toisen ihmisen käyttäytymistä ja aliarvioi sisäisten tekijöiden merkitystä tulkittaessaan omaa käyttäytymistään. Toinen ihminen ärsyyntyy siis ihan turhista asioista, kun taas oma ärsyyntyminen johtuu ympäristötekijöiden vaikutuksesta. Ihmisten väliset erimielisyydet aiheutuvat monesti juuri näistä virhetulkintoista. (Frantsi 2012, 92).

Urheilijalle tyyppinen attribuutiovirhe on valokeilavirhe. Hän kuvittelee, että on jatkuvasti ihmisten tarkkailun ja huomion kohteena. Tosiasiassa ihminen ei pysty tarkkailemaan sosiaalisissa tilanteissa kovinkaan hyvin yhtä yksittäistä yksilöä, vaan katsojan huomio hajaantuu kokonaisuuksiin. Tämän vuoksi onkin hyvä tiedostaa, että varsinkin joukkueurheilussa yksittäinen suoritus on vain pieni osa miljoonien tapahtumien sarjaa, eikä omiin virheisiin ja niiden pelkäämiseen siis kannata käyttää energiaa. Epäonnistuminen ei ole katastrofi, ellei urheilija tee siitä itselleen sellaista. Täydellisyyden tavoittelu syö urheilijan itseluottamusta ja voi johtaa helposti tuloskeskeiseen ajattelumalliin. Kun urheilija oppii suhtautumaan urheiluun oppimis- ja kehitysprosessina, on hänen helpompi päästä eteenpäin. Myös urheilusta nauttiminen on

helpompaa kuin onnistuminen-epäonnistuminen ajattelussa. Pelon tunteen kanssa voi oppia elämään, kun vain uskaltaa tehdä valintoja, jotka aiheuttavat pelkoa. (Frantsi 2012, 92-93).

Urheilija saattaa kärsiä myös haitallisesta kilpailujännityksestä. Tämä ilmenee juuri ennen ottelua esiintyvänä suoritusta haittaavana jännittämisenä ja ahdistuksena. Sen seurauksena urheilija ei pysty suoriutumaan ottelusta fyysisen kunnan edellyttämällä tasolla. Taustalla saattaa olla aiempia loukkaantumisia, jotka aiheuttavat urheilijalle kielteisiä kokemuksia aiemmista peleistä. Tämä taas voi aiheuttaa epäonnistumisen pelkoa. Toisaalta liika itsekriittisyys saattaa johtaa tilanteeseen, jossa mitkään aiemmat onnistumiset eivät riitä vakuuttamaan urheilijaa omista taidoistaan. Sen myötä hallinnan tunne katoaa ja epäonnistumisen pelko saa vallan ajatuksissa. Syyt saattavat siis liittyä urheilijan itsetuntoon, elämäntilanteeseen tai yksittäiseen hetkeen. Myös median, urheilujohdon ja yleisön odotukset voivat aiheuttaa haitallista jännitystä. Epäonnistumisen pelko saattaa rajoittaa urheilijan suorituskkyä ja hän tyytyy vain varmistelemaan tilanteessa. Ajatus ”mitähän muut minusta ajattelevat” on hyvin tyypillinen kovalle jännittäjälle. Tällainen urheilija kerää itselleen kovat suorituspainet ja kokee epäonnistumisen ja riittämättömyden tunteita. Huonon itsetunnon omaava urheilija kokee urheilusuorituksen olevan suora minuuden mittari, millainen hän on ihmisenä. (Kaski 2006, 209-212).

Valmentajan tehtävä on puuttua urheilijan kokemaan haitalliseen kilpailujännitykseen. Tämän vuoksi on tärkeää tunnistaa, mitä kilpailujännityksen taustalla on. Hyvän itsetunnon omaavalle urheilijalle riittää usein aikaisempien onnistuneiden suoritusten muisteleminen, kun taas heikon itsetunnon omaavalle urheilijalle tulee antaa todellista tukea ja aikaa. Näissä tapauksissa voi myös käyttää ulkopuolista apua. Myös tavoitteen asettaminen johonkin tiettyyn tekemiseen pelissä voi auttaa urheilijaa jännityksen käsittelemisessä. Jotta urheilija pystyy vaikuttamaan haitalliseen kilpailujännitykseen, tulee hänen ensin tunnistaa ja tunnustaa tämä suoritusta haittaava tekijä. Sen jälkeen urheilija voi alkaa korvata tätä haitallista tunnetta jollakin toisella, helpottavalla tunteella. Psykologian mukaan vain toinen tunne voi muuttaa tunteen. Valmentaja ja urheilija voivat lisäksi pohtia yhdessä urheilusuoritusten merkitystä urheilijalle. Tällöin voi myös miettiä, onko yksittäinen epäonnistuminen suurempi kuin tuhannet onnistuneet suoritukset. Määrittääkö yksittäinen epäonnistuminen sen, osaako urheilija kyseistä lajia vai ei? (Kaski 2006, 212-213).

3.4 Keskittyminen

Onnistuneen suorituksen keskeisimpiä tekijöitä on keskittyminen suoritukseen. Hyvällä keskittymisellä voidaan välttää negatiivisia reaktioita ja pystytään käsittelemään erilaisia häiriötekijöitä. Urheilussa keskittyminen tarkoittaa tapahtumasarjaa, jossa urheilijan ajatukset ja havainnointikyky ovat kohdistuneet tiettyyn kohteeseen, siihen mitä ihminen tekee. Näitä voivat lisäksi olla esimerkiksi vastustajan tekemä liike tietyssä tilanteessa. Taitava keskittyjä pystyy ennakoimaan tulevia tapahtumia siirtämällä tarkkaavaisuuttaan ärsykejoukosta toiseen ilman, että hänen ajatuksensa harhailisivat häiriötekijöistä huolimatta. Huomion tulee pysyä oikeassa asiassa oikeaan aikaan. Kun urheilijan keskittyminen herpaantuu, on taustalla yleensä huomion suuntautuminen johonkin epäolennaiseen asiaan, esimerkiksi tuomarin tekemään virheeseen. (Matikka 2012, 95; Arajärvi & Lehtovirta 2012, 206).

Keskittymiskyky on taito, jota urheilija voi harjoittaa tietoisesti. Sitä voidaan kehittää pohtimalla urheilijan kanssa, mitkä ovat avaintekijät lajisuorituksissa. Vastaavasti on hyvä pohtia myös häiriötekijöitä, jotka saattavat ohjata keskittymistä väärin kohteisiin. Näitä tekijöitä on hyvä luoda myös harjoitustilanteisiin, jolloin urheilija kehittyä häiriötekijöiden eliminoinnissa.

Kilpailutilanteessa huomio kannattaa keskittää vain lajikohtaisiin ja urheilijalle itselleen tärkeisiin vihjeisiin, jotka pitävät keskittymisen olennaisessa. Hyvän keskittymiskyvyn tavoitteena voi olla taito säädellä omaa keskittymistään tietoisesti. Häiritseviä ajatuksia tulee väkisinkin mieleen, mutta säätelyllä urheilija pystyy palauttamaan keskittymisen olennaiseen asiaan. (Matikka 2012, 97; Arajärvi & Lehtovirta 2012, 207).

Pesäpallossa näitä avaintekijöitä on monia, esimerkiksi lyöntitekniikan osa-alueet voivat olla nuorilla urheilijoilla tekijöitä, joihin kannattaa keskittyä. Kokenut pesäpalloilija pystyy suuntaamaan tarkkaavaisuutensa esimerkiksi vastustajan sijoittumiseen ja liikkumiseen ulkokentällä. Hänen ei tarvitse enää keskittyä lyönnin teknisiin ydinkohtiin toistojen luoman automatisoitumisen myötä. Ulkoisiin häiriötekijöihin voi listata muun muassa yleisön kommentoinnit, tuomarivirheet, vastustajan psyykkaamisen sekä monia muita asioita, joihin ei voi itse vaikuttaa. Sisäisiin häiriötekijöihin vastaavasti sisältyy urheilijan kokemat kehon tuntemukset, kipu, väsymys, ajatukset, kiire ja stressi. Myös elämän tasapainoisuuteen liittyvistä tekijöistä saattaa aiheutua sisäisiä häiriötekijöitä. Yksi paras tapa kehittää keskittymiskykyä on harjoitella

lajitaidot automaation tasolle. Tällöin urheilija pystyy suuntamaa huomiokykynsä muihin asioihin lajisuorituksen sijasta. (Arajärvi & Lehtovirta 2012, 207-208).

Kun urheilija lähtee kehittämään omaa keskittymisen taitoaan, tulee sen harjoittelussa edetä kuten minkä tahansa taidon harjoittelemisessa, helpoista harjoitteista vaikeampiin harjoitteisiin. Kun urheilija hallitsee perusharjoitteet, voidaan lähteä kehittämään mielikuvituksen rajoissa lajikohtaisempia keskittymisharjoituksia. Yksi perusharjoitus on huomion suuntaaminen tiettyyn kohteeseen tietyn ajan. Esimerkiksi urheilijan tulee pitää huomio ensin kymmenen sekunnin ajan pelivälineessä tai jossain valitussa kiintopisteessä. Aina, kun huomio siirtyy muuhun asiaan, palautetaan huomio takaisin tehtävään. Kun tämä sujuu häiriöttä, voidaan aikaa pidentää halutulle tasolle. Tämänkaltaisella harjoituksella urheilija oppii huomaamaan keskittymisensä herpaantumisen ja palauttamaan sen nopeasti takaisin oleelliseen. Hallinnan tunteen lisääntyessä myös urheilijan itseluottamus kasvaa. Kehityksen myötä mukaan lisätään erilaisia lajinomaisia häiriötekijöitä. Eteneminen voi tapahtua esimerkiksi siten, että alkuun urheilijalle annetaan kotitehtäviä huomion suuntaamisesta tiettyyn asiaan, esimerkiksi hengitykseen. Seuraavassa vaiheessa samat harjoitukset toteutetaan osana joukkue harjoituksia. Vähitellen aikaa suurennetaan myös joukkueharjoituksissa ja viimeisimpänä harjoituksena on pelitilanne. Harjoittelussa on tärkeää varmistaa urheilijan laadukas harjoittelu. Myös merkityksen ymmärtämisen varmistaminen luo edellytyksiä taitojen siirtämiseen pelisuorituksiin. (Arajärvi & Lehtovirta 2012, 208-209).

Valmentajalla voi olla myös iso rooli urheilijan keskittymiskyvyn kehittämisessä. Yleinen virhe on todeta pelin aikana heikkojen suoritusten jälkeen ”täytyy keskittyä paremmin”. Tämä toteamus ei johda sinänsä vielä mihinkään, vaan parempi tapa korjata tilannetta olisi kertoa urheilijalle mahdollisimman yksityiskohtaisesti, mihin hänen tulisi kohdentaa huomionsa. Näitä apuvälineitä voivat olla esimerkiksi mielikuvat suorituksesta (tässä tulee varmistaa, että urheilija on luonut itselleen teknisesti oikean mielikuvan), avainsanoja tai ytimekkäitä ohjeita suorituksesta tai pelitilanteesta. Urheilijan tulisikin oppia ohjaamaan omaa suoritustaan myönteisten mielikuvien ja tehokkaiden ohjesanojen avulla. Esimerkiksi kovaa saumalyöntiä lyömään menevä lyöjä näkee mielessään jo ennen suoritustaan onnistuneen saumalyönnin. Samalla hän voi sanoa mielessään itselleen ohjeita lyönnin suorittamiseen, esimerkiksi saata lyönnin suuntaan. Lopullisena tavoitteena on tämänkin taidon automatisoituminen, jolloin urheilijan ei tarvitse enää tietoista kontrollia suoritukseensa. (Arajärvi & Lehtovirta 2012, 209).

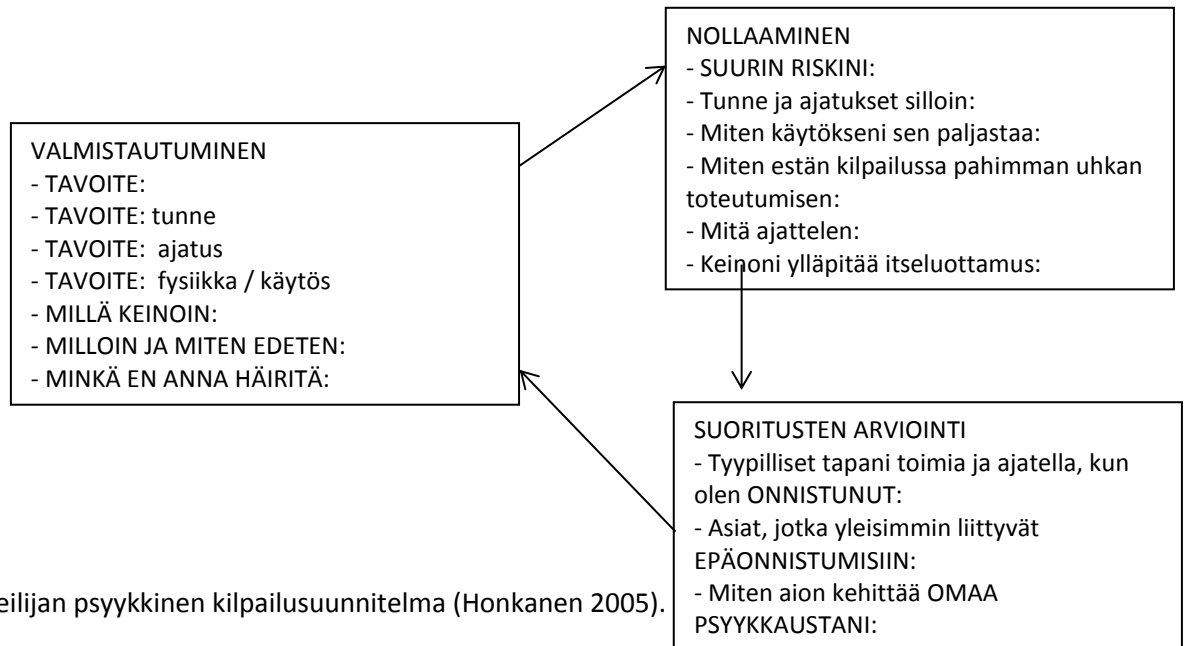
Jos urheilija ja joukkue tähtäävät menestyksessä korkealle, pesäpallossa esimerkiksi Suomen mestaruuteen, tulee keskittymistä harjoitella myös mestaruuden edellyttämässä tunnetiloissa. Harjoitteluun tulee luoda tunnetiloja paineista, stressistä ja yleisön massasta. Näissäkin tilanteissa urheilijalla tulisi olla kyky palauttaa huomionsa suorituksen kannalta olennaisiin asioihin. Toinen tapa voi olla rentoutumisen ja rauhoittumisen harjoittaminen sille tasolle, että urheilija pystyy rauhoittamaan itsensä nopeasti missä tahansa keskittymistä vaativassa tilanteessa. Myös tavoitteen asettamisella voidaan parantaa urheilijan keskittymiskykyä arkisiin harjoitustilanteisiin. Kun harjoituksiin asetetaan pieniä välitavoitteita, on urheilijan helpompaa keskittyä näiden tavoitteiden saavuttamiseen. Samalla hän saa myös palautetta onnistumisistaan, joka ruokkii urheilijan itseluottamusta. Myös keskittymisen harjoittelussa tulee huomioida kevyet ja kovat viikot. Mieli tarvitsee lepoa ihan yhtä lailla kuin lihaksetkin. Lopputuloksena tulisi olla ajatteleva ja vastuuntuntoinen urheilija, joka hallitsee parhaalla mahdollisella tavalla oman tapansa keskittyä. (Arajärvi & Lehtovirta 2012, 210).

3.5 Sosiaalisten suhteiden ja tilanteiden hallinta

Urheilussa menestyminen edellyttää tänä päivänä aiempaa enemmän myös sosiaalisten suhteiden ja tilanteiden hallintaa. Niissä avainasemassa ovat hyvät vuorovaikutustaidot. Olennaisimpia näistä ovat avoimuus, rehellisyys, vastaanottavaisuus ja empatia. (Honkanen 2012, 105-108).

Sosiaalisten ristiriitojen ilmentyessä niihin puuttuminen ei välttämättä ole helppoa eikä mukavaa. Syitä ristiriidoille saattaa olla suorituspainetta, vaikutusmahdollisuuksien puutteessa, riittämättömässä palautteessa tai epäoikeuden mukaisessa palkitsemisessa. Hyvässä joukkueessa ei kuitenkaan pelätä erimielisyyksiä ja ristiriitatilanteita, vaan asiat käsitellään aina avoimesti. Joukkueen jäsenillä täytyy olla luotto siihen, että sen jäsenet kestävät ristiriitatilanteiden aiheuttamat tunnelataukset. Haasteita näissä tilanteissa voi aiheuttaa epäonnistumisten aiheuttama epävarmuus yksilön suoriutumisesta tilanteissa. Tällöin urheilijan huomio keskittyy tavallisesti enemmän omaan itseensä yhteisten asioiden ja avoimuuden sijasta. Varsinkin henkilökohtaisiin tavoitteisiin orientoitunut urheilija toimii näissä tilanteissa yksilöllisten ja itsekkäiden toimintamallien mukaisesti. Jos urheilijalla on mielessään joukkueen yhteiset tavoitteet myös paineen ja stressin keskellä, pystyy hän myös sopeuttamaan omat näkemyksensä

yhteisen tavoitteen suuntaisesti ja osaa tällöin tehdä kompromisseja omassa suhtautumisessaan. Joukkueen jäseniä tulisivikin ohjata asettamaan itselleen sellaisia henkilökohtaisia tavoitteita, jotka edistävät joukkueen toimintaa ja tavoitteen saavuttamista. Jokaisen urheilijan erityistarpeiden, vahvuuksien ja kehityskohteiden tunnistamiseksi voi laatia pelaajille Psykkisen kilpailusuunnitelman (kuvio 2), jossa käsitellään urheilijan valmistautumista ja kilpailutilanteen psyykkistä hallinnan suunnittelua ja toteutusta. (Honkanen 2012, 108-110).



Kuvio 2. Urheilijan psyykkinen kilpailusuunnitelma (Honkanen 2005).

3.6 Tietoisuustaidot

Tietoisuustaitoihin voidaan ajatella kuuluvan urheilussa tärkeä taito, oman kehon kuuntelu. Esimerkiksi harjoituksissa urheilija saattaa kokea kipua jossain päin kehoa, jonka jälkeen hänen on tehtävä päätöksiä miten tuon kivun jälkeen toimii, jatkaako harjoitusta, vai onko sillä kertaa syytä jättää harjoitus kesken välttääkseen pahemman loukkaantumisen. Näissä tilanteissa urheilijalla ei ole välttämättä helppoa tehdä päätöstä. Aiemmat kokemukset saattavat olla varoittavana esimerkkinä, jolloin tekisi mieli antaa periksi. Loukkaantumisen pelko luo kehoon jännitystä, joka puolestaan heikentää urheilijan suorituskykyä, kun jännittyneet lihakset eivät tottele käskyjä normaalisti. Lisäksi urheilija saattaa ajatella, mitä valmentaja ajattelee, jos kertoo hänelle tuntemuksistaan. Pitääkö valmentaja häntä luovuttajana? Näissä tilanteissa avoimuus on kuitenkin äärimmäisen tärkeää, jolloin yhteisen keskustelun pohjalta urheilija ja valmentaja tekevät päätöksen harjoituksen jatkamisesta tai keskeyttämisestä. (Tuomola 2012, 126).

4. KESKEISIMMÄT VALMISTAUTUMISMENETELMÄT PESÄPALLOSSA

Psyykkistä kilpailuun valmistautumista voidaan tutkia valmentautumisen psykologian avulla. Tällöin tarkastellaan sitä, miten urheilija valmistautuu kilpailuun ja yksittäiseen suoritukseen. Lisäksi voidaan tutkia tekijöitä, jotka urheilijan mielestä tulee olla kunnossa, että hän pystyy keskittymään urheilemiseen. Kaskan (2006, 14) mukaan jokainen urheilija valmistautuu kaikkiin harjoituksiin ja peleihin myös henkisesti. Valmistautumisen tietoisuuden taso saattaa vaihdella voimakkaastikin eri urheilijoiden välillä. Valmistautumismenetelmiä voi olla monia. Esimerkiksi myönteinen tai kielteinen itsepuhelu, mielikuvaharjoittelu, keskittyminen tai rentoutuminen voivat olla urheilijan käyttämiä valmistautumismenetelmiä. Päämääränä on optimaalisen vireystilan saavuttaminen harjoitukseen tai peliin. Parhaimmillaan valmistautuminen johtaa urheilijalla flow-tilaan, jolloin urheilija on eräänlaisessa ”hurmostilassa”. (Kaski 2006, 14).

Tässä luvussa esitellään muutama keskeinen valmistautumismenetelmä. Psykkisillä taidoilla ja tekniikoilla on suora yhteys urheilussa menestymiseen. Menestyneet urheilijat käyttävät psyykkisiä taitoja useammin kuin urheilijat, jotka eivät ole menestyneet niin hyvin. Psykkisten taitojen opettelu kannattaisi aloittaa jo lapsena, jolloin ei ole vielä kehittynyt valmiita ajatusmalleja eri tilanteisiin. Muun muassa itseluottamus, sisäinen puhe ja tavoitekuvat ovat hyviä keinoja kehittää pienenkin lapsen psyykkisiä taitoja. Aivojen kehittyminen 20. ikävuoteen asti asettaa tietyt lainalaisuudet psyykkisten taitojen kehittymiseen, joka tulee huomioida myös valmennuksessa. Tämän vuoksi esimerkiksi motivaatiotekijät ja itsesäätely menetelmät ovat hyvä ottaa mukaan vasta noin 15. ikävuoden tietämällä. (Roos-Salmi 2012, 135).

Tässä osiossa esitellään myös muutamia harjoituksia, joiden avulla kyseistä valmistautumistekniikkaa voisi soveltaa käytännön valmistautumisessa.

4.1 Tavoitteiden asettaminen

Tavoitteen asettaminen vaikuttaa varsinkin urheilijan motivaatioon harjoittelua ja kilpailemista kohtaan, mutta myös muihin psyykkisiin taitoihin. Kun urheilija asettaa itselleen tavoitteen, on hänen helpompaa suunnata energiansa tavoitteen saavuttamista palvelevaan tekemiseen. Hyvin asetettu tavoite on sellainen, jonka pelkkä ajattelu vaikuttaa urheilijan tunteisiin lisäämällä motivaatiota tekemiseen, olet välittömästi innostunut. Kun tavoitteella on ihmiselle merkitystä, se saa aikaan muutoksia ihmisen päivittäisissä valinnoissa. (Larssen 2015, 71-75).

Matka tavoitetta kohti ei ole useinkaan helppo. Kun olet voittanut matkalla olleet haasteet ja olet lopulta päässyt tavoitteeseesi, koet todennäköisesti suurempaa mielihyvän tunnetta kuin jos matka olisi ollut pelkkää myötätuuleen kulkemista. Tavoitteen tulee olla konkreettinen ja täsmällinen. Kun urheilija kirjoittaa sen itselleen paperille, muuttaa tavoite monesti viimeistään tässä vaiheessa konkreettiseksi. Tavoitetta pitää olla myös lupa muuttaa, jos siihen tulee tarvetta. Esimerkiksi loukkaantuminen saattaa aiheuttaa sen, ettei asetettuun tavoitteeseen ole enää realistista pyrkiä. Joskus tavoitetta saatetaan päästä myös nostamaan alkuperäistä korkeammaksi, jos kausi on lähtenyt hyvin liikkeelle. Tällöin motivaatio uuden tavoitteen eteen työskentelemiseksi kasvaa. (Larssen 2015, 76-80; Kaski 2006, 66).

Tavoitteet voivat liittyä joukkueen sijoitukseen, omiin urheilullisiin suorituksiin tai psyykkiseen kehitykseen. Huippusuoritukseen pääseminen edellyttää matkalle jonkinlaisia urheilullisia tavoitteita esimerkiksi punttituloksissa, nopeudessa, lyönti- tai heitonopeudessa, lajisuoritusten varmuudessa. Myös taktiikan tavoitteet voidaan sisällyttää urheilullisiin tavoitteisiin. Monesti asetetaan yhteisesti sijoitustavoite ja matkalle asetetaan erilaisia välitavoitteita. Välitavoitteet voivat olla näitä urheilullisia tavoitteita, joiden avulla urheilija pyrkii haluamaansa lopputulokseen, päätavoitteeseen. (Kaski 2006, 64-65).

Jaakkolan ja Rovion (2012, 138-139) mukaan tavoitteen tulee olla riittävän haasteellinen, mutta realistinen. Tällöin urheilija ponnistelee kovimmin tavoitteen eteen kuin liian helpon tavoitteen. Täsmällinen ja selkeä tavoite on helpommin mitattavissa ja arvioitavissa. Tällöin voidaan myös reagoida tekemiseen tavoitteen saavuttamisen vaatimaan suuntaan. Myös aikaraja on hyvä määrittää täsmällisessä tavoitteessa. Tavoitteet voivat liittyä myös lopputulokseen, suoritukseen tai suoritusprosessiin. Myös näihin kaikkiin voidaan asettaa tavoitteet yhtä aikaa.

Lopputulostavoite (esimerkiksi SM-kulta) edistää urheilijan motivaatiota harjoittelua kohtaan. Suoritustavoitetta (esim. kärkilyöntiprosentin parantuminen) arvioimalla saadaan harjoittelun tulokset näkyviksi. Prosessitavoitteilla (esim. pienet vaihtolyönnit) pyritään parantamaan suorituksen laatua. (Jaakkola & Rovio 2012, 138-139).

Tavoitteet tulisi asettaa sekä pitkälle että lyhyelle aikavälille. Tähän tavoiteaikajanaan sisällytetään edellä mainitut lopputulos-, suoritus- ja prosessitavoitteet. Tavoitteen tulee tukea urheilijan pystyvyyden tunnetta. Tällöin urheilija uskoo kykyihinsä tavoitteen saavuttamiseksi. Pystyvyyden tunteen tukemiseen luonnollinen keino on positiivinen palaute onnistuneista suorituksista. Videoiden ja mielikuvien avulla voidaan myös tukea urheilijan pystyvyyden tunnetta, kun hän näkee ja ajattelee omia onnistumisiaan peleissä. Pystyvyyttä tukee myös fyysinen valmius sekä optimaalinen tunnetila ennen suoritusta. (Jaakkola & Rovio 2012, 139-140).

Jaakkola ja Rovio (2012, 140, 146) painottavat myös tavoitteiden seuranta, arviointia ja palautteen antamista. Nämä kaikki tulee olla säännöllisesti mukana urheilijan tekemisessä. Usein tavoitteiden saavuttamattomuus johtuu siitä, ettei tekemistä ole arvioitu matkan aikana. Tällöin ei ole todellista tietoa urheilijan todellisesta tasosta ja harjoittelun laadusta. (Kaski 2006, 72). On myös tärkeää, että urheilija asettaa harjoituksiin ja kilpailuihin erilaisia tavoitteita. Tavoitteen asettamisessa on hyvä varautua mahdollisiin eteisiin, joita matkalla saattaa esiintyä. Tällöin niihin reagoiminen on helpompaa.

4.2 Rentoutumis- ja energisoitumistekniikat

Rentoutumisella voidaan vaikuttaa urheilijan tunteiden säätelyyn ja tietoisuustaitojen kehittämiseen ja hallintaan. Hyvällä rentoutumisella saadaan tuloksia tietenkin myös muihin psyykkisiin taitoihin. Rentoutumisella pyritään säätelemään autonomisen hermoston toimintaa, joka on yhteydessä muun muassa kilpailujännitykseen ja urheilijan vireystasoon. Rentoutuneessa tilassa urheilija pystyy hallitsemaan ja ohjaamaan omaa mieltään paremmin. Tällöin ajatukset on helpompi suunnata tavoitteen mukaiseen tekemiseen. (Kataja 2012, 181).

Rentoutumisella on havaittu olevan monia hyötyjä urheilussa. Näitä ovat esimerkiksi lisääntynyt stressinhallinta, mentaaliharjoittelun tehostuminen, fyysisen palautumisen nopeutuminen, keskittymiskyvyn lisääntyminen, itsehallinnan oppiminen. Rentoutuminen vaikuttaakin ihmiseen esimerkiksi seuraavin tavoin: hengitystiheys ja sydämenlyöntitiheys harvenevat, aineenvaihdunta hidastuu, lihasten lämpö lisääntyy, veren maitohappopitoisuus vähentyy, hermojen ja lihasten yhteistyö parantuu, oman toiminnan kontrolli lisääntyy, tunteet rauhoittuvat. (Kataja 2012, 182-183).

Miksi urheilija ei siis opettelisi käyttämään rentoutumista apuna suorituksissaan? Tämähän voidaan ajatella olevan sallittu suorituskyvyn lisäämisen menetelmä. Jokaisen tulisi kuitenkin löytää itselleen paras tapa rentoutua. Yksilön kykyyn rentoutua vaikuttavat hänen persoonallisuuden piirteet, kokemukset stressitilanteista ja kyky vapautua paineista. Urheilussa voidaan ajatella olevan kahta erilaista rentoutumisen tapaa, fyysinen ja psyykinen rentoutuminen. Fyysinen rentoutuminen tarkoittaa lihaksiston rentoutumista ja psyykinen rentoutuminen ylimääräisten ärsykkeiden sulkemista pois ajatuksista. (Heino 2000, 263-264).

Urheilussa tulisi pyrkiä suorituksen kannalta optimaaliseen vireystilaan. Kun urheilija aloittaa peliin valmistautumisensa, siirtyy hän ensin aktivaatiovaiheeseen, jolloin hän alkaa miettiä kilpailutilannetta ja –suorituksia. Tämä tapahtuu ajatusten ja tunteiden avulla, tiedostamatta tai tietoisesti mallin mukaan. Valmistautumisen edetessä urheilijalle tulee ajatus, että hän haluaa onnistua pelissä, hän on kiinnostunut hyvistä onnistuneista suorituksista. Tällöin hänelle on syntynyt parhaan motivaation vaihe. Hänellä on optimaalinen vireystila, jossa ajatukset, tunteen ja energia ohjaavat suorituksia oikeaan suuntaan. Urheilija ei koe liikaa paineita, hän on vapautunut ja suoriutuu pelissä osaamisensa mukaisesti. Jos paineet tästä kasvavat, laskee urheilijan suorituskyky samalla. Syitä tähän voi olla monia, urheilijasta ja hänen kokemuksistaan riippuen. Jollekin voi esimerkiksi hyvä alku pelissä luoda paineet voittamisesta, kuten monesti käy kun altavastaja siirtyy pelin alussa johtoon. Paineiden kasvaessa liian suuriksi urheilija voi kärsiä ylijännityksestä tai starttiapatiasta. Ylijännityksen tilassa urheilija on energinen, mutta ei pysty hallitsemaan suoritustaan. Starttiapatiassa urheilija on ulkoisesti rauhallinen ja hänestä saa kuvan, ettei häntä jännitä lainkaan. Urheilijan tahtoelementti on kuitenkin alhainen, eikä hän pysty suoriutumaan kykyjensä mukaisesti, eikä urheilija pääse peliin sisään missään vaiheessa. (Heino 2000, 265).

Psyykkisen rentoutumisen menetelmien on todettu olevan vaikutuksiltaan laaja-alaisempia kuin fyysisten rentoutumismenetelmien. Psyykkiset menetelmät vaikuttavat urheilijalla molempiin osaluoksiin, kun fyysisillä menetelmillä pystytään vaikuttamaan lähinnä kehon rentoutumiseen. Voimakkaasta kilpailujännityksestä kärsivä urheilija ei kuitenkaan välttämättä pysty käyttämään psyykkisiä menetelmiä rentoutumiseensa. Tällöin hänen ainut mahdollisuus on toimia fyysisten menetelmien avulla. Tässä voi toimia esimerkiksi normaalia pidempi alkuverryttely, jossa toiminnallisuuden avulla urheilija pystyy rauhoittamaan mieltään ja hallitsemaan näin jännityksen kasvamista liian suureksi. (Heino 2000, 266).

Katajan (2012, 181) mukaan rentoutuminen voidaan jaotella eri tasoihin:

- 1) Lyhyt rentoutuminen, 1-4 minuuttia. Tehdään ennen aktiivista mielikuvaharjoittelua ja auttaa keskittymään itse harjoitukseen. Rauhoitetaan mieli ja suunnataan ajatukset haluamaansa kohteeseen.
- 2) Rauhoittumiset ja rentoutumiset, 5-8 minuuttia. Tehdään ennen mentaaliharjoitusta.
- 3) Pidempi rentoutumisharjoitus, 15-25 minuuttia. Antaa syvän levon ja palauttaa rasituksesta. Voi auttaa myös unen saamisessa.
- 4) Syvät rentoutumisharjoitukset ja hypnoosi, 15-35 minuuttia. Voidaan vahvistaa oppimista tai poisoppia tietyistä peloista.
- 5) Aktiiviset harjoitukset, harjoitellaan tunnistamaan jännittyneen ja rennon lihaksen eroja.

4.3 Mielikuvien käyttö ja mielikuvaharjoittelu

Mielikuvaharjoittelu liitetään usein rentoutuneeseen olotilaan, jolloin urheilija käy läpi menneitä, nykyhetken liittyviä tai tulevaisuudessa koittavia suorituksia. Mielikuvaharjoittelua voi toteuttaa kaikilla aisteilla, mutta kenties yleisin toimintamalli on näköaistin käyttäminen, kun urheilija luo mieleensä kuvan suorituksesta. Urheilijan on kuitenkin hyvä löytää itselleen toimivin aistikanava, jonka avulla hän luo itselleen mielikuvia suorituksista. Joku pystyy eläytymään helposti tuntoaistin avulla tapahtuviin kehon tuntemuksiin, kun toinen taas käy läpi mielessään suorituksen aikaisia ääniä. (Kataja 2012, 199).

Mielikuvat voi luoda siten, että näkee tai kokee itsensä suorittamassa kilpailu- tai harjoitussuoritusta oman kehon sisäpuolelta, tai ulkopuolelta. Jälkimmäisessä tavassa urheilija ei pysty kuitenkaan luomaan suoritukseen liittyviä kehon tai mielen tuntemuksia. Ulkoinen tapa on aloittelijalle soveltuva tapa, koska on helpompaa luoda ulkopuolelta kuva itsestään suorittamassa jotain asiaa kuin eläytyä kokemaan suoritusta. Kun urheilija haluaa oppia jonkun tekniikan tai taktisen elementin, on hyvä käyttää ulkoista mielikuvaa. Jos taas haluaa valmistautua suorituksen aiheuttamiin tunnetiloihin, niin tulee käyttää sisäistä menetelmää. (Kataja 2012, 199).

Aluksi mielikuvaharjoittelua kannattaa harjoitella rauhallisessa paikassa, mutta taidon edistymisen myötä on syytä siirtää sitä myös harjoitus- ja kilpailutilanteisiin. Taitava mielikuvaharjoittelun toteuttaja pystyy tekemään sitä kaikissa tilanteista, riippumatta ulkopuolisista tekijöistä. Monesti mielikuvaharjoittelua tehdään vasta, kun urheilija ei onnistu jossakin suorituksessa. Hän alkaa pohtia mielessään oikean suorituksen mallia. Olisi kuitenkin tehokkaampaa suorittaa mielikuvaharjoittelua onnistuneiden suoritusten jälkeen. Tällöin urheilija pystyy vahvistamaan oppimaansa taitoa ja painamaan sen pitkäkestoiseen muistiin. (Kataja 2012, 199-200).

Mielikuvaharjoittelun avulla voidaan siis opetella esimerkiksi lyöntitekniikkaa. Urheilija voi laatia vaikkapa peruslyönnistä itselleen sanaluettelon, jota hän toistaa mielessään oikeassa suoritusjärjestyksessä. ”Alkuasento (jalat, tasapaino, mailanasento), askeleet (aloitus, lukumäärä, rytmi, jalat lyöntihetkellä), vartalon kierto (voiman tuotto, liikelaajuus), käsien ojennus (rytmin yhdistäminen vartalon kiertoon, osumakohta), saatto ranteilla, vartalon saatto (painopisteen muutos)”. Sanaluetteloä voi soveltaa Tutkon luomaan malliin, jossa urheilija aluksi rentouttaa itsensä 2-5 minuutin ajan. Tämän jälkeen hän käy läpi sanaluettelon vaiheet läpi yksi kerrallaan, niihin voimakkaasti eläytyen. Sen jälkeen sama suoritus tehdään kokonaisuutena läpi, mutta edelleen hitaammin kuin normaalissa nopeudessa. Sitten urheilija käy luomansa sanaluettelon vielä kerran läpi, mutta nopeammin. Seuraavaksi hän tekee viisi kertaa hidastetun kokonaissuorituksen läpi. Lopuksi suoritus toistetaan 15-30 kertaa läpi normaalilla suoritusnopeudella, mutta jokaisen välissä pidetään aina lyhyt tauko. Harjoitus päättyy 2-3 minuutin rentoutumiseen ja aktivoitumiseen. (Heino 2000, 278).

Mielikuvaharjoittelussa voidaan käyttää apuna myös videotekniikkaa. Tässä urheilija katsoo videolta tietyn suorituksen, jonka jälkeen hän sulkee silmänsä ja käy tämän suorituksen läpi siten, että näkee itsensä ulkopuolelta tekemässä suorituksia. Tämän jälkeen urheilija toistaa videon

suorituksen ja jälleen sulkee sen jälkeen silmänsä. Nyt urheilija pyrkii eläytymään suoritukseen kaikin aistein. Hän tuntee, miten lihakset aktivoituvat oikeassa järjestyksessä. Kehon osat voivat jopa liikkua suorituksen mukana. Lopuksi urheilija antaa kehon ja mielen palautua hyvistä suorituksista, jonka jälkeen hän siirtyy normaaliin harjoitukseen, jos mielikuvaharjoitus toteutetaan sen yhteydessä. (Kataja 2012, 202).

Mitä menetelmää tahansa urheilija päätykään käyttämään, on sen tärkeys joka tapauksessa hyvä ymmärtää. Kun laadukkaan mielikuvaharjoittelun yhdistää fyysiseen harjoitteluun, on tämä yhdistelmä tutkitusti tehokkaampaa kuin pelkkä fyysinen harjoittelu. Valmistautuessaan mielikuvaharjoittelun avulla urheilija luo itselleen varmuutta kilpailusuoritukseen. Sen jälkeen hänellä on tunne itse kilpailussa, että on kokenut tapahtuneen jo aiemmin. On kuitenkin tärkeää muistaa, että urheilijan täytyy elää ja ajatella muutakin kuin urheilua. Mikäli ajatukset pyöriivät jatkuvasti pelien ja suoritusten ympärillä, on tällöin syytä miettiä muitakin asioita. Urheilija voi olla myös henkisesti ylikunnossa, jolloin hänen motivaatio ja halu urheilua kohtaan alkavat hiipua. (Kaski 2006, 136-138).

4.4 Itsepuhe

Ihminen ajattelee eri lähteistä ja tietenkin ihmisestä riippuen 50 000- 100 000 ajatusta vuorokaudessa. Kun tätä ajatusten virtaa aletaan hyödyntämään psyykkisessä valmistautumisessa, puhutaan itsepuheesta. Positiivisen itsepuheen avulla voidaan vaikuttaa myönteisesti urheilijan itsetuntoon ja motivaatioon sekä toki myös muihin psyykkisiin taitoihin. (Roos-Salmi 2012, 164).

Itsepuheen avulla ihminen voi kohottaa mielialaansa, parantaa psyykkistä hyvinvointiaan ja jopa fyysisiä suorituksiaan. Itsepuheen avulla voi tehostaa keskittymistä, motivoida itseään harjoitteluun, säädellä omaa vireystilaa sekä kannustaa itseään tiukassa tilanteessa. Itsepuheella urheilija voi ohjata omaa keskittymistään esimerkiksi suoritustekniikkaan lopputuloksen sijasta. Varsinkin uutta tekniikkaa opetellessaan on saatu positiivisia tuloksia, kun urheilija toistaa itselleen jotain teknistä vinkkiä, esimerkiksi ”saata lyönnin suuntaan”. Varsinkin hienomotoriikkaa vaativissa suorituksissa, kuten pesäpallon kovissa tai pienissä lyönneissä itsepuheella voi olla erittäin iso merkitys tekniikan oppimisessa. (Roos-Salmi 2012, 165).

Itsepuhe voi olla siis ohjaavaa tai motivoivaa. Lisäksi se voi olla tyyliältään positiivista, neutraalia tai negatiivista. Itsepuhe voi olla yksikön ensimmäisessä tai toisessa persoonassa ilmaistua, eli urheilija voi hokea itselleen esimerkiksi ”sinä pystyt siihen, olet harjoitellut riittävästi” tai ”minä osaan tämän asian”. Tehokkaalla myönteisellä itsepuheella voi pysäyttää kielteisten ajatusten syntymisen. Ihmisen mieli ei osaa erotella kielteisiä sanoja, joten jos ihminen ajattelee esimerkiksi ”älä ajattele laitonta näppiä”, niin ihminen todellakin silloin ajattelee juuri sitä laitonta näppiä. (Roos-Salmi 2012, 165).

Kuten aiemmassa luvussa 3.2 Tunteiden säätely, kerrottiin ihmisen ajatukset aiheuttavat tunteita ja tunteista syntyy tekoja. Tämän vuoksi urheilijan kannattaa panostaa siihen, minkälaisia ajatuksia ajattelee. Jos hän keskittyy kielteisiin ja negatiivisiin ajatuksiin ja itsepuheeseen, johtaa nämä useimmiten itsetunnon ja itseluottamuksen laskuun ja sitä kautta heikentää urheilusuoritusta. Positiiviset ja kannustavat ajatukset ja itsepuhe puolestaan vie kohti onnistuneita suorituksia ja suuntaa urheilijan energiaa hänelle hyödyllisiin asioihin. (Roos-Salmi 2012, 164-165).

Kun urheilija alkaa harjoittaa itsepuhetta, tulee hänen ensin pysähtyä kuuntelemaan omia ajatuksiaan. Harjoituksen tai pelin jälkeen urheilija voi miettiä ja listata suorituksia, joissa esiintyi

negatiivista tai positiivista itsepuhetta, sekä mitä asioita tuohon tilanteeseen liittyi. Apuna tässä urheilija voi käyttää esimerkiksi päiväkirjaa. Urheilija voi käyttää myös täydellisen suorituksen kuvailua sanoin, jolloin hänelle tulee tunne ja ydinkohdat siitä. (Roos-Salmi 2012, 166).

Roos-Salmi antaa seuraavia vinkkejä itsepuheen harjoittamiseen:

- Ymmärrä itsepuheen merkitys, hyväksy oma tapasi ja muuta sitä tarvittaessa myönteisempään suuntaan.
- Hahmota ensin oma tapasi ajatella. Miten selität itsellesi onnistumisia ja epäonnistumisia? Ovatko nämä tekijät ulkoisia (sää, vastustaja, kenttä, pallot) joihin et voi vaikuttaa, vai sisäisiä (harjoittelu, lepo, ravinto)?
- Onko itsepuheesi tyyli terävä, positiivinen, kannustava, väheksyvä vai jopa negatiivinen?
- Harjoita itsepuhetta ensin tekniikkaharjoituksissa. Sen jälkeen voit ohjata sillä myös tarkkaavaisuuttasi, mielialaasi, yrittämistä ja itseluottamustasi.

Valmentaja voi myös ohjata urheilijoilleen positiivista itsepuhetta:

- Lopeta jokainen harjoitus aina positiivisiin asioihin. Mikä meni hyvin. Esim. hampurilaispalaute toimii hyvin.
- Opetta urheilijoille itsepuheen merkitys. Harjoitelkaa niitä ja hyödyntäkää itsepuheen voima sekä harjoituksissa että kilpailuissa.
- Käytä samoja ilmaisuja kuin urheilijat käyttävät itsekin. Luo joukkueelle omaa, vahvistavaa sanastoa, jonka merkitys on liitetty fyysiseen tekemiseen.
- Opettele oman ajattelun hallinnan perustekniikat.

4.5 Itseluottamus

Yksi valmentautumisen tärkeimpiä, mutta myös harjoitettuimpia osa-alueita on itseluottamuksen kehittäminen. Hyvä itseluottamus on menestyksen, mutta myös nopeamman oppimisen, pettymyksistä selviytymisen ja tekemisestä nauttimisen avain asia. Itsensä hyväksyminen

sellaisena kuin on, itsekontrolli ja positiivisuus vaativat urheilijalta hyvää itseluottamusta. Tällöin hänen ei tarvitse etsiä syytä epäonnistumisilleen ulkoisista tekijöistä, vaan urheilija kantaa vastuun omista tekemisistään. (Roos-Salmi 2012, 149).

Itseluottamuksen määrittelyyn on olemassa monia eri versioita. Yhden mukaan itseluottamus on ihmisen käsitystä omista taidoistaan ja kyvyistään suhteessa tavoiteltuun lopputulokseen ja uskoa saavuttaa tämä tavoite. Itseluottamusta pystyy kehittämään ja siihen vaikuttavatkin monet eri tekijät muun muassa kokemukset, ympäristö ja sosiaaliset suhteet. (Roos-Salmi 2012, 150).

Itseluottamukseen kuuluva käsite pystyvyyden kokemus tarkoittaa sitä, että urheilijan varmuuden taso voi vaihdella päivän tuntemusten ja vireystilan mukaan. Tämä voi muuttua myös kesken ottelun, esimerkiksi pelin ratkaisuhetkillä vastustaja tasoittaa tilanteen ja sen jälkeen menee ohi. Näissä tilanteissa olisi tärkeää omata tekniikat pystyvyyden tunteen nopeaan palauttamiseen, jolloin johtoaseman menettämislle ei ole henkisiä esteitä. (Roos-Salmi 2012, 150).

Epäaito itseluottamus saattaa ilmentyä kahdella eri tavalla. Ensimmäisessä tavassa urheilija ei ymmärrä, miksi häntä ei valita kokoonpanoon, tai miksi hänen paremmuuttaan ei arvosteta muiden silmissä. Toisessa tavassa ihminen käyttäytyy hyvin itsevarmasti, mutta todellisuudessa hän peittää tällä omaa epävarmuuttaan. Molemmat tavat johtavat monesti heikkoihin suorituksiin. Heikko itseluottamus voi ilmentyä myös siten, että urheilija omaa kielteisiä ajatusmalleja omasta suoriutumisestaan. Tällöin on syytä miettiä yhdessä urheilijan tavoitteet siten, että niiden saavuttaminen vahvistaa hänen itseluottamustaan. Huippu-urheilussa myös menestys saattaa aiheuttaa ongelmia itseluottamukseen. Kun menestyksen johdosta vaatimukset ja odotukset kasvavat, saattaa urheilija kokea myös suurempia paineita menestymisestä. (Roos-Salmi 2012, 152).

Joukkueurheilussa ryhmän itseluottamus rakentuu useammasta eri tekijästä. Yksittäisen urheilijan tulee luottaa itseensä, omaan rooliinsa, vieruskaveriin, kaikkiin joukkueovereihinsa, sen myötä koko joukkueeseen, valmennukseen ja seuran organisaatioon. Jos luottamus on ristiriidassa jollakin osa-alueella, saattaa se näkyä heikompina suorituksina kentällä. (Roos-Salmi 2012, 153).

Itseluottamuksen kehittämiseksi urheilijan tulee oppia ymmärtämään itseään, omia ajatus- ja käyttäytymismallejaan. Tärkein positiivisen itseluottamuksen rakentaja on onnistuneet suoritukset kyseisessä asiassa sekä niiden suhteuttaminen ja arviointi asetettujen tavoitteiden valossa. Tämän

vuoksi laadukkaan harjoittelun merkitystä ei voi liikaa korostaa. Itseluottamusta tukevia psyykkisiä menetelmiä ovat itsepuhe ja visualisointi, urheilija näkee ja kokee itsensä onnistumassa. Onkin tärkeää tehdä valinta, valmistaudutko voittamaan, vai välttämään epäonnistumisia. (Roos-Salmi 2012, 154-155).

5. TUTKIMUSONGELMAT JA TUTKIMUKSEN TARKOITUS

Tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella kahden kokeneen huippupesäpalloilijan valmistautumista harjoitus- ja kilpailukauden aikana, kuvata valmistautumisen kehittymistä uran aikana, sekä avata myös valmistautumisen haasteita. Tarkoituksena on tuottaa materiaalia helpottamaan yksittäisen pelaajan psyykkistä valmistautumista pesäpallossa.

Tutkimusongelmista muodostui seuraavat neljä teemaa:

1. Psyykkisen valmistautumisen merkitys
2. Psyykkiset valmistautumistekniikat
3. Valmistautumisen haasteet
4. Psyykkisen valmistautumisen kehittyminen uran aikana

6. TUTKIMUSMENETELMÄT

Tämä tutkimus on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus, jolla tarkoitetaan kokonaista joukkoa erilaisia tulkinnallisia tutkimuskäytäntöjä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan todelliseen elämään liittyviä tapahtumia mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Pyrkimyksenä on löytää tai paljastaa tosiasioita, eikä niinkään todentaa jo olemassa olevia väittämiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 156-157).

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkijan arvot ohjaavat sitä, miten hän pyrkii ymmärtämään tutkittavia ilmiöitä. Tulokseksi voidaan saada vain ehdollisia selityksiä aikaan ja paikkaan rajoittuen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157). Myös tieteessä ihminen pyrkii perusteluillaan osoittamaan uskonsa todeksi. Tämän vuoksi laadullista tutkimusta tekevän tutkijan on syytä tietää, mitä ja minkälaista tutkimusta hän on tekemässä. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 69).

Aineiston hankinta

Yleisimmät aineistonkeruumenetelmät laadullisessa tutkimuksessa ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja erilaisiin dokumentteihin perustuvat tieto. Kaikkia näitä voidaan käyttää rinnakkain, vaihtoehtoisina tai yhdisteltyinä tutkittavan ongelman mukaan. Mitä vapaampi tutkimusasetelma on, sitä luontevampaa on tällöin käyttää havainnointia ja keskustelua aineistonkeruu menetelminä. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 73).

Haastattelulla tarkoitetaan henkilökohtaista haastattelua, jossa kysymykset esitetään suullisesti ja vastaukset merkitään muistiin. Sen etuna on joustavuus, jolloin haastattelijalla on mahdollisuus toistaa kysymys, oikaista väärinkäsityksiä, selventää sanamuotoja ja käydä keskustelua haastateltavan kanssa. Myös kysymysten esittämisjärjestyksessä voidaan käyttää joustavuutta haastattelijan näkemysten mukaan. Tärkeintä on saada mahdollisimman paljon tietoa halutusta asiasta. Tällöin kysymykset tai aiheet voidaan antaa haastateltaville jo hyvissä ajoin etukäteen tutustuttavaksi. Samalla voidaan sopia myös haastatteluluvasta ja ajankohdasta. Eettisesti perusteltua on kertoa myös haastattelun aihe haastateltavalle jo etukäteen. Haastattelun etuna on myös se, että haastatteluun voidaan valita henkilöt, joilla on kokemusta tutkittavasta ilmiöstä tai tietoa aiheesta. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 75-76).

Teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu sopi mielestäni hyvin tutkimukseni aineistonkeruumenetelmäksi. Siinä edetään tiettyjen etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten mukaisesti. Teemahaastattelussa korostetaan ihmisten tulkintoja asiasta ja heidän niille antamia merkityksiä. On makukysymys, pitääkö kaikille haastateltaville esittää samat kysymykset ja vielä samassa järjestyksessä. Teemahaastattelussa pyritään löytämään vastauksia tutkimuksen tarkoituksen ja ongelmanasettelun mukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 77).

Aineiston analyysi

Tutkimuksen tärkein vaihe on analyysi, tulkinta ja johtopäätösten tekeminen. Mikäli laadullisen tutkimuksen aineisto on tallennetussa muodossa, on se useimmiten syytä kirjoittaa puhtaaksi sanasta sanaan, eli litteroida aineisto. Se voidaan tehdä myös tema-alueiden mukaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 216-217).

Laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä on sisällönanalyysi. Sillä tarkoitetaan kirjoitettujen, kuultujen tai nähtyjen sisältöjen analyysia väljänä teoreettisena viitekehystenä. Sisällönanalyysilla pyritään saamaan tutkittavasti ilmiöstä kuvaus tiiviissä ja yleisessä muodossa. Aineisto järjestetään johtopäätösten tekemistä varten. Analyysimenetelmä teemoittelussa pyritään selvittämään mitä kustakin teemasta on sanottu. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 93, 95, 105).

Valitsin tutkimusmenetelmäksi laadullisen tutkimuksen, koska halusin saada tietoa kahden yksilön valmistautumismenetelmistä pesäpallossa. Pyrin saamaan heiltä näkemyksensä myös siitä, miten valmistautuminen on kehittynyt heidän uransa aikana ja minkälaisia haasteita valmistautumiseen saattaa liittyä. Valitsin tiedonkeruu menetelmäksi teemahaastattelun, jolloin pystyin haastattelun avulla saamaan tietoa Emmi Viitalan ja Antti Kuusiston valmistautumismenetelmistä pesäpallon harjoittelussa ja pelaamisessa. Toteutin molemmat haastattelut erikseen ja tallensin haastattelut nauhurin avulla, jonka jälkeen litteroin ne kirjalliseen muotoon. Haastattelut etenivät teemojen ja apukysymysten mukaan, mutta en esittänyt välttämättä kaikkia samoja kysymyksiä molemmille haastateltaville. Tämän vuoksi myös tulososiossa ei ole kaikkiin kysymyksiin vastauksia molemmilta haastateltavilta.

7. TUTKIMUSTULOKSET

7.1 Psykkisen valmistautumisen merkitys

1. Miten tärkeänä näet psyykkisen valmistautumisen pesäpallossa?

Emmi Viitala: *”Kyllä mä koen sen aika tärkeänä. Jos et sä ole psyykkisesti valmis peliin, niin eihän sun fyysisestä valmistautumisesta tai mistään muustakaan oo mun mielestä mitään hyötyä.”*

Antti Kuusisto: *”Yhtä tärkeänä kuin fyysisenkin valmistautumisen. Vaikka kyseessä onkin joukkuepeli, niin silti jokainen pelaaja tekee suoritukset niin ulko – kuin sisäpelissä melko yksin. Jos mieltä ei ole viritetty oikeaan moodiin niin optimaalisen suoritukseen tuskin päästään.”*

2. Tukevatko psyykinen ja fyysinen valmistautuminen toisiaan?

Emmi Viitala: *”Kyllä, jos ei pää ole mukana, niin sehän nyt on ihan mielivaltaista hommaa. Ainakin ite oon kokenu sen kyllä tosi isona ja tärkeänä osana.”*

Antti Kuusisto: *”Ilman muuta. Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen. Vääränlainen ajatusmaailma saattaa terrorisoida hyvänkin fyysisen latauksen pelipäivinä. Hyvällä henkisellä valmistautumisella voidaan korvata fyysisiä heikkouksia, mutta mielestäni yhtälö ei toimi toisinpäin. Monelle pelaajalle rutiinit pelipäivänä fyysisen valmistautumisen kautta ovat yhtä kuin psyykkistä valmistautumista peliin.”*

3. Voitko herätellä itseäsi psyykkisellä valmistautumisella? Jos tuntuu joskus, että kroppa ei oikein meinaa olla hereillä?

Emmi Viitala: *”Kyllä sillä pystyy. Onhan tietenkin joskus sellaisia tilanteita, kun tuntuu että on väsähtämässä, eikä se fyysinen puoli ei ole oikein mukana, niin kyllä silloin sellaisella sisäisellä puheella yritän saada itseni viritettyä hereille.”*

Minkälaisia ajatuksia silloin ajattelet?

Emmi Viitala: *”Sitä yrittää keskittyä siihen että no niin, nyt pitäis olla hereillä ja miettiä ihan konkreettisia peliin liittyviä juttuja, vaikka jotain lyöntiratkaisuja. Mä yleensä myös sanon ääneen, että nyt on sellainen olo.. Sitä vastuuta tavallaan jakaa, vaikka mä koen että vastuu on tietenkin urheilijalla itsellään saada itsensä hereille. Kun siinä on tuttuja pelikavereita, jotka tietää miten toimia, niin ne osaa myös vähä nykiä ja tavallaan huolehtia siitä valmistautumisesta.. omalla tavallaan pukkia mua oikeaan suuntaan.”*

7.2 Psyykkiset valmistautumistekniikat

1. Miten valmistaudut harjoitukseen talvikaudella tai kesällä?

Antti Kuusisto: *”Viime vuosina en ole hirveästi tehnyt eroa sille ollaanko peli –vai harjoituskaudella, kun puhutaan valmistautumisesta. Jos hommaa ei harjoittele harjoituskaudella, niin ei voi olettaa sen yhtäkkiä toimivan pelikaudella.”*

2. Koetko tärkeäksi tehdä psyykkistä valmistautumista talvikaudella yksittäiseen harjoitukseen?

Emmi Viitala: *”Silloinhan sitä on hyvä harjoitella... on tullu mieleen vaikka lopettaa uraa. Silloin on ollut pakko miettiä näitä henkisen puolen juttuja ja on ollut pakko tehdä töitäkin niiden eteen. Että pystyy jatkamaan ja kokee pelin vielä mielekkäänä.” ... ”silloin on joutunut ehkä lähteä muuttamaan omaa ajattelutapaansa. On joutunut tavallaan harjoittelemaan, että mitenkä mä voisin eritavalla suhtautua omaan tekemiseen ja omaan itteeni, harjoitusten kautta ensiksi. Ei sitä muuten saa siirrettyä sinne peliin jos ei sitä muutosta tapahdu siellä harjoituksissa.”*

3. Onko sinulla eri harjoitusjaksoilla tai eri harjoituksissa (laji / fysiikka) erilaisia menetelmiä käytössä? Esimerkiksi voimaharjoittelussa tai nopeusharjoittelussa, joudutko psyykkaamaan itseäsi enemmän joissain harjoituksissa? Miten teet sitä, jos tarvit?

Emmi Viitala: *"Ehkä mun kohdalla joo, koska mä koen fyysisen harjoittelun mun vahvuudeksi tässä lajissa, niin sielä fysiikan puolella menee yleensä hyvin, sielä mä en hirveesti vello sellaaes negatiivises (tunteessa).*

"Kyllä se on enemmän tää lajin haastavuus, kun siinä ei vaan voi onnistua joka kerta. Jos mun heikkoudet henkisellä puolella on just niinku tämmönen liika itsekriittisyys ja sättiminen, niin ehkä se lajin puolella vaatii multa enemmän sitä henkistä valmistautumista kun fysiikkapuolella."

Antti Kuusisto: *"Eriaiset harjoitukset tietysti tarvitsevat omanlaisensa valmistautumisen. Kova fysiikkatreeni vaatii kovan latauksen. Syömiset yms. asiat pitää olla kondiksessa, kun mennään salille. Mulla on tapana tehdä melko pitkät alkuverkat erityisen koviin treeneihin (30-45 min), joiden aikana lataus treeniin syntyy."*

"Lajipuolen harjoituksiin keskityn huolellisemmin tuolla psyykkisellä puolella. Yleensä rutiineihin kuuluu keskittymisharjoitukset, joilla mielen tuottamat häiriötekijät saadaan minimiin."

"Silmät kiinni ja sohvalle. Häiriötekijät minimiin ja mielen rauhoittamista. En ota tästä mitään stressiä. Kun sen tekee, siitä tulee hyvä olo. Sen voi tehdä myös oman hengittämisen kautta. Siihen on sitten helppoa myös pelitilanteessa turvautua. Keskityt omaan hengitykseen ja rauhoitat sillä itsesi."

4. Haetko Emmi jonkinlaista tiettyä tunnetilaa jos mennään vaikka siihen punttiharjoitukseen?

Emmi Viitala: *"Yleensä on aika hyvä fiilis ku pääsee puntille. Tietenki on niitä päiviä, ettei huvita, sit sitä joutuu enemmän käydä itsensä sparraamista ja skarppaamista siihen, että pitää tehdä vain. Varsinki jos kyseessä on räjähtävää voimaa tai maksimia, että se oikeasti vaatii kunnon keskittymisen, että siitä on jotain hyötyä, tai ettei tapahdu mitään (loukkaantumista). Musiikki on semmonen, mitä käyttän paljon. Sillä saa yleensä sitä fiilistä."*

"Ehkä varmaan teen vähän sellaisia tiedostamattomia hommia.. paljon vaikuttaa se, että minkälainen olo on kropassa. Mieli yrittää ennakoida sitä, että mitä täs joutuu tehdä sen eteen,

että siinä harjoituksessa saa irti sen mitä siitä pitää saada. Jos on vähä väsynyt olo, niin joutuu tehdä vähä ehkä samaa, mitä ennen peliäkin.. tsemppaamista, yrittää hakea niitä positiivisia (ajatuksia), vaikka se joskus tuntuu hankalalta.. Jos on sellainen hyvä, virkeä olo, niin se ei vaadi niin paljon henkistä työtä.”

5. Minkälaista valmistautumista teet peleihin?

Emmi Viitala: ” Mä katon tosi paljon pelejä vastustajasta. Mun on paljon helpompi mennä peliin, kun tiedän mitä ne tekee. Kun oon ite nähnyt sen. Mulle ei periaatteessa riitä, että mä meen vaan pelipalaveriin ja saan siellä valmentajalta laput ja se kertoo asiat. Nykyään paljon näytetäänkin tilanteita videolta. En olisi ikinä valmis menemään peliin semmosella. On Vimeot ja muut mistä saa katsoa vastustajan peliä. Totta kai siihen vaikuttaa vähä että kuka on vastustaja ja onko se ennestään tuttu, onko se meidän kanssa samalla tasolla. Tavallaan ne oman tasoiset, jotka on niitä päävastustajia, niin niitä tietenki katotaan tarkemmin ja ne on jo ennestään tuttujakin, mutta silti ite käyttää niihin enemmän aikaa. Toisaalta ne, ketä vastaan ei niin usein pelaa, niin siellä on paljon vieraita pelaajia. Ne on osaltaan tosi vaikeita.”

”Mä mietin sitä peliä omasta näkövinkkelistä ulkopelin ja sisäpelin kautta. Mutta kyllä mä pyrin mieltimään sitä myös meidän kokonaisuuden kannalta. Jos mä näen siellä jotakin, että hei tuo lyöntiratkaisu toimis sulle, tai vaikka sanoa siepparille, että se lyö tätä ja tätä paljo.”

”Yritän kattoa vaikka joistakin vaihtajalyöjistä, että mitä ne eniten käyttää ja miltä ne näyttää kun ne lyö jotakin tiettyä lyöntiä. Sitte yritän peilata, että mitähän ne ehkä meitä vastaan voi käyttää. Tavallaan meidän heikkouksia ja vahvuuksia peilata siihen.”

”Sitte taas jos kääntää sen toisinpäin, että mä oon ite lyöjänä, niin pyrkii löytämään tietenki niitä (vastustajan) heikkouksia. Näkee, mitä ne on käyttänyt ja tuo toimi, tuo ei toiminu, no mikähän se mahtais olla mulla itellä. Mulla ehkä tuo on se vahvuus, mutta voi olla että ne pelaa tuota lyöntiä pois, koska mä käytän sitä paljon.”

”Meillä on ollu käytössä se Titania ohjelma, niin se on ollu tosi kätevä, kun siellä on vaikka päävaihtajien kaikki hommat siihen. Pystyt kattoa, että se lyö ekalla lyönnillä aina tuota ja tuota. Sitte jos sillä on tuo vauhti, niin sitte se lyö tuota. Sillä saa myös pois suljettua sitä, että se ei oo ikinä lyöny viimeisellä vaikka koukkua. Niin siellä ei tarvi sun olla koskaan. Mee sä sinne ja mä meen tonne.”

”Mä en käytä mielikuvia yleensä ulkopelin näkökulmasta, vaan mun omasta lyöntiratkaisusta. Niistä mä yleensä yritän käydä onnistuneita kokemuksia läpi. En tosiaan yleensä tee sitä niin, että vastustaja olis lyömässä ja mä olisin itte ulkokentällä.”

Antti Kuusisto: ”Varmaan aika monella pesäpalloilijalla pelipäivän aamuun kuuluu aamutreeni, niin minullakin. Aamutreenistä on muodostunut itselleni se hetki, kun hoidan fyysisellä puolella koneet käyntiin ja venyttelen itseni vetreäksi. Menen usein aamutreeniin pyörällä. Aamutreenin jälkeen lounas ja sen jälkeen teen pelipäivän psyykkisen valmistautumisen sohvalta löhöillen. Teen muutamia keskittymisharjoituksia ja otan rennosti. Sitten olen valmis peliin. Joskus keskittymisharjoitukset korvataan esim. rauhallisella kävelylenkillä metsässä tms. rauhallista tekemistä.”

”Vastustajaa tulee tuumattua jonkin verran, mutta ennen kaikkea keskityn omaan rooliin ja sen hoitamiseen mahdollisimman hyvin. Oman roolin perussuoritukset pitää olla hyvällä tasolla pelistä toiseen ja niitä pitää jatkuvasti harjoittaa. Joukkueen taktiikka tuo raja-arvot omalle tekemiselle pelissä, joten se otetaan tietysti huomioon.”

6. vaikuttaako pelinjohtaja tai joukkueoverit valmistautumiseesi ja puhutteko joukkueen kesken peliin valmistautumisesta? Oletteko joskus puhuneet?

Emmi Viitala: ”Aika vähän puhutaan. Kyllä se menee aika paljon niin, että jokainen tekee mitä tykkää, tyyllillä. Aika vähä niistä yksilön valmistautumistavoista puhutaan ääneen. Saisi puhua enemmänkin.. Sieltähän voi tulla vaikka mitä semmosta, mitä voi itte hyödyntää ja joku toinen voi hyödyntää asioita, mitä itte käyttää.”

Antti Kuusisto: ”Varsinkin vierasreissujen aamutreenit sovitaan aina yhdessä, jotta kaikkien tarpeet huomioitaisiin mahdollisimman kattavasti. Jotkut pelinjohtajat ovat taitavia psyykkaamaan porukkaa oikean tunnetilan löytämiseksi, toisilta taas tämä ominaisuus puuttuu täysin.”

7. Onko valmistautumisessa eroa kotipelin ja vieraspelin välillä?

Emmi Viitala: ”Yleensä mä oon tehny sen videoiden katsomisen jo ennen sitä bussimatkaa. Teen sen yleensä edeltävinä päivinä tai edeltävänä iltana. Hommat pitää olla jo ennen pelipäivää selvinä, ettei sitä tarvi paniikinomaisesti sitten viime hetkillä tehdä. Mutta kyllä siellä monet yleensä kattoo nauhaa ja pelinjohtajilta tulee jotakin, että tulkaa vaikka kotiuttajat kattomahan tämä pätkä täältä. Tai vaikka vaihtajat kattomaan tämä täältä. Kyllä siellä monet kattoo ja iteki kattoo vielä ja tietysti siellä on vielä palaverit.”

”Palaverista alkaa yleensä viimeistään peliin keskittyminen ja sitten jää ne muut hössötykset vähä vähemmälle. Sitten jutellaan paljon pelikavereitten kanssa, vaikka ulkopelistä, että niitten vaihtajat lyö tätä ja mitkä on vastualueet.”

”Paljon asioiden sopimista ja läpikäymistä etukäteen. Se on vähän myöhäistä sitten siinä pelissä reagoida. Tottakai reagoimista tapahtuu myös pelin aikana, mutta täytyy olla se perussapluuna, että kaikki tietää mitenkä pelataan. Sitten kuitenkin voidaan etukäteen sopia vastustajakohtaisesti, että mitenkä nyt justiin pelataan tälle pelaajalle.”

8. Asetatko itsellesi psyykkisiä tavoitteita yksittäiseen otteluun?

Emmi Viitala: ”Kyllä joskus. Varsinkin ku on ollu jotakin, että on tarrautunut liikaa niihin epäonnistumisiin, niin kyllä mä sitte.. Tottakai sitä yrittää tehdä jokaiseen peliin, että no nyt yritän vielä paremmin päästä eteenpäin ja unohtaa sen (epäonnistumisen). Ja kyllä mä huomaan, että siinä oon mennyt paljon eteenpäin, mutta kyllä siinä on vielä paljon tekemistä.. Siitä on tullu jotenki kans aika automaatio, että mä pyrin sitä niinku tavallaan koko ajan tekemään sitä. Voi olla, että joskus on mennyt vähä huonosti, niin sitte ajattelen, että no nyt keskityn! Jos on joku huonompi kausi menossa, niin enemmän kiinnittää huomiota siihen henkiseen puoleen. Jos menee hyvin, niin sitte sitä yrittää vaan ruokkia sitä positiivista lisää. Että helpompihan se tilanne on, silloin se menee omalla painollaan.”

Antti Kuusisto: ”Kova tavoite psyykkisellä puolella joka pelissä on elää siinä nimenomaisessa hetkessä, joka on käsillä. Tällöin pelaaminen on nautittavinta ja suorittaminen parasta mahdollista luokkaa. Kyse on siis keskittymisestä. Ja se on tavoitteena joka pelissä.”

”Jos joku oman roolin juttu ei ole toiminut haluamallani tasolla viime pelissä niin seuraavassa pelissä haluan asian korjata. Muuten valmistaudun peleihin samalla lailla. Ehkä siis terävöitän itselleni tiettyjä asioita, jotka ovat edellisistä peleistä nousseet esiin.”

5.3 Onko psyykkisessä valmistautumisessa joskus jonkinlaisia haasteita? Ja miten niistä saa psyykattua itsensä optimaaliseen vireystilaan?

Emmi Viitala: *"Välillä sitä mieltii, että ku mä oon tällainen, että täytyy saada valmistautua kaikkeen huolella, sitten kun tulee niitä tilanteita, että sitä ei ehdi tehdä. Niin sitten se onki siinä. On jotakin muuta, että on töissä tai on joku kiire tai sä et oo ehtiny tehdä sitä työtä. Niin mä huomaan sen mulla pienenä epävarmuutena."*

Antti Kuusisto: *"Joskus tiukassa peliruuhkassa väsymys saattaa asettaa haasteita varsinkin tuolle keskittymispuolelle. Tarkoittaa, että keskittymisen eteen pitää ehkä tehdä pelin aikana enemmän työtä."*

"Kyllähän myös pelin ulkopuoliset asiat vaikuttavat valmistautumiseen. Jos on vaikka parisuhteessa tai töissä jotain haasteita, tai on kiirettä siviilielämässä niin se vaikuttaa. Ulkoiset stressitekijät luovat siis haasteita. Lisäksi myös ne, jos seuralla ei ole asiat kunnossa, niin kyllähän nekin vaikuttavat."

"Pelaajan rakentamat rutiinit voi myös kääntyä haasteeksi. Sä et pystykään tekemään asioita juuri samalla tavalla, niin mitäs sitten? Ite pyrin poikkeamaan omissa valmistautumis jutuissa ja koen sen vain virkistävänä. Pyrin siihen, että mulle ei tulisi hirveästi niitä pakollisia rutiineja, jotka saattais esimerkiksi vierasreissuilla jäädä tekemättä, kun ei ole niihin mahdollisuutta."

2. Miten sä semmoisessa tilanteessa sitten pyrit saamaan sitte sen optimaalisen vireyden?

Emmi Viitala: *"Jos ehdin, niin pyrin katsomaan ne tärkeimmät kohdat sieltä. Huomaan, että mulle on tärkeää se visuaalinen puoli, että näen sitä peliä ja saan itse katsoa. Voin kysyä myös semmosilta, jotka on kattonu nauhaa enemmän kuin minä, että oliko siellä jotaki mikä vois toimia mulle. Ehkä sillä yrittää vaan tehdä sitä itsensä rauhoittelua, että kyllä mä handlaan tän."*

Antti Kuusisto: *"Tällöin matkalla harjoituksiin laitan autossa radion kiinni ja otan pienen oman hetken itselleni."*

"Usein menen aamutreeneihin pyörällä ja sekin on osaltaan tätä valmistautumis- ja rauhoittumisprosessia."

3. Voiko Emmi ajatella, että se videoiden katsominen ohjaa jopa liikaa valmistautumistasi?

Emmi Viitala: *"Ehkä.. voi ajatella. Kyllä mulla aina on tosiaan vähä semmonen epävarma olo, jos ei oo saanu kattottua niitä videoita. Mutta yleensä niitä onneksi on ehtinyt kattoo."*

"Mullahan ei oo sinänsä tarkkoja rutiineja. Mutta jos on kiire, niin siitä mä en tykkää. Sitten tulee sellainen hässäminen siihen. Pitää olla rauha, ettei voida aloittaa vaikka alkuverkkaa myöhäs.. Kiireessä siellä kaikki tekee asioita kauhealla hädällä, äkkiä nyt lyödään nää, eikä saa sitä rauhaa. Huomaan että mä itse vielä vähä lietson sitä, että nyt on kiire, nyt on kiire.. Sitten onneksi joku joukkuekaveri yleensä tulee sanomaan, että rauha, ei oo mitää hätää. Onneksi sen jo muutkin tunnistaa."

4. Muuttaako huonompi jakso tai heikommat pelit ja epäonnistumiset valmistautumistasi?

Emmi Viitala: *"Mä oon hyvin itsekriittinen. Tarraudun tosi paljon niihin, mikä mulla ei onnistu. Ja en näe sitä kokonaiskuvaa. Mä oon tehny vaikka kymmenen asiaa hyvin ja sitte tuli yks huono ja sitten tarraan siihen, että taas meni kaikki huonosti. Mulla on ollu ehkä enemmän sitä, että pitäis antaa itellensä siimaa ja sitä positiivista puolta esiin. Olen yrittänyt lähteä siitä, että mä en jää niihin epäonnistumisiin kiinni ja yritän päästä niistä eteenpäin. Ja puhua sitä positiivista sisäistä puhetta itelle. Että nyt menee ihan kivasti ja yrittää huomioida vaan niitä positiivisia juttuja."*

Antti Kuusisto: *"Epäonnistumisiin ei saa jäädä rypemään. Jos noin tapahtuu, annat mahdollisuuden huonon jakson syntymiselle. Olen huomannut, ettei synkistelemällä oikein tahdo päästä mihinkään. Jos menee huonosti, niin positiivisuudella päästään taas takaisin peliin. Tämä on minun taktiikkani näissä tilanteissa. Mitään ei siis ole syytä muuttaa. Kannattaa vaan kiinnittää huomiota omiin ajatuksiin tällaisina hetkinä, ettei negatiivisuus pääse hiipimään hallitsevaksi tavaksi ajatella. Jos näin käy niin sitten pitää vaan painaa positiivisia ajatuksia kehiin itsepuhelun avulla."*

5. Eli koetko sä Emmi siis tärkeäksi semmoisen, että kun se suoritus on mennyt ja on se ollut onnistunut tai ei, niin silti menet seuraavaan suoritukseen?

Emmi Viitala: *"Juuri niin, eteenpäin menemiseen. Jossakin kohtaa uraa on joutunut tekemään sen kanssa myös harjoituksissa enemmän töitä."*

6. Onko siihen tullut apua joltakin?

Emmi Viitala: *”Meillä siinä joku vuosi sitten entinen pelaaja, joka on tämän psyykkisen puolen ammattilainen, mukana hommassa. Sitäkin kautta on saanut apua. Silloin ihan lähdettiin tiedostamaan sitä mun negatiivista ittensä sättimistä sillä, että mulla on tyyliin housujen taskus tai kädes joku pompula tai joku semmonen, että aina kun mä huomaan sen (negatiivisen ajatuksen), niin mun pitää siirtää se asia toiseen paikkaan, että mä huomaan ja tiedostan sen, että nyt se tapahtui taas. Ja sitte mä yritän tieteenki välttää sitä, ettei mun tarttis tehdä sitä. Se oli vain ihan muutamassa harjoituksessa testimielessä, että mä aloin tiedostamaan sitä, että miten paljon mä niinku teen sitä (negatiivista ajattelua). Sitä kautta sitten huomasin sen ja aloin kiinnittämään huomiota siihen ja keskittymään positiiviseen puoleen.”*

5.4 Psyykkisen valmistautumisen kehittyminen uran aikana

1. Onko sinun psyykinen valmistautumisesi muuttunut jotenkin urasi aikana?

Emmi Viitala: *”Kyllä mä oon silloin alkuvuosina ollut täysin sen tiedon varassa mitä saan pelinjohtajilta. Ja ennen ei tietenkään oo edes lähetelty postissa niitä nauhoja, vaan ne on ollu vain pelinjohtajien nähtävillä. Pelaaja on ollu täysin sen lapun varassa. Tää lyö vähä tällaista ja tuo lyö tuollaista.”*

Antti Kuusisto *”On todellakin. Ennen ei tiennyt tällaisten asioiden olemassaolostakaan. Monenmoisten erilaisten kokemusten myötä on tullut aina vain enemmän tietoisemmaksi näistä asioista. Kiitollinen saan olla siitä, että olen saanut pelata hyvissä joukkueissa ja olen päässyt pelaamaan kovia pelejä. Nämä isot pelit syyskuun tienoilla ovat olleet niitä tilaisuuksia, joissa oma näkökenttäni näiden asioiden kanssa on eniten laajentunut.”*

”Alkuun psyykkiseen valmistautumiseen ei vain kerta kaikkiaan tarvinnut oikein edes panostaa. Se tuli aika automaattisesti. Kai se palaaminen on ollut niin tärkeätä. Se on ollut niin intohimoista jo nuorena. Sitten, kun tulee paljon ulkoisia tekijöitä mukaan, niin sitten niitä pitää vain ruveta sitten karsimaan, jos ne häiritsevät.”

”On tärkeää tehdä ero niihin asioihin, mihin pystyy vaikuttamaan ja mihin ei pysty. Kannattaako ottaa stressiä asioista, joihin ei pysty vaikuttamaan?”

2. Onko silloin ollut vaikea sisäistää sitä tietoa, jos toinen ”kaataa” sulle sen tiedon?

Emmi Viitala: *”On mulla ainakin ollut. Sehän on ollut sellaista ulkoa opettelua, varsinkin ihan silloin alkuajoina, kun ei tuntenut vastustajia. Sitten on täytynyt vaan opetella, että numero kakkonen, se lyö koukkua ja koukkuohitusta.”*

”Se on ollut varmaan se suurin tässä vuosien varrella, kun sä opit tuntemaan niitä vastustajia ja se jää sun näköhermoille ja tiedät miltä se vastustaja näyttää kun se lyö mitäkin lyöntiä. Sitten se tulee automaattisesti. Tietenkin tämä nykyteknologia on sitten mahdollistanut sen, että saa tutkia ja nähdä sen että mitä siellä oikeasti tapahtuu. Eikä vain lukea paperilta, että koukku, vaan näkee miten se lyö sen koukun ja mikä sen vauhti on.”

3. Kenet henkilöt näet tärkeinä opettamaan psyykkistä valmistautumista urheilijalle?

Emmi Viitala: *”Kyllä se voi olla pelinjohtajakin. Mun kohdalla justiin se positiiviseen keskittyminen. Niin kyllä se on tullu tavallaan pelinjohtajalta, että nyt pitäis niihin keskittyä. Sitte se, mistä mä oon sen videoiden katselun omaksunut, niin se on mulle tavallaan luontaista, mutta olen myös nähnyt niin tehtävän. Että on sieltä sitä vinkkiä ottanut ja miettinyt, että ehkä sen voi tehdä noin ja sen jälkeen on ruvennut ite tekemään sitä.”*

”Kyllähän pelinjohtaja tai valmentaja on isossa roolissa siinä joukkueessa kaikessa, mitä tehdään. Miksei siis jos siellä pelinjohtajalla on ja kun sillä on tietämystä siitä. Pakkohan se hänenkin on jollain tapaa valmistautua ja valmistaa sen joukkueen. Eli on hänelläkin jotakin tapoja toimia siinä, niin miksi ei sitten jakaa niitä, että näin voi toimia, kokeilkaapas.”

Antti Kuusisto: *”Valmentajalla on päivittäisessä tekemisessään lukemattomia paikkoja ohjata urheilijoitaan omaan ajatteluun ja sitä kautta prosessoimaan omaa ajatteluaan. Yksinkertainen kysymys harjoituksen sisällä kuin, että ”Miten sulla omasta mielestä meni?” tai ”Mitä teit nyt omasta mielestä hyvin?” ohjaavat ajattelua asettamaan tavoitteita harjoituksen sisälle sisäsyntyisesti. Silloin tällöin toteutettuna tällaiset kysymykset aiheuttavat sen, että urheilijat alkavat valmistautua aina sinun kysymyksiisi ja tekevät oikeaa ajattelutyötä harjoitusten sisällä. Vaikka siis et heiltä siinä harjoituksessa kysyisi yhtään mitään. Valmentajilla tulisi olla hyvä työkalupakki ja ymmärrys näitä henkisen valmennuksen keinoista. Toki psyykinen valmentaja voi olla myös joukkueen ulkopuolinen ihminen. Usein ulkopuolista kuunnellaan paremmin kuin sitä ”vanhaa tuttua” valmentajaa, jonka ääni on tullut jo liiankin tutuksi.”*

”Teen itse urheilijana itselleni tällaisia tavoitteen asettamisia yksittäiseen harjoitteeseen. Tulee kokoajan sellaista itsensä kanssa kilpailemista ja itsensä haastamista. Esimerkiksi räpylädrillissä yksikään pallo ei tipu ja jos tippuu, niin seuraavalla kerralla ei tipu. Oon huomannu, että liian vähän urheilijat tekevät tällaista. Itselle se on tavallaan itsestään selvää. Sitä voi oppia, ihan niin kuin kaikkea muutakin. Ei voi odottaa, että tekee mielikuvaharjoittelua kerran viikossa vaikka kaksi viikkoa, niin sä jollakin tapaa kehittyisit siinä. Pitää ensin oppia se tapa ja sitten niistä vasta voi tulla tehokkaita.”

4. Vaikuttaako yleisö valmistautumiseesi? Mietitkö yleisöä valmistautumisessasi?

Emmi Viitala: ”Ei ehkä muuten muuta kuin sitten ehkä loppupeleissä, kun sitä odottaa että sitä yleisöä olis paljon ja sitä mekkalaa siellä katsomossa. Sitä ei ehkä hirveästi muuten esimerkiksi runkosarjassa mieti. Ehkä Pori on sellainen paikka, tietysti mä oon pelannuki siellä, tietää että siellä on aina väkeä, niin sitte on että jess.”

Antti Kuusisto: ”En pysty vaikuttamaan tähän asiaan, joten ei sillä vaivata myöskään päätä. Tietysti on hienoa pelata ison yleisön edessä. Mä olen aina ollut sellainen, että en kuule yleisön huutoja pelissä. Mua on aina ihmetyttänyt pelin aikana, kun joku kuulee ne. Sitte ne puhuu jopa pelin aikana siellä, että taas se tyyppi huusi siellä jotain. Ihmiset on tietysti erilaisia, mutta itse olen aina pystynyt hyvin pois sulkemaan nämä asiat. Ulkoiset häiriötekijät on silloin poissa, kun sä oot keskittynyt siinä hetkessä. Ehkä silloin voisi kuitenkin miettiä sitä, että onko keskittyminen olennaisessa asiassa.”

5. Onko suhtautuminen yleisöön muuttunut uran aikana, jos mietit uran alkuaikoja superissa?

Emmi Viitala: ”On varmaan. Kyllä silloin alussa on varmaan on miettinyt hirveesti, että jos mä epäonnistun ja täällä on näin paljon ihmisiä kattomas, kun mä en saa jotain hommaa toimimaan.”

6. Minkälainen vinkki sinulla vois olla jollekin nuorelle urheilijalle siihen, jos tällaisia ajatuksia on jollakin?

Emmi Viitala: ”No se on tietysti oma prosessinsa käydä tavallaan se läpi. Mutta mitä väliä.. Ne on tullu kattomaan sitä peliä ja ne ei oo tullu kattomaan yksittäisesti sinua ja merkkamaan ylös, kun sä epäonnistut. Ei siihen kannata keskittyä.”

7. Minkälaisia vinkkejä haluaisit antaa nuorille urheilijoille harjoituksiin ja peleihin valmistautumisen suhteen?

Emmi Viitala: *”Ensimmäisenä varmaan semmoiseen positiiviseen keskittyminen, että ei ampuisi itte ittiänsä jalkaan. Antais sen vastustajan olla sun pahin vihollinen, äläkä oo se ite. Sellaiseen positiiviseen ja onnistumisiin keskittymiseen ja sitä kautta sen itseluottamuksen ruokkimiseen.”*

”Kyllä mä nään tavallaan sen henkisen valmistautumisen siinä, että löytäis itelle sen tavan, että on varma olo siellä pelissä. Ettei tarvi miettiä mitään muuta, vaan vois keskittyä vain siihen peliin. Eikä tarvi olla sen epämukavan olon kans. Mulle se on videoiden katselu, josta näen selvästi mitä se vastustaja tekee, mulle kerääntyy fakta, että se on näin. Kannattaa kysyä niiltä valmentajilta ja pelinjohtajilta, josko ne vois jakaa tietoa, että mitenkä ne sen tekee.”

Antti Kuusisto: *”Itsekin valmentajana olen huomannut lievää skeptisyyttä osassa kuulijakuntaa, kun näistä asioista on ruvettu puhumaan. Suomalaiset mieltävät psyykkisistä asioista puhumisen valitettavan usein edelleenkin jonkinmoiseksi heikkoudeksi. Asioista ei varsinkaan miesten maailmassa uskalleta puhua avoimesti, kun pelätään toisten reaktiota aihealueeseen. ”Nyt jos otan tämän puheeksi, niin ajatteleekohan nuo, että mä oon henkisesti tosi heikko?” Edellä mainittu ajatus pyörii monen mielessä, kun keskustellaan psyykkisestä valmentautumisesta. Ja jos tuollainen ajatus nyt sattuu päässä pyörimään, todistaa se vaan se, että ollaan melko lailla eksyksissä näiden asioiden osalta. Omaan ajatusmaailmaan ja tapaan ajatella kannattaa jokaisen tutustua. Saat selityksen moniin kummallisuuksiin, joita omat aivosi tuottavat. Oma mielesi on eniten esteenä sille, että voit kehittyä uudelle tasolle urheilijana/ihmisenä. Kun saat oman ajattelusi hallintaan, esteitä kehittymiselle ei ole. Toivon, että huipulle pyrkivä nuori urheilija ottaisi itse asioista selvää ja uskaltaisi oikeasti kokeilla uusia asioita. Usein psyykkiseen valmennukseen liittyvät harjoitukset tuntuvat aluksi epämukavilta ja hankaliltakin. Harjoittelemalla määrätietoisesti näitä asioita ne muuttuvat sinulle helpommiksi ja saat oman mielesi optimaalisesti käyttöösi suoritustilanteessa. Aivan kuten teet nopeustreenejä tullaksesi nopeammaksi, niin myös henkistä puolta pitää harjoituttaa samalla tavalla. Epämukavuusalueelle heittäytyminen ja sielä harjoittelu tuottavat melko kovia tuloksia melko pienessä ajassa!! Testaa vaikka.”*

8. JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän lajinkehittämistyön lähtökohdat olivat erinomaiset, koska sain kokeneet huippupesäpalloilijat Emmi Viitalan ja Antti Kuusiston välittömästi lupautumaan kertomaan omista valmistautumismenetelmistään. Näin ollen työn tarkoitukseen ja tutkimusongelmiin oli helppoa vastata. Pystyin avaamaan urheilijoiden henkilökohtaisia valmistautumismalleja sekä harjoituksissa että kilpailukaudella. Myös valmistautumisen uran aikaisen kehittymisen tarkasteluun tarjoutui hyvät lähtökohdat.

Tulokset osoittivat sekä yhtäläisyyksiä että eroavaisuuksia kahden huippupesäpalloilijan valmistautumisessa. Siinä missä Emmi Viitala lisäsi keskittymistään positiivisella itsepuheella, keskittyi Antti Kuusisto parhaiten ottamalla omaa aikaa ja rauhoittumalla ennen harjoituksia tai ottelua. Työn teoreettisessa viitekehyksessä esitellään myös nämä molemmat valmistautumismenetelmät kattavasti. Käytännön toimintatavat saavat siten vahvan tuen myös tutkimustiedosta.

Molemmat kokeneet urheilijat kokevat psyykkisen valmistautumisen erittäin tärkeäksi osa-alueeksi urheilussa. Tässä on tapahtunut suuria muutoksia uran aikana ja molemmat toivoivatkin, että heille olisi ohjattu valmistautumismenetelmiä ja nuorena urheilijana. Olisikin mielenkiintoista toteuttaa uusi tutkimus siitä, miten nuoret urheilijat valmistautuvat suorituksiinsa. Oma kokemukseni valmentajana on, että valmistautumisessa on erittäin monia tapoja ja valmistautumisen tasoja, mitä nuoremasta urheilijasta on kyse. Jokaisen täytyykin löytää itselleen optimaalisia tapoja valmistautua harjoituksiin ja peleihin. Näin on tehnyt myös Emmi Viitala, jolla tärkeässä osassa valmistautumista ovat videoiden katsominen tulevasta vastustajasta ja omasta pelistään. Mielestäni tätä valmistautumistapaa olisi valmentajien ja pelinjohtajien syytä opettaa kädestä pitäen nuorille pelaajille. Kun pelaaja sisäistää itse asioita, on niitä silloin myös helpompaa toteuttaa pelissäkin, kuten työssäkin tulee ilmi.

Nykyinen ärsyketulva on paljon suurempaa kuin ”ennen vanhaan”, jolloin ei ollut sosiaalista mediaa, älypuhelimia ja muita huomiota vieviä välineitä. Tämän johdosta pelaajan ja tietysti myös pelinjohtajan ajatukset saattavat olla monessa eri paikassa, vaikka harjoitukset ovat jo menossa. Tähän auttaa varmasti myös Kuusiston käyttämä keskittyminen ja rauhoittuminen ennen harjoituksia, jota olisi mielestäni syytä opetella jo hyvin nuoresta urheilijasta lähtien.

Yksi tärkeä osa-alue tässä työssä on kilpailujännityksen helpottamisen parissa työskentely. Osiossa 3.3 Ajattelun ohjaus käsitellään tätä suoritusta haittaavaa osa-aluetta ja annetaan urheilijalle sekä valmentajalle vinkkejä, miten tällaisissa tilanteissa voisi suoriutua. Myös Emmi Viitalan ohje nuorille urheilijoille on erittäin hyvä näihin tilanteisiin: ” *Ensimmäisenä varmaan semmoiseen positiiviseen keskittyminen, että ei ampuisi itte ittiänsä jalkaan. Että antais sen vastustajan olla sun pahin vihollinen, äläkä oo se ite.* ” Tämä tulisi mielestäni jokaisen urheilijan sisäistää jossain vaiheessa uraansa. Mitä varhemmin, sen parempi.

Psyykkisen valmistautumisen merkitystä on viime vuosina alettu korostaa myös suomalaisessa urheilukulttuurissa. Enää tämän osa-alueen kehittämistä ei pidetä välttämättä heikkoutena, vaan aletaan hiljalleen ymmärtää ihmisen kokonaisvaltaisuus myös urheilussa. Tämän tuo hyvin esiin myös Antti Kuusisto, kun hän antaa nuorille urheilijoille vinkkejä valmistautumisessa. *”Asioista ei varsinkaan miesten maailmassa uskalleta puhua avoimesti, kun pelätään toisten reaktiota aihealueeseen. ”Nyt jos otan tämän puheeksi, niin ajatteleekohan nuo, että mä oon henkisesti tosi heikko? Edellä mainittu ajatus pyörii monen mielessä, kun keskustellaan psyykkisestä valmistautumisesta. Ja jos tuollainen ajatus nyt sattuu päässä pyörimään, todistaa se vaan se, että ollaan melko lailla eksyksissä näiden asioiden osalta. Omaan ajatusmaailmaan ja tapaan ajatella kannattaa jokaisen tutustua. Saat selityksen moniin kummallisuuksiin, joita omat aivosi tuottavat.”*

Valmistautumisen tärkeyden kiteyttää hyvin Roos-Salmi (2012, 135), kun hän toteaa että menestyneet urheilijat käyttävät psyykkisiä taitoja useammin kuin urheilijat, jotka eivät ole menestyneet niin hyvin. Psyykkisten taitojen opettelu kannattaisi aloittaa jo lapsena, jolloin ei ole vielä kehittynyt valmiita ajatusmalleja eri tilanteisiin.

LÄHTEET

- Arajärvi P. & Lehtovirta T. 2012. Keskittyminen. Teoksessa Matikka L. & Roos-Salmi M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Toimittajat, kirjoittajat ja Liikuntatieteellinen Seura ry., 206-216.
- Frantsi P. 2012. Ajatusten ja mielikuvien ohjaus. Teoksessa Matikka L. & Roos-Salmi M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Toimittajat, kirjoittajat ja Liikuntatieteellinen Seura ry., 88-94.
- Heino S. 2000. Valmentautumisen psykologia. ”Iloisemmin, rohkeammin, keskittyneemmin”. VK-Kustannus Oy, Jyväskylä
- Hirsjärvi S., Remes P. & Sajavaara P. 2007. Tutki ja kirjoita. Tammi. Helsinki.
- Honkanen S. 2012. Sosiaalisten suhteiden ja tilanteiden hallinta. Teoksessa Matikka L. & Roos-Salmi M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Toimittajat, kirjoittajat ja Liikuntatieteellinen Seura ry., 105-116.
- Jaakkola M & Rovio E. 2012. Tavoitteiden asettaminen. Teoksessa Matikka L. & Roos-Salmi M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Toimittajat, kirjoittajat ja Liikuntatieteellinen Seura ry., 137-148.
- Kaski S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Edita. Helsinki
- Kataja J. 2012 Rentoutuminen. Teoksessa Matikka L. & Roos-Salmi M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Toimittajat, kirjoittajat ja Liikuntatieteellinen Seura ry., 181-198.
- Kokkonen M. 2012. Tunteet ja niiden säätely kilpaurheilun keskiössä. Teoksessa Matikka L. & Roos-Salmi M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Toimittajat, kirjoittajat ja Liikuntatieteellinen Seura ry., 69-87.
- Liukkonen J. 2004. Psykkiset tekijät urheilussa. Teoksessa Mero A., Nummela A., Keskinen K.L. & Häkkinen K. (toim.) Urheiluvalmennus. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy: 215-239.

Liukkonen J. & Jaakkola T. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa Matikka L. & Roos-Salmi M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Toimittajat, kirjoittajat ja Liikuntatieteellinen Seura ry., 48-68.

Marsh M. 2014. Miksi maali ei synny? Henkistä kuntoa pelaajalle. Gummerus.

Matikka L. 2012. Keskittyminen, fokusointi ja tarkkaavaisuus. Teoksessa Matikka L. & Roos-Salmi M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Toimittajat, kirjoittajat ja Liikuntatieteellinen Seura ry., 95-104.

Matikka L. 2012. Psyykkiset taidot. Teoksessa Matikka L. & Roos-Salmi M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Toimittajat, kirjoittajat ja Liikuntatieteellinen Seura ry., 45-47.

Roos-Salmi M. 2012. Psyykkisen valmentautumisen tekniikat. Teoksessa Matikka L. & Roos-Salmi M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Toimittajat, kirjoittajat ja Liikuntatieteellinen Seura ry., 135-136.

Roos-Salmi M. 2012. Itsepuhe. Teoksessa Matikka L. & Roos-Salmi M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Toimittajat, kirjoittajat ja Liikuntatieteellinen Seura ry., 164-169.

Tuomi J. & Sarajärvi A. 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi. Jyväskylä.

Tuomola M. 2012. Kehollisuudesta itsen kuunteluun ja hyväksyvään läsnäoloon. Teoksessa Matikka L. & Roos-Salmi M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Toimittajat, kirjoittajat ja Liikuntatieteellinen Seura ry., 126-131.