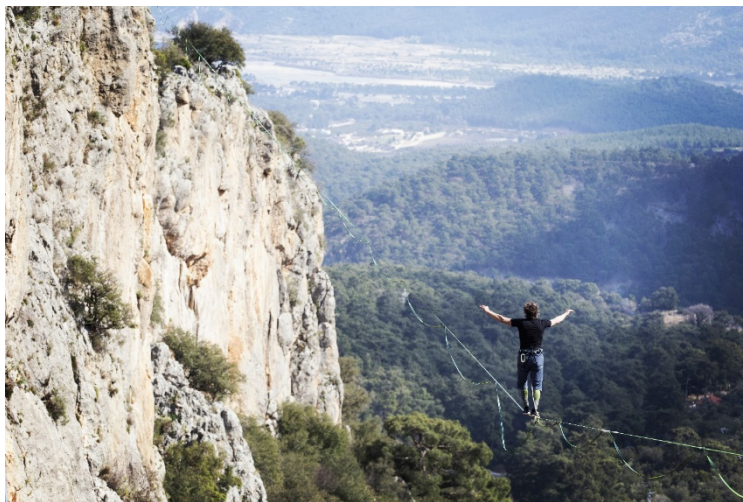


8.1 Mitä mielikuvaharjoittelu on?

Jos teit äskeisen harjoituksen kuvitellen haukkaavasi ison palan sitruunaa, kokeilit juuri mielikuvaharjoittelua. Mielikuvilla tarkoitetaan kokemuksen tuottamista tai jo tapahtuneen tilanteen tai asian uudelleen kokemista omassa mielessä (1). Kaikki ihmiset tuottavat mielikuvia kaikenlaisista tilanteista ja asioista jatkuvasti. Kuvittelemme etukäteen asioita valmistautuaksemme tuleviin tilanteisiin. Mieleemme palaa jälkikäteen kuvia tapahtumista, joita olemme kokeneet.

NOSTO: Mielikuvaharjoittelu on kokemuksen tuottamista tai jo tapahtuneen tilanteen tai asian tietoista uudelleen kokemista omassa mielessä.



Tässä luvussa tutustumme mielikuvaharjoitteluun tietoisena, päämäärähakuisena toimintana ja harjoitusmenetelmänä. Mielikuvaharjoittelun tavoitteena on edistää korkeaan suorituskyykyyn ja hyvinvointiin liittyvien tavoitteiden saavuttamista. Aloitamme tarkastelemalla, miksi ja miten mielikuvaharjoittelu vaikuttaa, ja mitkä asiat ovat oleellisia, jotta optimaaliset vaikutukset saadaan aikaan. Tutkimme, minkälaisia tavoitteita ja hyötyjä mielikuvaharjoittelulla

voidaan saavuttaa ja miten niitä kohti voidaan edetä. Etenemme lopuksi esittelemään, miten mielikuvaharjoittelua voidaan toteuttaa systemaattisena osana suoriutumiseen ja hyvinvointiin liittyvää harjoittelua ja työskentelyä. Mielikuvaharjoittelu tuo usein ulottuvillemme valtavan potentiaalin saavuttaa monenlaisia tavoitteitamme nopeammin ja helpommin!

Miksi ja miten mielikuvaharjoittelu vaikuttaa

Mielikuvaharjoittelu on ollut viimeisten vuosikymmenien ajan intensiivisen tutkimuksen kohteena. Se onkin saavuttanut vankan aseman keinona kehittää suorituskyykyä: Murphy, Jowdy, and Durtschi raportoivat jo 1990-luvulla, että Yhdysvaltojen Olympiavalmennuskeskuksissa 90 prosenttia urheilijoista, 94 prosenttia valmentajista ja 100 prosenttia urheilupsykologeista käyttivät mielikuvaharjoittelua säännönmukaisena harjoitusmenetelmänä suorituskyykyyn kehittämiseksi (2). Vastaavasti mielikuvaharjoittelun käyttö on lisääntynyt huomattavaa vauhtia monilla aloilla, kuten tanssin, kuntoliikunnan ja kuntoutuksen yhteydessä tapahtuvassa harjoittelussa (3). Moran ym. (2012) sekä Cumming ja Williams (2012) kirjaavat kognitiivisen psykologian, neuropsykologian, neurofysiologian ja urheilupsykologian yhteiseksi kiinnostuksen kohteeksi motorisen mielikuvaharjoittelun. Se tarjoaa olennaisia käytännön hyötyjä erityisille aloille, kuten aivovaurioiden kuntoutus, oppiminen, urheilu ja kirurgia (4, 5). Esittelemme nyt kolme teoriaa: kaksoiskoodausteorian sekä bioinformatiivisen ja toiminnallisen vastaavuuden teorian, jotka kaikki pyrkivät selittämään, miksi ja miten mielikuvaharjoittelu toimii.



Kaksoiskoodausteoria

Tutkimus on kyennyt esittämään lukuisia tuloksia siitä, että mielikuvaharjoittelulla voidaan saavuttaa huomattavia positiivisia vaikutuksia suorituskykyyn. Miten se tapahtuu? Kanadansuomalaisen isänsä poika, psykologian professori Allan Päiviö esitti vuonna 1971 muistin kaksoiskoodausteorian (engl. dual code theory). Teorian mukaan asiat tallentuvat muistiimme kuvina sekä kielellisinä ilmaisuina ja käsitteinä. Päiviö esitti, että erilaisten asioiden oppiminen sekä opittujen asioiden palauttaminen mieleen tapahtuvat kielellisesti ja kuvallisesti toisistaan erillään. Tämän teorian näkökulmasta voimme siis tarkastella kuvittelua ikään kuin yhtenä ihmisen ajattelemisen ja oppimisen välttämättömänä tapana. Kielellinen ja kuvallinen järjestelmä toimivat kuitenkin rinnakkain, ja niiden välille syntyy assosiaatioita eli yhteyksiä. Ymmärrämme ja tulkitsemme asiat joko kuvina, sanoina tai molempina (6).

Pysähdy pohtimaan:

Koodaako mieleemme sanat ja kuvat erikseen, vai olisiko tiedonkäsittelymme perusta kuitenkin jonkinlaiset abstraktit, kokonaisvaltaiset asioiden ja ilmiöiden edustumat aivoissamme?

Asiaa voi pohtia intuitiivisesti muistelemalla: oletko kohdannut tilanteita, joissa muistat kuvan asiasta, ihmisestä tai tilanteesta, mutta et pysty palauttamaan sanoja tai tarinaa kyseiseen kuvaan liittyen. Tai muistatko kokemuksia siitä, että sinulla on sanat, mutta ei kuvaa eli visuaalista muistitietoa siitä, miltä sanoilla tarkoittamasi asia näyttää?

Päiviön tutkimusten pohjalta on määritelty viisi mielikuvaharjoittelun tyyppiä, joiden avulla lähestytään erilaisia tavoitteita. Karkean jaon mukaisesti **kognitiivinen mielikuvaharjoittelu** johtaa uusien ja taktisten taitojen ja liikemallien kehittymiseen. **Motivaationaalinen mielikuvaharjoittelu** puolestaan kehittää esimerkiksi itseluottamusta, tunteiden säätelyä, ryhmän kyvykkyyden kokemuksia sekä henkistä vahvuutta (3). Tiedonkäsittelyllisen ja motivaationaalisen roolin lisäksi kukin mielikuvaharjoittelun tyyppi toimii joko **yleisellä tai tiettyyn kohteeseen liittyvällä tasolla**. Näin määritellen mielikuvaharjoittelun viisi tyyppiä ja niiden harjoittelun esimerkkikohteet on esitetty taulukossa 8.1.

Mielikuvaharjoittelun tyyppi	Harjoittelun kohde
Kognitiivinen, kohteeseen liittyvä mielikuva	Uudet taidot, toistot, virheiden korjaaminen
Kognitiivinen, yleinen mielikuva	Strategiat ja rutiinit
Motivaationaalinen, kohteeseen liittyvä mielikuva	Tavoitteiden saavuttaminen ja tavoitteita kohti pyrkivät prosessit, suorituskokonaisuus
Motivaationaalinen, yleinen, vireystilaan liittyvä	Suoritusolotila sekä jännityksen, ahdistuksen ja rentouden säätely
Motivaationaalinen, yleinen, kyvykkyyteen liittyvä	Itseluottamuksen, osaamisen ja onnistumisen kokemukset, henkinen vahvuus, selviäminen

Taulukko 8.1: Mielikuvaharjoittelun tyypit (7,8).