

SUORITUSKYVYN PSYKOLOGIA

Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville

JOHDANTO KIRJAN SISÄLTÖÖN

Me ihmiset haluamme onnistua arjen ja työn vaatimusten mukaisissa tavoitteissamme. Yhtä lailla haluamme voida hyvin ja nauttia itsestämme, tekemisestämme sekä vuorovaikutussuhteistamme. Kaikenlaisissa arjen työ- ja liikuntasuorituksissa, esiintyvässä taiteessa, kilpa- ja huippu-urheilussa, ja myös muissa suorituskyvyn erityistä optimointia vaativissa ammateissa tai korkean riskin työtehtävissä asetumme suoritusten äärelle kaikkien ajatustemme ja tunteidemme kanssa. Voimme myös toimia opettaen, johtaen, valmentamalla tai kouluttaen toisia oppimaan ja onnistumaan. Haluamme suoriutua hyvin ja kehittyä jatkuvasti. Voimme haluta kohentaa itsetunnon kokemustamme tai harjoittaa taitoamme kuunnella ja antaa tai vastaanottaa palautetta. Haluamme kehittää kykyämme keskittyä tai keinojamme säädellä ahdistuksen ja jännittämisen tunteita, pelkoja tai uupumusta. Haluamme lisää suoritusvarmuutta, kykyä onnistua oikealla hetkellä, ja toisaalta myös kykyä suhtautua virheisiin oppimiskokemuksina.

Tämä teos on kirjoitettu kaikille, jotka ovat kiinnostuneita suorituskyvyn ja hyvinvoinnin kehittamisestä itse omassa elämässään tai työskennellessään toisia ohjaavassa roolissa. Eli kirja on kaikille, joilla on tavoitteita ja jotka ovat kiinnostuneita siitä, miten tavoitteita kohti voi edetä mahdollisimman hyvin. Hyvin voidessaan ihminen nauttii tekemisestä, liikkumisesta, itse valituista haasteista ja saavuttamisesta. Tarkastelemalla ja kehittämällä suorituskykyyn ja hyvinvointiin vaikuttavia psyykkisiä tekijöitä, voidaan tavoitteita usein saavuttaa yhä nopeammin, enemmän tai paremmin. Samalla elämänilo ja elinvoimaisuus – tehtävissä viihtyminen ja jaksaminen - pysyvät yllä, parantuvat tai palaavat.

Kirjassa tuomme esiin elävillä ja mielenkiintoisilla tavoilla kansainvälisen, ajankohtaisen tutkimustiedon, kattavat kirjallisuusviitteet, oppimista tukevat nostot, loppukysymykset ja yhteenvedot. Erilaisia suoritusaloja edustavat ihmiset kertovat sitaatein omia ajatuksiaan, kokemuksiaan ja tarinoitaan kirjan teemoihin liittyen. Myös kuvat, esimerkit ja kaaviot, ”Pysähdy pohtimaan” -laatikot sekä suoraan käytäntöön soveltuvat harjoitteet auttavat ymmärtämään sekä välittämään tietoa ja taitoa eteenpäin. Lisäksi kirjaan liittyvä sähköinen materiaali täydentää ja helpottaa harjoittelua ja työskentelyä käytännössä. Tavoitteena on, että tieto yhdistyy omaan tilanteeseen, ja siirtyy siten käyttöön ja edelleen näkyväksi ja tuntuksi osaamiseksi. Teos soveltuu erinomaisesti oppikirjaksi, mutta tarjoaa samalla jokaiselle yksittäiselle lukijalle inspiroivan lukukokemuksen ja tuhdin tieto- ja työkalupakin. Menetelmät palvelevat kunkin omien tai yhteisön yhteisten tavoitteiden saavuttamista. Suorituskyvyn psykologia paneutuu juuri niihin yhteisiin tekijöihin, jotka ovat kyseessä aina, kun ihminen pyrkii kohti jotain itselleen tärkeää.

Rohkaisemme lukijaa pysähtymään ja pohtimaan, kokeilemaan ja kertaamaan, harjoittelemaan yhä uudelleen ja soveltamaan. Samalla kannustamme lukijaa olemaan luova ja rohkea, ja katsomaan asioita monista, ehkä uusistakin näkökulmista.

Sisällön kuvaukset

Kirja jakaantuu kolmeen erilaiseen osaan. **Ensimmäinen osa, Suorituskyvyn kehittämisen ja hyvinvoinnin psykologiaa (luvut 1–4)**, tarkastelee sitä, mitä tutkimme ja kehitämme, ja miten kehittyminen voi tapahtua. Tutustumme ihmiseen, joka pyrkii suorituskykyyn ja hyvinvointiin. Ensimmäinen osa on teoreettisempi, ja näin ollen olennainen johdanto kirjan toiseen osaan.

Toinen osa, Suorituskyvyn ja hyvinvoinnin osatekijät – ajattelun, ominaisuuksien ja taitojen kehittäminen (luvut 5–14), kuvaa teema kerrallaan psyykkisen suorituskyvyn osa-alueita, joita kehittämällä suorituskyky ja hyvinvointi rakentuvat käsikädessä. Toisen osan jokaista teemaa voi tarkastella kirjan johtavan palapeliajattelun avulla: esimerkiksi itseluottamusta rakentamalla yksilö suoriutuu hyvin – ja kun hän suoriutuu hyvin, itseluottamus rakentuu. Jokainen teema esitellään yhdistäen ajankohtaista teoretietoa siihen, miten sitä voi harjoittaa.

Kirjan **kolmas osa, Suorituskyvyn ja hyvinvoinnin haasteita ja esteitä (luvut 15–18)**, käsittelee kliinisiä, eli psyykkiseen terveyteen pureutuvia aiheita. Kirja ei kuitenkaan ole kliinisen psykologian tai psykoterapian oppikirja. Näin ollen pääpaino kirjan kolmannessa osassa on mahdollisten haasteiden tunnistamisessa, ennaltaehkäisemisessä sekä tarvittaessa hoidon tarpeen havaitsemisessa. Myös kirjan kolmas osa tarjoaa kaikille suorituskyvyn kehittämisestä kiinnostuneille oleellista tietoa, joka voi auttaa löytämään tasaisempaa ja helppokulkuisempaa reittiä elämän toisinaan mutkaisessa maastossa.

Kirjaan sisältyy myös **verkossa sijaitseva lisämateriaali**, joka sisältää lisätietoa ja lisäharjoitteita



kirjan teemoista. Oheinen symboli tekstin rinnalla kertoo, että aiheeseen löytyy lisämateriaalia verkkoympäristöstä. Myös sähköinen materiaali on visuaalisesti miellyttävällä tavalla esitetty, ja harjoitteet tuovat lisää suoritustehoa ja hyvinvointia säännöllisesti toistettuina. Moniin kirjassa esitettyihin harjoitteisiin löytyy verkosta myös tulostettava versio.

Oheinen kuva, Suorituskyvyn kehittämisen osa-alueet, kuvaa nousevana pyramidina teemat, jotka esittelemme kirjan ensimmäisessä ja toisessa osassa. Teemojen laatikoissa esiintyvät värit toistuvat kirjan luvuissa, ja helpottavat siten halutun teeman pariin hakeutumista. Esittelemme seuraavaksi kirjan lukujen sisällöt pääpiirteittäin.



YKSILÖ TAI RYHMÄ, JOKA ON:
FYYSISESTI JA PSYKKISESTI HYVINVOIVA,
KORKEAN SUORITUSKYVYN OMAAVA,
OMAT TAVOITTEET SAAVUTTAVA.

13. luku: ITSELUOTTAMUS

14. luku: SUORIUTUMINEN
KRIITISELLÄ HETKELLÄ

11. luku: KESKITTÄMINEN JA VIREYSTILA

12. luku: MINDFULNESS JA FLOW

9. luku: MOTIVAATIO JA MOTIVOIMINEN

10. luku: TAVOITTEENASETELU

7. luku: TUNTEIDEN MERKITYS JA TUNNETAIDOT

8. luku: MIELIKUVAHARJOITTELU

5. luku: VUOROVAIKUTUS EDELLYTYKSENÄ JA TAITONA

6. luku: RYHMÄDYNAAMISET ILMIÖT JA PROSESSIT

1.–4. luvut: IHMISEN PERSOONALLISUUS JA ELÄMÄNKOKEMUKSET SUORITUSKYVYN JA HYVINVOINTIIN VAIKUTTAVINA TEKIJÖINÄ
TIETO, TIEDEET JA MENETELMÄT SEKÄ LAADUKAS TOIMINTA EDELLYTYSTEN JA VALMIUKSIEN TUOTTAJINA

Kuva: Suorituskyvyn kehittämisen psykologian osa-alueet

Luku 1. Suorituskyvyn kehittämisen määritelmät: Tässä luvussa kysymme, mitä ovat suoritus ja suorituskyky. Määrittelemme myös psyykkisen suorituskyvyn sekä tieteet, jotka vaikuttavat psyykkisen suorituskyvyn kehittämisen taustalla. Monet eri alojen huippuasiantuntijat kertovat luvussa sitaatein ajatuksiaan liittyen luvun teemoihin. Esittelemme viitekehykset, jotka voimakkaimmin vaikuttavat kirjaan valittujen tietojen ja taitojen taustalla. Tarkastelemme palapeliajattelua psyykkisen suorituskyvyn kehittämisen taustafilosofiana: Tavoitteisiin päästään varmimmin, kun samaan aikaan kehitetään sekä suorituksen erinomaisuutta että elämäniloa ja elinvoimaa.

Luku 2. Perustarpeet ja persoonallisuus: Luvussa tarkastelemme suorittavaa ihmistä ja sitä, miten ihmisen mieli rakentuu. Rakennamme kuvan ihmisestä psyykkisenä, fyysisenä ja sosiaalisena olentona. Tarkastelemme yksilön persoonallisuutta, selviytymiskeinoja sekä identiteetin ja itsetunnon rakentumista suorituskyvyn ja hyvinvoinnin välttämättöminä edellytyksinä. Ihmisen ajattelun ja tunnemaailman perustavat lähtökohdat syntyvät perimässämme ja vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Omaamme tietynlaisen kiintymyssuhteen ja temperamentin, joihin liittyvät piirteet ovat melko pysyviä. Kun ymmärrämme näitä ihmisen mielen perusrakenteita, olemme valmiimpia kohtaamaan niin itsemme kuin toiset ihmiset korkeidenkin tavoitteiden edessä.

Luku 3. Hyvinvointi: Luvussa pureudumme siihen, mikä tutkimuksen mukaan vaikuttaa hyvinvointiimme sekä siihen, koemmeko positiivista virettä elämäämme kohti. Luvussa esittelemme olennaisimpia hyvinvoinnin teorioita, ja lukija voi tarkastella, miten teorioiden mukaiset hyvinvoinnin tekijät näyttäytyvät omassa elämässä. Luvussa kerromme, että elämäntunne, optimismi sekä tunteiden säätelyn taidot ja omien arvojen mukainen elämä ovat merkittäviä tekijöitä terveyden ja korkean suoriutumisen taustalla. Omaan ja toisten psyykkiseen hyvinvointiin panostaminen palvelee korvaamattomasti suorituskyvyn kehittämisen tavoitteita. Luvun lopuksi tutustumme myös liikunnan hyvinvointivaikutuksiin.

Luku 4. Suorituskyvyn psykologia – määritelmistä käytäntöön: Tässä luvussa tarkastelemme, miten psyykkisen suorituskyvyn kehittäminen voi käytännössä toteutua. Tutkimme, kuinka tuloksellinen työnteko, harjoittelu ja suoriutuminen rakentuvat ennen kaikkea taitavasti luotujen olosuhteiden, edellytysten ja valmiuksien avulla. Tutustumme siihen, mitä psykologinen ominaisuus- ja taitoharjoittelu erilaisilla suoritusaloilla on. Kuulemme muun muassa psyykkisen harjoittelun ohjaamisesta Kansallisopperan hierojana sekä siitä, mikä vaikuttaa olympialaisissa menestymiseen. Käsittelemme psyykkisen suorituskyvyn arvioinnin teemaa, ja esittelemme ensimmäisen osion kirjan teemoja mukailevasta itsearvioinnin kyselystä. Kyselyn avulla voi kerätä tietoa sekä arvioida kehittymisen tarpeita ja edistymistä. Lopuksi esittelemme psyykkisen harjoittelun ohjelmoinnin mallin. Mallin avulla voidaan varmistaa toiminnan laatua sekä tehdä päätöksiä liittyen psyykkisen harjoittelun käytännön ratkaisuihin.

Luku 5. Vuorovaikutus suorituskyvyn ja hyvinvoinnin edellytyksenä: Luku aloittaa kirjan toisen osan. Pohdimme, millä tavoin vuorovaikutustaidot näyttäytyvät olennaisina edellytyksinä ja mahdollisuuksina korkeaa suorituskykyä kehitettäessä. Aloitamme itsetuntemuksen merkityksestä ja kehittämisestä – itsetuntemus on kaiken ydin. Käymme läpi yksitellen olennaiset vuorovaikutustaidot. Jokaisen niistä kohdalla tarjoamme pohdintoja ja esimerkkejä siitä, miten niitä voi itsessään ja toisiamme tukien harjoittaa. Näitä vuorovaikutustaitoja ovat muun muassa aktiivinen kuunteleminen, omien ajatusten ilmaiseminen, kysymysten ja palautteen taitava esittäminen ja vastaanottaminen sekä empatiataidot. Viimeisenä vuorovaikutustaitona käsittelemme taitavaa johtamista.

Luku 6. Ryhmäilmiöt: Tässä luvussa vieraileva kirjoittaja, Olympiavalmennuskeskuksen urheilupsykologi Tatja Holm, kirjoittaa ryhmäilmiöistä suorituskyvyn kehittymisen näkökulmasta. Esitettyjen aiheiden avulla pohditaan, millä tavoin ryhmä palvelee yksilön suorituskyvyn kehittymistä ja millä tavoin yksilö palvelee ryhmän suorituskykyä. Luvussa tarkastellaan muun muassa ryhmän koheesion sekä ryhmätavoitteiden yhteyttä suorituskykyyn. Jääkiekko- ja hyvinvointivalmentaja, liikuntatieteiden maisteri Erkki Westerlund kertoo luvussa sitaatein omia ajatuksiaan luvussa käsitellyistä aiheista.

Luku 7. Tunteet ja tunnetaidot: Luvussa tutustumme ensin tunteisiin liittyviin käsitteisiin. Tarkastelemme, miten tunteet näyttäytyvät monenlaisina sekä kehollisina että toiminnassamme ja ajattelussamme ilmenevinä reaktioina. Luku tarjoaa monia mahdollisuuksia tutustua omaan tunnemaailmaan, ja edetä omien tunnetaitojen harjoittelussa sekä niiden ohjaamisessa toisille. Pohdimme laajasti sitä, miten tunteet ja niiden säätely vaikuttavat suorituskyykyyn. Lisäksi tarkastelemme, miten ja millä keinoilla tunnetaitojen harjoittelusta voidaan hyötyä.

Luku 8. Mielikuvaharjoittelu: Luku esittelee, mitä mielikuvaharjoittelu on ja miten sitä voidaan hyödyntää suorituskyykyyn kehittämisen tukena. Esittelemme teorioita siitä, miten ja miksi mielikuvaharjoittelu toimii ja on tehokas harjoitusmenetelmä. Kuvailimme monia mielenkiintoisia esimerkkejä ja harjoitteita eri suoritusalojen mielikuvaharjoitteluun. Annamme myös ohjeet laadukkaasti mielikuvaharjoittelun toteutumiseksi erilaisissa tilanteissa, kuten harjoitusmäärää lisättäessä, taitoja opeteltaessa sekä itseluottamusta ja muita toivottuja tunnetiloja vahvistettaessa.

Luku 9. Motivaatio: Luvussa syvennymme motivaation ja motivoimisen teemoihin. Tarkastelemme sitä, mikä saa meidät uppoutumaan omalla alallamme ja omassa elämässämme kehittämään itseämme ja nauttimaan siitä. Tutustumme suosituimpiin motivaatioteorioihin ja ymmärrämme motivaation prosessina sekä myös taitona, johon voimme itse voimakkaasti vaikuttaa. Tutkimme ja harjoittelemme ajattelu- ja tulkintatapoja, jotka tukevat motivoitumista ja siten korkeaa suoriutumista. Tämäkin luku tarjoaa paljon oivaltavia harjoitteita ja esimerkkejä, joita voi jatkossa soveltaa monissa tilanteissa niin itse motivoituessa kuin tukiessa toisia motivoitumaan.

Luku 10. Tavoitteenasettelu: Luku esittelee tämän kiistatta hyödyllisen suorituskyykyyn kehittämisen menetelmän. Tutustumme tutkimustuloksiin, jotka selittävät, miksi tavoitteenasettelu on tehokasta. Opimme asettamaan erilaisia tavoitteita sen mukaan, minkälaisia päämääriä tavoitellaan. Tavoitteenasetteluun liittyy monia taitoja ja tekniikoita, joiden avulla tavoitteenasettelusta saavutetaan merkittävästi enemmän tehoa. Luku tarjoaa paljon harjoitteita, joiden avulla nämä taidot ja tekniikat voi ottaa haltuun suorituskyykyyn kehittymisen tueksi.

Luku 11. Keskittyminen ja vireystila: Luvussa tarkastelemme, mitä ihmisen keskittyminen on, ja miten ja milloin se toimii hyvin ja milloin ei. Keskittymisen taidot ja vireystilan säätely ovat ilmeisiä keinoja nostaa omaa suorituskyykyä ja hyvinvointia niin välittömästi kuin myös pitkällä aikavälillä. Tutustumme tässä luvussa myös stressiin ja sen säätelyyn. Harjoitteiden avulla voi pitää huolta siitä, että stressi ei pääse estämään tavoitteiden saavuttamista vaan toimii myönteisenä kokemuksena korkeasta energiasta ja aikaansaamisesta.

Luku 12. Mindfulness ja flow: Luvussa tutustumme hyväksyvään tietoiseen läsnäoloon, ja sen mukaiseen harjoitteluun ja toimintaan arjessa. Mindfulnessin avulla on saavutettu merkittäviä hyötyjä liittyen sekä terveyteen että suorituskyykyyn. Esittelemme teorian perusajatuksia käytännönläheisesti niin, että harjoituksia voi heti itse kokeilla. Esittelemme myös mindfulness-kentälle kehitettyjä suorituskyykyyn kehittämisen ohjelmia. Pohdimme sitä, millä tavoin mindfulness eli tietoisuustaitojen harjoittelu keskustelee tietoisien psyykkisten taitojen kehittämisen kanssa. Tässä luvussa syvennymme myös itsemyötätunnon ja huippukokemusten teemoihin.

Luku 13. Itseluottamus: Tässä luvussa käsitellään kaikille tärkeää itseluottamuksen kokemusta. Paneudumme sekä syvällisesti että käytännönläheisesti siihen, mistä ja miten itseluottamuksen kokemukset rakentuvat. Pohdimme, miten itseluottamuksen kokemusta voi mitata, ja tarjoamme monia harjoitteita itseluottamuksen kehittämiseksi. Tarkastelemme myös yksityiskohtaisesti onnistumisen ja epäonnistumisen teemoja sekä sitä, miten voi onnistua silloin kuin haluaa. Luvun loppuosassa käsittelemme sekä itseluottamukseen että kaikkiin psyykkisen suorituskyykyyn teemoihin olennaisesti liittyviä aiheita, itsepuhetta ja uskomuksia.

Luku 14. Suoriutuminen kriittisellä hetkellä: Luku esittelee tietoa ja menetelmiä, joiden avulla voi harjoittaa itseään suoriutumaan optimaalisesti juuri silloin, kun haluaa. Määrittelemme, mitä ovat suoriutumiseen liittyvä jännitys ja ahdistus, ja miten niitä voidaan säädellä. Tutustumme paineen käsitteeseen ja sen merkitykseen suoriutumiselle. Käymme läpi optimaalisen suoritustilan ja valmistautumisen menetelmät sekä kysymykset suoriutumisen analysoimiseksi. Lopuksi käsittelemme resilienssiä ja henkistä vahvuutta. Luku tarjoaa siis todellisen tietopakettin omasta tai ryhmän huippusuoriutumisesta ja siihen valmistautumisesta.

Luku 15. Rajanvetoa: mielen terveys ja mielen sairaus – milloin psyykkiset ongelmat vaativat hoitoa? Luku aloittaa kirjan kolmannen osan. Määrittelemme ensin, miten psyykkisten taitojen harjoittelu, psyykkisen terveyden ylläpitäminen sekä psyykkisten ongelmien hoitaminen sijoittuvat janalle rinnakkain ja limittäin. Pohdimme sitten, kuka on vastuussa näistä eri tehtävistä yhdessä suorituskykyään kehittävän henkilön kanssa. Tarkastelemme myös, minkälaiset huomioidut voivat olla merkkejä vakavammista ongelmista ja mistä voi tietää, tarvitaanko terveydenhuollon ammattihenkilöiden konsultaatiota.

Luku 16. Pelkoihin ja ahdistuneisuuteen liittyvät ongelmat: Tässä luvussa käsitellään ihmisten kokemia pelkoja ja ahdistuneisuuden kokemuksia. Näistä voidaan kärsiä niin elämässä yleensä kuin myös liittyen erityisesti oman alan tai lajin parissa työskentelyyn. Tutustumme ahdistuneisuuden tavallisiin oireisiin ja niiden voimakkuuden arviointiin. Keskitymme suoriutumiseen liittyvään voimakkaaseen ahdistuneisuuteen ja alisuoriutumiseen sekä loukkaantumisen pelkoon. Erityisesti tutustumme joissain lajeissa kohdattaviin, usein hankaliin ”kammoihiin” ja ennen automatisoituneiden liikesuoritusten ”katoamiseen”. Esittelemme luvussa lopuksi ajatusmalleja ja menetelmiä pelko- ja ahdistusongelmien ennaltaehkäisemiseksi sekä niiden säätelämiseksi ja mahdollisen hoidon tarpeen arvioimiseksi.

Luku 17. Haasteita suorittamisen ja hyvinvoinnin tiellä – uupumus ja alakulo, vaativuus ja riippuvuudet: Luvussa perehdytään lisää psyykkisiin haasteisiin ja ongelmiin, joita voidaan kohdata erityisesti suorituskyvyn kehittämisen kentällä. Määrittelemme yllirasittumisen, uupumuksen ja burnoutin. Tarkastelemme, miten ne ja masentuneisuus syntyvät, ja miten niitä voitaisiin ennaltaehkäistä. Jatkamme selvittämällä, mitä perfektionismi on, ja miten se voi ilmentyä niin myönteisenä kuin kielteisenä ilmiönä. Käymme läpi, millä tavoin itsemyötätunto voi tarvittaessa toimia tehokkaana kehittymisen menetelmänä perfektionismin rinnalla. Käsittelemme luvussa lisäksi syömiskäyttäytymiseen liittyviä pulmia sekä erilaisia riippuvuusongelmia.

Luku 18. Loukkaantumiset ja uran loppuminen: Luvussa paneudumme loukkaantumistilanteiden psykologiaan. Tarkastelemme loukkaantumisen merkitystä sekä loukkaantumis- ja kuntoutumisprosessin erilaisia vaiheita. Tutkimme, minkälaiset asiat vaikuttavat loukkaantumisalttiuteen. Lisäksi tutustumme siihen, miten voimme ennaltaehkäistä loukkaantumisia ja niiden aiheuttamia, usein psyykkisesti hyvin kuormittavia tilanteita. Esittelemme pohdintoja ja harjoitteita, joiden avulla voidaan tehostaa psyykkistä kuntoutumista ja sitoutumista harjoitteluun. Luvun lopuksi tarkastelemme uran loppumiseen liittyviä aiheita. Eräs huippu-urheilija jakaa lukijoille kappaleen elämäntarinaansa näiden tärkeiden ja monesti koskettavienkin aiheiden parissa.

Toivotamme kaikille lukijoille antoisia hetkiä kirjan parissa! Toivomme, että kirja herättää innostusta ja inspiraatiota suunnata kohti omia tavoitteita - niitäkin, jotka tuntuvat vaativilta. Toivomme myös, että kirja herättäisi yhä lisää halua huolehtia itsestä ja toisista. Ja vielä toivomme, että kirja vahvistaisi uskoa siihen, että osaa kehittää omaa tai toisten psyykkistä suorituskykyä turvallisesti ja tuloksellisesti. Vieläpä niin, että jokainen hetki tuntuu joka tapauksessa arvokkaalta!