



Itsensä johtaminen edellytyksenä ammattitaitokilpailuissa menestymiseen

Tanja Pöyhönen

Opinnäytetyö
Hotelli- ja ravintola-
alan liikkeenjohdon
koulutusohjelma
2017



Tekijä Tanja Pöyhönen	
Koulutusohjelma Hotelli- ja ravintola-alan liikkeenjohdon koulutusohjelma	
Opinnäytetyön nimi Itsensä johtaminen edellytyksenä ammattitaitokilpailuissa menestymiseen	Sivu- ja liitesivumäärä 62+2
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää mitkä tekijät yhdistävät ammattitaitokilpailuissa menestyneitä henkilöitä. Kiinnostuksen kohteena oli, mitä itsensä johtamisen keinoja entiset kilpailijat hyödynsivät valmennusprosessin eri vaiheissa ja mitkä tekijät vaikuttivat valmennusvaiheessa motivaatioon. Aihe on rajattu käsittelemään suomalaisia ravintolapalveluiden lajissa kilpailleita henkilöitä.</p> <p>Opinnäytetyö tehtiin toimeksiantona Skills Finland Ry:lle, jonka tavoitteina on kehittää suomalaista ammatillista osaamista sekä lisätä ammatillisen koulutuksen näkyvyyttä ja arvostusta. Skills Finland vastaa ammattimaajoukkueen valmentamisesta sekä Suomen maajoukkueen lähettämisestä kansainvälisiin ammattitaitokilpailuihin. Skills Finlandin näkyvin toimintamuoto on vuosittaiset kolmipäiväiset Taitaja-kilpailut, joissa eri ammattialojen osaajat kilpailevat Suomen mestaruudesta.</p> <p>Työn tietoperusta on jaettu kolmeen päälukuun valmennusprosessin kulun mukaisesti. Ensimmäisessä luvussa käsitellään ammattitaitokilpailuiden valmennusvaihetta itsensä johtamisen näkökulmasta. Toisessa pääluvussa keskitytään kilpailutilanteeseen ja tarkastellaan kilpailusuoritukseen vaikuttavia henkisiä ominaisuuksia. Kolmas pääluku käsittelee kilpailuiden jälkeen tapahtuvaa oppimisprosessin ja reflektoinnin teoriaa.</p> <p>Tutkimusmenetelmänä käytettiin laadullista eli kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Aineistonkeruumenetelmänä oli puolistrukturoitu teemahaastattelu, jossa haastateltiin neljää entistä WorldSkills-kilpailijaa ja yhtä EuroSkills-kilpailijaa. Haastateltavat olivat kilpailleet vuosina 2007–2014 ja he olivat sijoittuneet ravintolapalveluiden lajissa sijoille 1-6.</p> <p>Opinnäytetyön tulosten perusteella ammattitaitokilpailuissa menestyneet käyttivät itsensä johtamisen keinoja valmennusprosessin eri vaiheissa. Haastateltavat olivat organisoineet aikataulunsa johdonmukaisesti valmennuksen aikana ja osa haastateltavista lopetti työskentelyn valmennuksensa loppuvaiheessa. Haastateltavilla oli vaikeuksia sovittaa valmennuksen aikataulu yhteen työnsä kanssa.</p> <p>Tuloksista ilmeni myös muun muassa se, että yleistä terveyttä ylläpidettiin liikkumalla säännöllisesti, mutta nukkumisessa oli paljon eroavaisuuksia haastateltavien välillä. Kaikilla haastateltavilla voidaan katsoa olleen sisäistä motivaatiota harjoitteluun. Tätä ajatusta vahvistaa se, että haastateltavat eivät jättäneet harjoituksiaan väliin. Motivaatioon vaikuttivat eniten haastateltavien tavoitteellisuus, halu menestyä sekä kilpailuhenkisyys. Sinnikkyuden katsottiin olevan tärkeä ominaisuus valmentautuessa kilpailuihin, koska harjoitteissa tehdään paljon toistuvia harjoitteita. Haastateltavat kokivat olleensa henkisesti valmiita kilpailuihin, mikä näkyi tekemisen varmuutena ja itseluottamuksena. Henkistä valmiutta vahvistivat valmennusajanjakson valmennusmäärät sekä mielikuvaharjoitteet.</p>	
Asiasanat Itsensä johtaminen, Skills Finland, motivaatio, ammattitaitokilpailu, valmennus	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Itsensä johtaminen valmennuksen aikana	4
2.1	Itsensä johtaminen	4
2.2	Menestyksen ympyrä -malli	7
2.3	HERO-malli	9
2.4	Motivaatio	11
3	Kilpailutilanteen ainutlaatuisuus	15
3.1	Jännityksen hallinta	15
3.2	Keskittymiskyky	16
3.3	Tunteiden säätely	18
4	Itsensä johtaminen kilpailuiden jälkeen	19
4.1	Oppimisprosessi	19
4.2	Yhteenvedo	20
5	Tutkimuksen tausta	23
5.1	Skills Finland	23
5.2	Tutkimusongelmat ja työn tavoitteet	23
5.3	Tutkimusmenetelmän valinta	24
5.4	Tutkimuksen toteutus ja haastattelut	25
6	Keskeiset tulokset	27
6.1	Haastateltavien esittely	27
6.2	Itsensä johtamisen keinot valmennusvaiheessa	28
6.3	Motivaatioon vaikuttavat tekijät valmennusvaiheessa	36
6.4	Itsensä johtaminen kilpailutilanteessa	39
6.5	Oppimisprosessi ja kilpailuiden jälkeinen tapahtuva reflektointi	46
7	Pohdinta ja johtopäätökset	52
7.1	Laadullisen tutkimuksen luotettavuus	56
7.2	Jatkotutkimusehdotukset	57
7.3	Kehittämissuhteet ja oma oppiminen	58
	Lähteet	60
	Liitteet	63

1 Johdanto

Tässä opinnäytetyössä tavoitteena oli selvittää, mitkä tekijät yhdistävät kansainvälisissä ammattitaitokilpailuissa menestyneitä henkilöitä. Opinnäytetyössä tutkitaan myös mitä itsensä johtamisen keinoja kilpailijat hyödynsivät valmennusprosessin eri vaiheissa ja mitkä tekijät vaikuttivat heidän motivaatioonsa. Opinnäytetyö tehdään tutkimustyyppisenä ja tutkimusmenetelmänä on teemahaastattelu. Aihe on rajattu käsittelemään pelkästään kilpailijoita, jotka ovat edustaneet Suomea ravintolapalveluiden lajissa kansainvälisissä WorldSkills tai EuroSkills-kilpailuissa, vaikkakin valmennuksella ja eksperttityöskentelyllä on ensiarvoisen merkityksellinen rooli ammattitaitokilpailuissa menestymisessä. Tämän opinnäytetyön tarkoitus on osaltaan lisätä ymmärrystä ammattitaitokilpailemisesta sekä tuoda esiin aikaisempien kilpailijoiden näkemyksiä valmentautumisesta ja kilpailemisesta.

Opinnäytetyö on tehty toimeksiantona Skills Finland Ry:lle. Skills Finlandin tavoitteena on kehittää suomalaista ammattiosaamista. Sen toimenkuvaan kuuluvat muun muassa ammattitaitokilpailuiden järjestäminen ja Suomen ammattimaajoukkueen valmentautumisesta vastaaminen kansainvälisiin kilpailuihin. (Skills Finland 2017.)

Kansainvälisten ammattitaitokilpailuiden historia ulottuu yli kuudenkymmenen vuoden taakse. WorldSkills International -järjestön (WSI) tavoitteena on maailmanlaajuinen tietoisuus ammatillisesta huippuosaamisesta. Järjestön tärkein toimintamuoto on joka toinen vuosi järjestettävät WorldSkills-ammattitaidon MM-kilpailut, joissa kilpaillaan noin 50 eri ammatillisen koulutusalan maailmanmestaruudesta. Suurimmassa osassa lajeista kilpailijat voivat olla kilpailuvuonna iältään korkeintaan 22-vuotiaita. Kilpailut kestävät neljä päivää. Järjestössä on mukana 77 jäsenmaata mukaan lukien Suomi, joka on osallistunut kilpailuihin vuodesta 1989 lähtien. Viimeksi Suomen ammattimaajoukkue osallistui vuonna 2015 Brasilian São Paulossa järjestettyihin ammatillisiin MM- kilpailuihin. Suomen ammattimaajoukkueessa oli 36 kilpailijaa ja kaiken kaikkiaan kilpailuihin osallistui yli tuhat kilpailijaa 60 eri maasta. (Skills Finland 2017.)

WorldSkills Europe -järjestön (WSE) tavoitteena on edistää ammatillista osaamista ja sen arvostusta Euroopassa sekä lisätä ammatillisen osaamisen merkityksen tietoisuutta. Järjestön tärkeimpänä tehtävänä on joka toisena vuonna järjestettävät EuroSkills- ammattitaidon Euroopan mestaruuskilpailut. WorldSkills Europan jäsenenä on 27 eurooppalaista maata. WorldSkills- ja EuroSkills-kilpailuiden ravintolapalveluiden lajia on kuvattu seuraavasti:

Ravintolapalveluiden lajissa ammattiharjoittaja tuottaa korkeatasoista ruoka- ja juoma tarjoilua asiakkailleen. Korkeatasoinen palvelu vaatii tarjoilijalta syvällistä tietämystä eri maiden ruokakulttuurista, juomista ja viineistä. Hänellä täytyy olla täydellinen hallinta hyväksytyistä tarjoilusäännöistä ja tietämys erilaisista saliruuan valmistustavoista. Juomien tarjoilutavat tulee myös hallita sekä asiakaspöydässä että baarissa. Tarjoilija on tärkein asiakkaan ruokailutapahtumaan ja ruokailukokemukseen osallistuva henkilö. Ympäristöstä huolimatta erinomainen kommunikointi ja asiakasta huolehtimisen taito ovat loistavan ammattiharjoittajan ominaisuuksia. (Fung & Praschl 2016, 2.)

Itsensä johtaminen on ollut viime vuosina suosittu tutkimusaihe. Itsensä johtamista on tutkittu esimerkiksi työelämän näkökulmasta (Carmeli, Ravit & Weisberg 2006), mutta siitä ei ole aikaisemmin tehty tutkimusta ammattitaitokilpailuiden kontekstissa. Tässä työssä tarkastellaan itsensä johtamista ammattitaitokilpailuissa, niihin valmistautumista sekä niissä menestymisen kannalta tärkeinä pidettäviä fyysisiä ja henkisiä tekijöitä. Aihe on ajankohtainen, sillä kilpaileminen niin urheilussa kuin ammattitaitokilpailemisessakin on kiinni pienistä yksityiskohdista. Ammattitaitokilpailuiden taso on kasvanut ja kilpailu koventunut jatkuvasti ja siten myös henkisten valmiuksien merkitys on voimistunut (Mäkeläinen 2002, 124). Aihe on hyvin ajankohtainen siltäkin osin, että Suomen ammattimaajoukkue on lähdössä WorldSkills-ammattitaidon MM-kilpailuihin Abu Dhabiin lokakuussa 2017. Toisaalta kilpailuja järjestetään vuosittain ja voidaankin katsoa, että opinnäytetyöstä on hyötyä jatkossakin. Ammattitaitokilpaileminen on minulle tuttua sillä olen itse kilpaillut EuroSkills-kilpailuissa vuonna 2012. Entisenä kilpailijana voin hyödyntää omia kokemuksiani haastatteluprosessissa ja tuoda esiin olennaisia tutkimusnäkökulmia.

Opinnäytetyön toinen pääluku käsittelee ammattitaitokilpailamisen valmennusvaiheen kannalta oleellisia aihealueita eli itsensä johtamista ja motivaatiota. Itsensä johtaminen on oman suorituskyvyn parantamista tietoisella omaan käyttäytymiseen ja ajatteluun vaikuttamisella. Motivaatioon liittyy pyrkimys määrättyyn tavoitteeseen ja siihen kuuluvat olennaisesti tunne ja intensiteetti. Motivaatio jaetaan tyypillisesti sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan sitä, että se tapahtuu yksilön sisältäpäin kumpuavan innostuksen myötä. Ulkoinen motivaatio taas syntyy ulkoapäin saatavista kehuista, palkkioista tai julkisuudesta. (Forssell 2012, 199.)

Kolmannessa luvussa käsitellään tekijöitä, jotka ovat tärkeitä kilpailuiden aikana. Kilpailuiden aikana on tärkeää hallita jännitystä, pysyä keskittyneenä ja säädellä tunteitaan. Neljännessä luvussa tarkastellaan kilpailuiden jälkeen tapahtuvaa oppimisprosessia.

Viides luku aloittaa tutkimusosion ja kuudennessa luvussa esitellään tutkimuksen keskeiset tulokset. Seitsemännessä luvussa pohditaan opinnäytetyötä kokonaisvaltaisesti tarkastellen tietoperustaa, tutkimusprosessia ja tuloksia sekä lopullisia johtopäätöksiä. Lopuksi arvioidaan työn luotettavuutta ja opinnäytetyön tekoprosessia.

2 Itsensä johtaminen valmennuksen aikana

Tämän pääluvun tarkoitus on muodostaa tietoperusta tutkimuksen empiiristä osiota varten. Luvussa käsitellään ammattitaitokilpailuihin valmentautumisen kannalta oleellisia itsensä johtamisen keinoja. Luku jakautuu neljään alalukuun, joista ensimmäisessä esitellään itsensä johtaminen käsitteenä ja Sydänmaanlakan itsensä johtamisen Oy Minä Ab-malli. Toisessa alaluvussa esitellään Hintsan Menestyksen ympyrä-malli, jossa itsensä johtamista tarkastellaan hyvinvoinnin näkökulmasta. Kolmannessa alaluvussa esitellään Luthansin HERO-malli ja viimeisessä alaluvussa käsitellään motivaatiota.

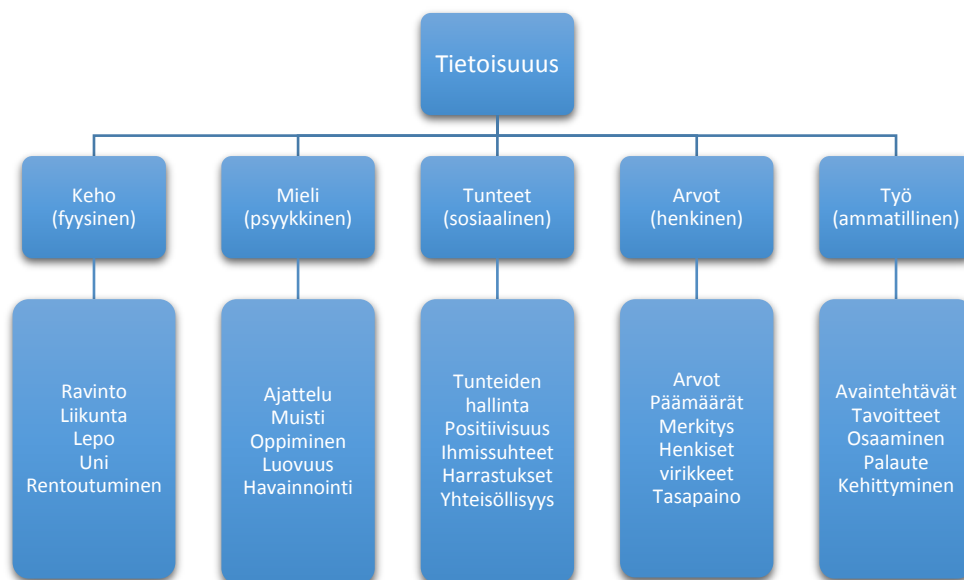
2.1 Itsensä johtaminen

Tämän opinnäytetyön keskeisin käsite on itsensä johtaminen, joka vaikuttaa koko valmennusprosessiin sekä kilpailutilanteisiin ja toimii pohjana tavoitteiden saavuttamiselle. Eri tieteenaloilla itsensä johtamisen käsite on määritelty hieman eri tavoin ja siitä syystä sitä on vaikea määritellä yksiselitteisesti (Sydänmaanlakka 2006, 27–28). Manz ja Neck määrittelevät itsensä johtamisen keinoksi, jolla vaikutetaan omaan itseensä niin että saavutetaan suoriutumiseen vaadittavaa itsemotivaatiota ja itseohjautuvuutta. Käytännössä itsensä johtaminen on sitä, että vaikutetaan omaan käyttäytymiseen ja ajatteluun suorituskyvyn parantamista varten. (Neck & Houghton 2006, 271.) Salmimiehen (2008, 46) mukaan itsensä johtaminen on omien tunteiden, tahdon ja ajatusten tietoista ohjaamista. Sydänmaanlakka, Hintsan ja Forssell ovat samaa mieltä, että itsensä johtamisen perusperiaate on ”tunne itsesi” (Forssell 2012, 101; Saari 2015, 85–86; Sydänmaanlakka 2006, 33). Kouzesin ja Posnerin (2010, 15) johtamista käsittelevä kirja alkaa lauseella: ”Leadership begins with you and your belief in yourself. Leadership continues only if other people also believe in you”. Toisin sanoen johtamiskyky kumpuaa sinusta itsestäsi ja luottamuksesta itseesi. Johtamiskyky säilyy vain, jos muutkin ihmiset luottavat sinuun. Itsensä johtaminen alkaa itsetietoisuudesta.

Puhuttaessa kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista on muistettava yksilöllisyys, sillä jokainen henkilö on yksilö, ja hyvinvointi tarkoittaa eri ihmisille eri asioita. Ei ole kahta geneettisesti samanlaista ihmistä, joilla elämäntavat, elinympäristö, heikkoudet ja vahvuudet olisivat samanlaiset. (Saari 2015, 71.) Tässä opinnäytetyössä haluan lähestyä itsensä johtamista kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Itsensä johtaminen on pohja määrätietoiselle ja systemaattiselle valmentautumiselle ja mahdollistaa kilpailijalle myöhemmässä vaiheessa kilpailusuorituksen läpiviemisen.

Hyvä itsetunto, henkinen tasapaino sekä kyky hahmottaa omat toiveet ja pyrkimykset lähtevät oman itsensä ja identiteettinsä tuntemisesta. Pohtiessaan minkälainen urheilija tai kilpailija haluaa olla, on olennaista ymmärtää, minkälainen ihminen haluaa olla. (Saari 2015, 85–86.) Mitä paremmin henkilö on selkeyttänyt itsellensä identiteettinsä, arvonsa ja haasteensa, sitä vahvemman henkisen rakenteen hän on kykenevä luomaan itsellensä. Näin yksilö pystyy vastaanottamaan rauhallisesti ja järkevästi tulevat haasteet, muuttuvat olosuhteet sekä mahdolliset häneen kohdistuvat paineet. (Forssell 2012, 14.) Manzin ja Neckin (2004) mukaan itsetuntemus on tärkeä ensimmäinen askel oman käyttäytymisen säätelyyn ja omien tapojen muokkaamiseen, eli oman käyttäytymisen johtamiseen. (Neck & Houghton 2006, 271.)

Sydänmaanlakan (2006, 30) Oy Minä Ab-mallista löytyy viisi osa-aluetta kokonaisvaltaisen ja syvällisen itsetuntemuksen ymmärtämiseksi. Kuvio 1 havainnollistaa Sydänmaanlakan Oy Minä Ab-mallia. Malli on kehitetty yksilön henkilökohtaiseksi työkaluksi, jossa jokaisen osa-alueen sisäistäminen ja niiden kehittäminen edesauttaa yksilön omien vahvuuksien ja heikompien osa-alueiden vahvistamista. Huippu-urheilijat ovat hyviä esimerkkejä itseään johtavista yksilöistä ja sen vuoksi tässä opinnäytetyössä tarkastelun kohteena ovat ammattitaitokilpailussa kilpailevat henkilöt, joita voidaan peilata huippu-urheilijoihin. Oy Minä Ab-mallista kilpailuiden kannalta tietoisuus on tärkeää. Eli täytyy olla käsitys itsestään sekä omista vahvuuksista ja heikkouksista. Tällainen itsetietoisuus yleensä kasvaa harjoittelun ja kilpailuiden myötä.



Kuvio 1. Oy Minä Ab:n organisaatiokaavio (Mukailtu Sydänmaanlakka 2006, 29)

Ihmisen kehoa ylläpitävät fyysiset toiminnot. Liikkuminen, ruokaileminen, nukkuminen ja rentoutuminen ovat kehon toimintoja. Hyvä fyysinen kunto edesauttaa jaksamaan töissä, opiskelussa ja harrastusten parissa. Fyysinen kunto vaikuttaa positiivisesti myös moniin

henkisiin ominaisuuksiin, kuten luovuuteen ja tehokkuuteen. Tämä on useimmiten tiedostettua, mutta teorian muuttaminen käytäntöön tuntuu olevan hankalampaa. Sydänmaanlakka esittää kirjassaan, että yksilöiden tulisi olla enemmän tietoisia kehoistaan. Pysähtymällä arjessa ja kuuntelemalla omaa kehoaan voidaan tulla tietoisemmaksi oman kehon tilasta. Tiedon ja etenkin tahdon sekä tekemisen kautta voidaan vaikuttaa kehon hyvinvointiin. Liikunnasta saatava energia ja positiivinen vireys johtavat yleensä terveellisempään ravintoon ja levosta huolehtimiseen. Sydänmaanlakka painottaa, että fyysisellä kunnolla on vaikutusta yksilön jaksamiseen, keskittymiseen sekä motivaatioon. (Sydänmaanlakka 2006, 30; 95–100.)

Mieltä on vaikea määritellä yksiselitteisesti ja sen on sanottu olevan ryväs toimintoja joihin kuuluvat ajatteleva, havaitseminen, tunteminen, päätöksien tekeminen ja kokeminen. Mieli ja aivot kehittyvät harjoittelun ja toistojen myötä. Tutkimukset osoittavat, että havainnointi, motivaatio sekä yleinen valppaus muokkaavat aivoja ja mieltä. Aikuisiällä opitut uudet asiat vaativat toistoja ja uuden taidon ylläpitämistä. (Hari ym. 2015, 8-42.) Sydänmaanlakan (2006, 153) mukaan oppiminen on mielen perustoiminto, ja huippusuorituksen pystyvillä henkilöillä on hyvä oppimiskyky. Ammattitaitokilpailuihin harjoitellessa oppimiskyky on hyvin tärkeää sillä kilpailuissa menestyminen vaatii suuren määrän uuden tiedon oppimista melko lyhyessä ajassa. Suonperän mukaan oppimiskykyä voidaan kehittää, ja mitä tietoisempi yksilö on omasta oppimisestaan, sitä paremmaksi oppimiskyky kehittyy (Viitala 2008, 142).

Tunteiden tiedostaminen on yksi itsensä johtamisen osa-alueista. Tunnesektorilla käydään läpi emotionaalisia ja sosiaalisia toimintoja. Omien tunteiden tiedostaminen ja samalla muiden tunteiden ymmärtäminen ovat avainasemassa vuorovaikutussuhteiden rakentamiselle. Tunteita ei useinkaan tiedosteta. Yksilö on tunteiden kanssa päivittäin tekemisissä ja ne tiedostetaan jollain tasolla, mutta niiden systemaattinen analysoiminen ja hallitseminen on itsensä johtamisessa tärkeää. (Sydänmaanlakka 2006, 31.) Valmennusvaiheessa omien tunteiden säätelyä tulee kehittää. Toistuvat harjoittelut ja harjoituskilpailut tuovat mukanaan laajan kirjon sekä onnistumisia että epäonnistumisia. Virheistä ja pettymyksistä tulee päästä nopeasti yli, jotta negatiivinen tunne ei vaikuta muuhun suoritukseen. Epäonnistumiset on hyvä analysoida perusteellisesti kilpailun jälkeen, jotta saataisiin selville mitä tapahtui ja miksi. Virheet tulisi ottaa positiivisena asiana oppimisen kannalta, jotta samankaltaisilta virheiltä voitaisiin välttyä myöhemmin.

Arvot muodostavat osan yksilön persoonallisuudesta ja siitä, miten kukin itseään toteuttaa. Arvojen ja ihanteiden tiedostaminen sekä niiden mukaan eläminen ovat elämän in-

nostuksen ja motivaation lähde. (Salmimies 2008, 47.) Arvoja voidaan pitää omien päätösten ankkureina. Kun tiedostaa mihin päätös perustuu, miksi sen on tehnyt ja mitä sillä tavoitellaan, päätöksen horjuttaminen voi näin ollen olla vaikeampaa. Mikäli muutosta lähdetään tekemään ulkoapäin, on vaikeampi tehdä siitä pysyvää. Ulkoiset seikat voivat motiivoida hetkellisesti, mutta oivalluksen siitä miksi jotain asiaa tehdään, tulee lähteä yksilöstä itsestään. (Saari 2015, 94.)

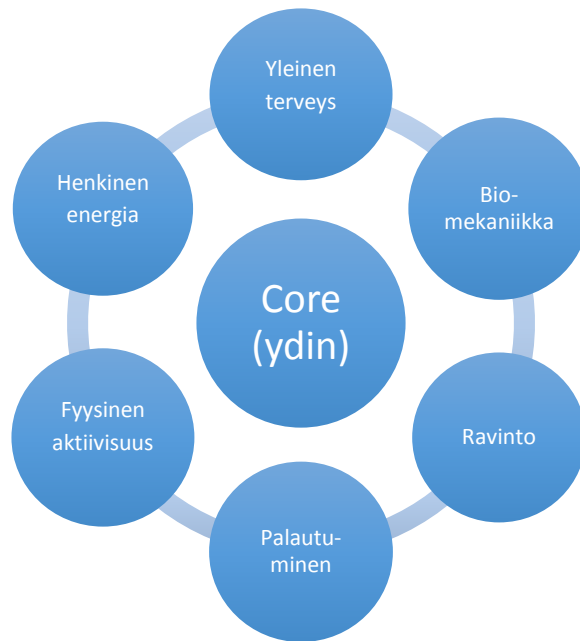
Työ on merkittävä osa ihmisen elämää. Sydänmaanlakka puhuu ammatillisesta kunnosta, jolla tarkoitetaan sitä, että yksilöllä on selkeä tehtävä, tavoitteet on määritelty kirokkaasti, tehdystä työstä saadaan palautetta ja työssä on mahdollisuus edetä sekä kehittyä. (Sydänmaanlakka 2006, 31.) Tätä osiota tarkastellaan ammatillisen osaamisen näkökulmasta sillä ammatillisen osaamisen saavuttaminen on kilpailuvalmennuksen tavoite tai ainakin yksi tavoitteista. Ammatillinen osaaminen, sen kehittäminen ja hiominen kohti asiantuntijuutta vaativat lajikuvauksen mukaista toistuvaa ja pitkäjänteistä harjoittelua. Lajissa edellytettävien tekniikoiden hiominen toteutetaan yhdessä alan asiantuntijoiden ja valmentajien kanssa, joilla on tarvittava tietotaito kilpailtavasta lajista.

2.2 Menestyksen ympyrä -malli

Aki Hintsa oli ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri, joka toimi myöhemmin muun muassa urheilulääkärinä. Hintsa toimi vuosia Formula 1 huippu-urheilijoiden lääkärinä sekä henkisenä valmentajana, ja myöhemmin Hintsa kehitti menestyksen ympyrä-mallin. Mallin pohjana Hintsa on käyttänyt tutkimustietoa sekä vuosien varrella karttunutta tietoa, ymmärrystä ja oivalluksia käytännön lääkärinä ja henkisenä valmentajana. Menestyksen ympyrä -mallin ydin (core) käsittää yksilön itsetuntemusta ja toimii pohjana kaikelle tekemiselle. Täytyy ensin hahmottaa omat henkiset ja fyysiset resurssit, tavoitteet, määränpäättäjät ja todellakin pohtia kuka on ja mikä oma identiteetti on ennen kuin voi varsinaisesti lähteä saavuttamaan tuloksia. Ympyrä -mallin ytimen ympärille muotoutuu kuusi osa-aluetta, jotka ovat yleinen terveys, biomekaniikka, palautuminen, ravinto, fyysinen aktiivisuus ja henkinen energia. Kuviossa 2 hahmotetaan menestyksen ympyrä -mallia. (Saari 2015, 70–73.)

Hintsa aloittaa esittelemällä menestyksen ympyrä -mallin *ytimeä*, joka on eräänlainen henkinen ydin. Oman ytimensä tunteminen lähtee oman itsensä tuntemisesta sekä motiivien ja tavoitteiden perinpohjaisesta määrittelystä. Yksilön ydin toimii motivaation synnyttäjänä ja luo selkärangkaa motivaation ylläpitämiselle. Hintsa määrittelee yksilön oman ytimen hahmottamiseksi kolme kysymystä. (Saari 2015, 85–86.)

- Tiedätkö kuka olet?
- Tiedätkö mitä haluat?
- Hallitsetko omaa elämääsi?



Kuvio 2. Menestyksen ympyrä (Mukailtu Saari 2015, 73)

Ensimmäisen kysymyksen tarkoitus on hahmottaa henkilön identiteettiä. Toisen kysymyksen tehtävänä on kartoittaa oman elämän tarkoituksesta ja kolmas kysymys puolestaan nostaa esille mahdolliset esteet omien pyrkimysten mukaiselle elämälle. Mitä paremmin yksilö tuntee itsensä ja oman arvomaailmansa sitä enemmän yksilöllä on psykologista pääomaa. (Saari 2015, 85–95.)

Hintsan näkemyksen mukaan yleisellä terveydellä tarkoitetaan sairauksien ennaltaehkäisyä siten, että arvot ja tekeminen eivät ole ristiriidassa. (Saari 2015, 81–106.) Tutkimukset osoittavat, että elintavoilla on vaikutus pitkäaikaissairauksien synnylle. Kaikilla elintavoilla on vaikutusta terveyteen sekä suoriutumiskykyyn. Yksittäisiä elintapoja on vaikea erotella ja niiden muuttamista ei välttämättä koeta tarpeellisena. Tutkimuksissa ei voida yksiselitteisesti todeta elintapojen vaikutusta terveyteen mutta osa tutkimuksista todentaa sen, että elintavoilla voidaan ehkäistä erilaisten sairauksien syntyä. Elintapatekijät on määritelty tutkimusten mukaan hieman eri tavoin, ja myös kriteereissä on poikkeavuuksia. Vuoren tutkimuksessa elintapatekijät ovat määritelty seuraavasti; tupakoimattomuus, runsas ja säännöllinen hedelmien ja kasvien käyttö osana muuta ravintoa, säännöllinen liikkuminen useana päivänä viikossa ja vähintään 150 minuutin ajan. Tutkimukset osoittavat, että naisilla sopiva alkoholiannos on yksi lasillinen viiniä(12g) tai pullo

olutta ja puolestaan miehillä kaksi alkoholiannosta päivässä sekä että kehon painoindex tulisi olla alle 25. (Vuori 2015, 729.)

Hintsan menestyksen ympyrään kuuluu myös biomekaniikka, jonka avulla tutkitaan, toimii keho, liikuntarakenteet ja nivelet sillä tavoin kuin niiden kuuluisi (Saari 2015, 183). Biomekaniikan merkitys korostuu urheilussa, eikä se ole yhtä keskeisessä roolissa ammattitaitokilpailussa. Kuitenkin valmennuksen kannalta työskentelyasentoon tulisi kiinnittää erityistä huomiota sillä väärä ergonominen asento kuormittaa kehoa ja voi näin ollen heikentää suoritusta. Mahdollisiin puutoksiin tulisi tehdä muutoksia, esimerkiksi ryhtiä parantamalla.

Palautumisesta huolehtiminen ja hyvä ravinto lisäävät kehon hyvinvointia ja auttavat jakamaan. Tutkimukset osoittavat tahdonvoiman heikentyvän verensokerin laskiessa. Alhaisen verensokerin seurauksia ovat ärtyneisyys ja keskittymiskyvyn herpaantuminen. Tahdonvoiman ollessa vähäinen yksilö reagoi vahvemmin sekä positiivisiin että negatiivisiin ärsykkeisiin. Tahdonvoiman ylläpitoon tarvitaan energiaa ja sen ylläpito alkaa niinkin yksinkertaisista asioista kuin oikean ravinnon ja riittävän unen saannista. Riittävä uni parantaa myös muistin toimintaa ja kognitiivisia toimintoja. Hintsan mukaan riittävä määrä unta on 7,5–8,5 tuntia vuorokaudessa. (Martela 2013, 58–59; Saari 2015, 110–113.)

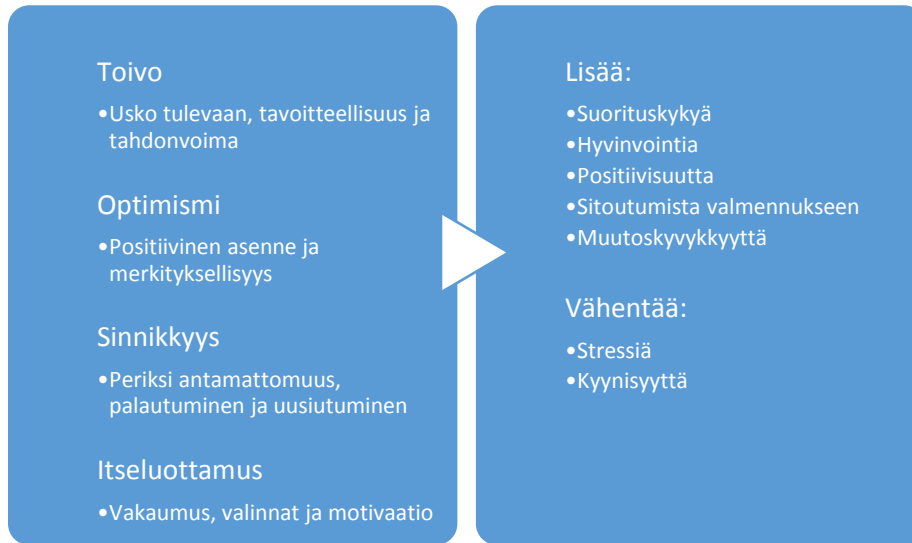
Hintsan mukaan henkinen energia on ihmissuhteiden, työn, elämänarvojen ja elämäntapojen tasapainoa, ja sen ehtyminen tarkoittaa loppuun palamista. Hintsan mukaan läheiset ihmissuhteet, työ ja oma itsensä antavat henkistä energiaa, ja näistä kolmesta osiosta tärkein on ihmissuhteet. (Saari 2015, 193–200.)

2.3 HERO -malli

Psykologisen pääoma on yhteydessä myönteisiin tunteisiin ja toimii yksilön voimavarana. (Fischer & Vainio 2015, 52; Leppänen & Rauhala 2012, 52). Psykologinen pääoma auttaa yksilöä onnistumaan ja selviytymään vaikeista tilanteista (Fischer & Vainio 2015, 52). Tutkimusten mukaan psykologinen pääoma korreloi positiivisen ajattelun kanssa (Leppänen & Rauhala 2012, 52).

Fred Luthansin tutkimukset osoittavat, että toimintakykyisellä ja onnellisella ihmisellä on neljä ominaisuutta; *toivo, optimismi, sinnikkyys ja itseluottamus*. Luthansin kehittelemä HERO -malli kuvaa psykologisen pääoman ulottuvuuksia, joiden avulla voidaan lisätä sitoutumista harjoitteluun ja sitä kautta parantaa muun muassa suorituskkyä. (Fischer & Vainio 2015, 52.) Psykologinen pääoma lisää hyvinvointia. Valmennukseen sitoutuminen

lisää tuottavuutta sekä vähentää stressiä ja negatiivisia tunteita. Kuvio 3 havainnollistaa HERO-mallin neljää psykologisen pääoman ulottuvuutta ja niiden vaikutusta yksilön voimavaroihin.



Kuvio 3. Psykologisen pääoman vaikutus yksilön voimavaroihin (Mukaiilu Fischer & Vainio 2015, 53)

Toivo antaa uskoa tulevaisuudessa tapahtuviin hyviin asioihin. Toiveikkuus antaa tahdonvoimaa ja auttaa pääsemään yli vaikeista tilanteista. Tilanteenhallinta lisää yksilön itseluottamusta ja vahvistaa minäpystyvyyden tunnetta. (Fischer & Vainio 2015, 52.) Leppänen ja Rauhala (2012, 63–64) käyttävät termiä tulevaisuudenusko samassa kontekstissa kuin toivo, tarkoittaen sillä yksilön tarvetta asettaa itsellensä vaikeita päämääriä ja käyttää luovasti ongelmanratkaisutaitojaan ja strategioita. Tulevaisuudenuskoisella yksilöllä on vahva tunne siitä, että pärjää eri tilanteissa ja on oman elämänsä herra.

Sinnikkäät yksilöt kestävät vastoinkäymisiä ja muutostilanteita ja heillä on kyky jatkaa eteenpäin epäonnistumisen sattuessa. Henkisesti vahva yksilö ottaa iskut vastaan, mutta pystyy jatkamaan niistä huolimatta eteenpäin. Sinnikkyudessa ei ole kyse pelkästään vastoinkäymisistä vaan henkisen voiman vahvistamisesta. Sinnikkäät ihmiset ovat tuotteliaita ja jaksavat uurrata pitkäjänteisesti asioiden eteen. (Leppänen & Rauhala 2012, 52.) Ammattitaitokilpailemisessa sinnikkyydellä on merkitystä etenkin harjoitteluvaiheessa. Tarjoilulajin harjoittelussa on paljon teknillisiä osioita ja pienten yksityiskohtien hiomista. Harjoituksissa toistetaan tekniikoita useamman kerran.

Optimistinen yksilö omaa positiivisen asenteen ja pystyy toimimaan lannistumatta haastavissa ja vaikeissa tilanteissa. Optimismi on myös kykyä nähdä mahdollisuuksia niin positii-

vissa kuin negatiivisissakin tilanteissa. Optimistiset ihmiset ovat myös terveempiä, harvemmin masentuneita ja elävät pidempään. (Fischer & Vainio 2015, 53; Peterson 2000, 44.)

Itseluottamus riippuu pitkälti tilanteesta, mutta yleisesti ottaen itseluottamus on korkea sellaisessa tehtävässä, johon on valmistautunut ja jonka kokee osaavansa. Epävarma tuntemus suorituksesta voi puolestaan heikentää itseluottamusta. Itseluottamusta rakentavat omat kokemukset ja sitä on mahdollista kehittää tekemisen ja harjoittelun kautta. Tavoitteellinen tekeminen yhdessä muiden kanssa lisää itseluottamusta. (Leppänen & Rauhala 2012, 52.)

2.4 Motivaatio

Motivaatioon liittyy aina ponnistelu johonkin suuntaan ja siihen liittyy olennaisesti myös tietty tunne ja intensiteetti (Forssell 2012, 199). Motivaation syntyyn vaikuttavat yksilön motiivit, joita ovat halut, vietit, uskomukset, pyrkimykset ja psykologiset tarpeet. Motiivit kertovat miksi ihmiset toimivat ja ajattelevat niin kuin he toimivat ja ajattelevat. Motiivien toteuttaminen on ihmisten tavoite. Sisäiset motiivit kumpuavat vahvasti geeniperimästä, sekä lapsuuden kokemuksista, ja siitä syystä emme aina tiedosta mikä meitä motivoi. (Mayor & Risku 2015, 37.) Mayor ja Risku esittävät kirjassaan Steven Reissin näkemyksen, jonka mukaan suurin osa sisäisistä motiiveista ovat ihmiselle tiedostettavissa, mikäli kysymykset esitetään oikein. (Mayor & Risku 2015, 37.)

Motivaatio jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäinen motivaatio syntyy ilman ulkoisia kannustimia eli omasta tahdosta ja innostuksesta. Sisäisen motivaation katsotaan syntyvän omista arvoista, innostuksesta ja mielenkiinnon kohteista. Ulkoiset motivaatiotekijät tulevat ulkoapäin ja ovat ympäristöön sidonnaisia. Ne voivat olla esimerkiksi rahalliset palkkiot, kehut tai julkisuus. Sisäinen palo ja tahtotila inspiroivat unelmien syntymistä, lisäävät henkilön tavoitteellista kehittymistä ja pitävät harjoittelun mielekkäänä. Ulkoiset motivaatiotekijät voivat vahvistaa sisäistä motivaatiota mutta motivaation tulee lähteä ensisijaisesti sisältä päin syntyvistä tekijöistä, eli omasta innostuksesta. (Forssell 2012, 199.)

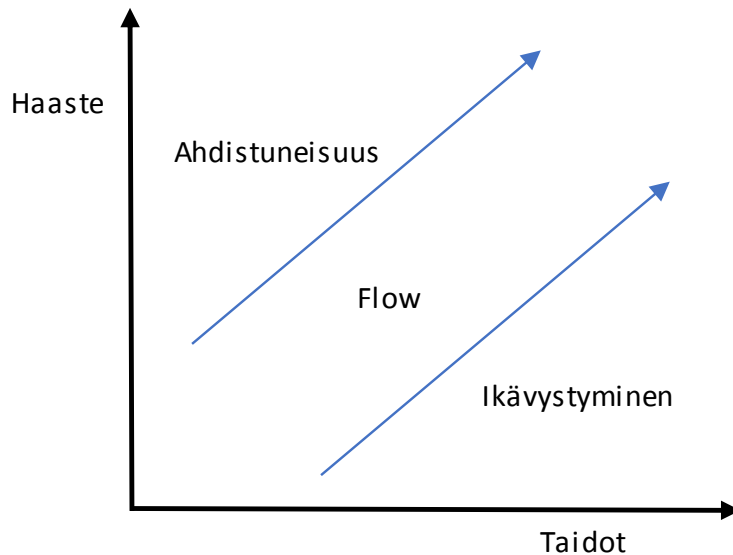
Reissin mukaan on virheellistä jakaa motivaatio sisäiseen ja ulkoiseen, koska ihmiset eivät aina koe, että ulkoisilla kannustimilla pyritään kontrolloimaan häntä. Palkkioiden vaikutus sisäiseen motivaatioon riippuu siitä, miten ja millaisia palkkioita ihmisille annetaan. Toiset ihmiset ovat sisäisesti motivoituneempia samaan korkeamman statuksen tai aseman kuin toiset. (Mayor & Risku 2015, 35.) Neuropsykologian näkökulmasta motivaatiota

ei myöskään voida jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon, koska tieteellisin keinoin ei pystytä täysin varmasti sanomaan, että sisäinen ja ulkoinen motivaatio syntyisivät aivojen eri osissa. (Mayor & Risku 2015,36.)

Motivaatio voidaan jakaa tilanne- ja yleismotivaatioon. Tilannemotivaatio syntyy yksittäisestä tilanteesta ja on sidoksissa yleismotivaatioon. (Peltonen & Ruohotie 1992, 17.) Se syntyy esimerkiksi valmentajan kriittisestä palautteesta kesken valmennuksen tai siitä, että yksilö muistuttaa itseään unelmastaan harjoituksissa saaden siitä lisää intoa (Forssell 2012, 198). Yleismotivaatio on puolestaan pysyvämpi tila, joka vaikuttaa ihmisen vireyteen (Peltonen & Ruohotie 1992, 17).

Decin ja Ryanin itseohjautuvuusteorian mukaan ihmisen motivaation ymmärtämiseksi tulee huomioida kolme sisäistä psykologista tarvetta, jotka ovat: *kyvykkyys*, *omaehtoisuus* ja *yhteenkuuluvuus* (Deci & Ryan 2000, 227). Kyvykkyydellä tarkoitetaan sitä, että ihminen kokee saavansa aikaan ja osaavansa hoitaa tehtävän. Positiivinen palaute parantaa henkilön kokemaa kyvykkyiden tunnetta. Tutkimuksissa havaitaan, että positiivinen palaute kasvattaa henkilön sisäistä motivaatiota verrattuna siihen, että henkilölle ei anneta lainkaan palautetta. Lisäksi tutkimuksissa on havaittu negatiivisen palautteen vähentävän sisäistä motivaatiota. (Deci & Ryan 2000, 234.)

Kyvykkyys liittyy myös yksilölle sopivien haasteiden vaikeustasoon. Kuviossa 3 esitetään flow-tilan malli, jolla havainnollistetaan flow-tilan syntyä. Flow syntyy tilanteessa, jossa yksilön kyvyt ja hänen kohtaamansa haasteet ovat sopivassa suhteessa toisiinsa. Haasteiden ollessa liian helppoja taitoihin nähden yksilö kokee ikävystymisen tunnetta, kun taas taitoihin nähden liian suuret haasteet luovat yksilölle ahdistuneen olotilan. (Csikszentmihalyi & Nakamura 2014, 94–95; Martela & Jarenko 2014, 29–30.) Valmennuksessa tehtävien harjoitteiden tulee olla linjassa kilpailijan taitoihin, jolloin voidaan saada aikaiseksi flow-tila. Samanaikaisesti taitojen kehittyessä myös tehtävien vaikeustasoa tulee nostaa toiminnan mielekkyyden säilyttämiseksi. Flow-tilaan palataan myöhemmin luvussa 3, kun pohditaan kilpailusuorituksen aikaista keskittymiskykyä.



Kuvio 3. Flow-tilan malli (Mukailtu Csikszentmihalyi & Nakamura 2014)

Omaehtoisuus on halua itseorganisoida kokemusta ja käyttäytymistä sekä toimia yhdennäköisesti sen kanssa, minkälaiseksi henkilö itsensä kokee. Omaehtoisuus sekoitetaan virheellisesti itsenäisyyteen ja individualismiin. Kuitenkin Decin ja Ryanin (2000) mukaan omaehtoisuus tarkoittaa vapauden tunnetta ja on tärkeä tekijä ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Omaehtoisuus on tärkeä elementti sisäisen motivaation synnylle. Tutkimuksissa on havaittu, että sellaiset motivointikeinot kuten palkinnot ja uhkaukset vähentävät omaehtoisuutta ja johtavat siten epäsuotuisiin lopputulemiin, kuten vähentyneeseen sisäiseen motivaatioon, vähäisempään luovuuteen ja huonompaan ongelmanratkaisukykyyn. Sen sijaan valinnan vapauden tarjoaminen voi parantaa yksilön oma-aloitteisuutta ja johtaa positiivisempiin lopputulemiin. (Deci & Ryan 2000, 231–234.) Valmentaja voi vahvistaa urheilijan omaehtoisuutta esimerkiksi huomioimalla urheilijan näkemykset aikatauluista ja harjoittelun sisällöstä. Omaehtoisuuden vahvistuminen puolestaan parantaa sitoutumista, energisyyttä ja itsetuntoa. (Konttinen 2016, 14.) Tätä voidaan peilata myös ammattitaitokilpailun harjoitteluprosessiin, jossa ammattitaitovalmentajan tulee urheiluvalmentajan tavoin kiinnittää yhtä lailla huomiota kilpailijan omaehtoisuuteen.

Yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan yksilön halua tuntea yhteyttä muihin ihmisiin, rakastaa ja välittää sekä olla rakastettu ja välitetty. Yhteenkuuluvuus on perustarve ja yhteenkuuluvuuden tunne on keskeinen kiintymyksen kannalta. (Deci & Ryan 2000, 231–234.) Yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan urheilun näkökulmasta yksilön tarvetta tulla hyväksytyksi ja arvostetuksi joukkueen tai valmennusryhmän jäsenenä. Tämä tarkoittaa myös tarvetta kokea ryhmässä toimimisen kautta saatavia positiivisia tunteita, elämyksiä ja onnistumisen

tunteita. Kyse on siis pitkälti siitä, millainen ilmapiiri harjoituksissa vallitsee, ja kuinka ryhmää ohjataan ja johdetaan, jotta yksilö kokee ryhmässä toimimisen positiivisena henkisenä voimavaranaan. (Konttinen 2016, 14.)

Motiiveilla katsotaan olevan tärkeä rooli valmennusprosessissa. Motivoitunut urheilija, tässä tapauksessa ammattitaitokilpailija, jaksaa panostaa laadukkaaseen harjoitteluun ja ylläpitää pitkäjänteisesti fyysisten, taidollisten ja henkisten ominaisuuksien harjaannuttamista. Kilpailijan tahtotilan ollessa vahva, on hänellä valmiuksia kehittyä lajinsa menestyjäksi. Korkea tahtotila auttaa myös vastoinkäymisten ylipääsemisessä. Valmiuksien ja taitojen kehittämiseen ei riitä pelkästään intensiivinen ja fyysinen harjoittelu vaikka sitä teki määrällisesti paljon, jos harjoitteluun ei kuitenkaan laiteta ajatusta lajikuvauksen edellyttämällä tavalla. Lisäksi motivaation tulee suunnata energia kohti tehokasta harjoittelua ja menestymisen kannalta tärkeisiin asioihin. Motivaation tarkoitus on saada kilpailija arvioimaan omia valintojaan ja toimintaansa. (Konttinen 2016, 13.)

Motivaatiosta voidaan erottaa volitio eli tahtotila. Toimintaan ryhtymispäätöstä edeltävää tilaa voidaan kutsua motivaatioksi. Päätöksen jälkeistä tilaa voidaan puolestaan kutsua volitioksi eli kun yksilö päättää toimintaan ryhtymisestä hän siirtyy motivaatiosta volitioon. (Parppei 2008, 39.) Tavoitteiden saavuttaminen edellyttää tahtotilaa, joka käynnistää toiminnan eli toistuvan harjoittelun. Parppein mukaan motivaatio kasvaa sitä mukaan, kun tavoite selkiytyy. Toiminnan ylläpitoa edesauttaa olennaiseen keskittyminen, ajankäytön hallitseminen ja muiden ihmisten tuki. (Forssell 2012, 198.) Myös Hintsan mukaan pysyvään muutoksen tarvitaan kestävämpi motivaation lähde kuin esimerkiksi pelkkä halu menestyä kilpailuissa (Saari 2015, 94). Mikäli motivaatio jossain vaiheessa vähenee, nousee tahdonvoiman merkitys keskeiseksi, kun halutaan pitää fokus oleellisessa asiassa (Martela 2013, 18).

3 Kilpailutilanteen ainutlaatuisuus

Tässä luvussa käydään läpi sellaisia itsensä johtamisen keinoja, jotka ovat merkityksellisiä ammattitaitokilpailuissa. Kilpailutilanteen ainutlaatuiseksi tekee se, että tyypillisesti WorldSkills- ja EuroSkills-kilpailuihin osallistutaan vain yhden kerran. Alaluvuissa käsitellään jännityksen hallintaa, keskittymiskykyä ja tunteiden säätelyä. Näiden kolmen osatekijän voidaan katsoa olevan tärkeitä henkisiä ominaisuuksia kilpailuissa ja erityisesti ammattitaitokilpailuissa, joissa on vain yksi mahdollisuus onnistua.

3.1 Jännityksen hallinta

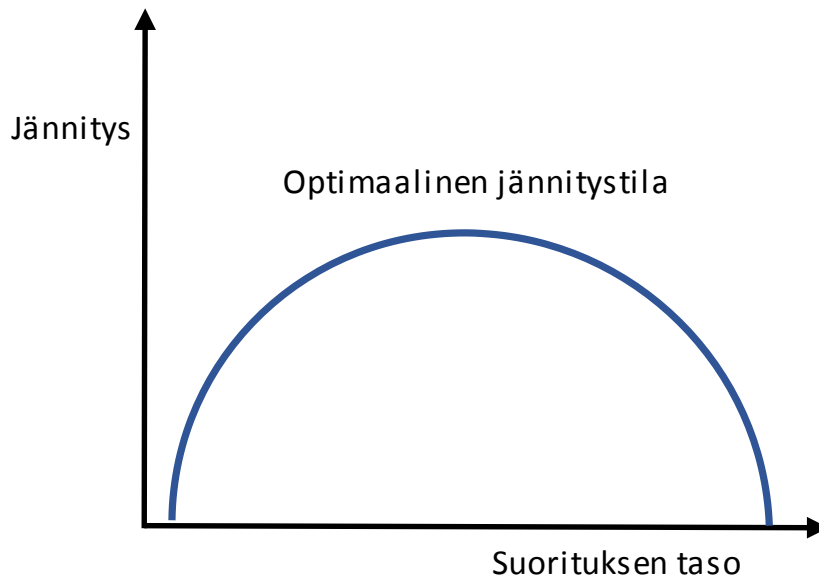
Lars-Eric Uneståhl on mentaalisen valmennuksen asiantuntija, joka on tutkinut ja soveltanut mielen ja kehon jännitykseen liittyviä harjoituksia jo 1970-luvulta lähtien. Monet urheilijat ovat hyödyntäneet hänen luomiaan mielikuva- ja rentoutumisharjoituksia omassa valmennuksessaan. Tärkeä seikka onkin muokata perusjännitystä lievempään muotoon, jotta lisäjännitys ja sitä kautta tilannejännitys eivät kasvaisi liian suureksi. (Forssell 2012, 255–256.)

Uneståhlin mukaan mielen ja kehon reaktioita ja jännityksiä ei voida erottaa toisistaan. Ne ovat jatkuvasti riippuvaisia ja keskinäisessä vaikutuksessa toisiinsa. Mielessä tapahtuva jännittyneisyys johtaa jännittyneisiin lihaksiin ja päinvastoin. Hermostuneessa mielentilassa keho alkaa automaattisesti valmistautua fyysiseen suoritukseen, vaikka sitä ei edes olisi luvassa. Kehoon erittyy adrenaliinia ja näin ollen verensokeri nousee ja lihasjännitys kasvaa. Tämä tila toimii myös päinvastaisesti. Kun kehon ylimääräisiä jännitteitä kevennetään tai poistetaan, rauhallisuuden tunne lisääntyy. (Forssell 2012, 256.)

Mielen ja kehon perusjännitys tarkoittaa sitä jännitystilaa, joka tapahtuu kehossamme tavallisena arkena. Tarvitsemme perusjännitystä lihaksissamme päivittäisisissä toiminnissa, liikkumisessa ja istumisessa. Uneståhl arvioi useiden ihmisten kuluttavan ylimääräistä energiaa lihasten perusjännitystilassa silloinkin, kun keho on lepotilassa. Tämän katsotaan kuluttavan turhaa energiaa mikä saa aikaan väsymyksen tunteen. Toistuva lihasjännitys kehossa voi aiheuttaa krampeja tai johdannaiskipuja. Muita jännityksen tuomia sivuvaikutuksia voivat olla hampaiden tai leuan kiristely, jalkojen nykytytys ja niska-hartiateudun kireys. (Forssell 2012, 255.) Ylimääräinen perusjännitys kehossa vie tärkeitä energiavaroja harjoittelemisesta ja kilpailemisesta. Suoritustilanteissa tämä näkyy kehon ja mielen tavanomaista nopeampana väsymyksenä. (Forssell 2012, 255.) Jännitys ja hermostuneisuus voivat heikentää kognitiivisia kykyjä ja suoriutumista, etenkin erityis- huomiota vaativissa tehtävissä (Derakshan & Eysenck 2009, 168).

Hero-mallin neljästä ulottuvuudesta erityisesti itseluottamuksella ja optimismilla on vaikutusta jännityksen hallintaan. Positiivinen asenne ylläpitää energiaa ja valmistaa kilpailijaa tulevaan suoritukseen ja hän näkee kilpailemisen ja kilpailutilanteessa olemisen mahdollisuutena. Mahdollisista vastoinkäymisistä selvittää valmennuksen aikana harjaannutettujen ongelmaratkaisutaitojen avulla. Kilpailija, joka on optimistinen, ja jolla on hyvä itseluottamus, kokee itsensä kyvykkääksi suoriutumaan kilpailun vaatimuksista. Tällöin kilpailija pystyy paremmin säätelemään omaa jännitystään verrattuna kilpailijaan, jolla on huonompi itseluottamus.

Sydänmaanlakan Oy Minä Ab-mallin, itsensä johtamisen osa-alueista tunteiden katsotaan vaikuttavan jännityksen hallintaan. Yksilöt, jotka hallitsevat tunteensa hyvin, voivat hyödyntää kilpailuja edeltävää jännitystä hyväkseen motivoimalla itseään niin tehokkaasti, että lopulta onnistuvat. Psykologisten tutkimusten mukaan jännityksen ja suorituskyvyn suhde on ylösalaisin olevan U-kirjaimen muotoinen käyrä, jossa U-kirjaimen huipulla on paras mahdollinen tilanne yrittämisen ja suorituksen välillä. Tämä optimaalinen jännitystila johtaa huippusuorituksiin. U-kirjaimen etuosassa jännitystä on liian vähän, jolloin yksilö ponnistelee tarpeeksi ja tämä näkyy tuloksessa. U-kirjaimen oikea puoli kuvaa puolestaan korkeaa jännitystilaa, joka johtaa liialliseen yrittämiseen. (Goleman 1997, 114–115.)



Kuvio 4. Jännityksen määrän ja suorituksen tason välinen suhde (Mukaiillen Goleman 1997.)

3.2 Keskittymiskyky

Kilpailutilanteessa keskittymiskyky vaikuttaa suoraan käsillä olevaan hetkeen ja suoritukseen eli keskittymisen pitää tapahtua itse suorituksessa ja tekemisessä. Mikäli ajatukset

harhailevat, tiedetään että fokus on jossain muualla kuin tekemisessä. Hyvällä keskittymiskyvyllä tarkoitetaan ajatusten kohdentamista oleelliseen asiaan tarkkaavaisesti ja mieluiten keskittymistä vaadittavan ajan. (Forssell 2012, 146–147.) Ammattitaitokilpailussa keskittyminen on välttämätöntä, koska tehtävät koostuvat eripituisista haastavista teknillisistä osioista, jotka vaativat kilpailijalta täyden keskittymiskyvyn. Tämän vuoksi kilpailijan on tärkeää oppia tiedostamaan milloin ajatukset harhailevat ja saamaan keskittyminen palautettua tehtävään mahdollisimman pian, jotta suoritus itsessään ei kärsi. (Forssell 2012, 147). Itseluottamuksen avulla voidaan vahvistaa keskittymiskykyä. Huolellinen valmistelu sekä jännityksen optimointi vahvistavat keskittymiskyvyn ylläpitoa. Hyvä keskittyminen vaatii yleensä myös kilpailijalta poissulkemisen taitoa, jolla tarkoitetaan sisäisten ja ulkoisten ärsykkeiden huomiolle jättämistä sekä tietoisuuden vähentämistä. Toisin sanoen kilpailija ei anna ulkoisten häiriötekijöiden haitata omaa suoritustaan. (Forssell 2012, 147.) Easterbrookin mukaan korkea vireystila johtaa siihen, että yksilön keskittyminen suuntautuu tavallista kapeammalle alalle. Tällä voi olla positiivinen vaikutus suoritustasoon, sillä yksilö jättää tällöin häiriötekijät huomioimatta. (Jones 2003, 475.)

Paneutuminen johonkin sellaiseen josta pitää synnyttää positiivisia tunteita. Tämä voi olla esimerkiksi urheilua, jonkin harrastamista tai oman lahjakkuutensa toteuttamista. Parhaimmillaan voi päätyä niin sanottuun flow-tilaan. (Jacquemot 2010, 43.) Psykologi Mihály Csíkszentmihályin on kehittänyt flow eli virtaus -käsitteen, jolla tarkoitetaan optimaalista suoritustilaa, jossa tekeminen vie mennessään henkilön sisältä kumpuavan innostuksen myötä. Tekeminen tuntuu niin mukavalta, että henkilö parhaimmassa tapauksessa menettää ajantajunsa. Kilpailijan ollessa flow-tilassa hän on hyvin syventynyt tehtäväänsä ja keho, ajatukset sekä tunteet toimivat saumattomasti yhteen ilman tietoista ohjausta. Kaikki tapahtuu ikään kuin itsestään ja suorittamisen taso korkea. (Forssell 2012, 151.)

Forssell (2012, 151) määrittelee flow-tilan tunnuspiirteitä seuraavasti:

- Täydellinen uppoutuminen tekemiseen
- Vaivattomuuden tunne, ja suoritus tulee automaationa, mahdollisuus päästä huippu-suoritukseen
- Aikakokemuksen muuttuminen, yksilö menettää ajan tajun tai kokee aikaa olevan paljon
- Itsensä unohtaminen, ei tarkastele suoristusta liian kriittisesti ja arvostelevasti
- kirkas havainnointikyky, kilpailija tietää mitä on tulossa ennen kuin tilanne on syntynyt
- Suorituksen kannalta epäolennaisten asioiden vähälle huomiolle jättäminen
- Tekeminen itsessään tuntuu jo palkitsevalta
- Neutraali tai positiivinen tunne

Flow-tila on tajunnantila, jossa tavoitellaan päämäärän saavuttamista, jossa keho ja mieli toimivat saumattomasti yhteen (Forssell 2012, 151).

3.3 Tunteiden säätely

Sydänmaanlakka jaottelee tunteet sisäisiin ja ulkoisiin. Tunnereaktiot voivat aiheutua jostakin ulkoisista tapahtumista. (Sydänmaanlakka 2006, 178.) Kilpailutilanteessa esimerkiksi tuomarin provosoiva katse tai eleet voivat aiheuttaa kilpailijassa negatiivisia tuntemuksia. Tunne voi olla myös jokin sisäinen havainto kuten muisto tai mielikuva, joka voi aiheuttaa voimakkaan tunnereaktion. Tapahtuma voi olla pitkänkin ajanjakson jälkeen ja se voi edelleen aiheuttaa vahvoja tunteita noustessaan esille alitajunnasta. (Sydänmaanlakka 2006, 178).

Usein huippu-urheilija, jolla on erinomainen suoritus, ei välttämättä yllä voittoon, vaan se urheilija voittaa, joka tekee vähiten virheitä tai toipuu kaikista nopeimmin virheistä tai kilpailuissa tapahtuvista muutoksista. Kilpailuissa tulee virheitä ja ne ovat väistämättömiä suorituksen aikana. Kilpailijalla olisi syytä olla strategioita tai keinoja päästä virheistä yli ja saada keskittyminen mahdollisimman nopeasti takaisin tekemiseen. (Nideffer 2001, 7-8.) Virheistä ylipääsemisen keinoja voi olla esimerkiksi omien onnistumisten mieleen palauttaminen ja itsepuhe (Jones 2003, 477–481.)

Tunteiden säätelyn kehittämiseksi voidaan käyttää mindfulness ja meditaatio harjoituksia. Mindfulness käsitteenä tarkoittaa tietoisuustaitoa, jonka tarkoituksena on keskittyä käsillä olevaan hetkeen. Mindfulness-harjoituksessa keskittyminen kohdennetaan kehoon, ajatuksiin tai hengitykseen. Tutkimukset ovat osoittaneet, että mindfulnessin avulla on mahdollista muuttaa aivoissa tapahtuvia toimintamalleja. Kilpailemisen näkökulmasta on mielenkiintoista, että meditoimisen avulla pystytään parantamaan suorituskykyä ja lisäksi tietoisuustaidon on havaittu parantavan muistamista sekä tunteiden säätelyä. (Forssell 2012, 279.)

4 Itsensä johtaminen kilpailuiden jälkeen

Ammattitaitokilpailuihin harjoitellessa oppimista ja osaamisen tasoa mitataan ja seurataan jatkuvasti valmennusprosessin aikana. Tässä luvussa esitellään oppimisprosessi sekä reflektointi. Luvun viimeisessä alaluvussa tehdään yhteenveto tietoperustasta. Kansainvälisten kilpailuiden jälkeen valmennusprosessi päättyy eikä siten niiden jälkeisellä oppimisprosessilla ja reflektoinnilla voida vaikuttaa kilpailusuoritukseen. Kilpailuiden jälkeisellä oppimisprosessilla ja reflektoinnilla voidaan kuitenkin saavuttaa hyötyjä työelämää ajatellen. Lisäksi ennen kansainvälisiä kilpailuja kilpailijat osallistuvat useisiin kansallisiin kilpailuihin ja harjoituskilpailuihin, joita voidaan pitää erinomaisina oppimistilaisuuksina.

4.1 Oppimisprosessi

Mukaillen Kolbin, Honeyyn ja Mumfordin sekä Juchin tutkimuksia Sydänmaanlakka esittää oppimisprosessin sisältävän viisi vaihetta. Oppimisprosessi alkaa uteliaisuudella ja ihmetelyllä. Asioita tulee tarkastella laaja-alaisesti ja avoimin mielin. On oltava valmis kyseenalaistamaan omia ajatuksiaan, arvojaan ja tunteitaan. Oppimisprosessin toinen vaihe on kokemusten kerääminen, jota varten täytyy havainnoida ympäristöään. (Sydänmaanlakka 2006, 81–82.)

Kolmas vaihe on arviointi ja reflektointi. Reflektointi on oman toiminnan ja sen perusteiden ja seuraamusten syvällistä arviointia. Reflektointi on myös omien kokemusten analysointia ja uusien toimintamallien kehittämistä. Tärkeää reflektoinnin kannalta on kyseenalaistaminen sekä se, että mitään ei tulisi pitää itsestään selvyytenä. Reflektoinnin avulla voidaan vetää johtopäätöksiä aiemmista kokemuksista, ottaa niistä opiksi ja suunnitella kuinka jatkossa tulisi toimia vastaavanlaisissa tilanteissa. (Sydänmaanlakka 2006, 81–82.)

Esimiehen yksi tärkeimmistä tavoitteista on suoritusten johtaminen. Tämä pätee myös yksilön itsensä johtamisessa. Monipuolinen vuorovaikutus, henkilökohtainen palaute ja säännölliset keskustelutuokiot kuuluvat esimiesten tärkeimpiin työkaluihin päivittäisessä työssä. (Mayor & Risku 2015, 162.) Sama pätee valmennukseen. Valmentajien ja kilpailijan yhteiset keskustelutuokiot, eli molemmin puolinen palautteenanto kehittävät kumpakin osapuolta.

Ulkoista palautetta saamme toisilta ihmisiltä, videokuvatuista tallenteista ja suorituksiimme perustuvista tilastoista. Videokuvattuja tallenteita ja tilastoja kutsutaan objektiiviseksi informaatioksi. Inhimilliset valinnat ja ihmisten uskomukset, kokemukset ja arvostukset vaikuttavat siihen mitä mitataan ja tutkitaan sekä siihen, miten tietoa tulkitaan. (Forssell 2012, 322.) Ammattitaitokilpailuissa saadaan ulkoapäin tulevaa palautetta valmentajalta sekä

muilta alan asiantuntijoilta. Valmennusvaiheen aikana suorituksia on hyvä kuvata esimerkiksi videolla ja yhdessä valmentajan kanssa katsoa suoritukset nauhalta sekä tehdä sen pohjalta kehitystoimenpiteitä. Oman suorituksen katsominen nauhalta auttaa kilpailijaa todentamaan tekemänsä virheet ja muutenkin katsomaan omaa työskentelyään kokonaisuutena.

Neljäs vaihe oppimisprosessissa on ymmärrys. Asiat on ymmärrettävä ja sisäistettävä ennen kuin ne voidaan siirtää tehokkaasti käytäntöön. Itsensä kehitystä auttavan ymmärryksen esteenä voi usein olla kritiikin torjuminen ja kyvyttömyys palautteen vastaanottamiseen. Palautteen kuuntelu ja hyödyntäminen on olennaista kehittymisen kannalta. (Sydänmaanlakka 2006, 83–84.)

Oppimisprosessin viides ja viimeinen vaihe on soveltaminen, joka on omalla tavallaan prosessin kriittisin vaihe. Opitut asiat pitää viedä käytäntöön, jotta niistä ei tule tarpeettomia. Oppien käytännön soveltaminen vaatii määrätietoisuutta ja jämäkkyyttä, eikä asioita saa jättää puoli tiehen ensimmäisten vaikeuksien sattuessa. (Sydänmaanlakka 2006, 84.)

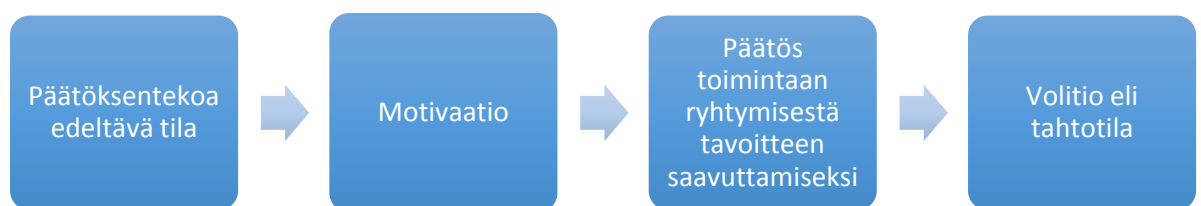
4.2 Yhteenveto

Tämän opinnäytetyön päähuomio on itsensä johtamisessa. Itsensä johtaminen on ajatus, mielen ja kehon tietoista ohjausta. Sydänmaanlakan mukaan itsensä johtaminen on itseensä kohdistuva vaikuttamisprosessi, jonka tarkoituksena on ohjata kehoa, ajatuksia, tunteita sekä arvoja itsereflektoinnin avulla. Itsensä johtamisen tarkoitus on laaja-alainen ja syvälinen tietoisuus itsestään. Tietoisuudella tarkoitetaan käsitystä itsestään, omista vahvuuksista ja heikkouksista. Tietoisuutta voidaan harjoittaa ja sitä on syytä kehittää jatkuvasti, koska sillä katsotaan olevan tärkeä vaikutus itsensä johtamisen viiteen osa-alueeseen, jotka ovat keho, mieli, tunteet, arvot sekä työ.

Tässä työssä itsensä johtamista on tarkasteltu myös Aki Hintsan kehittelemän menestyksen ympyrä-mallin kautta. Menestyksen ympyrä-mallissa kuvataan itseään johtavan yksilön kannalta huomion arvoisia seikkoja. Mallissa on yhdistetty lääketieteellistä ja liikuntatieteellistä näkökulmaa ja mallin pääpaino on yleisessä terveydessä. Malli koostuu kuudesta osa-alueesta, jotka ovat yleinen terveys, biomenkaniikka, ravinto, fyysinen kunto, palautuminen sekä henkinen energia. Menestyksen ympyrä-mallin tarkoitus on edesauttaa yksilöitä tavoittelemaan tervettä ja hyvinvoivaa elämää ja sitä kautta saavuttamaan päämääriään ja tavoitteitaan kukin omalla sarallaan.

Itsensä johtaminen edellyttää motivaatiota. Motivaatio on ponnistelua määrättyyn suuntaan ja siihen liittyvät olennaisesti tunne ja intensiteetti. Motivaation taustalla katsotaan olevan motiiveja, jotka ovat yksilön varhaislapsuudesta asti muodostuneita käsityksiä, ihanteita ja arvoja. Motivaatio jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäinen motivaatio syntyy sisältäpäin kumpuavista tekijöistä. Sisäisen motivaation vaikuttimia voivat olla yksilön itsellensä asettamat tavoitteet sekä päämäärät sekä aito kiinnostus ja innostus. Ulkoiset motivaatiotekijät tulevat ulkoapäin, jolloin yksilö saa palkkioita, kehuja tai julkisuutta. Ulkoisten motivointikeinojen katsotaan vaikuttavan hetkellisesti, kun pysyvämäärä motivaatioon tarvitaan ennen kaikkea sisäistä motivaatiota. Motivaation ymmärtämiseksi Ryan ja Deci ovat kehittäneet itseohjautuvuus teorian, jonka perusteella sisäisen motivaatioon vaikuttaa omaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteenkuuluvuus. Yksilön omaehtoisuus liittyy yksilön haluun itseorganisoida kokemusta ja käyttäytymistä. Valmennusvaiheessa omaehtoisuutta voidaan vahvistaa huomioimalla kilpailijan aikatauluja sekä antamalla kilpailijan vaikuttaa harjoituksen sisältöön. Yksilön omaehtoisuuden vahvistuminen vaikuttaa itsetuntoon sekä sitoutumiseen. Kyvykkyydellä tarkoitetaan yksilön vahvaa minäpystyvyyden tunnetta. Yksilön kyvykkyyttä vahvistaa positiivinen palaute ja puolestaan negatiivisen palautteen katsotaan heikentävän yksilön kokemaa kyvykkyuden tunnetta. Yhteenkuuluvuus on perustarve, jossa yksilö kokee yhteyttä muihin ihmisiin. Valmennusvaiheessa se tarkoittaa positiivisten tunteiden aikaansaamista, sekä elämysten ja onnistumisten saavuttamista.

Motivaatio kuvaa siis tekemistä, johon vaikuttavat sekä tunne että intensiteetti. Ylläpitääkseen motivaatiota yksilö tarvitsee tahtotilan, jota kutsutaan volitioksi. Volitio ylläpitää ja edistää yksilöä tekemään harjoitteita tarvittavan ajan. Motivaatio kasvaa sitä mukaa kun tavoite selkiytyy. Toiminnan ylläpitoa edesauttaa keskittyminen, ajankäytön hallitseminen ja muiden ihmisten tuki.



Kuvio 4. Volitio (Mukaillen Parppei 2008, 39.)

Jännityksen hallinnassa yksilön on hyvä tiedostaa millainen on oma henkilökohtainen jännityksen taso kilpailutilanteessa. Näin yksilö voi muokata jännitystään joko lievempään muotoon tai tarvittaessa lisätä jännityksen tunnetta. Jännityksen hallinnassa on tarkoitus

optimoida jännitys sellaiseen muotoon, että se tukee kilpailusuoritusta ja pitää yllä positiivista vireyttä.

Keskittymiskyky on tärkeää etenkin vaativissa tehtävissä. Kilpailutilanteessa keskittyminen korostuu, sillä kilpailutilanne on normaalista työympäristöstä poikkeava. Ympäristö ei ole kilpailijalle ennestään tuttu ja työvälineet voivat olla hieman erilaisia kuin ne, joihin on totuttu valmennusvaiheessa. Optimaalinen keskittymiskyky on kilpailussa oleellista, jotta voidaan keskittyä vain omaan suoritukseen ja fokusoida kaikki energia käsillä olevaan tehtävään. Huolellinen valmistelu ja itseluottamus tehtävää kohtaan edesauttavat kilpailijaa saavuttamaan vaadittavan keskittymiskyvyn. Parhaimmassa tapauksessa kilpailija voi päästä niin sanottuun flow-tilaan, eli kaikki muu katoaa ympäriltä ja tekeminen sujuu kuin itsestään ja suorittaminen on korkeatasoista.

Kilpailutilanteessa tunteet voivat vaihdella suoritusten mukaan. Negatiiviset tunteet kesken kilpailusuorituksen on hyvä kitkeä pois, koska sillä on vaikutusta muihin suorituksiin. Valmennusvaiheen kautta tulevan harjoittelun määrän ja positiivisen ajattelun avulla voidaan päästä nopeasti yli kilpailutilanteessa tapahtuneista virheistä. Niiden kilpailijoiden, joilla on vähiten virheitä ja jotka pääsevät niistä nopeimmin yli, katsotaan menestyneen kilpailuissa parhaiten.

Ammattitaitokilpailuun valmentautumisessa on olennaista tiedostaa itsensä johtamisen keinot ja niiden avulla selvittää omat tavoitteet ja motivaation taso. Motivaation merkitys on valmennusvaiheessa kriittisessä roolissa. Sisäisen motivaation tulee synnyttää tahtotilaa, joka auttaa kilpailijaa ponnistelemaan tavoitteensa eteen. Näiden lisäksi vahva sitoutuminen on avainasemassa pitkäjänteisessä ja toistuvassa harjoittelussa. Kilpailutilanteen ainutlaatuisuuden vuoksi valmistautumisen on oltava huolella tehty ja tarkoin suunniteltua, jotta saadaan aikaiseksi mahdollisimman laadukkaita kertasuorituksia useana kilpailupäivänä.

5 Tutkimuksen tausta

Kiinnostuin ammattitaitokilpailuista vuonna 2010 syksyllä kun viimeistelin opintojani ammattikoulussa. Valmentauduin ja kilpailin aktiivisesti vuosina 2010–2012. Oma harjoitteluni ja lukuisat harjoituskilpailut huipentuivat lokakuun alussa vuonna 2012 järjestettäviin EuroSkills-kilpailuihin. Saavutin parhaan mahdollisen tuloksen EuroSkills-kilpailuissa voittamalla ravintopalveluiden lajin. Kilpailuiden jälkeen olen pohtinut ammattitaitokilpailuista fyysisestä ja henkisestä näkökulmasta. Omien kilpailuiden jälkeen jäi ajatus siitä, miten voisi edelleen kehittää systemaattisesti henkisiä ja fyysisiä valmiuksia, jotta ylittäisi parhaaseen mahdolliseen suoritukseen varsinaisissa kilpailuissa. Haaga-Helian kurssien myötä kiinnostuin itsensä johtamisesta ja johtamisen psykologiasta.

Otin yhteyttä toimeksiantajaan keväällä 2016 ja sovimme alustavasta työn rungosta. Tietoperustassa käsittelemme itsensä johtamisen lisäksi motivaatiota sekä positiivista psykologiaa, joita voidaan ajatella yhtenä osatekijöinä ammattitaitokilpailemisessa. Tutkimuskysymykset laadin lokakuussa 2016 tietoperustan pohjalta. Haastattelut suoritin marras-joulukuun vaihteessa Jyväskylässä ja Helsingissä sekä sähköisesti Skype-palvelimen välityksellä.

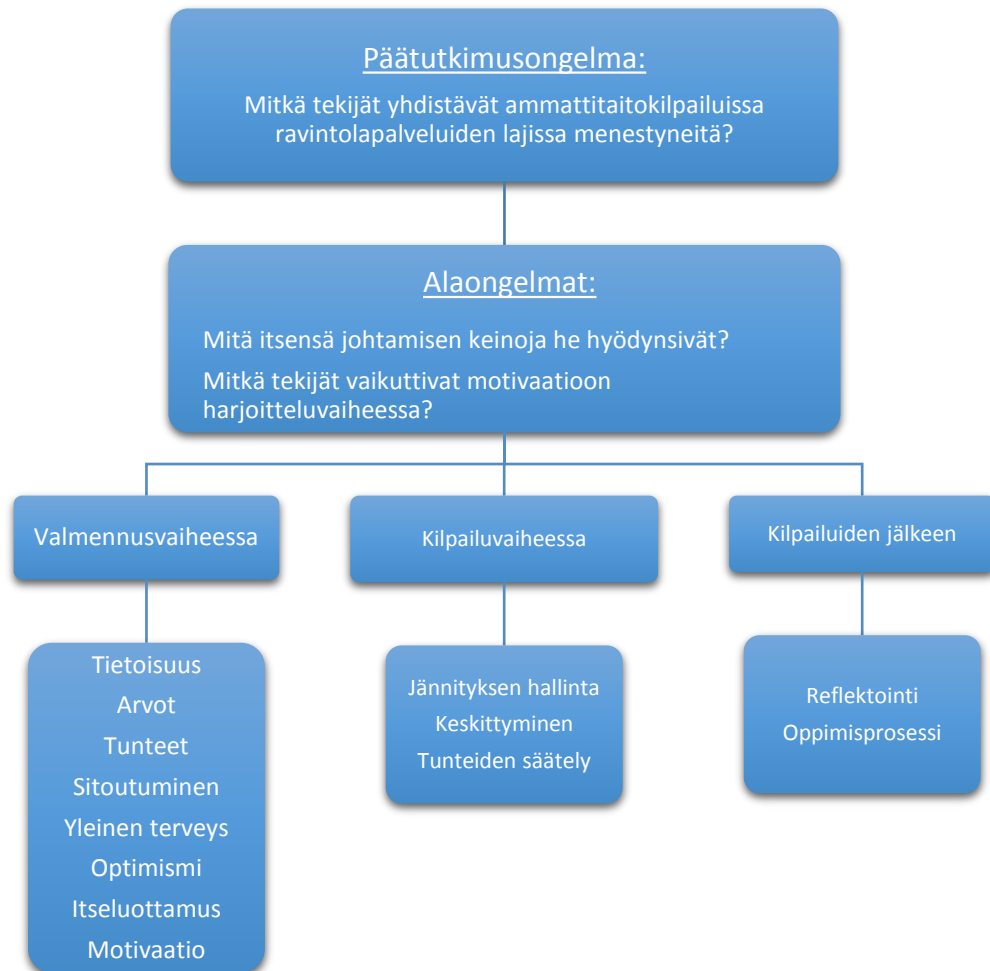
5.1 Skills Finland

Skills Finland on perustettu 1993 ja se on yleishyödyllinen yhdistys. Skills Finlandin tehtävä on edistää suomalaisen ammattikoulutuksen ja -osaamisen arvostusta ja tunnettavuutta. Skills Finlandin yhteistyökumppaneita ovat opetus- ja kulttuuriministeriö, Opetushallitus, ammatilliset oppilaitokset sekä tärkeimmät työmarkkina- ja opetusalan järjestöt. Skills Finland järjestää joka vuotiset kansalliset Taitaja-kilpailut, joissa kilpaillaan eri lajeissa ammattitaidon suomenmestaruudesta. Taitaja-kilpailut toimivat ammattioppilaitosten kilpailijoille hyvänä väylänä lähteä valmentautumaan ja kilpailemaan kansainvälisiin kilpailuihin. Skills Finland organisoii Suomen ammattimaajoukkueen kilpailumatka sekä koordinoi ja kehittää valmennustoimintaa. (Skills Finland 2017.)

5.2 Tutkimusongelmat ja työn tavoitteet

Tämän opinnäytetyön keskeisin tutkimusongelma on selvittää, mitkä tekijät yhdistävät ammattitaitokilpailuissa menestyneitä ja miten menestyjät hyödynsivät itsensä johtamisen keinoja valmennusvaiheessa ja kilpailuvaiheessa sekä kilpailuiden jälkeen tapahtuvassa oppimisprosessissa. Alaongelmina opinnäytetyössä on selvittää ne itsensä johtamisen keinot, joita menestyjät hyödynsivät valmennusvaiheessa, kilpailuvaiheessa ja kilpailuiden

jälkeen, sekä mitkä tekijät vaikuttavat motivaatioon. Opinnäytetyön tavoite on saada vastaus esitettyihin tutkimuskysymyksiin sekä saada tietoista ymmärrystä ja näkemystä ammattitaitokilpailemisesta, jotta kilpailijoiden valmiuksia voitaisiin kehittää valmennusprosessin eri vaiheissa.



5.3 Tutkimusmenetelmän valinta

Tähän opinnäytetyöhön valitsin laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän, koska halusin saada lisää ymmärrystä ammattitaitokilpailemisesta sekä vastauksen tässä työssä esitettyyn tutkimusongelmaan. Tästä aiheesta ei ole tarjolla juurikaan aikaisempaa tutkimusta ja siitä syystä haluan lähestyä aihetta kokonaisvaltaisesti.

Laadullisella tutkimuksella ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin. Niissä pyritään ymmärtämään tai kuvaamaan ilmiötä tai tapahtumaa, ymmärtämään tiettyä toimintaa tai antamaan teoreettisesti mielekäs tulkinta jollekin ilmiölle. Laadullisessa tutkimuksessa on olennaista, että haastateltavat tietävät entuudestaan tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon ja heillä on kokemusta aiheesta. Täten haastateltavat eivät pitäisi olla satunnaisesti valittuja,

vaan tarkoin harkittuja sekä haastattelun aiheeseen sopivia kandidaatteja. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85–86.) Tieteellisesti laadullisia tutkimuksia tehdään tyypillisesti aiheista, joista ei entuudestaan tiedetä, ja joita halutaan ymmärtää paremmin. Laadullista tutkimusmenetelmää hyödynnettäessä tutkittavia on huomattavasti vähemmän kuin määrällisessä tutkimuksessa, mutta analysoitavaa aineistoa on runsaasti. Tarkoituksena on saada suppeasta kohteesta paljon tietoa ja sitä kautta ymmärrystä tutkittavasta aiheesta ja laajempaa näkemystä. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 104–105.)

5.4 Tutkimuksen toteutus ja haastattelut

Tutkimuskysymysten laadinnassa käytettiin apuna peittomatriisia, joka kuvaa tietoperustan ja tutkimusongelmien linkittymistä toisiinsa empiirisessä osiossa. Peittomatriisin käytön hyödyntäminen opinnäytetyössä auttoi selventämään, mitä työssä tutkitaan ja millaisten kysymysten avulla on mahdollista saada vastauksia esitettyihin tutkimusongelmiin.

Tutkimuskysymykset laadittiin etukäteen tietoperustan teemojen mukaisesti, eli tutkimus toteutettiin puolistrukturoidulla teemahaastattelulla, jonka keskeiset teemat on jaettu kolmeen osaan. Ne ovat valmennusvaihe, kilpailuvaihe ja kilpailuiden jälkeen tapahtuva oppimisprosessivaihe. Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset ovat kaikille samat ja haastateltava vastaa niihin omin sanoin. Puolistrukturoidussa haastattelussa ei siis ole valmiita vastausvaihtoehtoja. (Eskola & Suoranta 1998, 87.) Opinnäytetyön sisällönanalyysi muodostetaan teorialähtöisesti. Teorialähtöinen sisällönanalyysi perustuu aiempaan viitekehukseen eli tietoperustaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 113).

Haastattelukutsut lähetettiin kuudelle henkilölle, joista viisi ilmoittautui haastatteluun. Haastateltavista neljä oli kilpaillut WorldSkills-kilpailuissa ravintolapalveluidenlajissa vuosina 2007, 2009, 2011 ja 2013. Yksi haastateltavista puolestaan oli kilpaillut EuroSkills-kilpailuissa vuonna 2014. Haastateltavista kolme oli naisia ja kaksi miehiä. Iältään haastateltavat ovat 22–31 vuotiaita. Kyseiset henkilöt valittiin tutkimukseen siitä syystä, että he olivat kilpailleet kansainvälisissä kilpailuissa ja heille oli muodostunut laaja-alainen käsitys ammattitaitokilpailemisesta.

Ensimmäiset kolme haastattelukutsua lähetettiin sähköisesti 6.11.2017 ja loput kaksi kutsua 14.11.2017 ja 23.11.2017. Ensimmäinen haastattelu toteutettiin Jyväskylässä 8.11.2016 kello 10:00 Ravintolakoulu Priimuksen luokkatiloissa. Haastattelun kesto oli yksi tunti ja 20 minuuttia. Toinen haastatteluista käytiin 8.11.2016 kello 14:00 Skype-palvelun välityksellä. Haastateltava oli tuolloin vaihto-opiskelijana Malesiassa ja oli saapumassa Suomeen tammikuussa, joten haastattelu toteutettiin sähköisesti videopuheluna ja

sen kesto oli yksi tunti ja 40 minuuttia. Kolmas haastattelu suoritettiin 9.11.2017 klo 16:00 haastateltavan asunnolla ja haastattelun kesto oli yksi tunti ja 30 minuuttia. Neljäs haastattelu pidettiin 22.11.2017 Ravintolakoulu Perhon luokkatiloissa ja haastattelun kesto oli yksi tunti ja 10 minuuttia. Viides haastattelu suoritettiin 4.12.2017 Skypen-välityksellä. Haastateltava asui Kuopiossa, joten molemmille osapuolille oli helpoin järjestää haastattelu Skypessä. Haastattelun kesto oli yksi tunti ja 20 minuuttia.

Nauhoitin haastattelut jotta pystyin keskittymään tarkkaavaisesti haastattelijoiden vastauksiin ja esittämään tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä. Haastatteluiden jälkeen litteroin tekstit eli kirjoitin ne puhtaaksi.

Haastateltavat on merkitty seuraavasti: H1, H2, H3, H4 ja H5, jotta haastateltavat pysyvät anonyymeinä eikä vastauksista saada selville haastateltavien henkilöllisyyttä, haastatteluiden vastausten avoimuuden ja luottamuksellisuuden vuoksi ja sen takaamiseksi. Käytän tässä työssä haastateltavista kirjain-numero yhdistelmää jatkossa tulosten ja johtopäätösten purkamisessa.

6 Keskeiset tulokset

Tässä luvussa esitellään haastattelujen keskeiset tulokset. Luku alkaa haastateltavien esittelyllä, jonka jälkeen käydään läpi haastattelujen kysymykset ja niihin saadut vastaukset. Teemahaastatteluiden runko löytyy liitteestä 1. Kaikkien kysymysten kohdalle saaduista vastauksista on kirjoitettu tässä luvussa yhteenveto, jonka lisäksi luvussa on nostettu esiin työn kannalta merkityksellisiä esimerkkivastauksia.

6.1 Haastateltavien esittely

H1 päätyi ravintola-alalle sattumalta, ajatellen että se voisi olla kiva ala. Hän opiskeli alun perin kokiksi ja kilpaili ensimmäisen kerran Taitaja-semifinaaleissa kokkilajissa ja jatkoi kokkiopintojen jälkeen suoraan tarjoilijaopintoihin. Valmennukseen H1 päätyi siten, että häneltä kysyttiin kiinnostusta kilpailemiseen ja hän oli kiinnostunut. Ammattitaitokilpailuihin valmentautuessa tärkeiksi ominaisuuksikseen hän mainitsi näyttämisen halun ja sitkeyden. Hän sanoi harjoitelleensa pari kertaa viikossa valmentajan kanssa ja lisäksi hän harjoitteli omalla ajallaan paljon. H1 oli kilpailuiden aikana 21-vuotias ja kilpaili tuolloin WorldSkill-kilpailuissa sijoittuen niissä toiseksi.

H2 päätyi alalle, koska hänen äitinsä työskenteli alalla ja hän haaveili lapsena työskentelevänsä ravintola-alalla. Haastateltava on aina pitänyt erityisen paljon asiakaspalvelusta. Haastateltava halusi itse kilpailuvalmennukseen. Taitaja-kilpailuiden jälkeen hän päätti lähteä hakemaan edustuspaikkaa kansainvälisiin kilpailuihin. Ominaisuuksistaan tärkeinä ammattitaitokilpailuihin harjoittelun kannalta haastateltava piti kunnianhimoa ja etenemisen halua. H2 oli kilpailuiden aikana 19-vuotias ja hän kilpaili WorldSkills-kilpailuissa ja sijoittui kuudenneksi.

Ravintola-alalle H3 päätyi näyttämisen halusta silloiselle kotitalousopettajalleen, jonka mukaan hänestä ei olisi ravintola-alalle. Hän haki ravintola-kouluun ja pääsi sinne opiskelemaan kokkikilpailijalle. Toisen vuoden kokkiopintojen aikana hänet houkuteltiin ravintolasalin puolelle ja lopulta hän päätyikin opiskelemaan tarjoilijaksi. Samainen henkilö, joka oli houkutellut hänet tarjoilijaopintojen pariin, ehdotti hänelle myös kilpailuvalmennusta. Siirtyessään tarjoilijaopintoihin, hän päätti hakeutua kilpailuvalmennukseen. Ominaisuudet jotka edistivät häntä kilpailuvalmennuksessa, olivat puheliaisuus, itsepäisyys sekä kilpailuvietti. H3 oli kilpailuiden aikana 19-vuotias ja kilpaili WorldSkills-kilpailuissa sijoittuen viidenneksi.

H4:n ravintola-alalle päätyminen johtui osittain sukutaustasta. Haastateltavan suvussa oli paljon tarjoilijoita ja hän koki palvelualan olevan lähellä hänen sydäntään. H4 pyydettiin

kilpailuvalmennukseen, mutta hän kieltäytyi aina ja useista pyynnöistä huolimatta. Lopulta hänet saatiin houkuteltua mukaan ja hän piti sitä hyvänä ratkaisuna. Ominaisuuksista, joita hän piti tärkeänä valmentautuessaan, olivat määrätietoisuus, tavoitteellisuus ja taipumus kädentaitoihin. H4 oli kilpailuiden aikana 22-vuotias ja hän kilpaili WorldSkills-kilpailuissa ja sijoittui ensimmäiseksi.

Haastateltava H5 päätyi ravintola-alalle sattumalta. Hänen piti alun perin käydä lukio, mutta koki kieliopinnot sen verran haastavaksi, että päätyi tekemään kaksoistutkinnon tarjoilijaksi. H5 pyydettiin mukaan ravintolakoulun kilpailuvalmennukseen ja hän suostui välittömästi lähtemään mukaan valmennukseen, vaikka koki silloin olevansa liian nuori. Ominaisuudet, jotka hän koki tärkeäksi kilpailuihin harjoitellessa, olivat kärsivällisyys ja nopea oppimiskyky. H5 oli kilpailuiden aikana 20-vuotias ja kilpaili EuroSkills-kilpailuissa, sijoituen kolmanneksi.

6.2 Itsensä johtamisen keinot valmennusvaiheessa

Kysyttäessä kuinka haastateltavat olivat päätyneet ravintola-alalle, haastateltavista H1 ja H5 ravintola-alalle päätyminen oli sattumanvaraista. H2 ja H4 kertoi sukutaustojen vaikuttaneen ravintola-alalle päätymiseen. H2 äiti oli toiminut ravintoloisijana ja haastateltava mainitsi ravintola-alan olleen lapsesta asti haaveena. H3 ravintola-alaan päätymiseen vaikutti näyttämisen halu. H4:n perhepiirissä oli paljon tarjoilijoita ja hän koki tietävän ravintola-alasta eniten ja päätyi sen vuoksi opiskelemaan tarjoilijaksi.

H2: Äitini on ollut ravintoloitsijana ja tällä hetkellä hän on ravintolakoulun opettajana. Olen lapsesta asti haaveillut, että pääsen ravintola-alalle ja haaveillut vähän siitä yrittäjyydestä, kun se näytti lapsena aina niin kivalle, kun äiti oli ravintoloitsija. Muutenkin asiakaspalvelussa saa tehdä kokoajan, että ei ole semmoinen toimistotyö.

H4: Osittain sukutaustat. Meidän suvussa on tosi paljon tarjoilijoita ja siitä alasta tiesi eniten. Halusi kokea, joka päivän vaihtuvuutta työelämässä. Palvelu oli jotenkin lähellä sydäntä.

H5: Se tuli ihan sattumankaupalla oikeastaan. Kun eka piti olla lukiossa, mutta siellä ei kielet sujunut. Hain sitten kaksoistutkinnolla tarjoilijaksi.

Kysymykseen kuinka haastateltavat olivat päätyneet koulun kilpailuvalmennustiimiin, haastateltavista H1 oli jo aikaisemmin kilpaillut kokkiopintojen yhteydessä Taitaja semifinaaleissa ja kilpailuiden jatkaminen oli hänelle luontainen vaihtoehto, sillä hän oli omien

sanojen mukaan osittain tietoinen kilpailemisesta. H2 oli tehnyt tietoisin valinnan ryhtyessään kilpailuvalmennukseen. Haastatteluissa tuli ilmi, että kaikkia haastateltavia lähestyttiin koulun puolelta ja haastateltavat suhtautuivat myönteisesti valmennukseen, paitsi H4 kertoi alussa kieltäytyneensä valmentautumisesta, mutta kuitenkin myöhemmin suostuneensa mukaan. H3 kertoi myös olleensa todella nuori ryhtyessään valmennukseen.

H1: Alun perin opiskelin kokiksi. Viimeisenä vuonna, kun olin siellä kokkikoulussa, niin oli mahdollisuus lähteä kokeilemaan Taitaja-kilpailuja ja lähin sitten semifinaaleihin. Kun kokkivuosi oli ohi, menin siitä jatkamaan heti tarjoilijaksi opiskelemaan. Siellä tuli heti ensimmäisenä kouluviikon aikana ilmi, että etsitään halukkaita kilpailuvalmennukseen ja tultiin kysymään, olinko kiinnostunut ja olin kiinnostunut. Eli joo pyydettiin ja oli ajatusta jo entuudestaan tästä kilpailemisesta.

H2: Olin tarjoilijalinjalla, ja halusin sinne kilpailuvalmennukseen. Halusin Taitajiin ja paritarjoilukilpailuihin. Taitajista lähti ajatus, että lähtisinkö kansainvälisiin kilpailuihin. Sitten vasta se inspiraatio tuli. Aluksi ajattelin, että voin lähteä kokeilemaan mutta enhän mä varmaan menesty siellä, kun siellä on kaikki niin hyviä mutta sitten jotenkin se jano vaan yltyi siinä.

H4: Minua pyydettiin ja ensi alkuun mä siitä kieltäydyin. Aika montakin kertaa kieltäydyin, mutta sitten loppu viimein saatiin houkuteltua mukaan. Koin, että se oli hyvä ratkaisu, koska tykkäsin siitä itse valmennusajastakin. Siinä oppi huomattavasti enemmän asioita kun perinteisesti koulun penkillä.

Haastateltavilta kysyttiin, kuinka he järjestivät aikataulunsa koulun, työn ja vapaa-ajan sekä valmennuksen välillä ja kysymystä esittäessä haastateltaville tarkennettiin, että kysymyksessä erotellaan kansallisten kilpailuiden valmennus ja WorldSkills-valmennus omina ajanjaksoinaan. Valmennustunnit ja haastavuuden taso ovat erilaista kansallisissa ja kansainvälisissä kilpailuissa ja tässä työssä kiinnostuksen kohteena on erityisesti WorldSkills-valmennus, mutta aikaisemmalla valmennustaustalla voidaan katsoa olevan vaikutusta myös valmentautuessa WorldSkills-kilpailuihin. Aikataulun osalta haastateltavat kokivat haasteita vapaa-ajan, koulun ja valmennuksen välillä, mutta he kokivat samalla onnistuneensa siinä kohtalaisen hyvin. Haastateltavista H4 puhui tekemistään uhrauksista, joiden avulla hän pystyi panostamaan valmennukseensa täysillä. Kaikki haastateltavat vaikuttivat olevan tietoisia jo valmennuksen alusta lähtien, että valmennukseen tulisi menemään vapaa-aikaa.

H1: Töissä en käynyt eli se oli sit lähinnä mitä koulussa olin. Koulua ja vapaa-ajasta laitoin aika paljon aikaa valmennuksessa olemiseen. Ihan alussa minulla oli päämääränä Taitaja-kilpailut. Meillä oli suurin piirtein kerran viikossa aina tapaaminen

eli harjoittelupäivä. Koululla harjoiteltiin ja kotona ei tullut kauheasti tehtyä. Mielikuvaharjoitteluita ja teoria asioita kirjoitti paperille mutta enemmän se oli koululla harjoittelua. Sitten kun alkoi enemmän treenaamaan WorldSkillsia varten, niin sit oli useat treenit viikossa. Sen lisäksi käytin paljon omaa aikaa ja kuvioihin tuli myös työpaikka. Pyrin tekemään omia työtehtäviä työpaikalla vähän sen mukaisesti, miten ne voisi kisoissa tapahtua. Eli hyödynsin sillä tavoin työelämää siinä.

H3: Paljon vaatii tekemistä kokoajan, kun työt painavat aina kaikille opiskelijoille ravintola-alalla päälle ja sit tietysti, se että kilpailujoukkueessa on se nollatoleranssi poissaolojen suhteen, niin sitä on pakko olla koulussa aina. Vaatii ajankäyttöä ja panostusta, kun ei käytetä kouluaikaa siihen kilpailuvalmennukseen. Pitää valita harjoittelupäivät sen mukaan, että mitkä päivät ja illat pystytään hyödyntämään treenamiseen.

H4: Kun valmentaja selvisi ja selvisi, että kilpailuihin lähdetään. Sain hyvin tarkat ohjeistukset, että koulupäivät pitenevät ja niinhän ne pidentyivät. Eli sine iltapäivälle jäätiin koulun jälkeen ja osittain lauantaisin ja myöskin vapaapäivinä silloin kuin oli työharjoittelussa. Siihen vaikutti se että, muu elämä niin sanotusti kärsi. Kaverit, parisuhde ja perhe jäivät vähäksi aikaa taka-alalle. Minulla oli tiedossa se, että halusin täysillä panostaa kun olin kerran päässyt mukaan, niin sitten joutui tekemään kompromisseja.

Kysyttäessä ominaisuuksia, jotka auttoivat heitä yksilöinä eniten ammattitaitokilpailuihin harjoittellessa, H1, H2 ja H4 nostivat esiin tavoitteellisuutensa. H4 koki henkilökohtaisen tavoitteellisuutensa olleen olennainen tekijä ammattitaitokilpailuihin harjoittelemisjakson läpiviemiseen. Tavoitteellisuuden lisäksi keskiössä olivat määrätietoisuus, kunnianhimo ja itselle näyttämisen halu. Haastatteluista H3 kertoi olevansa puhelias, mikä auttoi häntä harjoitteluissa ja kilpailuissa suorituksen läpiviemisessä. H3 mainitsi nopean oppimiskyvyn ja sitä kautta taidon soveltaa opittuja tekniikoita. H1, H4 ja H5 mainitsivat vielä kärsivällisyyden, sinnikkyuden ja pitkäjänteisyyden. Pitkäjänteisyydellä katsottiin olevan positiivinen vaikutus pitkäkestoisissa ja toistuvissa harjoitteissa.

H1: Kovat tavoitteet annoin itselleni ja ehkä itselle näyttämisen halu, että pystyy tekemään ne harjoitteet. Sitkeys eli ei halua antaa periksi.

H4: Määrätietoisuus ja määrätietoisuuden kautta mä olin selkeästi päättänyt minun tavoitteet. Tavoitteellisuus ylipäättään minun luonteestani, johti siihen, että miksi jaksot treenata. Olen aina ollut huomattavasti enemmän kädentaitaja kuin esimerkiksi kirjojen lukija. Valmentautuminen pohjautui teknilliseen työhön ja kädentaitoihin ja sitten huomasi se oman työnjäljen, kun sitä siinä valmennuksessa teki. Pitkäjänteisyys oli myös siellä taustalla.

H5: Kärsivällisyys ja olen omasta mielestä nopea oppimaan uutta. Kärsivällisyys oli tärkein, koska jankataan sitä samaa uudestaan ja uudestaan niin kauan kunnes se sujuu hyvin.

Tiedusteltaessa kysymykseen millaisella kilpailijana he olivat kokeneet itsensä, haastateltavat kuvailivat itseään voitontahtoiseksi, kunnianhimoiseksi ja sitä kautta täydellisyyttä tavoittelevaksi. H1 tarkasteli itseään ulkopuolisten silmin ja kuvaili, että hänet mahdollisesti nähdään enemmän suorittajatyypisenä kilpailijana. Positiivisiksi ominaisuuksikseen hän luki päämäärätietoisuuden sekä sitkeyden. Vastauksista tuli ilmi H3:n kohdalla ailahtelevaisuus ja hän kuvaili itseään fiilispohjaisena mutta samalla itsekritiittisenä kilpailijana. Muista haastateltavista poikkeavana H5 koki itsensä iloisena ja vähemmän stressiä tuntevana kilpailijana, eikä hän ottanut paineita kilpailusuorituksista.

H3: Ailahtelevaisena. Oon hyvin fiilispohjainen kilpailija. Jos ei saanut sitä fiilistä päälle niin sitten oli tosi vaikeata sekä treeneissä että kisoissa. Sen näki sitten saman tien. Olin itse aina kauhean itsekritiittinen niin sit tiesi aina ne ongelmat.

H4: Rauhallinen mutta sitten osittain myöskin voitontahtoinen, mikä on vaikuttanut siihen, että pettymykset on tuntunut kolminkertaisesti suuremmilta, kuin sellaisella, joka ei ole niin voitontahtoinen.

H5: Mä olen kokenut itseni semmoisena iloisena, enkä hirveästi stressiä ota siitä, että menen tekemään sen mitä pitää tehdä, ja jos se menee huonosti, niin se menee huonosti. Mä en ole hirveästi painetta ottanut, että en ole hirveen montaa kertaa yöunia menettänyt kilpailuiden takia.

Kysyttäessä mitä haastateltavat pitivät tärkeänä kilpailemisessa, kaikki paitsi H2 mainitsivat ammatillisen kehittymisen ja uuden oppimisen. H2 vastasi että hän ei halunnut tuottaa pettymystä kun oli päässyt edustamaan Suomea. H4 koki tärkeäksi myös tarjoilijan työn arvostuksen ja näkyvyyden lisäämisen.

H2: Kun sitä alkoi saamaan sitä mainetta kunniaa siinä mielessä, että on päässyt Suomea edustamaan kilpailuihin, niin sitten ei voinut tuottaa pettymystä harjoittelun määrällä, että ei treenaisi sitten kunnolla. Tavallaan oman tyhmyyden takia sitten kärsis vähän niin kuin se maine siinä, että halusin tehdä kaiken täysillä, ja treenata ihan täysillä niihin kisoihin. Kuitenkin on ainoana valittu sinne kilpailuihin Suomesta. Niin sitten oli semmonen mainekin siinä mielessä kysymyksessä, että ei ois voinut vaan ihan huonolla harjoittelullakaan lähteä sinne.

H4: Enemmänkin se tarjoilijan työn näkyvyys ja sen arvostaminen. Ja sitten ammatillinen kehittyminen omassa työssä.

Kysymykseen miten käsittelit virheitä valmennuksen aikana, H1, H2 ja H4 vastasivat, että he opettelivat unohtamaan virheen ja jatkamaan niin kuin sitä ei olisi tapahtunutkaan. H1 nosti esille maajoukkueleirillä käydyt teorit virheiden yli pääsemisestä. H1 kävi läpi valmentajan kanssa valmennusvaiheessa erilaisia skenaarioita ja mietti, kuinka pystyisi korjaamaan vastaan tulevat virheet. H3 koki, että hänen on vaikea päästä yli virheistään, mutta harjoitteluvaiheessa hän kuitenkin pystyi ottamaan virheet huumorilla vastaan. H4 opetteli sulkemaan virheet pois. H5 kertoi, että ei ottanut virheistä stressiä ja suhtautui niihin kevyesti sekä harjoittelu että kilpailuvaiheessa.

H1: Valmentautumisen aikana oli myös maajoukkuevalmennus, siellä me käytiin yleisellä tasolla, miten kaikkiin virheisiin täytyy suhtautua ja sieltä sai paljon just semmoisia vinkkejä, että esimerkiksi jos yks tehtävä menee pieleen, niin se ei tarkoita, että koko kisa suoritus olisi pielessä. Vaan opetettiin, kuinka pääset yksittäisten virheiden yli ja sen sitten, kun se sitten teoriassa oppi niin lähti opettelemaan sitä sitten myös käytännössä. Totta kai, valmentautuminen on tietynlaista aaltoliikettä. Välillä on tosi hyviä ylämäkiä ja sitten taas pusketaan alamäkeä, kun mikään ei luista ja tuntuu, että mennään vaan takapakkia mutta sekin lähinnä, että pitää niitä kokonaisuuksia osata ymmärtää, että se vähän niin kuin kuuluu asiaan.

H4: mulla oli, tietävä valmentaja ja siellä mun taustalla ja se, että hän hyvin selkeästi kyllä kerto mun virheet ensinnäkin eli mä opin jo siihen heti alusta asti ne virheet tavallaan pois suljetaan mahdollisimman nopeasti siitä valmennuksesta, että tavallaan ei opi vääriä tekniikoita vaan oppii pois niistä virheistä.

Kilpailuiden aikana H1 ja H2 ja H4 eivät jääneet murehtimaan virheitään vaan jatkoivat eteenpäin. H3 otti virheet kilpailuissa raskaasti ja koki tarvitsevansa hetken, saadakseen kerättyä itsensä kokoon.

H1: Jos oot sanonut jotain asiaa väärin, niin jatkaa sitä tekemistä eteenpäin niin kuin sitä ei ois ikinä tapahtunutkaan. Koska sitten taas kun ei tuomaritkaan kaikkee huoma, et se miten sä ite reagoit siihen virheeseen, niin se välillä saattaa olla se mikä paljastaa sen virheen.

H3: Eli mulla on aina ollu vähän semmonen et mä on tosi kova piiskaamaan itseäni kun mä näen jonkun virheen, ja mulla on ollu aina vähän vaikeata päästä yli siitä virheestä, että se on aiheuttanut treeneissä vähemmän ongelmia, kun treeneissä niille pysty vielä helposti nauramaan, mutta kisoissa sitten kun tiesit tehneesi virheen niin, se otti aina pienen tovin et sai kerättyä itensä ylös.

Kysyttäessä miten kilpailijat käsittelivät onnistumisia, H1 koki saavansa lisää uskoa ja luottoa omiin taitoihinsa mutta painotti myös, että onnistumisten jälkeen on tärkeää malttaa mielensä ja pysyä keskittyneenä kilpailuissa. H2 ja H3 eivät kokeneet käsitelleensä onnistumisiaan mutta mainitsivat, että myös onnistumisia olisi hyvä käsitellä pelkkien virheiden käsittelyn sijasta. H4 sai onnistumisista lisää motivaatiota harjoitteluun. H5 sai onnistumisista hyvän olon tunteita ja niin kuin H1, myös hän mainitsi, että onnistumisen jälkeen tulisi säilyttää ammattimaisuus.

H1: No, ehkä ne välillä anto semmoista, varsinkin joissakin alamäki kohissa lisäuskoo, et kyl se vielä sieltä se juttu tulee ja osaa sen vaikka välillä tuntuu että tästä ei tuu yhtään mitään. Ja semmosta luottoa siihen omaan tekemiseen. Mut sit helposti se et jos kaikki menee ihan täysin putkeen, ja on tosi paljon onnistumisia niin siinä oppi sen et pitää silti malttaa mielensä, että se ei ala se oma tekeminen mennä lipsuiluksi, että luottaa vaan siihen että kyllä noi aikasemmatkin tekemiset on onnistunu niin kyllähän tääki nyt onnistuu. Ehkä tohon niinku onnistumiseen, että epäonnistumiseen se, et malttaa mielensä ja malttaa keskittyä silti siihen tekemiseen et tapahtu mitä vaan.

H4: No tietenkkin hän ne tuntu kivalta, kun sai sitä positiivista palautetta ja ties että nyt se homma luonnistuu ja onnistuu jossain asiassa tai niinku rupes muistamaan niitä opittuja asioita niinku, et ne tuli selkäytimestä. Kyllä hän se hyvältä tuntui ja se sit tavallaan jakso tulla seuraavanakin päivänä tulla niihin treeneihin, kun ties että on ihan hyvä siinä mitä tekee.

Työhön ja harjoitteluun liittyvissä kysymyksissä ilmeni seuraavia asioita: H1, H3 ja H4 sanoivat harjoitelleensa pari kertaa viikossa. H5 ja H2 sanoi harjoitelleensa kolme tai neljä kertaa viikossa. Kaikki olivat töissä valmennuksen aikana fine dining henkisissä ravintoloissa ja he kokivat, että työ tukee harjoittelua. H2, H3 ja H4 saivat työpaikaltaan harjoitteluun työskentelytiloja ja raaka-aineita. H5 koki, että työnteko kehitti hänen asiakaspalvelutaitojaan. Kaikkien haastateltavien työnantajat suhtautuivat valmennukseen kannustavasti ja myönteisesti.

H2: Joo, kyllähän se työ oli hyödyllinen. Et kyllä hän se tuo tietenkkin kokemusta, että kaikki työ on varmasti hyväksi, että jos näkee vaan jostain niin kuin kantilta, että kyllähän se tuki tosi paljon ja sittenhän työpaikalla, kun pystyy tekemän sitten myös niitä harjoitteita mitä sinne kilpailuun tarvitsi tehdä niin, et sieltä sitten sai niin kuin, vaikkapa tilatkin käyttöön, että ja kyllä ne hankkia aina sitten tarvittavia raaka-aineitakin sitten sinne jos oli tarvis. Et sinänsä niin kuin rahallisesti tukivat sieltä.

Yleiseen terveyteen liittyvissä kysymyksissä, yöunien määrä oli vaihteleva valmennus-ajanjakson aikana. H5 nukkui noin kahdeksan tuntia vuorokaudessa ja koki nukkuneensa tarpeeksi. H1 nukkui arvioltaan seitsemän tai kahdeksan tuntia ja koki pääpiirteittäin nukkuneensa riittävästi, mutta mainitsi välillä olleen aamuisin väsynyt harjoituksissa. H2 nukkui keskimäärin seitsemän tuntia ja kertoi, että olisi voinut nukkua enemmänkin. H2 mainitsi H1 tavoin, että oli toisinaan väsynyt harjoituksissa. H3 ja H4 nukkuivat kuudesta seitsemään tuntia vuorokaudessa. H3 koki sen määrän olevan riittävä, mutta H4 olisi kaivannut enemmän unta, joka näkyi ajoittain väsymyksenä valmennuksessa. Lyhyiden yöunien katsottiin johtuvan myöhäisistä työvuoroista sekä työn ja valmennuksen yhdistämisestä.

H1: Ne on ehkä saattanut linkittyä myös töissä olemiseen, ku on ollu myöhään illalla töissä ja aamulla alkanut kahdeksalta treenit. Mut tota, sit ne on kanssa ollu semmoisia hetkiä mistä ehkä valmentajalta on tullu sanomista. Niin et priorisoi vähän miten haluat valmentautumisen ja töitten menevän, mutta pääpiirteittäin ne on aika hyvässä balanssissa pysyny.

H4: Kun on työ ja se valmennus ja muu niin kyllä niinku sitä selkeesti kaipas enemmän niinku lepoa ja se sitten tietenkin näkyi niissä tota valmennuksissa myöskin että, ja valmentaja näki sen, että millon on väsynyt. Se uni vaikutti niin moneen asiaan

Kukaan haastateltavista ei kiinnittänyt huomiota ruokavalioonsa, paitsi H5, joka pyrki tasisin väliajoin syömään pienempiä annoksia, sillä hän arvioi, että varsinaisissa kilpailuisakaan ei olisi mahdollista ruokailla kunnolla. Suurin osa vastaajista huolehti kunnostaan käymällä kuntosalilla ja lenkkeilemässä.

H4: Viikottainen salitreeni ja ulkoilulenkit oli ihan ehdoton, koska muuten ei ois pääkestänyt. Että se oli tosi tärkeä se fyysinen puoli, että ties että jaksaa sen kymmenen tuntia, tehä sen niin sanotun rankan työpäivän siellä kilpailuissakin, plus että jakso sitten tietenkin ne treenit ja työt ja muut, että ja sitä painotettiin hirveästi. Mun valmentaja ja sitten tämä maajoukkue, jossa sitten oltiin niin - keskityttiin siihen fyysiseen, että henkiseen valmennukseen tosi paljon.

H5: No tietysti urheilin, kävin lenkillä, kuntosalilla ja seinäkiipeilyä, ja tietysti pitää välillä rentoutuakkin, että ei ihan pala loppuun. No se on enemmänkin noita tietokonepelejä ja vastaavia missä sai ajatukset ihan muualle, ja sitten lukeminen kans, mutta sekin kyllä meni ihan ammattikirjojen kanssa. Viineistä, viskeistä ja mitä näitä on.

Kysyttäessä miten yleinen terveys vaikutti kilpailamiseen, kaikki vastaajat pitivät yleistä terveyttä hyvin tärkeänä jaksamisen kannalta, sairastumiselta välttymisen kannalta ja positiivisen vireystilan ylläpitämisen kannalta.

H4: No, tosi paljon, että kyllä sun pitää olla terve ja tota sekä henkinen että fyysinen puoli kunnossa, se vaikuttaa siihen, että sä tiedät mihin sä oot lähdössä. kyl sen niinku täytyy olla, ja se että tuollakin oli neljä pitkää päivää varsinaisissa kilpailuissa niin täyty miettiä, että sä pysyt ensinnäkin terveenä, että sä et tuu kipeeks kilpailutilanteessa ja miten sä pystyt sitä ennalta ehkäisemään. Monia asioita joutui miettimään myös sen terveyden kannalta. Se ei ollut mikään itsestänselvyys.

Kaikki kilpailijat kokivat olleensa hyvin sitoutuneita valmennukseensa, joskin H3 sanoi, että sitoutuneempikin olisi voinut olla. H1 ja H2 pitivät valmennusajanjakson pituuden tiedostamista sitouttavana tekijänä, ja H2 mainitsi myös että itselle asetetun päämäärään tavoittelu ja kilpailun ainutkertaisuus olivat hänelle sitoutuneisuutta vahvistavia tekijöitä.

H1: Kyl mä koin olevani hyvin sitoutunut, koska se oli kumminkin se, se oma päämäärä minkä halus sen kun tiesi, että se valmentautuminen kestää sen noin vuoden ajan, niin sit ku ties et se on kumminkin vähän ainutkertanen kokemus päästä WorldSkillseihin koska siellä on se ikäraja.

H2: H2: Olin sitoutunut. kyllä kun ajattelin vaan että, aina mulla oli siis tiedossa se päivämäärä mihinkä asti mun pitää treenata, et millonka ne kilpailut on, että se jos-sain vaiheessa kuitenkin loppuu se. Että ei enää tarvii treenata just niihin kilpailuihin, että kyl siihen niinku osas sillein täysillä panostaa.

H4, mainitsi haastattelussa, että ei aina laittanut ajatusta harjoitteluun, ja syyksi siihen hän mainitsi väsymyksen. Väsymyksen seurauksena H4:n keskittyminen herpaantui, mikä vaikutti hänen mielenkiintoonsa valmennusta kohtaan heikentävästi. Sitoutumisesta kertoo myös se, että kilpailijat eivät jättäneet harjoituksia väliin käytännössä lainkaan.

H4: Toisinaan hyvin, joskus mä vedin ihan läpäksi koko touhun mutta pääosin koin olevani tosi sitoutunut ja se ehkä näkyy myös tuloksessa. Aina ei kiinnostanut ne treenit mutta silti sinne mentiin ja jotain tehtiin. jos sen valmentajan antama tehtävä ei miellyttänyt niin sitten me yleensä vaihdettiin se tehtävä johonkin toiseen, mikä tuntui sille päivälle paremmalta ja sekin kertoi ehkä tavallaan siitä sitoutuneisuudesta, että ei kuitenkaan jättänyt menemättä niihin treeneihin koskaan. Väsymys pääosin, koska se sitten vaikuttaa tai mun oman luonteen kautta vaikuttaa sitten siihen niin kuin se keskittyminen herpaantuu ja sitten sitä kautta se kiinnostus laantuu tai siis niin kuin kiinnostus totaalisesti lopahtaa, että sitten on sillai, että no

ihan sama ja sitten se ei yleensä tuota tulosta. Ei sun silloin kannata tehdä mitään, jos ei oikeasti kiinnosta. Että sit niin kuin yksikertaisesti vaan kylmän viilleästi keskeyttää ja tekee sen sitten jonain toisena päivänä.

Kysymykseen kuinka hyvinä pidit mahdollisuuksiasi saada mitali kilpailuissa, kaikki haastateltavat kokivat, että heillä olisi hyvät mahdollisuudet saada mitali kilpailuissa. Valmennuksessa H1 ja H5 mainitsivat epävarmuuden tulleen siinä kohtaa, kun he kävivät harjoittelemassa ulkomailla. H1 oli käynyt Lontoossa harjoittelemassa ja kertoi harjoitusten menneen huonosti, mutta saaneensa siitä hyvää kipinää jatkaessaan Suomessa valmentautumista. Hän koki sitä kautta saavansa lisää varmuutta ja luottoa siihen, että kilpailutkin tulisivat menemään hyvin. H5 koki, virolaisen kilpailijan itseään paremmaksi kilpaillessaan harjoitellessaan yhdessä tämän kanssa. Valmentajan kannustus kuitenkin auttoi häntä eteenpäin. Hänen mielestään hän oli optimistinen, vaikka ei lähtenyt tavoittelemaan kultaa, koska tiedosti heikon englanninkielitaitonsa. H3 piti mitalin saamista todella hyvänä tavoitteena ja keskittymällä kilpailutilanteessa ja fokusoimaan itseään paremmin, olisi hän voinut päästä vielä parempiin tuloksiin. Valmennusvaiheessa H2 uskoi mahdolluuksiinsa saada mitali kilpailuissa, mutta hän koki eksperttinsä tuen vähäiseksi, mikä sai kilpailijan epäilemään mahdollisuuksiaan kilpailuissa. H4 kertoi toivoneensa pääsevänsä pronssisijalle mutta ei uskaltanut toivoa kultamitalia.

H4: Mun tavoite oli saada diplomi ja mää sillai pienesti toivoin pääseväni pronssisijalle mutta ensimmäisen ja toisen päivän jälkeen, niin mulla oli kyllä semmoinen tunne, että mulla menee ihan hyvin. Emmä uskaltanut tavallaan toivoa sitä kultamitalia, mutta sanotaan että mää olin ajatellut, että mulla olis mahdollisuudet pronssimitaliin.

6.3 Motivaatioon vaikuttavat tekijät valmennusvaiheessa

Haastateltavilta kysyttiin motivaatioon liittyviä kysymyksiä. Kysymykseen kuinka sitoutunut olit valmennukseen, saatiin vastauksia, joista ilmeni että kaikki haastateltavat olivat motivoituneita valmennukseen. Motivaatiota heikensi ajoittain harjoitusten pitkästyttävä samankaltaisuus sekä harjoituksissa tapahtuva turhautuneisuuden tunne, kun asiat eivät luonnistuneet. Motivaatiota lisäsi H4 mukaan tietoisuus siitä, että valmentajat käyttävät paljon omaa aikaansa valmentamiseen eikä siksi halunnut tuottaa pettymyksiä. H5 vastasi motivaatiota lisänneen koulun ulkopuolella harjoittelu.

H1: kyllä mä koin olevani motivoitunut, silloin valmennusaikana. Totta kai siellä oli sitä välillä semmosia tilapäisiä turhautumisen hetkiä, jolloin tuntu, et ei tästä tuu yhtään mitään.

H2: H2: No olin motivoitunu, mut joskus piti sanoa, että niinku tuntu että niitä samoja asioita käytiin vaan niin monta kertaa läpi et välillä alko sillein niinku lopahtaa mielenkiinto.

H4: Mun mielestä mä olin motivoitunut. Tiesin, miten iso organisaatio siellä taustalla on ja miten paljon mun valmentajat tekee omalla ajallaan työtä vaan niin kuin mun eteen. Se että mä en halunnut tuottaa kenellekkään pettymystä ja se tavallaan sit motivoi mua ihan hirveesti eteenpäin ja koin että olin motivoitunut. Mä olen saanut siitä ihan palautettakin, että oon ollut motivoitunut siitäkin syystä, että ne treenitoistoja oli niin paljon, että ne johti mihin johti.

H5: Motivaatio vähän puuttu alussa, mutta sieltä se rupes tulemaan sitten kun pääs kunnolla siihen sisään ja kun pääs harjoittelemaan muissa kouluissa. Niin päästiin kiertelemään ympäri Suomea. Pääsi pois sieltä tutusta ja turvallisesta ympäristöstä sitten eri ympäristöön niin se motivoi hirveesti, koska siellä sun oli keskityttävä ja siellä sää edustit sitten koulua. Niin sanotaanko, että se oli yks tärkeä, että motivaatio pysyy siinä hommassa.

Kysyttäessä mikä heitä motivoi, H1:n mukaan kovat tavoitteet ja halu päästä asetettuihin tavoitteisiin sekä kilpailuhenkisyys motivoivat. Eli harjoittelussa jaksamiseen H1:n mukaan vaikutti kilpailuhenkisyys ja tavoitteiden saavuttaminen. H3 mukaan täydellisyyden tavoittelu edisti motivaatiota. H5 mukaan häntä motivoivat uuden oppiminen, itsensä kehittäminen sekä kilpailuvietti.

H5: Se että oppii uutta, ja pääsee kehittämään itseään. Ja ainakin minulla on aika kova kilpailuvietti, että se kanssa, että haluaa olla parempi, kun muut.

Haastateltavilta kysyttiin erikseen motivoiko kilpailun voittaminen johon kaikki haastateltavat, vastasivat voittamisen motivoineen heitä, vaikkakin H3 kertoi, ettei miettinyt voittamista itse harjoitteluvaiheessa eikä kilpailusuorituksessa.

H2: No mää oisin halunnut kuitenkin voittaa. Et ehkä se motivoi kaikista eniten. Oisihan se ollut ihan paras palkinto voittaa se kilpailu, ja sitten siihen kaupan päälle saada se kaikki ammattitaito.

H3: Tietyllä tapaa ainahan se motivoi tietysti voittamisen tunne, mutta aika harvoin sitä sit siinä kohtaa ku tavallaan viel treenataan ja päästään siihen kilpailusuoritukseen, ni aika vähän sitä miettii siinä kohtaa. Kyl sä pyrit vaan tavallaan niinku hakemaan sitä, aina sitä samaa fiilistä mikä oli töissä et sä saat niinku samanlaisen suorituksen siitä aikaseksi. Et se näyttää ja tuntuu hyvälle kaikin puolin.

H4: Kyllähän se voittaminenkin tietenkin motivoi, koska mun tavoite oli kuitenkin se voittaminen. Sitä päämäärää kohti mentiin ja se, että kyllä se voittaminen oli ehkä sen motivaationlähde kuitenkin.

Haastateltavilta kysyttiin että motivoiko heitä voittamisen lisäksi valmennuksen aikana koettava yhteenkuuluvuuden tunne. Haastateltavista H1 ja H4 kokivat valmentajiensa sekä muiden kanssa kilpailijoiden läsnäolon tärkeäksi tekijäksi motivaation ylläpitämisessä. H1 koki myös yksin treenaamisen motivoivaksi.

H1: Joo siis se oli tota, välillä on sillain, jos lähti jotain juttua treenailee, niin oli kiva treenailla ittekseen ja sit nähä se, että teki sitä riittävän paljon ittekseen niitä asioita, mutta sitten oli se, että tosi paljon motivoi, että oli se valmentaja siinä, ja sit pääsi just ne onnistumiset ja epäonnistumiset jakamaan. Tai jos tuli jotain kysyttävää niin siinä vaiheessa, kun sää yksin treenaat, niin sää oot sen sun kysymyksiä kanssa vähän, että no mitenkä päin, mut ku sulla on se valmentaja siinä niin saa välittömästi sen avun ja palautteen.

H5: Joo totta kai motivoi, että kun päästiin kiertelemään muualla ja siellä pääs tekemään niitä hommia muittenkin kanssa, niin kyllähän se tuo sitä yhteisöllisyyttä. Ja kun oli kilpailusta, niin oli päässyt tutustumaan edellisiin kilpailijoihin ja niitten kautta pääs oppimaan enemmän ja pitämään intoa yllä, kun oli joku kenen kanssa puhua niistä asioista joka ymmärtää. Jos sää meet kotiin ja sanot että tuli tehtyä siellä flambeerausta tänään ja kotona sanotaan vaan että hieno homma. Mutta sitten ku pääsee kilpakaverin kaa puhumaan, niin sit se kysyy sieltä semmosia kysymyksiä mitä muitten ei tulis kysyttyä, niin se kans niinku lämmittää mukavasti.

Kysyttäessä kuinka he kokivat harjoittelun haastavuuden tason, kaikki vastaajat kokivat harjoittelun haastavuuden tason korkeaksi, mutta eivät kuitenkaan pitäneet sitä liian haastavana. Haastateltavat kertoivat haasteellisuuden muodostumisen syyksi kilpailuissa vaadittavan tietotaidon sekä laaja-alaisen osaamisen. Haastateltavista H3 mainitsi haastavaksi myös kilpailussa vaadittavat teknilliset osiot, koska niissä vaadittavaa taitoa tuli harvemmin sovellettua työssä. H5 mukaan viimehetken valmistautuminen ja siinä tekniikan hiominen lisäsi haasteellisuutta. H4 kertoi, valmennuksen pohjautuen alusta alkaen tekemisen korkeaan tasoon ja asiat tehtiin alusta alkaen siten, kuin kyseessä olisivat kilpailut ja tämä teki harjoittelusta haastavaa.

H4: Mää koin sen meidän tota treeneissä ja harjoittelussa, että meillä oli aika korkea taso. Panostettiin tosi paljon, me ei menty sieltä mistä aita on matalin, vaan me tehtiin kaikki joka treeneissä niin kuin me koettiin, että me oltais oltu kilpailuissa. Eli ta-

vallaan se teki siitä sen haastavan, jo lähtökohtaisesti. Sä pystyit viemään ittes siihen kilpailutilanteeseen jo siellä treeneissä ja tietenkin se, että kun ei tiedetty mitä siellä varsinaisissa kilpailuissa on, joutuu tekemään niin se, että joutui opettelemaan useita eri asioita tietämättä, minkä sä joudut niistä tekemään. Joka oli tavallaan se haasteellisin osa. Sun pitää osata harjoitella jotain asiaa, tietämättä minkä sä niin kuin teet. Se oli mun mielestä aika haasteellista ja sit just se, että nuorelle ei niin kokeneelle se semmoinen uusien asioiden oppiminenkin siinä sitten. Oli kyllä haasteellista.

Haastateltavilta kysyttiin, kuinka harjoittelun haastavuus vaikutti heidän motivaatioonsa. Vastaajat kokivat haastavuuden vaikuttaneen siihen positiivisesti. H1 kertoi, harjoittelun haastavuuden lisänneen hänen keskittymistään. H2 arvioi, että jos harjoitus olisi ollut liian helppoa, niin hän ei olisi jaksanut. Samalla H2 mainitsi, että tiesi kilpailuiden tason olevan korkea ja tämän vuoksi hän halusi oppia ja treenata kilpailuihin lujasti. H3 kertoi nauttineensa harjoittelun haastavuudesta ja mainitsi harjoittelun koulun ulkopuolella vaikuttaneen tekemisen haasteellisuuteen. Valmennuksessa H5 kertoi yrittäneensä enemmän silloin kuin tehtävät olivat haastavampia.

6.4 Itsensä johtaminen kilpailutilanteessa

Haastateltavilta kysyttiin olivatko he henkisesti valmistautuneet kilpailuun. H1, H2 ja H4 kokivat olleensa henkisesti valmiita kilpailuihin ja perusteluksi henkiselle valmiudelleen H1 kertoi yli vuoden kestäneen valmennuksensa. H2 oli samoilla linjoilla siitä, että valmennuksessa tapahtuvat harjoitteiden toistot edesauttoivat henkistä valmiutta ja tämä lisäsi itsevarmuutta kilpailuissa. H3 koki olevansa osittain henkisesti valmistautunut kilpailuun, mutta hän olisi voinut kuunnella maajoukkueleirin joukkuepsykologia enemmän ja saada itsensä paremmin fokuoitua varsinaisiin kilpailuihin. H5 olisi kaivannut vielä kuukauden lisää harjoittelua ja kertoi kilpailuiden tulleen nopeasti. Etenkin englannin kielen taitoonsa H5 olisi kaivannut lisää varmuutta, saaden sitä kautta kaivattua itsevarmuutta kilpailusuo-rituksiin.

H1: Joo kyllä musta alkoi tuntua, että joskus syyskuun loppupuolella alkoi olla se fiilis, että voi kun ne kisat jo ois. Varmaan senkin vuoksi, että siihen oli vuoden ajan treenannut, et pikku hiljaa halusi päästä näyttämään sen osaamisen eli niin kuin purkamaan se pakan, minkä oli kerännyt. Jos miettii sitä omaa lopputulosta niin kyl mä uskon, että mä oon ollut kumminkin aika valmis siihen kisaan. Ei ollut ollenkaan semmoinen fiilis, että hitsi nää tulee liian aikasin, pikkasen pitäisi treenata vielä, että oispa pari viikkoa tai kuukausi enempiä aikaa treenata niin sitten ois hyvä. Eli omalle kohdalle aika oikeeseen aikaan tuli ne kilpailut.

H3: Siis joo ja ei. Enemmänkin olis voinut kuunnella kilpailuleireillä sitä mitä joukkuepsykologi ja joukkuepappi puhu, että enemmän ois voinut fokuoittaa siihen. Vaikka aina naureskeli sitä, et ei tässä nyt ole mitään järkee, mutta ois voinut enemmän kuunnella sitä, ni ois saanut enemmän tavallaan sitä valmiutta siihen hetkeen, kun se on niin erilainen sit verrattuna kotimaisiin kisoihin. On niin erilaiset puitteet. On niin erilaisia ihmisiä ympärillä kokoajan. Kyl mä niinku näin, esimerkiksi moneen muuhun joukkuekaveriin nähden, mitä meillä oli siis joukkueessa. Vaikka ei ollutkaan niitä kaikkein vanhimpia, eikä nuorimpia, niin näki, et on ehkä jopa vähän enemmän oli kokemusta sillein ylipäätään omista hommistaan, verrattuna moniin muuhun.

Kun haastateltavilta kysyttiin, kuinka jännittyneeksi he kokivat itsensä kilpailun aikana ja miten jännitys ilmeni, H1 sanoi, että jännityksen määrä vaihteli ja oli suurimmillaan silloin, kuin hän odotti omaa vuoroaan. Hän koki, että jännitys ei näkynyt juuri ulkopuolelle ja hän sai laukaistua jännitystä ajattelemalla, että se on vain oman pään sisäinen asia. Kilpailuissa H2 tunsu olevansa jännittynyt ja että jännitys helpottui kilpailuiden loppua kohden. Myös H2 sanoi, että jännitys ei näkynyt ulospäin. H3 kertoi olleensa todella jännittynyt ensimmäisenä päivänä ja, että suuri yleisömäärä lisänneen jännitystä. H4 sanoi, että jännitys väheni päivä päivältä, eikä kokenut olleensa kovin jännittynyt. H4 kuitenkin kuvaili jännityksestä johtuen tehneensä turhia liikkeitä, joita olisi voinut välttää kilpailutilanteessa. H5 jännitti paljon kilpailuaamuna, mutta ei juurikaan kokenut itseään jännittyneeksi suorituksensa aikana.

H1: Se vähän vaihteli. Pitkin sitä valmentautumisvuotta oppi käsittelemään sitä jännitystä. Ja parhaimmillaan se itellä oli sillain, kun kisatilanne oli päällä, niin ei juurikaan niin kuin yleisöön ei juurikaan keskittynyt, se oli lähinnä se mitä näkee on vaan se sun oma..niinkuin miten sun pitää tehdä se sun oma työpiste ja suurin piirtein tuomareitakaan ei enään näe siinä kohtaan, että aika hyvin pysty keskittymään. Mutta totta kai on sitten, silloin kun odotti sitä omaa vuoroa, et millon pääsee tekemään, niin silloin hyvin paljon jännitti. Mutta sitten kun ymmärsi sen valmentautumisen aikana että se oma jännitys ei juurikaan näy ulkopuolelle niin sitä pysty vähän rentoutumaan. Kun on se fiilis, että vitsi kun mua jännittää tai noi näkee sen kun mua jännittää. Tuntuu, että se monikertaisuus, se jännityksen määrä. Mutta se sit vähän auttoi laukaisemaan jännitystä kun ymmärsi, että se on vähän niin kuin oman pään sisäinen juttu. Ei ne muut huomaa sitä niin selkeesti kun miltä ittestä tuntuu.

Kysyttäessä haastateltavilta miten he käsitelivät jännitystä, ilmeni suurimmalla osalla olevan jännityksen hallintaan eri keinoja. H1 halusi vetäytyä omiin oloihinsa rauhoittumaan ja ajatteli, että myös muita kilpailijoita jännittää. H2 ei käsitellyt jännitystään. H3 oli kilpailuja edeltäviä rutiineja, joiden avulla hän pääsi kilpailutunnelmaan. H4 keskittyi konkreettisiin

asioihin kuten miettimään etukäteen missä hän pitäisi käsiään ja kuinka seistä kilpailualueella. H5 purki jännitystä hyräilemällä ja puhumalla.

H1: Varsin jos se jännittäminen oli ennen kisatilannetta tai ennen kuin se oma kilpailutehtävä alkaa. Niin sit se, että hetkeksi yrittää saada sitä omaa aikaa. Vaikka se, että pääset johonkin, jossain nurkassa käymään tai pääset ihmisvilinästä pois vähän aikaan hengittelemään. Sitten tekee hyvin niin kuin itselle tosi selkeeksi sen, että jokaista jännittää, ketkä siellä on kisatilanteessa, että ei oo ite todellakaan ainut siinä. Sit periaatteessa kun pääsee oman päänsä sisällä niin kuin samalle viivalle muitten kanssa niin sit on osittain jo yli siitä jännittämisestä.

H3: No siis tavallaan mulla oli se sama rutiini, mikä mulla on ollu kaikis kisois, ku mä oon menny kisapaikalle ni mulla on aina tietty niinku musiikkisoittolista, mikä tavallaan on ollu semmonen, et mä oon aina tykännyt hirveesti rutiineista. Että ku on niitä omia rutiineja, niin se on just se, ku sää kuuntelet aina sen tietyn musiikin siellä, ne tietyt kappaleet ja löydät tavallaan, sen kisafiiliksen siitä niin sit sä pääset tavallaan vähän yli siitä jännityksestä, mutta ohan sitä vaikee ku se tapahtuu enemmän just siinä kisahetkellä, et siihen ei ehdi sit tavallaan tekee sen enemppää.

H4: Ehkä ne on ne just semmoiset pyrkii välttämään tai niin kuin me oltiin harjoiteltu sitä että, missä kädet on.. ihan tälläisiä konkreettisia asioita, missä kädet pidetään et ne ei niin kuin puristu nyrkkiin ja aukee tai et räplää mitään jakun taskua tai helmaa tai vaihda kankulta toiselle jalkaa, että semmoiset niin kuin, et kun sitä jännitti oli valmiiksi miettinyt, että näitä asioita mä en voi tehdä. Eli silloin tavallaan mä purin sen jännityksen johonkin siihen ajatukseen että mua ei jännitä. Eli tavallaan mä keskityin niihin asioihin joita me oltiin opeteltu, et ei saa tehdä.

H5: oli semmonen hyräily, semmosta pientä hyräilyä siinä, että sillä sai semmosta rentoutta siihen että se jännitys katos. Ja koin sen hyvänä jännityksen purkamisena.

Kysymykseen kuinka itseluottamus näkyi kilpailuissa, H1 ja H2 kertoivat itseluottamuksen näkyneen varmuutena tekemisessä. H3 sanoi sen auttaneen kaveeraamaan muiden kansakilpailijoiden kanssa. H4 ja H5 kokivat itseluottamuksen vaikuttaneen ulkoiseen olemukseensa, kuten ryhtiin ja ilmeisiin.

Haastateltavilta pyydettiin kuvailemaan optimaalista keskittymistilaa. H1, H2 ja H5 sanoivat, sen olevan sitä, että pystyy sulkemaan ulkopuoliset asiat pois mielestään. H3 uskoi, että optimaalista keskittymistilaa ei ole.

H1: Mulle optimaalinen keskittymistila on semmoinen, että pystyn ensinnäkin siinä kilpailutilanteessa ajattelemaan selkeästi ja käyttämään luovaa ongelmanratkaisukykyä, mikä tulee taas siitä, että pääsee jännittämisen yli. Sitten myös se että pystyy keskittymään siihen omaan työtehtävään ja tekemiseen, eikä anna häiritä, eikä myöskään häiriinny mistään ulkopuolisista tekijöistä.

H2: No ehkä mä osaan poissulkea sieltä ympäriltä tapahtuvia asioita, silloin kun mä keskityn. Et silloin kun mä haluan oikeesti, et mä en kato sinne vaikka yleisöön tai sillein niin kyllä mä osaan keskittyä siihen ja tehdä sitä vaan mitä mä oon ruvennu tekemään, että osaan kyllä poissulkea mielestäni asioita.

Kysymykseen mikä auttoi haastateltavia keskittymään H1 ja H2 keskittyivät yhteen asiaan kerrallaan. H3 ja H4 yrittivät pois sulkea häiriötekijät. H4 kertoi harjoittelutoistojen ja luottamuksen omiin kykyihinsä mahdollistaneen pois sulkemisen taidon.

Kysyttäessä mikä puolestaan häiritsi keskittymistä, H1 sanoi kanssakilpailijoiden olleen häiritsevä tekijä. H2 kertoi tuomareiden olleen häiriötekijä ja H3 luetteli suomalaiset katsojat ja muun yleisön. Myös H5 häiritsi suomenkielen kuuleminen. H4 ei ollut häiritseviä tekijöitä.

H5: No ehkä jos miettii siellä kilpailussa, niin se kun sää kuultu siellä sitä suomen kieltä, ja kuultu suurin piirtein mitä ne puhuvat siellä. Ja varsinkin jos oma valmentaja siellä jotain puhuu, niin se ääni on niin tuttu, niin sää keskityt siihen enemmän, jolloin sun mielikuvaharjoitus päässä vähäksi aikaa lakkaa.

Tunteisiin liittyvässä kysymyksessä kuinka haastateltavat käsittelivät onnistumisia, suurin osa haastateltavista kertoi onnistumisten lisänneen innostusta, mutta onnistumisia ei mitenkään erityisesti käsitelty itse kilpailutilanteessa, pikemminkin kilpailun jälkeen, jolloin käytiin yleisesti läpi kilpailupäivä ja sen onnistumiset sekä epäonnistumiset. H1 kertoi onnistumisten tuovan lisää energiaa ja itseluottamusta tekemiseen. H2 sanoi, että onnistumisen myötä oli helppo jättää tehtävä taakse ja aloittaa uusi tehtävä hyvillä mielin. H3 koki, että ei käsitellyt onnistumisia sen kummemmin kilpailutilanteessa vaan keskittyi tehtävä tehtävältä suoriutumaan onnistumisista tai epäonnistumisista huolimatta. Kilpailuissa H4 mukaan onnistumiset saivat aikaan hyvänolontunteita ja onnistumisista sai lisäksi uskoa siihen, että seuraavan päivänkin tehtävät menisivät hyvin. H4 kuitenkin painotti, että valmennuksessa oli käyty läpi, että onnistumisia ei näytetä kanssakilpailijoille, koska sillä katsottiin olevan vaikutusta tuomareiden arviointiin. H5 mainitsi onnistumisten lisänneen itseluottamusta.

H1: Kilpailutilanteessa, ehkä ne onnistumiset antoivat siinä kilpailutilanteessa lisää buustia omaan tekemiseen. Ja lisää semmoista itsevarmuutta. Eipä niitä sen syväliisemmin juurikaan kisatilanteessa käsitelty. Meillä oli kilpailupäivän jälkeen aina lyhyet tapaamiset valmentajan kanssa ja silloin käytiin nopeasti läpi, miten päivä on mennyt.

H3: Ei niitä oikeastaan ehtinyt juurikaan käsittelemään kilpailutilanteessa, et kylä se sit oli kisapäivän jälkeen, tuli enemmän käsiteltyä. Et silloin kun kisattiin, ni kyl se oli se, et sä siirryit vaan aina seuraavaan vaiheeseen kokoajan, et oli pakko mennä eteenpäin ja itellä se oli se, et tavallaan tapahtui jotain hyvää tai pahaa niin "nollaa tilanne, nollaa tilanne" ja eteenpäin kokoajan.

H4: No se, että kyllähän ne olivat tietenkin semmoisia "jes jes" fiiliksen sai niin kuin itelleen. Sitten tavallaan se, että tiesi, että seuraavakin päivä voi olla hyvä kun tämäkin päivä onnistui. Se, että meillä niistä onnistumisista puhuttiin aika paljon valmennuksen aikana, että jos tiedät tehneesi oikein ja jos tiedät onnistuneesi, niin älä kerro sitä kavereille. Ihan siitä syystä, että ei haluttu luoda muille kilpailijoille sellasta liian itsevarmaa kuvaa, koska sen aistis myöskin ehkä ne tuomarit siellä. Joka saatto vaikuttaa myöskin siihen että kuinka sua arvioidaan seuraavana päivänä. Eli tavallaan se että vaikka sä olit kuinka onnistunut ja onnellinen siitä omasta onnistumisesta niin sit sitä käsiteltiin sitten kilpailupäivän päätteeksi ja fiilisteltiin muiden maajoukkuelaisten kanssa mutta ei näytetty sitä siinä hetkessä vaan oltiin tyynejä.

Haastateltavilta kysyttäessä kuinka virheet vaikuttivat suoriutumiseen, kaikki haastateltavat kokivat että virheet vaikuttivat suoritukseen ja joistain tehtävistä pääsi nopeammin yli kuin toisista. Suurin osa haastateltavista sivuutti virheet jatkamalla tehtävää niin kuin mitään ei olisi tapahtunut.

H4: No kyllähän siinä aina notkahdus tulee, kun huomaat itse sen virheen tehneesi mutta siinä on myöskin se sama asia eli sä et saa näyttää muille, että sä olisit tehnyt mukamas virheen. Vaan jatkaa siitä sillä tavalla, että sun pitikin tehdä niin. Eli tavallaan vaikka se oma mielentila meni muutaman metrin alaspäin ja ei että "apua apua" mutta se että kyllä se piti jatkaa sitten samalla kaavalla.

Kysymykseen miksi virheet vaikuttivat suoritukseen, H1:n mielestä virheet vaikuttivat suoritukseen sen vuoksi, koska tavoiteltu päämäärä oli niin selkeä. H3 kertoi virheiden vaikuttaneen osittain hänen itsekritiikkinsä vuoksi ja H5:n vaikutti pitkä valmennusajanjakso ja se että hän tiesi osaavansa ne asiat mitä siellä kilpailuissa vaadittiin.

H1: Se oli ensimmäinen ajatus, kun tajusi sen, että ei hitsi mulla loppu aika kesken. Oli vaan se että, mites mä sanon tän mun valmentajalle, että meille ei tule mitallia. Se oli niin kuin niin syvä se oma päämäärä minkä halus tehdä ja minkä halus täyttää. Että jotenkin tuntui, että pieninkin virhe mikä on niin se voi olla niin tosi kohtalokas virhe.

H3: Joo, et se on niin luonnekysymys se, et helpompaa, jos osaa vaan sivuuttaa ne virheet ja et ei ole samanlainen luonne, kun minä siinä kohtaa.

H4: Ehkä se johtuu siitä, että sä oot treenannut tosi paljon ja sä tiedät, että sä osaat sen ja sulle tulee se ärtymyksen tunne siinä, miks mä tein näin, että minkä ihmeen takia.

Haastateltavilta kysyttiin vaikuttivatko virheet heidän muuhun suoriutumiseensa. Haastateltavista kolmella virheet eivät vaikuttaneet muuhun suoritukseen ja kaksi haastateltavista koki virheillä olevan vähäinen, joskaan ei merkittävä, vaikutus suoriutumiseen. H4 kuitenkin kertoi päässeensä virheestä yli, koska oli henkisesti valmis. H4 ja H1 kertoivat myös, että pystyivät poissulkemaan virheet ja keskittymään seuraavaan tehtävään.

H1: Sen baarijutun jälkeen meillä oli onneksi puolen tunnin ruokatauko. Eli mä pystyin siinä ottaa ja käsittelemään sen asian itsekseni. Se oli ehkä semmoinen pelastava tekijä sille omalle kisasuoritukselle, jos sitä taukoa ei ois ollut ja ei ois saanut sitä omaa pikku hetkeä miettii niitä asioita, en tiedä miten paljon se ois sitten vaikuttanut niihin jatko tekemisiin. Mutta sitten sen baarijutun jälkeen, ja sen tauon jälkeen, mitä tuli jatkossa jotain pieniä virheitä, joita huomasi, niin sit vaan yksinkertaisesti otti sen taktiikan käyttöön, että ei muka huomannut, että on tullut minkäänlainen virhe, ja unohtaa sen virheen suurin piirtein saman tien, jos se on semmoinen mitä ei pysty korjaamaan. Eli en antanut sit enää jatkossa niiden pienien virheiden ottaa ja vaikuttaa siihen omaan tekemiseen.

H4: Kyllähän ne vähän vaikutti. En kokenut, että olis paljoa. Mä pystyin aika hyvin aina skarppaamaan ja nousemaan sieltä virheitten takaa, että se henkinen puoli oli kunnossa, että pysty pois sulkemaan virheet ja keskittymään siihen seuraavaan tehtävään tai sen tehtävän jatkamiseen, että missä se sitten ikinä tulikaan.

H5: No pikkusen. Pikkusen vaikutti, että kyllähän siinä vähän taas se itsevarmuus laski, jos niinku tekee jonkun virheen niin totta kai se vaikuttaa.

Haastattelussa kysyttiin vaikuttivatko yleisö ja tuomari kilpailijoiden tunteisiin. Haastateltavista kukaan ei kokenut yleisön vaikuttaneen, paitsi H3 kertoi, että suomalaisten puheensorin yleisössä auttoi tsemppaamaan tekemisen osalta. H4 sanoi yleisön myös vaikuttaneen häneen positiivisesti, kun yleisössä kannustettiin kilpailijoita. Suurin osa vastaajista koki tuomarit negatiivisena, ja yksi vastaajista ei maininnut tuomareita lainkaan. H1 ja H4 pystyivät pois sulkemaan tuomarit ja eivätkä antaneet tuomareiden vaikuttaa omaan tekemiseensä. H2 kertoi ajatelleensa kilpailusuorituksen aikana, että näkevätkö tuomarit hänen suoritustaan. H5 mainitsi tuomareiden nostattaneen tunteita ja syyksi hän kertoi tuomareiden tyylin esittää epä tietoista, hänen kysyessään johonkin asiaan liittyvän kysymyksen ja ”kotiin päin” pelaamisen. H5 kertoi myös, että asiakkaiden heikko englannin kielen taito vaikeutti asiakaspalveluprosessin läpiviemistä.

H1: Pääasiassa mitä tuomarit oli. Niin se, millä tavalla he esiintyivät kilpailijoiden edessä, oli hyvin niin kuin korrektia. Totta kai, oli vähän jotain. Jotkut tuomarit, huomasin heistä, että yrittää vähän provosoida, mutta sit kun oli tietoinen siitä, että minä käläistä niin sanotusti tuomaripeliä se voi olla siellä kilpailuissa, niin mä en halunnut antaa heille sitä iloa, että mä provosoituisin siitä heidän käytöksestään. Ei mitään semmoisia, en ainakaan muista, tässä vaiheessa, että olis ollut tosi selkeitä provokaatio yrityksiä tai semmoisia, että yritetään saada epäonnistumaan. Mutta jotain pieniä eleitä tai pikku tekemisiä huomasin, että oli. Mutta ei lähtenyt siihen niiden leikkiin mukaan. Pääpiirteittäin jäi ihan hyvä kuva.

H2: Mmm..yleisö ei mitenkään mulle vaikuttanut mutta sitten tietenkin ne tuomarit olivat kokoajan mielessä, sit aatteli että näkeekö tuomarit ja näkeekö tuomarit tämän että sillein ajatteli tuomareitakin kokoajan, mutta yleisön ainakin suljin ihan täysin pois.

H3: Ei oikeastaan mitenkään, että ihan hirveästi sillein niinku, et ties et siinä on sitä yleisö, okei toki siinä kohtaan, kun tuli joku suomalainen ja kun kuuli, sen puheen oli pakko aina tavallaan vähän tsemppaa itseään, et näytät paremmalle ja teet paremmin, et se on ehkä semmonen mikä sieltä enemmän tuli, mutta ei se oikeastaan muuten.

H4: Ehkä enemmän tuomarit negatiivisesti ja yleisö positiivisesti, että tuomarit pitää pois sulkea niin kuin mä oon aikaisemminkin sanonut. Tavallaan heistä osa on hyvin provosoivaa, että ne tulevat siihen käyttämään ja kyseenalaistamaan ja tuijottamaan ja ilmeilemään niin se, että niiden pois sulkeminen on tosi tärkeä. Sitten taas yleisö vaikutti positiivisesti. Oli hienoa kattoa, että siellä kannustettiin, oli se sitten tässä mun tapauksessa Japanissa pienet japanilaiset opiskelijat, suomenliput kädessä kolmekymmentä kappaletta. Se oli ihan kiva, sai hymyn huulille.

H5: No tuomarit niin totta kai, ne nostattavat sun tunteita. Sekä hyviä, että huonoja. Varsinkin tuolla kilpailuissa huomasi sen, että kun ne tuomarit olivat niitä valmentajia, eri maitten valmentajia, niin totta kai ne ajo omien kilpailijoiden etuja siellä, vaikka näin ei saisi olla, mutta sitten kun tuomareilta kysyi jotain, ne esittivät, että ne ei tiä. Esimerkiksi ensimmäisenä päivänä meillä oli erilaisia oluita siinä ja vastavaa, ja mää en ollut ikinä tiennyt niistä mitään, niin mää sitten kysyin siltä tuomarilta, että voitko kertoa näistä. Ja se ei ymmärtänyt siinä, että mitä minä koitin selittää, niin se varmaan pisti sen sitten ammattitaidottomuuden piikkiin, mikä taas sitten heikenti niitä mun suorituksen arviointia, ainakin hänen kannalta, ja hän oli sitten ymmärtääkseni sitten kertonut eteenpäin tästä, mikä sitten nostatti hieman vihaa häntä kohtaan.

6.5 Oppimisprosessi ja kilpailuiden jälkeen tapahtuva reflektointi

Kysymykseen mitkä asiat menivät hyvin kilpailuissa, haastateltavista H1 kertoi englanninkielen käytön sujuvuuden kilpailutilanteessa, kun se oli harjoituksissa tuntunut vaikealta ja H1 oli tyytyväinen kokonaisuuteen baaritehtäväänsä lukuun ottamatta. H2 kertoi tehneensä parhaansa kilpailuissa ja hän oli tyytyväinen omaan kilpailusuoritukseensa. H3 mainitsi sosiaalisen puolensa. H4 arvioi tasaisen suorituksen olleen isossa osassa menestystään. H5 koki olleensa tyytyväinen kilpailusuoritukseen ja mainitsi erityisesti baariosuuden menneen hyvin, koska oli harjoittelut sitä paljon ja tuntien olonsa sen vuoksi siinä varmaksi.

H1: Ainakin, aikaisemmin mainitsin siitä, että mikä tuntui niin vaikealta ton valmentautumisen aikana just se englanninkielen käyttö. Niin siitä yllättyi kilpailuissa ja näin jälkikäteen ajateltuna niin hyvin positiivisesti, miten loppu peleissä sit englanninkielellä toimiminen, meni tosi tai aika kivuttomasti. Ja pystyi tekemään ja selittämään paljon asioita vieraalla kielellä. Ja sitten kun miettii niitä yksittäisiä tehtäviä mitä myös oli niin..vaikea sanoa! Kumminkin on semmoinen olo, että on ollut tyytyväinen siihen omaan tekemiseen. Ainut mikä on jäänyt mieleen, on ollut se baarijuttu.

H2: Mitkä meni hyvin kilpailuissa. No siis kokonaisuuteen mää oon tosi tyytyväinen, että emmä ois paremmin voinut tehdä, mielestäni mä tein silloin parhaani ja siihen me oltiin treenattu, että jos mää oisin johonkin parempaan pystynyt niin sit meidän ois pitänyt treenata enemmän, mutta musta mä tein parhaani, siinä tilanteessa ja sillein, et mä olin tosi tyytyväinen siihen.

H3: No tietysti siis se tavallaan sosiaalinen puoli siellä et oli, hyvä osa sitä koko tiimiä siellä ja et edelleen on yhteyksissä niiden muittenkin kilpailijoiden kanssa.

H4: Tasainen suoritus kaikkina päivinä eli tavallaan mulla ei ollut semmoista huipennusta eikä mulla ollut semmoista pohjanoteerausta, että oli semmoinen tasaisen varmat suoritukset kaikkina päivinä. Se oma ulkoinen habitus, se tietenkin oli semmoinen mikä jäi ehkä tuomareille mieleen eli sen täytyy olla kunnossa.

H5: No siis koko kilpailut menivät hyvin, omasta mielestäni ja niin kyllä valmentajan mielestä, että ei voi olla muuta, kun tyytyväinen siihen, että miten siellä suoritui. Että siellä oikeestaan kaikki meni hyvin, että baariosio oli paras, sitä oltiin harjoiteltu niin paljon ja siellä se sitten näky. Baariosiossa pääsi olemaan enemmän oma itsensä, jos näin voi sanoa, koska itse tykkään puhua, jutella ja olla ilonen, mikä taas ei ole siellä fine dining puolella, sillä siellä sun pitää näyttää asiantuntevalta, olla elegantti.

Haastateltavilta kysyttiin, mitkä asiat auttoivat onnistumisten saamisessa. Vastaajista yhtä luukunottamatta kaikki vastasivat pitkän valmennusajanjakson sekä useiden toistojen auttaneen. H1 mainitsi harjoittelun lisäksi sen, että luotti omaan, kilpailuissa myöskin experttinä eli asiantuntijana toimivaan, valmentajaansa paljon. H2 koki harjoittelun lisäksi maa-joukkuevalmennuksen syyksi onnistumisille. H3 kertoi onnistuneensa harjoittelun, ja sitä kautta kehittyneen ongelmanratkaisutaitonsa, avulla. Pitkät toistot, pitkäjänteisyys sekä motivaatio olivat H4 mukaan hänen onnistumisensa taustatekijät. H5 mainitsi perheen tuen sekä valmentajan positiivisen valmennuksen ja oppilaitoksen tarjoaman tuen.

H1: Hyvin pitkälti semmoinen, se vahva harjoittelu tausta, minkä oli tehnyt ja sen työtaustan. Tai sen valmentautumisen siihen kilpailuiden taustalle, se auttoi tosi paljon. Ja sit myös auttoi se että, se oma valmentaja mihin luotti niin kuin ihan täysillä se oli myös siellä eksperttinä, niin siitä sai semmoista, vaikka hän ei minua tuomaroinutkaan mutta hänen läsnäolostaan sai semmoisen niin kuin henkisen tuen.

H2: Tietenkin paljon harjoittelua, niin sehän auttoi siihen kaikkeen oikeestaan. Ja olihan, se oli kanssa hyvä, että oli Suomen joukkue, sillä Team Finlandilla oli paljon kaikkea harjoitteita, ja tämmösiä mielellisiä harjoitteita oli ja kaikkee neuvottiin ja osattiin sillein vähän ennakoida, ja yrittää saada ihmisten mieleen, että minkälaista se on. Että on ennakkokäsitys siitä tulevasta, ja sitten, että siellä oli muitakin kilpailijoita, vaikka toiselta alalta ja sit sitä pysty jakamaan ja se oli kans tosi tärkeä, Et oli se joukkue ja yhteishenki.

H3: No siis tietysti siis se pitkä treeni pohja, et ku oli niitä semmosia rutiineja siel selkärangassa, niin vahvasti ni kyl se edelleen auttoi siihen ja toki sit tietysti ne omat hetkensä toi tietysti tavallaan siihen, et miten osas ratkasta niit virheitä mitä sattui siinä päivän- päivänmittaan. ongelmatilanteita tuli, miten sä niis toimit.

H4: Valmennusajan toistot. Useat treenit. Pitkäjänteisyys. onko muuta?] niin se oma päämääräisyys ja motivaatio.

H5: No se vaati niin perheen tuki. Perheellä oli iso osa siinä, että jakso. Siellä isä, äiti ja sisarukset kannustivat, ja totta kai, että valmentajan positiivinen valmennus, ja kun sanoin jo edelläkin, että ollaan oltu niin pitkään jo valmentajan kanssa, että meillä oli semmonen side, niin se vaikutti hirveesti siihen. Koulusta tuli kanssa se kannustus siellä, ja kun pääsi ajamaan koulun etuja oikeastaan ja koko Suomen etuja siinä.

Kysymykseen mitä asiat menivät huonosti kilpailuissa ja mitkä tekijät aiheuttivat näitä epäonnistumisia, haastateltavista lähes jokaiselle oli jäänyt mieleen yksi selkeä kilpailussa epäonnistumisen johtava tekijä. H1 kertoi sen johtuneen jännityksestä. H3 arvioi epäonnistumisen johtuneen siitä syystä että hänellä ei ollut mielenkiintoa kyseistä tehtävää kohtaan. H4 ei osannut eritellä kilpailuissa tapahtuvia virheitä mutta mainitsi kahden ensimmäisen kilpailupäivän menneen hyvin, kolmannen päivän menneen hieman huonommin ja neljäntenä päivänä suoritukseen vaikuttaneen selkeän väsymyksen.

H4: Mulla oli silleen, että jos ajatellaan että neljä päivää ne kesti, niin mä koin että, ensimmäinen päivä meni tosi hyvin. Toinen päivä meni tosi hyvin. Kolmas päivä ei ehkä ihan mennytkään niin hyvin ja neljäntenä päivänä näky jo väsymys. Eli tavaltaan se että, mä en pysty nyt erittelemään sellaista asiaa, mikä olis mennyt tosi huonosti vaan se että, mä ite huomasin sen semmoisen oman työnlaadun heikkenemisen pienessä määrin. En sillä tavalla koe, että se ois mennyt ihan penkin alle tai muuta. Mutta se semmoinen turnauskestävyys näkyi kyllä sitten viimeisinä päivinä.

Haastateltavilta kysyttiin mitä tekisivät eri tavalla harjoittelussa ja kilpailuissa. Haastateltavista H1 olisi voinut valmennuksessa kiinnittää vielä enemmän huomiota henkisen puolen valmennukseen ja fyysiseen kuntoon, jotta olisi jaksanut kilpailuissa vielä paremmin. Kilpailuiden osalta H1 mainitsi heikentyneen keskittymiskykynsä ja ympäristön häiriötekijöiden vaikuttaneen hänen tekemiseensä. H2 ei tekisi mitään eri tavalla harjoittelussa tai kilpailuissa. H3 olisi panostanut vielä enemmän harjoitteluun ja käyttänyt omaa vapaa-ajansa harjoitteluun. H3 mainitsi myös, että tekisi moniakin asioita eri tavalla kilpailuissa ja luottaisi enemmän ensimmäisen tunteeseen tehtäviä tehdessä. H4 tekisi suunnitelmallisemman valmennuksen, joka omasta valmennuksesta jäi uupumaan. H4 mielestä valmennuksessa tulisi harjoitella ja vahvistaa kilpailijan olemassa olevia vahvuuksia eikä vain treenata ja kehittää heikompia osa-alueita. H5 harjoittelisi enemmän ja panostaisi englanninkielentaitoonsa, jonka koki heikkoudeksi.

H1: Ehkä kilpailuissa olisi keskittynyt vielä enemmän tekemiseen tai niin kuin puhtaasti siihen omaan juttuunsa. Kyllä siinä jollain tapaa antoi häiriötekijöiden vaikuttaa mutta omalla tapaa mä näen sen ihan luonnollisena että, tota sitä käy. Jos miettii valmentautumis aikaa niin ois kiinnittänyt puhtaasti siihen niin kuin tekniseen tekemiseen vaan kiinnittänyt huomiota henkiseen valmentautumiseen. Totta kai meillä oli maajoukkue valmentautumisen aikana henkistä valmentautumisen asioita mutta varmasti niitä olis voinut vielä enemmän tukea ja hyödyntää se että ois enemmän tehnyt tai pitänyt yleiskunnosta vielä parempaa huolta ois saanut niin kuin itensä vielä fyysisesti parempaan kuntoon niin sitten ois vielä paremmin kestänyt niitä kilpailun tuomia rasitteita.

H4: Harjoittelussa ehkä tota tekisin suunnitelmallisemman niin kuin sen valmennuksen. Että, me mentiin vähän sieltä vähän silloin ja tätä tällöin tyyppisesti. Ja ehkä tekisin tai täytyy tehdä niitä asioita, joissa kokee olevansa hyvä, että ei keskittyä vaan niihin missä on ehkä heikompi. Eli tavallaan se, että tasaisesti niin kuin treenata kaikkea enemmän. Eikä pelkästään omia heikkouksia vahvistaa vaan vahvuuksia vahvistaa.

Kysymykseen millaisia selityksiä annoit itsellesi kilpailuiden jälkeen, kilpailijat antoivat selityksiä muun muassa omaan suoritukseen liittyvissä asioissa, kisajärjestelyihin, expertin työskentelyyn ja työn teon määrälle harjoittelukauden aikana. H1 perusteli selitykset sillä, että on helpompi etsiä syyllinen jostain muusta kuin itsestään. H5 mainitsi myös sen, että selitysten syyt johtuivat siitä, että hänen tavoite oli kultamitali.

H1: Tota, saattoi olla jotain niin kuin semmoista turhaa selittämistä. Ja sit tuntui, että sille jos esimerkiksi, jos joku meni huonosti, niin sille yritti etsiä aina sen syyllisen, minkä takia se menee huonosti ja totta kai se on mukava ettiä syyllistä jostain muusta kuin itsestään.

H5: Totta kai. Siinä mietin ku vasta, ku pronssille vaan pääsin, olin tosi tyytyväinen siitä, että se tuli, mutta sitten taas oli, että jos nyt oisin opiskellut enemmän englantia, jos en nyt ois ollu silloin kipeenä ja vastaavaa näin jos en ois ottanu niin paljon töitä. Kyllä sitä selitystä tulee, että niinku piti itelle selittää, että miks pärjäsin niin sanotusti huonosti. Vaikka ei se pronssi oo häpeä ja se on todella iso saavutus. Mutta totta kai se kilpailuvietti sieltä herää, niin haluasi olla se paras ykkönen.

Haastateltavilta kysyttiin oppimisprosessiin liittyviä kysymyksiä. Kysymykseen kuinka valmentajasi antoi palautetta kilpailuista, H1 kohdalla palautteenanto kilpailuissa tapahtui kilpailupäivän jälkeen lyhyenä keskusteluna. Valmentajan antama palaute meni niin, että niitä asioita jotka voitaisiin tehdä vielä paremmin, painotettiin ja tuotiin esille. Ne tehtävät puolestaan, jotka menivät jo hyvin eikä niille voinut tehdä enää mitään, jätettiin taka-alalle.

H2 sai kilpailuiden jälkeen vain positiivista ja kannustavaa palautetta, sillä kaikki tarvittava oli jo ennalta tehtyä ja sovittua. H3 valmentajan antama palaute perustui suorapuheisuuteen, ja jopa kilpailuiden aikana kerrottiin mikä meni pieleen, mutta varsinaisia keskustelutuokiota ei aikataulullisista syistä ollut mahdollisuus kilpailuiden aikana järjestää. H3 kertoi, että kilpailijat kävivät joukkueen sisällä enemmän asioita läpi. H4 koki, että palautetta olisi voinut antaa enemmänkin ja erityisesti positiivista, mutta mainitsi kuitenkin valmennuksen valttikortiksi sen, että valmentaja ei yrittänyt luoda liian itsevarmaa kuvaa kilpailijalle.

H1: Hän oli hyvin tyytyväinen. Tosiaan pieniä palautehetkiä meillä oli jokaisen päivän jälkeen. Ja se palaute tyyli millä hän antoi sen, niin oli; jos oli jotain tosi suurta tai oli semmoinen selkeä juttu, minkä pysty parantamaan, mitä pysty hyödyntää vielä jatkossa niin se käytiin läpi mutta jos oli semmoinen, että se vähän niin kuin meni jo se tilanne, niin sit se oli vaan hyvin päällisin puolin kuitattiin se pääasia ja sit meillä oli just se keskinäinen sopimus niin sanotusti, että sitten kilpailuiden jälkeen myöhemmin istutaan alas ja mietitään tai niin kuin puidaan tarkemmin niitä juttuja. Mutta sitten kuin, kilpailut olivat ohi, niin varsinaisesti meillä ei ollut tarvetta käydä semmoista, kunnan keskustelua. Tulokset kumminkin puhuivat sen verran puolestaan, että molemmat olivat tyytyväisiä.

H3: Kovaa, niin kuin aina. Siis meillä oli aina ollut valmentajan kanssa vähän niin kuin sanaton sopimus siitä, et kyllä asiat sanotaan suoraan. Et jos se näki jonkun ihan selkeän virheen, niin kyl se aina kertoi sit ihan suoraan jopa kisoissa, et toi, nyt meni pahasti pieleen, ei tossa ole mitään järkeä, et miksi sä teit sen noin, niin kyllä sen kuuli sit aina kovaa. Kisoissa se oli vaikeampaa se valmentajan kanssa yhteyden pitäminen, et se oli kohtuu haastavaa sitten. Sitä ei pystynyt paljoo tekemään.

Haastateltavilta kysyttiin, mitkä ovat heidän mielestään tärkeimpiä menestystekijöitä. Asenteella, palolla sekä mielenkiinnolla tekemiseen ja sillä, että tekeminen lähtee itseltään sekä motivaatiolla katsottiin olevan tärkeä merkitys menestymiselle. Esille nousseita tärkeitä menestymiseen vaikuttavia ominaisuuksia olivat periksi antamattomuus, kylmähermoisuus, kunnianhimo, rehellisyys, itsevarmuus, rohkeus, ongelmanratkaisukyky.

H1: Mun mielestä tärkeimpiä menestystekijöitä on ylipäätään se, että mikä on kaikista suurin, on motivaatio ja asenne. Jos ei ole yhtään kiinnostunut siitä, itse kilpailuista tai siitä jutusta missä pitäisi alkaa tekemään, niin ei myöskään tule motivaatiota siihen tekemiseen ja ei tule tuloksia. Periksi antamattomuutta, sinnikkyyttä ja omalla kohdalla tuli vastaan tommoinen niin kuin tietynlainen kylmä hermoisuus ja

määrätietoisuus ja huolellisuus. Ja sit jos ajattelee muita tommoisii menestystekijöitä niin sellainen maalaisjärjenkäyttö ja ei häkelly erilaisissa tilanteissa, pystyy ratkaisemaan erilaisia ongelmia eli hyvä ongelmanratkaisukyky.

H2: Tärkeimpiä menestystekijöitä. Ehkä se kunnianhimo ja et siihen on joku palo siihen hommaan, että sitä haluaa tehdä et olla siinä, ja se et sitä oikeasti haluaa, niin musta on se varmasti se kaikista tärkein. Et se oma halu, se ratkaisee.

H3: Tärkeintä minun mielestä on se et, sä oot rehellinen itsellesi koko ajan. Joka ikisessä kilpailusuorituksessa ja treenissä, mitä sä teet. Et jos sä lähet yhtään oikeastaan kaunistelemaan itselles niitä, tilanteita niin sä, et tavallaan koskaan myöskään opi niistä. Et sit ku sä oot rehellinen niistä niin sitä kautta sä saat itsevarmuutta koska sit sä tiedät takuuvarmasti mikä se on se homman nimi. Tietysti se halu siihen kisaamiseen ja pitää olla se palo sitä hommaa kohtaan.

H4: No jos lähetään ihan alusta niin hyvä valmennus ja hyvä valmennussuhde. Ja sitten tietenkin oma halu siihen mitä sä oot menossa tekemään, että sen pitää tulla susta itestä eikä sieltä valmentajasta eikä miltään muultakaan taholta. Ja myöskin sitten se semmoinen kehittyminenkin sun pitää kehittyä siinä ei se riitä, että sä vaan harjoittelet päivästä toiseen mutta mitään ei tapahtuis et kyllä se niin kuin kehittyminen ja se tietenkin se semmoinen tota määrätietoisuus ja voiton tahto ja halu onnistua.

H5: No itsevarmuus ja tietynlainen nöyryys, eli pitää ymmärtää ja pitää kuunnella toista, varsinkin siinä alkuvaiheessa. Et ei mene, että näin se menee, kyllä minä tiedän. Se vaatii sen nöyryyden siihen. Sitten tietynlaista rohkeutta pitää olla, että edes lähtee tuommoseen, koska nyt puhutaan ihan eri maailmasta mitä on työmaailma tai mitä on opiskelu. Että siellä joudut paljon enemmän itse tekemään. Koulussa niin siellä tehdään ryhmässä, mutta tuolla sä oot yksilönä. Itsevarmuus pitää olla ja rohkeus sitten. No tyyneys. Tyyneys on kanssa, että ei, niistä virheistä ei ota itseensä, ja on rauhallinen siinä, koska jos on rauhallisesti, niin pääsee eteenpäin siinä, ni oppii paremmin. Että jos menee vaan niinku suunapäänä mihin sattuu niin ei siitä tuu hyvä. No sosiaalinen. Sosiaalinen on yks kanssa. Eli pitää olla tarpeeksi sosiaalinen, pitää itse kysyä niitä, ja pitää olla se mielenkiinto siihen hommaan. Jos ei oo mielenkiintoa, niin ei sitä kannata lähtee tommoseen, koska se oma mielenkiinto se kohottaa sitä motivaatiota siihen tekemiseen.

Viimeiseksi haastateltavilta kysyttiin, mitä he oppivat kilpailuista. Kaikki haastateltavat kertoivat oppineensa ammatillisesti paljon, muun muassa erilaisia taitoja liittyen omaan ammattitaitoonsa. Osa haastateltavista kertoi kielitaitonsa parantuneen valmennuksen

myötä. Haastatteluissa ilmeni myös oppimista ryhmäytymiseen ja monet haastateltavista mainitsivat oppineensa myös ihmisenä ja näkemään asioita isommassa kuvassa.

H1: Mitä mä opin noista kilpailuista. No ammatillisesti ihan tosi paljon eli ammatillisesti sai paljon lisää vahvistusta ja vahvuutta. Kielitaito kehittyi paljon ja oppi kansainvälistä tyyliä toimia. Oppi näkemään asioita eri tavalla ja ehkä suuremmissa mitakaavoissa ja just semmoista tilanteiden tai ongelmanratkaisukykyä vielä paremmin ja yksi mitä oppi sitten vielä kaikkien niiden epäonnistumisien ja onnistumisien myötä, millä tasoin tulee niihin reagoida.

H3: Siis. No siis tietysti paljon kaikkia erilaisia taitoja ja oppi ehkä itsestään eniten sen tavallaan, että osaa ja pystyy ja uskaltaa. Et kyllä se on isoin mitä ehkä sieltä sai, on se jatkossa auttanut omaan työelämään paljon, kun tavallaan on uskaltanuttommoseen, niin miksi ei uskaltaisi jotain muutakin. Et kyllä se eniten on se itsestään oppiminen siinä koko kisasuorituksen aikana.

H4: Mä opin siellä itsestäni tosi paljon, ja mä opin siellä kielitaitoa, mä opin siellä niin kuin ehkä semmoista ryhmäytymistä jonkin verran, että tavallaan se, että miten paljon toisten tuki vaikuttaa siihen omaan tekemiseen ja sitten se, että pystyy työelämäänkin tuomaan niitä asioita, mitä siellä oppi, että kyllä niin kuin toi paljon tai enemmän pelkästään positiivista elämään.

H5: Oikeastaan kaiken ammattitaidon mitä mulla nyt on. Siellä opin hedelmien leikkaukset, juomasekoitukset ja sitten näitä liekityksiä, kareen leikkuuta, opin hirveästi. Sit opin ymmärtämään itseäni enemmän, että mihin mulla on kyvyt ja mitä mä tarviin että mä saan nää kyvyt valjastettua niin sanotusti ja pystyn käyttämään niitä hyväksi. Itsevarmuutta tuli paljon lisää, ja luottamusta siihen mitä tekee, no se menee itsevarmuuteen. Et kyllä siinä kasvo ihmisenä hirveästi.

7 Pohdinta ja johtopäätökset

Kaikilla haastateltavilla on ollut lähtökohtaisesti hyvin henkilökohtaisia kokemuksia valmentautumisesta ja kilpailemisesta. Kilpailun luonteen vuoksi voidaan kuitenkin löytää yhteisiä piirteitä kaikista viidestä haastateltavasta. Valmennusvaiheessa haastateltavien ominaisuuksien yhteisinä tekijöinä olivat asenne, päämäärätietoisuus ja pitkäjänteisyys. Suurin osa haastateltavista nosti esille voitontahtoisen luonteenpiirteensä ja päämäärätietoisuutensa. Osa haastateltavista mainitsi myös olevansa tavoitteellisia.

Ammattitaitokilpailuihin valmistautuneet haastateltavat johtivat itseään valmennusprosessin eri vaiheissa; kaikki onnistuivat enimmäkseen aikataulutamaan omaa elämäänsä valmennuksen aikana. Ongelmia toi matkan varrelle työn ja valmennuksen tasapainottaminen, ja siitä syystä jotkut haastateltavista kertoivat olleensa harjoituksissa toisinaan väsyneitä. Arjen tasapainoilun välillä pyrittiin löytämään ratkaisuja muun muassa pitämällä taukoa töistä kilpailuiden lähestyessä ja tekemällä uhrauksia vähentämällä sosiaalista elämää valmennusvaiheen aikana. Haastateltavat olivat sitoutuneita valmennukseen ja sen myötä haastateltavat eivät juurikaan jättäneet harjoituksia väliin.

Kaikista suurin haastateltavia yhdistävä tekijä näyttää olleen motivaatio ja palo lajiin kohtaan. Haastattelujen perusteella vaikuttaa siltä, että haastateltavilla oli sisäistä motivaatiota harjoitteluun. Sisäinen motivaatio syntyy omista arvoista, mielenkiinnonkohteista ja innostuksesta (Forsell 2008, 199). Viitteitä siitä, että haastateltavilla oli sisäistä motivaatiota antaa se, että neljä heistä mainitsi ammatillisen kehittymisen tärkeäksi tekijäksi kilpailemisessa. Kaikki haastateltavat pitivät voittamista tärkeänä motivaation lähteensä. Osalle heistä yhteenkuuluvuuden tunne oli tärkeä motivaattori. Ammattitaitokilpailuissa – etenkin tarjoilukilpailuissa – motivaatio on tärkeä, koska elämä pyörii harjoituskauden aikana valmennuksen ympärillä ja valmennus pohjautuu tekniikoiden toistoon ja yksityiskohtien hiomiseen. Haastatteluiden osalta useat mainitsivat samojen tekniikoiden toistamisen tehneen harjoittelusta aika ajoin pitkästyttävän.

Sisäisen motivaation lisäksi valmennuksen suunnittelulla tulee ylläpitää motivaatiota. Harjoittelun haastavuuden tason tulee olla tasapainossa taitojen kanssa; taitoihin nähden liian helpot harjoitteet ikävystyttävät ja liian vaikeat ahdistavat (Csikszentmihalyi & Nakamura 2014, 94–95). Haastatteluissa ilmeneekin, että harjoitukset olivat sopivan haastavia ja monet mainitsivat että liian helpot harjoitteet olisivat ikävystyttäneet ja asioihin ei olisi välttämättä paneuduttu samalla intensiteetillä. Haastateltavien näkemysten perusteella voidaan todeta kaikilla olleen korkea valmennuksen taso, kilpailijoilta vaadittiin, mutta menttiin samalla taitojen kehittymisen kanssa linjassa.

Onnistumisia haastateltavat eivät juurikaan käsitelleet. Muutama haastateltavista kertoi saavansa niistä lisää itseluottamusta ja motivaatiota tulla treeneihin. Haastateltavat pitivät tätä hyvänä ja vaikeana kysymyksenä, koska eivät olleet miettineet asiaa aiemmin. Syyksi, minkä takia onnistumisia ei erikseen käsitelty mainittiin virheiden etsimisen olleen pääasia ja harjoittelussa keskityttiin niiden pois hiomiseen. Tietoperustan pohjalta positiivista palautteenantoa voisi lisätä valmennuksen aikana, koska sen katsotaan parantavan motivaatiota. Decin ja Ryanin (2000, 234) mukaan positiivinen palaute kasvattaa henkilön kokemaa kyvykkyyden tunnetta ja sisäistä motivaatiota. Onnistumisia on syytä käsitellä

yhtä lailla kuin virheitäkin ja yksilön tulee pohtia mistä onnistuminen johtui ja kuinka onnistuminen voidaan toistaa.

Vanhemmat haastateltavat saavuttivat parempaa menestystä kuin nuoremmat. Yksi haastateltavista mainitsi olleensa liian nuori aloittaessaan kilpailuvalmennuksen. Iällä saattaa olla vaikutusta ammattitaitokilpailuissa menestymiseen henkisten ominaisuuksien, kuten arvojen, tunteiden ja virheiden käsittelyn kautta. Vanhemmilla kilpailijoilla voidaan katsoa olevan parempi ymmärrys omasta sisäisestä motivaatiosta sekä vahvempi itseluottamus, johon voisi mahdollisesti vaikuttaa tietotaidon karttuminen sekä kokemus. Vanhimmat kilpailijat kokivat olleensa henkisesti valmiita kilpailuihin ja vähemmän jännittyneitä nuorempiinsa verrattuna.

Yleiseen terveyteen liittyvissä kysymyksissä oli eniten eroavaisuuksia. Nukkumisen osalta oli vaihtelevaisuutta. Yhdeksän ja kahdeksan tuntia unta vuorokaudessa nukkuneet haastateltavat kokivat nukkuneensa tarpeeksi ja seitsemän ja kuusi tuntia nukkuneista toinen koki nukkuneensa tarpeeksi ja toinen ei. Näistä toinen kertoi olleensa toisinaan väsynyt harjoituksissa. Kilpailijat eivät juurikaan kiinnittäneet huomiota ruokavalioonsa eikä haastatteluista tullut ilmi kuin yhden kohdalla, että ruokavaliosta olisi erityisesti keskusteltu valmennusvaiheessa. Saaren (2015, 81–106) ja Sydänmaanlakan (2006, 30–100) mielestä ravinnolla ja levolla on vaikutusta jaksamiseen ja motivaatioon. Suurin osa haastateltavista kuitenkin urheili käymällä kuntosalilla ja lenkillä valmennuskauden aikana. Yksi haastateltavista kertoi liikunnan olleen hänelle merkittävässä roolissa henkisen jaksamisen kannalta valmennuskauden aikana. Kilpailijat kuitenkin pitivät yleistä terveyttä tärkeänä sekä harjoittelussa että kilpailuissa, mutta yhteistä selkeää linjausta ei ole havaittavissa nukkumisen tai ravinnon osalta. Haastateltavista välittyi kuva normaalin kaltaisesta terveyden ylläpidosta, johon ei pureuduttu sen syvällisemmin yhtä haastateltavaa lukuun ottamatta.

Psykologisten tutkimustulosten valossa jännityksen ja suorituskyvyn välillä on ylösalaisin olevan U-kirjaimen muotoinen suhde. Liian suuri tai liian pieni jännitystila heikentää suorituskykyä verrattuna sopivaan jännitystilaan (Goleman 1997, 114–115). Konkreettisten jännityksenhallintakeinojen lisäksi jännitykseen ja suoritukseen vaikuttaa itseluottamus ja optimismi (Fischer & Vainio 2015, 53). Haastateltavat kuvailivat jännityksen ollen korkeimmillaan kilpailuiden alkuvaiheessa ja suoritusta edeltävänä hetkenä. Jännityksenhallinta keinoja, joita haastateltavat käyttivät kilpailutilanteessa, olivat vetäytyminen hetkeksi kilpailutilanteesta sekä ajattelemalla, että myös muitakin kanssa kilpailijoita jännittää. Yhdellä haastateltavalla jännityksenhallintakeinona olivat kilpailupäivän rutiinit, kuten musiikin kuuntelu. Haastatelluilla oli haastatteluun perusteella hyvä itseluottamus,

joka puolestaan näkyi suoritusten aikana tekemisen varmuutena ja yksi haastateltavista koki, että nimenomaan itsevarmuudella oli vaikutusta menestymiseen. Voidaan ajatella, että kilpailijat olivat itsevarmoja siitä syystä, että taustalla oli valtava määrä harjoittelua, joka ilmeni haastateltavien vastauksista heidän kertoessaan harjoitelleensa useita kertoja viikossa. Leppänen ja Rauhala (2012, 52) sanovat itseluottamuksen olevan yleensä korkea sellaisessa tehtävässä tai tehtävissä joihin on valmistautunut ja jonka kokee hallitsevansa.

Hyvä keskittyminen vaatii yleensä poissulkemisen taitoa, jolloin kilpailija ei anna ulkoisten häiriötekijöiden häiritä suoriutumistaan (Forssell 2012, 147). Haastatteluiden perusteella haastateltavilla oli kykyä pois sulkea häiriötekijöitä kilpailutilanteessa ja samalla keskittymistä parantavana tekijänä pidettiin yhteen asiaan keskittymistä. Kilpailutilanteessa keskittymistä kuitenkin horjuttivat ajoittain ulkopuoliset tekijät kuten yleisö, kanssakilpailijat, tuomarit ja suomen kielen kuuleminen.

Haastateltavat kertoivat kilpailutilanteessa virheiden vaikuttaneen tunnetasolla, mutta he pyrkivät poissulkemaan edelleen virheet ja jatkamaan kuin mitään ei olisi tapahtunut. Haastateltavat mainitsivat, että virheen sattuessa he eivät näyttäneet sitä muille. Yksi haastateltava mainitsi, että koska kilpailuissa on monta kilpailijaa ja tuomarit eivät välttämättä näe kaikkia suorituksia tarkasti, on tällöin oleellista olla neutraali virheen sattuessa. Nidefferin (2002, 7-8) mukaan virheitä sattuu kilpailutilanteessa ja niiden varalta on hyvä keksiä keinoja tai strategioita, joiden avulla pääsee niistä nopeasti yli ja fokuoitumaan takaisin suoritukseen. Näin ollen vaikuttaa siltä, että haastateltavat olivat löytäneet keinoja ja ratkaisuja virheiden sattumisen varalle. Virheiden katsottiin vaikuttaneen eri syistä. Haastateltavista yksi kertoi virheen vaikuttaneen sen vuoksi, koska hänen oma tavoitteensa menestyä oli niin selkeä ja hän pelkäsi tavoitteen karkaavan virheiden takia. Toinen haastateltavista kertoi virheiden harmittaneen, koska taustalla oli valtava määrä valmennustunteja ja kun hän tiesi, että osaa kyseisen asian. Hän kertoi myös tunteiden olleen voimakkaimmillaan kilpailutilanteessa ja katsoi tämän vaikuttaneen myös virheisiin suhtautumiseen. Haastateltavien vastauksista ilmeni, että virheet vaikuttivat melko vähän muihin suorituksiin. Yksi haastateltavista kertoi olleensa henkisesti niin vahva, että pystyi sulkemaan virheet pois ja keskittymään seuraavaan tehtävään tai olemassa olevan tehtävän jatkamiseen. Muutamilla ilmeni pienen tauon pitämisestä olleen apua virheen yli pääsemisessä ja yksi kertoi virheen lähinnä vaikuttaneen keskittymiseen.

Haastateltavat kokivat, että kilpailut menivät kokonaisuudessaan hyvin. Yksittäisistä hyvin menneistä asioista kilpailijat nostivat eri tekijöitä esille. Kaikki paitsi yksi haastateltavista kertoivat hyvin menneiden kilpailuiden taustalla olleen pitkä harjoitusjakso ja suuri määrä

toistoja. Muun muassa perheen tuen katsottiin yhden haastateltavan kohdalla olleen avainasemassa jaksamisessa. Voisikin ajatella, että perheen tai läheisten tuella voisi olla merkitystä valmennusvaiheen jaksamiseen ja sitä kautta onnistumiseen itse kilpailutilanteissa, jolloin kilpailijat voisivat hyötyä siitä, että perhe saataisiin jollain keinolla osallistumaan vahvemmin. Selkeitä nostoja onnistumisille oli haastateltavien mielestä, maajoukkuevalmennus sekä valmennuksen onnistuminen.

Haastateltavilla oli yhteistä se että he harjoittelisivat vielä enemmän, jos he voisivat palata harjoitteluvaiheeseen. Nostoiksi nousi harjoittelun lisäksi henkisen puolen vahvistaminen, englannin kielen taidon hiominen ja parempi fyysisestä kunnosta huolehtiminen, jotta olisi kestänyt paremmin kilpailun rasitteet.

Kaikki haastateltavat pitivät tärkeänä menestystekijänä tahtoa kilpailemista kohtaan, joka yhden haastateltavan mukaan edellyttää periksi antamattomuutta ja sinnikkyyttä. Haastateluista ilmeni myös, että harjoittelussa pitää tapahtua jatkuvaa kehitystä. Parppein mukaan *volitio eli tahtotila*, käynnistää toiminnan eli tässä tapauksessa harjoittelun, jonka myötä yksilö sinnikkäästi tavoittelee päämääräänsä (Parppei 2008, 36). Voidaan todeta, että tahtotilalla on suuri merkitys kilpailuissa menestymiseen.

Haastateltavat kertoivat oppineensa itsestään koko valmennusprosessin ajan. Yksi haastateltavista kertoi omasta oppimisestaan sen, että ymmärsi osaavansa, pystyvänsä ja uskaltavansa, mikä on edelleen antanut varmuutta omaan työhön. Myös monipuolisten asioiden oppiminen sekä ongelmanratkaisukyvyyn kehittyminen nousivat esille. Vahva ammatillinen osaaminen ja uusien tekniikoiden löytäminen ja opettelu olivat myös oleellisia oppimisprosessissa.

7.1 Laadullisen tutkimuksen luotettavuus

Opinnäytetyön luotettavuutta pohtiessani tulin seuraavaan lopputulokseen. Tietoperusta oli mielestäni sopivan laajuinen tutkimuksen toteutukselle ja koin saaneeni aineistoa kattavasti. Tietysti oma kilpailutaustani vaikuttaa siihen, että minulla on osittain hyvin subjektiivinen käsitys aiheesta, mutta tiedostin sen jo ennen kuin ryhdyin tekemään tästä aiheesta opinnäytetyötä ja pyrin objektiivisuuteen etenkin tutkimusosiota tehdessäni. Pidin mielessäni koko ajan työtäni tehdessäni, että tarkastelen aihetta ulkopuolisen silmin enkä niinkään oman kilpailutaustani näkökulmasta.

Haastateltavat olivat kokeneita kilpailijoita, joilla oli asiantuntijuutta vastata itsensä johtamiseen liittyviä kysymyksiä. Aiheesta he tiesivät etukäteen sen verran, että kysymykset

liittyvät itsensä johtamiseen mutta kysymyksiä en lähettänyt heille etukäteen. Jälkikäteen ajateltuna olisin voinut lähettää kysymykset etukäteen, jotta olisin saanut täsmällisempiä vastauksia, mutta toisaalta toimintatapani avulla koen saaneeni totuudenmukaisia vastauksia. Toki se mitä tulee valmennukseen ja kilpailuun on monella haastateltavilla paljon yksityiskohtaista kerrottavaa, tarinoita ja kokemuksia, joita ei lyhyesti edes pysty edes määrittelemään.

Haastattelutilanteessa en johdatellut haastateltavia toivotun vastauksen saamiseksi. Esitin kaikille haastateltaville samat kysymykset ja joissain kysymyksissä saatoin täsmentää, mitä kysymyksellä tarkoitettiin silloin kun haastateltava pyysi tarkennusta kysymykseen. Haastatteluihin oli varattu tarpeeksi aikaa ja annoin haastateltaville hyvin aikaa pohtia kysymystä, enkä hätköinyt seuraavaan kysymykseen. Kaksi haastattelua suoritettiin rauhallisessa paikassa koulun luokkatiloissa ja yksi haastattelu pidettiin haastateltavan kotona, jossa oli hieman häiriötekijöitä. Nämä häiriötekijät eivät kuitenkaan tuntuneet vaikuttaneen haastateltavaan vaikka kerran jouduimme haastattelun keskeyttämään. Samoin Skype-palvelimen avulla suoritettut haastattelut katkesivat kerran huonon yhteyden takia, mutta pääsimme kuitenkin jatkamaan hyvin haastattelua katkosta huolimatta.

Tulokset analysoin sellaisina kun olin ne haastateltavilta saanut ja vastauksia en muuttanut. Tulokset osiossa pyrin tuomaan tasapuolisesti esille kaikkien haastateltavien vastauksia. Tutkimustuloksia analysoidessa, pyrin teorialähtöisesti löytämään vastauksia asetettuihin tutkimuskysymyksiin sekä tarkastelemaan vastauksissa ilmeneviä samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia.

7.2 Jatkotutkimusehdotukset

Tässä opinnäytetyössä havaittiin yhteisiä tekijöitä ammattitaitokilpailuissa menestyneiden osalta. Aihetta voitaisiin edelleen syventää ja tehdä tulosten perusteella konkreettisia harjoitteita ja malleja, joita olisi mahdollista hyödyntää ammattitaitokilpailuihin valmistautuessa.

Tulosten perusteella konkreettisia parannusehdotuksia sekä pohdittavaa tuli yleiseen terveyteen liittyvissä kysymyksissä. Yleisesti ottaen voitaisiin enemmän peilata ammattitaitokilpailijoita huippu-urheilijoihin elintapojen ja yleisen terveyden osalta. Harjoitteluun tulisi tuoda muun muassa tutkimusta ja teoriaa urheilupsykologiasta ja ottaa niitä tarpeen mukaan käytäntöön ammattitaitokilpailuiden valmennukseen. Huippu-urheilijoiden valmennus koostuu kuitenkin, suurimmaksi osaksi valmentautumisesta ja urheilu mielletään elämäntavaksi. Voisiko tätä ajatusmallia viedä myös ammattitaitokilpailamisen valmennukseen?

Nykyisen valmennuspäiväkirjan lisäksi voitaisiin ottaa käyttöön vastaavanlaisesti ”terveyspäiväkirja”, jossa olisi viikkotasolla määriteltynä esimerkiksi liikunnan määrä ja yöunien pituus. Näin saataisiin ammattitaitokilpailuihin valmentautumisessa kaikki osa-alueet huomioidua ja näin mahdollistaa paras mahdollinen suoritus kilpailuissa niin taidollisesti, fyysisesti kuin henkisesti.

Opinnäytetyössä sivuttiin myös positiivista psykologiaa. Positiivinen psykologia ei kuitenkaan ollut varsinainen tutkimuskohde tässä opinnäytetyössä. Tämän opinnäytetyön tuloksista ilmeni positiivisuusaspekteja. Kun kysyttiin haastateltavilta esimerkiksi ominaisuuksia, joita he pitivät tärkeänä kilpailemisessa, sinnikkyys ja sitkeys esiintyivät vastauksissa. Positiivinen psykologia on itseäni kiinnostava aihe ja olisi mielenkiintoista keskittyä tarkastelemaan, kuinka sitä voitaisiin hyödyntää ammattitaitokilpailuissa ja niihin valmistautuessa. Ammattitaitokilpailuihin valmentautuessa ja kilpailutilanteessa tulee virheitä ja siitä syystä positiivisuus niin asenteessa kuin tekemisessä on mielestäni oleellista ja sitä tarvitaan valmennusprosessin eri vaiheissa. Mielestäni positiivisuudella voidaan vahvistaa kilpailijan asennetta ja henkistä vahvuutta, esimerkiksi kääntämällä negatiiviset mielikuvat positiiviksi itsereflektoinnin avulla.

Tuloksissa ilmeni, että haastateltavat eivät ammentaneet oppia kilpailuista järjestelmällisesti eivätkä refleктоineet kovinkaan tarkasti oppimaansa. Toisaalta se on ymmärrettävää, sillä valmennus ja kilpailuprosessi päättyvät kansainvälisiin kilpailuihin. Kuitenkin kansallisten kilpailuiden ja harjoituskilpailuiden reflektoinnilla olisi varmasti hyötyä kansainvälisiin kilpailuihin, eli varsinaisiin pääkilpailuihin valmistautuessa. Vaikka valmennusprosessi päättyy kansainvälisten kilpailuiden jälkeen, saataisiin jälkeensä tehtävällä kilpailuiden systemaattisella läpikäymisellä enemmän arvokasta oppia työelämää varten.

7.3 Kehittämisehdotukset ja oma oppiminen

Opinnäytetyön aihe oli mielestäni mielenkiitoinen ja samalla haastava. Tarkastelin ammattitaitokilpailemista yksilön näkökulmasta ja tulokulma aiheeseen oli itsensä johtaminen. Itsensä johtaminen on hyvin laaja käsite ja siitä on kirjoitettu useista eri näkökulmista. Opinnäytetyössä haasteita olivat aiheen rajaaminen, oikeiden aihealueiden löytäminen ja niiden jäsenteleminen tietoperustaan. Uskon kuitenkin, että oma ammattitaitokilpailutaustani auttoi oleellisten aiheiden valinnassa. Katsoin löytäneeni uusia aiheita ja näkökulmia siihen, mitä voisi edelleen hyödyntää etenkin ammattikilpailemisen valmennus- ja kilpailuvaiheessa. Samalla löysin vastauksia tässä työssä esitettyihin tutkimusongelmiin.

Itsensä johtaminen ei ollut aikaisemmin kovinkaan tuttu käsite ja monet aihealueet tietoperustassa olivat minulle täysin uusia. Opinnäytetyötä tehdessä koin parhaimmillaan flow-tunnetta, eli toisin sanoen tekeminen tuntui ajoittain niin mukavalta, että se vei ikään kuin mennessään ja tekeminen tuntui samalla helpolta.

Selkeänä kehittämiskohtana on se, että haastattelukysymykset olisi voinut lähettää haastateltaville etukäteen. Tällöin haastateltavat olisivat saaneet lisää miettimisaikaa ja pystyneet vastamaan joihinkin kysymyksiin selkeämmin ja jäsenellymmin. Toisaalta se, että haastateltavat kuuluivat kysymykset ensimmäistä kertaa haastatteluiden aikana pienentää sitä mahdollisuutta, että he olisivat yrittäneet vastata mitä haastatteliija halusi kuulla. Haastateltavat olivat kuitenkin kokeneita kilpailijoita ja oman aihepiirinsä asiantuntijoita, ja sen ansiosta koin saaneeni kattavia vastauksia.

Tämän lisäksi opin opinnäytetyön tekoprosessista paljon. Jos voisin jälkikäteen tehdä jotain asioita paremmin, kirjoittaisin tekstiä useampana päivänä peräkkäin enkä pitäisi pitkiä taukoja kirjoittamisesta. Tämä olisi helpottanut työn etenemistä ja samalla tekstin ekologisuutta. Monesti työn aloittaminen tuntui hankalalta, koska edellisestä kerrasta oli kulunut sen verran pitkä aika, että jouduin käsittelemään aihealueet uudemman kerran. Työn loppua kohden pystyin paremmin aikatauluttamaan kirjoittamista ja antamaan aikaa opinnäytetyön teolle. Kokonaisuudessaan pysyin asettamassani aikataulussa työn etenemisen osalta.

Oivalluksia opinnäytetyön teon yhteydessä tuli eniten empiiristä osiota tehdessä. Tutkimuskysymyksiin olisi voinut käyttää vielä enemmän aikaa ja todellakin pohtia mitkä kysymykset olisivat työn kannalta merkityksellisiä. Nyt kysymyksiä oli todella paljon ja siitä johdun litteroitua tekstiä tuli valtava määrä. Tuloksia tulkitessa en saanut kaikista kysymyksistä vedettyä työhön liittyviä johtopäätöksiä, mutta suurin osa kysymyksistä oli hyödyllisiä tutkimusongelmia selvittäessä.

Kokonaisuudessaan olen tyytyväinen opinnäytetyöhön ja uskon, että sekä tietoperustasta että tuloksista on apuja ammattitaitokilpailuihin valmentautumiseen niin kilpailijalle kuin valmentajille. Haluan lopuksi vielä kiittää ohjaajaani ja Skills Finlandia tämän opinnäytetyön ajatuksen synnyttämisestä.

Lähteet

Carmeli, A. Ravit, M. & Weisberg, J. 2006. Self-leadership skills and innovative behavior at work. *International Journal of Manpower*, 27, 1, s. 75-90.

Csikszentmihalyi, M. & Nakamura, J. 2014. The concept of flow: Flow and the foundations of positive psychology. Springer Netherlands, s.239-263.

Deci, E.L. & Ryan, R.M. 2000. The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11, 4, s. 227-268.

Derakshan, N., & Eysenck, M. W. 2009. Anxiety, processing efficiency, and cognitive performance: New developments from attentional control theory. *European Psychologist*, 14, 2, s. 168–176.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino. Tampere.

Fischer, M. & Vainio, S. 2015. Potkua palvelubisnekseen: Asiakaskokemus luodaan yhdessä. Talentum. Helsinki.

Fung, M. & Praschl, S, 2016. Technical Description: Restaurant Service. WorldSkills International.

Forssell, C. 2012. Huipulle: Henkinen valmentautuminen urheilussa. Tietosanoma Oy. Helsinki.

Goleman, D. 1997. Tunneäly. Otava. Helsinki.

Hari, R., Järvinen, J., Lehtonen, J., Lonka, K., Peräkylä, A., Pyysiäinen, I., Salenius, S., Sams, M. & Ylikoski, P. 2015. Ihmisen mieli. Gaudeamus. Helsinki.

Jacquemot, N. 2010. Mitä optimisteilta voi oppia, Ruotsinkielinen alkuteos Vad optimister vet–och du kan lära dig. Atena Kustannus. Jyväskylä.

Jones, M. V. 2003. Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, 17, 4, s. 471-486.

Konttinen, N. 2016. Motivaatio, tahto ja intohimo menestyä. Teoksessa: Aarresola, O., Mononen, K., Nummela, A. & Paavolainen, L. 2016. Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-2018. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. Jyväskylä. Luettavissa: http://www.sport.fi/system/resources/W1siZilsjlwMTYvMDMvMTgvMDdfMzFfND-NfNTUwX0h1aXBwdXZhaWhlZW5fYXNpYW50dW50aWphdHlfMjAxNI93d3cuc-GRmll1d/Huippuvaiheen%20asiantuntijaty%C3%B6%202016_www.pdf. Luettu: 25.9.2016.

Kouzes, J. M. & Posner, B. Z. 2010. The Truth About Leadership. Jossey-Bass. San Francisco.

Leppänen, M. & Rauhala, I. 2012. Johda ihmistä: Psykologiaa johtajille, 2. painos. Talentum Media. Helsinki.

Martela, F. 2013. Tahdonvoiman käyttöohje. Tammi. Helsinki.

Martela, F. & Jarenko, K. 2014. Sisäinen motivaatio: Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisuja, 3.

Mayor, P. & Risku, M. 2015. Opas yksilölliseen motivointiin: 16 perustarvetta johtamisen apuna. Talentum. Helsinki.

Mäkeläinen, H. 2002. Ammattitaitokilpailujen nuorille tarjoamat mahdollisuudet. Teoksessa Kokotti, H. & Ruppenen, P. (toim.). Valmennuksella kohti huippuammattitaitoa. Hämeen ammattikorkeakoulu. Hämeenlinna.

Neck, C. P., & Houghton, J. D. 2006. Two decades of self-leadership theory and research: Past developments, present trends, and future possibilities. *Journal of managerial psychology*, 21, 4, s. 270-295.

Nideffer, R.M. 2001. Concentration training for peak performance. Author. Retrieved June. San Diego CA. Luettavissa: http://www.peaksports.com/pdfs/concentration_training.pdf. Luettu: 29.9.2016.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, R. 2009. Kehittämistyön menetelmät: Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

- Parpei, R. 2008. Business coaching itsesääätelyn kehitysinterventiona. Teknillinen korkeakoulu.
- Peltonen, M. & Ruohotie, P. 1992. Oppimismotivaatio: Teoriaa, tutkimuksia ja esimerkkejä oppimishalukkuudesta. Otava. Helsinki.
- Peterson, C. 2000. The future of optimism. *American Psychologist*, 55,1 s.44-55.
- Saari, O. 2015. Aki Hintsa: Voittamisen anatomia. WSOY. Helsinki.
- Salmimies, R. 2008. Onnistu itsesi johtamisessa. WSOYpro. Helsinki.
- SkillsFinland. 2017. Luettavissa: <http://skillsfinland.fi/fi/>. Luettu: 3.3.2017.
- Sydänmaanlakka, P. 2006. Älykäs itsensä johtaminen. Talentum. Helsinki.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi. Helsinki.
- Viitala, R. 2008. Johda osaamista! Osaamisen johtamisesta teoriasta käytäntöön. Otava. Helsinki.
- Vuori, I. 2015. Elintapojen terveysvaikutukset. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*, 131, 8, s. 729-736.
- WorldSkills. 2017. Luettavissa: <https://www.worldskills.org/what/career/skills-explained/social-and-personal-services/restaurant-service/>. Luettu: 11.3.2017.

Liitteet

Liite 1. Teemahaastatteluiden runko

Taustatiedot:

Minkä ikäinen olet?

Mikä sai sinut päätyään ravintola-alalle?

Minä vuonna olit kilpailuissa mukana?

Kummassa kilpailussa olit? WorldSkills / Euroskills

Miten sijoituit kilpailussa?

Haastattelukysymykset:

1. Valmennusvaihe/Itsensä johtaminen

Miten päädyit mukaan harjoitteluun ammattitaitokilpailuihin? Pyydettiinkö sinua vai hakeuduitko itse?

Kun valmennus alkoi, miten järjestit aikataulun koulun, työn, vapaa-ajan ja valmennuksen välillä?

Mitkä ominaisuuksistasi auttoivat sinua eniten ammattitaitokilpailuihin harjoittellessa?

Millaisena kilpailijana olet kokenut itsesi?

Arvot

Mitä pidit tärkeänä kilpailemisessa?

Tunteet

Miten käsittelit virheitä valmennuksen aikana? Entä kuinka sitten käsittelit onnistumisia?

Millainen vuorovaikutus sinulla oli valmentajan kanssa valmennuksen aikana?

Työ

Kuinka usein harjoittelit viikossa?

Teitkö töitä samanaikaisesti? Minkälaisessa paikassa työskentelit?

Kuinka työ tuki harjoittelua?

Miten työnantajasi suhtautui harjoitteluusi?

Yleinen terveys

Miten huolehdit kunnostasi valmennusvaiheessa?

Kuinka usein harrastit liikuntaa?

Kuinka paljon nukuit keskimäärin vuorokaudessa?

Kiinnititkö huomiota ruokavaliioosi?

Miten yleinen terveys vaikuttaa mielestäsi harjoitteluun?

Sitoutuminen

Miten sitoutunut koit olleesi valmennukseen?

Kuinka usein jätit harjoituksia väliin?

Optimismi/itseluottamus

Kuinka hyvinä pidit mahdollisuuksiasi saada mitali kilpailuissa?

Mikä oli tavoitteesi kilpailuissa?

Motivaatio

Kuinka motivoitunut olit valmennuksessa?

Mikä sinua motivoi harjoittelemaan?

Motivoiko sinua kilpailun voittaminen?

Motivoiko sinua ammattilinen kehittyminen?

Motivoiko sinua valmennusprosessin aikainen yhteenkuuluvuus? asioiden tekeminen yhdessä?

Minkälaisena koit harjoittelun haastavuuden tason?

Kuinka se vaikutti motivaatioon?

2. Kilpailuiden aikana

Jännityksen hallinta

Koitko olevasi henkisesti valmis kilpailuihin?

Kuinka jännittyneeksi koit itsesi kilpailun aikana? miten jännitys ilmeni?

Miten käsittelet jännitystäsi?

Miten itseluottamus näkyi kilpailuissa?

Keskittyminen

Kuvaile millainen on optimaalinen keskittymistila?

Mikä auttoi keskittymään? Mikä häiritsi keskittymistä?

Tunteiden säätely

Kuinka käsittelet onnistumisia kilpailutilanteessa?

Miten virheet vaikuttivat suoritukseen? miksi virheet vaikuttivat?

Vaikuttivatko mahdolliset virheet muuhun suorittamiseen?

Miten yleisö ja tuomarit vaikuttivat tunteisiisi?

3. Kilpailuiden jälkeen

Reflektointi

Mitkä asiat menivät hyvin kilpailuissa? mitkä asiat auttoivat onnistumisten saamisessa?

Mitkä asiat menivät huonosti kilpailuissa? mitkä asiat aiheuttivat näitä epäonnistumisia?

Mitä tekisit eri tavalla harjoittelussa, kilpailuissa?

Millaisia selityksiä annoit itsellesi/muulle kilpailuiden jälkeen?

Oppimisprosessi

Kuinka valmentajasi antoi palautetta kilpailuista?

Mitkä sinun mielestä on tärkeimpiä menestystekijöitä?

Mitä opit kilpailuista?

