

SUOMEN PESÄPALLOLIITTO
PESÄPALLON LAJIVALMENTAJATUTKINTO 10
LAJINKEHITTÄMISTYÖ

Tommi Nevala & Sami Rintamäki

PSYKKKAAMINEN B-JUNIORI-ikäisissä
Case: Loppuottelusarja Kouvolan Pallonlyöjät – Vähänkyrön Viesti

2016

SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO.....	3
2 PSYKKAUKSEN MÄÄRITTELY	5
2.1 Sisäinen psyykkaus eli itsesuggestio	5
2.2 Ulkoinen psyykkaus eli heterosuggestio.....	6
2.3 Psyykkauksen tavoitteet.....	6
2.4 Psyykkauksen vaikutukset	7
2.5 Psyykkauksen vaikutus junioripelaajaan	10
3 PESÄPALLOLIITON LINJAUKSET PSYKKAUKSEEN	12
4 PESÄPALLON PSYKOLOGISET VAATIMUKSET	14
5 TUTKIMUSMENETELMÄT	16
6 CASE-TUTKIMUKSEN TULOKSET	17
6.1 Psyykkaamisen yleisyys B-junioreissa	17
6.2 Pelaajien ajatuksia psyykkaamisesta	19
6.3 Psyykkaus finaalisarjassa.....	21
6.4 Psyykkaustavat finaaleissa.....	22
6.5 Pelaajien suhtautuminen psyykkaukseen finaaleissa	23
6.6 Toisen finaaliottelun tapahtumat.....	25
6.7 Pelaajien mielipiteet finaaleihin sopivasta psyykkauksesta.....	27
6.8 Ajatuksia psyykkauksen pidempiaikaisista vaikutuksista	28
7 JOHTOPÄÄTÖKSET	30
LÄHDELUETTELO	32
LIITTEET	34

1 JOHDANTO

Voiko vastapelaajan psyykkaamisesta pelin sisällä tai jopa pelin ulkopuolella löytää mitään hyvää? Monissa lajeissa, ennen kaikkea jääkiekossa, on lajikulttuurissa julkisesta ihailtu pelaajia, jotka puheillaan pyrkivät horjuttamaan vastustajan keskittymistä itse olennaiseen eli pelisuoritukseen. Pesäpallossa, fyysisen kontaktin puuttuessa, psyykkauksesta on tullut enemmän henkisten ominaisuuksien mitteli, joka viedään alusta loppuun paineistaen vastustajaa sanallisilla ja kehonkielen keinoin.

Psyykkaaminen kertoo itsensä peliin laittamisesta, ja tunteesta joka kanavoituu peliin. Tämä tunne välittyy peliä seuraavalle yleisölle pelaajan eleistä ja ilmeistä, sekä välillä se saatetaan kuullakin katsomoon. Näin voi syntyä taistelupareja ja vastakkainasetteluja. Syntyy kiinnostavuutta ja niitä asioita, joita yleisö tulee katsomaan kentälle. Parhaassa tapauksessa syntyy persoonia, jotka alkavat elämään ottelutilanteissa ja mahdollisesti pelin ulkopuolellakin. Urheilussahan kysymys on kuitenkin tunteesta. Voiton riemu, tappion kyynel, reagointi tilanteeseen, kannattamansa joukkueen mukana eläminen, voimakkaastikin.

Vaikka kilpaurheilu sanana viittaa kilpailuun ja sitä kautta voittoon, on kuitenkin tärkeintä tapa ja keinot joilla voitto tulee. Sen opettamisessa on tärkeää, että lajiyhteisöllä, tässä tapauksessa pesäpallolla, on selkeä linja sääntöjen noudattamiseen ja keinoihin, joilla voittoa on mahdollista tavoitella. Lajiyhteisön on annettava rajat ja valvottava, että voittamisen keinot ovat vastustajaa ja tasavertaisuutta kunnioittavia ja oikeudenmukaisia. Tämä korostuu varsinkin lasten ja nuorten urheilussa.

Syksyllä 2015 B-poikien loppuottelusarjassa nähtiin laajaa huomiota saanut episodin, josta katsomoon välittyi provosoivat tuuletukset ja sitä seuranneet tunnekuohut. Pesäpalloliitto teki tästä johtopäätöksen, ja kielsi kaiken psyykkauksen junioriotteluissa kaudelle 2016. Ulkopuolisille tapahtunut jäi kuitenkin videokuvan tulkitsemisen varaan ja sen vuoksi aihe herättää edelleen keskustelua. Se miten junioripelaajat kokivat tapahtuneen ja mitä he ajattelevat siitä nyt, on edelleen arvailujen varassa. Tämän

lajinkehittämistyön tavoitteena on selvittää, miten negatiivinen psyykkaaminen vaikuttaa junioriurheilijan toimintaan kilpailutilanteessa, ja mitä he ajattelevat negatiivisesta psyykkaamisesta yleisesti.

Samasta aihealueesta on tehty erittäin vähän muita tutkimuksia. Psyykkaamisista sinällään on tutkittu paljonkin, mutta pääasiassa positiivisissa käyttötarkoituksissa. Koska kilpaurheilu ja psyykkaus liittyvät kiinteästi toisiinsa, ja sääntömuutoksia lajiliitossa tehdään tapahtumien perusteella, on aihe erittäin ajankohtainen ja kysymyksiä herättävä. Mikä johti B-juniorien loppuottelussa nähtyihin voimakkaisiin reaktioihin? Oliko taustalla jotain pidempää jatkumoa? Mitä pelaajat ajattelivat tilanteesta tuolloin ja mitä he miettivät tapahtumista nyt? Minkälaista suoritusten häirintää juniori-ikäinen pesäpallolija kokee pelikentillä tai kentän ulkopuolella? Mitä aikuisiänkynnyksellä oleva nuori ajattelee psyykkauksesta, mitä hän pitää sopivana ja mitä sopimattomana? Näihin kysymyksiin tässä työssä pyritään löytämään vastaukset.

2 PSYKKAUKSEN MÄÄRITTELY

Jokainen meistä on törmännyt psyykkaukseen. Mitä se psyykkaus onkaan ja mitä se pitää sisällään? Psyykkaamista tapahtuu jokaisella elämän osa-alueella. Psyykkaus voidaan määritellä kohteeseen vaikuttavaksi kommunikaatioksi eli suggestioksi. Suggestiolla tarkoitetaan ehdotusta, ohjetta tai käskyä, joka saa aikaan toimintaa, päätöksiä ja ajatuksia. Suggestion sisältämä viesti ei sen esittämishetkellä ole välttämättä tosi, mutta se voi tulla sellaiseksi. Suggestio voi olla muodoltaan kielteinen tai positiivinen. Se voidaan kohdentaa itseen jolloin puhutaan itsesuggestiosta, tai vastaavasti toiseen jolloin puhutaan heterosuggestiosta. Suggestiolla siis pyrimme vaikuttamaan kohteeseen. Toiseen kohdistuva suggestion voi olla joko positiivista tai negatiivista. (Jansson 1990: 116)

Negatiivisesti toisen suoritukseen vaikuttamisesta käytetään tässä tutkielmassa nimitystä psyykkaus (negatiivinen heterosuggestio). Tässä työssä ja yleisesti pesäpallossa psyykkauksella tarkoitetaan vastustajan henkisen tasapainon horjuttamista siten, ettei hän kykene suorittamaan pelisuoritustaan parhaalla mahdollisella keskittymisellä ja taitotasolla. Koska pesäpallossa ei ole pelaajien välillä fyysistä kontaktia, tehdään psyykkausta yleensä verbaalisesti tai elekielellä.

2.1 Sisäinen psyykkaus eli itsesuggestio

Sisäinen psyykkaus on henkilöön itseensä kohdistuvaa vaikuttamista. Tällöin urheilija antaa itselleen suggestiota. Tietoisesti tehtävä sisäinen psyykkaus tuskin koskaan on negatiivista, vaan toiminta on pääasiassa itsensä kannustamista, oman mielen virittämistä tehtävään suoritukseen, sekä keskittymistä. Positiivisen itsesuggestion vaikutuksen on todettu olevan suorituksen onnistumisen kannalta paljon voimakkaampaa kuin negatiivisen tai neutraalin. Yleensä käskyjen käyttö toimii itsesuggestion välineenä parhaiten. (Jansson 1990: 116-120)

Urheilusuorituksessa paljon käytetty itesesuggestion muoto on mielikuvaharjoittelu, jossa mielessä käydään läpi esim. kilpailutilanteessa tehty optimaalinen suoritus. Usein kuuleekin urheilijoiden kertovan mielikuvaharjoituksen auttaneen kilpailutilanteessa, koska tapahtuvat tilanteet on käsitelty ajatuksissa etukäteen, ja näin ollen itseluottamus omaan tekemiseen on kasvanut.

2.2 Ulkoinen psyykkaus eli heterosuggestio

Ulkoisen psyykkauksen kohteena on toinen henkilö eli vaikuttamaan tarkoitettu viesti tulee ulkoa päin. Urheilussa yleensä valmentaja, kanssa pelaajat ja yleisö antavat positiivisia suggestiota urheilijalle, joiden avulla pyritään vaikuttamaan urheilijan suoritukseen, valmiustasoon, itseluottamukseen, tai rohkeuteen. Se voi olla esimerkiksi kannustusta, omien vahvuuksien korostamista, tai innostava puhe urheilijalle. Negatiivista heterosuggestiota annetaan urheilussa vastustajalle, jotta tämän suorituskyyky ja itsevarmuus heikentyisi, ja näin vastustajan ajatukset pyritään saamaan pois pelisuorituksesta. Tällä tavoin esimerkiksi joukkuelajeissa pyritään edesauttamaan oman joukkueen menestymistä. (Jansson 1990: 120-126)

2.3 Psyykkauksen tavoitteet

Kilpaurheilu perustuu voittamiseen. Voittajan mielikuvatasolla tapahtuvassa määrittelyssä korostuu paremmuus. Parempi voittakoon tai parempi voitti lausahdukset ovat tuttuja ennen ja jälkeen urheilusuorituksen. Kilpaurheiluun kuuluu myös itsensä haastaminen ja omien ominaisuuksien vieminen ääri rajoille paremmuuden saavuttamiseksi. Kun kilpailussa vastakkain asettuvat fyysisiltä ominaisuuksiltaan tasavahvat kilpailijat, selviytyy voittajaksi se joka pystyy toistamaan harjoitellun suorituksen mahdollisimman korkealla tasolla. Kenen vartalo toteuttaa hermoston käskyjä ja kenen aivot tulkitsevat saatuja aistimuksia parhaiten. Tätä keskittyneisyyttä voidaan koittaa parantaa psyykkaamalla. Psyykkaamalla voidaan yrittää parantaa positiivisuuden

kautta omaa suoritusta, tai pyrkiä häiritsemään vastustajan keskittymistä fyysisesti tai verbaalisesti lajista riippuen. Häirinnällä pyritään horjuttamaan vastustajan suorituksen tekemistä kiinnittämällä hänen huomion pois tehtävästä suorituksesta, ja horjuttamaan hänen itseluottamustaan ja keskittymistä. Heikko keskittyminen johtaa helposti suorituksen heikkenemiseen. Pelaajalle pyritään saamaan näin tunnetila, joka on haitallinen suoritukselle. Tämä tunnetila on henkinen rasitustila, joka aiheutuu pelaajan ja ympäristön välisestä ristiriitatilanteesta. Tätä tilaa kutsutaan stressiksi. Pelaajan kyky kestää stressiä on hyvin yksilöllinen ja henkilökohtainen. Voimakkaalla ja pitkäaikaisella psyykkaamisella voi olla hyvin erilaiset lyhyen- ja jopa pitkän aikavälin vaikutukset. Räikeinä esimerkkeinä voimakkaista vaikutuksista on pesäpallossa lukkarien lautaskammot. Näihin voimakkaisiin reaktioihin on aina toki useita pitkän aikavälin syitä, mutta pohjimmiltaan kyse on epäonnistumisen pelon aiheuttamasta stressitilanteesta, joka kumuloituu fyysiseen suorituskykyyn vaikuttavaksi stressireaktioksi. (Atkinson ym. 199: 577; Björkman 1982: 13-32; Davies 1989: 76-80; Jansson 1990: 173-176)

2.4 Psyykkauksen vaikutukset

Psyykkauksen vaikutuksia pohdittaessa tulee huomioda, niin psyykkauksen laatu, kuin myös jokaisen pelaajan henkilökohtainen kyky kestää painetta ja käsitellä tunteita. Koska reagointi psyykkaukseen on yksilöllistä, myös sen mukana tulevat vaikutukset vaihtelevat. Moraalimme mukainen psyykkaus tuntuu kilpailutilanteessa olevasta pelaajasta normaalilta pelitilanteelta. Sanallisessa ilmaisussa on tuolloin käytetty käyttäytymiskoodistomme mukaista viestintää ja on kunnioitettu henkilön omaa yksityistä tilaa fyysisellä toiminnalla. Tällöin viestin tarkoitus ei ole muu kuin saada pelaajan ajatus karkaamaan itse suorituksesta. (Hardy ym. 1996: 10-12)

Oman tilan rajat ovat jokaiselle henkilökohtaisia. Henkilön oma intiimi alue ulottuu kehosta noin 45cm etäisyydelle, ja oma henkilökohtainen alue on tämän intiimialueen ulkopuolella noin metriin saakka. Sosiaalinen alue ulottuu metristä noin 3,5 metriin, ja

julkinen alue on tämän ulkopuolista tilaa. Tällä julkisella alueella voi kuka tahansa toimia sen pahemmin häiritsemättä. Nämä rajat ja alueet alkavat ihmisellä kehittyä 3-4 vuotiaana, mutta lopullisen muotonsa ne saavat murrosiässä. (Tohtori.fi 2016)

Ottelutilanteessa henkilökohtaista aluetta kunnioittava ja käyttäytymistapojen mukainen psyykkaus näyttäytyy vastapelaajalle sekä katsomoon pelkästään pelissä mukana olemisena ja pelinmukaisena tunnetilana. Tämän tyyppisen psyykkamisen vaikutus purkautuu monella pelaajalla pelilatauksen mukana aiheuttamatta mitään pidempiaikaista vaikutusta. Pelissä se voi vaikuttaa suorituksen keskittymiseen ja sitä kautta suorituslaatuun. Jos keskittymistä on saatu horjutettua ja pelaaja tekee selvästi huonon suorituksen, kiihtyy monesti psyykkaaminen jonka kautta voi syntyä alkavaa itsevarmuuden murenemistä. (Hardy ym. 1996: 157-158) Tällainen kierre on pesäpallossa todennäköisimmin synnyttävissä kotipesässä, jossa sisäpelijoukkue psyykkaa lukkaria. Lukkari on tilanteessa yksin ja vastapelaajien ympäröimänä.

Psyykkaus voi pitää sisällään esimerkiksi pelaajan henkilökohtaisiin ominaisuuksiin liittyviä viittauksia, tai fyysistä provosoivaa toimintaa pelaajan henkilökohtaisella alueella. Tällöin psyykattavassa herää monesti tunnetilana viha. Samoin henkilökohtaiselle alueella tuleva provosointi herättää monissa primitiivisen pelkoreaktion, joka usein konkretisoituu vihaiseksi puolustusreaktioksi. Näissä tapauksissa pelaajan keskittymiskyky heikkenee, koska mielessä on vihan tunne ja vihan kohde. Tällaisen tunnetilan purkautumiseen tarvitaan monella aggressiivista käyttäytymistä. (Hardy ym. 1996: 160-162)

Käyttäytymiskoodistomme mukainen yksittäinen psyykkaus ei usein aiheuta pitkän aikavälin vaikutuksia, ellei se aja kyseisessä tilanteessa (pelissä) voimakkaaseen epäonnistuneiden suoritusten kierteeseen. Psyykkaamisen aiheuttama voimakkaita tunteita herättänyt epäonnistuminen, aiheuttaa omaan itseensä uskon horjumisen, joka voi johtaa uusiin epäonnistumisiin. Tätä kautta voi syntyä kierre, jossa itseluottamus ei pääse kehittymään, ja sitä kautta onnistumisten ja positiivisten tunteiden saavuttaminen vaikeutuu. Samalla epävarmuus itsestä kasvaa. (Hardy ym. 1996: 140-142) Tällaisia

pitkän aikavälin vaikutuksia voivat pesäpallossa olla vaikka lukkarin lautaskammo tai ulkopelaajan heittokammo. Psykkeen syy- ja seuraussuhteita arvioitaessa tulee kuitenkin muistaa, että jo pelkkä tunne siitä että on epäonnistunut, aiheuttaa epävarmuutta, eikä edellä mainitun kierteen syntyminen välttämättä tarvitse psyykkaajan aiheuttamaa voimistavaa vaikutusta. Psykkamalla voi epävarmuuden kierrettä helposti syventää ja nopeuttaa. Tutkimuksen kohderyhmä on orastavalla aikuisuuden kynnyksellä olevia pelaajia joiden itsetunto on vasta kehittymässä, ja he ovat siksi jatkuvan psyykkauksen kannalta herkässä iässä ja alttiita psyykkauksen vaikutuksille ja jopa pitkäaikaisvaikutuksille.

Psyykkaamista mietittäessä ajatellaan usein psyykkaamista vain psyykkaamisen kohteen näkökulmasta. Vähemmän on ajateltu sitä, että toiminnasta voi olla myös psyykkaajalle samanlaisia vaikutuksia kuin hän on ajatellut aiheuttavansa psyykattavalle.

”Uskon isosti, että psyykkauksella voi vaikuttaa vastustajaan. Mutta sillä voi sekoittaa myös oman pelin, jos ei havaitse, että nyt suu käy enemmän kuin jalat.” Aki Riihilahti

Riihilahden lausunnosta tulee hyvin esiin henkinen vahvuus, jota niin sanottu hyväksyttävä psyykkaus vaatii myös psyykkaajalta. Psyykkaamisesta huolimatta on pystyttävä keskittymään olennaiseen eli pelin pelaamiseen. Keskittymisen pitää pysyä omassa suorituksessa.

Näin asiallisesta psyykkaamisesta voidaan rakentaa myös keino tulla henkisesti vahvemmaksi ja paremmaksi pelaajaksi. Tätä kautta kehittyminen vaatii pesäpallossa pitkän lajihistorian, koska suoritusvarmuuden ja itseluottamuksen tulee omalla kohdalla olla korkealla, voidakseen hallita asiallisesti tilannetta psyykatessa toista. Toisaalta tällaisen vahvan pelaajan ei tarvitse sortua loukkaavaan tai provosoivaan käytökseen.

2.5 Psykkauksen vaikutus junioripelaajaan

Urheilu ei varsinaisesti kasvata hyvään eikä pahaan, vaan vaikutukset riippuvat siitä, miten urheilun vuorovaikutustilanteet on organisoitu urheilijoiden, valmentajien ja muiden kasvatustehtävissä olevien aikuisten välillä (Pyykkönen ym. 1989: 87). Nuorella tunteiden hallinta ei ole vielä kehittynyt lopulliseen muotoonsa. Haetaan rajoja, opetellaan toisen arvostamista, peitellään omaa epävarmuutta. Lasten ja varhaisnuorten otteluissa on tärkeää, että pelaamisen ilo on pääasiallinen muistijälki lajista. Tästä syystä on olennaista, että valmentajat kertovat oikeista tavoista suhtautua vastustajaan voidaksemme toimia oikein sekä voiton että tappion hetkellä. On tärkeää oppia kunnioittamaan vastustajaa, ja kohtaamaan vastustaja reilusti ennen ja jälkeen ottelun (Karvinen ym. 1991: 42-43).

Yksilötasolla urheiluharrastus antaa ainutlaatuisen mahdollisuuden pohtia oikean ja väärän, sekä itsekkyyden ja oikeudenmukaisuuden välisiä suhteita luonnollisissa tilanteissa. Joukkuelajeissa on turvallista hakea hyväksyntää muilta suoritustensa kautta. Tällaisessa arassa tilanteessa saattaa psykkauksen vaikutus kasvaa. (Himberg ym. 2003: 89-90.) Toisaalta on myös turvallista käsitellä ristiriitatilanteita ja hakea yhteenkuuluvuuden tunnetta. Nuoren urheiluharrastukset kasvattavat luonnetta, antavat rohkeutta, lisäävät itsevarmuutta ja vahvistavat itsetuntoa. Urheilun huonona puolena voidaan pitää sitä, että voittamisen tavoittelu saa liian korostuneen aseman. Tämän seurauksena häviöt koetaan epäonnistumisina. (Karvinen ym. 1991: 32.)

Nuoren minäkuva ja usko omaan osaamiseen syntyy positiivisista kokemuksista, eli onnistumisista elämässä. Itsetuntoaan rakentava nuori on hyvin herkkä erilaisille suggestioille. Pelaajan, jonka suorittamisen itsevarmuus on vasta rakentumassa, suoritukseen on melko helppo vaikuttaa sekä positiivisesti että negatiivisesti. Nuoren keskittymistä suorittamiseen on helppo häiritä erilaisin viestein. Häiritty pelaaja, epäonnistuessaan, voi rakentaa itselleen toimintamallin joka jättää pitkiksi ajoiksi epävarmuuden olon ottelusuoritukseen ja sitä kautta oman suoritustason vakiinnuttaminen hidastuu ja itseluottamuksen kehittyminen järkkyy. Näitä

häiriötekijöitä peliin voi tulla niin pelin sisältä kuin ulkopuoleltakin. Ne voivat tulla myös aivan muilta elämänalueilta. Voimakkailla tunteenpurkauksilla pelin sisällä, tuota mahdollista pitkäaikaisvaikutusta on mahdollisuus pienentää. Pelissä koetut tilanteet eletään voimakkaasti pelissä, eivätkä ne parhaassa tapauksessa kulkeudu vaikuttamaan pelaajan pelin ulkopuoliseen minäkuvaan. (Karvinen ym. 1991: 32-42)

Voittamisen liiallinen korostaminen saattaa laskea urheilun lajiyhteisön moraalista tasoa. (Salimäki 2004: 77-78). Vaikka kilpaurheilu sanana viittaa kilpailuun ja sitä kautta voittoon on kuitenkin tärkeintä tapa ja keinot joilla voitto tulee. Sen opettamiseksi on tärkeää että lajiyhteisöllä, tässä tapauksessa pesäpallolla, on selkeä linja sääntöjen noudattamiseen ja yleensäkin keinoihin joilla voittoa on mahdollista tavoitella. Lajiyhteisön on annettava rajat ja valvottava, että voittamisen keinot ovat vastustajaa ja tasavertaisuutta kunnioittavia sekä oikeudenmukaisia, eivätkä loukkaa ketään. Tämä korostuu varsinkin lasten ja nuorten urheilussa.

3 PESÄPALLOLIITON LINJAUKSET PSYYKKAUKSEEN

Pesäpalloliitto on ottanut tarkan ja tiukan linjan negatiiviseen psyykkaamiseen. Toimintaohjetta epäurheilijamaisuuksien vähentämiseen pesäpallossa tarkennettiin 18.12.2015. Koska rajoja ja rangaistuksia päivitettiin kaudelle 2016, niin voidaan olettaa, että viime syksyinen B-poikien finaaleissa tapahtunut ylilyönti vaikutti osaltaan tähän tarkennukseen. Tarkoituksena liitolla on kitkeä psyykkaaminen pesäpallosta täysin, varsinkin tilanteissa joissa vastustajaa ei kunnioiteta. Tällä tarkoitetaan tuomareihin tai vastustajiin kohdistuvia alentavia, väheksyviä, solvaavia ja ylimielisiä kommentteja, joiden avulla pyritään järkyttämään vastapuolen toimijan henkistä tasapainoa (PPL 2015). Toimintaohjeessa todetaan seuraavaa:

”Kaikkeen peliin kuulumattomaan (esim. siviilielämä, ihmissuhteet, uskonto, eettiset kysymykset, sairaudet) ja -Henkilökohtaisia ominaisuuksia korostavaan (esim. pelaajan heikkoudet, vihjailut lautaskammosta) epäurheilijamaiseen käyttäytymiseen puututaan heti. Junioriotteluissa (nuorten Superpesis ja nuoremmat juniorit) kaikki vastustajan psyykkaaminen on rangaistavaa.”(PPL 2015)

”Tarpeeton provosointi ja kontaktin hakeminen: Joukkueen jäsenen ei ole sallittua siirtyä aktiivisen pelitilanteen ulkopuolella vastustajan lähietäisyydelle provosointi tarkoituksessa. Vuoronvaihdossa pelaajien on siirryttävä suoraan kohti oman joukkueen vaihtopenkkiä. Tilanteen jälkeen pelaaja ei saa tarkoituksellisesti kääntyä kohden vastapuolen pelaajaa ja tuulettaa provosointitarkoituksessa.” (PPL 2015)

”Rasistinen käyttäytyminen: Pesäpallossa kaikki toimijat ovat samanarvoisia riippumatta heidän sukupuolestaan, iästään, alkuperästään, kansalaisuudestaan, kielestään, uskonnostaan ja vakaumuksestaan, mielipiteestään, poliittisesta tai ammattiyhdistystoiminnastaan, perhesuhteistaan, vammastaan, terveydentilastaan, seksuaalisesta suuntautumisestaan tai muusta henkilöön liittyvästä syystä. Rasismia ei lajin parissa hyväksytä missään muodossa.” (PPL 2015)

”Käyttäytyminen kotipesässä: Lukkariin kohdistuva epäurheilijamainen paineistaminen on kielletty. Kotipesän suoja-alueelle nimetyt henkilöt saavat johtaa sisäjoukkueen peliä hillitysti, syöttötuomarin aluetta kunnioittaen.” (PPL 2015)

”Vaihtopenkki: Vaihtopenkillä saa olla joukkueen vaihtopelaajien lisäksi enintään kuusi (6) nimettyä toimihenkilöä. Ylimääräinen provosointi ja vastustajan psyykkaaminen vaihtopenkiltä on ehdottomasti kielletty. Ottelun tuomaristolla on oikeus poistaa epäurheilijamaisuuteen syyllistyneet toimihenkilöt yleisörajan taakse. Toimihenkilöiden rikkomuksista seuraavat varoitukset kohdistuvat joukkueen puheoikeuden käyttäjälle.” (PPL 2015)

”Kotijoukkue on velvollinen hankkimaan otteluun riittävän määrän päteviä toimihenkilöitä, joiden tulee noudattaa sarjan järjestäjän ohjeita esimerkiksi molempien joukkueiden ja pelaajien kunnioittamisesta (mm. kuuluttaja).” (PPL 2015)

”Joukkueiden ja seurojen toimijat edustavat lajiaan myös pelikentän ulkopuolella. Provosointi ja lajin imagolle haitallinen toiminta esimerkiksi lehdistötilaisuuksissa, verkossa tai tiedotusvälineissä on kielletty.” (PPL 2015)

Tulevalla kaudella onkin mielenkiintoista nähdä, mihin suuntaan uudet säännöt peliä muuttavat vai muuttavatko lainkaan. Huippupelaajista Henri Puputti (Helsingin Sanomat 2015) otti kantaa sääntömuutoksiin. Hänen mukaansa voi olla että kukaan ei rohkene sanoa mitään, jos säännöissä karsitaan kaikenlainen psyykkaaminen. Samalla saattaa pelistä kadota tunne, joka on yksi tekijä siinä, että pesäpallo on yleisölle kiinnostavaa. Puputin mukaan oikeanlainen, tilanteeseen sopiva, psyykkaus pitäisi sallia.

4 PESÄPALLON PSYKOLOGISET VAATIMUKSET

Lajinomainen pelisuoritus rakentuu lajitaidoista, pelitaidoista sekä fyysisistä ominaisuuksista. Voidakseen pelata hyvää pesäpalloa tulee tämän ominaisuuskolmion olla tasapainossa. Lajitaidot ovat liikkeitä tai liikesarjoja, joiden tekemistä fyysiset ominaisuudet tukevat. Pelitaidoilla luodaan edellytykset tehdä nuo suoritukset oikea-aikaisesti siten että oikea suoritus tehdään oikeaan tilanteeseen. Neljäntenä aspektina pesäpallossa ja urheilussa ylipäätään on psyykkiset ominaisuudet. Mieli kuvastaa ihmisen henkistä puolta, johon liittyy ajatukset, muisti, mielikuvitus ja tietoisuus. Etenkin omien ajatusten ja tunteiden hallinta korostuu urheilussa.

Joukkueen pelaajat ovat kaikki erilaisia niin taidollisesti, fyysisesti kuin psyykkisestikin. Pelaajan psyykkiset valmiudet ovat kokoelma kokemuksia eletystä, nähdystä ja ennenkaikkea koetusta elämästä. Näin myös ulkopuolisten ja sisäisten tekijöiden vaikutus pelaajaan on hyvin yksilöllistä. Luonne ja kunnianhimo vaikuttavat voimakkaasti pelaajan haluun oppia ja opetella lajiin liittyviä asioita. Psyykinen vahvuus taas mahdollistaa oman pelisuorituksen tekemisen omalla maksimaalisella tasolla häiriötekijöistä ja ajan puutteesta huolimatta.

Pesäpallo on yksilölaji joukkuelajin sisällä, sillä peli koostuu yksilösuorituksista joukkueessa. Nämä suoritukset varsinkin huippupesiksessä ovat voimakkaasti roolitettuja. Ulkopelissä roolitus tulee tilannekohtaisista sijoittumisista kentällä, jonka mukaan pelaajat sijoitetaan ominaisuuksien perusteella vastaamaan pelipaikan vaatimuksia. Sisäpelissä taas vuorottainen suorittaminen sekä lyömisessä että etenemisessä tuovat mukanaan yksilösuorituksen näkökulman. Näistä joukketaktiikan mukaisista yksilösuorituksista muodostuu joukkuepeli. Suorittajaan kussakin tilanteessa kohdistuu pelitilanteen mukaista painetta sekä omasta- että vastustajajoukkueesta. Suorittaja on vastuussa oman joukkueensa onnistumisesta, ja vastustaja pyrkii vaikeuttamaan tehtävää suoritusta kaikilla sallituilla keinoilla. Painetta tuo lisää peliä seuraava yleisö, ja toki paineita tulee myös suorittajasta itsestään. Näiden tekijöiden lisäksi suorituksessa on monesti mukana myös aikapaine, kun ratkaisun ja

suorituksen tekemiseen käytettävissä oleva aika on erittäin lyhyt. Stressaavissa tilanteissa vain psyykkisesti vahvat pelaajat pystyvät tekemään suorituksensa suoritustasonsa ylärajalla.

5 TUTKIMUSMENETELMÄT

Lajinkehittämistyö Psykkaaminen B-juniori-ikäisissä, Case: Loppuottelusarja Kouvolan Pallonlyöjät – Vähänkyrön Viesti, on tapaustutkimus. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää negatiivisen heterosuggestion, eli negatiivisen psykkaamisen, vaikutuksia B-juniori-ikäisen pesäpalloilijan toimintaan kilpailutilanteessa, kartoittaa pelaajien ajatuksia psykkaamisesta, sekä selvittää psykkaamisen yleisyyttä ja ominaispiirteitä B-ikäisissä. Tutkimukseen osallistui ottelusarjassa pelanneista 26:sta pelaajasta 19. Vastausprosentti on näin ollen 73%, mitä voidaan pitää varsin hyvänä.

Aineistonhankintamenetelmänä käytettiin teemahaastatteluja, jotka toteutettiin puolistrukturoituina haastatteluina tutkittavan otteluparin pelaajille Google Forms-ympäristössä. Google Forms-sovelluksella tehtiin haastattelulomakkeet (LIITE 1), ja linkit niihin lähetettiin joukkueiden pelaajille Facebookin kautta. Vastausten määrää pyrittiin nostamaan olemalla yhteydessä joukkueiden valmentajiin/ pelinjohtajiin.

Haastattelut tehtiin pääosin avoimina, omin sanoin vastattavina kysymyksinä, mutta mukana oli myös myös kysymyksiä joissa oli vastausvaihtoehdot annettu valmiiksi. Näin saatiin vastaamista rytmitettyä ja helpotettua niiltä osin kuin vaihtoehdot olivat yksiselitteisiä. Haastattelu oli jaettu kahteen pääosiin joista ensimmäinen osa käsitteli psykkaamista B-juniori-ikäisissä yleensä, ja toinen osa psykkaamista tarkemmin kauden 2015 finaalisarjassa. Ensimmäisessä osiossa on 7 kysymystä (1a-1g) ja toisessa osiossa on 13 kysymystä (2a-2m).

6 CASE-TUTKIMUKSEN TULOKSET

Haastatteluihin vastanneista 9 pelasi Vähänkyrön Viestissä ja 10 Kouvolan Pallonlyöjissä. Vaikka haastattelun kohderyhmänä oli joukko nuoria, voidaan vastauksista todeta, että vastaajat kuvailevat tilanteita ja tunteitaan eri tilanteissa hienon monisanaisesti ja kypsästi. Vastauksista löytyy moniulotteisuutta ja syvällistäkin pohdintaa, joka tuo ilmi uusia näkökulmia tilanteista.

Tässä tutkimuksessa käsiteltiin psyykkausta ilmiönä yleisemmällä tasolla, eikä kysymyksiä kohdennettu tarkoituksella pelipaikkakohtaisesti, vaikka oletusarvoisesti psyykkaaminen pesäpallossa liittyy vahvasti ulkopelipaikkaan.

6.1 Psyykkaamisen yleisyys B-junioreissa

Suurin osa, 15 vastaajaa 19:sta, on kokenut olleensa psyykkauksen kohteena kaudella 2015, ja loput vastaajista ovat kertomansa mukaan välttyneet psyykkaukselta. Yleisimmin psyykkausta on esiintynyt ratkaisevissa otteluissa, eli playoffeissa tai finaaleissa, ja vain kaksi pelaajaa koki psyykkausta runkosarjan aikana. Vaikka psyykkaaminen haastateltuja kohtaan on keskittynyt niin sanottuihin koviin peleihin, niin siitä huolimatta se on usein jäänyt heidän mielestään vähäiseksi.

”Harvoin, mutta sm-finaalissa on yritetty häiritä puheilla”

”Lähes joka pelissä on pientä sanailua, mutta harvoin sitä enemmän.”

Suurin osa haastatelluista on myös kesän aikana itse psyykannut vastustajaa. Tätä on kuitenkin tapahtunut vastaajien mukaan harvoin tai ei juuri lainkaan. Vastauksissa korostui tiukkojen pelien merkitys, eli pudotuspeleissä ja runkosarjan ratkaisuootteluissa vastustajan henkisen tasapainon horjuttaminen on yleistä. Myös avainpelaajien painostamisen merkitystä nostettiin vastauksissa esille.

”Olen psyykannut aina silloin, kun peli sitä vaati.”

”Mitä kovempi ottelu sitä enemmän psyykkausta esiintyy. Kyllä olen psyykannut, mutta erittäin harvoin. Pientä juttelua olen yrittänyt käydä lukkarin kanssa”

Haastatellut pelaajat kuuluivat ikäryhmänsä kahteen parhaaseen joukkueeseen, joten voidaan olettaa että pelaajat ovat muita ikäluokkansa pelaajia lähempänä aikuispesistä, ja toisaalta osa onkin jo päässyt kokeilemaan pelaamista miesten Superpesiksessä. Voi siis olla, että B-juniorien parhaat pelaajat ovat ikäluokan keskivertoa aktiivisempia psyykkaamaan, koska ovat henkisesti tottuneet kovempiin peleihin.

Psyykkauksen kohteena olemisen ja psyykkaajana toimimisen välillä näkyy vastauksista selvä yhteys. Ne 15 pelaajaa, jotka kokivat joutuneensa sanallisesti häirityiksi, olivat myös itse äänessä.

”Lähes aina olen psyykannut, kun joku on psyykannut minua.”

Vastaavasti 4 pelaajaa ei kauden aikana kokenut psyykkausta, ja nämä eivät myöskään itse psyykkanneet vastustajaa. Psyykkauksen kohteeksi ei siis jouduta yleensä sattumalta.

”Harvoin olen ollut psyykkauksen kohteena, keskityn pelaamiseen enemmän kuin psyykkaamiseen.”

Vaikka tutkimuksen otanta on suhteellisen pieni, voidaan vastauksista nähdä selkeästi, ettei psyykkaaminen ole junioripesäpallossa päätarkoitus ja pelaajien näkökulmasta psyykkaus keskittyy ratkaisuotteluihin. Vastustajan henkisen tasapainon horjuttaminen ratkaisupeleissä onkin varsin ymmärrettävää, sillä kyseessä on kilpaurheilu, ja voitontahto on varmasti kaikilla pelaajilla kova. Toisaalta osa pelaajista kertoi keskittyvänsä omiin pelisuorituksiin, eikä sanailuun vastustajan kanssa, joten he saavat olla peleissä rauhassa. Tämän perusteella nähdään selvästi, että jos et itse ole äänessä, et todennäköisesti myöskään joudu vastustajan sanailun kohteeksi.

6.2 Pelaajien ajatuksia psyykkaamisesta

Jokaisen 19:sta vastaajan mielestä asiallinen psyykkaus kuuluu pesäpalloon ja se tulee sallia pelitilanteiden mukaan pelin aikana. Vastustajan suorituksen vaikeuttaminen sanallisesti ja toisen paineistaminen koetaan kuuluvan lajin ominaispiirteisiin, sekä tuovan peliin jännitettä ja tunnetta. Puolestaan henkilökohtaisuuksiin menevistä kommentteista vastaajat olivat yhtämieltä siitä, että ne eivät kuulu pelikentille. Myös pelinjohtajien esimerkillisyyttä ja tuomareiden roolia asiattomuuksiin puuttumisessa, tuotiin vastauksissa esille.

”Pieni sanailu pelaajien kesken on ok ja kuuluu peliin. Jos aletaan mennä henkilökohtaisuuksiin tai haukkumaan toista, niin se on mielestäni kiellettävä. Pelinjohtajien ei mielestäni pitäisi osallistua vastustajan psyykkaukseen millään lailla, vaan johtaa oman joukkueensa toimintaa.”

”Pelin sisällä tapahtuva psyykkaus on hyväksyttävää (lukkarilla on vaikeaa syöttölautasen äärellä).”

”Kyllä psyykkaus voidaan hyväksyä ja se tavallaan kuuluukin pesäpalloon, mutta jos mennään henkilökohtaisuuksiin olisi hyvä että tuomarit puuttuisivat siihen.”

Käsitys siitä, mikä tulkitaan henkilökohtaisuuksiin meneväksi kommentoinniksi, oli vastauksissa vaihteleva. Joidenkin mielestä toisen peliominaisuuksia, esimerkiksi heittokättä, ei saa arvostella, ja jotkut puolestaan olivat valmiita hyväksymään kaiken ominaisuuksiin, vaikkapa lautaskammoon, liittyvän sanailun. Henkilökohtaisuuksiin menevästä kielenkäytöstä kysyttäessä, eivät vastaajat olleet juurikaan kuulleet, tai eivät enää muistaneet esimerkkejä. Ne jotka esimerkkejä kertoivat, olivat saaneet kovaakin henkilökohtaista kritiikkiä.

”Minua puhuteltiin halventavilla nimillä, ja kehoitettiin mm. käymään pesiskoulu uudestaan”

”Harvemmin kentällä kuulee henkilökohtaisista ominaisuuksista puhuttavan. Joskus saattaa kuulua kommentteja toisen hitaudesta, ylipainosta tai pelitaidoista.”

Vaikka henkilökohtaisuuksiin menevistä kommenteista vastaajat eivät pystyneet montakaan esimerkkiä kertomaan, niin kysyttäessä rajaa sopivan ja sopimattoman psyykkauksen välillä, oli yleinen mielipide selkeä. Peliin liittyvä kommentointi on pelaajien mukaan sallittua, ja sopimattomana koetaan henkilökohtaisuuksiin meneminen. Eräs vastaaja kommentoi rajan vetoa sopivan ja sopimattoman psyykkauksen välille näin.

”Pysytään vain pienissä urheiluun liittyvissä kiittailuissa, eikä mennä liian henkilökohtaisiin asioihin.”

Perheeseen ja yksityisyyteen liittyviä kommentointeja pidettiin myös tuomittavina.

”Perheeseen tai muuhun yksityiselämään liittyvät asiat. Peliin kuuluvat asiat esim epäonnistumisesta muistuttaminen kuuluu peliin.”

Lähes samalla tavalla oli kysymykseen vastannut myös toinen pelaaja, joka otti myös koskemattomuuden näkökulman huomioon.

”Jos kaikki mitä sanotaan kohdistuu esimerkiksi hänen läheisiinsä tms. Ja fyysistä kontaktia ei saa ottaa.”

Vastauksista kävi ilmi myös se, että nimittelyä voidaan pitää henkilökohtaisuuksiin menemisenä, varsinkin jos koko joukkue ottaa kohteekseen tietyn pelaajan.

”Kun aletaan haukkumaan, kohdistetaan koko joukkueen huutelu yhteen pelaajaan tai rikotaan fyysistä tilaa.”

”Siinä vaiheessa kun mennään henkilökohtaisuuksiin. Esimerkiksi homottelu.”

Yleisen mielipiteen sopivasta ja sopimattomasta psyykkauksesta tiivistä hyvin seuraava vastaus.

”Mielestäni raja menee siinä kun mennään henkilökohtaisuuksiin törkeästi...mutta kuten sanoin jonkun asteinen psyykkaus on hyväksyttävä”

Kaiken kaikkiaan psyykkauksella ei koettu olevan pidempi aikaista vaikutusta omiin suorituksiin. Tätä mieltä oli 16 vastaajaa 19:sta. Kaksi vastaajaa koki psyykkauksen parantavan pelaamistaan ja yksi piti psyykkausta sekä häiritsevästä että suoritusta parantavana. Pelaajan henkinen kestävyys vaikuttaa tähän paljon. Toiset syttyvät pelaamaan paineen alla, ja joidenkin suorittaminen häiriintyy kun ympäristö on normaalista poikkeava. Toisaalta ehkä juuri siksi, että psyykkaustilanteissa ei esiintynyt henkilökohtaisuuksiin menemistä, psyykkauksen ei koettu häiritsevän pelisuorituksia.

6.3 Psyykkaus finaalisarjassa

”Minun mielestäni psyykkaukset olivat vain yksittäisiä tapauksia, joista nousi aivan liian suuri haloo.”

Pelaajien yleisen näkemyksen mukaan kauden 2015 finaalisarjassa vastustajan psyykkaamista tapahtui jokaisessa ottelussa. Pelikentän ulkopuolella sanailua tai uhoamista ei esiintynyt lainkaan, paitsi muutama pelaaja koki vastustajan sosiaalisen median viestinnän psyykkauksena. Osan mielestä psyykkaaminen otteluserjassa jatkui ja kehittyi ensimmäisestä pelistä alkaen, ja toisten mielestä provosoinnit olivat yksittäisiä tapahtumia otteluiden sisällä. Yleisesti jokaisen pelin korostettiin olleen erillinen tapahtuma, vaikkakin tunnetaso nousi panosten kasvaessa.

”Omalla kohdalla ainakin ne olivat yksittäisiä, mutta jossain määrin se saattoi kehittyä hiljalleen sillä molemmat eläytyivät finaaleihin suurella tunteella.”

”Eteni tasaisesti ja oli molemminpuolista. Kumpikaan ei ollut toista aktiivisempi tai passiivisempi, vaan molemmat harjoittivat sitä yhtä paljon.”

6.4 Psyykkaustavat finaaleissa

Verbaliikalla ja kehonkielellä oli suuri rooli vastustajan häirinnässä finaalisarjan aikana. Suurin osa vastanneista kertoi kokeneensa, sekä sanoilla että eleillä tapahtunutta psyykkausta. Yleisimmin tämä oli tuulettamista, vastustajan epäonnistumisiin reagoimista ja sanoilla horjuttamista. Siis kaikkia yleisiä häirinnän muotoja, joita näkyy jossain muodossa varsinkin joukkueurheilulajeissa. Vastausten perusteella pelaajat kokivat nämä tilanteet kukin omalla tavallaan. Tähän vaikuttaa henkilön henkiset ominaisuudet, kuinka paljon hän pystyy kestävänsä verbaalisia hyökkäyksiä, ja mitä hän pitää liiallisena. Toisaalta, myös henkilön omat puhelahjat vaikuttavat hänen kokemaansa, sillä jos hän pystyy puolustautumaan sanallisesti, hän saattaa kokea psyykkauksen hyvinkin eri tavoin kuin hiljainen tyyppi.

”Sanalliset huomauttelut suorituksista, ja yleinen kielellinen psyykkaus. Henkilökohtaisuuksiin ei mielestäni menty tai ainakaan en itse sellaisia tapauksia muista.”

”Henkilökohtaisuuksiin ei menty, pääasiallisesti psyykkaus oli sanallista joka tapahtui pelitilanteissa.”

”Tuulettamista, epäonnistumisia tuuletettiin ja pientä kuittailua.”

”Tuuletuksia vastustajan edessä ja lukkarin painostusta”

”Tuuletettiin paljon vastustajaan päin, sanallista piikittelyä”

”Epäonnistumisten tuulettelu lähellä epäonnistujaa, syvälle silmiä katsominen ja huutelua laidasta laitaan”

”Eleet sekä huutaminen päin näköä siitä jos ei palloa saanut kiinni.”

”Sanallisena psyykkauksena sekä jossain määrin henkilökohtaisuuksina”

”Nimittelyä ja taitoihin sekä ominaisuuksiin vetoamista.”

Pelaajien kertomista esimerkeistä käy selkeästi ilmi, ettei henkilökohtaisuuksiin paljoakaan menty, vaan tunnetta ja voittamisen halua osoitettiin kehonkielellä. Toki myös sanallinen psyykkaus nousi esiin vastauksista, mutta yllättävän paljon korostui omien onnistumisten ja vastustajan epäonnistumisten merkitys.

6.5 Pelaajien suhtautuminen psyykkaukseen finaaleissa

”Mielestäni koko sarjan ajan oli peli asiallista, eikä se mennyt yli kuin 2-finaalin tilanteessa” (Pelaaja A)

”Homottelu, haukkuminen pelleksi, huonoksi yms. Ei henkilökohtaisuuksiin menemistä. Paitsi 2. Finaalissa tuli tappouhkauksia ja uhkailuita vastapuolelta.” (Pelaaja B)

Ylläolevat esimerkit eroavat hyvin paljon toisistaan. Pelaaja A pitää otteluitapahtumia, yhtä poikkeusta lukuunottamatta, siisteinä ja rauhallisina. A:n kommentista käy myös ilmi, että rennon letkeä suhtautuminen psyykkaukseen näkyy myös pelikentän ulkopuolella. Kysyttäessä tunnetilaa psyykkauksen jälkeen hän vastasi seuraavasti.

”Ei miltään, peli on peliä ja molemmat joukkueet ymmärsivät sen, ja esim 2-finaalin jälkeen naureskeltiin yhdessä pelin tapahtumille”(Pelaaja A)

Pelaaja B taas puolestaan erittelee tarkemmin mitä ottelusarjassa on tapahtunut, ja toisaalta onhan hän joutunut rajun sanallisen hyökkäyksen kohteeksi. Voidaankin pohtia, onko vastapuolella loppuneet verbaaliset taidot kesken, kun muita kommentteja ei ole tilanteissa osattu käyttää. Ja vaikka uhkauksia on annettu ja niihin houkuttelisi tarttua, niin ne on sanottu kiihtyneessä mielentilassa, joten onko niistä kuitenkaan ollut todellista uhkaa. Muistiin kuitenkin tällainen varmasti jää ja varsinkaan uhkauksia ei pelikentillä missään tilanteessa pitäisi kuulua.

Se, että saa osakseen rankkaakin sanallista kommentointia, ei välttämättä tarkoita sitä että kokisi pelitapahtumat negatiivisena, kuten pelaaja B:n psyykkaushetken tunnetilan kommentista käy ilmi.

*”Sillä hetkellä se vähän v**taa, kun on epäonnistunut ja kiittailua tulee perään, mutta mielestäni se kuuluu lajiin ja itse annan samalla mitalla takaisin ja puolustan joukkueovereita jos heitä psyykataan.” (Pelaaja B)*

Pelaaja B:n kommentista käy selkeästi ilmi, että psyykkauksen koetaan olevan osa lajikulttuuria ja siihen kasvetaan osaksi. Sama suhtautuminen kävi ilmi myös muiden pelaajien vastauksista.

”Psyykkaus oli samanlaista kuin aiemmin ei mitään poikkeavaa.”

”Normaalilta, koska pesäpallo on tunnepeli.”

”Pelitilanteessa se oli tunteikasta mutta ei ole vaikuttanut seuraavissa tilanteissa.”

”Normaalilta kuuluu urheiluun.”

”Ei mitenkään erikoiselta. Tunnelma oli korkealla, eikä siinä ollut aikaa takertua vastustajan puheisiin.”

”Ottelusarjan psyykkaus ei poikennut normaalista millään tavalla.”

Finaalisarjassa esiintynyttä psyykkausta pidettiin siis normaalina pelin luonteeseen kuuluvana. Sitä, että vastaajien mielestä tällainen on normaalia, voidaan pitää hyvänä asiana, koska tämä osoittaa sen ettei ylilyöntejä pesäpallo-otteluissa useinkaan tapahdu, ja toisaalta sopivissa rajoissa tapahtuvan verbaalisen ja elekielisen häirinnän koetaan tuovan tunnetta ottelutapahtumaan.

6.6 Toisen finaaliottelun tapahtumat

”Paljon tullut myöhemmin puhetta siitä kun mediassa käsitelty asia kuitenkin.”

”Teot olivat todella typerät”

Tapahtunutta on paisuteltu mediassa ja samalla pesäpallo on saanut osakseen negatiivista näkyvyyttä. Arvatenkin tätä ei kohun kumpikaan osapuoli olisi halunnut, eikä haastattelun tuloksista löytynyt viitteitä siihen, että psyykkaaminen olisi ollut ottelusarjassa järjestelmällistä ja kohdennettua. Vaikka toisessa finaalissa tilanne kärjistyi, sitä ei tarkoituksella haettu tai tehty siksi, että sillä olisi koettu saavutettavan erityistä hyötyä. Pikemminkin osa molempien joukkueiden pelaajista kommentoi tapausta kielteiseen ja häpeävään sävyyn.

”En edes tiennyt mitä tilanteessa tapahtui, joten en suuremmin välittänyt tapahtuneesta vaan kävelin pois kentältä ja juttelin vastustajien kanssa.”

”Tuntui hieman epätodelliselta, että kärjistynein tapahtuma tapahtui oikeasti”

Vastauksissa tämä toisen finaaliottelun tönäisy ja sitä seurannut kärhä, oli ainoa selkeästi esiin nouseva negatiivinen tapahtuma. Sitä, että tapahtuma lähti liikkeelle yksittäisestä provokaatiosta, korostettiin vastauksissa. Tapahtuma hetkeä pelaajat

kuvailivat sekavaksi, epätodelliseksi ja oudoksi. Näin varmasti siksi, koska fyysistä kontaktia ei pesäpallossa ole ja sitä ei usein näe tarkoituksella otettavan. Toisaalta joidenkin mielestä tuo oli yksi tapahtuma muiden joukossa. Oman käyttäytymisen järkevyyttä ja omaa toimintaa on varmasti vaikea arvioida jälkikäteen, kun ottelutilanteen tunnetilaa ei ole enää olemassa. Kuitenkin on hyvä, että tuntemukset ovat nyt jo välinpitämättömät, koska asioissa pitää mennä eteenpäin.

”Eipä tuo oikeastaan miltään enää tunnu. Tilanne on jo unohdettu.”

”Siinä eletään tunteella ja joskus tulee yli lyöntejä.”

Moni pelaaja korosti jo unohtaneensa tapahtumat ja olevansa sinut asian kanssa. Tapahtumalle voi nykyisin jo naureskella, eikä sillä koeta olevan vaikutusta tulevan kauden peleihin.

”Huvittavalta. Ei se silloinkaan erikoiselta tuntunut. Eniten naurattaa kuitenkin lehdistön paisuttelu tapahtumasta.”

”Kiva muistella mitä on kuullut tai sanonut pelitilanteessa. Hauskoja muistoja. Ei vaikuta häiritsevästi siviilielämään.”

”VäVi-KPL pelin tapahtumilla en usko olevan suurempaa vaikutusta kenenkään pelaajauraan. Olen kuullut pelaajilta kommentteja molemmista joukkueista, ja lähes kaikki tuntuvat jo unohtaneen asian ja ottavan sen huumorilla.”

Episodin molempien osapuolten mielestä yksittäinen tilanne sai osakseen liian suurta huomiota negatiivisessa mielessä. Vaikka tapahtumahetkellä pelaajien päiden sisällä tunteet kävivät kuumina, tilanne rauhoittui, ja peliä pystyttiin jatkamaan normaalisti. Myös seuraava ottelu sujui rauhallisesti. Siinä mielessä yksittäinen tapaus, vaikkakin se tapahtui junioriottelussa, sai aivan liikaa huomiota osakseen. Toki ei ole yleistä, että pesäpallo-otteluissa nujakoidaan, mutta etenkin kontaktilajeissa pahempia ylilyöntejä

tapahtuu jatkuvasti, esimerkiksi vastustajan tahallista vahingoittamista. Pesäpallon finaaliottelussa ei siihen kuitenkaan pyritty.

6.7 Pelaajien mielipiteet finaaleihin sopivasta psyykkauksesta

”Mielestäni finaalisarjassa pitäisi olla ihan samat säännöt psyykkauksen suhteen kuin runkosarjassakin. Tietysti tunteet käy näissä peleissä kuumempina kuin runkosarjassa, mutta psyykkaus pitäisi silti pysyä tietyissä rajoissa.”

”Finaaleissa psyykkaus tulee ehdottomasti hyväksyä sillä henkisesti vahvempi joukkue voittaa melkein aina finaalisarjan.”

”Kevyt sanallinen kuittailu huonon suorituksen jälkeen on ihan hyväkin asia. Ei fyysisiä kontakteja.”

Mielipiteet ratkaisuoitteluihin soveltuvasta psyykkaamisesta vastasivat luvussa 6.2 esitettyjä havaintoja. Pelaajien näkemyksen mukaan psyykkaaminen kuuluu lajiin, ja se tulee sallia sääntöjen mukaan. Se, että vastustajan suoritusta pyritään vaikeuttamaan muutenkin kuin peliteoilla, koettiin omaa peliä edistäväksi. Tällä pelaajat tarkoittavat henkisen sodankäynnin sallimista, koska sillä on vastaajien mukaan suuri vaikutus pelin lopputulokseen. Tämä vastaa todellisuutta, sillä jos vastustajan onnistuu masentamaan tiukoissa tilanteissa, kääntyvät ratkaisupaikat mentaalisesti vahvemman suorittajan eduksi.

Sallittavana ja hyväksi todettuna psyykkauskeinona finaaleissa pidettiin myös tuulettamista, niin oman onnistumisen, kuin vastustajan epäonnistumisen jälkeen. Tätä pelaajat kertoivat myös käyttävänsä, kuten luvussa 6.4 käy ilmi. Sopivan psyykkauksen osalta kuitenkin korostettiin toiminnan järkevyyttä ja asiallisuutta.

”Sellaista pientä sanallista kuittailua, kunhan pysytään vain kohtuuksissa.”

”Sellainen pieni ja asiallinen psyykkaus.”

”Järkevä psyykkaus on aina hyvä ja kuuluu asiaan.”

”Voidaan. Samanlainen psyykkaus kuin aiemmin. Psyykkaus kuuluu lajiin.”

”Kaikenlainen psyykkaus kuuluu lajiin. Itse psyykkaaja päättää, kuinka alas vajoaa.”

Yleisen mielipiteen linja psyykkauksen kuulumisesta pesäpalloon jatkui myös tässä finaaleihin sopivan psyykkauksen kysymyksen vastauksissa. Toisaalta eräs pelaaja oli valmis sallimaan kaiken psyykkauksen, jos psyykkaaja ottaa siitä itse vastuun. Tämän takia onkin hyvä, että psyykkaajat ymmärtäisivät vastuunsa kentällä. Aivan mikä tahansa käytös ei ole, eikä pidäkään olla hyväksyttyä, ja sen takia on hyvä että säännöt olisivat kaikille samat ja selkeät.

6.8 Ajatuksia psyykkauksen pidempiaikaisista vaikutuksista

”Varmasti hieman heikompäisemmällä kaverilla voi vaikuttaa itseluottamukseen räpylä kädessä tai mailanvarressa.”

Kymmenen vastaajista oli sitä mieltä, että psyykkamisella ei ole pelaajan suorituksiin pidempiaikaisia vaikutuksia. Yhdeksän vastaajaa oli puolestaan sitä mieltä, että jotain itseluottamusongelmia voidaan psyykkamisella saada aikaan. Tällainen 50-50 jakauma on aika yllättävä siinä mielessä, että kuitenkin omaan peliuraan he eivät uskoneet psyykkauksen tai finaalisarjan tapahtumien vaikuttavan. Eli omaan tekemiseen psyykkauksen vaikutuksia ei tiedosteta, tai sitten psyykkaus ei oikeasti vaikuta, mutta muiden kanssapelaajien otteisiin psyykkauksen uskotaan vaikuttavan.

”Varmasti voi olla, jos huutelu menee kovin henkilökohtaisuuksiin ja varsinkin jos se jatkuu pelin ulkopuolella. Varsinkin lukkareille huutelu voi olla raskasta kestäväää ja voi johtaa esim. lautaskammoon.”

Kentän näkyvimpään pelaajaan, lukkariin, kohdistuvaa psyykkausta moni piti merkittävänä. Vastauksissa korostui se, että jos on joukkueensa avainpelaaja, niin hänen pitää pystyä kestämaan painetta normaalia enemmän. Pesäpallossa lukkari on selkeästi ulkopelin merkittävin pelaaja, ja hän on kentällä jatkuvasti vastustajien ympäröimänä. Onkin luonnollista, että hänen pelaamiseensa pyritään vaikuttamaan kaikin keinoin. Siihen, minkälaista lukkariin kohdistuvaa psyykkausta pidetään sallittavana, ei tutkimuksessa löytynyt vastausta. Toisaalta lukkarille sanailu koettiin osaksi hyvää kaarityöskentelyä.

”Jos pää ei kestä kaaren huutelua, niin sitten olet väärässä paikassa. Lukkarin piikittely on aina kuulunut kaaren toimintaan. Se opetetaan jokaisessa joukkueessa, joka haluaa menestyä. Kukaan pelinjohtaja ei halua että joukkue on kuin "lampaat" kaarella.”

”Lukkareiden on sisäistettävä se, että heitä tullaan painostamaan pelin aikana, se on pelin henki.”

”Saattaa vaikuttaa esimerkiksi lukkariin, jos lukkari epäonnistuu jatkuvasti. Kaikki ei ole pumpulissa elämistä, vaan huippu-urheilu on kova maailma.”

Lukkareille huutelu siis koettiin ainoaksi mahdollisesti pitempiaikaisia vaikutuksia mukanaan tuovaksi psyykkauksen muodoksi. Vastauksissa tuotiin esille se, että pelkällä psyykkauksella ei lautaskammoon saada aikaan, vaan kyse on suorittamisen kokonaisuudesta. Heikko suoritusvarmuus saa aikaan epävarmuutta, josta psyykkaamalla voi syntyä epäonnistumisten ketju, joka pahimmillaan johtaa siihen ettei pelaaja suoriudu oman pelipaikkansa vaatimuksista.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksessa nousi selkeästi esiin se, että junioripelaajilla on tarve ja halu näyttää tunteensa ottelutilanteissa, kun paremmuudesta mitellään aikuisurheilua lähenevissä ikäluokissa. Tutkimukseen osallistuneet pelaajat suhtautuvat psyykkaukseen varsin luontevasti ja kokevat sen lajiin kuuluvaksi osatekijäksi, kunhan psyykkaus pysyy hyvän maun rajoissa, eikä sitä tapahdu ottelutapahtuman ulkopuolella. Tutkimusjoukko muodostui nuorista pelaajista, joiden kyky hallita tunteitaan ei ole vielä kehittynyt lopullisella tasolle. Tämä tulee esiin psyykkamisena, jossa psyykkaaja ei ole laittanut itseään kokonaan peliin, vaan alentuu niin sanotusti nimittelyn tasolle, jossa käytetään ilmauksia tai toimintaa, joilla ei ole mitään tekemistä itse ottelun tai edes lajin kanssa. Tulkintamme mukaan tapaustutkimuksen kohteena olleen ottelusarjan mukanaan tuomat paineet ja lataus, olivat varmasti monelle pelaajalle myös tähän astisen pelaajauran henkisesti kovin paikka. Monen pelaajan kohdalla tunnetason hallintaa on varmasti vasta opeteltu tiukoissa tilanteissa. Tähän lähtökohtaan verraten, vastausten antama kokonaiskuva ottelusarjasta ja psyykkaamisesta B-juniori-ikäisissä, on hyvin rauhallinen ja jopa hallittu.

“Junioripeleihin Pesäpalloliitto määräsi psyykkauksen osalta täyskiellon. Taustalla oli muun muassa B-poikien SM-finaaliottelussa tapahtunut henkinen sodankäynti, joka oli kärjistyä joukkotappeluksi.” (Helsingin Sanomat 2015)

Yllä esitetty lainaus kertoo asetetusta täyskiellosta ja henkisestä sodankäynnistä tämän tutkimuksen kohteena olevassa ottelusarjassa. Tutkimuksemme perusteella tapahtuman taustalla ei ollut pidempiaikaista suunnitelmallista psyykkausta, eikä tilanteesta jäänyt pysyviä henkisiä oireita pelaajille. Ainoastaan oli yksi ylilyönti, johon molemmat osapuolet reagoivat tapahtumahetkellä. Julkisuudessa kyseistä ottelusarjaa on nostettu esiin yhden tapahtuman perusteella. Tähän mediakuvaan on reagoitu lajiliiton toimesta levittämällä mielikuvaa psyykkauksen täyskiellosta. Olisiko kuitenkin lajin edun mukaista ensin tutkia ja hankkia perusteet julkisuuskuvan rakentamiseksi? Olisiko

viisasta korostaa lajiyhteisön vastuullisuutta ja korkeaa moraalista opettajana, kuin luoda julkisuudessa mielikuvaa kaiken tunteen pois ottamisesta?

Kuten tutkimuksesta käy ilmi, psyykkaamisen ja paineistamisen koetaan olevan olennainen osa pesäpalloa. Parhaimmillaan aikuistasolla psyykkauksesta on saatavissa katsojia mukaan tempaava osatekijä pesäpallon markkinointiin. Tunnetaso pesäpallossa pystytään esittämään muutenkin, kuin fyysisen kontaktin kautta. Persoonat kentällä korostuvat, kun psyykkaus on näkyvää, rehtiä ja avointa. Toiminnan on mahdollista olla tukemassa mielikuvaa taktisuuden verkosta, jota pesäpallo lajina kantaa yllään. Parhaimmillaan Superpesistasolla saadaan luotua taistelupareja ja vastakkain asettelua. Tämä kaikki onnistuu, jos toiminnalle pystytään luomaan yhteiset rajat, pitämään niistä kiinni, ja valvomaan niitä. Tähän aikuistason toimintaan tulee olla nuorella ohjattu kasvupolku, jossa rajat ja toimintamallit opetellaan pikku hiljaa valvovan silmän alla. Lasten ilon rinnalle tulisi nuoruuden loppuvaiheessa sallia asiallista ja kunnioittavaa paineistamista. Valmentajien, pelinjohtajien, tuomareiden, sekä esikuvina toimivien huippupelaajien rooli on tässä lajikulttuurin kehittämisessä merkittävä.

Pesäpallossa voidaan tehdä psyykkauksesta älyllinen hienous, johon muut lajit eivät pysty. Muiden voi antaa tapella kulmauksissa, tai purra toisiaan korvaan. Pesäpalloyhteisö puolestaan voi hoitaa julkisuuden niin, että psyykkaus on aidosti arvoisensa osa peliä.

LÄHDELUETTELO

- Davies, Don (1989). *Psychological factors in competitive sport*. London: Falmer. ISBN: 978-185-000-607-7
- Hardy, Lew, Graham, Jones & Daniel Gould (1996). *Understanding psychological preparation for sport*. Englanti: John Wiley & Sons Ltd. ISBN: 978-0471957874
- Helsingin Sanomat (2015). *Kuinka rumasti urheilussa saa psyykätä?* [verkkodokumentti]. Helsingin Sanomat 8.11.2015 [viitattu 1.4.2016]. Saatavissa: <http://www.hs.fi/urheilu/a1446883801539>
- Himberg, Lea, Laakso, Juhani, Peltola, Ritva, Näätänen, Risto & Jan Vidjeskog (2003). *Kehittyvä ihminen*. Helsinki. WSOY. ISBN: 978-951-022-475-5
- Jansson, Laura (1990). *Urheilijan psyykinen valmennus* Keuruu: Otava. Toinen, uudistettu painos. ISBN: 951-111-232-5
- Karvinen, Jukka, Hiltunen, Pentti & Leena Jääskeläinen (1991). *Lapsi ja urheilu*. Keuruu: Otava. ISBN: 978-951-1-11570-0
- PPL (2015). *Toimintaohje epäurheilijamaisen käyttäytymisen kitkemiseksi kaudella 2016* [verkkodokumentti]. Suomen Pesäpalloliitto ry [viitattu 1.4.2016]. Saatavissa:<http://www.pesis.fi/@Bin/20235061/Ep%C3%A4urheilijamaisuus-toimintaohje-181215.pdf>
- Pyökkönen, Teijo, Telama, Risto. & Joel Juppi (1989). *Liikkuvat lapset: lapset liikunnan harrastajina ja urheilijoina*. Helsinki. Valtion painatuskeskus. ISBN: 951-861-680-9

Salimäki, Harri (2004). *Länsimaisen kristillisyyden arvot ja urheilun moraali*.
Julkaisussa: Pelit ja kentät, kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta.
Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Tutkimuksia
3/2004.

Tohtori.fi (2012). *Näin toimii ihmisen henkilökohtainen tila* [verkkodokumentti].
Terve.fi [viitattu 1.4.2015]. Saatavissa:
<http://www.tohtori.fi/?page=1341824&id=1641354>

LIITTEET

30.3.2016

Psykkäusely 2015, B-ikäiset, Case VäVi-KPL - Google Forms

Psykkäusely 2015, B-ikäiset, Case VäVi-KPL

QUESTIONS

RESPONSES 19

Section 1 of 2

1. Yleisesti psykkäuksesta B-ikäisissä

Psykkäus tssä kyselyssä tarkoittaa vastustajan suorituskyvyn horjuttamista omalla käyttäytymisellä tai puheilla. Tämän 1. osion kysymykset kartoittavat vastapelaajan psykkäamisen yleisyyttä B-ikäisissä.

1a) Oletko viime kesän aikana ollut B-ikäisten pelissä psykkäuksen kohteena?

- En ole ollut
- Kyllä olen. Finaaleissa
- Kyllä olen. Playoffs-sarjan aikana
- Kyllä olen. Runkosarjan aikana 1-5 kertaa
- Kyllä olen. Runkosarjan aikana yli 5 kertaa

1b) Jos olet ollut psykkäuksen kohteena niin kuinka usein? (kuvaile sanallisesti)

Long-answer text

1c) Oletko B-ikäisten ottelussa psykkänut vastustajaa kesän 2015 aikana? Kuvaile sanallisesti kuinka usein.

Long-answer text

1d) Esiintyikö psykkäustilanteessa kielenkäyttöä joka liittyi vastapelaajan henkilökohtaisiin ominaisuuksiin? Jos esiintyi niin minkälaisia ilmaisuja käytettiin?

Long-answer text

1e) Vaikuttiko tilanne mielestäsi suorituksiisi myöhemmissä peleissä?

- Kyllä. Vaikutti häiritsevästi
- Ei vaikuttanut
- Kyllä. Auttoi parempaan suoritukseen



Other...

1f) Voidaanko jonkinlainen psyykkaus mielestäsi hyväksyä? Millainen?

Long-answer text

1g) Missä menee mielestäsi sopivan ja sopimattoman psyykkauksen raja?

Long-answer text

After section 1 **Continue to next section**

Section 2 of 2

2) Tarkemmin itse ottelusarjasta

Tässä osiossa käsitellään finaaliottelusarjaa VäVi-KPL

2a) Kummassa joukkueessa pelasit?

VäVi

KPL

2b) Tehtiinkö psyykkausta pelin ulkopuolella esim. somessa ottelusarjan puitteissa?

Ei tehty

Whatsapp

Facebook

Muussa sovelluksessa

Muilla keinoin

Other...

2c) Kehittyikö psyykkaamisesta suurempaa ottelusarjan edetessä vai olivatko mahdolliset psyykkaukset yksittäisiä tapauksia?

Long-answer text

2d) Minkälaista psyykkausta ottelusarjassa esiintyi? Kuvaile sanallisesti. Eleet, sanallinen psyykkaus, henkilökohtaisuudet tms.

Long-answer text

2e) Olitko ottelusarjassa psyykkauksen kohteena tai psyykkaajana?

- Psyykkauksen kohteena
- Psyykkaajana
- Näin tilanteen/ tilanteita läheltä

2f) Miltä tilanne tuntui silloin? Kuvaile.

Long-answer text

2g) Miltä tilanne tuntuu nyt? Kuvaile.

Long-answer text

2h) Vaikuttaako ottelusarjassa tapahtunut psyykkaus sinuun pelaajana ensi kesänä? Jos vaikuttaa niin miten? Arvioi.

Long-answer text

2i) Voiko ottelusarjassa tapahtuneella psyykkauksella olla mielestäsi pitempiaikaisia vaikutuksia pelaajauralla jollekin? Mitä?

Long-answer text

2j) Voidaanko jonkinlainen psyykkaus mielestäsi hyväksyä finaalisarjassa? Millainen?

Long-answer text

2k) Voiko mielestäsi pitkään jatkuvalla, esimerkiksi pelipaikka riippuvaisella, psyykkauksella olla pitempiaikaisia vaikutuksia uralla (esim. jatkuva lukkarin psyykkaus)?

- Kyllä
- Ei

2l) Minkälaisia?

Long-answer text

2m) Ylitettiinkö mielestäsi sopimattoman psyykkauksen raja ottelusarjassa?

Long-answer text