

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

Reetta Knuuttila

Loppukoe

Psykologian tutkinto-opiskelija

Jyväskylän yliopisto

Asiantuntijalle laadittu vastaus

Psyykkinen vahvuus voidaan urheilun ja suorituskyvyn psykologiassa määritellä yksinkertaisimmillaan joukoksi psyykkisiä ominaisuuksia, jotka ovat keskeisiä optimaalisen suorituksen mahdollistamisessa (Liew ym., 2019). Psyykkistä vahvuutta on määritelty eri tavoin lukuisissa tutkimuksissa, ja sen katsotaan näkökulmasta riippuen koostuvan jopa kymmenistä eri ominaisuuksista. On huomionarvoista psyykkistä vahvuutta tarkasteltaessa, että erilaisissa urheiluympäristöissä psyykkinen vahvuus määritellään eri tavoin, eri ominaisuuksia painottaen, eikä yhtä konsensusta sen määritelmästä toistaiseksi ole (Ranjbar, 2022).

Middleton ja kumppanit (2012) ovat kehittäneet psyykkisen vahvuuden arvioinnin, (Mental Toughness Inventory, MTI) käyttäen kahtatoista mittaria. Arvioinnin mittarit ovat itsepystyvyys, minäkäsitys, potentiaali, tehtävän tuttuus, tehtävän arvottaminen, omat ennätykset, tavoitteisiin sitoutuminen, määrätietoisuus, tehtävään keskittyminen, positiivisuus, stressin minimointi ja positiivinen vertailu. Tämän lisäksi monet näkökulmat (Middleton ym. 2012; Arajärvi & Thesleff 2020; Pietikäinen & Pasanen 2023) painottavat psyykkisessä vahvuudessa stressin hallintaa ja kykyä toimia ja suoriutua korkealla tasolla - stressaavista tilanteista, ajatuksista ja tunteista huolimatta, ja etenkin niiden keskellä. Urheilijat itse saattavat määritellä psyykkisen vahvuuden eri tavoin sen mukaan, mikä heidän lajissaan korostuu. (Liew, 2019). Tässä psyykkistä vahvuutta käsitellään urheilussa voimavarana, joka mahdollistaa suoriutumisen paineen alla, kuten arvokisoissa.

Miten psyykkinen vahvuus rakentuu?

Liew ja kumppanit (2019) esittävät, että urheilijoiden psyykkisen vahvuuden voidaan ajatella rakentuvan kolmessa eri vaiheessa. Ensin psyykkisen vahvuuden pohjaa luovat varhaiset kokemukset lapsuuden ja nuoruuden aikana. Kokemukset esimerkiksi vanhempien suhtautumisesta vastoinkäymisiin vaikuttavat siihen, miten omat asenteet ja psyykkiset taidot lapsuudessa kehittyvät. Liew ja kumppaneiden (2019) mukaan esimerkiksi oivallus vastoinkäymisten keskellä selviämisestä tai tarve ansaita menestys voi nousta lapsuuden kokemuksista, mikä voi toimia eteenpäin puskevana motivaationa läpi urheilu-uran. Myös identiteetti ja itsetunto alkavat rakentua jo lapsuudessa. Arajärvi & Thesleff (2020) mukaan

vahva identiteetti ja itsetunto toimivatkin pohjana onnistumisille merkityksellisessä suoritustilanteessa, koska ne mahdollistavat terveen suhtautumisen niin onnistumisen kuin epäonnistumisen mahdollisuuksiin. Samoin Arajärvi & Thesleff (2020) korostama optimaalisia suorituksia mahdollistava avoin vuorovaikutus tai sen perusta voidaan oppia jo vanhemmilta. Varhaisessa vaiheessa psyykkisen vahvuuden kehittämisen tulisikin keskittyä näihin peruspalikoihin.

Liew ja kumppaneiden (2019) mukaan toisessa vaiheessa, harjoitusvuosien aikana, psyykkinen vahvuus kehittyy edelleen vuorovaikutuksessa muun ympäristön kanssa. Esimerkiksi laadukas valmennus, joka auttaa asettamaan realistisia, mutta riittävän haastavia tavoitteita tukee psyykkisen vahvuuden kehittymistä (Liew ym., 2019; Arajärvi & Thesleff, 2020). Lisäksi harjoitteluvuosina ja etenkin nuoruudessa eliittuurheilijoiden ja roolimallien esimerkin seuraaminen voi antaa mallia siihen, millaiset asenteet ja toimintatavat tukevat psyykkistä vahvuutta ja sen kautta huipulla suoriutumista (Liew ym., 2019).

Kolmanneksi urheilija voi oppia ja soveltaa psyykkisiä taitoja ja strategioita, jotka tarvittaessa muokkaavat ja parhaimmillaan täydentävät aiempien kokemusten muodostamaa kokonaisuutta, josta psyykkisen vahvuuden pohja on rakentunut (Liew ym., 2019). Tavoitteena on, että urheilija oppii fyysisten ja lajitaitojen rinnalla taitoja, jotka mahdollistavat optimaalisen suorituksen tuomista esiin vaikeissakin paikoissa, eli suoritusvarmuutta. Keskeistä tällaisessa psyykkisten taitojen harjoittelussa on myös säännöllisyys ja pitkäjänteisyys. (Arajärvi & Thesleff, 2020) Oma harjoittelu voi lisätä psyykkistä joustavuutta ja vahvuutta entisestään, ja auttaa sekä lisäämään että ylläpitämään psyykkistä vahvuutta, kuten sitkeyttä, coping-taitoja, optimismia ja resilienssiä myös vaikeiden kokemusten keskellä. (Liew ym., 2019) Näitä itse tai valmennuksen osana kehitettäviä taitoja ja strategioita pidetään psyykkisen vahvuuden eksplisiittisesti opittavana ja opetettavana osana, joka voi ikään kuin tuoda korjaavaa vaikutusta psyykkisen vahvuuden kehittymiseen myös silloin, kun optimaalisesti psyykkistä vahvuutta fasilitoiva ympäristö puuttuu tai on ollut puutteellinen (Liew ym. 2019). Psyykkisten taitojen opettamisella sekä mindfulness-harjoituksilla on nähty esim. futsal-pelaajilla jo 10 interventiokerran jälkeen merkittäviä vaikutuksia psyykkisen vahvuuden lisääntymisessä sekä kognitiivisen ahdistuksen

vähentymisessä (Vella-Fondacaro & Romano-Smith, 2023).

Psyykkisen vahvuuden kehittäminen

Psyykkisen vahvuuden kehittämistä voidaan katsoa lähes yhtä monesta näkökulmasta, kuin on ominaisuuksia, joita psyykkiseen vahvuuteen liitetään. Pietikäinen & Pasanen (2023) jakavat urheilupsykologian ja sen psyykkistä vahvuutta kehittävät tekniikat karkeasti perinteisiin urheilupsykologian menetelmiin, jotka usein keskittyvät tunteiden ja ajatusten hallintaan, sekä hyväksymis- ja omistautumisterapian menetelmiin, jotka painottavat tunteiden ja ajatusten hyväksyntää.

Viime vuosina hyväksymis- ja omistautumisterapian (HOT) menetelmät, jotka kehittävät psykologisesti joustavaa suhtautumista omiin ajatuksiin ja tunteisiin, ovat saaneet hyviä tuloksia urheilijoiden psykologisen vahvuuden kehittämisessä ja apuna kilpailuissa suoriutumisessa (Pietikäinen & Pasanen, 2023). Toisaalta jo ennen HOT-menetelmien soveltamista urheiluun, urheilupsykologian menetelmät ovat toimineet edelläkävijöinä suorituskyvyn psykologiassa, ja niitä on edelleen sovellettu sieltä myös muille aloille, joissa korkean suorituskyvyn vaaliminen on kriittistä (Arajärvi & Thesleff, 2020). Molempiin näkökulmiin perehtyminen on siis hyödyllistä psyykkisen vahvuuden kehittämisestä kiinnostuneelle.

HOT ja Mindfulness psyykkisen vahvuuden kehittämisessä

Yksi tehokas ja erityisen tärkeä menetelmä, jota HOT-suuntaus painottaa, on erilaiset tietoisuusharjoitukset, joilla pyritään lisäämään tietoista hyväksyntää myös hankalia ajatuksia kohtaan (Pietikäinen & Pasanen, 2023; Arajärvi & Thesleff, 2020). Arajärvi & Thesleff (2020) mukaan HOT- ajattelun ytimessä on uskomus siitä, että ihminen voi suoriutua hyvin riippumatta siitä, millaisia ajatuksia ja tunteita hän kokee.

Mumfordin (2015) kirjassa koripallotähti Kobe Bryant kuvaa tietoisuustaitojen oppimista näin “George auttoi minua ymmärtämään tietoisuuden taiteen: ei olla tarkkaamaton eikä tarkkaavainen, jännittynyt tai joustava, passiivinen tai aggressiivinen. Opin miten vain olla.” Urheilijoiden tietoisuustaitoihin ja mindfulnessiin erikoistunut G. Mumford antaa esimerkkinä tietoisuustaidoista harjoituksen, jossa keskitytään yhteen ajatukseen, esimerkiksi yhteen päivän

tavoitteeseen, “intention” ensin minuutin ajan (Mumford, 2015). Mumford (2015) mukaan urheilijoiden yksilölliset keskittymiskyvyt on huomioitava psyykkisessä harjoittelussa, ja aluksi vain minuutin keskittyminen voi olla yllättävän haastava tehtävä. Fyysisen harjoittelun tavoin myös mindfulness-harjoituksessa pyritään progressiiviseen kehitykseen siinä, että ajan kuluessa myös entistä pidempi keskittymisen ja tietoisuustaitojen harjoittelu on mahdollista.

Arajärvi & Thesleff (2020) mukaan tietoisuustaitojen harjoittelu on tehokkaampaa silloin, kun sitä sidotaan juuri urheiluun ja urheilulajiin liittyvään kontekstiin. Tätä voidaan tehdä esimerkiksi omaan lajiin liittyvillä mielikuvaharjoitteilla. Esimerkiksi kamppailulajin urheilijat voivat harjoitella ja toistaa ensin konkreettisesti omaa ottelusuunnitelmaansa (game plan) harjoituksissa, käydä etukäteen tutustumassa kisapaikkaan, ja sitten yhdistää nämä kaksi mielikuvassa käyden mielessään vaihe vaiheelta läpi kisapäivän ja itse suorituksen, ja keskittyä kohtaamaan myös siihen liittyvät negatiiviset tunteet avoimesti. Esimerkiksi Pietikäinen & Pasanen (2023) suosittelevat psyykkisen joustavuuden kehittämiseksi harjoituksia, joissa negatiivisia tunteita opitaan vapaaehtoisesti kohtaamaan ja tietoisesti hyväksymään, jotta niitä osataan käsitellä myös lähellä kisasuorituksen hetkeä. Heidän mukaansa tärkeää näiden harjoitusten tekemisessä parhaan lopputuloksen saamiseksi on fyysisen harjoittelun tavoin se, että mielikuva- tai muuta tietoisuusharjoittelua tehdään useasti ja riittävän pitkän aikaa. Tämä mahdollistaa urheilijalle sen, että itse kisapäivän tehtävien tuttuus lisääntyy. Lisäksi stressaavassa tilanteessa esiin nousevia tunteita on jo mielikuvan avulla opeteltu kohtaamaan, mikä auttaa stressin minimoimisessa. Nämä kumpikin kasvattavat psyykkistä vahvuutta ja mahdollistavat paremman toimintakyvyn stressin alla.

Arvot ja tavoitteet

Pietikäinen & Pasanen (2023) mukaan arvotyöskentely ja tavoitteiden kanssa työskentely ovat toisiaan tukevia, mutta erillisiä konsepteja psyykkisen suorituskyvyn kehittämisessä. Heidän mukaansa arvot ovat urheilijalle suuntaa näyttäviä ohjeita. Esimerkiksi arvo, joka tukee psyykkistä joustavuutta ja siten vahvuutta, sekä sitoutumista menestystavoitteisiin voi olla “Annan aina parhaani”, “Olen kärsivällinen” tai esimerkiksi kamppailulajien kontekstissa “Etenen aina lähemmäs lopetusta”. Nämä voivat toimia mantrojen kaltaisina muistutuksina

urheilijalle toiminnan suunnasta. Tällaisten arvojen merkitys esimerkiksi kilpailupäivän stressaavissa tilanteissa korostuu, sillä itseään on helppo muistuttaa siitä, millaisiin ajatuksiin ja tavoitteisiin huomion voi palauttaa. Pietikäinen & Pasanen (2023) korostavat, että arvoja ei voi koskaan saavuttaa täydellisesti, eikä niissä voi epäonnistua kokonaan. Tavoitteet sen sijaan joko saavutetaan, ei saavuteta, tai ne saavutetaan osittain. Heidän mukaansa tavoitteiden lisäksi arvojen asettaminen ja tiedostaminen on psyykkisen vahvuuden kannalta merkityksellistä, paitsi koska ne antavat suunnan tekemiselle, myös koska ne tarjoavat urheilijalle onnistumisia silloinkin, kun tavoitetta ei saavuteta. Tämä ruokkii urheilijassa puolestaan psyykkiselle vahvuudelle tärkeää optimismia. Lisäksi itselle tärkeisiin arvoihin sitoutuminen auttaa myös tavoitteisiin sitoutumisessa, mikä kasvattaa psyykkistä vahvuutta.

Fyysiset harjoitteet

Mielikuvaharjoitus, jossa kilpailu- tai pelipäivää käydään läpi vaihe vaiheelta etukäteen, voi jännityksen kohtaamisen kautta nostattaa sykettä, vaikka se onkin psyykkinen harjoitus ja keskittyy tunteiden kohtaamiseen. Toisaalta myös fyysiset rauhoittumis- ja virittymiskeinot auttavat kokonaisvaltaiseen vireystilan säätelyyn. Näitä ovat esimerkiksi asteittaisen rentoutuksen harjoitteet, joissa keho käydään läpi jännittäen vuorollaan eri lihaksia, aina sen jälkeen rentouttaen ne (Arajärvi & Thesleff, 2020). Fyysisiä harjoituksia suositellaankin sekä kehon rentouttamiseen, että sen virittämiseen. Eräs vastaava tapa säädellä vireystilaa ja siten keskittymistä kehollisesti ovat erilaiset hengitystä säätelevät harjoitukset (Arajärvi & Thesleff, 2020; Virolainen & Virolainen, 2017). Fyysisten harjoitteiden tarkoituksena on mahdollistaa rentoutuminen ja suoda urheilijalle psyykkisenä vahvuutena optimaalinen keskittyminen tehtävään sekä stressin minimointi niin, ettei keho väsy ennen kilpailusuoritusta ylivirittyneestä tilasta, tai jää päinvastoin alivirittyneeseen tilaan (Arajärvi & Thesleff, 2020; Virolainen & Virolainen, 2017).

Yhteenveto

Psyykkinen vahvuus kehittyy vuorovaikutuksessa toisten kanssa läpi urheilijan elämän (Liew ym., 2019). Sen kehittäminen onnistuu lajin rinnalla toteutettavalla säännöllisellä ja systemaattisella harjoittelulla, jonka tuloksen voi nähdä kehityksenä psyykkisissä taidoissa sekä

parannuksina kilpailusuorituksissa (Arajärvi & Thesleff, 2020; Pietikäinen & Pasanen, 2023). Hyödyntämällä urheilupsykologian työkaluja, jotka auttavat mm. stressin minimoimisessa, arvojen kirkastamisessa, sekä kehon rauhoittamisessa, urheilija voi kehittää psyykkistä vahvuuttaan ja mahdollistaa optimaalisen suorituksen esiin saamisen 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 kehittymisestä urheilijan eri elämänvaiheissa, joten käytin sitä alustuksena aiheeseen.