

Jäätyminen ja alisuoriutuminen paineen alla - suoritusahdistuneisuus

”Jäätymisellä” tarkoitetaan tilannetta, jossa henkilö suoriutuu paineen aiheuttaman ahdistuksen seurauksena äkillisesti ja mahdollisesti myös toistuvasti huomattavasti tavallista osaamistasoaan huonommin (8). Kutsumme tässä luvussa ilmiötä suoritusahdistuneisuudeksi erottaaksemme sen jännittämisestä, jota useimmat ihmiset kokevat luonnollisena tunteena. Suoritusahdistuneisuus ja sitä seuraava huomattava alisuoriutuminen voivat koskea yksittäistä suoritusta tai ilmetä jatkuvasti toisiaan seuraavina huonoina suorituksina. Esimerkkinä voisi olla jossain työtilanteessa, kuten esitelmän pidossa tai toimenpiteen suorittamisessa, heikosti suoriutuminen hetken aikaa tai koko suorituksen ajan. Vastaavasti se voisi olla epäonnistunut rangaistuspotku tai erityisen huonolla tasolla pelattu koko ottelu. Jäätyminen on jäätymistä vain, jos suoritustilanteessa henkilö on motivoitunut suoriutumaan hyvin, suorituksen taso on aiemmin jo ollut korkea ja automatisoitunut, ja henkilö kokee, ettei hän kykene kontrolloimaan suoriutumistaan (9). Jäätymiseksi ei siis lasketa huonoa suoriutumista silloin tällöin tai tilannetta, jossa taitoa ei vielä osata riittävän hyvin, tai jossa suorittaja jostain syystä ei yritä parastaan. Jäätyminen on tavallisesti vaikea ja ahdistava tilanne suorittavalle henkilölle, ja sillä voi olla psykologisia seurauksia tulevaisuudessa, mikäli tilanteeseen ei kiinnitetä oikeanlaista huomiota (10,11,12).



Pysähdy pohtimaan

Jos koet joskus suoriutuneesi jossain tilanteessa erityisen huonosti omaan tasoosi nähden, arvelisitko, että syynä saattoi olla tarkkaavaisuuden suuntautuminen joko epäolennaisiin asioihin tai liiaksi oman suorituksesi yksityiskohtaiseen ajatteluun?

Arveletko, että voisit hyötyä siitä, että harjoittelisit tarpeeksi usein todellisen paineen alaisena niin, että ajattelu opetellaan suuntaamaan joihinkin sopiviin, suoritusta edistäviin avainsanoihin, kuten ”rohkeasti” tai ”muista hengitys”? Tai hyötyisikö joku suoritustaan hiova asiakkaasi tai valmennettavasi tällaisesta harjoittelusta?

Muun muassa kirjan luvuissa 7 (Tunteet ja tunnetaidot), 13 (Itseluottamus) ja 14 (Suoriutuminen kriittisellä hetkellä), on myös esitetty runsaasti tietoa ja harjoitteita suorituksen yhteydessä ilmenevien jännitystilojen säätelyyn.

Gröpel ja Mesagno (2019) kuvaavat tutkimuksia kokoavassa artikkelissaan kaksi teoriaa, joiden avulla jäätymistä ja alisuoriutumista on selitetty. Häiriöteoria ja huomion itseen kääntymisen teoria liittyvät molemmat tarkkaavaisuuden suuntaamiseen. Alkuperäisenä oletuksena on, että suoritus heikentyy dramaattisesti, koska suorittavan henkilön tarkkaavaisuus kohdistuu paineen seurauksena suorituksen onnistumisen ja tuottamisen kannalta epätarkoituksenmukaisiin kohteisiin (9).

Häiriöteorian mukaisesti suorittajan tarkkaavaisuus siirtyy koetun ahdistuksen seurauksena joko sisäisiin (kuten huolestuttavat ajatukset epäonnistumisesta) tai ulkoihin (kuten yleisö) häiriötekijöihin, minkä seurauksena henkilön tarkkaavaisuuden kapasiteetti huippusuorituksen tuottamiseksi ylittyy. Esimerkiksi strateginen toimintakyky ja päätöksenteko voivat heikentyä merkittävästi (13,14). **Huomion itseen kääntymisen teoria** puolestaan selittää, että jäätyminen tapahtuu, kun ahdistuksen seurauksena henkilön tarkkaavaisuus kääntyy kohti kehoa ja liikkeiden suorittamista sekä niihin liittyviä ohjeita ja sääntöjä, jotka aiemmin ovat jo automatisoituneet (15). Suorittaja siis ikään kuin suorittaa osaamaansa taitoa askel

askeleelta pyrkien liiaksi monitoroimaan ja kontrolloimaan suoritustaan (16,17). Gröpel ja Mesagno kuvaavat lisäksi **ahdistukseen sopeutumisen teorian** merkittävänä keinona jäätymisen poisoppimiseksi. Totuttautumalla paineeseen ja opettelemalla toimimaan sen kanssa jäätymisen ajatellaan helpottuvan (9).



Jordet (2009) tutki ”supertähtien” suoriutumista rangaistuspotkutilanteissa. Tutkimustulokset osoittivat mielenkiintoisesti, että suurimpina supertähtinä pidetyt pelaajat suoriutuivat kaikkein paineistetuimmassa tilanteissa huomattavasti paremmin kuin vähemmän arvostetut pelaajat. Lisäksi havaittiin, että ero oli suurimmillaan kaikkein arvostetuimpien pelaajien sekä sillä hetkellä nuorempien, mutta tulevaisuudessa vastaavan supertähteyden saavuttavien pelaajien välillä. Näistä siis nuoremmat suoriutuivat

paremmin – oletettavasti siksi, että he eivät vielä kokeneet vastaavaa painetta kuin jo supertähdiksi luokitellut pelaajat (18). Tämän tutkimuksen perusteella havaitsemme siis olennaisen tarpeen kehittää paineen säätelyn kykyä yhä edelleen silloin, kun taitavuus alalla on korkeinta huipputasoa.

Loukkaantumisen pelko

Pelkoreaktioiden luonteesta johtuen on olennaista tietää, jos suorituskyykyään kehittävä henkilö kokee pelkoa harjoittelun tai muiden suoritustilanteiden aikana. Pelot voivat muotoutua hyvin yksilöllisesti eri suoriutujien mielessä. Short ym. (2004) määrittelevät loukkaantumisen pelon ”epämiellyttäväksi tunteeksi ja stressin kokemukseksi, joka syntyy koetusta mahdollisuudesta kehon tai kehon osan vahingoittumiselle tulevassa suorituksessa” (19). Heil (2000) on esittänyt riskin ottamisen psykofysiologisen mallin, jonka mukaan esimerkiksi loukkaantumisen pelko johtaa erilaisiin kehollisiin ja psykologisiin seurauksiin, jotka herkästi häiritsevät ja johtavat heikentyneeseen suorituskyykyyn. Pelkäämisen seurauksena keskittyminen voi olla vaikeaa, henkilö voi kokea ylimääräistä lihasjännitystä, syke voi olla korkealla ja itseluottamuksen kokemus voi laskea. Tämän seurauksena loukkaantumisen todennäköisyys kasvaa, ja tuloksena on ristiriitainen kierre: niin suorittaja itse kuin hänen kehonsa ”haluavat” suorittaa pelon kohteena olevan suorituksen, koska suorituksen oleminen ohi edustaisi ulospääsyä ahdistavasta pelon tunteesta. Samaan aikaan suoritus on kuitenkin riski, koska suorituskyyky ei ole normaali ja loukkaantumisen riski on kohonnut (20).



Short ym. (2004) muistuttavat kuinka jo Bernoullin (1954) riskinottamisen mallin mukaisesti on osoitettu, että yksilöt, jotka ovat voimakkaasti huolestuneita jonkin vakavan vaaran mahdollisuudesta myös yliarvioivat sen todennäköisyyden (19). Näin esimerkiksi urheilijat, jotka kokevat korkeaa pelkoa loukkaantumisesta kohtaan, myös yliarvioivat loukkaantumisen negatiiviset seuraukset ja niiden todennäköisyyden. Myös tästä muodostuu hankala, lopulta loukkaantumisen todennäköisyyttä nostava kierre. Tällaisten tilanteiden muodostuminen olisi tärkeää ennaltaehkäistä ennen kaikkea tunteita sallivan ja keskustelemaan ilmapiirin, tunteiden ja suoritustilan säätelyä kehittävä psykologisen harjoittelun sekä johdonmukaisen ja huolellisen taitojen rakentamisen avulla. Olennaista on myös se, että suoritustilanteissa vaadittavat suoritukset vastaisivat mahdollisimman pitkälti suorittavien henkilöiden rutiininomaista suoritustasoa.

Niin yksilöt kuin alat ja lajit eroavat toisistaan paljonkin siinä, minkälaista osaa pelko näyttelee arjessa ja erityisissä kriittisissä hetkissä. On lajeja ja aloja, joissa pelon voittaminen mainitaan usein yhdeksi eniten motivoivaksi tekijäksi kysyttäessä, miksi laji tai ala innostaa. On myös lajikulttuureja, joissa loukkaantumista saatetaan pitää ikään kuin lajiin kuuluvana asiana, joka on hyväksyttävä. Kivun kanssa suorittamista voidaan pitää vahvuuden merkinä, ja pelkoja tai niiden näyttämistä heikkouden merkinä (19). Toisaalta pelko voi osoittautua samalla yhdeksi selkeäksi syyksi, joka voi johtaa lajista luopumiseen. Short ym. (2004) tutkivat loukkaantumisen pelkoa jääkiekkoilijoilla, jalkapalloilijoilla ja amerikkalaisen jalkapallon pelaajilla. Tutkimukseen osallistui jääkiekon ja jalkapallon osalta sekä nais- että miespuolisia urheilijoita. Tutkimus osoitti, että aiemmin loukkaantuneet naiset kokivat aiemmin loukkaantuneita miehiä enemmän loukkaantumisen pelkoa. Lisäksi havaittiin, että naispuoliset jääkiekkoilijat pelkäsivät loukkaantumista keskimäärin enemmän kuin naispuoliset jalkapalloilijat. Miespuoliset jääkiekkoilijat taas olivat vähemmän huolissaan kuin miespuoliset jalkapalloilijat (19). Erilaisten urheilulajien erilaiset kulttuurit ja tavat suhtautua pelkoihin ja loukkaantumisiin ovat merkittäviä vaikuttimia, joista valmentajien, urheilijoiden ja psyykkisten valmentajien on hyvä olla tietoisia.

Loukkaantumisen pelon ja suoritusahdistuneisuuden säätely

Tutkimus on osoittanut, että kokemus omasta kyvykkyydestä on yhteydessä kykyyn säädellä niin loukkaantumisen pelkoa kuin voimakasta suoritusahdistuneisuutta (21,22,23). Urheilijat, jotka kokevat voimakasta kyvykkyyttä, etsivät aktiivisemmin strategioita, joiden avulla he onnistuvat säätelemään pelon ja ahdistuksen aiheuttamaa stressiä (21). Huomionarvoista on, että esimerkiksi loukkaantumista pelkäävä henkilö ei siis välttämättä koe alun perin vähemmän pelkoa, vaan ratkaisevaa on se, miten aktiivisesti tunnetta pyritään ja onnistutaan säätelemään. Itseluottamuksen ja kyvykkyyden kokemusten kehittämiseen satsattu aika antaa todennäköisesti takaisin pienentyneen riskin loukkaantua, kokea loukkaantumisen pelkoa tai alisuoriutua voimakkaasti.