

# Urheilupsykologin testaus osana maajoukkue-toimintaa

**V**oittaja-moodilla varustetulla urheilijalla on paremmat edellytykset menestyä kuin epävarmuutta huokuvalla persoonallisuudella. USA:n olympiaurheilijoiden psyykkisiä ominaisuuksia ja urakehitystä selvittäneessä tutkimuksessa\* todentui, että tutkimukseen osallistuneita urheilijoita yhdisti ensinnäkin vahva stressinhallinta- ja paineensietokyky. Lisäksi heillä oli korkea itseluottamus ja lajiin liittyvä strateginen älykyys. Menestyneitä urheilijoita yhdisti myös kyky pitkäjänteisempään tarkkaavuuden kohdentamiseen ja taito eliminoida ulkoisia häiriötekijöitä kilpailusuoritusten aikana.

Korkeatasoinen kilpailutilanteen hallintataito ei ole mahdollista ilman vahvaa harjoittelumoraalia. Tavoitteen asettamisen taito oli tutkimukseen osallistuneilla korkeatasoista, konkreettista ja ammatillisesti suunniteltua. Tietty annos perfektionismia, jopa neuroottistakin otetta harjoitteluun kuuluu tutkimuksen mukaan osaksi luonnetta ja persoonaa. Menestykselliset urheilijat osoittautuivat kyseisen tutkimuksen mukaan myös keskimääräistä positiivisemmiksi ja kykenivät epäonnistumisten jälkeen suhtautumaan tulevaisuuteen toiveikkaana ja nopeasti uudelleen motivoituen.

Suomen Keilailuliiton testipatteristo pitää jo sisällään lajin taitotestit sekä fyysiset testit. Lääkärin tarkastus on myös olennainen osa kokonaisvaltaista valmentautumista. Syksystä 2015 alkaen testileirillä testipatteristoon lisätään myös psyykinen testi, joka pitää sisällään persoonallisuustestin henkilökohtaisine palautekeskusteluineen maajoukkueryhmään pyrkiville. Tunnetuilla psykologien ammattityössä käyttämällä ja validoiduilla persoonallisuustesteillä on osoitettu olevan verrattain hyvä ennustearvo lajin vaatimukset huomioivaa menestystä kehitettäessä. Tavoitteena on jo varhaisessa vaiheessa saada kuvaa sii-



tä, miten urheilija näkee itsensä ja mitä luonteen ja persoonan vahvuuksia ja kehityskohteita hänellä on keilaa-jana. Toiminnan tarkoituksena on lisäksi päästä entistä aiemmin kehittämään psyykkisiä kilpailuvalmiuksia yhteistyössä urheilijan ja moniammatillisen valmennustiimin kanssa. Psyykkisen testauksen tulee toteuttamaan urheilupsykologi Sari Honkanen.

Maajoukkue-ryhmien sisään on perustettu ns. tehoryhmät (projekti 2020) sekä naisille että miehille. Valmennuspäällikkö ja maajoukkuevalmentajat ovat valinneet/valitsevat ryhmiin sellaiset alle 30-vuotiaat

henkilöt, jotka täyttävät tällä hetkellä kaikki vaaditut kriteerit ja ovat valmiita panostamaan keilailuun tähtäimeen tulevien vuosien arvokilpailuun ja niissä menestymiseen. Juniorien ja nuorten maajoukkueet arvokilpailuihin tullaan jatkossa myös valitsemaan tehoryhmän pelaajista.

Ryhmille pidetään kaksi viikonloppuleiriä (keväisin ja syksyisin) ympäri Suomea, joissa pelataan 3-4 eri olosuhdetta turnausmuotoisesti. Lisäksi ryhmille pidetään yksi neljän päivän leiri Kuortaneen Urheiluopistolla kesäisin. Nämä järjestetään siis normaalin maajoukkue-toiminnan lisäksi. Psyykkisen valmentajan Sari Honkanen henkilökohtainen ja ympärivuotinen palvelu on tarjolla tehoryhmäläisille. ●

SAMI JÄRVILÄ, KOULUTUS- JA VALMENNUSPÄÄLLIKKÖ  
SARI HONKANEN, MAAJOUKKUE-RYHMIEN PSYKKINEN  
VALMENTAJA

#### \* Lähde:

Gould & Dieffenbach & Moffett (2002) Psychological Characteristics and their development in Olympic Champions. Journal of Applied Sport psychology, 14: 172-204; 2002.