

# Totuttuja asioita tekemällä voi odottaa totuttuja tuloksia

**K**uluvassa urheiluvuodessa eletään viimeistä kvartaalia. Suomalainen huippu-urheilu on tänä vuonna muistuttanut paljon suomalaista liike-elämää, tappioita on tullut ja johtoa vaihdettu. Urheiluvuoteen, toisin kuin talousvuoteen, lähdettiin toiveikkain odotuksin. Vuoden sisään mahtuivat yleisurheilun MM-kisat, jossa tavoitteena oli saada kaksi mitalia ja kaksi pistesijaa. Miehet sekä naiset hakivat taivoillaan menestystä jalkapallokentillä, mutta laihoiin tuloksin. Ei myöskään lento- ja koripallomiesten tavoitteet täyttyneet, yleisurheilumaatottelussa Ruotsi voitti Suomen kaikissa sarjoissa. Karrikoidusti voi sanoa, että suomalaisia voittajia on kuluvana vuonna nähty lähinnä veikkauksen peleissä.

Tekemällä asiat samoin kuin ennenkin, saavutetaan entisenlaisia tuloksia. Urheilija, joka käyttää samoja valmentautumismetodeja kuin aikaisemmin voi myös odottaa samanlaisia tuloksia. Vaihtamalla valmentautumismetodeja saadaan erilaisia tuloksia; joko entistä parempia tai huonompia.

Suomalaisessa huippu-urheilussa viimeaikaiset saavutukset ovat olleet korkeintaan keskinkertaisia. Urheilulla voi toki olla muitakin tavoitteita kuin huippu-urheilijoiden menestys. Suomi on ollut jo pitkään esimerkiksi kuntourheilun ja lasten liikunnan saralla, osin laaja-alaisen seuratyön johdosta. Suomalaiset kuitenkin haluavat huippu-urheilulta menestystä. Tästä osoituksena on kansallinen liikuntatutkimus (2007), jonka mukaan kolme neljästä (75 %) suomalaisesta pitää Suomen menestymistä kansainvälisissä urheilukilpailuissa ehdottoman tai melko tärkeänä. Koska suomalaiset haluavat lisää menestystä huippu-urheilun saralla, on syytä miettiä mitä pitäisi tehdä toisin, jotta kansainvälisessä kilpailutoiminnassa saavutetaan kärkisijoja.

Yksi ehdotettu tapa lisätä menestystä huippu-urheilussa on liittää psyykinen valmennus keskeisemmäksi osaksi urheilijan ja valmentajan valmistautumista arvokisoihin. Psyykinen valmennuksen kulttuuri Suomessa on varsin hajanainen. Tätä kuvaa hyvin se, että toiminnalle ei edes löydy yhteistä nimitystä. Osa toimijoista puhuu henkisestä valmennuksesta tai psyykkaamisesta, osa psyykkisestä valmennuksesta tai valmentautumisesta. Hajaannuksesta kertoo myös se, että psyykinen valmennus näkyy käytännössä erillisinä projekteina eri lajiliitoissa ja seuroissa. Toimintaa ei koordinoi eikä osaamiskeskittymiä asian ympärille synny.

Keskeisimpiä syitä psyykkisen valmennuksen vähäiseen hyödyntämiseen on tietämättömyys, mistä on kyse, sekä väärinkäsitykset psyykkisen valmennuksen suhteen. Ytimekkäästi ilmaistuna psyykinen valmennus urheilussa on psyykkisten eli henkisten taitojen systemaattista ja johdonmukaista harjoittelua.

Tutkimusten mukaan psyykinen valmennus vaikuttaa positiivisesti urheilusuoritukseen. Weinbergin ja Comarin meta-analyysissä psyykkisellä valmennuksella 38 tutkimuksessa 45:stä (85%) oli tilastollisesti merkittävä vaikutus tuloksiin. Myöhemmissä tutkimuksissa on huomattu, että vaikutukset ovat selvimmät silloin, kun psyykinen valmennus toteutetaan systemaattisesti ja suunnitellusti, urheilijalle yksilöidyllä tavalla käyttäen useita psyykkisen valmennuksen tekniikoita.

Asiasta laajemmin kiinnostuneen ohjaisin lukemaan seuraavia sivuja tai ottamaan yhteyttä Suomen urheilupsykologiseen yhdistykseen ja sen asiantuntijoihin.

Iloista syksyä,

**Matti Jaakkola**  
 Urheilupsykologi  
 Suomen Urheilupsykologisen  
 yhdistyksen (SUPY ry)  
 puheenjohtaja



Teksti Leena Matikka

# Urheilupsykologia olympia- valmennuksen kulttuureissa

Olympiakisojen palkintokorokkeelle nouseminen on monen urheilijan unelma.

Matka sinne on monivaiheinen ja vaativa. Kansainvälisen urheilupsykologien järjestön (International Society of Sport Psychology -ISSP) maailmankongressissa kesäkuussa Marokossa arvioitiin, mitä apua urheilupsykologeista oli urheilijoille Pekingin kisoissa.

Olympiakisojen huomattavia paineita eivät luo itselleen vain urheilijat ja valmentajat. Ulkoiset paineet ovat moninkertaiset tavanomaisiin kilpailutapahtumiin nähden. Parhaan suorituksen tekeminen näissä olosuhteissa vaatii mitä moninaisimpien tekijöiden onnistunutta kombinaatiota. Monet maat ovatkin panostaneet urheilijoiden pitkäjänteiseen psyykkiseen valmennukseen tavoitellen joko parasta mahdollista kansallista menestystä tai tukeakseen urheilijoiden psyykkistä selviytymistä inhimillisistä syistä.

Lohdullista on, että olivatpa motiivit painottuneet kummalla tavalla tahansa, tuloksellinen ja hyvin toteutettu psyykinen valmennus on hyödyllistä molemmissa tapauksissa. Kiinnostava kysymys on, löytyykö urheilupsykologisesta olympiavalmennuksesta kulttuurisia eroja. Tarkastelen asiaa yhden maailmankongressin esitelmien pohjalta, joten kuvauksia on pidettävä vain viitteellisinä.

Olympiavalmennusta käsiteltiin kongressin monissa esitelmissä joko pääaiheena tai mainiten tutkimuksen kohteena olleen olympiatason urheilijoita. Perusteellisimmin aihetta käsittelevät kiinalaiset, kanadalaiset ja ranskalaiset esitelmöitsijät. Suppeampia tietoja oli tarjolla Puolasta, Alankomaista, Saksasta, Espanjasta, Belgiasta, Kreikasta, Ruotsista, USA:sta, Portugalista, Israelista, Italiasta, Slovakiasta, Englannista, Brasiliasta, Iranista, Japanista ja Unkarista.

Yhteistä näytti olevan pyrkimys löytää hyvin toimivia käytäntöjä ja yksityiskohtaisia menetelmiä urheilijoiden suoritusten optimointiin vaativissa kilpailutilanteissa. Kulttuuriset erot näkyivät lähinnä siinä, miten yksilöllisesti ja kokonaisvaltaisesti urheilijoita tuettiin.

## Pettymyksiin varauduttu

Psykologit mielletään tulosorientoituneessa urheilussa helposti pehmoilijoiksi, joita tarvitaan terapoimaan urheilijaa tilanteessa, jossa suuret uhraukset ovat vaarassa kariutua. Psykologinen lähestymistapa, joka asettaa ihmisen psyykkisen hyvinvoinnin etusijalle, ei välttämättä saa ymmärrystä urheilun ”kovilta kundeilta”, joille menestyminen on ehdottomasti ainut tavoittelun arvoinen asia urheilussa.

Kun haetaan kultaista keskietä, on psykologienkin aivan luontevaa yhtyä suorituksen parantamistavoitteisiin silloin,

kun parhaat mahdolliset tulokset ovat urheilijalle selkeä tavoite hänen elämänsä kokonaisuudessa. Psykologin mielen sopukoissa on silti aina varasuunnitelma tilanteeseen, jossa syystä tai toisesta tavoitetta ei saavuteta.

Pettymysten käsittelyyn on varauduttu. Ne voivat tulla loukkaantumisten tai muiden tekijöiden aiheuttamina. Elämä vain ei ole kovin hyvin ennustettavaa. Psykologin haasteeksi osoittautuu siis taiteilu kahden orientaation välillä. Psyykkisessä valmennuksessa on luotava positiivinen ja riskinottoonkin kannustava tuki, joka vahvistaa urheilijan uskoa selviytyä haasteita ja ylittää itsensä. Toisaalta on varauduttava pahimpaan, mitä tahansa voi sattua ja on kyettävä tukemaan urheilijaa selviytymään seurauksista.

## Kiinalaista urheilupsykologiaa

Ennen Pekingin olympiakisoja ja paralympiakisoja sekä kisojen aikana 32 urheilupsykologia tarjosi pitkäkestoista ja systemaattista (kahdesta kuukaudesta neljään vuoteen) mentaalista valmennusta ja psykologista ohjausta 20 kiinalaiselle olympiajoukkueelle.

Tarkoituksena oli auttaa urheilijoita selviytymään ongelmista, jotka koskivat itseluottamusta, tarkkaavaisuuden kontrollointia, emotionaalista kontrollia, tavoitteen asettelua, kilpailijaroolia, loppuun palamista, mielialan vaihtelua, henkilökohtaista kommunikointia ja ryhmäkoheesiota. Kiinalaiset voittivat 51 kultamitalia, joista 47 (92,1 %) saavuttivat joukkueet, jotka osallistuivat urheilupsykologien tarjoamaan pitkäkestoiseen mentaaliseen harjoitteluun ja psykologisen neuvonnan ohjelmiin. Tuloksellisen työn seurauksena on päätetty vielä systemaattisemman psyykkisen harjoitteluohjelman toteuttamisesta valmistauduttaessa Lontoon olympiakisoihin. Mitä sitten tehtiin?

Psyykinen valmennus perustui tieteelliseen tutkimukseen ja tutkimustuloksista johdettuihin käytännön sovelluksiin. Teoreettisia lähtökohtia olivat **Liun** (2001) esittelemä integroidun psykologisen konstruktion malli, vastoinkäymisten kohtaamisen harjoitusmalli (Si, 2006) sekä positiivisten rutiinien harjoitusmalli (Zhang, 2008).

Näistä johdettiin käytäntöjä erilaisine harjoitteineen ja harjoitteluolosuhteineen, jotka olivat käytettävissä ennen kisoja ja kisojen aikana. Mallinnus helpotti harjoitteluolosuhteiden luomista. Urheilijoille luotiin mahdollisuudet harjoit-

tella mentaalisia taitoja, joiden oli todettu olevan yhteydessä huippusuorituksiin.

Taitojen harjoittelu vaiheistettiin harjoittelun tehostamiseksi ennen kisa- ja kisan aikana tarvittaviin kokonaisuuksiin. Harjoittelun kohteena olivat mm. kilpailuun valmistautumisrutiinit ja kilpailun aikaiset rutiinit, joita harjoiteltiin simulointiohjelmalla. Tavoitteena oli parantaa keskittymiskykyä ja kehittää strategioita odottamattomiin tilanteisiin, kuten aikataulun ja sään muutoksiin. Urheilijoille luotiin eräänlainen selviytymisen strategia pankki, joka käsitti toimintatapoja sekä urheilijan sisäisten ongelmatilanteiden ratkaisuun (esim. miten ehkäistä kilpailujännitystä hyvillä rutiineilla) että ulkoisista olosuhteista aiheutuvien ongelmien ratkaisuun (esim. joukkueoverin tehdessä virheen).

Ongelmanratkaisukykyä harjoiteltiin ja innostavaa yhteisyyttä haettiin eräänlaisella case-opetusmenetelmällä, joka muistuttaa Harvardin yliopistossa kehitettyä ja myös Suomen rantautunutta menetelmää. Siinä urheilijoille annettiin luettavaksi case-kirjastoon kirjoitettuja ”opettavaisia” kertomuksia, joista he keskustelivat ryhmissä jakaen kertomuksen nostattamia tunnekokemuksia.

Seuraavaan tapaamiseen jokainen valmisteli esityksen, jossa käsitelti omakohtaisesti kertomuksen ja yhteiskeskustelun herättämiä ajatuksia. Tarkoituksena oli syventää urheilijoiden ja valmentajien erilaisten näkemysten perusteella tieto- ja kokemusperustaa valmentautumisen tärkeimmistä kysymyksistä ja luoda inspiroiva keskustelukäytäntö. Urheilijoilla oli mahdollisuus saada myös ratkaisukeskeistä lyhytterapiaa. Biofeedback-harjoittelu ja erilaiset testaus- ja arviointimenetelmät tukivat emotionaalisen kontrollin oppimista sekä ennustivat uupumustiloja.

## Matkailuautojen malli

Kisojen aikana urheilijoiden tuki järjestettiin ”kahden matkailuauton -mallilla”. Toisessa urheilijat saattoivat käydä katsomassa psykologisia elokuvia, tapaamassa urheilupsykologeja, rentoutumassa fyysisesti ja psyykkisesti sekä saamassa musiikki- ja vibraatioterapiaa. Toisessa rentoutumista ja paineiden purkamista ohjattiin sovelletun musiikin, fyysisen ja psyykkisen tasapainon harjoitteluun ja muiden yksilöllisesti suunniteltujen ohjelmien avulla.

Sovelletun musiikin avulla urheilijat saattoivat tarpeen mukaan joko purkaa jännitystä tai lisätä motivaatio- ja aktiivisuustasoa. Musiikin käyttö pohjautui perusteellisiin tutkimuksiin urheilijan tarpeista, mutta myös lajin ominaisuuksista. Kiinnostava yksityiskohta oli, että musiikin valinnassa rentoutus- ja mielikuvaharjoituksiin sekä kilpailua edeltävän jännityksen lieventämiseen otettiin melodian lisäksi huomioon musiikin funktio. Mm. **Mozartin** musiikki soveltuu erittäin hyvin urheilijoille, joiden laji vaatii hyvää avaruudellista hahmottamista (esim. voimistelu, uimahyppy ja trampoliini).

Pitkäjänteisessä urheilupsykologisessa työskentelyssä kiinalaiset korostivat kolmea kokonaisuutta.

Urheilijoiden neuvontaa ja valmentajien neuvontaa. Valmentajan rooli on urheilijan harjoittelussa tärkein. Hän työskentelee kovan psyykkisen paineen alaisena ja myös hänelle on tarjottava psyykkistä neuvontaa ja tukea.

Lyhyen ja pitkän aikavälin vaikutukset. Urheilupsykologit

eivät saisi korostaa suorituksen parantamista vain lyhyellä aikavälillä, vaan heidän pitäisi tuoda esiin psyykkisen harjoittelun vaikutukset urheilijan kehitykseen laajemmin elämänkulussa ja oman persoonallisuuden kehityksessä.

Taitojen kehittymisen ja suoritustason paranemisen välinen suhde. Mentaalisen valmennuksen perimmäinen tehtävä on auttaa urheilijoita luomaan positiivinen asenne elämään ja edistää heidän tervettä kehitystään pikemmin kuin auttaa heitä passiivisesti selviytymään jo ilmenneistä psyykkisistä ongelmista.

Kiinalaisten psyykkisten taitojen harjoitusmenetelmät eivät sinänsä olleet poikkeuksellisia, erityistä oli systemaattisuus ja konkreettisuus, johon ohjelman toteuttaminen nojasi.

## Ranskalainen malli

Ranskassa INSEP-instituutti oli huolehtinut useimpien olympiamitalistien (53 %) valmennuksesta. Toiminnan laajuus ja syvällisyys vaikutti erinomaisella. Huomio kiinnitettiin urheilusuorituksia parantavan ennaltaehkäisevän ja korjaavan toiminnan lisäksi elämänhallinnan kysymyksiin, jolloin keskiön tulivat urheilijan urasuunnittelu ja mm. opiskelun, työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen.

Valmentajille oli lisäksi tarjolla oma koulutusohjelma. Psykologista neuvontaa urheilijoille ja valmentajille toteutettiin erilaisia lähestymistapoja käyttäen (mm. kognitiivinen, behavioristinen, kliininen ja toimintatilanelähtöinen työskentely). Psyykkisen valmennuksen palveluja kehitettiin tutkimustoiminnasta saatavilla tuloksilla. Kokonaisvaltainen työskentelymalli on monivuotisen kehityksen tulosta ja johtaa vastuulliseen, pitkäjänteiseen työskentelyyn, jossa urheilijoita ja valmentajia ei jätetä yksin uran päätyttyäkään. Elämänhallinnan taidot ja urheilu-uran rinnalla hankitut opiskelun ja työelämän saavutukset kantavat elämässä eteenpäin.

## Lisää henkistä pääomaa

Psyykkistä valmennusta voidaan toteuttaa opettelemalla ”tempot ja kuinka ne tehdään”. Tällöin lähdetään liikkeelle konkreettisista ongelmista, jolloin urheilijan yksilöllistä kyky- ja taitoprofiilia verrataan lajin profiiliin. Huipulla parannaan havaittuja heikkouksia. Ne ovatkin usein psyykkisiä, koska fyysiset, tekniset ja taktiset taidot on jo tuhansien harjoitustuntien aikana vakiinnutettu. Psyykkisen valmennuksen avulla hankitut taidot eivät ole ”lajinomaisia”, vaan muodostuvat pääomaksi, jota voidaan kasvattaa ja käyttää monissa eri urheilulajeissa ja monilla elämänalueilla. Huippuyrityksissä kuumaa tavaraa ovat mm. strategisen suunnittelun taidot, mielikuvien pohjaava innovatiivisuus, ryhmäilmiöiden hallinta, tavoitteiden asettelu ja suorituksen arviointiin perustuva kehittäminen. Kun urheilu-ura on useimmissa lajeissa ajallisesti melko pieni osa ihmisen elämäntähtäystä, on aiheellista kysyä onko meillä varaa jättää huippu-urheilun psyykkisen valmennuksen odotukset ja tavoitteet pelkästään olympiakisoissa ja muissa merkittävässä kisoissa pärjäämiseen. Ja toiseksi, onko meillä varaa jättää hyödyntämättä urheilupsykologisen kansainvälisen tutkimuksen tuottama tieto ja kokemuksen kautta hankittu osaaminen. Entä, miten aikaisessa vaiheessa urheilijatoivomme otetaan vakavasti mukaan kehittämään positiivista urheilukulttuuria ja kasvattamaan omaansa ja kansallista henkistä pääomaa. ●



Teksti Kimmo Siltanen

# Aika on kypsä suomalaiselle kirjatuotannolle ja käännösteoksille

Human Kinetics on eräs maailman merkittävimmistä toimijoista liikunta- ja terveystieteiden alueiden tiedon välittämisessä. Sen kustannustoiminta vaikkapa nettikaupan kautta tarkasteltuna (<http://www.humankinetics.com/Stores/>) on valtavaa. Aika voisi olla kypsä Suomessa vastaavalle tuotannolle ja alan käännöskirjallisuudelle.

**O**tan kustantajan yhden kirjan tarkasteluun kuluvalta vuodelta. **Alan S. Kornspan:** *Fundamentals of Sport and Exercise Psychology* (Human Kinetics 2009) kuvaa kattavasti urheilun, valmennuksen ja harjoittelun psyykkiset mallit vaiheineen aina 1800-luvulta näihin päiviin. Tämä kirja on Kineticsin ensimmäinen valmennuksen julkaisusarjasta, jonka tavoitteena on käydä läpi koko valmennuksen kenttä kaikkine osa-alueineen. Sarja on nyt siis käynnistetty psyykkisen valmennuksen esittelyllä.

Kirjan tavoitteena on tuottaa perustietämys psyyken kentän toiminnosta ja toimijoista kaikille urheilun parissa työskenteleville. Kirja sopii luettavaksi niin psyykkisen valmennuksen osajille kuin valmennustaan aloitteleville. Riippumatta siitä, toimiiko alalla joko kokopäiväisesti ammatillisesti tai harrastuksenomaisesti, esitys tarjoaa mielenkiintoista luettavaa.

## Psyyken harjoittaminen alkoi yli 100 vuotta sitten

Historiaosuudesta käy ilmi, että **Luther Gulick** opetti Namiikan valmennuskusessa 1890-luvulla psykologiaa, mikä kannusti **James Naismithin** kehittämään koripalloperin. Psyyken valmennuksesta on useita mainintoja jo 1800-luvun loppupuolelta. Aluksi kirja tarkastelee vuosikymmen kerrallaan psyyken valmennuksen saralla tapahtuneita maailmanilmiöitä. Jo vuonna 1913 pidettiin ensimmäinen seminaari psyykkisestä valmennuksesta.

Saksassa tehtiin 1920-luvulla ensimmäisiä mentaalivalmennuksen laboratorikokeita. Yhdysvalloissa käynnistyi samaan aikaan yliopistoissa koulutus, joka johti siihen, että alan konsultteja alettiin palkata seuroihin itse asiassa vuodesta 1938 lähtien. Neuvostoliitossa pidettiin ensimmäinen urheilupsykologian kongressi vuonna 1956. Maailman laajuinen kokous toteutettiin Roomassa 1965.

Vuodelta 1957 löytyy kaksi mielenkiintoista mainintaa. Australialainen uintivalmentaja **Forber Carlisle** esitteli hypnoosin käyttöä uimareiden valmennuksessa. *New York Times* kertoi samaan aikaan kuinka Neuvostoliitto käytti hypnoosia urheilijoidensa suorituskyvyn vahvistamiseen. Erilaiset psyyken ohjauksen toimintamallit ja tekniikat alkoivat saada jalansijaa niin, että ensimmäisiä kansallisia mentaalisen val-

mennuksen yhdistyksiä syntyi 1970–80 -luvulla. (SUPY, per 1978) Alan ensimmäiset akkreditoituidet urheilupsykologit koulutettiin USA:ssa vuonna 1988. Ensimmäinen urheilupsykologian lehti näki päivänvalon 1970 ja verkkolehti 1999.

2000-luvulla nousi pintaan ajatuksia siitä, kuinka välittää urheilun todellisuuteen urheilun ja harjoittelun psyykkisiä ohjausilmiöitä. Toisaalta mentaalisen valmennuksen konsultointi ja toisaalta kliininen urheilupsykologia kävivät keskustelua valmennuksesta, asiakkaista, tavoitteista ja ammatillisista pulmista. Aiheina ovat olleet suorituskyvyn vahvistaminen, urheilijan henkilökohtainen kehittyminen ja kliiniset tehtävät.

Osaajiksi on koulutettu eritasoisia ohjaajia. Urheilijoita on tiedotettu aiheista. Valmentajien koulutukseen on tuotettu sisältöjä. Oppilaitoksiin ja eri toimipisteisiin on perustettu posteja asiantuntijoille.

Liikunnan opettajat ja erilaiset fitness-ammattilaiset ovat saaneet tietoa psyykkisestä. Yleisen terveydenhuollon piiriinkin on saatu psyyken alan asiantuntijoita. Perussuorituskykyvalmentajatkin voiman, nopeuden taidon yms. piirissä ovat päässeet osalliseksi mentaalivalmennuksen saloista. Myös manageroinnin ja perusbisneksen piiriin on rekrytoitu alan väkeä. Näin toimitaan maailmalla ja kohta Suomesakin.

## Ammattimaista toimintaa

Psyykkisen valmennuksen osaaminen on todella ammattimaista maailmalla. Koulutusyhteisöillä on monenlaisia pitkiä, sertifiointia johtavia koulutusmalleja. Sertifioituja valmentajia on jo useita satoja maailmalla. Alan gurut **Weinberg** ja **Gould** arvelevat kirjassaan *Foundations of Sport and Exercise Psychology* urheilijoiden saavuttamien hyötyjen kasvatavan alan ammattikuntaa rajusti lähivuosien aikana.

Mistä urheilijan kanssa jutellaan kun puhutaan mentaalisesti valmennettavista taidoista. Psyykkisten taitojen opettaminen, omaksuminen ja käyttäminen ovat tässä ydinasiaa. Keskeisiä ovat seuraavat viisi mentaalista taitoa; tavoitteiden asettaminen, mielikuvittelu (imagery), rentoutuminen, keskittyminen ja sisäinen puhe (self-talk).

Tulos-, suoritus- ja prosessitavoitteet ovat olennaisimmat keskusteltavat tavoiteteemat. Niinpä SMART (specific, measurable, attainable, realistic ja timeframed) eli suomeksi

TARMO -tavoitteet ovat perusta kaikelle tavoitteelliselle toiminnalle.

Visualisoinnissa on tarkoituksena nähdä asiat mielen silmin. Tässä toimii aistinten yhteistyö VAKTOG eli näkeminen (Visual), kuuleminen (Audial), kinesteettisyys (Kinesthetic), tunnelmointi (Tactual), haistaminen (Olfactory) ja maistaminen (Gustatory). Mielikuvittelun avulla voidaan työskennellä kaikkien ajateltavissa olevien tehtävien parissa. Mielikuvaohjaus toimii opastettuna ja harjoiteltuna kaikilla urheilijoilla.

Rentoutuminen on kaiken A ja O. Vireystilojen säätelyn kautta toteutuvat lähes kaikki mentaaliset prosessit kuten erityisesti keskittymisen taito. Stressin ja jännittyneisyyden hallinta toimii rentoustaidon avulla. Suoritus- ja tilannerentous saavutetaan osaamalla monia erilaisia rentousmenetelmiä. Tässä voidaan mainita mm. progressiivinen rentoutus, biopalautemenetelmät, meditaatio, hengitystekniikat, mielikuvarentoutus jne. (**Lars-Eric Unestahl** Ruotsista on tuotanut kaiken yhdyntävän metodin, Integroitu Mentaalinen Harjoittelu.)

Keskittymisen kohteet löytyvät kapea- ja laaja-alaisina sekä henkilön kehosta että hänen ympäristöstään. Kornspan esittelee kirjassaan useiden asiantuntijoiden kehittämiä vaihtelevia keskittymismalleja, joihin tässä kirjoituksessa ei ole tilaa paneutua.

## Sisäinen puhe noussut viime aikoina keskiöön

Self-talk eli sisäinen puhe on noussut viime aikoina merkittävään asemaan vaikkakin autogeeniset työtavat ovat olleet tuttuja jo lähes vuosisadan ajan. Idea on varsin yksinkertainen: ”*Olet juuri sellainen kuin itseäsi puhutlet.*” On siis kyse motivoinnista ja kannusteista sekä positiivisesta psykologiasta. Kokemuseräinen käytäntö ja käytännön osoittama kokemus ovat ajan hengen mukaisia ilmiöitä.

Kirjan neljännessä kappaleessa syvennyttään joukkueilmiöihin. Vetovoimaisuus on keskeinen termi. Joukkueen sosiaaliset suhteet ja sen tehtävät vetävät urheilijoita mukaansa. Onnistuva valmennus on tärkeä osa joukkueen hitsautumista yhteen. Valmentajakoulutuksen sisällöt nousevat tässä suureen arvoon. Joukkuehengen luonti liittyy suoriin lähisuhteisiin sekä pelaajia että valmentajia ajatellen. Joukkueen muodostamisen aktiviteetit ovat monet. Käytännön harjoitteet, ryhmäytyt, ryhmä- ja yksilötapaamiset ja monet muut joukkueen parissa toteutetut toimet vahvistavat ryhmäydynamikkaa.

Urheilun positiivinen toimintaympäristö ja sen kehittäminen puhuttaa meitä valmentajia erityisesti menestymisnäkökulmasta. Johtajuus, motivaatio ja kommunikointi ovat tämän sektorin juttuja. Kaikki lähtee valmennusfilosofiasta ja koulutuksesta, missä asiantuntijat ohjaavat workshoppeja, oppimisklinikoita ja henkilökohtaisia valmentajakonsultointia.

Arviointi on välttämätön osa mitä tahansa tavoitteellista toimintaa. Soveltavan urheilupsykologian yksi merkittävimmistä alueista on aina ollut toiminnan, prosessien ja tulosten ar-

viointi. Teemasta on osoituksia jo 1800-luvulta. Tänäpä mi-tataan henkisiä vahvuuksia suhteessa menestystekijöihin. Testit, kyselyt ja haastattelut ovat nykypäivää. Persoonallisuutta, (peli)älyä, neuropsykologisia elementtejä ja muita psyykkisiä urheilusuoritukseen liittyviä selityksiä tehdään erilaisten testipatterien avulla. Käytössä olevia testivälineitä on kymmeniä erilaisia.

Huolenpito urheilijasta on nykyään merkittävä arvo. Urheilijan hyvinvointi ja palautuminen vammautumista ovat kaksi hallittavaa teemaa. ”Life skills” ja ”life coaching” kuvaavat päivän termeinä niitä tehtäviä, joiden varassa urheilijan koko ura viedään tyydyttävästi läpi. Jokaiselle urheilijalle tulee luoda henkilökohtainen palvelupaketti, joka ratkaisee kaikki uran ennakoitavat vaiheet. Kornspan esittelee kattavan huolenpitorakenteen, joka koskee jokaista urheilijaa. Paketti käsittää aiemmin mainitut tavoitteiden asettelun, mielikuvaharjoittelun, positiivisen sisäisen puheen sekä rentous- ja keskittymistaitojen. Onnistuvan uran luonti on jokaisen urheilijan unelma. Tähän kuuluu koko uran ja elämän kattava elämäntaitojen hallinnan ohjaus. Myös uran jälkeinen elämä kartoitetaan.

Urheilijat eivät vältty psyykkisiltä ongelmilta. Pulmia saattaa esiintyä niin vahvana ja paljon, että tarvitaan terapeutista tukea selviytymiseen. Tässä yhteydessä käännytään kliinikoiden puoleen. Psyykinen tuki mielen terveyden horjuessa kuuluu kaikkien ihmisten subjektiivisiin oikeuksiin. Urheilijoilla ilmenee toisinaan sellaista oireilua, joka ei liity suorituskyvyn vahvistamiseen. Tuskaisuus, masentuneisuus, kemiallisten aineiden epäsuotava käyttö ja syömishäiriöt kohtaavat myös urheilevaa nuorisoa kuin myös varttuneempia urheilijoita, joten kaiken valmennuksen rinnalla tulee psyykkisten tukitoimien olla ajan tasalla.

Kirjan yhdeksäs luku käsittelee valmennuksen tai harjoittelun psykologiaa erityisesti harraste- ja kuntoliikunnan parissa. Päivittäinen liikunta ja terveyden vaaliminen saa tukea tieteellisten selvitysten kautta. Tavoiteasetanta, sosiaalinen tuki ja koutsaus ovat arkiharjoittelun aikaamme

liittyviä ilmiöitä. Kuntokeskukset, työterveys-huolto sekä valtiollinen kansakunnan kunosta huolehtiminen ovat näkyvillä kaikkialla maailmassa. Niinpä henkilökohtaisen ohjauksen wellness-ammattikunta on nopeimmin kasvava ala juuri nyt.

Kornspanin kirjan liiteosat ovat nyky-aikaisen monipuoliset. ”*Opi enemmän alasta*” –kokonaisuuteen kuuluu luettelo ydinkirjallisuudesta. Toiseksi kirja esittelee joukon alan lehtiä artikkeleineen. Kolmanneksi voi tutustua urheilupsykologian nettisivustoihin. Neljänneksi on kirjaan koottu erilaisia alan teemoja listoiksi. Viidenneksi kuvataan

varsin tyhjentävästi eri ammattinimikkeet alalta. Kuudentena on tavanomainen, mutta samalla laaja historiallisesti ja ajankohtaisesti (tuorein viite alle vuoden vanha) on koottu luettelo kirjallisuudesta. Seitsemäs luettelo viittaa kirjassa esiintyviin henkilöihin. Kahdeksanneksi löytyy perusteellisen asiahakemisto.

Antoisia lukuhetkiä! ●

2000-luvulla nousi pintaan ajatuksia siitä, kuinka välittää urheilun todellisuuteen urheilun ja harjoittelun psyykkisiä ohjausilmiöitä.