

HUIPPUKOKEMUKSEN KOSKETUS

Flow:n elementit menestyneiden urheilijoiden kokemuksissa

Reetta Pahtaja
Kasvatustieteen pro gradu-tutkielma
Kasvatustieteiden tiedekunta
Lapin yliopisto
Syksy 2014

Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta

Työn nimi: Huippukokemuksen kosketus. Flow:n elementit menestyneiden urheilijoiden kokemuksissa

Tekijä: Reetta Pahtaja

Koulutusohjelma/oppiaine: Kasvatustieteet/luokanopettaja

Työn laji: Pro gradu -työ x Laudaturtyö__ Lisensiaatintyö__

Sivumäärä: 79

Vuosi: 2014

TIIVISTELMÄ

Pro gradu tutkielmassani lähden etsimään vastauksia kysymykseen: Minkälaiset elementit synnyttävät optimaalisen voittamisen tilan, flow:n pitkään huipulla olleiden, menestyneiden urheilijoiden kokemuksissa? Vastaan kysymykseen kahden alaongelman kautta: Minkälaisista elementeistä optimaalinen huippusuoritusolotila rakentuu, sekä minkälaisia ominaisuuksia on huippusuorituksen, menestyksen takaa löytyvillä yksilöillä? Tutkielmani sijoittuu laadullisen tutkimuksen, kasvatustieteen, urheilu-, sekä kasvatopsykologian kenttään. Teoreettisen viitekehyksen rakennan unkarilaisen psykologi Mihaly Csikszentmihalyin flow-teoriaan, sekä Susan A. Jacksonin tutkimuksia huippu-urheilijoiden optimaaliseen suoritusolotilaan johtaneisiin tekijöihin pohjaten.

Keräsin aineistoni tammi-huhtikuun 2014 aikana haastattelemalla neljää (2 naista ja 2 miestä) lajissaan EM-, MM ja/tai olympiakullan saavuttanutta yksilölajin urheilijaa. Metodissani on teema- ja avoimen haastattelun piirteitä. Tutkielmani on fenomenologinen kokemuksen tutkimus, jonka rakennan teorian ja aineiston välisenä vuoropuheluna. Tulostuloksissa muodostan aineistosta urheilijoiden kokemuksissa esiintyvistä samankaltaisuuksista teemoja, joiden sisältöä tarkastelen psykologisen valmennuksen näkökulmasta.

Voimakas sisäisen motivaation ilmentymä, flow on avain optimaalisen psykologisen suoritusolotilan saavuttamiseen, harmoninen autoteelinen kokemus, johon urheilijan huippusuoritus perustuu (Hanin 2000, 151). Kreikankielen sana autoteelinen merkitsee toimintaa, joka jo itsessään on yksilölle merkityksellinen (Csikszentmihalyi 2010, 68). Huippusuorituksen psykologisena elementtinä, flow ei ole käsitteenä identtinen huippusuoritus -käsitteen kanssa. Yksilö voi kokea flow:n ylittämättä huippusuoritukseen. Sen sijaan ylittäessään huippusuoritukseen yksilö kokee flow:n (Krane & Williams 2006, 207, 210). Tutkielmassani viitataan flow-käsitteellä urheilijan saavuttamaan, huippusuorituksen yhteydessä kokemaan optimaaliseen yksilölliseen, psykologiseen suoritusolotilaan.

Tutkielmassani huippusuorituksen, flow:n elementeiksi muodostuivat seuraavat teemat: 1) Pyrkimys suorituksen kontrolloitavuuteen, jossa tunteet ja mielikuvaharjoittelu toimivat edesauttavina elementteinä. 2) Yksilölle optimaalisen keskittyneisyyden tilan saavuttaminen, jota rakennettaessa valmistautumiseen liittyvät rutiinit ja suorituksen suunnitelmallisuus auttavat hetkeen sitoutumisessa. 3) Kolmantena teemana toimii riittävän korkean itseluottamustason saavuttaminen, jonka ylläpitämisessä tavoitteet ja palaute, sekä sisäinen puhe ovat tärkeässä roolissa. 4) Neljäntenä ja viimeisenä teemana flow-kokemuksen polulla on yksilö itse: Vahvan sisäisen motivaation omaava autoteelinen persoona. Tämän yksilön ominaisuuden alle nostin aineistosta teemat: Jatkuva pyrkimys ihmisenä ja urheilijana kehittymiseen, täydellinen sitoutuminen rakastamalleen lajille, sekä pyrkimys inhimillisyyteen, tasapainoon huippusuoritusta ja osaamista tavoiteltaessa. Ryhmittelen johtopäätöksissä esittelemäni teemat kokoavan yläkäsitteen alle, joka kuvastaa flow:n luonnetta, taitojen ääri rajojen huipentumaa, jossa virtauskokemus on mahdollista saavuttaa: Pyrkimystä saavuttaa tasapaino psyyken ja fysiikan välillä.

Jokainen urheilija on valmentajalleen kokonaisvaltainen arvoitus, minkä ratkaisemiseksi on opittava kuuntelemaan ja käyttämään aikaa, olemaan kärsivällinen: Unohdetaan tekosyyt, kuten kiire ja ammattitaidon puute, joiden taakse on usein helppo piiloutua. Urheilijan ja valmentajan kehityksen tulisi mielestäni heijastaa vuorovai-

kutteisuutta, tasavertaisuutta, jossa kumpikin osapuoli on halukas oppimaan, laajentamaan toimintakenttää, antamaan itsestään enemmän. Tutkimusmatkani jälkeen mietin: Millä tavoin yksilöllinen, psykologinen näkökulma saataisiin konkreetian tasolla juurrutettua jo juniiori-ikäisten, vahvoiksi ihmisiksi ja urheilijoiksi kasvamisen polulle kiinteäksi osaksi suomalaista urheiluvalmennusta?

Avainsanat:

Flow, huippusuoritus, autoteelinen persoona, henkinen vahvuus

Muita tietoja:

Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi x

Suostun tutkielman luovuttamiseen Lapin maakuntakirjastossa käytettäväksi x

(vain Lappia koskevat)

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ	2
1 JOHDANTO	7
2 TUTKIMUKSEN TAUSTAA	10
2.1 TUTKIJASITIO	10
2.2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT	12
TUTKIMUSKYSYMYKSET JA KESKEISET KÄSITTEET	14
AINEISTON KERUU	14
TULOSANALYYSI.....	17
3 FLOW:N KÄSITE	19
4 FLOW:N ELEMENTIT HUIPPU-URHEILIJOIDEN KOKEMUKSISSA	23
4.1 KONTROLLIN PARADOKSI	23
MIELIKUVAHARJOITTELU	24
TUNTEET	26
4.2 KESKITTÄMINEN	30
RUTIINIT.....	33
SUUNNITELMALLISUUS	34
4.3 ITSELUOTTAMUS	36
TAVOITTEET JA PALAUTE	38
SISÄINEN PUHE	41
5 HUIPPU-URHEILIJAN AUTOTEELINEN PERSOONA	46
TASAPAINON SAAVUTTAMINEN.....	50
JATKUVA IHMISENÄ, URHEILIJANA KEHITTÄMISEN HALU	52
SITOUTUMINEN.....	54
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	57
7 POHDINTA	62
7.1 TULOKSET	62
7.2 TUTKIMUSPROSESSI	66
LÄHTEET	73
LIITTEET	79
LIITE 1. HAASTATTELURUNKO	79

Champions are made from something they have deep inside them:

*A desire,
a dream,
a vision.*

*They have to have last-minute stamina,
they have to be a little faster,
they have to have the skill
and the will.*

But the will must be stronger than the skill.

(Muhammad Ali)

1 JOHDANTO

Palaan ajassa taaksepäin: Hetkiin, joissa oppimisella oli kahdet kasvot, joille tunteet piirsivät luonteen, hetkiin, joissa toisinaan tunsin löytäneeni, toisinaan kadottaneeni itseni. Nuorena telinevoimistelijana ajattelin urheilumaailman olevan mustavalkoinen: Syiden ja seurausten verkko, jonne tunteet, jotka toisinaan saivat luvan nousta siivilleen, olivat kahlittuina. Itseen ja tunteisiin törmääminen, niiden selittäminen ja ymmärtäminen loivat edellytyksiä oppimiselle, mikä tapahtui kokemuksissa, joille sekä sisäiset että ulkoiset vaikuttajat loivat merkityksiä. Myöhemmin ryhdyttyäni lopettamispäätökseni jälkeen valmentajaksi, ajattelin tuon saman maailman olevan kompleksinen: Pedagoginen, osin filosofinen järjestelmä, jossa yksilön mieli ja keho opettelevat elämisen ja kehittymisen harmoniaa. Maailma, jossa vallitsevaa epätasapainoa pyrimme säätelemään, on lopulta yhtä kokonaisvaltainen kuin yksilö itse. Ja tuon kaaoksen keskellä tapahtuvaan kehitykseen: Toiveiden, odotusten, haasteiden ja tavoitteiden saavuttamiseen vaikuttavat elementit, sellaiset, joiden olemassaoloa emme pysty ennakoimaan, järjen avulla laskelmoimaan.

Kysymykseen, johon lähden tutkielmassani etsimään vastauksia, sain kipinän historiasani kilpaurheiluvuosieni varrelta vastauksia vaille jääneistä elementeistä: Uteliaisuudesta, joka heräsi muistelllessani erästä tiettyä kilpailusuoritusta: Hetkeä, jossa ilo, voitattomuus, täydellisyys ja onnellisuus olivat läsnä voimakkaina, silti harmonisina. Tuossa hetkessä koin kokonaisvaltaista fyysistä sekä psyykkistä vahvuuden tunnetta, minkä uskon johtuneen siitä, että olin onnistunut rakentamaan itseäni, ympärilleni voittamisen tilan: Sellaisen, jossa psyyke ohjasi fysiikkaa käsi kädessä itseluottamuksen ja keskittymisen kanssa. Pro gradu-tutkielmassani lähden etsimään vastauksia kysymykseen: *Minkälaiset elementit synnyttävät optimaalisen voittamisen tilan, flow:n pitkään huipulla olleiden, menestyneiden urheilijoiden kokemuksissa?* Tutkielmani syventää tammikuussa 2014 aloittamani kandin tutkielman tuloksia sekä teoreettisesti että aineistomäärällisesti yhden lisähaastattelun verran.

Arkaievin ja Suchilinin (2004, 154) mukaan paras pedagoginen, toisaalta psyykkinen opettaja on valmentaja, joka systemaattisesti pienestä pitäen opettaa urheilijoilleen psy-

kologisia taitoja. Tutkielmani taustalla vaikuttaa usko siihen, kuinka käyttämällä aikaa ihmismielen rakentamiseen yksilön henkilökohtaisten resurssien ja vahvuuksien toimissa mielen rakennusaineina, pystymme valmentajina kasvattamaan yksilön, joukkueen: Sellaisen, joka oppii vähitellen tunnistamaan itsessään olevan potentiaalin, tiedostamaan realiteetit, toisaalta rajoitteet, joiden edessä on nöyryyttävä tekemään töitä kovemmin: Tunnistamaan ominaisuudet, joita jalostamalla tavoitteen mukaisen vuoren huipun saavuttaminen on mahdollista. Gouldin ja Weinbergin (2011, 250–251) mukaan urheiluvalmennus on aliarvioinut psykologisten ominaisuuksien osuuden urheilijan kehityksessä. Toisinaan psyykkisten ominaisuuksien ajatellaan olevan synnynnäisiä, kykyjä, joita ei pystytä opettamaan. Valmentajat perustelevat psyykkisten taitojen puutteellisuutta osin harjoitteluajan, mutta myös ammattitaidon rajallisuudella.

Kirjoittaminen *on väline muotoilla tietoisuutta* (Csikszentmihalyi 2010, 193). Minulle se on keino jäsentää, toisaalta syventää tunteita ja ajatuksia. Kirjoitan matkani ajalta tutkimuspäiväkirjaa, jossa reflektoin osin henkilökohtaista urheiluhistoriaani. Kirjoitan tarinani pöytälaatikkoon uudelleen sellaisenaan kuin sen tänä päivänä ymmärrän. Laitan ylös ajatuksiani, sekä kysymyksiä, joita tutkimuskirjallisuus, sekä aineisto matkan varrella herättävät. Jokaisella tutkielmaani liittämällä proosatekstikatkelmalla on tarkoituksensa hiljaisena merkityksenantajana, oivallusten ilmentymänä. Lukiessani keräämääni haastatteluaineistoa yhä uudelleen, päätin kirjoittaa ajatukseni tiivistelmiksi, luoda runon keinoin profiilin jokaisesta urheilijasta haastatteluhetken, siitä kertyneen aineiston, mutta myös kohtaamisista muodostuneiden tuntemusten pohjalta. Tutkimuksen kohteena olevan ilmiön abstraktiivisuuteenkin pohjaten, tietyt asiat oli helpompi sitoa tunteeeseen, piilottaa siihen merkitys, joka johdattaa syvemmälle ymmärrykseen, hiljaisiin, sanomattomiin ajatuksiin. Liitän tutkimusmatkani aikana kirjoittamiani proosatekstinpätkiä osaksi tutkielmaa sitaateiksi, ikään kuin jäsentämään ja rytmittämään rakennetta, toisaalta pysäyttämään ja johdattamaan lukija syvemmälle maailmaan, jossa tutkielmani liikkuu: Maailmaan, joka jo itsessään on yhdenlainen tunteiden ja järjen rajamailla tasapainotteleva todellisuus.

*Juuri kun minusta alkoi tuntua siltä,
että olisin valmis,
että kaiken muun kaatuessa ympäriltäni
jaksaisin silti kannatella itseäni.*

*Vajosin yhä syvemmälle,
johonkin sellaiseen,
missä aika pysähtyi,
missä oppimista ei ollut enää olemassa.*

*Paiskauduin taaksepäin,
vastavirtaan,
jossa tyrskyt nokkivat minulta kädet, jalat,
raatelivat ympäriltäni kuoren,
jonka olin rakentanut liian heikoksi,
liian hauraaksi:*

*Suojaksi,
jota ei ollut enää olemassa.*

(Tutkijan päiväkirja 26.7.14)

2 TUTKIMUKSEN TAUSTAA

2.1 TUTKIJAPOSITIO

*Se oli ensimmäinen kerta,
kun uskalsin ajatuksissani antautua sille,
minkä tiesin osaavani:
Yksi elämän täydellinen puolitoista minuuttia.
Kuin jokin olisi tehnyt työtä minussa:
Toisaalta en tuntenut olevani oma itseni,
toisaalta tiesin ensimmäistä kertaa,
miltä todellinen minuna olemisen keveys tuntui.
Epävarmuuden, epäluottamuksen ja pelon äänet
olivat hiljentyneet.
Ympärieni oli rakentunut rauha,
joka teki kaikesta helppoa,
höyhenenkevyttä.*

(Tutkijan päiväkirja 8.8.14)

Voimakas satunnaisesti jäänyt onnistumisen, voittamisen kokemus, joka on jättänyt jäljen kilpaurheiluhistoriaani, nosti myöhemmin esiin kysymyksiä, joita telinevoimistelupalmentajana ja luokanopettajaopiskelijana jäin pohtimaan, refleктоimaan. Tutustuttuani Mihalyi Csikszentmihalyin flow-teoriaan aloin vähitellen ymmärtää pieniä palasia niistä vajavaisuuksista, joita itselläni oli ollut urheilijana. Aloin miettiä onnistumisen ja voittamisen edellytyksiä, sitä, millä tavoin urheilumaailman huipulla menestyvät yksilöt ja joukkueet ovat rakentaneet itsensä, polkunsa, joka johtaa suuren unelman toteutumiseen. Mietin kokemustani, sen yhteyttä sattumaan, tiedostamattomiin elementteihin: Olisinko oikeita asioita harjoittelemalla oppinut lopulta tietoisesti syöttämään itseni voittamisen taajuudelle, jolloin tuurin ja sattuman vaikutukset eivät enää olisi läsnä koetuissa hetkissä? Mietin, miksi vain murto-osa kykenee huippusuoritukseen kovan paineen alla, miten urheilijat selittävät menestystään? Pystyykö urheilija halutessaan syöttämään itsensä optimaaliseen henkilökohtaiseen huippusuoritusolotilaan? Minkälaisista elementeistä huippusuoritusolotila, flow lopulta rakentuu ja minkälaisena se yksilölle näyttää?

Peilatesani ajatuksiani maamme viime vuosien urheilumenestykseen, toisaalta ristiriitaan havaintojeni, kokemusteni ja uskomusteni välillä, huomaan palaavani takaisin urheiluvalmennuksen psykologiaan. Telinevoimistelijan arjessa kovalla, osin hektisellä harjoittelulla luotiin pohjaa fyysisten ominaisuuksien kehittämiseksi, sitä kautta taitojen äärimmilleen hiomiselle. Mekaanisessa fyysisessä harjoittelussa ihmiskeho toimii ja kehittyy fysiikan ja biomekaniikan lakien alaisena. Vuosien laadukas fyysinen ja taidollinen harjoittelu ei kuitenkaan riitä tavoiteltaessa korkeammalle. Vahvaksi, itsevarmaksi harjoittelijaksi ja kilpailijaksi kasvaminen vaatii vakaan kokonaisvaltaisen perustan, halun kehittyä ihmisenä ja urheilijana, oppia kokemuksista. Havaintoni urheiluvalmennuksen kentältä ei tue psyykkisten ominaisuuksien systemaattista yksilöllistä, konkreettista kehittämistä jo juniori-ikäisten urheilijoiden valmentautumisessa.

Tutkimuksen taustalla vaikuttavat usein henkilökohtaiset arvot ja uskomukset, joiden edessä tutkija pyrkii määrätietoisesti toimimaan. Laadullinen tutkimus tunnistaa ihmistieteellisen tutkimuksen taustalla vaikuttavan subjektiivisuuden ongelman: Todellisuudessa täysin puhtaita objektiivisia havaintoja ei ole olemassa, vaan tutkijan itsensä määrittelemät käsitteet, tutkimusasetelma ja menetelmät vaikuttavat saataviin tuloksiin. On tutkijan taitoa tiedostaa, pystyykö tämä kontrolloimaan aineiston analyysin tapahtuvan aineistonsa tiedonantajien ehdoilla ilman henkilökohtaisten ennakkoluulojen, arvojen ja asenteiden vaikutusta taustalla. Fenomenologinen perinne pyrkii ratkaisemaan ongelman valtuuttamalla tutkijan avaamaan ennakkokäsityksensä ilmiöstä, jotta nämä voidaan myöhemmin tiedostaa aineiston analyysivaiheessa. (Sarajärvi & Tuomi 2002, 69–70, 98.) Tutkijan tulee tutustua kokemuksiinsa ja historiaansa myös siksi, että kykenisi erottamaan ne kokemuksista, jotka ilmenevät suhteessa tutkittaviin. Näin tutkija antaa samalla itselleen mahdollisuuden ymmärtää uutta jo ennen tutkimuksen aloittamista. (Perttula 2011, 134.)

Laadullisessa fenomenologisessa tutkimuksessa objektiivisuuden toteutumiseksi on asetettu kaksi ehtoa: Tutkimus on kaikissa vaiheissaan toteutettava tutkijan maailma- ja ihmiskäsitystä kunnioittavan, sekä kokemusta koskevan tietoteoreettisen ajattelutyön kanssa johdonmukaisella tavalla. Lisäksi tutkimuksellisen ymmärryksen on perustuttava tutkimukseen osallistuvien eläviin kokemuksiin, kokemuksen kuvauksiin. (Perttula 2011, 156–157.) Heideggerin lanseeraamaa holistista ihmiskäsitystä mukaillen, ajattelen

ihmisen olemassaolon kolmijakoisena ihmisen ollessa yhtäaikaan tajunnallinen (psykkis-henkinen), kehollinen (olemassaolon orgaaninen ulottuvuus) sekä situationaalinen (olemassaolo suhteena todellisuuteen) toimija (Rauhala 1983, 25). Ihmisen olemassaolo ei ole käsitettävissä ilman ympäristöä, maailmaa, jonka osa hän on. Heidegger kuvaa ihmiseksi tulemistä, ihmisenä olemista jatkuvana valintaprosessina. Tuossa prosessissa osa valinnoista tapahtuu kohtalonomaisesti, jolloin ihminen joutuu kohtaamaan olemassaolonsa ehdot. (Puhakainen 1995, 39.)

Minulla on historiani: kokemukseni, näkemykseni maailmasta, tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä, joiden hiljaisia vaikutuksia en pysty tutkimusmatkani varrella sivuuttamaan, mutta joita pyrin lopuksi pohdinnassa parhaani mukaan refleктоimaan. ”Ihmisen tapa ymmärtää kietoutuu hänen elämänhistoriaansa” (Perttula 2011, 115). Ajattelen taustani vahvuutena pyrkimyksessä saavuttaa syvempi ymmärryksen taso, toisaalta heikkoutena tutkia ilmiötä, analysoida keräämäni aineistoa kapeakatseisesti kokemuksistani käsin. Perttulan (2012, 333) mukaan yksi osa empiirisen tutkimuksen ydintä, on tiedostaa tutkijan ja tutkimuksen kohteena olevan ilmiön kuuluvan saman koetun todellisuuden piiriin. Kokemuksen tutkimuksen metodina toimii tajunnallista merkityksenantoa toisen tajunnalliselle merkityksenannolle antava tutkija. Näin ollen tutkija nähdään yhdenlaisena kokemuksen tutkimuksen metodina. Pyrin ottamaan tutkimuksessani ulkopuolisen tarkkailijan roolin, toimimaan tutkimuseettisesti objektiivisuutta vaalien. Pyrin olemaan tutkija, jolle kerätty aineisto yhdessä aiheesta kirjoitetun teorian kanssa antaa perspektiiviä luoden mahdollisuuden löytää jotain sellaista, minkä edessä olin vielä ennen tutkimusmatkalleni lähtöä tietämätön.

2.2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

Tutkimukseni on kokemuksen tutkimus. *Kokemus* on tajunnallinen tapa merkityksellistää niitä todellisuuksia, joihin olemme suhteessa. Näistä todellisuuksista Perttula (2011, 117, 149) käyttää nimitystä elämäntilanne. *Kokemus* on sitä, mitä elämäntilanne meille kulloinkin tarkoittaa. Sitä voidaan kutsua erityiseksi merkityssuhteeksi. Tutkielmassani on fenomenologisen tieteenfilosofian erityispiirteitä. Merley-Pontyille fenomenologinen paluu asioihin itseensä, tarkoittaa ennen kaikkea paluuta kokemukseen, jossa asiat ovat meille annettuina ennen kuin ajattelempa, mitä ne ovat. Näkemämme maailma ei ole

illuusio, sen takana ei ole tosimaailmaa, joka meidän on opittava näkemään. Merley-Pontyn mukaan: ”maailma on se, minkä näemme ja silti meidän on opittava näkemään. Meidän on opittava näkemään juuri se, mikä todellisuudessa on näkymätöntä.” (Miettinen, Pulkkinen & Taipale 2010, 137, 144.)

Fenomenologisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään, mikä toisen kokemuksessa on olennaista. Ymmärtäminen tutkijan uudelleen kokemisena voi tapahtua sanattomasti tuntien, intuitiivisesti kokien. Lopullinen ymmärtäminen toteutuu tavassa, jolla tutkimuskohde tutkijalleen ilmenee. Tutkija pyrkii tekemään tutkimuksestaan objektiivista, pääsemään samalla etäämmälle tutkimuksellisen ymmärtämisen subjektiivisuudesta. Mielikuvatasolla tapahtuva muuntelu on toimintaa, jossa erilaisia merkitysjärjestelmiä muunnellen etsitään kokemusten, ja lopulta koko tutkittavan ilmiön välttämättä edellyttämiä merkityksiä. Fenomenologia asettaa subjektiksi käsitetyn tutkijan olemaan tietyllä, objektiivisuuden mahdollistavalla tavalla suhteessa tutkimaansa ilmiöön. (Perttula 2011, 143–146.)

Kokemuksen tutkimuksessa tieto muodostuu kokemuksen ilmausten ymmärtävänä tulkintana (Latomaa 2012, 304). Urheilijoiden subjektiivisia huippukokemuksia tutkiessani pyrin eläytymään haastateltavien kokemuksiin, löytämään lainalaisuuksia, rakentamaan teemoja, jotka toistuvat aineistossa, joille urheilijat ovat antaneet merkityksiä. Tulkitsemme maailmaa ja ympäristöä parhaan kykymme mukaan historiastamme, sekä henkilökohtaisista lähtökohdistamme käsin. Fenomenologinen ajattelu tunnistaa inhimillisen erehtymisen mahdollisuuden. Havaintomme avaavat maailmasta kerrallaan vain pienen osan, kapean näkökulman. Saatamme erehtyä, sillä havaintomme ei anna meille maailmaa sellaisenaan kuin se on itsessään meistä ja näkökulmastamme riippumatta. (Miettinen ym. 2010, 136.) Rakennamme sekä tuotamme merkityksiä lukiessamme ja kirjoittaessamme. Myös tutkimuksen kirjoittamista särkee tietynlainen subjektiviteetti, sillä laadullisessa tutkimuksessa tulkinta, tutkijan ääni on poikkeuksetta läsnä tuotetuissa merkityksissä, todellisuuden representaatiossa. (Lehtonen 2004)

TUTKIMUSKYSYMYKSET JA KESKEISET KÄSITTEET

Tutkielmassani lähdän etsimään vastauksia kysymykseen: *Minkälaiset elementit synnyttävät optimaalisen voittamisen tilan, flow:n pitkään huipulla olleiden, menestyneiden urheilijoiden kokemuksissa?* Lähestyn tutkimukseni pääongelmaa kahden alaongelman kautta kysymällä: *Minkälaisista elementeistä optimaalinen huippusuoritusolotila rakentuu, sekä minkälaisia ominaisuuksia on huippusuorituksen, menestyksen takaa löytyvillä yksilöillä?* Tutkielmani sijoittuu laadullisen tutkimuksen, kasvatustieteen, urheilu- sekä kasvatuspsykologian kenttään. Rakennan tutkielmalleni teoreettisen viitekehyksen lainaten unkarilaisen psykologi Mihalyi Csikszentmihalyin flow-teoriaa, sekä Susan A. Jacksonin tutkimuksia huippu-urheilijoiden optimaaliseen suoritusolotilaan johtaneista tekijöistä. Myös aihetta aiemmissa tutkimuksissaan sivunneiden Kimiecikin, Connaughtonin, Hantonin ja Jonesin, sekä Haninin näkemykset ovat keskiössä. Tutkimukseni avainkäsitteitä ovat: *Flow, huippusuoritus, autoteelinen persoona, sekä henkinen vahvuus.*

AINEISTON KERUU

Keräsin aineistoni tammi-huhtikuun 2014 aikana haastattelemalla neljää (2 naista ja 2 miestä) lajissaan maailman huipulla menestynyttä, kokenutta yksilölajin urheilijaa. Urheilijoista jokainen on saavuttanut urallaan yhden tai useampia voittoja EM-, MM- ja/tai olympiatasolla. Urheilijat valikoituivat tutkimukseeni verkostoni kautta. Tutkimuksessa käyttämiäni aineistolainauksia varten nimesin urheilijat haastattelujärjestyksen mukaan *urheilijoiksi 1, 2, 3 ja 4*. Tutkimuksen tavoitteen, sekä urheilijoiden anonymiteettisuojaan kannalta katson tarpeettomaksi mainita haastatelluiden edustamat urheilulajit. Olen muokannut käyttämieni haastattelupätkien suoria lainauksia pyrkimällä poistamaan niistä lajiin ja arvokilpailuvuosiin liittyvät viittaukset, joista yksilöt voitaisiin mahdollisesti tunnistaa. Olen myös muokannut suorien lainausten murteellisia ilmauksia, kuitenkin siten, etteivät sanojen sisällöt, urheilijoiden niille antamat merkitykset muutu.

Valitsin aineiston keruutavaksi kasvotusten toteutetun avoimen fenomenologisen haastattelun osittain ilmiön syvällisen, abstraktinkin luonteen vuoksi. Lisäksi uskon pääseväni lähemmäksi urheilijoiden kokemusmaailmaa vuorovaikutuksessa, mikä mahdollis-

taa aiheen kokonaisvaltaisemman tarkastelun. Metodi sallii haastattelutilanteessa tutkijan intuitiiviset, kokemusperäiset lähestymiset ja väliintulot, jotka ovat mielestäni välttämättömiä pyrittäessä aiheen syvällisempään ymmärtämiseen. Haastateltavan annetaan kertoa ilmiöstä ja siihen pohjautuvista havainnoista ymmärryksensä mukaisesti. (Sara-järvi & Tuomi 2002, 78–79.) Perttulan (2011, 141) mukaan fenomenologinen haastattelu toimii parhaimmillaan haastatellun eläviä kokemuksia ilmaisevana yksinpuheluna, jota ohjaa tutkijan osalta kaksi asiaa: Tietoisuus aiheesta, josta olevia kokemuksia ollaan tutkimassa, sekä näiden aiheiden ilmaisu toisen elämänmuotoa kunnioittavalla tavalla. Metodissa on myös teemahaastattelun piirteitä, sillä rajasin aiheen haastattelurungon avulla raameihin, joiden ajattelen helpottavan säilyttämään keskustelun tutkimuskysymyksen kannalta olennaisissa teemoissa. Laadin liitteenä olevan haastattelurungon osin Mihalyi Csikszentmihalyin flow-teoriaan sekä Susan A. Jacksonin urheilijoiden flow-kokemuksista tekemiin tutkimuksiin pohjaten.

Haastatteluiden aikana urheilijoiden tehtävänä oli palata ajassa taaksepäin hetkeen, jossa huippusuoritus johti suuren unelman saavuttamiseen. Urheilijat kuvailivat suureen voittoon johtanutta suoritustaan mahdollisimman yksityiskohtaisesti kilpailuun valmistautumishetkestä suorituksen päättymiseen. Pyysin urheilijoita kuvailemaan henkilökohtaista optimaalista huippusuoritusolotilaansa, sekä tuohon tilaan pääsemiseksi vaadittavia elementtejä verrattuna epäonnistuneen suoritusolotilan aikaisiin tuntemuksiin. Urheilijat kertoivat myös, kuinka suorituksen aikaisten häiriötekijöiden poissulkeminen käytännössä tapahtuu. Lisäksi pyysin urheilijoita kertomaan itsestään persoonina.

Haastatteluiden aluksi avasin lyhyesti taustaani sekä ilmiötä, johon liittyviin elementteihin toivoin urheilijoiden minut kokemuksissaan johdattavan. Ennen nauhurin päälle laittamista annoin urheilijoille luettavaksi alla olevan runon, joka toimii ikään kuin johdantona niihin tunteisiin, tunnelmiin ja hetkiin, joiden äärelle urheilijat tulevat kokemuksissaan palaamaan:

Kuljemme sitä kohti...

*... toisinaan sokeina,
silti niin äärettömän määrätietoisina.
Olemme valmiita tekemään töitä,
antamaan osan itsestämme,
sydämestämme.*

*Meistä jokainen luo sille merkityksen;
yksilöllisen tarkoituksen.
Se vaatii osakseen pieniä,
suuria taisteluita,
epäonnistumisia,
epätoivoa,
kyyneleitäkin.*

Yhden asian pystymme silti jakamaan:

*Tunne, jonka se synnyttää
on ikuinen,
kaunis,
sanaton;
kaiken sen arvoinen.*

*Tunne, joka piirtää muiston,
kaivertaa jäljen,
sellaisen,
jota edes aika ei pysty pois haalistamaan.*

*Ja voimme olla kiitollisia,
että olemme saaneet kokea jotain
niin sanattoman upeaa:*

Voittajaksi, menestyjäksi kasvaminen.

(Tutkijan päiväkirja 18.12.13)

Jokainen noin puolentoista tunnin mittainen haastattelutilanne oli kohtaamisena erilainen. Haastattelut toteutettiin osittain urheilijoiden itse valitsemissa, rauhallisessa ympäristössä. Oli lopulta hyvin yksilöllistä, minkä verran jouduin esittämään tarkentavia kysymyksiä. Haasteeksi koin tavoitteenani olleen asetelman, jossa urheilija johtaa keskustelua kuitenkin siten, että itse ohjaan kokemusten kerrontaa ennalta laatimieni kysymysten raameissa. Parhaaseen lopputulokseen huomasin pääseväni hetkissä, joissa onnistuin sulkemaan kerronnan aikana mielessäni törmäilevien ajatusten tulvan, malттаessani ai-

noastaan keskittyä kuuntelemaan haastateltavaa. Haastatteluiden aikana huomasin, kuinka ehkä juuri aiheen abstraktin luonteen vuoksi urheilijat eivät osanneet pukea jokaista ajatustaan sanoiksi. Perttula (2011, 127) käyttää ilmiöstä termiä *intuitio*, yksilön elävä, todellinen kokemus, jonka käsitteellinen jaettavuus on heikko. Intuitio itsessään on kielelön. Yritys kuvata sitä kielellisesti saattaa kadottaa sen todellisen luonteen. Lisäksi haastattelijana minun piti usein jarrutella, jättää sanomatta asioita, joita muutoin olisin halunnut tuoda esiin. Ehkä jotkin asiat on tarkoituskin jättää yksilön hiljaiseksi tiedoksi, sanattomiksi merkityksiksi.

TULOSANALYYSI

Rakennan tutkielmani aineiston ja teorian välisenä vuoropuheluna. Sekä analyysi- että tulosten auki kirjoittamisvaiheessa olen antanut aineiston ja siitä litteroinnin jälkeen muodostamiini teemojen johdattaa tutkielmassani käyttämiini teorioihin. Pysin toteuttamaan tutkimusaineiston analyysin psyykkisen valmennuksen näkökulmasta poistamatta kuitenkaan mahdollisuutta päätyä myös toisenlaisiin teemoihin, tulkintoihin. Tutkijan näkökulmasta fenomenologiassa puhutaan uudelleen eletystä, tutkimustilanteesta kuvattua kokemuksesta, joka on: Pakottautuvaa asennoitumista tutkittavaan, koettuun todellisuuteen, sekä keskittyvää mahdollisuuden antamista juuri tässä todellisuus-suhteessa heräävälle ihmetyksen tunteelle: Toisaalta luottamusta siinä muodostuvien tunteiden ja intuition varmuuteen, sekä tietoista ja systemaattista ponnistelua tämän kokonaistilan viivyttämiseksi siten, että tutkittavan todellisuuden olemuksen ymmärtäminen saa tilaisuuden toteutua. (Perttula 2011, 146.)

Aineiston analyysivaihetta ohjaa tutkijan osalta kaksi asiaa: *sulkeistaminen* sekä *mielikuvatasolla tapahtuva muuntelu*, joita pyrin parhaan kykyni mukaan analyysia tehdesäni toteuttamaan. Sulkeistaminen on tutkimuksellisen asennoitumisen ydin, joka antaa tutkimuskohteelle mahdollisuuden yllättää. Tutkija tunnistaa tietoisesti ilmiöön etukäteen liittämääns merkityssuhteita, pyrkien siirtämään ne mielessään syrjään tutkimuksen ajaksi. Tutkija joutuu pohtimaan, onko kukin hänelle muodostuva kokemus peräisin omasta tutkimusaineistosta, vai pohjimmiltaan hänen itsensä rakentamastaan tulkinnasta. (Perttula 2011, 145.)

Rakennan tutkimusosion kahdesta, aineiston ja teorian välisenä vuoropuheluna rakentamastani osiosta: 1) Aineiston perusteella muotoilemistani teemoista: flow:n elementeistä huippu-urheilijoiden kokemuksissa, sekä 2) autoteeliseen persoonallisuuteen liittyivistä, aineistosta esiin nostamistani elementeistä. Johtopäätösosiossa esittelen tuloksista yhteenvedon, minkä jälkeisen pohdinnan kirjoitan kahdessa osassa: tutkimustulosten ja –prosessin pohdintana. Tutkimukseni keskeiset käsitteet olen sijoittanut ennen jokaista niitä vastaavaa teoria-aineisto kokonaisuutta.

3 FLOW:N KÄSITE

Jokainen tekemämme virhe, kokemamme epäonnistuminen on tallentuneena muistiimme. Pienet, menneisyydestä muistuttavat ankkurit voivat palauttaa nuo muistot ja kokemukset ajatuksiimme häiriten huippusuoritukseen valmistautumista, optimaalisen suoritusolotilan rakentamista. Opettelemalla kontrolloimaan ajatuksiamme, sisäistä puhettamme huippusuorituksen kannalta tarvittavan itseluottamustason saavuttaminen mahdollistuu. Itseluottamuksen ollessa korkea, mieli vapautuu ajatuksia kuormittavista toiminnoista luoden edellytykset suoritukseen uppoutumiselle. (Csikszentmihalyi & Jackson 1999, 55, 58.)

Käymme toisinaan kamppailua sitä entropiaa vastaan, joka synnyttää epäjärjestyttä tietoisuudessa: Kamppailua itsen puolesta tavoitteena tarkkaavaisuuden hallinnan saavuttaminen. *Optimaalinen virtauskokemus, flow* on vastakohta psyykkiselle epäjärjestykselle. Tietoisuuteemme saapuvan informaation ollessa tavoitteiden mukaista, psyykkinen energia virtaa ilman ponnisteluita. Myönteinen palaute vahvistaa itseä, jolloin tarkkaavaisuuden kapasiteetista vapautuu yhä enemmän resursseja käsittelemään sisäistä ja ulkoista ympäristöä. Haninin (2000, 151) mukaan *flow* on avain positiivisen, optimaalisen psykologisen suoritusolotilan saavuttamiseen, *autoteelinen* kokemus, johon urheilijan huippusuoritus perustuu. Kreikan kielen sana *autoteelinen* merkitsee toimintaa, joka jo itsessään on riittävä, yksilölle merkityksellinen, toimintaa, jota ohjaa vahva sisäinen motivaatio. Kokemuksen ollessa *autoteelinen*, tarkkaavaisuus keskittyy toimintaan sen itsensä vuoksi. Vastakohtaisesti *eksoteelisessa* toiminnassa tarkkaavaisuus kohdistuu ulkoa päin motivoituneen toiminnan seurauksiin. Arjen kokemukset ovat harvoin puhtaasti auto- tai eksoteelisiä niiden ollessa useimmiten näiden kahden yhdistelmiä. (Csikszentmihalyi 2010, 68, 70–71, 107.) Haastattelemani urheilija kuvailee flow-kokemusta seuraavasti:

*Musta se on jotain semmosta, että sä vaan teet ja vähän niinku, emmä sanois, kyllä siin on tunteet tosi pinnassa, et kyllähän sä oot melkein semmo-
sessa tärinätilassa, niinku tosi herkässä tilassa mä sanoisin. Että hermosto
on sellasessa virittyneessä tilassa. Toisaalta on semmonen vähän epänor-
maali olo, mut silti niinku sä kuulet ja näet kaiken, mutta silleen, että ehkä
jotenki sitte niihin ei reagoi samalla tavalla ku normaalisti jossain har-
koissa tai muissa sitten niinku reagois. (Urheilija 3)*

Flow toimii psykologisena prosessina, huippusuorituksen perustana (Krane & Williams 2006, 210). Jacksonin ja Robertsin (1992) mukaan urheilija yltää parhaaseen suoritukseensa flow-tilassa (Jackson & Kimiecik 2008, 338). Jacksonin (1998, 115, 161) määritelmän mukaan *flow* on harmooninen huippukokemus, jonka aikana mieli ja keho, psyyke ja fysiikka sulautuvat yhdeksi vapautuen tekemisen ja ajattelun toiminnoilta: Kokemus, jonka savuttaakseen tulee oppia kontrolloimaan mieltä ja tunteita, tietoisuuden tasapainotila, jonka yksilö oppii vähitellen luomaan, saavuttamaan. Flow:ssa, jota Hanin (2000, 141) kuvaa iloa ja nautintoa edeltäväksi psykologiseksi tilaksi, kaikki on mentaalisisällä tasolla optimaalista.

Itsen kasvussa ja kehityksessä piilee flow-toimintojen avain. Itse sisältää tietoisuutemme kautta elämän varrella kulkeneet muistot, teot, halut, ilot ja tuskat. Se edustaa tavoitteiden hierarkiaa, jota olemme pala palalta vuosien kuluessa rakentaneet. (Csikszentmihalyi 2010, 61.) Jacksonin (1998, 115, 161) mukaan flow-kokemus muuttaa itseä tekemällä siitä entistä kompleksisemmän. Kompleksisuudella Jackson tarkoittaa kahden psykologisen prosessin: differentiaation ja integraation välistä tasapainotilaa, jonka seurauksena tietoisuutemme rajat laajenevat. Differentiaatiolla tarkoitetaan yksilön ainutlaatuisuutta, integraatiolla niitä prosesseja, jotka liittävät itsen ulkopuolella olevien ihmisten ajatuksiin ja kokemuksiin. (Csikszentmihalyi 2010, 71.) Kimiecik ja Harris (1996) puhuvat positiivisesta motivaatiokierteestä, jossa flow johtaa sisäistä motivaatiota ruokkiviin uusiin voimakkaisiin tunnekokemuksiin. Positiivisten, flow:n omaisten kokemusten myötä tietoisuus itsestä kehittyy. Opittaessa asettamaan korkeampia tavoitteita, kohtaamaan yhä merkittävämpiä mahdollisuuksia avaavia haasteita, tietoisuus henkilökohtaisista rajoista, sisäisestä potentiaalista ja sen sisältämistä voimavaroista laajenee. Yksilön kehittäessä kykyjään ja taitojaan haasteen vaatimalle korkeammalle tasolle, tulee kehityksestä lopulta osa itseä, joka muotoutuu moninaisemmaksi saavuttamisen tasapainon. Huippusuoritukseen, -kokemukseen yltäminen vaatii yksilöllistä kasvua,

tasapainon horjuttamista, uuden huipun etsimistä, sille kiipeämistä yhä uudelleen. (Jackson & Kimiecik 2008, 384.)

Merkittäviä eivät ole ainoastaan tilanteen todelliset haasteet vaan ne, joista olemme tietoisia. Sitä, miltä meistä tuntuu eivät ratkaise taidot, joita meillä todella on vaan ne, joita uskomme itsellämme olevan. Monet iloa tuottavat toiminnot eivät ole meille luontaisia vaan vaativat toimenpiteitä, joihin olemme luonnostaan haluttomia. Muutos tapahtuu, kun huomaamme saavamme palautetta, jolloin toiminta muuttuu sisäisesti palkitsevaksi. Kokemuksen ollessa sisäisesti palkitseva elämä saa oikeutuksen nykyhetkessä sen sijaan, että se olisi jonkin tulevan hyödyn panttivankina. (Csikszentmihalyi 2010, 109, 119.) Csikszentmihalyi (2010, 82) erottaa tutkimuksessaan kahdeksan flow:n osatekijää, elementtiä, joiden yhdistelmä synnyttää kokonaisvaltaisen, voimakkaan virtauskokemuksen. Nuo elementit toimivat runkona aineistoa ryhmitellessäni, haastattelemieni urheilijoiden huippukokemuksia analysoidessani.

Tutkijat ovat löytäneet yhteyden huippusuorituksen ja flow-tilan väliltä (Hanin 2000, 150). Jacksonin (1992, 1995) tekemässä tutkimuksessa 79% haastatelluista urheilijoista kertoi flow:n elementtien olevan kontrolloitavissa, kun taas 21% mainitsi flow-tilaan pääsemisen olevan kontrollin ulkopuolella. Urheilijoista ne, jotka pystyivät säätelemään flow:ta, kertoivat kykenevänsä syyttämään itsensä optimaalisen suoritusolotilan taajuudelle. Nämä urheilijat kokivat flow:n ominaisuutena, jota pystyy halutessaan vaatimaan itseltään harjoituksen ja itsekurin myötä. Jacksonin mukaan yksilö pystyy oppimaan optimaaliseen suoritusolotilaan pääsemistä. Tämä kuitenkin edellyttää urheilijoiden tekemistä tietoisiksi flow-tilan saavuttamiseen kytköksissä olevista psyykkisistä ja fyysisistä kilpailuun valmistautumisen elementeistä. (Gould & Weinberg 2011, 151–152.) Csikszentmihalyin (2010) mukaan virtauskokemus on mahdollista saavuttaa: 1) Haasteiden ja taitojen saavuttaessa tasapainon, 2) selkeiden tavoitteiden ja palautteen kohdattessa, 3) toiminnan automatisoituessa sellaiselle tasolle, että toiminta ja tietoisuus ikään kuin sulautuvat yhdeksi. 4) Saavutettaessa mielen, tunteiden ja tahtotilan välinen kokonaisvaltainen kontrolli, 5) toisaalta täydellinen keskittyneisyys, 6) itsetietoisuuden kadotessa 7) ajan muuttuessa, sekä 8) yksilön tunnistaessa itsessään autoteelisen persoonallisuuden ominaisuuksia.

Optimaalinen kokemus toimii yläkäsitteenä määriteltäessä urheilussa koettavia positiivisia tietoisuuden kokemuksia. Sen alle voidaan katsoa kuuluviksi myös käsitteet *flow* ja *huippusuoritus*. (Jacson & Kimiecik 2008, 379.) Kranen ja Williamsin (2006, 207, 210) määritelmän mukaan *huippusuoritus* on hetki, jossa urheilija ylittää sekä fyysisiltä että psyykkisiltä ominaisuuksiltaan parhaimpaansa lopputuloksen ollessa yksilön kannalta optimaalinen: Suoritus, jonka vain harva pystyy lopulta saavuttamaan. Huippusuoritusta kuvataan yksilön normaalitason ylittävänä käyttäytymisenä, tapahtumana, jossa urheilijan on onnistunut valjastaa kognitiiviset, emotionaaliset, motivationaaliset, sekä fyysiset ja psyykkiset resurssit käyttöönsä parhaalla mahdollisella tavalla (Lazarus 2000, 82). *Optimaalinen psykologinen tila*, jossa urheilija ylittää parhaimpaansa, on yksilöllinen. Yleinen optimaalisen suoritusolotilan profiili on pyritty luomaan tutkimalla lukuisia menestyneitä urheilijoita ja heidän huippukokemuksiaan, sekä haastatteleamalla valmentajia. Lisäksi menestyneiden, toisaalta huippua kolkutelleiden urheilijoiden kokemuksia ja psyykkisiä strategioita on vertailtu keskenään.

Flow on huippusuoritukseen liitetty psykologinen elementti, joka ei käsitteenä ole identtinen *huippusuoritus* -käsitteen kanssa. Yksilö voi kokea *flow*:n ylittämättä huippusuoritukseen. Sen sijaan ylittäessään huippusuoritukseen yksilö kokee *flow*:n. (Krane & Williams 2006, 207, 210.) Tutkielmassani viitataan *flow*-käsitteellä urheilijan saavuttamien huippusuoritusten yhteydessä kokemaan optimaaliseen psykologiseen, yksilölliseen suoritusolotilaan.

Flow toimii avaimena pyrittäessä ymmärtämään urheilun synnyttämiä positiivisia tunteita: iloa, onnellisuutta ja nautintoa. Lisäksi se on ilmiönä keskeinen huippusuorituksen elementti, polku urheilun tarjoamien positiivisten ominaisuuksien kokemiseen, itseluotamuksen rakentamiseen. Taitojen ja haasteiden ollessa tasapainossa yksilön potentiaali ylittää jo saavuttamansa rajat laajenee, jolloin täydellinen sulautuminen osaksi suoritusta, hetkeä mahdollistuu. Tämä johtaa parhaimmillaan tapahtumasarjaan, jossa huippusuorituksen, voimakkaiden positiivisten tunteiden ja kokemusten saavuttaminen yhä uudelleen mahdollistuu. (Jackson 2000, 151.)

4 FLOW:N ELEMENTIT HUIPPU-URHEILIJOIDEN KOKEMUKSISSA

Flow-kokemus kiinnittyy kokijansa historiaan voimakkaan positiivisuutta kielivän tunneryöpyyn saattelemana. Csikszentmihalyin (2010, 71) mukaan olemme jokaisen huippukokemuksen jälkeen yksilöinä ainutlaatuisempia. Meihin kätkeytyy yhä arvaamattomampia, tunnistamista odottavia mahdollisuuksia. Rakennan seuraavan kokonaisuuden elementeistä, jotka yhdistävät neljän tutkimukseeni haastatellun urheilijan huippusuorituksia. Tutkimus näyttäytyy aineiston ja teorian välisenä vuoropuheluna, jonka kehyksenä toimivat aineistosta esiin nostamani teemat: Flow:n elementit urheilijoiden kokemuksissa.

4.1 KONTROLLIN PARADOKSI

Kilpailutilanteessa urheilija on haavoittuvimmillaan lukemattomille suoritusta ja keskittymistä häiritseville tekijöille. Usein ongelmana on liian korkea, kontrollin ulkopuolella oleva psyykinen energiataso, mikä heijastuu ulospäin hermostuneisuutena, huolestuneisuutena, hallitsemattomana jännityksenä. (Jackson 1999, 126, 133.) Kontrollin paradoksilla tarkoitetaan kokonaisvaltaista mielen, tunteiden ja tahtotilan hallintaa, jota tavoiteltaessa hyvä valmistautuminen, sekä opittujen henkilökohtaisten selviytymisstrategioiden hyödyntäminen ovat keskiössä. Huippusuorituksen aikana urheilija tasapainoilee haasteiden ja taitojen välisellä rajavyöhykkeellä. Jotta flow:n kokeminen yhä uudelleen yhä korkeammilla suoritustasoilla mahdollistuu, sekä urheilijan itsensä että suorituksen kehittäminen vaatii kontrollin reunalla askeltamista, itsen haastamista uusille riskinotto- ja epämurkavuusalueille. (Csikszentmihalyi & Jackson 1999, 125.)

Kontrollin säilyttäminen suorituksessa edellyttää tunne- ja toimintakontrollin taitoja. Tunnekontrolli käsittää kyvyn maksimoida suorituksen kannalta hyödyllisten optimaalisten tunteiden vaikutukset, toisaalta minimoida häiritsevien tunteiden ilmaantuminen suoritushetkellä. Tunnekontrollilla on suora yhteys yksilön tunnetasoon, kun taas toimintakontrollin avulla optimoidaan itse suoritus prosessina. Nämä kaksi selviytymisstrategiaa kulkevat käsi kädessä urheilijan pyrkiessä kohti suorituksen kokonaisvaltaista

hallinnan tunnetta. Urheilijoiden kommentit: ”en tiedä mitä tapahtui”, ”yritin liikaa”, ”keskittyminen ei ollut optimaalinen”, kertovat Haninin ja Haninan (2009, 49–50) mukaan usein siitä, ettei urheilija ollut täysin tietoinen niistä selviytymiskeinoista, joiden avulla suorituksen optimaalisuus olisi ollut mahdollista tunnistaa, saavuttaa.

Tunteiden tunnistaminen ja tulkitseminen, sekä *mielikuvaharjoittelu* suoritustilannetta ennakoivina valmistautumis-strategioina, toimivat haastattelemieni urheilijoiden huipputilanteissa keskeisinä elementteinä kokonaisvaltaista hallinnan tunnetta tavoiteltaessa, toisaalta pyrittäessä sietämään läsnä olevaa epävarmuuden tunnetta. Urheilijat kuvaavat myös yksilöllistä *optimaalista suoritusolotilaansa* suoritukseen valmistautuessaan.

MIELIKUVAHARJOITTELU

Mielikuvaharjoittelua voidaan käyttää palauttamaan kehoon ja mieleen aiemmat onnistumisen elämykset, luomaan mielikuvatason kokemuksia harjoittelun kohteena olevista elementeistä, tunnistamaan ja poistamaan ärsykkeet, jotka johtavat suorituksen kannalta epätoivottujen tunteiden ja reaktioiden syttymiseen. Mielikuvaharjoittelu edistää ja tehostaa oppimista, helpottaa tulevaan valmistautumisessa, suorituksen kannalta negatiivisten, sekä häiritsevien tunteiden ja ajatusten tunnistamisessa. (Jones 2003, 478.) Csikszentmihalyin (2010, 96–100) mukaan urheilija pystyy mielikuvien avulla halutesaan sekä kontrolloimaan että minimoimaan edessään olevia mahdollisia riskejä, virhemarginaalin mahdollisuuksia.

Yksi haastatelluista kertoo aloittaneensa kauden päätavoitteeseen valmistautumisen puoli vuotta ennen h-hetkeä. Urheilija kertoo luoneensa mielikuvia tulevan kilpailupäivän tapahtumista aina kilpailuareenalle saapumisesta suorituksen päättymishetkeen asti: Valtava kotiyleisömeri kannustushuutoineen, kohahduksineen, tutut ympärillä kannustavat vapaaehtoistyöntekijät, joiden läsnäolo muistuttaa jännityksestä, paineen tunteesta jokaisessa hetkessä suoritukseen valmistauduttaessa. Hän kertoo luoneensa mielikuvisaan myös mahdollisia kilpailutilanteissa keskittymistä horjuttavia tilanteita, prosessoineensa niitä rakentaen samalla itsevarmuutta ja -luottamusta, valmiutta olla vahvimmiltaan arvokilpailunäyttämöllä. Urheilija kertoo onnistuneensa huolellisen henkisen val-

mistautumisen avulla tekemään todellisesta tilanteesta ennakoitavan, siedettävän, eliminoimaan itsessään tapahtuvat mahdolliset negatiiviset reaktiot sekä hallitsemattoman jännityksen.

Siihen piti valmistautuu jo tosi hyvissä ajoin ja sen takii, ku siihen oli valmistautunu sen koko kauden niinku totta kai harjottelullisesti, mutta ennen kaikkee just henkisesti, nii sitte vaan oli semmonen, et: ”Joo nyt jännittää, mut mä tiesin tän jo vuos sitte, että mua tulee jännittämään, et tää on niinku läpikäyty jo mielessä miljoonia kertoja tää tilanne, et kyl mä niinku tiedän, et mä pystyn sen hallitsemaan tässä hetkessä tänään.” Että tota sillon ku se pitää hallita, niin sillä tavoin se ei sitte yllättäny se tilanne, ja sit sen pysty hallitsemaan sen jännityksen. Siinä meni sit kylmiä väreitä ja kaikkee, mutta sitte vaan niinku meni ja teki sen kisaverryttelyn ja siinä näki sit, et mikä se tilanne siellä on ja okei no kylhän tää nyt aika siltä näyttää, ku oli niinku viimeiset reilu puol vuotta tehny niitä harjoituksia. (Urheilija 3)

Psykologisesta näkökulmasta peilattuna yksilö voi mielikuvien avulla vahvistaa sekä rakentaa itseluottamusta, motivaatiota ja keskittymistä, sekä alentaa huolestuneisuutta (Gould & Weinberg 2011, 303). Cumming, Murphy ja Nordin (2008 301, 311) lisäävät mielikuvaharjoittelun edistävän taidonoppimista fyysisestä suorituksesta tehtyjen mentaalisten toistojen avulla, sekä laajentavan yksilön muistikapasiteettia. Kokemusten mieleen palauttaminen ilmenee kognitiivisena, sekä motorisena-, aisti- ja tunnekokemuksia jäljittelevänä hermoston aktivaationa.

Toinen haastatelluista kertoo jo harjoituksissa suoritukseensa ilmaantuneesta teknisestä virheestä, jonka kanssa joutui edelleen kilpailuun valmistautumisen yhteydessä kampailemaan. Urheilija mainitsee epäonnistuneensa optimaalisen teknisen mielikuvan tuottamisessa. Ajatusten juutuessa virheeseen, energian suuntaaminen olennaiseen muuttuu haastavaksi

Haastatelluista kolmas kertoo ennen suoritustaan tehneensä teknisiä mielikuvaharjoituksia, käyvänsä kilpailurataa läpi suunnittelemalla tekniikkaan sidoksissa olevia ratkaisuita kuhunkin maastonkohtaan sopivaksi. Urheilija kertoo luoneensa suoritustensa välissä myös taktisia mielikuvia, tehneensä kaistanvaihtoihin liittyviä ennakoivia valintoja, päätöksiä siitä, minkälaisesta asemasta pyrkii loppusuoralle tulemaan.

TUNTEET

Tunteiden ensisijaisena tehtävänä on heijastaa yksilön ja ympäristön välistä vuorovaikutusta, luoda edellytykset huippusuoritukselle (Hanin 2000, 157). Tunteet vaikuttavat yksilön kokonaisvaltaiseen fyysiseen suorituskäyttöön: Emootio aikaansaa vasteen, jonka seurauksena lihastonus hetkellisesti kohoaa aiheuttaen muutoksia koordinaatiossa, vaikeuttaen suorituksen hallintaa. Toisenlainen vaste valjastaa lihaksen voimavarat kokonaisvaltaisesti käyttöönsä yksilön kyetessä maksimaaliseen, onnistuneeseen suoritukseen. (Jones 2003, 477.) Csikszentmihalyin (1997, 22, 27) mukaan tunteet toimivat opastajina tietoisuuden syvimpiin tiloihin. Sotiessaan tunteita ja motivaatiota vastaan, tarvittavan keskittyneisyyden tilan saavuttaminen vaatii enemmän energiaa. Negatiiviset tunteet vaikuttavat mieleemme siten, ettemme kykene suuntaamaan huomiota tehokkaasti ulkoa päin vaikuttaviin ärsykkeisiin, sillä tarvitsemme tuon energian korjataksemme mielen sisäisen epätasapainon. Sen sijaan positiiviset tunteet laajentavat toimintakykyämme suunnata energia tehokkaasti käsillä olevaan toimintaan.

Devenport, Hamar, Karsai, Lane, Leibinger ja Soos (2010, 389) puhuvat tunneälykkäistä yksilöistä, joilla on kyky tunnistaa suoritukseen positiivisella, toisaalta negatiivisella tavalla vaikuttavat tunteet, kyky muuttaa tunteita käyttämällä niitä suorituksen tehostajina optimaalisen tunnetason saavuttamiseksi. *Tunneälykkyys* nähdään keskeisenä käsitteenä pyrittäessä selittämään kykyä tunnistaa suoritukseen positiivisella, toisaalta negatiivisella tavalla vaikuttavat tunteet (Devonport ym. 2010, 388). Williamsin ym. (2010, 323–324) mukaan tunneälykkyys muodostaa omien sekä toisten tunteiden hahmottamisen, ilmaisemisen, ymmärtämisen ja hallitsemisen mahdollistaman kykyjen kokoelman, mikä auttaa selviytymään tehokkaasti muutoksen ja paineen alla. Tunteiden voimaa haitata tai edistää ajattelu- ja suunnittelukykyämme, sitkeyttä harjoitella päämäärien saavuttamiseksi ja taitoa ratkaista ongelmia määrittää se, kuinka tehokkaasti pystymme käyttämään synnynnäisiä psykologisia valmiuksiamme, menestymään (Goleman 2009, 110).

Tunteet edistävät sekä voimistavat palautetta ja sen vaikutuksia yksilön oppiessa luomaan niitä mielikuvissaan. Harjoittelun tuloksena urheilija oppii tehokkaasti palauttamaan mieleensä ja kehoonsa optimaaliset tunteet henkilökohtaisia strategioita hyväksi-

käyttäen osittain siksi, että urheilussa koetut tunteet ovat sekä teholtaan että laadultaan intensiivisiä, ajallisesti rajattuja. Muistomme tunteista ja niiden värittämistä hetkistä muodostaa yksilölle arvokkaan informaation lähteen. (Devenport ym. 2010, 391.) Tutkimukseeni haastatellut urheilijat ovat oppineet kokemuksen kautta tunnistamaan suorituksen kannalta optimaaliset tunteet, kääntämään aiemmin negatiivisesti vaikuttaneet tunteet positiivisiksi voimavaroiksi. Yksi haastatelluista kertoo, kuinka kova kilpailujännitys saattoi toisinaan lamaannuttaa jalat tehden suorituksesta hallitsemattoman. Opittuaan säätelemään ja kontrolloimaan jännitystään, urheilija alkoi lopulta kokea aiemmin häiritsevällä tavalla suoritukseen vaikuttaneen tunteen optimaalisen suoritusolotilan rakennusaineena.

Suorituksen aikana tehdyt virheet laukaisevat usein nopeiden negatiivisten tunnereaktioiden, kuten pelon, vihan, turhautumisen tai pettymyksen tunteiden syttymisen. Tämä voi johtaa suorituksen kannalta epätoivottuihin reaktioihin, ellei urheilija ole oppinut mekaanisia, tilanteen vaatimia selviytymiskeinoja vaimentaakseen tunteen aiheuttaman reaktion. (McDuff & Newell 2012, 66.) Kuten Connaughtonin ym. (2007) tutkimuksessa haastatellut urheilijat, myös yksi haastatteleistani urheilijoista kertoo korkeiden tavoitteiden, yksittäisissä arvokilpailuissa menestymisen aiheuttaneen normaalia korkeampaa, pahimmillaan hallitsematonta stressiä. Kovan paineen värittämä tunnetila välittyi suoritukseen pakonomaisena haluna menestyä, *yliryttämisenä*, jolloin psyyken ja fysiikan välillä vallitseva epätasapaino heijastui suoritukseen epätoivotulla tavalla. Urheilija kertoo, kuinka sisäisen puheen muuttaminen, toisaalta keskittymisen suuntaaminen pois menestymisen paineesta aiheutuvasta stressistä auttoi lopulta saavuttamaan optimaalisen olotilan, kohtaamaan kauden päätavoitteen rauhallisella mielin:

Oli jotenki päässy semmoseen niinku mielentilaan, että pysty nauttiin siitä tilanteesta ja niistä olosuhteista. (Urheilija 2)

Sama urheilija kertoo kilpailun alla taistelleensa suoritukseensa vaikuttaneen, harjoituksissakin esiintyneen teknisen virheen kanssa, jonka päätti lopulta sivuuttaa kilpailusuorituksen ajaksi. Aiemmistä onnistumisista rakentunut itseluottamus, toisaalta itsevarmuus menestymisen mahdollisuudesta, johti lopulta henkilökohtaisen huippusuoritusolotilan saavuttamiseen, jossa suorituksesta, olosuhteista ja kilpailusta nauttiminen oli mahdollista.

Yksilölliset *optimaaliset tunteet* ovat urheilijan suorituksen kannalta merkityksellisimpiä. *Optimaalinen suoritusolotila* käsittää positiivisten ja negatiivisten tunteiden läsnäolon, sekä yksilölle ominaiset strategiat, joita urheilija pystyy tehokkaasti hyödyntämään. (Hanin 2000, 67.) Jacksonin (1992) tutkimusten mukaan osa urheilijoista hakee olotilan rentoutumisen, osa normaalia korkeamman energiatason kautta. Tutkimukseen haastatelluista urheilijoista suurin osa puhuu rauhallisuuden ja huolestuneisuuden välisen tasapainon saavuttamisen merkityksestä. Riittävän korkea itseluottamus, silti siedettävän stressitilan alla toimiminen, ovat tutkimukseen osallistuneiden urheilijoiden mukaan avaimia optimaalisen suoritusolotilan saavuttamiseen. (Gould & Weinberg 2011, 151.)

Csikszentmihalyi ja Jackson (1999, 120) puhuvat keskittyneisyyden tilan ulkopuolelle jäävästä, yksilöstä riippumattomasta ympäristöstä, jossa kilpakumppanit, olosuhteet ja yleisö näyttelevät osaansa. Haastattelemieni urheilijoiden kokemuksista käy ilmi, kuinka hyvä itsetuntemus auttaa saavuttamaan parhaan mahdollisen olotilan suhteessa ympäristöön, sekä omaan sisäiseen maailmaan, keskittyneisyyden tilan, jossa suhtautuminen ulkopuolisiin tekijöihin näyttäytyy ulospäin yksilöllisenä toimintana. Jokainen haastatelluista mainitsee vankkumattoman *näyttämisen halun* olevan merkittävässä roolissa optimaalista suoritusolotilaa rakennettaessa. Rakennusaineina toimivat tunteet ovat jokaisella yksilölliset. Yhteisenä tekijänä toimii pyrkimys saavuttaa tasapaino itsestä ja itsen ulkopuolelta kumpuavan paineen sekä optimaalisten tunteiden välille. Yksi urheilijoista kertoo yltäneensä parhaimpaansa onnistuessaan olemaan positiivinen, puhelias itsensä, kuinka huumorista ja tietynlaisesta huolettomuudesta rakentuvan tasapainoisen olotilan saavuttaminen johti parhaaseen lopputulokseen. Urheilija kertoo huippusuoritustaan edeltäneiden olosuhteiden muuttuneen radikaalisti. Hän mainitsee, kuinka ei lopulta antanut muutoksen aiheuttaa stressiä, muutosta olotilassaan. Urheilija kertoo, kuinka olotilan ollessa vähänkään epävarma, huomion kiinnittyminen ulkopuolisiin tekijöihin, kilpakumppanien tekemiseen on todennäköistä. Huippukunnossa ollessaan kilpailun aikana tapahtunut häiriköinti ja sattumat eivät vaikuttaneet suoritukseen. Urheilija kertoo, kuinka:

Kaikki oli helppoa. Ja totaa, ehkä sit jollain tavalla ite oli jotenki jossaki omassa sellasessa kuplassa tietyllä tavalla sitte, että vaikka pysty noteeraamaan niitä ulkopuolisiaki juttuja, mut et silti niinku oli se semmonen se oma tila ja juttu sit siinä. Että vaikka vähän häiriköitiinki minun meneminen, nii ei se niinku sitte, se ei niinku vaikuttanu sitte siihen tekemiseen eikä mihinkään. (Urheilija 1)

Haastatelluista toinen kertoo, kuinka kilpailupäivän lähestyessä keskittymisen rakentamisessa läsnä olivat omasta iloisesta ja positiivisesta arkipersonasta poikkeavat: Jännitys ja paine, itsen piiskaaminen onnistumiseen aggression, uhon ja horjumattoman päättäväisyyden siivittäminä. Haastatelluista kolmas kertoo optimaalisen suoritusolotilansa rakentuvan hyvästä, levollisesta olotilasta, omassa rauhassa ja hiljaisuudessa tapahtuvasta valmistautumisesta, jolloin ympärillä tapahtuviin asioihin reagoiminen on minimaalista.

Golemanin (2009, 114–115) mukaan urheilijoista ne, jotka ovat oppineet hallitsemaan tunteensa, voivat käyttää kilpailua edeltävää jännitystä hyväkseen motivoimalla itseään sen avulla niin tehokkaasti, että lopulta onnistuvat. Haastatelluista neljäs kertoo ulkopuolisten tekijöiden kautta aiheutetun paineen ja jännityksen olevan olennainen osa valmistautumiseensa liittyvää tunnetilaa. Urheilija kertoo, kuinka:

Minun ymmärryksen mukaan tämmönen henkinen paine käynnistää tiettyjä hormonaalisia toimintoja kropassa. Tavallaan ihminen valmistautuu pakoon, jolloin se saa kropastaan irti kaiken parhaan mahdollisen. Paineen alla pystyn suoriutumaan kaikkein parhaiten ja loogisimmin asioista. Sillon ko on löysää ympärillä, niin saattaa keskittymiskyky karkaila. Mutta mitä enemmän painetta sitä paremmin pystyn suoriutumaan. Ja sillon en puhu paljoa, vaan mietin koko ajan vähän etiäppäin mitä tapahtuu tai mitä voi tapahtua, tai mitä pittää tehdä. Itseluottamus ja jännitys on ne päätekijät mitä tarttee onnistuneeseen suoritukseen. Jännitys aiheuttaa verryttelyyn sen väsymyksen tunteen, joka vähän kyseenalaistaa itseluottamusta, ja siitä koostuu se hyvä suoritus. Mutta niitä painetta ja jännitystä ei enää siinä starttiviivalla ajattele. (Urheilija 4)

Motivaation ja suorituskyvyn suhde on ylösalaisin käännetyn U-kirjaimen muotoinen. U:n huipulla suhde yrittämisen ja suorituksen välillä on optimaalisin: Kontrollin alla oleva kohtuullinen jännitys johtaa huippusuoritukseen. Jos jännitystä on liian vähän, ihminen ei ponnistele tarpeeksi eikä tulostakaan synny, liika jännitys taas heijastuu suoritukseen usein yliyrittämisenä. (Goleman 2009, 114–115.)

4.2 KESKITTÄMINEN

Optimaalisen suoritusolotilan saavuttamisessa on lopulta kyse egon unohtamisesta, jolloin keskittyminen kehoon ja siitä saatavaan, suorituksen kannalta merkittävän informaation prosessointiin mahdollistuu (Csikszentmihalyi & Jackson 1999, 67–68). Peper, Schmid ja Wilson (2006, 405) määrittelevät keskittymisen täydelliseksi kyvyksi elää tässä ja nyt, kyvyksi omistautua, antautua hetkeen. Yksi haastattelemistani urheilijoista puhuu keskittymisestä kykynä toimia paineen alla, tehdä nopeita ratkaisuja, keskittää energia suorituksen kannalta olennaiseen, toisaalta kykynä sulkea ulkopuolinen maailma tietoisuuden ulottumattomiin. Urheilija kertoo hyvän keskittymisen konkretisoituvan kykynä tehdä nopeita ratkaisuja, taktisia valintoja kaksinkamppailutilanteissa.

Urheilijan on kyettävä ulkoistamaan suuri määrä suorituksen kannalta haitallista informaatiota (McDuff & Newsome 2012, 56). Mieleemme ajelehtiessä liiaksi menneessä tai tulevassa, emme yleensä ole tehokkaimmillamme nykyhetkessä. Systemaattisen harjoittelun tuloksena urheilija oppii lopulta valikoimaan tietoisuuteensa merkittävän, toisaalta sivuuttamaan epäoleellisen informaation. (Peper, ym. 2006, 405.) Yksi haastatelluista puhuu kilpailusuoritukseen keskittymisestä pidemmän aikavälin prosessina, tulevien päivien huolellisena etukäteen elämisenä. Tuota yksilöllistä ajanjaksoa täydentävät sisäinen puhe sekä tutut yksilölliset, varmuutta tuovat mekaaniset rutiinit, jotka rakentavat sisällön hetkiin ennen kilpailusuoritusta.

Menestykseen keskittyvässä tutkimuksessaan Kreiner-Phillips ja Orlick (1993) jakavat haastattelemansa huippu-urheilijat kolmeen ryhmään: Ensimmäinen ryhmä koostuu urheilijoista, jotka ovat pystyneet voittamaan useita arvokilpailuita peräkkäin, toinen urheilijoista, jotka ovat kyenneet toistamaan menestyksen vasta pidemmän ajanjakson jälkeen. Kolmanteen ryhmään kuuluvat urheilijoista sellaiset, jotka eivät yhden arvokilpailuvoiton jälkeen ole uransa aikana pystyneet enää toistamaan mestaruutta. Urheilijoista ne, jotka olivat pystyneet toistamaan menestyksen useampaan kertaan, kertoivat jokaisen voiton jälkeen olevansa luottavaisia kyvystään voittaa uudelleen. He kykenivät tehokkaasti suuntaamaan keskittymisensä pois menestyksestä aiheutuneesta stressistä, sisäisistä ja ulkoisista odotuksista, ottamaan seuraavia ratkaisevia yksilöllisiä askeleita uuden tavoitteen saavuttamiseksi. (Kreiner-Phillips & Orlick 1993, 38–39.)

McDuff ja Newsome (2012, 56–57) jakavat keskittymisen sisäiseen ja ulkoiseen osaluokkaan: Sisäinen keskittyminen käsittää tutkijoiden mukaan ajattelun, suunnittelun ja analysoinnin taidot, ulkoinen kyvyn sulkea ympäristötekijät itsen ulkopuolelle. Flow-tilan saavuttaminen mahdollistuu urheilijan pysytellessä enemmän ulkoisen kuin sisäisen keskittymisen raja-alueella ajatusten suuntautuessa kauemmas itsestä, suorituksen ja tekniikan analysoinnista. Epäonnistuneen suorituksen aikana, keskittymisen ollessa suurimmaksi osaksi sisäistä, urheilija sortuu usein liialliseen ajatteluun ja analysointiin. Yksi haastattemistani urheilijoista kertoo, kuinka onnistuneessa suorituksessa, kaiken toimiessa keskittymistä ei tarvitse kohdentaa kehon toiminnan kuuntelemiseen, jolloin kapasiteettia vapautuu ulkomaailman havainnoimiseen. Ongelmien ilmaantuessa ajatukset kääntyvät itseen maksimaalisen suorituksen aikaansaamiseksi, siihen, kuinka keho saa jälleen toimimaan optimaalisesti. Haastatelluista toinen kertoo, kuinka ylianalyysi, teknisten sekä suorituksen etenemiseen liittyvien yksityiskohtien liiallinen ajattelu johti lähes poikkeuksetta epäonnistumiseen. Epäonnistunutta suoritusta kerrattessaan urheilijoista kolmas mainitsee suorituksessaan ennen h-hetkeä ilmenneen teknisen virheen aiheuttaneen toisiaan seuranneiden ajatusten ketjureaktion. Tällöin epäilykset itseä ja teknistä suorittamista kohtaan konkretisoituivat ylimääräisinä, huippusuoritusta rikkovina virheinä.

Urheilijan saavuttaessa ulkoisen keskittymisen tason, suoritus muuttuu yleensä automaattiseksi, jolloin läsnä olevien kontrolloitavuuden ja ennakoitavuuden taso kohoaa. Päästäkseen ulkoisen keskittyneisyyden tasolle urheilijan on opittava sulkemaan aivojen analyttinen alue, sekä suuntaamaan energia tehokkaasti ulkoiseen päämäärään. Tämä edellyttää suoritusta häiritsevien tekijöiden tunnistamista, sekä kykyä oppia suuntaamaan keskittyminen merkityksellisiin elementteihin. Urheilijan ei McDuffin ja Newsomen (2012, 56–57) mukaan ole mahdollista säilyttää optimaalista keskittymistä suorituksen jokaisessa hetkessä. Tavoitteena on oppia rakentamaan hetki, jossa keskittymisen kohdentaminen ja häiriötekijöiden poissulkeminen mahdollistuu. Unohtaessaan minuitensa kritisoivan, kyseenalaistavan ja epäilevän osan, urheilija vapautuu suoritustaan häiritsevistä negatiivisista tunteista, jolloin energiaa vapautuu enemmän suoritukseen ja tarvittavan itseluottamustason säilyttäminen mahdollistuu. Flow:n aikana urheilijan tietoisuus kehostaan on herkimmillään. Jacksonin ja Csikszentmihalyin (1999, 67–68) mukaan keskittymisen ylläpitämisessä ratkaisevaa on ajatusten suuntaaminen suorituk-

sen kannalta tärkeisiin teknisiin yksityiskohtiin, kuten rytmiin, hengitykseen tai lihaksiston sen hetkiseen tilaan.

Haastattelemani urheilijat kertovat suorituksenaikaisista henkilökohtaisista strategioistaan keskittymisen ylläpitämiseksi: Urheilijoista ensimmäinen mainitsee, kuinka onnistuneessa suorituksessa mahdolliset rajoittavat tekijät, kuten kivun ja väsymyksen tunteukset, fysiologiset tai tekniset ongelmat eivät ole läsnä, jolloin keskittyminen ohjautuu automaattisesti merkityksellisiin, mekaanisiin elementteihin. Urheilijat peilaavat mahdollisuuksiaan historiastaan käsin. Haastatelluista toinen kertoo, kuinka henkisillä ja fyysisillä ääri rajoilla liikuttaessa marginaaliltaan mitättömän pienet asiat muuttuvat ratkaiseviksi huippua tavoiteltaessa: Onnistuneessa suorituksessa urheilija kertoo pystyneensä säilyttämään keskittymisen teknisissä asioissa, mekaanisessa tekemisessä, suorituksen pienissä osissa: Elämään hetken kerrallaan hieman seuraavan sektorin taktiikkaa ja maastoa ennakoiden. Sama urheilija kertoo joutuneensa epäonnistuneessa suorituksessa jakamaan keskittymisen pidemmälle aikavälille, viimeiselle kilometrille asti pystyäkseen saavuttamaan sillä hetkellä optimaalisimman, maksimaalisen lopputuloksen.

Haastatelluista urheilijoista jokainen puhuu suorituksen pilkkomisesta, sen tekemisestä ja jakamisesta elementteihin, teknisiin ja taktisiin yksityiskohtiin, ennalta tai kilpailun aikana luodun taktiikan mukaisiin välitavoitteisiin. Yksi urheilijoista mainitsee välitavoitteiden, tiettyjen kuormituspätkien muotoutuvan maaston ja väliaikapisteiden mukaan, jolloin tehokas ajatusten suuntaaminen mahdollistaa energian vapautumisen oikeisiin asioihin. Urheilijoista toinen kertoo sitouttaneensa itsensä hetkeen, pystyneensä pitämään suorituksen ja ajatukset kasassa lajitekniikkaan sidottujen ankkurisanojen avulla.

Huippusuorituksessa haaste on rakentuneena haluan visualisoida liiaksi tulevaisuutta, ideaalia lopputulosta, jolloin riski keskittymisen suuntautumisesta suorituksen kannalta epäolennaiseen kasvaa. Yksi haastatelluista kertoo, kuinka tärkeää keskittymisen kurinalainen säilyttäminen suorituksen mekaanisissa osa-alueissa loppuun asti on:

Kävi mielessä, että nyt tulee mahdollisesti mitali, mutta en antanu kattoa itteni taaksepäin. En päästänyt sitä kultamitaliajatuksista vielä viimesessä kaarteessakaan päähän, koska se on vihoviiminen ajatus päästää valloilleen. Pitää pystyä keskittymään loppuun asti. (Urheilija 4)

Keskittyneisyyden tilan rakentamisessa ja ylläpitämisessä urheilijoiden kokemuksissa keskeisinä elementteinä toimivat: Valmistautumiseen liittyvät vahvat yksilölliset, kokemuksen kautta muotoutuneet *rutiinit*, sekä suoritusta edeltävä ja sen aikainen *suunnitelmallisuus*.

RUTIINIT

Urheilijan on opittava henkilökohtaiset rutiinit, joiden kautta kilpailusuoritukseen tarvittavan keskittyneisyyden tilan rakentaminen mahdollistuu (Jackson 1999, 119). Kreiner-Phillipsin ja Orlickin (1993, 39) tutkimukseensa haastatellut urheilijat, kertovat rutiinien olevan tärkeässä asemassa liian ajattelun ja analysoinnin estäjinä. Tutkimuksessa kilpailua edeltävien rutiinien nähdään koostuvan organisoiduista toiminnoista, yksilöllisistä fyysisistä ja psyykkisistä elementeistä aamuheräämisestä kilpailuhetkeen valmistautuessa: Fyysiseen valmistautumiseen luokitellaan kuuluvaksi päivän aikaiset kuljetukset ja siirtymät, varusteisiin, tankkaukseen, vaatetukseen ja median kohtaamiseen liittyvät toiminnot. Psyykkiseen valmistautumiseen nähtiin lukeutuvan pelityylin, kilpailunaikaisen strategian ja suunnitelman läpikäyminen, henkilökohtaisten toimintojen, kuten rentoutumisen musiikkia kuunnellen, elokuvaa katsellen ja mielikuvia läpi käyden. Myös yksilöllisten fyysisten, visuaalisten tai verbaalisten tarkkaavaisuuden ja keskittyneisyyden sytyttäjien, sekä positiivisen sisäisen puheen katsottiin lukeutuvan psyykkisiin rutiineihin. (McDuff & Newell 2012, 66.)

Haastattelemani urheilijat puhuvat rutiinien merkityksestä tärkeinä valmistautumisen rakenneosasina, kilpailupäivää edeltävän ajanjakson huolellisena suunnittelemisena, etukäteen elämisenä, sekä henkilökohtaisina opittuina mekaanisina toimintoina. Yksi haastatelluista kertoo, kuinka hän loi ajatuksissaan itselleen tarkan mekaanisen päivittäisen aikataulun pyrkimyksessään optimaalisen tuloksen saavuttamiseen. Kysyessäni tarkemmin rutiinien muotoutumisesta, urheilijat menevät mieteliäiksi. He kertovat selkärankaan juurtuneiden toimintojen muotoutuneen nykyisenkaltaisiksi sattumalta, kuin-

ka samat rutiinit muokkautuivat ajan kuluessa juniori-ikäisenä toteutetuista toiminnoista sellaisiksi kuin ne ovat tänä päivänä. Urheilijoista yksi kuvaa rutiinien merkitystä:

Se on niitä henkimaailman viimesiä asioita, millä viritellään mieli kestämään sitä kipua. (Urheilija 4)

Haastattelemieni urheilijoiden kokemuksista rutiinien voi päätellä toimivan ajan täyteineksinä, jännitystä ja stressiä aiheuttavien ajatusten eliminoijina, tuttuuden ja turvallisuuden tunteen aikaansaavina valmistautumisen välttämättöminä elementteinä. Yksi urheilijoista mainitsee vahvojen rutiinien olleen osaltaan keskeinen onnistumiseen johtanut elementti. Hän kertoo luottaneensa kilpailupäivänä tuttuihin rutiineihin, kuinka onnistumiseen johti osaltaan juuri se, ettei lopulta tehnyt mitään normaalista poikkeavaa. Kilpailupäivän mekaniikkaa kerratessaan urheilijat kertovat päivän rutiininomaisesta aikatauluttamisesta, verryttelyn tekemisestä poikkeuksetta saman, hyväksi koetun kaavan mukaisesti. Rutiininomaisia uskomuksia liittyi myös vaatekappaleisiin, siihen, kuinka tietyt samat asusteet oli oltava päällä kisapäivänä. Haastatelluista yksi kuvailee päivän tapahtumia ennen kilpailusuoritusta:

Se lähtee jo siitä heräämisestä, että tunnet olos semmoseksi virkeeksi ja semmoseksi varmaksi. Tiedät, että harjotukset on mennyt hyvin ja et oot saanu hyvin nukuttua. Ja sitten siitä eteenpäin, niin tietenki kaikki aamupalat ja muut, niin ne menee nyt aika rutiinilla riippuen tietenki paikasta missä ne kilpailut on, ja sitte kaikki kuljetukset kisapaikalle. Sitte siellä on tavallaan niinku oppinu, ku tullaan kisapaikalle nii sull on se tietty tapa, millä niinku tekee ne valmistautumiset ja verryttelyt ja muut. Tietenki se olotila vaikuttaa sitte myös, että minkälaiset tuntemukset sulla on niinku elimistössä sen alkuverryttelyn aikana siinä. (Urheilija 2)

Edellisessä aineistosta poimimassani lainauksessa urheilija kertoo, kuinka kilpailupaikka ja olotila vaikuttavat kilpailupäivän rutiineihin. McDuff ja Newell (2012, 66) puhuvat rutiineista tilanteeseen sovellettavissa olevina, ympäristöstä riippuvina fyysisinä ja psyykkisinä elementteinä, joita ei kuitenkaan nähdä rituaalinomaisina toimintoina.

SUUNNITELMALLISUUS

Csikszentmihalyi ja Jackson (1999, 116) puhuvat suunnitelmallisuuden tärkeydestä kilpailuun valmistauduttaessa. Suoritusta varten etukäteen laaditut suunnitelmat, ennalta asetetut spesifit tavoitteet, tekniset ja taktiset valinnat auttavat keskittymisen kohdenta-

misessa, toisaalta sen säilyttämisessä. Haastattelemani urheilijat kertovat suunnitelleen-
sa huippuonnistumiseen kulminoituneen suorituksen teknisiä ja taktisia valintoja sekä
yksityiskohtia myöten, hieman tulevaa ennakoiden. Kahden haastatellun kertomasta
heijastuu kokemuksen kautta muotoutunut vahva kanssakilpailijoiden, toisaalta oman
kehon ja itsen lukemisen taito, sitä kautta kyky reagoida nopeasti kilpailun aikana ta-
pahtuviin muutoksiin. Haastatelluista ensimmäinen kertoo luoneensa kilpailullisen
suunnitelman vahvuuksiensa sekä itsestä että ympäristöstä kumpuavan informaation
vara. Urheilija kertoo huippuonnistumiseen johtaneen suorituksensa aikana laatineen-
sa mielessään suunnitelmaa maaston ominaisuudet tuntien, teknisiä ja taktisia sekä ajal-
lisiä siirtoja ennakoiden. Haastatelluista toinen kertoo jo lähtöviivalla luoneensa taktiik-
kaa, miettineensä parhaan mahdollisen lopputuloksen saavuttamista. Hän mainitsee kil-
pakumppanien ominaisuuksien tuntemuksen vaikuttaneen suunnitelmien luomiseen,
taktisten valintojen tekemiseen:

*Siinä miettii toisten ominaisuuksia. Tunnen kaverit, jotka on vastassa vuo-
sien ajalta. Sillon, ku on päättäny siinä taktiikassa tehä sen iskun jossaki
paikassa, nii sitä pitää jatkaa niin pitkään, että joko ite sammuu tai kaveri
sammuu. (Urheilija 4)*

Urheilijat kertovat pystyneensä pitäytymään tekemissään valinnoissa, laatimissaan
suunnitelmissa huippusuoritustensa aikana, jossa kaikki lopulta sujui juuri siten kuin
yksilö oli ennakoiden ajatellut. Taustalla jokaisen kertomasta heijastuu vahva omien
rajojen tiedostamisen, kehon- ja itsetuntemuksen sekä kokemuksen merkitys, mutta
myös itseluottamus suorituksen aikana tehtyjä nopeita päätöksiä kohtaan. Näitä merki-
tyksiä kuuntelemalla ja tulkitsemalla suunnitelmien luominen, yksilön sisäisiin, toisaalta
ulkoisiin tekijöihin reagoiminen muodostuvat merkittäviksi onnistumisen edellytyksiksi,
suorituksen aikana keskittymisen ylläpitoa määrittäviksi toiminnoiksi.

*Kyllä se niinku meni ihan silleen miten olin aatellu ja tavallaan suunnitte-
lin sen siihen niinku omaan mitä ajattelin, et ois oma vahvuuteni siinä lo-
pussa. Niin sen perusteella sitte tavallaan sen taktiikan loin siihen lop-
puun. Ja et se toimi sitten ihan, ja meni niinku suunnittelin siinä kisan ai-
kana. (Urheilija 2)*

4.3 ITSELUOTTAMUS

Manzo, Mink ja Silva (2001) määrittelevät *itseluottamuksen* suhteellisen pysyväksi uskomusten kokoelmaksi, mikä sisältää ajatuksen optimismista: Taitoihinsa, ennen kaikkea itseensä luottava urheilija voi yltää huippusuoritukseen stressin ja paineen alaisena. Optimismin vaikutus näkyy urheilijan pystyvyydessä, siinä, millä tavoin tämä antaa itsensä ulkopuolisten havaintojen vaikuttaa tunteisiinsa, ajatuksiinsa ja käyttäytymiseensä. Itseluottamus rakentuu vuosien työn tuloksena tehokkaan ja johdonmukaisen rakentavan harjoittelun ja ajattelun seurauksena yksilöllisistä sisäisistä resursseista: Uskomuksista henkilökohtaisia taitoja kohtaan, sekä odotuksista ja edellytyksistä saavuttaa menestys. (Chase & Vealey 2008, 66, 72.) Vahvan itseluottamuksen rakentuminen on prosessi, jossa ajatukset itsestä ja harjoittelusta, sekä urheilun kautta muistiin tallentuneista kokemuksista tuottavat energiaa kasvattaen optimismia (Bunker, Williams & Zinsser 2006, 349, 355).

Haastattelemani urheilijat kertovat itseluottamuksen jalostuvan kokemuksissa, joissa aiempien kilpailuissa ja harjoituksissa saavutettujen onnistumisten tuottama informaatio toimii arvokkaana tietolähteenä sille, mitä voittaminen ja onnistunut suoritus vaatii, toisaalta varmuutta sille, että yksilö todella tietää pystyvänsä voittamaan. Yksi haastatelluista kertoo itseluottamuksen rakentuneen onnistuneiden harjoitusten kautta. Urheilija kertoo, kuinka luottamus omaa kuntoa kohtaan auttoi säilyttämään uskon onnistumisen mahdollisuuteen, vaikkei kilpailuun valmistautuminen aina sujunut ongelmitta. Haastatelluista toinen kertoo *itseluottamuksen* olevan osa urheilijan kokonaisvaltaista varmuuden tunnetta, luottamusta henkiseen ja fyysiseen kapasiteettiin, mutta myös kontrollin ulkopuolisiin tekijöihin: Suorituksen kannalta olennaiseen tukiverkoston, tärkeisiin ihmisiin ja heidän työpanokseensa.

Menestynyt urheilija on oppinut käyttämään hyväkseen itseluottamuksen kehityksen kannalta tärkeimpiä rakennneosia: Aiempia onnistumisia, huippusuorituksia sekä niistä saatavasta informaatiosta muodostuvia kognitiivisia ja psykologisia työkaluja. Chase ja Vealey määrittelevät kolme urheilijan itseluottamuksen kehityksen kannalta keskeistä elementtiä: 1) Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen onnistumisen edellyttämälle tasolle, 2) kyky saavuttaa huippusuoritukseen vaadittava keskittyneisyyden tila, toisaalta

taito tehdä nopeita päätöksiä paineen alaisena, sekä 3) kyky rakentaa vastoinkäymisten ja ongelmien jälkeen huippusuorituksen edellyttämä keskittyneisyyden tila uudelleen. (Chase & Vealey 2008, 86.) Yksi haastattemistani urheilijoista kertoo vahvan itseluottamuksen toimivan turvana, perustana tilanteissa, joissa muu ympärillä oleva tuntuu epävarmalta ja hallitsemattomalta. Haastatellun mukaan itseluottamuksen rakentuminen riittävän vahvaksi vaatii vastoinkäymisten ja haasteiden läpi kulkemista. Urheilijalla tulee olla valmius laittaa itsensä kovalle koetellakseen rajojaan. Samaan aikaan tulee omata valmius kohdata suuriakin pettymyksiä ja epäonnistumisia, tulevaisuuteen valmistavia hetkiä. Noita hetkiä tarvitaan matkalla kohti vahvemman psyyken kehittymistä, sitä, että yksilö tietää pärjäävänsä, onnistuvansa ympärillä tapahtuvista, kontrollin ulkopuolella vaikuttavista tekijöistä huolimatta.

Menestyneet urheilijat ovat ymmärtäneet mielen ja ajatusten voiman onnistumisen välineenä. Korkean itseluottamuksen omaava yksilö on vuosien harjoittelun tuloksena oppinut käyttämään hyväkseen historiassaan olevia onnistumisen kokemuksia, sekä palauttamaan tehokkaasti mieleen noihin kokemuksiin liittyvän informaation tuntemuksiineen. Suureen voittoon huipentunutta suoritusta muistelllessaan, yksi haastatelluista kertoo luottamuksen itseä ja suoritusta kohtaan olleen niin korkea, että hän tiesi, tunsijon ennen kilpailua olevansa tuona päivänä voittamaton:

On ollu, ja mull on siis tosi vahvana vieläki mielessä ja oikeen tulee kylmiä väreitä ku ajattelee semmosta, mikä tuntuu aika uskomattomalta, että oli niin kova luotto siihen omaan tekemiseen ja tiesi, mitä niinku pysty tekemään sillon, kun oli parhain semmonen draivi päällä. Että kun tuli niitä voittoja kisasta toiseen, nii tavallaan oli semmonen tilanne, että ku olit tehny suorituksen, johit maailmancuppia, teit oman suorituksen viimeenä niin näit heti mihin sijotut, paljon sulla on kärkeen. Niin ku näit ne tulokset niin tiesit, että voitat sen kisan. Niin se oli aika jännä, jännä, niinkun. Ei sitä sillon aatellu, mut nyt niinku ku jälkeinpäin sitä on miettiny, nii se oli niin kova se niinku itseluottamus ja se luotto omaan tekemiseen. (Urheilija 2)

Haastatelluista toinen kertoo, kuinka suorituksen aikana tapahtuneista pienistä virheistä ja häiriötekijöistä huolimatta riittävän korkea itseluottamus auttoi lopulta nostamaan suorituksen uudelle, voiton edellyttämälle tasolle.

Jokainen urheilija omaa henkilökohtaisen itseluottamustason, jonka ylittäessään tai alle jäädessään ongelmat yleensä ilmaantuvat. Itseluottamuksen optimaalisuus tarkoittaa

tasoa, jonka saavutettuaan yksilö pystyy valjastamaan itsessään olevan potentiaalın käyttöön. Urheilijoista toiset tarvitsevat parhaaseen yltääkseensä pienen määrän itseä ja suoritusta kyseenalaistavia ajatuksia. (Gould & Weinberg 2011, 322–324.) Yksi tutkimukseeni osallistuneista urheilijoista kertoo, kuinka itseluottamuksen on tunnettava omassa olemuksessa kokonaisvaltaisena varmuuden tunteena ja näyttämisen haluna. Kuinka jo oman asennoitumisen on kilpailutilanteessa viestittävä itsevarmuuden ja voittamisen kieltä:

Semmonen arkinen uho että niinku, ei sillai siis ei saa aliarvioida kilpailijoita, mutta silti, että sä meet sinne, tai vähän ennemminki että: ”Kattokaa mua, että nyt mä tuun!” eikä sillai, et: ”Nyt mä niinku täältä Suomesta tuun” ja sillai. Ja ei mun mielestä niinku, ei urheilija voi lähteä kilpailemaan nöyränä, siis sillai, että mun mielestä nöyrä niinku se on ennemminki sen treenisalien ja niiden siis sillä tavalla, et totta kai huippu-urheilijalla pitää olla nöyryyttä, mutta se, että kun se ei niinku kisatilanteeseen sovi sillä tavalla. Kuitenki sitä henkistä kamppailua, silloin sun pitää olla niinku semmonen vahvimmillas, että silloin saaki olla vähän itseks. (Urheilija 3)

Bunker, Williams ja Zinsser (2006, 349–350) hahmottavat korkean itseluottamustason omaavan urheilijan prototyypin positiivisen asenteen ja sisäisen puheen omaavaksi yksilöksi, jonka mielikuvat heijastavat menestymistä ja voittamista. Tällaisella yksilöllä on kyky rakentaa itseluottamus optimismiin varaan, säilyttää positiivisuus elämässä ja urheilusuorituksessa vastoinikäymistenkin hetkinä. Urheilijoiden kokemuksissa yhtenä itseluottamuksen ilmentymänä toimii vahva positiivinen sisäinen puhe, sekä vankkumaton päättäväisyys onnistua. Yksi urheilijoista kertoo, kuinka hän *ei lopulta antanut itselleen vaihtoehtoa, lupaa epäonnistua*. Bunkerin, Williamsin ja Zinsserin (2006, 349–350) mukaan yksilö sekä rakentaa että tuhoaa itsekunnioitusta ja -luottamusta mielessään haasteiden ja tavoitteiden äärellä sisäisen puheen toimiessa mielen ravintona. *Tavoitteet ja palaute sekä sisäinen puhe* näyttäytyvät aineistossa keskeisinä teemoina, itseluottamuksen rakenneosasina.

TAVOITTEET JA PALAUTE

Ihmisellä on voimakas, sisäänrakennettu tarve kontrolloida ympäristöään, suorituksiaan: olemassaoloa. Toisinaan yksilöön kohdistuvat sisäiset ja ulkoiset vaatimukset voivat olla niin korkeat, että suorituskykyisyys heikkenee. Myös kokiessaan tavoitteet mah-

dottomiksi saavuttaa, yksilön motivaatio yleensä laskee. John Locken (1968) tavoitteenasettelu teorian mukaan erityisen haastavat spesifit tavoitteet, takaavat menestyksen yleisen tason helppojen tavoitteiden sijaan niin pitkään, kun yksilö on sitoutunut kulkemaan asettamansa tavoitteen viitoittamaa tietä. Kuljettaessa kohti tavoitetta avainasemassa on suorituksesta saatava informaatio, palaute ja sen prosessointikyky. (Gorman 2004, 70–71.)

Menestyminen vaatii yksilöllisten polkujen kulkemista, riskinottoa, tappioiden ja pettymysten kokemista, niiden edessä seisomista, toisaalta nöyrytmistä ja astumista tutusta tuntemattomalle, tutkimattomalle alueelle. Haasteet ovat avaimia menestykseen, häviöt toimivat parhaassa tapauksessa valtavina motivaattoreina urheilijana kehittymisen polulla. Riippuen yksilön kyvystä tulkita negatiivista informaatiota, palaute voi toimia joko esteenä tai opastajana kohti tavoitteita kuljettaessa. Paljon riippuu siitä, millä tavoin urheilija päättää käyttää saamansa palautteen hyväkseen, sekä minkälaiselle informaatiolle hän lopulta antaa suurimman arvon. (Csikszentmihalyi & Jackson 1999, 98–99, 103.)

Optimaalisen keskittyneisyyden tilan saavuttaminen edellyttää selkeää tavoitteenasettelua, tavoitteista kumpuavan välittömän palautteen prosessointia. Sekä saadun että tavoittelemamme palautteen tekee psyyken kannalta arvokkaaksi sen sisältämä symbolinen viesti onnistumisesta, tavoitteen saavuttamisesta, jolloin palaute itsessään on merkitykseton. Henkilökohtaiset poikkeamat tulevat esiin yksilön informaatioherkkyydessä, siinä, mitä lopulta pidämme arvokkaana. (Csikszentmihalyi 2010, 89–94.) Kilpaileminen on urheilumaailman kaksiteräinen miekka: Merkityksellistä on se, mitä kilpailemisessa pidetään arvokkaana urheilijana kehittymisen, toisaalta tavoitteen saavuttamisen näkökulmasta. Kun voittamisesta, itsensä ylittämisestä ja paremmin suoriutumisesta tulee itse tarkoitus, optimaaliseen kokemukseen ylttäminen ja sen arvo katoaa tien flowkokemukseen muuttuessa uuvuttavaksi. (Csikszentmihalyi & Jackson 1999, 80.) Yksi haastatelluista kertoo oppineensa tehtäväorientoituneen suhtautumistavan kilpailusuorituksiaan kohtaan valmentajaltaan. Urheilija muistelee, kuinka heikommalla suorituksella menestyminen alensi voiton arvoa valmentajan silmissä, kuinka hän vähitellen oppi asettamaan vaatimukset itseä ja suoritusta kohtaan korkeammalle, vaatimaan enemmän.

Ainoastaan parhaalla mahdollisella onnistuneella suorituksella voittaminen kasvatti itsetuottamusta, antoi aidon hyvänolon ja tyytyväisyyden tunteen.

Jacksonin ja Csikszentmihalyin (1999, 84–85) mukaan tavoitteet kannattaa asettaa hie-
man omaa senhetkistä taitotasoa korkeammalle, jolloin harjoittelun intensiivisyys ja
motivaatio kasvavat. Liian korkeilla ja kauaskantoisilla epärealistisilla tavoitteilla on
itseluottamusta horjuttava vaikutus, mikä saattaa kääntyä yksilöä vastaan. Tavoit-
teenasettelun oppiminen vaatii yksilöltä aikaa. Yksi haastatelluista kertoo, kuinka hän
asetti kehitykselleen tasoja, joiden saavuttamisen lopputulemia hyvät sijoitukset, ko-
honnut itsetuottamus ja menestyminen yksittäisissä kilpailuissa olivat. Urheilijoista toi-
nen summaa, kuinka seuraavan korkeamman tavoitteen saavuttaminen vaati tason nos-
toa sekä psyykkisiltä että fyysisiltä osa-alueilta. Sama urheilija kertoo, kuinka huipulle
kiivettäessä on oltava valmis panostamaan jokaiseen harjoitukseen saavuttamisen arvoi-
sena tavoitteena, ilman tyytymistä tietylle tasolle pääsemisestä aiheutuvaan hyvänolon
tunteeseen. Kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä on tapahduttava urheilijan polulla
yksilöllisten tasojen ja tehojen noustessa, haasteiden koventuessa. Tuolla polulla urheili-
jan on kyettävä tekemään entistä kurinalaisempia itsenäisiä päätöksiä ja suorituksia,
saamaan itsestään kokonaisvaltaisesti irti yhä enemmän.

Henkisesti vahva urheilija pystyy reagoimaan nopeasti kilpailun aikana tapahtuviin
muutoksiin, nostamaan suoritustasoaan (Connaughton ym. 2007, 257). Edesauttavana,
liikkeelle panevana voimana toimivat tavoitteet, jotka kumpuavat kilpailutilanteesta,
suorituksesta tai ovat ulkoisten ärsykkeiden aikaansaamia, urheilijan itsensä luomia.
Haastattelemani urheilijat kertovat kilpailun aikana realisoituvan voiton mahdollisuuden
toimivan valtavana voimavarana, mahdollisuutena nostaa suoritus uudelle tasolle. Yksi
haastatelluista kertoo pystyneensä tiukassa tilanteessa, voiton ollessa käden ulottuvilla
laittamaan tarvittavan vaihteen lisää laatimaansa suunnitelmaan ja kehon tuntemuksiin
luottaen. Sama urheilija puhuu tavoitteista, joita hän asetti itselleen kilpailun edetessä:
Oman suoritustason nostoa edesauttavina elementteinä toimivat kilpakumppanit, toi-
saalta ympäristöstä valmentajilta saatu ajallinen informaatio menestymisen mahdolli-
suudesta. Urheilija muistelee hetkeä, jossa oli huomannut kilpakumppaninsa eleistä,
väsymyksen merkkejä huokuneesta kehonkielestä oman mahdollisuutensa. Tuossa het-
kessä suoritustason nosto tapahtui yksilön ollessa lähes maksimaalisten voimavarojensa

äärirajoilla, jolloin luottamus omaan suorituskykyisyyteen kehon- ja itsetuntemuksen kautta korostui. Urheilijoista toinen kertoo kilpailunaikaisten välitavoitteiden konkreettisesti väliaikapisteistä saatavan informaation, sekä tiettyjen suoritusta ennen ja sen aikana suunniteltujen kuormituspätkien muodossa. Hän mainitsee taktiikan ja tavoitteiden elävän kilpailun aikana kehon ja kaluston tuntemusten mukaan, niitä aistien ja kuunnellen.

SISÄINEN PUHE

Haasteiden kohtaaminen ja niiden luominen edellyttää vahvaa positiivista sisäistä puhetta, kykyä kuunnella ajatuksia ja sanoja, joilla yksilö puhuu sekä kuvailee itseään, edessään olevaa tilannetta. Sisäisen puheen voima voi joko kääntyä itseä vastaan tai vahvistaa psyyken rakennetta. Sen kontrollointi on avainasemassa itseluottamusta rakennettaessa. (Jackson 1999, 47, 55.) Yksi haastatteleistani urheilijoista määrittää *sisäisen puheen* välineeksi pyrittäessä sulkemaan ulkopuolinen maailma valmistautumisen ja suorituksen ajaksi tietoisuuden ulottumattomiin.

Ajatuksilla on suora yhteys tunteisiin ja toimintaan. Puhuessamme käänämme kokemuksemme sanoiksi. Kieli vaikuttaa kuulijansa kokemukseen, motivaatioon ja toimintaan. Sanojen avulla yksilö pystyy luomaan henkilökohtaisia kokemuksia, joilla on sama vaikutus kuin todellisilla tapahtumilla. (Bunker, ym. 2006, 349.) Sanat toimivat merkittävien kokemusten ja muutoksen lähteenä. Eräät kielen muodot ovat erityisen tehokkaita, sillä ne vastaavat aivojemme toimintatapaa laittaen liikkeelle prosesseja hermoverkoissa, järjestäen yhteyksiä uudelleen. Ei siis ole yhdentekevää miten puhumme, sillä sanat voivat joko avata tai sulkea mahdollisuuksia. Mieli ja aivot kääntävät kuulemansa henkilökohtaisiksi kokemuksiksi, mielikuviksi ja tuntemuksiksi, sekä toteuttavat itsellemme sanotut asiat. (Kauppi & Toivonen 1996, 10–11, 30.)

Aivojen kielikeskuksesta kulkee voimakkaita neuraalisia yhteyksiä tärkeisiin emotionaalisiin, tarkkaavaisuutta ylläpitäviin sekä liikkeitä koordinoiviin kehon osiin. Positiivinen sisäinen puhe kilpailuiden ja harjoitusten aikana, auttaa käynnistämään alitajunnan aktivaation, suorituksen automaation, mihin liittyen yksi haastatteleistani urheilijoista kertoo:

Kyl se oli niinku oikeesti semmosta uhoa ja semmosta, et "hitto kyl mä tiedän ja mä näytän" et se on sitä näyttämisen halua ja semmosta, ettei kuitenkaan sillai niinku yli, et eihän sekään oo hyvä et ylyrittää, mut sillai et se on semmonen et "nyt mä vaan meen ja teen" ja vähän niinku yrittää sulkee ne kaikki tunteet ja tämmöset ulkopuolelle. Ja että vaan vähän niinku koneena tekee sen suorituksen. (Urheilija 3)

Kilpailuun valmistautumisen yhteydessä sisäinen puhe yhdessä urheilijan käyttämien mielikuvien kanssa aktivoi hermoston kokonaisvaltaisesti, jolloin urheilija sananmukaisesti pystyy *näkemään, sanomaan, kuulemaan ja tuntemaan* suorituksen. (McDuff & Newsome 2012, 54.) Muistellessaan kilpailuun valmistautumiseen liittyneitä, sekä suorituksen aikaisia ajatuksia, haastattemieni urheilijoiden sisäinen puhe viestii yksilöllisiä, henkilökohtaiseen suoritusolotilaan liittyviä tunteita, ennen kaikkea näyttämisen halua:

Siinä lähtötilanteessa niin aattelee, että: "nyt niinku näytän, tää menee niinku hyvin!" (Urheilija 2)

"Mennään vaan näyttämään sinne, miten hyvin osaa ja se riittää", ettei niinku sen kummempaa. Se sitte sieltä osu kohilleen ja sai niinku semmoiset pienet virheet korjattua mitä oli ja seki, että ku ei missään vaiheessa kuitenkaan vaikka harjoituksissa tuli niitä virheitä, niin ei tavallaan jäänyt niinku miettimään sitä virhettä mikä siinä on, vaan että "luotti siihen, että se hyvä suoritus tulee sieltä". (Urheilija 2)

Haastatelluiden kokemuksissa sisäinen puhe sisältää myös järkkymätöntä päättäväisyyttä:

Eka osa nyt meni ihan hyvin, että siin tuli niinku se yks virhe, mutta kuitenkin sit oli vaan, sillai vaan päätti, et: "Okei, nyt tekee ne kaikki muut niinkun". Ja sit vaan päätti, et tekee ne kaikki muut ja sit se meniki hyvin se loppu että. (Urheilija 3)

Myös korkea itseluottamus ja itsensä piiskaaminen huippusuoritukseen näkyvät haastatelluiden sisäisessä puheessa:

Itsevarmuus, et se et sä meet siihen sillai että: "Mä tiedän et mä oon tehny kaiken just niinku pitää" ja sillai, et "Mä tiedän, et mä oon antanu tree-neissä kaikkeni ja mä oon valmistautunu tätä kohti ja mä tiedän, et mä pystyn tekemään täällä" "Nyt mä hitto mä niinku annan kaikkeni, että emmä tääl voi niinku epäonnistua!" Et sitä kautta tulee se itsevarmuus, jota kautta sitte menee sinne ja onnistuu, eikä mee pyyteleen anteeks. (Urheilija 3)

Sisäinen puhe saa ajatuksissamme useita muotoja, mutta sen voidaan katsoa näyttäytyvän kolmen eriluontoisen kategorian kautta, jotka ovat: 1) *Positiivinen*, motivoiva, 2) *instruktiivinen*, käskevä, sekä 3) *negatiivinen*. Sekä positiivista että negatiivista puhetta tarvitaan ylläpitämään ja aikaansaamaan huippusuoritus yksilön käyttämistä henkilökohtaisista strategioista riippuen. (Gould & Weinberg 2011, 378–380.) Verratessaan epäonnistuneen suorituksen aikaista sisäistä puhetta onnistuneen suorituksen aikaisiin ajatuksiin, yksi urheilijoista kertoo menettäneensä ajatuskontrollin päästäessään ajatuksen kehossaan vallinneesta väsymyksestä hallitsemaan suoritustaan. Toinen haastatelluista kertoo epäonnistumiseen johtaneen suorituksen yhteydessä stressin, paineen ja yksilöön kohdistuvien odotusten värittämiä negatiivisia sanoja sisältäneistä ajatuksistaan:

Jos on ollu tosiaan semmonen kisa, missä on ollu niitä, vähän niinku ollu pakko, että "nyt on niinku "pakko menestyä" tai semmonen niinku ajatus siellä taustalla, niin vaikka on saanu semmosen oman rauhan siihen keskittymiseen, mut kuitenkin siinä on ollu mukana tavallaan se, et niinku nyt "pitää mennä kovaa". (Urheilija 2)

Kaikki odotukset on niinku sinussa ja kaikki seuraa nyt sitä suoritusta, et: "nyt pitää niinku onnistua", et, että tuota "nyt pitää suoritua hyvin". (Urheilija 2)

Usein sanat: *pitää, täytyy ja pakko* synnyttävät ihmismielessä vastustusta tai sisäistä pakkoa, jolloin keho saattaa reagoida ajatuksiin jännittymällä. Yksilön henkilökohtaisista sanoille antamistaan merkityksistä riippuen, pakko voi toimia myös tarvittavana suorituksen motivaattorina, voimasanana. (Kauppi & Toivonen 1996, 39.) Toinen haastattemistani urheilijoista kertoo huippusuoritusta edeltävästä sisäisestä puheestaan:

Nyt mä niinku annan kaikkeni, että emmä tääl voi epäonnistua. Et sit kun on pakko nii on pakko, et mä oon muutenki vähän sellanen, et kaikki koulujututki mä teen viimisenä iltana, koska sillan mä tiedän, et mä teen sen hyvin, koska on vaan pakko tehdä. Et ehkä vähän sama tossaki, et sit ku oli pakko nii sit vaan oli pakko oikeesti vaik se ei tuntunukaan kivalta. (Urheilija 3)

Kauppin ja Toivosen (1996, 10–11, 30) mukaan sanojen merkitysten ollessa henkilökohtaisia, eivät yksilön sanavalinnat ole satunnaisia, vaan jokainen pyrkii löytämään mahdollisimman hyvin kokemustaan kuvaavia merkityksiä. Lyhyiden, yksinkertaisten fraasien käyttäminen auttaa urheilijaa ylittämään suorituksen kannalta kriittiset kohdat, liik-

keet, elementit tai ajanjaksot ilman yliajattelua tai -analysointia (McDuff & Newsome 2012, 54). Kahden haastatteleman urheilijan ajatuksissaan käyttämiä lyhyitä, suoritusta ja keskittymistä ylläpitäviä ja keskittymistä kohdentavia fraaseja ovat:

”terävästi”, ”rennosti”, ”hallitusti”

”elementti kerrallaan” ja ”osio kerrallaan”

(Urheilijat 1,2,3 ja 4)

Sisäinen puhe toimii avaimena pyrittäessä kontrolloimaan mieltä ja ajatuksia. Se muodostuu yksilön voimavaraksi edistäessään sekä itsen että suorituksen arvoa, auttaen urheilijaa säilyttämään keskittymisen hetkessä ilman mielen vaeltelua menneisyyden virheisiin, tulevaisuuden haasteisiin. (Bunker ym. 2006, 355–357.) Yksi haastatelluista kertoo onnistuneensa lopulta siirtämään ajatuksensa pois painetta aiheuttaneista menestyksen odotuksista, kääntämään aiemmin negatiivisen, mielen sisäisen puheen positiiviseksi, saavuttaneensa näin henkilökohtaiset valmiudet yltää huippusuoritukseen:

En niinku miettiny sitä voittoa siinä vaiheessa. Et siinä vaiheessa oli päälimmäisenä mielessä vaan se, että: ”nyt on hyvä fiilis ja et nyt niinku näytetään minkälaisia suorituksia pystyy tekemään.” Et siitä se niinku lähti. Et mulla ei niinku ollu mielessä mitään että: ”Nyt voitan tai nyt otan sen mitalin.” Lähtökohta oli se, että niinku ”nautitaan fiiliksestä ja näytetään, mitä osataan”. (Urheilija 2)

Kohdatessamme vastoinikäymisiä reagoimme ajatteleamalla niitä. Ajatuksemme tiivistyivät nopeasti käsityksiksi, jotka saattavat muodostua niin totunnaisiksi, ettemme edes tiedosta niitä ellemmme pysähdy keskittymään, kuuntelemaan. Nämä käsitykset eivät ole ainoastaan harmittomia tottumuksia. Niillä on seurauksensa, jotka vaikuttavat suoraan tunteisiimme ja toimintaamme. Niistä voi riippua masennummeko ja annamme periksi, vai pysymmekö hyväntuulisina ja kykenemme toimimaan rakentavasti. Asiaankuulumatton, väärin fokusoitu ajattelu toimii usein johdantona negatiivisten tunteiden muodostumiselle, huonolle suoritukselle. Bunkerin ym. (2006, 349) mukaan ajatukset edeltävät tunteita ja käyttäytymisen muutoksia. Näin ollen tehokkaiden ajattelustrategioiden opeteleminen on urheilijan kannalta tärkeää. Toisin kuin Bunker (2006) tutkimustensa perusteella osoittaa, yksi haastattelemistani urheilijoista kertoo kehossaan ilmenevien negatiivisten, kilpailun aikana ilmenneiden muutosten edeltävän negatiivisia ajatuksia. Päästäkseen psyykkisesti korkeammalle tasolle, yksilön on mentävä rehellisesti itse-

sä, ymmärrettävä seikat, jotka johtavat senhetkiseen ajatteluun, selittelyyn ja puheeseen. Urheilijan tulee tiedostaa elementit, jotka heijastavat taipumusta kokea tietynlaisia tunteita, ajatella itsestä tietyllä tavalla. (Bunker, Williams & Zinsser 2006, 355.)

Pelkkä myönteisten lauseiden toistaminen, ei juuri nosta suoritustasoa tai mielialaa. Merkitystä on sillä, kuinka suhtaudumme kielteisiin ajatuksiin. Yleensä epäonnistumisia seuraavat kielteiset käsitykset ovat epätäsmällisiä, joita meistä useimmat sortuvat suurenteamaan. Yksi tehokkaimmista väittelymenetelmistä onkin etsiä todisteita, jotka ilmaisevat, kuinka vääristyneitä nuo paisutellut kielteiset selitysmallimme ovat. Useimmissa tapauksissa todellisuus on paljon positiivisempi. Opitun optimismin teho ei perustu epärealistisen myönteiseen käsitykseen maailmasta, vaan ei-kielteisen ajattelun voimaan. Taito selviytyä takaiskuista ja ylittää eteemme ilmaantuvat esteet perustuu suurelta osin siihen, pystymmekö kumoamaan ensimmäisen välittömän ajatuksen, jonka takaisku meissä herättää. Nämä opitut selitysmallit ovat juurtuneet meihin niin tiukasti, että vaatii harjoitusta oppia väittämään tehokkaasti vastaan. Oppiaksemme väittämään vastaan, meidän on opittava kuuntelemaan itseämme, sisäistä keskusteluumme. (Seligman 1992, 256, 267, 317.)

5 HUIPPU-URHEILIJAN AUTOTEELINEN PERSOONA

*”Ei minulla ollut aavistustakaan”,
sanoin lähtiessäni etsimään viisauden tietä.
”En voinut edes kuvitella,
että se avaisi silmiäni eteen kokonaisen elämän.”*

(Tutkijan päiväkirja 14.10.14)

Autoteelinen itse on persoona, joka osaa kääntää mahdolliset uhat iloa tuottaviksi haasteiksi säilyttäen sisäisen harmonian: *Itse*, jonka tavoitteet kumpuavat tietoisuuden kokemuksesta: minuuden keskuksesta, *itse*, joka valittuaan päämäärän, sitoutuu kulkemaan sitä kohden päättäväisesti, itseensä luottaen. Tällainen yksilö on oppinut suuntaamaan psyykkisen energiansa keskittymisen kannalta olennaiseen, elämään hetkessä. (Csikszentmihalyi 2010, 299–306.) Csikszentmihalyi (1975, 1990, 1997) käyttää termiä *autoteelinen persoona* pyrkiessään selittämään yksilöiden välisiä eroja saavuttaa flow. Autoteelinen persoona nähdään henkilökohtaisena minuuden osa-alueena, jota geenit ja oppiminen elämänpolun varrella muokkaavat. Tutkimustensa perusteella Csikszentmihalyi erottaa neljä elementtiä, jotka vaikuttavat yksilön potentiaaliin saavuttaa huippukokemus kilpailutilanteessa: 1) *Tehtäväorientaatio*: kyky antautua suoritukselle sen itsensä vuoksi, 2) *sisäinen motivaatio*: tunne siitä, että käyttäytyminen on autonomista sekä joustavaa stressin ja paineen alla, 3) henkilökohtaisten *selviytymis-strategioiden* käyttäminen haastavien ja odottamattomien tilanteiden edessä sekä 4) *luottamus kykyihin ja taitoihin*, jotka yksilö uskoo omaavansa. (Jackson & Kimiecik 2008, 391–393.)

Baumann (2012, 167, 179) näkee *autoteelisen persoonallisuuden* avointen ja aktiivisten ominaisuuksien yhdistelmänä, toisaalta kykynä sitoutua toimintaan, nähdä ja luoda haasteita, sekä tehdä töitä korkeiden tavoitteiden eteen. Tällainen yksilö on oppinut valjastamaan itsessään olevat vahvuudet ja potentiaalinsa kokonaisvaltaisesti käyttöönsä, elämään osana ympäristöä, joka samanaikaisesti tukee ja tuottaa haasteisiin tarttumista. Kehittyäkseen autoteelinen persoona on oppinut hyödyntämään taitojen ja haasteiden välillä vallitsevaa epätasapainoa.

Sekä itsekeskeinen että itseään liiaksi tarkkaileva yksilö kietoo psyykkisen energian liiaksi itsensä ympärille. Tällainen yksilö ei kykene suuntaamaan tarkkaavaisuutta käsil-

lä oleviin toimintoihin, kiinnostumaan sisäisistä tavoitteista tai niiden saavuttamisesta. Itsekeskeisyys on kapeakatseisuutta, rajoittuneisuutta, joka estää psyykkisen energian vapautumisen uusien tavoitteiden luomiseen, niiden tutkimiseen. Tällainen itse ei voi kasvaa kompleksisemmaksi. On mahdollista, että toisilla meistä on geneettisesti paremmat edellytykset kontrolloida tietoisuutta, jolloin taipumus kärsiä tarkkaavaisuushäiriöistä on pienempi ja flow:n kokeminen todennäköisempää. Yksilö, joka kykenee kokemaan iloa monissa eri tilanteissa, on oppinut seulomaan ärsykejä, keskittymään siihen, minkä kokee tarkoituksenmukaiseksi. Tarkkaavaisuuden suuntaaminen merkitsee tavallisesti normaali tason ylittävää, lisääntyvää informaation prosessoinnin taakkaa. Niille, jotka ovat oppineet kontrolloimaan tietoisuuttaan, tarkkaavaisuuden suuntaaminen on suhteellisen vaivatonta. Tällaiset yksilöt pystyvät sulkemaan ulkopuolelleen tilanteen kannalta epäolennaiset mielen prosessit. Tarkkaavaisuuden joustavuutta voidaan pitää osin kasvatuksen, osin biologisen perimän aikaansaaman *autoteelisen persoonallisuuden* neurologisena perustana. Lopulta itsen jatkuva kehittäminen: harmonian tavoittelu, mielen kontrollointi ja vahvistaminen, sekä yhdenmukaisten tavoitteiden systemaattinen seuraaminen muodostavat polun, jonka varrella optimaalisen kokemuksen saavuttaminen muuttuu mahdollisuudeksi. (Csikszentmihalyi 2010, 132, 136, 143, 306.)

Autoteelinen persoona omaa psyykkisen vahvuuden venymistä vaativissa tilanteissa paineen ja stressin alla toimimiseen. Jonesin (2002) määritelmän mukaan *henkinen vahvuus* on luonnollinen, kehittynyt psykologinen reunatila, jonka ansiosta yksilö pystyy selviytymään erityisen haastavissa tilanteissa vastustajaansa paremmin, säilyttämään keskittymisen ja itseluottamuksen kovan paineen alla. Clough (2002) summaa henkisesti vahvojen yksilöiden pystyvän kontrolloimaan tulevaa korkean itseluottamuksen ja horjumattoman uskon ansioista. (Davinder & Dalwinder, 2013, 10.) Davinder ja Dalwinder (2013, 6) määrittelevät *henkinen vahvuus* -käsitteen arvojen, asenteiden, käyttäytymisen ja tunteiden muodostamaksi kokonaisuudeksi, mikä laajentaa kykyä ylittää elämässä eteen tulevia esteitä ja vastoinkäymisiä, ylläpitää huippusuorituksen edellyttämää motivaatiota ja keskittymistä. Käsite muodostaa henkilökohtaisen kapasiteetin, potentiaalinen tuottaa huipputasoita suorituksia. (Gucciardi & Mahoney 2014, 281.) Henkisesti vahva urheilija on kilpailuhenkinen, harjoitteluun ja tavoitteisiin sitoutunut sisäisesti motivoitunut yksilö, joka omaa tehokkaat selviytymisstrategiat, pystyy säilyttää

mään keskittymisen paineen alla, sekä palauttamaan korkean itseluottamustason epäonnistumisten jälkeen (Clough & Crust 2011, 22).

Seuraako kehomme mieltä vai mielemme kehoa? Davinderin ja Dalwinderin (2013, 4) mukaan mieli on onnistumisemme lähde, jolloin negatiiviset muutokset psyydessä heijastuvat fysiikassa ilmenevinä negatiivisina muutoksina. Henkisesti vahva kilpailija on kurinalainen ajattelija, joka kontrolloi painetta pystyen saavuttamaan rennon, rauhallisen ja energisen olotilan kasvattamalla positiivista energiatasoaan vastoinkäymistenkin edessä. Tällainen urheilija omaa optimaalisen asenteen ja suhtautumistavan ongelma- ja kilpailutilanteissa paineen alla. Henkisesti vahvalla urheilijalla on realistinen käsitys itsestään, kyvyistään ja taidoistaan. Tuota informaatiota hyödyntämällä yksilö pystyy selviytymään stressaavissa olosuhteissa, löytämään rationaalisen ratkaisun, joka tekee tasapainon saavuttamisesta mahdollista. Realistinen ymmärrys henkilökohtaisista heikkouksista motivoi jatkuvaan kehittymiseen niin pitkään, kuin itseluottamus pysyy korkealla tasolla. (Ditzfield, Golby & Meggs 2014, 102, 104.) Loer (1986) summaa *henkisen vahvuuden* koostuvan: a) *Itseluottamuksesta*; uskosta onnistumiseen ja menestymisen mahdollisuuteen, sekä b) peräänantamattomasta *asennekontrollista*. c) Kyvystä *kontrolloida negatiivista energiaa*, käsitellä suorituksen kannalta haitallisia tunteita kuten pelkoa, vihaa ja turhautumista, selviytyä äärimmäistä päättäväisyyttä vaativista tilanteista, sekä d) kyvystä *kontrolloida mielikuvia*. e) *Positiivisesta energiasta*, f) kyvystä *sytyttää*, toisaalta *ylläpitää motivaatiota*, sekä g) *kontrolloida keskittymistä*.

Viimeinen elementti kohti optimaalista flow-kokemusta kuljettaessa kytkeytyy yksilönä olemiseen, ominaisuuksiin, jotka rakentavat ihmistä sisältä päin ja tulevat näkyviksi vahvuuksina. Carver ja Scheier (2006, 97) puhuvat vahvuuksista voittamisena, toisaalta voitetuksi tulemisena, mutta myös tappioiden kokemisena, niitä seuraavien reaktioiden kohtaamisena. Vahvuus on osittain luopumista, osittain kiinni pitämistä. Se on osa psykologisen kasvun prosessia: muutos, joka tapahtuu itsessä. Tästä minuuden ilmentymästä Csikszentmihalyi käyttää termiä *autoteelinen persoona*. Rakennan kokonaisuuden neljän haastatteleman urheilijan kokemuksi lainaten, tarinan vahvuuksista, jota lopulta määrittää kolme aineistosta nostamaani elementtiä: 1) *Psyykkisen tasapainon saavuttaminen*, 2) *itsen jatkuva kehittäminen urheilijana ja ihmisenä*, sekä 3) *täydellinen sitoutuminen, rakkaus lajia kohtaan*. Autoteelinen persoona –käsitteen lisäksi määrittelen

haastatelluiden kasvukokemuksissa esiin nousseen yksilön ominaisuuden, joka sitoo itseensä oppimisen ja kehityksen mahdollisuuden, halun oppia tuntemaan itsensä ja toimintatapansa paremmin. Tuo kehitys vaatii kykyä laajentaa henkistä kapasiteettia: *henkistä vahvuutta*. Liitän matkan varrelle neljä kirjoittamaani proosatekstipätkää, hahmotelmani jokaisesta haastattelemastani urheilijapersoonasta puhumaan sitä kieltä, jollaisena koin kunkin kohtaamisen: Yksilöistä sykähdyttävien hetkien ja menestyksen takana.

*Sinä aamuna puit päällesi
sen kaikkein koruttomimman,
silti ihanimman, tärkeimmän.*

Tiesit olevasi aivan yksin.

*Vaikka tuuli tuivertaisi,
vaikka taivaalta hiljalleen tupruttava pumpulilumi
muuttuisi Saharan hiekaksi...*

*... sinä pystyisit nauramaan,
leikittelemään kuin pienenä tyttönä:
olemaan vapaa, iloinen.*

*Huolet olivat höyheniä
niin kuin ajatuksetkin,
joita pystyit koskettamaan,
siirtämään kuin vuoria.*

*Et eksyisi,
sillä tiesit suurimman voiman kantavan
niin kauas
kuin unelmasi sinua johdattaisi.*

*Nautit siitä,
että saat olla juuri tuollainen.*

*Omana itsenä olemisen keveys,
helppous,
onnellisuus.*

(Tutkijan päiväkirja 24.1.14)

TASAPAINON SAAVUTTAMINEN

Epämukavuusalueelle kurottaminen, mielen ja kehon äärimmilleen virittäminen, loppuun asti taistelevainen, tavoitteen asettaminen jokaiseen harjoitukseen. Edelliset yhdistävät jokaista menestynyttä, tutkimukseeni osallistunutta urheilijaa. Ominaisuus, joka usein yhdistää intohimoisia ihmisiä saa kuitenkin haastatteluiden edessä erilaiset kasvot. Kysymykseen *kokevatko urheilijat olevansa perfektionisteja*, saan kuulla yksimielisen vastauksen:

Reflektoidessaan luonteenpiirteitään urheilijoista kahden kertomasta heijastuu kokemuksen mukanaan tuoma armollisuus itseä kohtaan. Kaksi muuta ei koskaan ole kokenut itseään perfektionisteina. Yksi haastatelluista kertoo:

En oo ikinä ollu semmonen kunnan perfektionisti, että sit ehkä se näky niis vähän niinku pienemmissä kisoissa sillai, et vähän niinku anto itelleen sit luvan, et no tää nyt sitte ei ollu mun kisa ja onneks tää nyt tuli tällases kisas tää epäonnistuminen. Mä tarvin ennemminki semmosen, et sä niinku tiedät, et no okei, kun tulee se tärke kisa, nii nyt mä pistän sen sata prosenttia Vähän niinku anto itelleen luvan, luvanki välillä tehä heikommin. (Urheilija 3)

Sama urheilija kertoo, kuinka kaikki voimavarat sekä harjoittelullisesti että kokonaisvaltaisesti oli laitettu peliin olympiakaudella, kuinka hän päätavoitteeseen valmistautessaan jännitti harjoituksia ja tavoitteita, joita oli niistä jokaiselle asettanut. Urheilija kertoo tehneensä harjoituksista ajatuksissaan henkisiä haasteita, joiden aiheuttamaa painetta ei pidemmällä tähtäimellä olisi jaksanut kantaa harteillaan. Ääri rajoilla tasapainoiltaessa pyrittiin toisinaan ylireagoimaan mahdollisiin negatiivisiin itsestä ja kropasta kumpuaviin viesteihin, hoitamaan asiat viimeisen päälle. Urheiluun suhtautuminen *kaikki tai ei mitään* –periaatteella toimi yhden projektin ajan periodin huipentuessa huippuonnistumiseen. Urheilija kertoo, kuinka tulevaisuudessa, yhden menestyksekkään kauden jälkeen uudelleen menestyminen olisi edellyttänyt harjoittelullisesti toisenlaisen, hieman rennomman, itseä kohtaan armollisemman *asenteen opettelemista*.

Kriittisyyden äärimmäisenä ilmentymänä esiintyvällä, suoritukselle asetetulla korkeimmalla mahdollisella standardilla, perfektionismilla on kahdet vastakkaisuutta heijastavat kasvot. Kohdistuessaan suoritukseen, sen kehittämiseen ja reflektointiin täydellisuuden tavoitteluna ilmenevä luonteenpiirre voi parhaimmillaan edesauttaa oppimisessa,

huippusuoritukseen yltämisessä, flow-tilan saavuttamisessa. Tutkiessaan perfektionismin ja flow-kokemuksen välistä yhteyttä, Veja ja Pensgaard (2004) näkevät perfektionistisen luonteenpiirteen yksilön potentiaalina yltää optimaaliselle suoritustasolle (Jakson & Kimiecik 2008, 387). Kohdistuessaan suorituksen ulkopuolisiin tekijöihin, näyttäytyessään liiallisena itsekritiikkinä, virheiden ja vastoinikäymisten pelkona, perfektionismi paljastaa synkemmät kasvonsa. Seurauksena voi olla riittämättömyyden tunne, alisuoriutuminen yksilön seistessä onnistumisensa esteenä. Perfektionistille, joka ei vastoinkäymisiä kohdatessaan ole oppinut tilanteen kannalta tarpeellisia selviytymiskeinoja, luonteenpiirre voi osoittautua tuhoisaksi. (Gould & Weinberg 2011, 31.)

Tiedät...

*kuinka saat sydämesi sykkimään kiivaammin,
miltä tuntuu, kun sinua voimakkaammat tuntemukset
pakottavat pieneksi hetkeksi pysähtymään, hengähtämään.*

Tiedät...

*miten pelko pystyy lamaannuttamaan niin,
että lopulta eksyt polulta,
jota olit suunnitellut kulkevasi.
Toisinaan askeleet johtavat yhä syvemmälle;
ahdistukseen.*

Tiedät...

*kuinka pystyisit luomaan itsellesi kaikki mahdollisuudet,
sillä lopulta kaikki vahvuus, voima on juuri sinussa:
Lujittuneessa periksiantamattomuudessa,
suunnitelmassa, josta et poikennut,
jonka olit matkan varrella kirjoittanut,
värittänyt kokemuksella,
viimeistellyt itseluottamuksella,
rakentanut itsesi, vahvuutesi tietäen, tuntien.*

*Et antanut itsellesi lupaa epäonnistua.
Ja näin silmistäsi kuinka onnellinen,
vaikuttunut olit vielä tänäkin päivänä.*

*Epäonnistumiset olivat kasvattaneet sinusta suuren voittajan:
Urheilijan,
joka oli oppinut antautumaan hetkeen,
unohtumattomaan tunteeseen.*

(Tutkijan päiväkirja 30.1.14)

JATKUVA IHMISENÄ, URHEILIJANA KEHITTÄMISEN HALU

Sun pitää vaa valmistautua siihen treeniin, et ku sä harjottelet jotain seuraavaa, jotain vaikeempaa mitä niinku, pistää siihen aina se sata prosenttia siihen sun treenaukseen. Sun pitää aina laittaa vähän enemmän siihen niinku sekä henkisesti että fyysisesti ku mitä sä oot ennen tehny. Ni ne on aina semmosia, että sä pääset sen etapin yli, nii sun pitää aina se tietty vaihe niinku. Ja jotenki, et sillon pitää jokaises treenis olla oikeesti tosi sillai kunnolla mukana, et ei vaan harjottele sitä samaa ku ennen. (Urheilija 3)

Jokaisen haastattelemani urheilijan polut ovat omanlaisiaan kasvutarinoita, joita yhdistää oppimisen, kehittämisen ja näyttämisen halu, systemaattinen pyrkimys kurottua korkeammalle. Edellisessä sitaatissa yksi haastatelluista kiteytti ajatuksen, jonka mukaan kehitys vaatii kokonaisvaltaista itsen ääri rajoille laittamista, keskittymisen kohdentamista. Urheilija kertoo Suomessa saman lajin sisällä vallinneen kovan kilpailutilanteen keskellä oppineensa lopulta luottamaan henkilökohtaisiin kehityskaariinsa, olemaan vertailematta itseään joissain asioissa nopeammin oppineisiin urheilijoihin, lajin optimaaliseen urheilijan polkuun. Nostan haastatelluaineistosta esiin kaksi elementtiä, jotka toimivat urheilijoiden kokemuksissa kehityksen ilmentyminä: 1) Kokemuksen mukanaan tuoman, vähitellen kehittyneen luottamuksen itsen, oma kehon tuntemukseen, sekä 2) kyvyn hyödyntää onnistumisista, toisaalta epäonnistumisista saatavaa informaatiota tulevaisuuden voimavarana.

Tutkimukseeni osallistuneet urheilijat puhuvat itsen- ja kehontuntemuksen merkityksestä voittajiksi kasvamisen polulla. Yksi haastatelluista kertoo kokemuksen myötä kehittyneen hyvän kehontuntemuksen auttaneen arvioimaan realistisesti omaa senhetkistä kuntoaan, tasoaan ja voimavarojaan. Näin uskallus tehdä nopeitakin ratkaisuja kehoon ja lihaksistoon luottaen, avasi mahdollisuuden huippusuoritukseen yltämiselle. Urheilija mainitsee itsetuntemuksen eduksi myös henkilökohtaisia tavoitteita ja rajoja asettaessaan. Haastatellut kertovat hyvän kehon- ja itsetuntemuksen eduksi sekä fyysisiä ominaisuuksia että taidollisia elementtejä harjoiteltaessa kehosta saatavan välittömän palautteen toimiessa kehityksen vahvistajana. Kilpailun aikana kehosta saatavan informaation lukeminen auttaa tekemään tarvittavia muutoksia, reagoimaan sen hetkisiin tunteuksiin parhaalla mahdollisella tavalla. Yksi haastatelluista urheilijoista kertoo teke-

vänsä harjoitteluun ja kilpailemiseen liittyviä päätöksiä useammin kehosta saatavan kuin järjen tuottaman informaation perusteella.

Kreiner-Phillipsin ja Orlickin (1993, 44) tutkimukseen haastatellut moninkertaiset arvokisavoittajat kertovat menestyksen polullaan yhden tärkeimmistä elementeistä olleen ymmärrys syistä, joita voitot ja tappiot kätkevät sisäänsä. Connaughtonin, Hantonin ja Jonesin (2007, 260) lanseeraaman tutkimuksen mukaan, tappion kokemukset toimivat tulevaisuuden kimmokkeina kohti menestystä kuljettaessa. Henkisesti vahva urheilija oppii kokemuksen myötä hyödyntämään epäonnistumisista saatavaa informaatiota, jota reflektoidulla yksilöllä on mahdollisuus oppia suorituksestaan, mutta myös itsestään, sekä saada eväitä tulevaisuuden onnistumisiin. Yksi tutkimukseen osallistuneista urheilijoista kertoo, kuinka kova näyttämisen halu toimi etenkin arvokilpailuissa kimmokkeena sille, kuinka epäonnistunutta suoritusta seurasi lähes poikkeuksetta onnistuminen. Connaughtonin ym. (2007) tutkimukseen haastatelluiden urheilijoiden mukaan, pettymyksen kokeminen aikaansaa motivaatiovasteen yksilön pystyessä nostamaan tekemisen tasoaan epäonnistumista seuraavassa kilpailussa.

Epäonnistumiset jättävät jälkiä meistä jokaiseen. Silti niistä, jotka pystyvät käsittelemään ja hyödyntämään tappion kokemukset kehityksen mahdollistajina, tulee henkisesti vahvempia. Yksi haastatteleistani urheilijoista kertoo oppineensa arvokilpailuissa tapahtuneiden pettymysten kautta mielenhallintaa, toisaalta periksiantamattomuutta tulevaisuuden suhteen, ymmärtäneensä ulkopuolisten tekijöiden aiheuttamat negatiiviset vaikutukset kilpailusuoritukseen. Ongelman paikantaminen auttoi kehittymään, löytämään menetelmät henkilökohtaiseen huippusuoritusolotilaan pääsemisessä myös arvokilpailutilanteessa.

*Joku toinen näki yksinäisyyden,
tunsi kivun,
jota jännitys levitti kuin tauti,
joka tarttui jokaiseen askeleeseen yhä tiukemmin.
Hetken,
jossa epävarmuus kohtasi mahdottomuuden.*

*Sinä näit hetken,
jollaiseen olit usein matkannut;
ajatuksissasi,
kohdannut haasteet,
jotka se kätki sisäänsä.
Tuntenut,
kuinka lopulta se kaikkein voimakkain, raadollisin
silti välttämättömin
kuljettaisi sinut sinne, minne ikinä haluaisit,
minkä olit päättänyt saavuttaa.*

*Olit valmis kohtaamaan edessäsi avautuvan hetken,
kohtaamaan sen itsevarmuuden vahvistamana.*

*Olit niin valtavan vahva ja uskon,
että juuri se teki sinusta voittamattoman.*

(Tutkijan päiväkirja 5.2.14)

SITOUTUMINEN

Menestyksen saavuttaminen edellyttää elämän ottamista omiin käsiin, psyykkisen energian suuntaamista rakastamiimme asioihin, pyyteetöntä sitoutumista, jossa ainuttakaan mahdollisuutta ei ole jätetty käyttämättä, potentiaalia hyödyntämättä (Csikszentmihalyi 1997, 115, 122). Linley (2008, 47) puhuu vahvuuksien tunnistamisesta suurten muutosten edellytyksenä, tulevaisuuden investointina. Ne, jotka ovat oppineet hyödyntämään vahvuuksiaan, ovat tehokkaampia itsensä kehittämisessä verrattuna niihin, jotka eivät koskaan opi hyödyntämään potentiaaliaan. (Gordon & Gucciardi 2011, 147, 153.) Tärkeää on olla onnellinen tehdessämme asioita, jotka kehittävät kykyjämme, auttavat kasvamaan, sekä valjastamaan lisää potentiaalia käyttöömmme (Csikszentmihalyi 1997, 122). Yhden haastattelemani urheilijan kokemuksesta heijastuu henkilökohtaisen potentiaalinn tunnistamisen kyky, vahvuuksista eläminen, niiden tehokas hyödyntäminen, minkä ajattelen toimivan osaksi yhtenä jo juniori-ikäisenä nopeaa oppimista ja kehitystä

selittävänä tekijänä. Urheilija kertoo onnistuneensa myös urheilun ulkopuolisessa elämässä suuntaamaan energian itseään kiinnostaviin asioihin, omanneensa pienestä asti tavoitteellisessa toiminnassa vaadittavan harjoittelumentaliteetin.

Autoteeliselle persoonallisuudelle ominaista on nautinnon ja tyydytyksen saavuttaminen oppimisprosessin aikana, antautuminen osaksi tavoitteen mukaista toimintaa. Gouldin ja Weinbergin (2011, 138–139) sanoin: Urheilija on valmis laittamaan itsensä ääri rajoille kokonaisvaltaisesti oppimiskokemuksesta, huippuunsa hiotun taito-ominaisuuden saavuttamisesta saatavan tunteen vuoksi. Menestyksen polkua reflektoidessaan jokainen tutkimukseen osallistuneista urheilijoista nostaa pyyteettömän sitoutumisen, systemaattisen kovan työn, henkilökohtaisten rajojen koettelemisen esiin kehityksen konkreettisesti kokemisesta saatavan nautinnon kontekstissa. Yksi urheilijoista kertoo ihmisenä ja urheilijana kehittymisen näkyvän ajattelun muutoksena, henkisenä heräämisnä sille, kuinka korkeisiin tavoitteisiin kipuaminen vaatii käsillä olevan energian keskittämistä ainoastaan itseen, itseä varten, päätöksessä antautua ja sitoutua kokonaisvaltaisesti rakastamalleen asialle:

Vihdoin viimein tajus, että tätä ei tee kellekkään muulle ko itelle, nii sillon oli helpompi mennä sinne epämukavuusalueelle. Olin aiemmin kuvitellu, että tätä tekee itelle, muttei ollu pelkästään tehny itelle sitä, vaan oli tehny kompromisseja myös muitten asioiden suhteen verrattuna urheiluun. Siitä vois laskea, että oli kypsny ihmisenä semmoseksi, että pysty elämään pelkästään yhdelle asialle maailmassa. Ymmärsi sen, että mitä paremmin teet asiat, jätät selittämättä niitä tekemättömiä asioita, sen parempi lopputulos tulee. Ihminen on hyvä keksimään tekosyitä miksi se ei tee joitaki asioita mistä se ei tykkää. Urheilussa pitää tehdä paljon asioita, mistä ei tykkää jos meinaa kehittyä. Ja jossaki vaiheessa oppii tykkäämään niistäki asioista, joista ei ole tykänny. Olen enemmänki nauttinu siitä, että pääsen rääkkäämään ittiäni. Ja yks urheilun, harjottelun suola mulle on se, että koko ajan saan kokeilla omia rajoja. Ja sen takia olen aika monesti ajanu rajojen yli. Vaikka ne on ollu kaikkein opettavaisimpia ko ajaa rajan yli. (Urheilija 4)

Kertoessaan vahvuuksistaan sama urheilija mainitsee itsessään olevan askeettisuuden rakentaneen edellytykset huipulle tähtäävän urheilijan osin rutiineista muodostuvassa arjessa viihtymiselle:

En kaipaa ympärilleni paljoa ihmisiä, en viihdykkeitä. Viihyn erittäin hyvin siinä ympäristössä missä olen urheilijana. Se on nukkuminen, syöminen, treenaaminen. Kokonaisuus, se on se ympäristö. (Urheilija 4)

Haastatelluista toinen kertoo saneensa nautintoa osin kestävyyslajiharjoittelun luonteelle tyypillisestä yksin tekemisestä, omassa rauhassa harjoittelemisesta. Kuinka tietynlainen luonteessa asuva *erakko* rakensi lopulta edellytykset systemaattiselle harjoittelulle, urheilijana kehittymiselle. Csikszentmihalyin (1997, 117) mukaan autoteeliset persoonat eivät ole helposti ulkopuolisten uhkien tai vaatimusten manipuloitavissa. Tällaiset voimakkaasti sisäisesti motivoituneet yksilöt ovat itsenäisempiä ja tarvitsevat lopulta vain vähän ulkopuolisia viihdykkeitä keskittymisen suuntautuessa toimintoon, joka jo itsessään on palkitseva.

Olit luonnonlapsi;

*Jätit jälkesi metsien poluille,
soille, vesistöihin,
teille, jotka sinua opettivat,
joita kulkiessa rakensit osan itseäsi.*

*Kannoit mukana menneisyyden selkäreppua,
jonka sisältö jalostui tulevaisuudella,
hetkissä, jotka antoivat sinulle mahdollisuuden
kasvaa.*

*Päätäväisyys loi edellytykset,
joita itseluottamus kannatteli.*

*Uskalsit erehtyä,
se teki sinusta vahvan.*

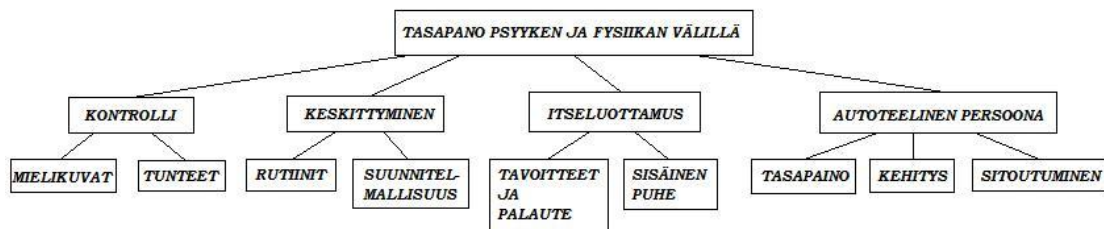
*Lopulta älykkyys,
kyky reagoida,
sietää epävarmuutta itseän luottaen
teki sinusta juuri tuollaisen:*

*Vahvan,
poikkeuksellisen.*

(Tutkijan päiväkirja 10.4.14)

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimusmatkani alussa lähdin kahden alaongelman kautta etsimään vastauksia kysymykseen: *Minkälaiset elementit synnyttävät voittamisen tilan, flow:n pitkään huipulla olleiden, menestyneiden urheilijoiden kokemuksissa?* Haastatelluista urheilijoista kunkin kokemuksissa voittamisen olotila rakentui yksilöllisistä, vuosien harjoittelun kautta muotoutuneista elementeistä. Kokosin haastatteluaineistostani muotoilemani teemat urheilijoiden kokemuksissa toistuvista samankaltaisuuksista alla olevaan kuvioon 1.



Kuvio 1. Huippusuorituksen elementit urheilijoiden kokemuksissa

Tutkielmani ensimmäisen alaongelman: *minkälaisista elementeistä optimaalinen huippusuoritusolotila rakentuu* kautta huippusuorituksen, flow:n elementeiksi muotoutuivat: 1) Pyrkimys suorituksen kontrolloitavuuteen, jossa tunteet ja mielikuvaharjoittelu toimivat edesauttavina elementteinä, sekä 2) yksilölle optimaalisen keskittyneisyyden tilaan saavuttamiseen, jossa rutiinit ja suunnitelmallisuus auttavat hetkeen sitouttamisessa. 3) Kolmantena teemana toimii itseluottamus, jonka ylläpitämisessä tavoitteet ja palaute, sekä sisäinen puhe ovat tärkeässä osassa. 4) Viimeiseen teemaan päädyin toisen alaongelman kautta: *minkälaisia ominaisuuksia on huippusuorituksen, menestyksen takaa löytyvillä yksilöillä?* Neljäntenä teemana flow-kokemuksen polulla on yksilö itse, vahvan sisäisen motivaation omaava autoteelinen persoona. Tämän yksilön ominaisuuden alle nostin aineistosta jatkuvan pyrkimyksen ihmisenä ja urheilijana *kehittymiseen*, täydellisen *sitoutumisen* rakastamalleen lajille, sekä pyrkimyksen inhimillisyyteen, *tasapainoon* täydellistä suoritusta ja osaamista tavoiteltaessa.

1) *Kontrollin* tunteen, flow:n kokeminen yhä korkeammilla suoritustasoilla liikuttaessa, edellyttää urheilijalta henkilökohtaisilla ääri rajoilla askeltamista, itsen kokonaisvaltaista

haastamista epä mukavuusalueella. Tunteiden tunnistaminen ja tulkitseminen, sekä mielikuvien tuottaminen kilpailuun valmistautumisen yhteydessä, toimivat tutkimukseeni osallistuneiden urheilijoiden kokemuksissa keskeisinä elementteinä kontrollin tunnetta tavoiteltaessa, toisaalta epävarmuustekijöitä eliminoitaessa.

Mielikuvaharjoittelun avulla urheilijat pyrkivät lisäämään ennakoitavuutta, todellisen kilpailutilanteen hallinnan tuntua, toisaalta itseluottamusta kovan paineen ja jännityksen alla toimimiseen. Urheilijat puhuvat teknisistä ja taktisista mielikuvaharjoituksista, jotka auttavat ennakoimaan kilpailun aikana eteen tulevien haasteiden kohtaamisessa, olemaan valmiina reagoimaan, sekä luomaan kilpailullista suunnitelmaa tekniikkaan sidottuihin elementteihin liittyen. *Tunteet* toimivat henkilökohtaisen optimaalisen huippusuoritusolotilan rakennusaineina valmistautumiseen, sekä itse kilpailuun kiinnittyvinä elementteinä. Tärkeää on oppia tunnistamaan tunteet, joilla on positiivinen vaikutus suoritukseen pyrittäessä saavuttamaan tasapaino itsestä ja ympäristöstä aiheutuvan stressin, sekä optimaalisen suoritusolotilan välille. Henkilökohtaiseen suoritusolotilaan liittyvät tunteet olivat urheilijoilla hyvin yksilölliset: Osa koki yltävänsä parhaaseen omana itsenä olemisen, helppouden ja rentouden kautta. Osa kertoi tarvitsevansa keskittymisen rakentamiseen energiatasoa nostattavia, osin negatiivisia normaaliolotilasta poikkeavia huippusuoritukseen siivittäviä tunteita.

2) Urheilijat kokivat *keskittymisen* rakentuvan pidemmän, kilpailuja edeltävän ajan prosessina, edeltävien päivien huolellisena etukäteen elämisenä. Keskittymisen nähtiin koostuvan yksilöllisistä mekaanisista, valmistautumiseen liittyvistä rutiininomaisista elementeistä. Urheilijat kertovat pystyneensä huippusuorituksen aikana elämään hetkessä hieman tulevaa ennakoiden. Huippusuorituksen aikana suoritusta rajoittavat häiritsevät elementit eivät ole läsnä, jolloin keskittymisen suuntautuminen tekniisiin, mekaaniisiin elementteihin on automaattista. Urheilijoiden strategioita keskittymisen ylläpitämiseksi kilpailusuorituksen aikana olivat: Suorituksen pilkkominen, ajatteleminen pienempinä osioina, elementteinä ja välitavoitteina, sekä itsensä hetkeen sitouttaminen tekniikkaan sidottujen ankkurisanojen avulla suorituksen päättymiseen asti. Keskittymisen rakenneosina toimivat kilpailuun valmistautumiseen liittyvät rutiinit, sekä suunnitelmallisuus.

Urheilijat puhuvat *rutiinien* merkityksestä kokemuksen kautta muotoutuneina yksilöllisinä, mekaanisina toimintoina, kilpailupäivää edeltävän ajanjakson huolellisena suunnittelemisena, aikatauluttamisena, etukäteen elämisenä. Rutiinit toimivat kilpailuun valmistauduttaessa tuttuutta ja turvallisuutta aikaansaavina elementteinä. Urheilijoilla vahvat kilpailuun valmistautumiseen liittyvät rutiinit eivät kuitenkaan ilmene rituaalinomaisina toimintoina, vaan tilanteeseen sovellettavissa olevina elementteinä. Urheilijat kertoivat *suunnitelleensa* huippusuorituksensa teknisiä ja taktisia yksityiskohtia myöten, luoneensa suunnitelman kokemukseen pohjautuvan informaation perusteella kilpakumppanien tuntemukseen, henkilökohtaisiin vahvuuksiin, omien rajojen tiedostamiseen ja kehon tuntemukseen pohjaten. Huippusuorituksessa haastatellut kertovat kaiken sujuneen juuri siten, kuin he olivat etukäteen, sekä kilpailun aikana suunnitelleet. Suunnitelmallisuudesta puhuttiin taktiikkana parhaan mahdollisen lopputuloksen saavuttamiseksi, kykyä reagoida ja muuttaa taktiikkaa, sekä itsen hetkeen sitouttamisen välineenä, keskittymisen ylläpitämisenä.

3) Menneisyys sisältää menestyksemme avaimet. Haastattelemani urheilijat kertovat vahvan itseluottamuksen rakentuvan onnistuneissa harjoituksissa ja kilpailusuorituksissa, tavoitteen saavuttamisen hetkissä. *Itseluottamus* on yksilössä kehittynyt ominaisuus, joka vahvimmillaan kantaa läpi suorituksenaikaisten haasteiden. Urheilijoiden voittamisen kokemuksissa itseluottamus toimii parhaimmillaan psykologisen varmuuden ja voitattomuuden olotilan heijastumana, jonka rakennusaineita ovat *sisäinen puhe, sekä tavoitteet ja palaute*.

Urheilijat kertoivat asettavansa kehitykselleen tasoja, joiden saavuttaminen vaatii kokonaisvaltaista fyysistä ja psyykkistä kehitystä jokaisessa harjoituksessa. Menestyminen, sekä riittävän korkea itseluottamus toimivat näiden tasojen saavuttamisen sivutuotteina. Urheilijat kertoivat myös suorituksenaikaisista tavoitteistaan. *Tavoitteet* elävät kilpailusuorituksen aikana sisältä ja ulkoa päin saatavan informaation toimiessa palautteena nopeita päätöksiä tehtäessä. Suorituksen aikana ääri rajoilla kamppailtaessa urheilijat kertovat kilpakumppaneiden väsymystä viestivän kehonkielen, valmentajilta saatavan, mahdollisuuksia kielivän informaation johtavan suoritustason nostoa mahdollistavien uusien tavoitteiden asettamiseen. Pienestäkin voiton mahdollisuudesta viestivä informaatio, auttaa nostamaan itseluottamus- ja intensiteettitasoa. Taktiikka, suunnitelmat ja

tavoitteet elävät kilpailun mukana voittajien kyetessä nopeaan reagointiin sekä itseen että saatavilla olevaan ulkoiseen informaatioon ja kalustoon luottaen. Urheilijat kertovat *sisäisen puheen* toimivan välineenä ulkopuolisen maailman poissulkemisessa, keskittymisen ylläpitämisessä, tunteiden syrjään siirtämisessä, suorituksen automaation vaihteen päälle kytkemisessä, sekä psyykkisten esteiden ylittämässä. Huippusuorituksessa haastattemieni urheilijoiden sisäinen puhe heijastaa uhoa ja itseluottamusta, näyttämisen halua, sekä päättäväisyyttä. Se, etteivät urheilijat antaneet itselleen lupaa epäonnistua, ajatella negatiivisia, epäileviä ajatuksia, kertoo onnistuneesta mielenhallinnasta.

4) Viimeinen teema huippua tavoiteltaessa kytkeytyy yksilön henkilökohtaisiin ominaisuuksiin, *autoteelisen persoonallisuuden* kykyyn hyödyntää taitojen ja haasteiden välillä vallitsevaa epätasapainoa harmonian saavuttamiseksi korkeammilla suoritustasoilla. Haastattemieni urheilijoiden kokemuksissa näyttäytyvät myös Csikszentmihalyin lanseeraamat neljä huippusuorituksen saavuttamiseen vaikuttavaa elementtiä: Tehtäväorientaatio, sisäinen motivaatio, selviytymis-strategioiden käyttö, sekä luottamus henkilökohtaisiin kykyihin ja taitoihin. Lisäksi yhteisinä, autoteeliseen persoonallisuuden ominaisuuksiin liittyvinä tekijöinä aineistossa näyttäytyvät jatkuva ihmisenä ja urheilijana kehittymisen halu, myös Csikszentmihalyin mainitsema sitoutuminen rakastamalleen asialle, sekä pyrkimys tasapainon saavuttamiseen, inhimillisyyteen täydellistä voittoa riittävää suoritusta tavoiteltaessa.

Jatkuva ihmisenä ja urheilijana kehittymisen halu näyttäytyy urheilijoiden kertomana kokemuksen mukanaan tuomana varmuutena, luottamuksena oman kehon kuuntelutaitoon, systemaattisena pyrkimyksenä kurottaa yhä korkeammalle, tiedostaa realistiset vaatimukset seuraavan askelman saavuttamiseksi, jossa tarvitaan ripaus itsekkyyttä. Itsetuntemuksen hyödyntäminen korostuu tavoitteita ja rajoja asetettaessa. Hyvä itsetuntemus on etu nopeaa reaktiokykyä vaativissa kilpailutilanteissa, sekä fyysisiä että taidollisia elementtejä harjoiteltaessa. Pyrkimys urheilijana kehittymiseen, näyttäytyy myös kykyinä analysoida ja hyödyntää menneisyyden onnistumisista ja epäonnistumisista saatavaa informaatiota. Toisena haastattemilleni urheilijoille yhteisenä autoteelisen persoonallisuuden ominaisuutena, näyttäytyy päätös pyyteettömästi *sitoutumisesta* systemaattisen työn tekemiseen. Sitoutuminen näkyy päättäväisyytenä harjoittelumentaliteettissä, energian keskittämisenä jo juniori-ikäisestä asti lajiin, jonka parissa henkilöko-

taiset vahvuudet nousevat esiin: Toisaalta kykynä tehdä töitä tavoitteiden eteen, koetella rajoja, käydä niiden toisella puolen, viihtyä ympäristössä, jossa urheilija elää ja harjoittelee. Kolmantena persoonaan kytköksissä olevana elementtinä näyttäytyy *tasapainon tavoittelemisen*: Urheilija pyrkii tekemään asiat kokonaisvaltaisesti viimeisen päälle, loppuun asti unelmia tavoitellessaan. Haastatellut puhuvat kokemuksen opettamasta, jaksamisen kannalta välttämättömästä armollisuudesta, inhimillisyydestä itseä ja harjoittelua kohtaan.

Huipulle pyrittäessä yksilön sisäinen motivaatio jatkuvaan kokonaisvaltaiseen itsen kehittämiseen korostuu. Aineistosta tehtävänä yhteenvetona neljän menestyjäpersoonan kokemuksissa näkyy ihmisenä ja urheilijana kasvamisen mukanaan tuoma viisaus, hiljaisen tiedon hyödyntäminen päätöksenteossa, harjoittelu- ja kilpailutilanteissa, sitä kautta kyky valjastaa itsessä oleva potentiaali täyteen kukoistukseen. Tutkimukseen osallistuneiden urheilijoiden voittamisen kokemuksista heijastuu pyrkimys kontrolloitavuuteen ja ennakoitavuuteen hyvän yksilöllisen valmistautumisen, suunnitelmallisuuden ja mielikuvien tuottamisen keinoin: Pyrkimys niiden selviytymis-strategioiden hyödyntämiseen, jotka mahdollistavat huippusuoritukseen yltämisen kovan paineen ja stressin alaisena. Ryhmittelin aineistosta muodostamani teemat, huippusuorituksen elementit kokoavan käsitteen alle, joka kuvastaa flow:n luonnetta, taitojen ääri rajojen huipentumaa, henkilökohtaista optimaalista suoritusolotilaa, jossa virtauskokemus muuttuu mahdolliseksi saavuttaa: Pyrkimystä saavuttaa *tasapaino psyyken ja fysiikan välillä*.

Ajattelen menestymisen olevan suureksi osaksi myös psykologiaa: Kokemuksen mukanaan kantamaa oppia menneisyydestä, joka ei automaattisesti sisällä viisautta. Ainoastaan silloin, kun urheilija ottaa tavoitteen kehittyy, tehdä tietoista työtä itsensä kanssa, on valmis kohtaamaan harjoituskauden haasteet, kantamaan kilpailuiden kerryttämän tappioiden kuorman, jota voitot toisinaan keventävät, tapahtuu älykkyyden jalostumista. Ja juuri älykkyydellä on kyky laajentaa tietoisuutemme rajoja, parantaa mahdollisuuksiamme.

7 POHDINTA

7.1 TULOKSET

Fenomenologinen ihmistiede korostaa inhimillisen tietoisuuden roolia merkityksenantajana, kokemusten tulkitsijana (Hallamaa, Launis, Lötjönen & Sorvali 2006, 111). Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on tehdä ymmärrettäväksi, sekä kuvata niitä tapoja, joilla yksilöt tai ryhmät näkevät, kokevat ja merkityksellistävät todellisuuden ilmiöitä. Tutkimustulosten yleistettävyys palautuu kysymykseen: Millä tavoin aineisto on koottu, mistä todellisuudesta se on näyte, millaiseen todellisuuteen se on sijoitettavissa, sekä keiden äänistä aineisto koostuu. (Linblom-Ylänne, Paavilainen, Pehkonen & Ronkainen 2011, 145.) Lindblom-Ylänne ym. (2011, 117–118, 145, 153) puhuvat tutkimustulosten yleistettävyuden kriteerien yhteydessä aineiston laadullisen edustettavuuden, laajuuden ja kokonaisuuden merkityksestä.

Tutkimusmatkani varrella pysähdyin usein miettimään aineiston laajuuden merkitystä yleistettävyuden, samankaltaisuuksien etsimisen ja löytämisen kannalta. Näytteeni menestyneiden huippu-urheilijoiden marginaalisesta joukosta, kattaa mielestäni laadullisen edustettavuuden kriteerin. Toisaalta aiheen osin subjektiivisenkin luonteen vuoksi, aineistosta löydettävien samankaltaisuuksienkin joukossa, on paljon yksilöllisiä eroja laatimaani teoreettiseen malliin (kuvio 1.) rakentamieni teemojen sisällä. Näiden erojen huomasin liittyvän osaksi haastattelemieni urheilijoiden lajien luonteisiin. Voin sanoa löytäneeni kokemuksista samankaltaisuuksia, en kuitenkaan identtisiä yhdenmukaisuuksia. Näin ollen tuloksista johdettavan luotettavamman yleistyksen tekeminen vaatisi ehdottomasti laajemman haastateltavien joukon, jolloin yksityiskohtaisempi pureutuminen ilmiön sisällä oleviin spesifeihin elementteihin olisi mahdollista. Laadullista tutkimusta tehdessäni pysähdyin usein muistuttamaan itseäni siitä, kuinka todellisuudessa tarkoitus on herättää keskustelua: Kuinka kokemuseräisen tiedon yleistäminen ja teoretisointi on usein ainoastaan rajallista ymmärrystä tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä.

Flow auttaa itseä integroitumaan, sillä syvässä keskittyneisyyden tilassa tietoisuudessa vallitsee yleensä hyvä järjestys ajatusten, aikomusten, ja tunteiden suuntautuessa samaan päämäärään, kokemuksen saavuttaessa harmonian (Csikszentmihalyi 2010, 72). Yksilön uppoutuessa suoritukseen, aivokuoren toiminta rauhoittuu. Tutkijat ovat selittäneet ilmiötä toteamalla virtauskokemuksen olevan mahdollista saavuttaa ainoastaan taitojen ylärajoilla, missä kyvyt ovat huippuunsa hiottuja ja hermoratojen toiminta tehokkainta. Virtauksen ja parhaiden suoritusten hetket kumpuavat korteksin, aivokuoren tehokkuuden huipulta, mikä vaatii äärimmäisen vähän henkistä kapasiteettia. (Goleman 2009, 123.) Monenlainen kasvu tapahtuu puhtaana reaktiona stressiin. Kognitiivisten taitojen kehittyminen ja potentiaalin käyttöön valjastaminen, tapahtuu ymmärryksen todellisuudesta ollessa rajoittunut uusien kokemusten käsittelyyn. Tarvitaan epätasapaino yksilön ja maailman välillä, ennakoinnin pettäminen, mikä pakottaa kasvuun ja eriytymiseen. Menestyminen heijastaa saman kasvuprosessin ääritapausta. Se on äärimmäinen tapahtuessaan olosuhteissa, jotka keskittyvät siedettävyyden rajalle. (Carver & Scheier 2006, 108.)

Harmonian löytäminen kasvattaa mielen kompleksisuutta askel askeleelta (Csikszentmihalyi 2010, 328). Tutkimukseni tulokset kertovat kokonaisvaltaisen ihmisenä ja urheilijana kasvamisen, yksilön viisauden jalostumisen merkityksestä. Urheilija kasvaa kohtaamaan ja selviytymään sekä keskittämään kaiken potentiaalinsa hetkiin, jotka ovat olosuhteiden puolesta kipurajalla, äärimmäisellä epämukavuusalueella: Kokemuksiin, joissa siedettävyyden on vielä mahdollista saavuttaa, joissa ratkaisevaa on löytää tasapaino itsen ja ympäristön, psyyken ja fysiikan välille. Juuri noihin äärimmäisiin hetkiin on latautuneena informaatiota, jota urheilijan on osattava hyödyntää päästäkseen eteenpäin. Ja kuten Carver ja Scheier (2006, 107) ovat todenneet: Jos menestyminen heijastaa kasvua reaktiona vastoinkäymisiin, eroaako tämä kasvu periaatteessa mistään muusta ihmisen kasvukokemuksesta?

Menestynyt urheilija on oppinut tunnistamaan hyviin ja huonoihin suorituksiin liittyvien ajatusten lajityypin ja sisällön. Hyvään suoritukseen, ongelmien edessä onnistumiseen ja selviytymiseen johtaneiden ajatusten tunnistaminen, luo yksilölle kognitiivisen työkalupakin. Urheilija, joka on oppinut palauttamaan positiiviseen lopputulokseen johtaneet ajatukset, siirtämään ja soveltamaan niitä uusissa ympäristöissä, on oppinut kontrolloi-

maan mieltä. (Bunker, Williams & Zinsser 2006, 361.) Yhdyn tuloksissani Kranen ja Williamsin (2006, 212) sanoihin siinä, kuinka urheilija, joka oppii vähitellen luottamaan itseensä, suuntaamaan keskittymisensä oikein, kontrolloimaan negatiivisia tunteitaan, sekä laatimaan asianmukaisia haastavia tavoitteita, voi kokea flow:n, yltää huippusuoritukseen useammin. Kuten haastattelemieni urheilijoiden kokemusten pohjalta muodostamissani teemasisällöissä totean, myös Jacson (2000, 152) puhuu tutkimustuloksissaan kilpailuun valmistautumisen, riittävän korkean itseluottamuksen, sekä suorituksen tarkan suunnittelemisen merkityksestä huippusuorituksen edellytyksinä. Lisäksi olen Kreiner-Phillipsin ja Orlickin (1993, 47) tavoin vakuuttunut siitä, että menestyksen tiellä kulkeva urheilija tulee saattaa tietoiseksi huipulla odottavista todellisista ja todennäköisistä odotuksista, vaatimuksista ja näkymistä.

Huipulle kiivettäessä pienetkin suoritukseen ja suorituskykyisyyteen yhteydessä olevat yksilölliset tekijät, vaikuttavat lopulta isossa mittakaavassa marginaalin kaventuessa. Yksi haastatelluista tiivistää voittamisen marginaalisuuden:

Moni tekee paljon isoja asioita oikein, mutta voittajan erottaa häviäjistä se, että voittaja osaa tehdä oikein myös ne kaikkein pienimmät, ratkaisevat asiat. (Urheilija 4)

Carverin ja Scheierin (2006, 96) mukaan ihmisen vahvuus on mentaalista ja fyysistä urheutta ihmismielen saavutusten taustalla. Vahva, oman ajattelun ja itsen kokonaisvaltainen kehittäminen näkyvät tutkimukseeni haastatelluiden neljän huippu-urheilijan kokemuksissa. Mietin, kuinka pystymme yksilöinä edesauttamaan viisauden jalostumista kokemustemme myötä, ajan kuluessa? Kuinka saamme kasvatettua voittamisen, onnistumisen todennäköisyyttä? Sillä juuri kehitys, pyyteetön oppimisen halu, vahvuuksien tunnistaminen ja kehittäminen, tekevät yksilöstä viisaamman. Ja tuon viisauden opastamana, kaikki todennäköisyystekijät kääntyvät lopulta yksilön puolelle.

Maailma, josta pienen osan tutkimusmatka haastattelemieni urheilijoiden kokemuksiin johdatti, auttoi minua ymmärryksessä niiden mahdollisuuksien ja realiteettien edessä, jotka avaavat jokaiselle urheilijalle mahdollisuuden päästä perille sinne, minne yksilö tai joukkue kokee olevansa valmis kurkottamaan. Silti voittamisen psykologia, fyysisesti ja taidollisesti huippuunsa viritetyn urheilijan kyky yltää huippusuoritukseen ihmisenä kokonaisvaltaista kasvua vaativissa stressaavissa, äärimmäisissä tilanteissa kerta toisen-

sa jälkeen, on minulle edelleen yhdenlainen arvoitus. Tutkimusmatkan kuljettuani olen vakuuttunut siitä, ettei voittaminen ole sattumanvaraista, että urheilija voidaan huolellisella, systemaattisella valmennustyöllä kasvattaa kehittämään huipulla vaadittavia henkisiä ominaisuuksia. Toisaalta ei pidä unohtaa ympäristön ja tukiverkoston, siinä olevien ihmisten ja resurssien vaikutuksia, asioita, jotka toisinaan sattuvat tapahtumaan yksilön kannalta oikeaan aikaan. Silti urheilijan polulla yksilön tekeminen tietoiseksi flow:n, optimaalisen suoritusolotilan rakennusaineista, sekä niiden henkilökohtainen psykologinen työstäminen, saattaisi avata mahdollisuuksia kehittää psyyke fyysiikan tasolle. Tämän uskon myöhemmin avaavan urheilijalle uusia mahdollisuuksia, ulottuvuuksia.

Haastattelutilanteissa huomasin muutaman urheilijan kohdalla, kuinka haastavaa tiettyjen voittoihin ja häviöihin liittyviin suorituksiin kytköksissä olleiden elementtien reflektointi oli. Tämä saattaa osittain johtua ajan vaikutuksista kokemuksiin, mutta myös siitä, että osa suoritukseen liittyvistä elementeistä tapahtuu urheilijan tietoisuuden ulkopuolella. Tällöin urheilijalla saattaa olla vajavaisuuksia suoritukseen, sekä itseen kytköksissä olevista elementeistä, informaatiosta ja selviytymis-strategioista. Tutkimusmatkani jälkeen ajattelen, kuinka kokonaisvaltaista psykologista, toisaalta pedagogista, osin myös filosofista näkökulmaa urheilijan kasvaessa sisäisten tavoitteidensa johdattamina ei pidä väheksyä fyysisen valmennustyön rinnalla. Kysymykseen mielen vaikutuksesta huippukunnossa olevan urheilijan epäonnistumisen selittäjänä, yhden haastattelun vastaus kertoo itsen ja ympäristön välillä saavutettavan rauhan tasapainon välttämättömyydestä:

En tiää onko siinä sitte ollu ylilatautumista semmosta, liikaa sitte taas mieltiny sitte ehkä niitä asioita, sitä omaa tekemistä ja suoritusta, et sitte on asettanu semmosta painetta. Mut että ehkä siinä on sitte just se ylianalyttisyys ja muuta, että nyt minä tossa kurvissa noin ja näin ja noin. (Urheilija 1)

Maamme viime vuosien urheilumenestyksen, valmennuskokemukseni, sekä tutkimusmatkani myötä olen vakuuttunut jo junioriurheilijoiden harjoitussuunnitelmaan sisältyvän systemaattisen psykologisen valmennuksen välttämättömyydestä, henkisen kasvu-prosessin tukemisen merkityksestä. Itsetuntemus on avain kurottaessamme kohti asettamiamme tavoitteita, tähdätessämme korkeammalle. Oppiessamme tunnistamaan vahvuutemme, kehittämään heikkouksiamme tarvittavalle tasolle, pystymme lopulta tunnis-

tamaan itessämme optimaaliseen suoritusolotilaan, voittamiseen vaadittavat elementit. Tunnistaessamme nuo yksilölliset onnistumisen avaimet opimme vähitellen kontrolloimaan tunteita, mieltä ja kehoa, parhaimmillaan sytyttämään itsemme menestymään. Jokainen urheilija on valmentajalleen kokonaisvaltainen arvoitus, minkä ratkaisemiseksi on opittava kuuntelemaan, käyttämään aikaa, olemaan kärsivällinen. Unohtamaan tekosyyt, kuten kiire ja ammattitaidon puute, joiden taakse on usein turvallista piiloutua. Urheilijan ja valmentajan kehityksen tulisi mielestäni heijastaa vuorovaikutteisuutta, tasavertaisuutta, jossa kumpikin osapuoli on halukas oppimaan, laajentamaan toimintakenttää, antamaan itsestään enemmän. Millä tavalla yksilöllinen, psykologinen näkökulma saataisiin konkreettisesti juurrutettua jo juniori-ikäisten, vahvoiksi ihmisiksi ja urheilijoiksi kasvamisen polulle kiinteäksi osaksi suomalaista urheiluvalmennusta?

7.2 TUTKIMUSPROSESSI

Palaan hetkeen, jossa olen yksin kokemuksineni, hetkeen, jossa uteliaisuus ympäröi ajatuksiani, kysymyksiä, joiden avulla toivoin pystyväni ymmärtämään paremmin. Tutkimuskysymyksen muotoileminen, aiheen ja näkökulman rajaaminen ei ollut ongelmantonta. Haasteeksi muotoutui valtavan laaja kenttä, jonka sisällä olevien mielenkiintoisten tutkimusmahdollisuuksien kirjo oli rajaton. Tehtyäni päätöksen tutkia menestymistä, voittamista aloin laatia listaa niistä ajatuksista, kysymyksistä ja elementeistä, jotka minua tuon teeman sisällä kiinnostivat. En lopulta osannut ratkaista ensimmäistä rajaamisen ongelmaa, joten aloin kirjoittaa. Tuloksena syntyi *aineiston keruu* kappaleessa esittelemani runo, joka päättyi myöhemmin tekemieni haastatteluiden johdannoksi. Tuon tekstin avulla ymmärsin, mihin suuntaan haluaisin matkallani suunnistaa.

Tutkimuksen alussa on elämäsi ja sinä siinä (Perttula 2011, 149). Ennen tutkimusmatkani aloittamista pohdin laadullisen tutkimusperinteen tunnustamaa subjektiivisuuden ongelmaa. Pystyisinkö todella hetkeksi riisumaan yltäni historiani, kokoemukseni, unohtamaan hypoteesit, joita olin mielessäni tutkimusilmiöstä maalannut? Tutkimusasetelmaa rakentaessani puhuin pyrkimyksestäni noudattaa Perttulan (2011, 145) sulkeistamisen ideaa, mikä velvoittaa tutkijan reflektoidaan ennako-oletuksensa, senhetkisen ymmärryksensä tutkimusilmiöstä, jotta myöhemmin aineistonkeruu- ja analyysivaiheessa ilmiöllä olisi mahdollisuus yllättää. Luotettavan kokemuksen tutkimuksen lähtökoh-

dista puhuessaan Kukkola (2014, 33) painottaa subjektiivisen kokemuksen keskeisyyttä. Henkilökohtaisen kokemuksen ontologinen luonne ja tietoperusta on hyväksyttävä ja oletettava tutkimuksen osittaiseksi lähtökohtaehdoksi. Yksilölliselle kokemukselle on siis annettava epistemologinen ensisijaisuus tai erityisyys. Tutkijaposition auki kirjoittaminen auttoi osittain tiedostamaan ja ennakoimaan matkan aikana eteen tulevia mahdollisia haasteita, toisaalta tunnistamaan ne vahvuudet ja edellytykset, joita hyödyntämällä olisi mahdollista ymmärtää paremmin.

Aineistonkeruu menetelmää miettiessäni, mielessäni oli useita vaihtoehtoja. Haasteena oli löytää menetelmä, jonka avulla urheilijat pystyisivät mahdollisimman vapaasti, tarkasti ja syvällisesti kuvaamaan kokemuksiaan. Harkitsin aluksi haastattelun tekemistä puhelimen tai Internetin välityksellä, mikä olisi avannut helpomman mahdollisuuden tavoittaa urheilijoiden marginaalinen joukko. Kokemusten kerronta luovan kirjoittamisen keinoin tuntui myös hyvältä ajatukselta, kunnes ymmärsin sen olevan menetelmä, joka kiinnostaisi ainoastaan itseäni tutkijana: Menetelmä, jonka avulla saisin luotettavaa aineistoa haastatelluista ainoastaan niiltä, jotka kokevat kirjoittamisen keinoin pystyvänsä ilmaisemaan itseään parhaiten. Päädyin lopulta kasvotusten toteutettavaan fenomenologiseen, avoimeen haastatteluun, sillä ajattelin vuorovaikutuksessa rakennetun kontaktin, käsillä olevan ilmapiirin ja luottamuksen avaavan paremman mahdollisuuden päästä eläytymään urheilijoiden kokemuksiin. Toisaalta tiedostin valitsemani metodiin liittyvän haasteen, jonka läsnäolo tuli matkan aikana konkreettisesti näkyväksi. Kokemusten verbaalinen ilmaiseminen aiheen ollessa osin abstrakti, paljon tunnetta kätkevä, ei kaikkeen ilmiöön liittyvään ole löydettävissä sanoja. Tällöin itsen ilmaiseminen kirjoittamalla välitöntä haastattelua täydentävänä menetelmänä, olisi saattanut toimia. Toisaalta aineisto olisi tuossa tapauksessa saattanut paisua hallitsemattoman suureksi jo analysoinnin kannalta. Asia, jonka tekisin tällä hetkellä toisin, liittyy hetkeen ennen haastatteluiden tekemistä. Haastatteluun suostuneet urheilijat tiesivät aiheen, jonka puitteissa haastattelut tultaisiin toteuttamaan. Olisin kuitenkin voinut pohjustaa tilannetta paremmin liittämällä haastattelupyynnön mukaan jonkinlaisen kysymysrunгон, minkä pohjalta urheilijat olisivat voineet orientoitua aiheeseen, miettiä ennalta huippukokemuksiaan.

Haastatteluiden aikana huomasin toisinaan peilaavani ajatuksissani urheilijoiden kokemuksia omiini. Jokaisen haastattelun aikana, jouduin kamppailemaan ajatusteni kanssa, työntämään niitä sivummalle pystyäkseen eläytymään ja keskittymään ainoastaan kuulemaani, esittämään kysymyksiä edessäni istuvan urheilijan kokemusten kielellä. Historiani teki tilanteesta haastavan jo sen vuoksi, että olin tilanteessa tutkijan, en entisen urheilijan roolissa, jolloin houkutteleva ajatus kokemusten jakamisesta tuli sivuuttaa, kuin myös haastateltavan liiallinen johdattelu ilmiön sisällä. Opittuani keskittymään ainoastaan kuuntelemiseen, eläytymiseen ilman jatkuvaa ajatuksissani muodostuvien tarkentavien kysymysten tulvaa, huomasin pääseväni syvemmälle aiheeseen. Taustani auttoi puhumaan haastateltavien kanssa samaa kieltä, löytämään hetket, joihin halusin tarttua, tekemään tilanteesta vuorovaikutuksellisesti tasavertaisen, onnistuneen. Jokaisen puolitoistatuntisen jälkeen, koin saaneeni kiitettävästi informaatiota tutkimukseeni. Silti kiitollisin olen jokaisesta neljästä kohtaamisesta, jotka jättivät mieleeni asioita, joita en pystyisi kirjoittamaan sanoiksi, joiden merkitykset jäävät ajatuksiini hiljaiseen, koskemattomaan muotoon.

Myös analyysivaiheessa kyky ulkoistaa kokemukseni, peilata aineistoa puhtaaseen teoreettiseen tietoon korostui. Sarajärvi ja Tuomi (2002, 133) puhuvat puolueettomuuden ongelmasta: Tutkijan toimiessa tutkimusasetelmansa arkkitehtina ja tulkitsijana on tärkeää miettiä, pyrkiikö tutkija todella ymmärtämään ja kuulemaan tiedonantajiaan, vai suodattuuko kertomus todellisuudessa tutkijan henkilökohtaisen kehyksen lävitse. Toisinaan huomasin ajatteluni johdattavan minua tietyn teorian suuntaan. Jouduin useampaan kertaan palaamaan aineiston pariin yhä uudelleen, miettimään, olinko tehnyt johdtopäätöksiä, rakentanut teemoja osittain omista, vai puhtaasti haastattelemini urheilijoiden kokemuksista käsin. Teemoja muodostaessani pyrkimyksenäni oli ulkoistaa Csikszentmihalyin flow-teoria, jonka asettamien elementtien en halunnut antaa kahlita aineistoni analyysivaihetta. Koen tehneeni parhaani objektiivisuuden vaalimisessa. Tutkimusmatkani lopputulemana saamani tulokset kertovat luotettavimmin sulkeistamisen onnistuneisuudesta. Epäonnistunut kokemuksen tutkimus toistaisi ennakko-oletukseni, piirtäisi näkyväksi kartan, jonka avulla suunnistin jo ennen tutkimuksen aloittamista. Hypoteesien toistamisen sijaan sain aineistosta irti paljon informaatiota, jonka edessä olin vielä ennen matkani aloittamista tietämätön. Päädyin lopulta tuloksiin, joita en saavuttanut ennakkokäsitysteni, vaan uteliaisuuteni johdattamana.

Kokemus on alisteinen tietoisuuden ja mielen tarkastelulle (Kukkola 2014, 31). Kokeuksia tutkittaessa on poikkeuksetta läsnä haaste, jonka mukaan tutkimuskohde on toisen elävä kokemus ja tutkijalle näyttäytyvä aihe hänen kuvauksensa siitä. Näin ollen aika ja sen vaikutukset määrittävät osin kokemusten luonnetta. Jokaisen urheilijan kokemus on rekonstruktio, johon aika on jättänyt jäljen haalistaen, toisinaan vahvistaen, muokaten, kadottaen osia historiasta. Ymmärrämme historiamme juuri sellaisenaan, kuin sen tänä päivänä pystymme muistamaan. Kokemukset ovat ihmisille tosia ja todellisia ilman, että tutkija on niistä kiinnostunut. Tutkija ei luo kohdettaan tai ole sen olemassaolon edellytys. Tutkimuksellinen ymmärrys kohteesta voi muodostua ainoastaan tutkijan tajunnalle. (Perttula 2011, 135, 143.) Kukkolan (2014, 51) mukaan emme voi saavuttaa toisen kokemuksia ominamme. Voimme ainoastaan kokea omat kokemuksemme, jotka ovat fenomenologisesti yksityisiä ja siten ainutlaatuisia. Voimme kuitenkin ymmärtää toisen kokemuksia toisinaan jopa paremmin, kuin kokija itse. Tällöin tarkastelun keskiössä on kokemuksen situationaalisuus, jolloin ymmärrys on kokijan elämismaailman hahmottamista. Näin ollen kokemuksen tutkija elää saavuttamattomuuden ja ylittämisen välisessä jännitteessä ja paradoksaalisuudessa.

Kokemuksen tutkimus on saanut kritiikkiä muun muassa subjektiivisten mentaalisten kokemusten tieteellisestä tavoittamattomuudesta, sekä epävarmuudesta tuottaa laadullisin menetelmin hankittua luotettavaa, tieteen kriteerit täyttävää informaatiota (Latomaa 2012, 314). Toisaalta kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei pyritä tekemään päätelmiä yleistettävyyttä ajatellen. Pohjana on alun perin Aristoteelinen ajatus siitä, että: yksityisyydessä toistuu yleinen. Tutkimalla tarkkaan yksittäisiä tapauksia, saadaan näkyväksi myös se, mikä ilmiössä on merkittävää, sekä mikä toistuu usein tarkasteltaessa ilmiötä yleisemmällä tasolla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 182.) Kukkola (2014, 49) on todennut ihmisen kokemuksen olevan kaikessa yksityisyydessäänkin tieteellisen selittämisen saavutettavissa.

Puhuessamme kokemuksen tutkimuksesta, ei kokemuksen itsessään voida katsoa olevan tutkimuksen keskeinen kohde, vaan se, mihin kokemuksella viitataan. Näin ollen emme voi tehdä oletuksia kokemuksen tutkimuksen toistettavuudesta, emmekä antaa lupausta sen voimasta ilmiön selittäjänä. Situationaaliset ja kontekstuaaliset olosuhteet, joihin kokemukset viittaavat fenomenologisista rakenneperustoista riippumatta, eivät ole hal-

littavissa siten, että ne voitaisiin toistaa luonnontieteille ominaisin metodein. Näin kokemuksen hermeneutiikka on tieteenalana luonteeltaan toisenlainen. Se on tutkimuksen muoto, jolla ihmisen todellisuutta, ennakoimattomuutta ja kompleksista merkitysmaailmallisuutta pyritään ymmärtämään ja tulkitsemaan. Näitä tulkintoja voidaan hyödyntää eräänlaisina jatkotyökaluina elämysmaailmallisen merkitystodellisuuden rekonstruoimiseksi. Ja kuten Sartre on sanonut: Itsetietoisuutta ei voi kuvata tietämisen kohteena. Kaikki tietäminen on lopulta suhteessa teoriaan, joka voi erehtyä. (Kukkola 2014, 47, 50.)

Toisen tulkitseminen on myös itsen näkemistä, itsen uudelleen kirjoittamista (Hyväriinen 2002, 73). Polku, jonka varrella neljän huippu-urheilijan kokemukset minua johdattivat, oli samalla matka menneisyyteen: itseäni. Tuon matkan varrella huomasin usein pysähtyväni hengähtämään, kirjoittamaan muistiin oivalluksia, jotta ajatukset antaisivat ympärilläni tilaa hiljentyä. Ja noiden ajatusten keskellä kirjoitin tarinani uudestaan tutkimuspäiväkirjan muotoon sellaisenaan, kuin sen tänä päivänä ymmärrän. Osasta oivalluksia syntyi runoja, eräänlaisia hajatelmiä, ymmärryksen sirpaleita, joita ripottelin tutkimukseni varrelle heijastamaan ajatuksia, joita en muuten osaisi ilmaista. Tutkimuspäiväkirjastani poimimani runomuotoiset sitaattit puhuvat omaa kieltään. Tekstit ovat henkilökohtaisia ymmärryksen osasia, joiden avulla jäsensin ajatuksiani matkan aikana. Tein päiväkirjaan merkintöjä, kirjoitin satunnaisesti muistiin ideoita yleensä sen päivän päätteeksi, jolloin olin työstänyt tutkielmaani. Päiväkirja toimi osittain eräänlaisena ajatusten arkkuna, johon kirjoitin ylös asioita, joita halusin kyseenalaistaa, asioita, jotka minua mietityttivät, oivalluksia, jotka oli kirjoitettava muistiin, jotta en unohtaisi. Tutkielman lomaan liittämässäni teksteissä annan pienen palan itseäni, rakennan hiljaisia merkityksiä, joiden funktio jää lopulta lukijan ratkaistavaksi. En ajattele lyhyiden proosatekstikatkelmien rikkovan tutkimukseni tieteellisen kirjoittamisen raameja. Ajattelen pikemminkin tekeväni tilaa toisenlaiselle ajattelulle, hiljaisen ymmärryksen sirpaleille, joista rakensin kokonaisuutta tutkimusmatkani varrella. Lehtosen (2002, 200) sanoin: Kirjoittaminen synnyttää tekstien lisäksi myös tekijänsä toimintakykyä ja toimijuutta. Se on osallisuutta todellisuudessa, peukalonjäljen painamista maailmaan.

Tutkimusprosessini varrella minua alkoi kiinnostaa menestyneiden, sankaritarinoita historiaamme kirjoittaneiden urheilijoiden hiljaisen, implisiittisen tiedon hyödyntämi-

sen, sekä jakamisen mahdollisuus. Kuinka tuo valtava informaatiopotentiali saataisiin konkreettisesti nuorten urheilijoiden saataville? Lisäksi perehtyessäni Martin E.P. Seligmanin teorioihin, kiinnostuin optimismin ja pessimismin vaikutuksista urheilijan ajattelun ja sisäisen puheen tuottamisen kautta menestyksen ja menestymättömyyden selittäjinä. Myös tutkimus, jossa pääsisin vertailemaan voittajien ja korkeinta palkintokoroketta kolkutelleiden kokemuksia keskenään, kiinnostaa edelleen.

Vuoden mittainen matka oli opettavainen polku tutkimuksen tekemiseen, ennen kaikkea ymmärryksen muodostumiseksi vaadittavien hiljaisten askelten ottamiseen. Uskalsin tarttua aiheeseen, jota pyöritellessäni jouduin kohtaamaan itseni, yhden, jo eletyn osan elämääni uudelleen usean vuoden jälkeen etämmältä, hieman toisenlaisesta näkökulmasta. Ymmärsin ajan ja kärsivällisyyden merkityksen ajatteluprosessin välttämättöminä ainesosina. Ymmärsin, kuinka kokonaisuuksien rakentaminen vaatii toisiaan seuraavien vaiheiden läpikäymistä, kuinka jokainen ajatus edellytti ympärilleen tiedon hakua, lukemista, kirjoittamista, keskustelua ihmisten ja itseni kanssa, sekä virheiden, huonojen ja kelvottomien ratkaisuiden tekemistä, niiden läpikäymistä yhä uudelleen. Ehkä silti hämmästynein olen siitä tunteiden kirjosta, jonka sain matkan varrella kokea. Sillä ilman tutkimusmatkani varrella eteen ilmestyneitä ratkaisemattomia ja ratkaisemattomiksi jääneitä ongelmia, en olisi joutunut kamppailemaan uteliaisuuteni kanssa. Kiitollisin olen tutkimukseeni osallistuneille, uskomattomiin saavutuksiin ylittäneille, menestyneille huippu-urheilijoille, jotka pyyteettömästi ovat antautuneet rakastamalleen asialle, tehneet valtavan määrän työtä ja uhrauksia, luoneet edellytyksiä menestykselle: Persoonille, jotka auttoivat minua ymmärtämään.

Miksi katsoisimme taaksepäin, eläisimme mieltien hetkiä, joita emme päässeet koskettamaan? Menneisyys kätkee itseensä salaisuuden, jossa kasvaa viisauden alku, tulevaisuuden mahdollisuus. Saavuttaessamme huipun, jolla olimme unelmoineet saavamme joskus seisoa, ymmärrämme silmiemme eteen kuvittelemamme näköalan muuttuneen matkan varrella tunnistamattomaksi. Ja pysähtyessämme kuuntelemaan hiljaisuutta, se ei kuulosta sellaiselta kuin olimme uneksineet sen kuulostavan: Koskemattomuuden helisevältä kaiulta. Jossain epäilyksen kalsea huuto pyrkii tunkemaan läpi aallokon kantaen mukanaan sitä osaa itsestämme, joka käskää luovuttamaan, myöntämään oman avuttomuutemme, laskemaan selästä taakan, jossa usko ja luottamus asuvat.

*Viisautta on tunnistaa ja kuunnella sitä huutoa, joka usein rehellisesti kertoo tuntemuk-
sistamme, ottamaan sen sanoma tosissaan lyhyen, ohi lipuvan hetken. Älykkyyttä on
oppia jälleen kuuntelemaan sitä osaa itsestämme, joka meitä kannattelee, joka on val-
mis antamaan enemmän:*

Uskomaan, antautumaan hetkeen, koskettamaan sen suloista, itsevarmaa harmoniaa:

Itsenä olemisen keveyttä.

(Tutkijan päiväkirja 25.11.14)

LÄHTEET

Arkaiev, L. I & Suchilin, N. G 2004. How to create champions. The Theory and Methodology of Training Top-Class Gymnasts. Oxford: Meyer and Meyer Sport.

Aspinwall, L.G & Staudinger, U.M 2006. Ihmisen vahvuuksien psykologia. Helsinki: Edita prima Oy.

Azadi, K & Crust, L 2010. Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. European journal of sport science 10 (1), 43–51.

Baumann, N 2012. Autotelic Personality. Teoksessa Engeser, S. Advances in Flow Research. Germany: University of Trier, 165–186.

Bunker, L, Williams, Jean. M & Zinsser, N 2006. Cognitive Techniques for building confidence and enhancing performance. Teoksessa Williams, Jean, M. Applied sport psychology. Personal growth to peak performance. University of Arizona.

Caprara, G.V & Cervone, D 2006. Persoonallisuus toimivana, itsesäätelevänä järjestelmänä. Teoksessa Aspinwall, L.G & Staudinger, U.M 2006. Ihmisen vahvuuksien psykologia. Helsinki: Edita prima Oy, 69–82.

Carver, C.S & Scheier, M.F 2006. Kolme ihmisen vahvuutta. Teoksessa Aspinwall, L.G & Staudinger, U.M 2006. Ihmisen vahvuuksien psykologia. Helsinki: Edita prima Oy, 96–110.

Chase, M.A & Vealey, R.S 2008. Self-confidence in sport. Teoksessa Horn T.S 2008. Advances in sport psychology: Human kinetics, 66–97.

Connaughton, D, Hanton, S & Jones, G 2007. A Framework of mental toughness in the world's best performers. The Sport Psychologist: Human Kinetics 21, 243–264.

Connaughton, D, Hanton, S, Jones, G & Wadey, R 2008. The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. Journal of sport sciences 26(1), 83–95.

- Csikszentmihalyi, M* 2010. Flow, elämän virta. Helsinki: Rasalas kustannus.
- Csikszentmihalyi, M* 1997. Finding flow. The psychology of engagement with everyday life: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M & Jackson, Susan. A* 1999. Flow in sports. The keys to optimal experiences and performances. United States of America: Human Kinetics.
- Cumming, J. Murphy, S & Nordin, S* 2008. Imagery in sport, exercise, and dance. Teoksessa *Horn, Thelma. S. Advances in sport psychology*. Miami University. Oxford Ohio: Human Kinetics, 297–323.
- Devenport, Tracey. J, Hamar, P, Karsai, I, Lane, Andrew. M, Leibinger, E & Soos, I* 2010. Emotional intelligence and emotions associated with optimal and dysfunctional athletic performance. *Journal of Sports Science and Medicine* 9, 388–392.
- Devonport, J. T, Lane, A. M, Lowther, J & Thelwell, R. C* 2009. Emotionali intelligence and psychological skills use among athletes. *Social Behavior and personality* 37(2), 195–202.
- Ditzfeld, C, Golby, J, Meggs, J* 2014. Self-concept organization and mental toughness in sport. *Journal of sports sciences* 2, 101–109.
- Greenleaf, Christy. A & Vealey, Robin. S* 2006. Seeing is believing: Understanding and Using Imagery in Sport. Teoksessa *Williams, Jean. M. Applied sport psychology. Personal growth to peak performance*. University of Arizona, 306–345.
- Goleman, D* 2009. Tunneäly. Lahjakkuuden koko kuva. 11 painos. Keuruu: Otava.
- Gorman, P* 2004. Motivation and emotion. London: Routledge.
- Hallamaa, J, Launis, V, Lötjönen, S & Sorvali, I* 2006. Etiikkaa ihmistieteille. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Hanin, Yuri. L* 2000. Emotions in sport. United States of America: Human Kinetics.

Hanin, Y.L 2000. Individual zones of optimal functioning (IZOF) model. Emotion-performance relationships in sport. Teoksessa *Hanin, Y.L* 2000. Emotions in sport: Human Kinetics, 65–89.

Hanin, Y.L. Successfull and poor performance and emotions 2000. Teoksessa *Hanin, Yuri. L* 2000. Emotions in sport. United States of America: Human Kinetics, 157–187.

Hanin, Y & Hanina, M 2009. Optimization of performance in top-level athletes: An action-focused coping approach. International journal of sports science and coaching 4(1), 47–58.

Hirsjärvi, S, Remes, P & Sajavaara, P 2009. Tutki ja kirjoita. Tammi: Kariston kirjapaino Oy.

Horn, Thelma. S 2008. Advances in sport psychology. Miami University. Oxford Ohio: Human Kinetics.

Hsu, Eva Ya-Wen, Li Gladys Shuk-Fong, Lu Frank J-H, Williams, L 2010. Relationship between athletes` intelligence and precompetitive anxiety. Perceptual and motor skills 110, 1, 303–338.

Hyvärinen, M 2002. Kirjoittaminen on toimintaa. Teoksessa Kinnunen, M & Löytty, O 2002. Tieteellinen kirjoittaminen. Tampere: Vastapaino, 65–80.

Jackson, S.A 2000. Joy, fun and flow state in sport. Teoksessa *Hanin, Yuri. L* 2000. Emotions in sport. United States of America: Human Kinetics, 135–155.

Ford, S.K, Jackson S.A, Kimiecik, J.C & Marsh H.W 1998. Psychological correlates of flow in sport. Journal of sport and exercise psychology: Human kinetics 20, 358–378.

Gould, D & Weinberg, R.S 2011. Foundations of sport and exercise psychology: Human kinetics. United States of America.

Gucciardi, D.F, Mahoney, J.W, Mallet, C.J & Ntoumanis, N 2014. Mental toughness in sport: Motivational antecedents and associations with performance and psychological health. Journal of sport and exercise psychology: Human kinetics, 36, 281–292.

Jackson S.A & Kimiecik J.C 2008. The flow perspective of optimal experience in sport and physical activity. Teoksessa *Horn T.S* 2008. Advances in sport psychology: Human kinetics, 378–399.

Jones, M 2003. Controlling Emotions in Sport. The sport Psychologist: Human Kinetics 17, 471–486.

Kauppi, T & Toivonen, V-M 1996. Kielen taikaa –NLP Kielikirja. Helsinki: Cosmoprint OY.

Kiviniemi, L, Koivisto, K, Latomaa, T, Merilehto, M, Sandelin, P & Suorsa, T 2012. Kokemuksen tutkimus 3. Teoria, käytäntö, tutkija. Tampere: Juvenes print.

Kinnunen, M & Löytty, O 2002. Tieteellinen kirjoittaminen. Tampere: Vastapaino.

Koivisto, K, Kukkola, J, Latomaa, T & Sandelin, P 2014. Kokemuksen tutkimus IV. Annan kokemukselle mahdollisuuden. Vantaa: Hansaprint Oy.

Krane, V & Williams, J 2006. Psychological Characteristics of Peak Performance Teoksessa *Williams, Jean. M* 2006. Applied sport psychology. Personal growth to peak performance. University of Arizona 207–220.

Kreiner-Phillips, K & Orlick, T 1993. Winning after winning. The psychology of ongoing excellence. The Sport Psychologist: Human kinetics, 7, 31–48.

Kukkola, J 2014. Millaisin ehdoin kokemus voi olla tutkimuskohteena mahdollinen? Mielenfilosofisia lähtökohta-aitoja kokemuksen tutkimukselle. Teoksessa *Koivisto, K, Kukkoja, J, Latomaa, T & Sandelin, P* 2014. Kokemuksen tutkimus IV. Annan kokemukselle mahdollisuuden. Vantaa: Hansaprint Oy.

Latomaa, T 2012. Onko kokemuksen psykologinen tutkimus tiedettä? Tieteenteoreettinen vai tieteenpsykologinen kysymys. Teoksessa *Kiviniemi, L, Koivisto, K, Latomaa, T, Merilehto, M, Sandelin, P & Suorsa, T* 2012. Kokemuksen tutkimus 3. Teoria, käytäntö, tutkija. Tampere: Juvenes print, 289–318.

Latomaa, T & Perttula, J 2011. Kokemuksen tutkimus. Merkitys–tulkinta–ymmärtäminen. Tampere: Juvenes print.

Latomaa, T. & Perttula, J 2005. Kokemuksen tutkimus. Tartu.

Lehtonen, M 2002. Kirjoittamisen mielihyvää. Teoksessa Kinnunen, M & Löytty, O 2002. Tieteellinen kirjoittaminen. Tampere: Vastapaino, 195–201.

Lehtonen, M 2004. Merkitysten maailma. Tampere.

Linblom-Ylännö, S, Paavilainen, E, Pehkonen, L & Ronkainen, S 2011. Tutkimuksen voimasanat: WSOYpro Oy.

Lochbaum, M & Yeatts, P.E 2013. Coping in sport: A test of Elliot's hierarchical model of approach and avoidance motivation. *Kinesiology* 2: 186–193.

McDuff, D.R & Newsome, O 2012. Strategies for life balance and peak performance. *Sports Psychiatry*.

Miettinen, T, Pulkkinen, S & Taipale, J 2010. Fenomenologian ydinkysymyksiä. Helsinki: Hakapaino.

Peper, E, Schmid, A & Wilson, V.E 2006. Strategies for training concentration. Teoksessa *Williams Jean.M* 2006. Applied sport psychology. Personal growth to peak performance: University of Arizona, 404–422.

Perttula, J 2011. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa *Latomaa, T, Perttula, J* 2011. Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. Tampere: Juvenes Print, 115–162.

Perttula, J 2012. Mikä tekee kokemuksen tutkimisesta fenomenologista? – fenomenologisen ajatteluni kehityspolkuja. Teoksessa *Kiviniemi, L, Koivisto, K, Latomaa, T, Merilehto, M, Sandelin, P & Suorsa, T* 2012. Kokemuksen tutkimus 3. Teoria, käytäntö, tutkija. Tampere: Juvenes print, 319–336.

Puhakainen, J 1995. Kohti ihmisen valmentamista. Holistinen ihmiskäsitys ja sen heuristiikka urheiluvalmennuksen kannalta: Tampereen yliopisto.

Rauhala, L 1983 Ihmiskäsitys ihmistyössä. Jyväskylä: Gummerus.

Sagar, S. S, Stoeber, J 2009. Perfectionism, fear of failure and affective responses to success and failure: The central role of fear of experiencing shame and embarrassment. *Journal of sport and exercise psychology: Human kinetics* 31, 602–627.

Sarajärvi, S, Tuomi, J 2002. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

Seligman, Martin, E.P 1992. *Optimistin käsikirja*. Keuruu: Otava.

Singh, Dalwinder (Ed.) & Singh Davinder 2013. *Mental toughness and flow state in sports: Achieving athletic excellence. Mental toughness and flow experiences: A key to success*. Germany: Lambert academic publishing.

Törrönen, J 2002. Tieteellisen tekstin rakenne. Teoksessa *Kinnunen, M & Löytty, O* 2002. *Tieteellinen kirjoittaminen*. Tampere: Vastapaino, 29–48.

Williams, J.M 2006. *Applied sport psychology. Personal growth to peak performance*: University of Arizona.

LIITTEET

LIITE 1. HAASTATTELURUNKO

- Kuvaile huippukokemustasi,voittoon johtanutta suoritusta mahdollisimman tarkasti:
... valmistautumisesta suoritukseen ja sen jälkeiseen
 - Mitä näet, kuulet, tunnet?
 - Eroavatko voittoihin johtaneet kokemukset toisistaan? Millä tavalla?
 - Miten tappion kokemus eroaa voiton kokemuksesta?

- Miten pääset optimaaliseen, huippusuorituksen edellyttämään olotilaan?

- Mikä tai mitkä elementit ovat mielestäsi tärkeimmät huippusuoritus olotilan saavuttamisessa?

- Miten eliminoit optimaalisen suoritusolotilan saavuttamista häiritsevät tekijät?

- Miten motivoit itsesi voiton/häviön jälkeen voittamaan?
 - Minkälaisia tavoitteita asetat?
 - Millä tavoin hyvä, motivoiva tavoite muotoutuu?
 - Miten käsittelet itsellesi haitallisen, itseluottamusta horjuttavan informaation?

- Minkälainen olet ihmisenä vs. urheilijapersoonana?