

Maallikkovastaus

Miten kehittää psyykkistä vahvuutta urheilijoilla, jotta he voivat suoriutua onnistuneesti paineen alla?

Psyykkinen vahvuus voidaan urheilun psykologiassa määritellä joukoksi mielen ominaisuuksia, jotka ovat keskeisiä optimaalisen suorituksen mahdollistamisessa. Monet näkökulmat painottavat psyykkisessä vahvuudessa stressin hallintaa ja yleisesti kykyä toimia ja suoriutua korkealla tasolla – stressaavista tilanteista, ajatuksista ja tunteista huolimatta, ja etenkin niiden keskellä.

Psyykkinen vahvuus kehittyy vuorovaikutuksessa toisten kanssa läpi urheilijan elämän. Sen kehittäminen lajissa suoriutumista edistävällä tavalla onnistuu lajin rinnalla toteutettavalla säännöllisellä ja systemaattisella harjoittelulla, jonka tuloksen voi nähdä kehityksenä psyykkisissä taidoissa sekä parannuksina kilpailusuorituksissa.

Arvojen pohtiminen on psyykkisen vahvuuden kannalta merkityksellistä. Arvot paitsi antavat suunnan tekemiselle, ne myös tarjoavat urheilijalle onnistumisia silloinkin, kun tavoitetta ei saavuteta. Tämä ruokkii urheilijassa psyykkiselle vahvuudelle tärkeää optimismia. Lisäksi itselle tärkeisiin arvoihin sitoutuminen voi auttaa myös tavoitteisiin sitoutumisessa, mikä myös kasvattaa psyykkistä vahvuutta.

Joustavuus omia ajatuksia ja tunteita kohtaan mahdollistaa suoriutumisen omalla tasollaan myös vaikeiden tunteiden keskellä. Psyykkisen joustavuuden kehittämiseksi suositellaan esimerkiksi mielikuvaharjoituksia, joissa negatiivisia tunteita opitaan kohtaamaan ja tietoisesti hyväksymään, jotta niitä osataan käsitellä myös lähellä kisasuorituksen hetkeä. Keholliset harjoitukset puolestaan auttavat kokonaisvaltaisessa energisyyden ja vireystilan säätelyssä. Nämä mahdollistavat stressin minimoinnin ja paremman keskittymisen itse suoritukseen.

Hyödyntämällä urheilupsykologian työkaluja ja tekniikoita, jotka auttavat mm. stressin minimoimisessa, arvojen kirkastamisessa, sekä kehon rauhoittamisessa, urheilija voi kehittää psyykkistä vahvuuttaan ja mahdollistaa optimaalisen suorituksen esiin saamista tarvittavalla hetkellä.

Lähteet

Arajärvi, P., & Thesleff, P. (2020). Suorituskyvyn psykologia. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Liew, G. C., Kuan, G., Chin, N. S., & Hashim, H. A. (2019). Mental toughness in sport: Systematic review and future. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 49(4), 381-394.

Middleton, S. C., Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2012). Development and validation of the mental toughness inventory (MTI): A construct validation approach. In *Mental Toughness in Sport* (pp. 91-107). Routledge.

Mumford, G. (2015). *The mindful athlete: Secrets to pure performance*. Parallax Press.

Pietikäinen, A., & Pasanen, R. (2023). *Joustava mieli urheilussa*. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Ranjbar, S., Akbarnejad, A., Alizadeh, A., & Fadakar, A. (2022). Is mental toughness related with motor learning in wrestling?. *International Journal of Sport Studies for Health*, 5(2).

Simon C. Middleton, Herb W. Marsh, Andrew J. Martin, Garry E. Richards, and Clark Perry SELF Research Centre, University of Western Sydney, Australia. (2005) Middleton, S. C. Developing a Test for Mental Toughness: The Mental Toughness Inventory (MTI)

Vella-Fondacaro, D., & Romano-Smith, S. (2023). The impact of a psychological skills training and mindfulness-based intervention on the mental toughness, competitive anxiety, and coping skills of futsal players—a longitudinal convergent mixed-methods design. *Sports*, 11(9), 162.

Virolainen, I., & Virolainen, H. (2017). *Mielen voima urheilussa*. Helsinki: Viisas Elämä Oy

Käytetyt tiedonhankintatavat:

Jykdok-tietokanta, Google Scholar, ChatGPT:n käyttö hakukoneena (vertaisarvioidut artikkelit) Urheilupsykologian kirjat (psykologeilta ja valmennusalan ammattilaisilta)

Hakusanat: mental toughness (in sport), joustava mieli urheilussa, suorituskyvyn psykologia, mindfulness in sport

Päälähteet: Arajärvi, P., & Thesleff, P. (2020). Suorituskyvyn psykologia sekä Pietikäinen, A., & Pasanen, R. (2023). *Joustava mieli urheilussa* - Valitsin nämä päälähteiksi, koska ne tarjosivat paljon käytännönläheistä sekä tuoretta tietoa psyykkisten taitojen kehittämisestä urheilussa. Molemmat ovat myös tieteelliseen psykologian ja psyykkisen valmennuksen tietoon perustuvia sekä suomalaisten psykologien kirjoittamia teoksia. Liew ym. (2019) metatutkimus tarjosi myös monipuolisen näkemyksen psyykkisen vahvuuden kehittämisestä urheilijan eri elämänvaiheissa,

joten käytin sitä alustuksena aiheeseen.