

Purjelautailun RS:X-olympialuokan kilpapurjehtija Tuuli Petjä-Siren: Olet jo edustanut Suomea huimat kolme kertaa Pekingissä, Lontoossa ja Rioissa. Nyt valmistaudut Tokion kisoihin. Olet myös olympiamitalisti. Miksi olet menestynyt näin hyvin olympiatasolla?



**Tuuli Lanzaroten talvileirillä 2019.
Kuvaaja: Borja Carracedo**

"Huippusuoritustani esimerkiksi Lontoossa edelsi onnistunut harjoittelujakso, ja koin olevani huippusuorituskunnossa. Tämä oli toki harjoittelun seurausta, mutta siihen vaikutti myös suuresti se, että valmentajani auttoi minua uskomaan huippukuntooni. Tähän liittyy tarinakin; muutama päivä ennen Lontoon suorituksen alkamista harjoittelin pienessä ryhmässä, jossa oli mukana italialainen moninkertainen arvokisamitalisti. Satuun kuulemaan, kuinka hän jossain vaiheessa tiuskaisi, että "tuo (minä Tuuli) pumpppaa kuin eläin, en lähde enää hänen vierestään." Olin yllättynyt konkarin sanoista ja itseluottamukseni vahvistui ja rakentui entisestään. Koen ratkaisevaksi myös sen, että vietimme paljon aikaa Lontoon kisojen vesillä. Kun kisat koittivat, minä en tupsahtanut Olympiamaailmaan, vaan Olympiamaailma ikään kuin tuotiin minun luokseni. Lisäksi onnistuin jännityksen ja paineen säätelyssä; olin omalla pelikentällä tekemässä omaa juttuani enkä päästänyt "hypeä" liikaa iholle."

Psykologinen ominaisuus- ja taitoharjoittelu eri suoritusaloilla

Hays (2009) ja Weinberg (2010) esittelevät teoksissaan *Performance Psychology in Action* ja *Mental Toughness for Sport, Business and Life* psykologisten ominaisuus- ja taitoharjoitteluohjelmien käyttöä ja vaikutuksia monilla eri suoritusaloilla, kuten astronauteilla, lääkäreillä, poliiseilla, palomiehillä, liike-elämässä ja esiintyvillä taiteilijoilla (7,8). Hays (2009) esittää olennaisiksi psykologiseksi piirteiksi ja keinoiksi suoriutua omalla huipputasollaan 1) psykologisen taitoharjoittelun, 2) tunneälykkyyden, 3) varmuuden kokemuksen, 4) psyykkisen valmistautumisen sekä 5) visualisoinnin ja improvisoinnin. Haysin teoksessa Andersen esittää rentoutumisen, itsepuheen, mielikuvaharjoittelun, tavoitteenasettelun ja keskittymisen taidot suoranaiseksi viiden kohdan ohjesäännöksi. Andersen perustelee valinnan sillä, että nämä taidot ovat niin vankasti siteeratut kirjallisuudessa ja tutkimustuloksina psyykkisen huippusuorituskyvyn osatekijöinä (9). McCann (2009) kuvaa puolestaan tunneälykkyyden niin ominaisuudeksi kuin taidoksi, joka esimerkiksi liike-elämän alueella voi olla riittämättömästi harjoiteltu ja hyväksytty. Harjoiteltuna se voi nostaa suoritustasoa huomasti ja mahdollistaa erittäin korkeiden suoritustavoitteiden ja erityisen laadukkaan johtamisen saavuttamisen (10). Gould (2009) kuvaa artikkelissaan autourheilun varikkotiimin itseluottamuksen vahvistamisen ohjelman (11). Foster, Lloyd ja Kamin (2009) puolestaan esittävät, miten visualisoinnin ja improvisoinnin vuorottelu sekä huolellinen, aktiivinen valmistautuminen tukevat ihmistä voimakkaasti ahdistavissa tilanteissa liike-elämän ja korkeaa suorituskapasiteettia vaativan työn alueella (12).





Valmistautuminen onkin noussut olennaiseksi tutkimusaiheeksi suorituskyvyn kehittämisen psykologiassa liike-elämän ja korkean riskin ammattien kentällä. Yule, Flin, Paterson-Brown ja Maran (2006) tutkivat huippukirurgien niitä ominaisuuksia ja taitoja, jotka eivät liity tekniseen osaamiseen, vaan tuottavat huippusuorituskykyä muuta kautta. Löydettyjä ominaisuuksia ja piirteitä olivat esimerkiksi kommunikaatiotaidot, yhteistyötaidot, johtamisen taidot sekä päätöksenteko (13).

Young ja Knight (2014) tutkivat psyykkisten taitojen käyttöä lajeissa, jotka sisältävät erityisiä riskejä loukkaantua vakavasti tai jopa kuolla suorituksiin liittyvissä tilanteissa (14). Tällaisia lajeja ovat esimerkiksi vuorikiipeily, laskuvarjo- ja kalliohyppy sekä syvyyssukellus. Tutkimuksessa osallistujat jaettiin harrasteleiviin, aloittelijoihin, kohtuullisen kokemuksen omaaviin sekä kokeneisiin sen perusteella, kuinka pitkään ja kuinka paljon he olivat tehneet suorituksia korkean riskin lajeissa. Tavoite oli selvittää, kuinka paljon eri määrän kokemusta omaavat suorittajat käyttävät seuraavia psykologisia taitoja: vastoinkäymisten sietäminen, keskittyminen, itseluottamuksen kokemus, motivaatio, tavoitteenasettelu, psyykinen valmistautuminen, suorituskyvyn maksimoiminen oikealla hetkellä ja rentous paineen alla. Tulokset osoittivat, että mitä kokeneempi suorittaja oli, sitä enemmän nämä psykologiset taidot olivat käytössä. Kokeneimmat suorittajat käyttivät psykologisista taidoista eniten kykyä keskittyä, kykyä olla huolehtimatta ja kykyä sietää vastoinkäymisiä. Eräs merkittävä huomio oli myös, että menestyjien yhtenä psyykkisenä strategiana on havaittu korostunut taito ja halu sietää kipua ja suorittaa myös kivun kanssa. Tämä on tärkeä huomio, ja saattaa meidät olennaisen kysymyksen äärelle: **voivatko suoriutuminen kunkin oman alan huipulla sekä hyvinvointi yhdistyä?**



Tämä filosofinenkin aihe johdattelee meidät jatkamaan tämän kirjan pääteemaan: suorituskyvyn ja hyvinvoinnin kehittäminen kunkin yksilön ja ryhmän omien tavoitteiden puitteissa. Tavoitteena on aina suorituskyvyn ja hyvinvoinnin menestyksekkäs yhdistäminen, eikä kumpaakaan sovi unohtaa. Voimme kukin vihkiytyä omassa tilanteessamme hankkimaan lisää tietoa, kokemusta ja menetelmiä, jotka tukevat psyykkisen suorituskyvyn kehittymistä. Näin toimimalla tarjoutuu mahdollisuuksia kokea työskentelyn iloa, tavoitteiden saavuttamista sekä fyysisesti ja psyykkisesti mahdollisimman tervettä elämää.

Kuntoutuksen ammattilaiset psyykkisinä valmentajina

Fysioterapeutit ja fyysiset valmentajat sekä omassa roolissaan myös lääkärit ovat usein ensisijaisesti loukkaantuneen ja kuntoutuvan ihmisen tukena. He tarjoavat siten kuntoutuvalle merkittävän ihmissuhteen, ja tutkimuksen mukaan heidät koetaan usein esimerkiksi ystävänä tai mentorina (15). Fysioterapeutit ja vastaavassa roolissa työskentelevät ovat usein myös henkilöitä, jotka voivat tunnistaa kuntoutujan kohtaamia psyykkisiä vaatimuksia ja haasteita kuntoutumisprosessin aikana (16). Onkin merkittävää, millä tavoin fyysisen harjoittelun ja kuntoutumisen parissa työskentelevät suhtautuvat psyykkisen harjoittelun mahdollisuuksiin. Nämä suhtautumistavat voivat vaikuttaa merkittävästi

kuntoutujien psykologiseen tilanteeseen. Larsonin ym. (1996) tutkimuksessa havaittiin, että tutkituista 482:sta fyysisestä valmentajasta 47% uskoi loukkaantuneiden urheilijoiden kokevan traumaattisia psyykkisiä vaikutuksia loukkaantumisen seurauksena. Tutkituista 90 % piti tärkeänä ottaa huomioon myös psyykkiset reaktiot kuntoutuksen aikana ⁽¹⁷⁾. Arvinen-Barrow:n ym. (2010) tutkimuksessa ilmeni, että fysioterapeutit ja fyysiset valmentajat käyttävät kuntoutuksessa apuna psykologisia tekniikoita, kuten urheilijan läsnäoloa joukkueen mukana, tavoitteenasettelua, positiivista itsepuhetta sekä rentoutumistekniikoita ⁽¹⁸⁾. Samassa tutkimuksessa havaittiin myös, että monet kuntoutumisen ammattilaiset kokivat omaavansa riittämättömät tiedot psykologisista tekijöistä ja psyykkisen harjoittelun mahdollisuuksista. Seuraavalla sivulla Pasi Lind, judo- ja psyykinen valmentaja sekä Kansallisopperan ja -baletin hieroja kertoo kokemuksistaan.