

Urheilijoiden flow-kokemukset golfissa ja tenniksessä

Leena M. Matikka

Mitä tutkitaan

Tutkimuksen tarkoituksena on syventää tietämystä urheilijoiden flow-kokemuksista. Flowlla tarkoitetaan optimaalisen kokemuksen tilaa, joka sisältää täydellisen uppoutumisen käsillä olevaan tehtävään ja jossa suoritus usein tapahtuu optimaalisella tasolla. Flow-tila voidaan tavoittaa monilla elämäalueilla. Urheilussa flow-tilaa pyritään hyödyntämään tavoiteltaessa huippusuorituksia. Kiinnostavaa on selvittää, mitkä yksilölliset tekijät houkuttelevat flow-tilan esiin ja mitkä tekijät ehkäisevät sen ilmentymistä.

Urheilusuorituksen olosuhteet vaihtelevat samoin kuin urheilijan persoonalliset tekijät ja suoritusilanteeseen liittyvät tekijät. Myös lajit eroavat siinä, minkälaiset olosuhteet ne luovat suoritusilanteille ja urheilusuorituksen prosessille. Tutkimuksessa selvitetään, miten urheilija tulkitsee näitä olosuhdetekijöitä ja mitä niistä hän kokee voivansa kontrolloida.

Flow on kokemuksellinen tila, jonka merkitykset jokainen urheilija määrittelee omakohtaisesti. Jokainen urheilija arvioi myös oman taitotasonsa yksilöllisesti. Kun hän kokee tilanteen haasteiden ja omien taitojensa olevan tasapainossa, sanotaan flow-tilan syntymiselle olevan hyvät edellytykset.

Hyvän urheilijan toiminta vaatii kilpailutilanteessa teknisten taitojen lisäksi psyykkistä tilannehallintaa. Tutkimuksella pyritään selvittämään, miten urheilijat käsittelevät kilpailutilanteen luomia haasteita ja missä olosuhteissa he kokevat flowta.

Tutkimusmenetelmä

Tutkimus toteutetaan kahdessa vaiheessa. Ensimmäisessä vaiheessa haastatellaan urheilijoita heidän flow-kokemuksistaan. Haastattelutilanteessa pyritään aktivoimaan urheilijaa muodostamaan kokemuksistaan yksilöllinen ja kokonaisvaltainen kertomus. Lisäksi kartoitetaan aikaisempien flow-tutkimusten tulosten mukaisia olosuhde- ja tilannetekijöitä. Koska haastattelu usein aktivoi pohtimaan omia kokemuksia ja tulkitsemaan niitä uudella tavalla, varataan kaikille halukkaille mahdollisuus toiseen haastattelukertaan joko yksilöllisesti tai ryhmässä. Urheilijoita pyydetään myös halutessaan kirjoittamaan kokemuksistaan. Tässä tutkimusvaiheessa noudatetaan narratiivista metodia, jonka avulla tuotetaan jokaisen tutkimushenkilön kokemuksista yksilöllinen kertomus. Näiden kertomusten pohjalta etsitään yleisempiä luokituksia flow-kokemuksiin liittyvistä asioista.

Toisessa vaiheessa laajemmalle urheilijajoukolle esitetään strukturoitu kyselylomake, jonka laadinnassa hyödynnetään sekä aikaisempia tutkimuksia että haastatteluvaiheessa saatuja tuloksia.

Tutkimushenkilöt

Ensimmäisen vaiheen tutkimushenkilöiksi kutsutaan golfin ja tenniksen pelaajia, jotka ovat menestyneet lajeissaan hyvin. Mukaan otetaan sekä miehiä että naisia. Tavoitteena on haastatella kummastakin lajista 4 – 6 urheilijaa.

Toisessa vaiheessa tutkimusjoukkoa laajennetaan käsittämään vähintään 60 tutkimushenkilöä kummastakin lajista. Tässä vaiheessa pyritään saamaan mukaan eri taitotasolla pelaavia ja eri-ikäisiä urheilijoita.

Haastattelut

Haastattelut tehdään yksilöllisesti harjoittelu- tai kisatapahtumien yhteydessä. Kutakin haastattelua varten varataan 1 – 1,5 tuntia. Haastattelijana on urheilupsykologi. Haastattelut ovat luottamuksellisia.

Aineistojen käsittely

Haastattelut nauhoitetaan ja puretaan tekstiksi. Kutakin haastattelua käsitellään yhtenä tapauksena. Tapauksista tuotetaan laadullisten aineistojen käsittelyohjelmalla luokitukset kyselylomakkeen suunnittelua varten.

Kyselyn tulokset käsitellään tilastollisin menetelmin ja niitä verrataan aiemmin muissa maissa toteutettujen tutkimusten tuloksiin. Monimuuttuja-analyysien avulla saadaan tietoa tekijöistä, jotka ennustavat flow-tilan ilmentymistä ja ovat yhteydessä huippusuorituksiin.

Tulosten julkistaminen ja hyödyntäminen

Tutkimuksen tulokset julkaistaan hyvää tieteellistä tapaa noudattaen alan kansainvälisissä ja kotimaisissa lehdissä. Raportointi tehdään siten, että yksittäisiä vastaajia ei voi niistä tunnistaa.

Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää opetuksessa ja valmennuksessa.

Tutkimusyhteistyö ja tuki

Tutkimus toteutetaan kiinteässä yhteistyössä lajiliittojen kanssa. Tutkimusyhteistyö on Tampereen yliopiston psykologian laitoksen kanssa sekä mahdollisesti Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan kanssa. Tutkimusta tukee Urheiluopistosäätiö.

Tutkimuksen yhteystiedot

Tutkimuksen vastaava tutkija on PsT, dosentti Leena Matikka, joka työskentelee myös urheilupsykologina.

Yhteystiedot:

Leena Matikka

puh. 044-3822 002

e-mail leena.matikka@intimare.fi

postiosoite: Läksyrinne 27-29 i 1, 00760 Helsinki

käyntiosoite: SLU:n talo 2 krs. Radiokatu 20, Länsi-Pasila, Helsinki

Suomen Tennisliiton yhteyshenkilö:

Teemu Purho

p. 040 523 1105

teemu.purho@tennis.fi

Suomen PGA ry:n yhteyshenkilö:

Teemu Laakso

p. 040 703 7808

teemu.laakso@pga.fi