

HUIPPUPESÄPALLOILIJAN ITSEPUHE KILPAILUTILANTEESSA

Jonna Salminen, KT, LitM-opiskelija, Jyväskylän yliopisto / Liikuntatieteellinen tiedekunta. PL 35, 40013 Jyväskylän yliopisto. P. 050-633 92. Sähköposti: jonna.b.salminen@student.jyu.fi (yhteyshenkilö). **Saku Komulainen**, pesäpallon valmennuspäällikkö, Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia. **Sami Kalaja**, LitM, Jyväskylän yliopisto.

TIIVISTELMÄ

Salminen, J., Komulainen, S. & Kalaja, S. 2025. Huippupesäpalloilijan itsepuhe kilpailutilanteessa. Liikunta & Tiede 62 (3), 98-106.

Urheilijat ohjaavat omaa liikkumistaan, toimintaansa ja päätöksentekoaan sekä säätelevät tunteitaan ja itseluottamustaan kilpailutilanteessa itselle kohdistetulla puheella - itsepuheella. Eri itsepuhelajien tunnistaminen ja niiden yhteys urheilijoiden suorituskyykyyn, kuin myös niihin vaikuttaminen ovat erityisiä kiinnostuksen kohteita tällä hetkellä. Vaikka tutkijat ovat yhtä mieltä siitä, että aihetta tulisi tarkastella urheilijalähtöisesti, he moittivat edelleen itseään käyttämistään menetelmistä, huippu-urheilijoita koskevien aineistojen puuttumisesta sekä keinotekoisien tutkimusolosuhteiden luomisesta (Fritsch ym. 2024; Karamitrou ym. 2024a).

Tässä tutkimuksessa äänitettiin huippupesäpalloilijan autenttista ulkopelin aikaista puhetta aidossa kilpailutilanteessa (Talvisuperpesis 2024). Tavoitteena oli selvittää ensimmäistä kertaa, voidaanko pelaajien itsepuhetta tallentaa mikrofoniin avulla riittävän luotettavasti ja näin tutkia, vastaako tuotettu kilpailutilannepuhe itsepuheteoriaa (Latinjak ym. 2023) sekä millaista huippupelaajan ulkopelillinen puhe on sisällöltään.

Tulokset vahvistivat metodin toimivuuden ja tukivat teoriaa spontaanista, tavoitteellisesta ja strategisesta itsepuheesta. Lisäksi tulokset osoittivat pelaajien mahdollisesti vaikuttavan puheellaan omaan liikkumiseensa, sijoittumiseensa, kognitiiviseen toimintaansa sekä tunteidensa ja itseluottamuksensa ilmaisuun ja säätelyyn. Puheesta nousi esiin strategisiin ja taktisiin sopimuksiin, pelitilanneymmärrykseen, pelihistoriaan, vastustajan havainnointiin, ratkaisujen ennakkointiin sekä pelinlukuun liittyvää puhetta.

Tulokset kannustavat kiinnittämään huomiota itsepuheeseen ja sen harjoitteluun. Erityisesti lajispesifin puheen avulla pelaajat voisivat ohjata omaa toimintaansa tarkoituksenmukaisesti, tehdä voittavia päätöksiä ja pysyä jatkuvasti läsnä pelissä. Tutkimuksen sisältöä ja käytettyä metodologiaa voi soveltaa myös muihin kohdejoukkoihin.

Asiasanat: spontaani, tavoitteellinen ja strateginen itsepuhe; huippupesäpalloilija

ABSTRACT

Salminen, J., Komulainen, S. & Kalaja, S. 2025. A top-level pesäpallo player's self-talk in a competitive situation. Liikunta & Tiede 62 (3), 98-106.

Athletes control their movements, actions and decision-making, as well as regulate emotions and self-confidence in a competitive situation by talking to themselves, that is known as self-talk. The identification of different types of self-talk and their relation to the athletes' performance, as well as influencing them, are particular areas of interest at the moment.

Although researchers agree that the topic should be examined from the perspective of the athlete, they remain critical of the methods in use, the lack of data on elite athletes and the creation of artificial research conditions (Fritsch et al. 2024; Karamitrou et al. 2024a).

In this study, the authentic talk of a top-level pesäpallo player during defensive play was recorded in a real match situation (Talvisuperpesis 2024). The aim was to find out for the first time whether players' self-talk could be recorded with sufficient reliability using a microphone, and thus to examine whether the self-talk produced in a competitive situation corresponds to the theory of self-talk (Latinjak et al. 2023) and what the content of a top-level player's talk is like during defensive play.

The results confirmed the effectiveness of the method and supported the theory of spontaneous, goal-oriented and strategic self-talk. In addition, the results indicated that players' talk may influence their movement, positioning, cognitive functioning, and the expression and regulation of their emotions and self-confidence. The talk was related to strategic and tactical agreements, understanding of the game state, game history, observation of the opponent, anticipation of solutions and reading the game.

The results provide an incentive to pay attention to self-talk and training in it. In particular, sport-specific talk would allow players to direct their actions in a meaningful way, make winning decisions and stay present in the game. The content of the study and the methodology used can also be applied to other target groups.

Keywords: spontaneous, goal-oriented and strategic self-talk; top-level pesäpallo player

JOHDANTO

Huipulla pelaavat palloilijat pystyvät hyödyntämään teknistä ja taktista taitoaan sekä kokemustietoaan (aika)paineis-sakin olosuhteissa. Oman ajattelun ja toiminnan ohjaaminen sekä voittava päätöksenteko kognitiivisine ponnisteluineen edellyttävät omien kykyjen ja resurssien tehokasta ja tarkoituksenmukaista käyttöä (Mann ym. 2007; Moran ym. 2019). Huippupelaajat ennakoivat tilanteita, etsivät ja hyödyntävät olennaisia vihjeitä ja reagoivat nopeasti sekä vaikuttavat olevan läsnä tilanteissa koko pelin ajan. He keskittyvät, kohdistavat katseensa tarkasti, löytävät havainnoinnin kohteen nopeasti, käsittelevät havaintojaan, suunnittelevat, järjeleivät ja ratkaisevat joustavasti ongelmia. He pitävät myös mielessään aikaisempia pelitapahtumia, tunnistavat pelissä toistuvia sarjallisuuksia ja kokonaisuuksia sekä hyödyntävät pelin aikana kerääntyvää uutta tietoa päätöksentekonsa tukena (Ashford ym. 2021; Bossard ym. 2022; Mann ym. 2007).

Näitä kaikkia prosesseja ohjataan ja kontrolloidaan omassa mielessä, ja niitä voidaan säädellä itselle kohdistetulla puheella (vrt. Latinjak ym. 2020). Itsepuhe ja sen yhteydet suorituskyykyyn (Fritsch ym. 2024; Karamitrou ym. 2024b), urheilijoiden kognitiivisiin ja psyykkisiin ominaisuuksiin (Karamitrou ym. 2024a; Sarig ym. 2023) sekä tunteiden, stressin ja ahdistuksen säätelyyn (Fritsch ym. 2022) ovat kaikki tällä hetkellä suosittuja tutkimusaiheita. Myös itsepuheharjoittelun vaikutuksista pyritään saamaan näyttöä (mm. Galanis ym. 2022; Van Raalte ym. 2017; Walter ym. 2019).

Käsitteen mukaan itsepuhe on itselle kohdistettua puhetta. Itsepuheella ilmaistaan tunteita, annetaan itselle palautetta ja kysytään kysymyksiä sekä ohjataan omaa toimintaa esimerkiksi ongelmanratkaisutilanteissa (Hatzigeorgiadis ym. 2011). Itsepuhe voi olla avointa eli ääneen puhuttua tai peitettyä eli hiljaista puhetta, jonka sisältö täytyy kuitenkin aina olla tulkittavissa (Latinjak ym. 2020). Määritelmän mukaan ajatuksia, joita ihminen ei kielellistä, ei pidetä itsepuheena (Hardy 2006). Myöskään kokonaan toiselle kohdennettua puhetta ei pidetä itsepuheena (Van Raalte ym. 2016). Sen sijaan toisen läsnä ollessa hiljaa tai ääneen puhuttua puhetta voidaan pitää itsepuheena, jos puhe kohdistuu itsen tai sillä vaikutetaan omaan toimintaan (Latinjak ym. 2020). Useiden tutkijoiden rakentama itsepuhemalli koostuu luontaisesta, strategisesta ja reflektioivasta itsepuheesta (Latinjak ym. 2023).

Luontainen itsepuhe on spontaania tai tavoitteellista (Fritsch ym. 2024; Latinjak ym. 2023). *Spontaania puhetta* pidetään luonteeltaan tiedostamattomana, tunnesidonnaisena, kontrolloimattomana ja juuri tapahtuneeseen reagoivana tai mielen vaelluksena (Galanis & Hatzigeorgiadis 2020; Latinjak ym. 2014). *Tavoitteellista itsepuhetta* pidetään puolestaan tiedostettuna ja kontrolloituna, toimintaa ja päätöksentekoa ohjaavana, ärsykeriippuvaisena, itseä säätelevänä ja tilanteita ennakoivana (Latinjak ym. 2023). *Strategisella itsepuheella* taas tarkoitetaan (psyykkisen)valmentajan avulla ennalta harjoiteltuja ydinsanoja tai vihjeitä, joilla urheilija pystyisi esimerkiksi muistuttamaan itseä tärkeistä asioista tai sopimuksista niin harjoitus- kuin kilpailutilanteissa (Latinjak ym. 2020).

Reflektioiva itsepuhe on nimensä mukaisesti luontaisen itsepuheen reflektointia. Tällöin urheilija pyrkii tietoisesti kiinnittämään huomiota itsepuheeseensa, jotta hän oppisi käyttämään sitä tehokkaammin. Reflektioiva puhe on enemmän interventiomienetelmä kuin autenttinen puhelaji (Latinjak ym. 2020; Latinjak ym. 2023). Tällä hetkellä ajatellaan, että näistä itsepuhelajeista tavoitteellinen puhe pitää urheilijan keskittyneenä, tarkkaavaisena, ajantasaisena, joustavana, ennakoivana, vaihtoehtoja erottelevana ja priorisoivana kuin myös tehokkaana päätöksentekijänä (Hatzigeorgiadis ym. 2011; Latinjak ym. 2023). Urheilijoiden on havaittu käyttävän tavoitteellista puhetta merkityksellisissä ja paineisissa tilanteissa juuri itsensä tietoiseen ohjaamiseen ja säätelemiseen (esim. Fritsch ym. 2024).

Itsepuhe voi vaikuttaa urheilijaan monella eri tavalla (esim. Galanis ym. 2022; Hardy 2006; Van Raalte ym. 2017; Walter ym. 2019). Puheella voidaan mahdollisesti 1) ohjata itseä kiinnittämään huomiota omaan tekniikkaan, liikkeeseen ja motoriseen toimintaan tai 2) säädellä kognitioita. Tällöin puheella esimerkiksi säädellään keskittymistä ja tarkkaavuutta, ohjataan havainnointia ja ennakoivaa prosessoidaan tietoa ja tehdään päätöksiä. Itsepuheella urheilija voi myös 3) ilmaista tai säädellä tunteita, mielialaa, stressiä tai ahdistusta tai 4) vaikuttaa minäpystyvyyteen ja itseluottamukseen (Galanis ym. 2022; Latinjak ym. 2023; Tod ym. 2011; Walter ym. 2019). Urheilijan omat persoonallisuuspiirteet, uskomukset itsepuheeseen, kognitiiviset kyvyt ja taidot, tehtävän vaikeusaste, ottelutilanteet, toiset kilpailijat (vastustajat), valmentajan toiminta ja koettu tuki saattavat vaikuttaa urheilijan puheeseen ja sitä kautta jopa suoritukseen (Galanis ym. 2022; Walter ym. 2019).

Valtaosa kansainvälisistä ja kansallisista itsepuhetutkimuksista keskittyy tunteisiin ja tunteiden säätelyyn sekä positiiviseen itsensä kannustamiseen (vrt. Fritsch ym. 2022; Toivonen 2017). Puhetta halutaan ohjata myönteiseksi, koska tunnereaktioita ei harjoittelu- ja kilpailutilanteissa voi tai ole tarkoituksaan kokonaan estää, vaan urheilijaa ohjataan enemmän omien tunteiden hallintaan (Latinjak ym. 2020). Toisaalta myös itseä kritisoiva puhe voi hyödyttää joitakin urheilijoita saamaan itsestään kaiken irti. Tällöin puhe on kuitenkin kontrolloitua ja itseä sekä omaa suorituskyykyä tukevaa (Tod ym. 2011). Erityisesti nuorilla urheilijoilla on taipumus käyttää tunnesidonnaista puhetta, joka on luonteeltaan vielä hyvin spontaania ja hallitsematonta ja joka sellaisenaan saattaa häiritä harjoittelu- ja kilpailutilanteita (Walter ym. 2019).

Tietoisella itsepuheharjoittelulla onkin pyritty ja pystytty ohjaamaan huipulle pyrkiviä urheilijoita vähentämään kontrolloimatonta tunnesidonnaista puhetta ja luomaan sen tilalle itselle sopivia tapoja ylläpitää niin kutsuttua tavoitteellista puhetta (Walter ym. 2019). Tavoitteellinen puhe auttaa keskittymään, pitämään tarkkaavuutta yllä, ennakoimaan, käsittelemään tietoa, priorisoimaan vaihtoehtoja, tehostamaan toiminnanohjausta ja päätöksentekoa (Hatzigeorgiadis ym. 2011; Latinjak ym. 2023), kun taas kontrolloimaton tunnepuhe voi häiritä näitä prosesseja (Walter ym. 2019). Lisäksi tavoitteellinen puhe auttaa urheilijaa pysymään ajatustasolla läsnä paineisesta tilanteesta huolimatta (Fritsch 2024; Latin-

jak ym. 2023; Van Raalte ym. 2017; Walter ym. 2019). Itsepuheinterventioilla on onnistuttu vahvistamaan rutiineja, lisäämään itse koettua kiinnostusta, motivaatiota, osallisuutta ja omistajuutta, kasvattamaan itseluottamusta ja minäpystyvyyttä, tarkentamaan olennaista tietoa ja havaintojen tekoa, hyväksymään paremmin asioita, olosuhteita ja muutoksia sekä lisäämään energiaa, psyykkistä voimaa ja tahtoa (vrt. Hatzigeorgiadis ym. 2014; Tod ym. 2011; Walter ym. 2019).

Kuvioon 1 on tiivistetty urheilijan (pelaajan) itsepuheeseen vaikuttavia taustatekijöitä (vrt. Hardy 2006; Walter ym. 2019). Näiden tekijöiden mahdollinen vaikutus pelaajan yksilölliseen puheeseen tunnustetaan, mutta niiden yhteyksiä toisiinsa ei tutkita tässä tutkimuksessa. Kuvion alaosassa ovat osa-alueet, joihin itsepuheen on osoitettu vaikuttavan (Latinjak ym. 2023). Näistä osa-alueista pelillisen itsepuheen voidaan ajatella liittyvän eniten sijoittumiseen ja liikkumiseen sekä kognitiivisiin toimintoihin (**tummennettu** kuvioon).

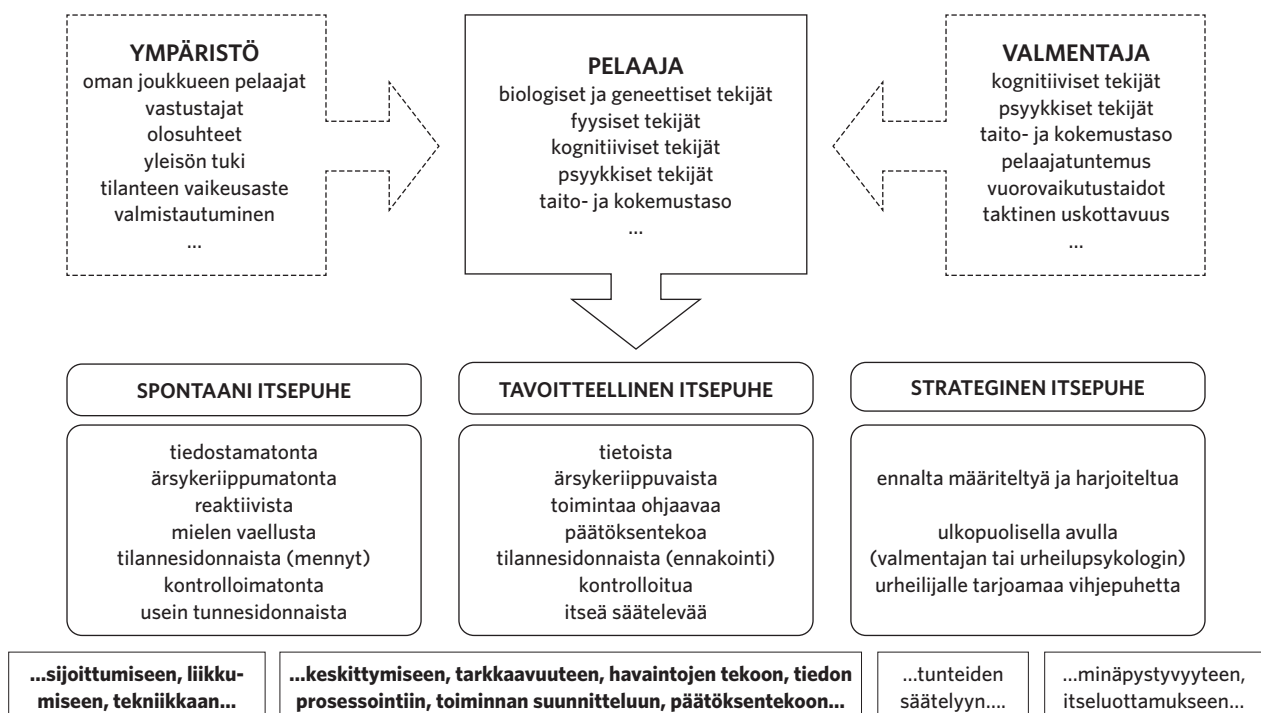
Eniten käytetyt aineistonkeruumenetelmät itsepuhetutkimuksessa ovat olleet valmiit kyselylomakkeet ja väittämät sekä refleктоimalla tuotetut fraasilistaukset, haastattelut ja päiväkirjat (Brinthead & Morin 2020; Tod ym. 2011; Zervas ym. 2007; Zourbanos ym. 2009). Valmiissa väittämässä urheilija saattaa tehdä valintoja odotetulla tai hyväksyttävällä tavalla (Brinthead & Morin 2020). Reflektionimenetelmissä haasteena pidetään aineiston tuottamista muistinvaraisesti. Näissä molemmissa menetelmissä urheilija saattaa sekoittaa harjoittelu- ja kilpailutilannepuhettaan keskenään, unohtaa sitä tai kokea vaikeaksi päästä kiinni sisäisiin prosesseihinsa tarkoituksenmukaisella tavalla (Uttl ym. 2011).

Nykyisin validiteettia lisäävinä menetelminä pidetään äänen ajattelua, itsepuheen äänittämistä tai videointia, artikkeloinnin observointia tai aivokuvantamista sekä mahdol-

lisesti näiden yhdistelmiä (Brinthead & Morin 2020). Silti esimerkiksi viimeisimmässä kyselylomakkeen validointitutkimuksessa aineisto perustuu reflektioniin ja avoimiin kysymyksiin, joihin ovat vastanneet varsin nuoret ja hyvin eritasoiset urheilijat (ks. Karamitrou ym. 2024a, lisämateriaali). Tutkijat kaipaavatkin aineistoihinsa huippu-urheilijoiden itsepuhetta (Hatzigeorgiadis 2020, 221) ja aitoja kilpailuolosuhteita (vrt. Fritsch ym. 2024). Aidossa kilpailussa itsepuhe ja toiminnan ohjaaminen suhteutuvat vastustajaan, (aika)paineeseen, tilanteiden ja suoritusten merkityksellisyyteen sekä tulokseen. Tässä tutkimuksessa huippupesäpalloilijan autenttista itsepuhetta äänitettiin aidossa kilpailutilanteessa.

Lukuisista palloilulajeista huolimatta suomalainen pesäpallo ei ole vielä ollut edustettuna itsepuhetutkimuksissa. Perinteisistä virtaavista peleistä poiketen pesäpallo on toistuvien ja merkityksellisten erikoistilanteiden jatkuvaa ratkaisemista ja siksi kognitiivisesti erittäin vaativa laji. Pelin strategisuus ja taktisuus näkyvät vahvana roolittamisena, ennakkosopimuksina, pelaajien ja valmennuksen välisenä vuorovaikutuksena sekä viestintänä (merkkipeli). Ulkopolisissa kahdeksan kiinnittäjän lähtötilannesijoittuminen, liikkuminen, pelitapa, riskien arviointi ja hallinta perustuvat joukkueen taktiikkaan ja pelaajien henkilökohtaisiin vahvuuksiin kuin myös vastustajan sisäpelipelitavan ja peluutuksen ennakoointiin (pallopelien strateginen viitekehys: vrt. Cotterill & Discombe 2016).

Pelitalanneymmärryksensä avulla ulkopelaaja arvioi todennäköisyyttä merkkautuksesta eli millaisella merkillä, lyönnillä ja monennellako lyönnillä vastustaja pyrkii siirtämään etenijää seuraavalle pesälle. Pelaaja ymmärtää, että pelitalanteeseen ja vastustajan sisäpelitapaan vaikuttavat senhetkinen palojen määrä, käytettävissä olevien lyö-



Kuvio 1. Itsepuheeseen vaikuttavat taustatekijät, itsepuhelajit sekä neljä osa-alueita, joihin puheen on tutkittu vaikuttavan urheilijassa (mukailtu Latinjak ym. 2023; Walter ym. 2019).

jien määrä, etenemässä olevan pelaajan/pelaajien ja lyöntivuorossa olevan lyöjän taidot ja ominaisuudet sekä tulos. Pelaajan ajattelua ohjaa myös pelihistoria eli aikaisemmat pelitapahtumat, pelin aikana saatava havainto- ja videodata, pelinaikaiset omat ja vastustajan onnistumiset sekä epäonnistumiset.

Ulkopelaaja pyrkii lisäksi jatkuvasti ennakoimaan vastustajan lyöntisuuntia ja lyöntivalintoja. Hän kiinnittää huomiota lyöjän ja kaaripelaajien sekä pelinjohdon väliseen viestintään, lyöjän vauhdinottoon ja askeleisiin, lyöjän katseeseen sekä vartalon, käsien ja ranteiden asentoihin ja kiertoliikkeisiin. Kotipesässä pelaava lukkari on yhdeksäs ulkopelaaja, joka pyrkii toiminnallaan, heitto- ja syöttöpelillään auttamaan omaa joukkuettaan vastustajan pelitavan selvittämisessä ja lyöntien puolustamisessa. Pelin luonteen vuoksi tässä tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita myös siitä, millaista ulkopelillinen puhe on sisällöltään.

TUTKIMUSTEHTÄVÄ, MENETELMÄT JA AINEISTO

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, 1) voidaan-ko huippupesäpalloilijan ulkopelin aikaista autenttista itsepuhetta saada äänitettyä kypärän kuoren ja pehmusteen väliin kiinnitetyn mikrofonin avulla kilpailutilanteessa riittävän luotettavasti, ja näin ollen tutkia, 2) vastaako tuotettu itsepuhe sisällöltään teoreettista itsepuhemallia (Latinjak ym. 2023). Lisäksi tutkimuksessa haluttiin selvittää, 3) millaista huippupelaajan pelillinen itsepuhe on sisällöltään ulkopelin aikana. Tässä tutkimuksessa ei keskitytty suorituksen aikaiseen itsepuheeseen tai siihen, kuka tekee suorituksia ja ovatko ne tilannekohtaisesti onnistuneita tai epäonnistuneita. Huippu-urheilussa suoritusketjujen (pesäpallossa viimehetkellisen liikkumisen ja palloon kiinni pääsemisen sekä heittämisen) ajatellaan olevan automatisoituneita sarjallisuksia ja siksi niiden aikana ei edes pitäisi esiintyä tietoista ajattelua tai itseä ohjaavaa puhetta, mikä saattaisi häiritä suoritusta (Mang ym. 2020). Kilpailutilanteella tässä tutkimuksessa tarkoitetaan Talvisuperpesiskauden otteluita talvella 2024.

Osallistujiksi valikoitui kahdeksan miespesäpalloilijaa viidestä eri Superpesisjoukkueesta. Vastuupelinohtajat saivat ensin tiedon tutkimuksen tavoitteista ja tarkoituksesta sekä aineistonkeruumenetelmästä. Sen jälkeen heitä pyydettiin nimeämään omista joukkueistaan pelaajia, jotka pelaavat merkityksellisissä ulkopelirooleissa ja joiden he tietävät käyttävän omaa ajattelua ja tekävän pelillisesti oikeita päätöksiä. Tämän jälkeen pelinohtajia pyydettiin kysymään nimeämiltään pelaajilta heidän kiinnostustaan ja vapaaehtoisuuttaan osallistua kyseiseen tutkimukseen. Jokainen pelinohtaja ja tutkimukseen kutsuttu pelaaja suhtautui tutkimukseen myönteisesti.

Valitun metodin vuoksi yksittäisten Talvisuperpesis-otteluiden molemmista joukkueista pyydettiin aina mukaan yksi osallistuja kerrallaan. Osallistujat pelasivat ulkopelissä joko etukentällä, polttolinjassa tai takakentällä. Pelaajat saivat etukäteen sähköpostitse kuvauksen tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta sekä tutkimussuostumuslomakkeen. Ennen aineistonkeruuta osallistujilta varmistettiin, että he olivat perehtyneet tutkimuksen tavoitteisiin ja tarkoitukseen. Lisäksi pelaajat täyttivät ja allekirjoittivat paperisen tutkimussuostumuslomakkeen. Osallistujat olivat 21–34-vuotiaita ja hel-

mikuuhun 2024 mennessä he olivat pelanneet Superpesiksessä 125–592 virallista ottelua.

Tutkimukseen osallistujien kypärien pehmusteen ja ulko-kuoren väliin kiinnitettiin pienikokoiset mikrofonit (Rode Wireless GO II) ennen ottelua. Pelaajat saivat kokeilla kypärää ja totuttautua mikrofoniiin heti alkulämmittelyn yhteydessä eli ennen varsinaista aineistonkeruuta. Pelaajia rohkaistiin puhumaan ääneen omaa ulkopelin aikaista ajatteluaan ja olemaan välittämättä puheen sisällöstä. Heille kerrottiin, että kerääntyvää aineistoa käytetään vain tutkimuskysymyksiin vastaamista varten ja aineistolla ei loukata pelaajaa tai joukkueita eikä heidän taktiikoitaan. Pelaajille kerrottiin, että epätarkoituksenmukaiset puheet jätetään raportoinnin ulkopuolelle ja että heillä on halutessaan oikeus nähdä tulokset ennen niiden julkaisemista. Pelaajia tiedotettiin aineistonkäsittelijöiltä vaadituista salassapitositoumuksista koskien aineiston käsittelyä, sen siirtoa, suojaamista ja säilyttämistä.

Itse ottelun aikana tutkimukseen osallistujien äänitiedostoon kerättiin aineistoa vain ulkopelin osalta. Kahdella rinnakkaisella mikrofonilla tallennettiin kahden eri pelaajan ääntä samaan tiedostoon vaimentamalla mikrofoneja vuorotellen. Kun toisen tutkitavan pelaajan mikrofoni keräsi hänen ulkovuoronsa aikaista puhetta äänitiedostoon, toisen tutkitavan pelaajan mikrofoni vaiennettiin hänen sisävuoronsa ajaksi. Mikrofoni vaiennettiin myös aikalisien ja taukojen ajaksi. Ottelun jälkeen pelaajilta kysyttiin heidän kokemuksiaan mikityksestä. Mikrofonin kiinnitystä ja äänityksen toimivuutta testattiin etukäteen eräiden tutkimuksen ulkopuolisten pelaajien harjoituksissa. Vaikka tutkimus ei vaatinut eettistä ennakoarviointilausuntoa, tutkimuksessa noudatettiin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan määrittelemiä ohjeita hyvästä tieteellisestä käytännöstä (TENK 2023) ja tästä tiedotettiin osallistujia.

Aineiston käsittelyä ja analysointia varten äänitiedostot (yhteensä 442 minuuttia) yhdistettiin pelivideoihin teknisen tutkimusavustajan toimesta. Ensin itsepuhefraasit litte- roitiin pelaajakohtaisesti Excel-taulukoihin. Pelivideoiden avulla fraasit voitiin yhdistää kulloinkin meneillään olleeseen pelitilanteeseen ja näin ollen ymmärtää ja tulkita niiden mahdollista merkitystä pelaajalle. Tämän jälkeen kaikkien kahdeksan pelaajan fraasit ja niiden merkitykset luokiteltiin sisällön perusteella keskenään samanlaisiin luokkiin ja sijoitettiin uuteen Excel-taulukkoon sisältöotsikointien mukaisiin sarakkeisiin (vrt. sisällönanalyysi: Tuomi & Sarajärvi 2024). Sijoittelun ulkopuolelle jäivät toiselle osoitettu puhe (jolla pyrittiin vaikuttamaan vain toisen tai muiden pelaajien toimintaan), pelitapahtumiin tai ympäristöön liittyvät puheet ja kommentoinnit sekä laulut ja hyräilyt. Määritelmän mukaan näitä ei luokitella tai voida tulkita itsepuheeksi (Hardy 2006; Hatzigeorgiadis ym. 2011; Latinjak ym. 2020; Van Raalte ym. 2016).

Tulosten raportoinnin yhteydessä tuotettujen fraasien järjestys satunnaistettiin sarakkeittain, jotta niitä ei voisi yhdistää toisiinsa ja niistä ei tunnistettaisi pelaajia. Fraaseissa esiintyvät nimet ja sisäpelaajien lyöntinumerot korvattiin X- ja Y-kirjaimin. Fraasit säilytettiin autenttisina murresanoinen ja lyhenteineen. Jokaisen kirjatun fraasin yhteyteen merkittiin, onko kyse spontaanista, tavoitteellisesta vai stra-

tegisestä itsepuheesta. Lisäksi fraasien kohdalle merkittiin, ohjasiko pelaaja omaa liikkumistaan tai sijoittumistaan, säätelikö kognitioitaan tai tunteitaan ja tuntemuksiaan tai kannustiko hän itseään. Tulkinat tehtiin teoriaperusteisesti (Hardy 2006; Latinjak ym. 2020; Latinjak ym. 2023; Walter ym. 2019).

TULOKSET JA NIIDEN TULKINTA

Tässä tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita kokeilemaan ensimmäistä kertaa, voidaanko huippupesäpalloilijan ulkopelin aikaista autenttista itsepuhetta äänittää mikrofonin avulla kilpailutilanteessa ja ylipäätään luotettavasti tutkia, millaista pelaajien tuottama itsepuhe on sisällöltään. Tämän tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että mikrofonin (Rode Wireless GO II) käyttö, kiinnitettynä kypärän pehmukseen ja kuoren väliin, osoittautui toimivaksi menetelmäksi itsepuheen tallentamiseksi. Mikrofonin pysyi hyvin paikoillaan, ja pelaajat kertoivat unohtaneensa sen läsnäolon varsin pian jaksojen käynnistyttyä. Mikrofonin kyky kerätä laadukasta ulkopelaajan ääntä oli erinomainen. Lisäksi kahden rinnakkaisen mikrofonin käyttö kahden eri pelaajan äänen tallentamiseksi samaan tiedostoon onnistui vaivattomasti kuin myös koko tallennuksen yhdistäminen otteluvideos. Yhdistämistä helpotti se, että äänitystä ei katkaistu pelin aikana sekä se, että tallennuksen käynnistäminen kohdennettiin aina tuomarin jaksokohtaiseen aloitusvihellykseen. Ulkopelin aikaisia fraaseja tuotettiin pelaajittain ottelua kohden keskimäärin 223 kappaletta.

Tutkimuksessa oltiin myös kiinnostuneita tarkastelemaan, voidaanko pesäpalloilijan kilpailutilanpuheesta tunnistaa spontaania, tavoitteellista ja strategista puhetta sekä tulkita niiden mahdollisia vaikutuksia (vrt. Galanis ym. 2022; Hardy 2006; Latinjak ym. 2023; Walter ym. 2019). Aikaisempien tutkimusten perusteella pelaaja siis kenties ohjaa ja säätelee puheellaan omaa liikettä, sijoittumista ja tekniikkaa; omaa ajattelua ja kognitiivista toimintaa kuten keskittymistä, tarkkaavuutta, havaintojen tekoa, tiedon prosessointia, toiminnan suunnittelua sekä päätöksentekoa; säätelee omia tunteita; ja tukee itseluottamusta sekä minäpystyvyyttä.

Tämän tutkimuksen aineistosta nousi esiin luontaista eli spontaania ja tavoitteellista itsepuhetta sekä strategista puhetta. Spontaanista puheesta voidaan mainita esimerkkeinä spontaanit kannustamiset ja reagoivat pelinlukupuheet sekä nopeat havaintojen tekemiset, tunnereaktiot, itselle suunnatut kommentit ja palautteet. Tavoitteellisena puheena voidaan pitää keskittymiseen ja tarkkaavuuteen, pelitilanneymmärrykseen, pelihistoriaan ja lyöntien ennakointiin liittyviä puheita. Strategisena itsepuheena voidaan pitää esimerkiksi valmennuksen ja joukkueen kanssa sovittuja ulkopelikuviota ja niihin liittyviä vihjesanoja. Aineistosta nousi myös esiin kaikki edellä kuvatut osa-alueet, joihin itsepuheen on aiemmin osoitettu mahdollisesti vaikuttavan urheilijassa (vrt. Kuvio 1).

Tuloksissa suorat aineistolainaukset on esitetty *kursiivilla* ja erotettu toisistaan pilkuin. Fraasien asiayhteyksistä tehdyt tutkijan tulkinat on kirjattu sulkeisiin tavanomaisin fonttein. Aineiston perusteella pelaajat kiinnittivät huomiota sijoittumiseensa ja vaikuttivat liikkumiseensa (*en ottanut painoa keskelle, pelaan oman rajan koko ajan, mun pitää tulla*

keskemmäs, mää pellaan luukun kautta, pakko olla reunempana, mää otan vähän syvempää, silti kääntää tänne, määki meen niin lähelle että pallo lyötävä välihi, mää vähän aukotan sitä ja täytän, mää poltan rajakovasta vaan ykköselle). Havaintojen tekemiseen, olennaisuuksien löytämiseen, mielessä pitämiseen ja mieleen palauttamiseen, keskittymiseen, tarkkaavuuteen, tiedon prosessointiin ja ylipäätään päätöksentekoon liittyvää puhetta esiintyi kaikkein eniten (*väärä alla – hereillä sitten – merkkautus, laiton – ei kerkee, muista että pitää olla merkkipaikasa, löi koukun äsken, ...ai niin..., kukaan ei liiku, lähti aika myöhässä, viimeksi tuli pienellä, tämän pitää pyrkiä, sitten pitää pelata helekatin syvältä, no ni ei herpaannu yhtään, yliajattelin*).

Tunteiden ilmaisuun ja tuntemusten tunnistamiseen sekä niiden mahdolliseen säätelyyn liittyväksi puheeksi tulkittiin tunnereagoinnit ja esimerkiksi omaan kehoon liittyvät puheet (*raskastahan tämä – raskasta, syke 190, en mää jaksa, (voimasana) että jännitti, ramppaa vasen pohe – ramppaa – jänneet, voi mua ei jännittänyt yhtään, (voimasana) kun ei nää tuota (pallon) lähtöä (voimasana) (turhautunut), katastrooffii, eka on aina vaikee – sen jälkee helepottaa, tämä vaan lyö nuija että se ei tiä (voimasana) itekkää mihin se lähtee (turhautunut)*).

Minäpystyvyyteen ja itseluottamukseen liittyvät fraasit saattoivat olla esimerkiksi itselle suunnattuja kannustuksia tai myönteisiä tai kielteisiä palautteita (*en päästä tästä, ota tampa tämä kiinni nytten, mulle vaan – merkattu mies, pakene vastuuta (palaute itselle), jos lyö tänne – niin terve, mää venyitin hyvin – kukaan ei nähänyt, tänne tulee – tää torjuu, hyvä meissi (negatiivinen palaute itselle), vähintään yhtä hias ko minäki, onnittelut hyvästä suorituksesta (tarkoittaa itseä), kesäjuoksusa ois in kerennyt*). (vrt. Galanis ym. 2022; Hardy 2006; Latinjak ym. 2023; Walter ym. 2019).

Lisäksi tutkimuksessa haluttiin selvittää, millaista huippupelaajan pelillinen itsepuhe on sisällöltään ulkopelin aikana. Tätä varten luokiteltiin ulkopelin pelaamiseen liittyviä itsepuhefraaseja, joilla pelaaja ohjasi omaa toimintaa, sijoittumista, liikkeitä, prosessoi tietoa, kohdensi tarkkaavuutta, ennakoி, teki tai piti mielessään tai palautti mieleensä ennakkosopimuksia ja pelillisiä havaintoja sekä teki lopullisia päätöksiä. Äänitallenteiden yhdistämisellä pelivideoihin pyrittiin lisäämään ymmärrystä itsepuheen mahdollisesta merkityksestä pelaajalle pelitilanteittain.

Aineiston fraasit olivat luonteeltaan spontaania, tavoitteellista tai strategista puhetta. *Strategiseksi puheeksi* tulkittiin vastuunjakoon ja riskien hallintaan liittyvät sopimukset sekä eri ulkopelikuvioiden nimitykset. Kuvioilla ja niiden syötön nousuun ajoitetuilla vaihdoilla ulkopelaajat pyrkivät jättämään mahdollisimman vähän tilaa vastustajan bravuurilyönneille sekä tarjoamaan vastustajalle häiriöarsykeitä. Pelaajat siis saattavat pitäytyä sijoittumisissaan tai vaihtaa niitä vielä viime hetkellä ennen lyönnin lähtöä. Kuvioille on annettu erilaisia nimityksiä (esim. pertsä, käännetty(pussi), oulu, jättö, neljä). Tällaisella vihjepuheella ohjattiin omaa sijoittumista, mutta samalla mahdollisesti myös itseä lähellä olevien pelaajien sijoittumista. Taulukossa 1 esitellään autenttisia aineistolainauksia pelaajien käyttämästä strategisesta vihjepuheesta.

Taulukko 1. Esimerkkejä strategisesta puheesta ja sen mahdollisesta merkityksestä itselle

Strateginen itsepuhe	Itsepuheen merkitys pelaajalle pelitilanteessa
Strategiset ennakkosopimukset	
<i>X:n nolla</i>	muistuttaa itseä sijoittumisesta tietylle lyöjälle
<i>jos X menee, ikinä en piä</i>	sijoittuminen (X ei saa mennä pienellä kentälle)
<i>siellä on X, ihan normaali</i>	muistuttaa itseä sovitusta lähtötilanne-sijoittumisesta
<i>nelonen, neljä, nelonen</i>	sijoittuminen, viimeisen lyönnin kuviosopimus
<i>pistetään oulu</i>	tekee päätöksen, millä sijoittumisilla pelataan
<i>jättö, jättö, jättö</i>	sijoittuminen, viimeisen lyönnin kuviosopimus
<i>onko pertsä?</i>	palauttaa mieleen kuviosopimuksen (tietty pelaaja)
<i>pussi on hyvä, se saa sen jatkeen</i>	päättää kuviosta ja vastuunjaosta (tietty lyönti)

Tavoitteellinen itsepuhe on tietoista, ennakoivaa, ärsykeriipuvaista, tilannesidonnaista, toimintaa ja päätöksentekoa ohjaavaa, kontrolloivaa ja itseä säätelevää (vrt. Kuvio 1). Tällaista itsepuhetta tunnistettiin aineistosta kaikkein eniten todennäköisesti johtuen lajin luonteesta ja osallistujien esivalinnasta. Tässä tutkimuksessa tavoitteellinen itsepuhe voitiin aineiston perusteella jakaa kolmeen eri sisältöluokkaan. Pelitilanneymmärrys sisälsi itsepuhefraaseja, joissa korostui tilannesidonnaisuus eli esimerkiksi senhetkinen palojen määrä, jäljellä olevien lyöjien määrä, syntyvän laittoman merkitys lyöntivalintaan sekä lyöjän ja etenijän ominaisuudet. Ulkopelaaja ennakoi ja arvioi merkkautuksen todennäköisyyttä ja laatua sekä vastustajan mahdollista riskinottoa. Pelaaja saattoi myös ennakoida seuraavaa tilannetta ja arvioida, miten vastustaja pelaisi sen ja pyrki nopeasti sovittamaan omaa toimintaansa tähän.

Pelihistoriaa kuvaavaksi tavoitteelliseksi itsepuheeksi luokiteltiin fraasit, joissa pelaaja huomioi aikaisemmin tapahtuneita asioita. Tällöin pelaaja hyödynsi kertynyttä tietoa eli ei arvioinut itsepuheellaan meneillään olevaa tilannetta (erona pelitilanneymmärrykseen). Pelihistoriaan viittaamalla pelaaja esimerkiksi muistutti itseään aikaisemmin tekemistään havainnoistaan, pelatuista tilanteista, omista ja/tai vastustajan onnistumisista ja/tai epäonnistumisista sekä lyöjän käyttämistä tai vielä käyttämättä olevista bravuureista. Lisäksi pelihistoriaan luokiteltiin fraasit, joilla pelaaja viittasi senhetkistä tilannetta edeltävien lyöjien aikaisiin laittoimiin, joilla saattoi olla vaikutus merkkautukseen.

Lyöntivaihtoehtojen ennakkointiin luokiteltiin fraasit, joilla pelaaja ennakoi mahdollisia senhetkiseen tilanteeseen sopivia tai odotettuja lyöntiratkaisuja. Tällöin pelaaja konkreettisesti nimesi todennäköisinä pitämiään lyöntejä, jotka saattoivat ohjata häntä lähtötilannesijoittumisessa, liikkumisessa ja päätöksenteossa. Lyöntejä ja niiden suuntia ennakoivaa puhetta esiintyi aineistossa paljon. Pelaajat saattoivat ennakoida lyöntejä jo ennen varsinaisen lyöntivuoron käynnistymistä tai lukkarin heittelyn aikana. Lyöntien suuntaa ja kovuutta ennakoitiin lyöjän lähtöpaikan (suhteessa syöttölautaseen) ja/tai kehon kallistuksen ja/tai kiertymisen perusteella (esim. kopin nostaminen). Riskiä ja/tai riskittömyyttä ennakoitiin pelitilanteen ja vastustajan pelitavan perusteella sekä tilan-

teen rakentelutapaa ja merkkautusta lyöjän ja vastustajan pelitavan sekä meneillään olevan tilanteen perusteella.

Fraaseista saattoi erottaa myös pelaajatuntemukseen liittyviä ennakointeja eli ulkopelaaja muistutteli itseään lyöjän bravuureista. Ennakoinneissa esiintyi myös joustavuutta eri vaihtoehtoja kohtaan eli pelaaja saattoi pitää todennäköisenä etukentän lyöntiä, mutta hän ei varmuudella pysynyt nimeämään lyöntiä tarkasti. Lyöntien ennakoinneiksi ei luokiteltu sellaista puhetta, joka oli spontaania ja viime hetkelliseen havaintoon perustuvaa eli selkeästi nypyn tai syötön nousun aikaista tai osumahetken tai osuman jälkeistä reagointia. Ennakointi oli selkeästi tavoitteellista puhetta eli päättelyä, järkeilyä ja oman toiminnan suunnittelua. Taulukossa 2 on esimerkkejä pelaajien tuottamasta tavoitteellisesta puheesta sisältöluokittain. Näitä luokituksia yhdistää muun muassa tilannesidonnaisuus, itsensä ajantasaistaminen, ennakkointi, järkeily, keskittymisen ja tarkkaavuuden suuntaaminen sekä ylläpitäminen.

Taulukko 2. Esimerkkejä tavoitteellisesta puheesta ja sen mahdollisesta merkityksestä itselle

Tavoitteellinen itsepuhe	Itsepuheen merkitys pelaajalle pelitilanteessa
Pelitilanneymmärrys	
<i>mones lyönti?</i>	ajantasaistaa ja ennakoi mahdollisesti lyönnin laatua
<i>voi lyödä vapaan, kun paloton</i>	ajantasaistaa ja ennakoi pelitapaa ja lyönnin laatua
<i>ei oo jokereita, pois</i>	huomioi lyöjien määrän ja päättää pelitavan
<i>X tulossa, ei ne voi hyökätä</i>	ennakoi pelitapaa (etenijän nopeus)
<i>ei ne halluu jättää neloseen</i>	ennakoi riskittömyyttä, vuoroparin vaihtumista
<i>X saa kaks yritystä</i>	ennakoi ja järkeilee kahta kotiutusyritystä tilanteessa
<i>väärä alla, hereillä, merkkautus</i>	ajantasaistaa, säätelee vireyttä ja keskittymistä
Pelihistoria	
<i>sama vauhti</i>	muistuttaa itseä edellisen tilanteen vauhdista
<i>laittomia alla, ei tuu ekalla, ei voi</i>	järkeilee merkkautusta (lyöntihistoria)
<i>ehkä pieni, huilannu paljon</i>	ennakoi, järkeilee merkkautusta (etenemishistoria)
<i>äskен vei kovalla tässä tilanteessa</i>	muistuttaa itseä edellisestä lyöntiratkaisusta
<i>viimeksi tuli pienellä</i>	muistuttaa itseä edellisestä kotiutuslyönnistä
<i>hyökkäys, ei oo käynny vapaa</i>	ennakoi, järkeilee merkkautusta (lyöntihistoria)
<i>nyt vois olla lento otto</i>	ennakoi, säätelee ja keskittyy (myös merkkipeliin)
Lyöntivaihtoehtojen ennakkointi	
<i>tähän pomppu, pomppu tähän</i>	ennakoi tilanteeseen sopivaa ja odotettua ratkaisua
<i>nyt tyly veto, tyly veto myös</i>	ennakoi vastustajan riskinottoa
<i>ylös on, ylös on</i>	ennakoi kopinnostoa (tilanne ja lyöjän kehovihje)
<i>pieni, joku etukenttään</i>	ennakoi tilanteeseen odotettuinta ratkaisua
<i>ei noista vauhdeista 3-saumaan</i>	poissulkee 3-saumakovan (pelaajatuntemus, vauhti)
<i>lempimerkkilyönti 2-sauma</i>	huomioi lyöjän bravuurin kotiutustilanteessa
<i>sit pieni - kō?</i>	ennakoi pientä, mutta ei vahvista omaa aavisteluaan

Viime hetken havainnointiin ja pelinlukuun viittaavaan itsepuheeseen luokiteltiin puolestaan ne fraasit, joita pelaaja käytti lukkarin nypyn ja/tai syötön aikana tai heti sen jälkeen eli reagoidessaan esimerkiksi etenijän aktiivisuuteen tai passiivisuuteen. Lisäksi pelaaja saattoi viime hetkellä kiinnittää huomiota etenijän tai etenijöiden lähdön laatuun ja takaetenijän etenemiseen (kärkietenijän takana etenevä sisäpelaaja). Pelaaja saattoi vahvistaa tai poissulkea lyönnin suuntia nypyn aikana tai syötön noustessa, lukea lyöjän kehovihjeitä tai lyönnin lähtöä ja näiden perusteella ohjata itseä.

Näissä tilanteissa oli selkeästi kyse *spontaanista itsepuheesta* ja puhe olikin usein havaittuihin ärsykkeisiin reagoivaa eli erottui strategisesta vihjepuheesta ja tavoitteellisesta puheesta (Galanis ym. 2022; Hardy 2006; Latinjak ym. 2023; Walter ym. 2019). Näissä nopeissa tilanteissa pelaajien puhefraasit olivat pääasiallisesti lyhyitä tai jopa keskeytyneitä, koska pelaajat saattoivat korjata spontaaneja reaktioitaan tarkentuneisiin havaintoihinsa perustuen. Lisäksi spontaani puhe oli ennemmin huutoja tai huudahduksia kuin toteavaa puhetta. Taulukossa 3 on esimerkkejä pelaajien tuottamasta spontaanista itsepuheesta ja sen merkityksestä oman toiminnan ohjaukseen.

Taulukko 3. Esimerkkejä spontaanista puheesta ja sen mahdollisesta merkityksestä itselle

Spontaani itsepuhe	Itsepuheen merkitys pelaajalle pelitilanteessa
Havainnointi ja pelinluku	
<i>läht - ei lähe</i>	reagoi etenijän irtoamiseen ja tarkentaa havaintonsa
<i>kolo - keskellä</i>	lukee lyönnin väärin, reagoi ja korjaa liikkeen
<i>menee molemmat, molemmat</i>	reagoi etenijöiden liikkeeseen sekä 1- että 2-pesällä
<i>kaks, kaks, oli kaks</i>	reagoi askeleisiin lukkarin nypyllä (2-puolen askel)
<i>tänne kattoo</i>	havainnoi lyöjän katsetta juuri ennen syöttöä
<i>saatto olla, että vaihto</i>	havainnoi vastustajan pelinjohtajan merkiviuhkaa
<i>rauha, rauha, rauha, rauha</i>	reagoi vastustajan epäonnistuneeseen lyöntiin
<i>ei ollu menossa, ota syvä</i>	havainnoi etenijän karkkymistä lukkarin nypyllä
<i>ei kieltäny ykköselle</i>	havainnoi lyöjän antamia merkkejä takaetenijälle

POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä tutkimuksessa kokeiltiin ensimmäistä kertaa, voidaanko huippupesäpalloilijan itsepuhetta tallentaa kilpailutilanteissa kypärään kiinnitetyn mikrofonin avulla tutkimustarkoitukseen. Tulosten perusteella voidaan todeta, että aineistonkeruussa käytetyn mikrofonin kyky kerätä ääntä ja taltioituneen äänen laatu olivat erinomaisia. Lisäksi mikrofoni pysyi hyvin paikoillaan, ja pelaajat kertoivat unohtaneensa sen läsnäolon pian pelin käynnistymisen jälkeen. Tämä vahvistaa ajatusta, että puheen tuottaminen on ollut luontaista, mikä lisää aineiston luotettavuutta. Myös ääninauhojen yhdistäminen otteluvideoihin onnistui hyvin. Yhdistämisen

avulla haluttiin varmistaa itsepuheen kontekstisidonnaisuus ja sitä kautta lisätä ymmärrystä puheen mahdollisesta merkityksestä pelaajalle pelitilanteittain.

Toisena tavoitteena oli selvittää, vastaako huippupelaajien tuottama ulkopelipuhe teoriaa spontaanista, tavoitteellisesta ja strategisesta puheesta sekä puheen mahdollisista vaikutuksista urheilijaan (Latinjak ym. 2023). Tulokset osoittivat, että tutkimukseen valittujen pelaajien kilpailutilannepuheesta on löydettävissä samankaltainen rakenne, joka on aiemmin osoitettu kansainvälisin tutkimuksin ja eri lajien yhteydessä (mm. Galanis ym. 2022; Hardy 2006; Latinjak & Hatzigeorgiadis 2020; Walter ym. 2019). Huippupelaajat ohjasivat puheella itseään esimerkiksi kiinnittämällä huomiota sijoittumiseen ja liikkumiseen ja/tai niiden suunnitteluun. Pelaajat tekivät nopeita havaintoja ja päätelmiä, ennakoivat tilanteita, säätelivät omaa keskittymistä ja tarkkaavuutta sekä ohjasivat omaa toimintaa ja päätöksentekoa. Itsepuheella pelaajat myös sanallistivat tuntemuksiaan, kannustivat itseään ja antoivat itselle palautetta sekä mahdollisesti vaikuttivat itseluottamukseensa. Huippupelaajien kilpailutilannepuheesta voitiin siis löytää teorian mukaiset itsepuhelajit ja viitteitä sen vaikutuksista (Galanis ym. 2022; Latinjak ym. 2023; Tod ym. 2011; Walter ym. 2019). Itsepuhe voi olla oman toiminnan kanssa päällekkäistä, vuorottaista tai peräkkäistä ja siksi sen vaikutusten tulkinta ei ole yksiselitteistä.

Tutkimuksessa haluttiin myös selvittää, millaista ulkopelin aikainen itsepuhe on sisällöltään. Tulokset osoittivat, että ennalta tehty sopimukset erottuivat aineistosta strategisena puheena eli pelaajien itsepuhe sisälsi strategiaan ja taktisiin sopimuksiin liittyviä muistutuksia ja vihjesanoja esimerkiksi ulkopelikuvioiden nimityksiä. Tavoitteelliseksi itsepuheeksi voitiin tulkita pelitilanneymmärrystä, pelihistoriaa ja lyöntien ennakkointia kuvaava puhe. Nopeaan havainnointiin ja viime hetkelliseen pelin lukemiseen liittyvä puhe oli spontaania ja usein tilanteisiin reagoivaa. (vrt. Latinjak ym. 2023; vrt. Kuvio 1).

Oman ajattelun ja tarvittaessa harjoitellun tavoitteellisen itsepuheen käyttäminen kontrolloidusti lisää pelaajan keskittymistä ja tarkkaavuutta, luovat turvallisuuden tunnetta, vahvistavat minäpystyvyyttä ja hallinnan tunnetta sekä antavat pelaajalle energiaa, psyykkistä voimaa ja tahtoa (Hatzigeorgiadis ym. 2014; Tod ym. 2011; Walter ym. 2019). Erityisesti juuri tavoitteellisen puheen on osoitettu edistävän entisestään pelaajan päätöksentekotaitoja, vahvistavan itseluottamusta, auttavan pysymään läsnä pelissä, jotka kaikki ovat erittäin olennaisia paineisissa ja haastavissa tilanteissa (Walter ym. 2019). Tällaisen itsepuheen mallintaminen ja vahvistaminen olisi erityisen tärkeää nuorille ja/tai kokemattomille pelaajille, joiden puheen on osoitettu olevan enemmän tunnesidonnaista kuin tavoitteellista (Fritsch ym. 2024; Van Raalte ym. 2017; Walter ym. 2019). Pelin ymmärtäminen ja siihen aktiivisesti vaikuttaminen lisäisivät pelaajan osallisuutta, autonomian ja omistajuuden tunnetta. Nämä puolestaan saisivat pelaajan ponnistelemaan, kiinnittymään joukkueen tavoitteisiin, oppimaan ja hyväksymään uusia asioita (vrt. Ashford ym. 2021; Bossard ym. 2022).

Valmentajien tulisikin olla tietoisia omista ja pelaajiensa ajattelutavoista sekä kyetä herkästi tunnistamaan, millaisia oman ajattelun ja toiminnan ohjaamisen sekä päätöksente-

on mahdollisuuksia heidän lajiharjoituksensa luovat (Ashford ym. 2021; Bossard ym. 2022). Tähän tutkimukseen valittiin valmentajien avulla kahdeksan huippupelaajaa, joiden tiedettiin olevan aktiivisia ajattelijoita ja päätöksentekijöitä pelin aikana. Tässä tutkimuksessa tallennetulla aineistolla voidaan nähdä olevan lajikohtaista arvoa esimerkiksi nuorten pelaajien pelillisen itsepuheen tukemisessa.

Aktiivisen itsepuheen tukeminen edellyttäisi harjoitusolosuhteita, joissa pelaajilla olisi mahdollisuus kokeilla, sovitaa ja arvioida erilaisia tapoja ajatella, nähdä peliä ja tehdä päätöksiä sekä perustella niitä. Ennalta tehdyt sopimukset pelitilannekuviosta ja taktiikoista sekä pelitavasta ja pelikästään niihin tukeutuminen kuormittavat pelaajan muistia ja mahdollisesti rajoittavat omien havaintojen tekemistä ja niiden hyödyntämistä. Pelaaja ei välttämättä uskalla, osaa tai opi tai tiedä, että hänellä olisi mahdollisuus tai lupa tehdä myös omia ratkaisuja, jotka olisivat tietyissä tilanteissa ja pelin kannalta jopa erityisen toivottuja oivalluksia.

Pelaajien kognitiivisissa kyvyissä ja taidoissa sekä itsepuhetavoissa on luonnollisesti yksilöllistä vaihtelua (Karamitrou ym. 2024b; Sarig ym. 2023), joten osa saattaa tarvita näiden taitojen harjoittelua tunnistaakseen, vahvistaakseen ja/tai ottaakseen käyttöönsä omia resurssejaan sekä tekemään niiden avulla ulkopelitalanteissa kulloinkin oikeita tulkintoja ja päätöksiä. Parhaimmillaan pelaajan tulisi kyetä joustamaan ajatusprosessista toiseen pelin vaatimustason, pelissä kertyvän tiedon ja uusien vihjeiden mukaisesti. Mikäli pelaajan ajattelua ohjataan ulkoapäin, hänen oma aktiivinen ajattelunsa, mieleen painaminen ja mielestä palauttaminen sekä varsinainen pelin lukeminen saattavat häiriintyä, rajoitua tai kokonaan estyä. Tämä saattaa olla haitallista meneillään olevassa suoritusintensiteetissä pysymiselle, jolloin oikeasta lähtötilannesijoittumisesta huolimatta pelinluvussa ja pallolle pääsemisessä voi olla ratkaisevia ajatus- tai suoritusviiveitä tai jopa virheitä.

Tämän tutkimuksen luotettavuutta ja arvoa lisäävät metodiset valinnat eli aineiston keruun aikana äänitettiin autenttista itsepuhetta kilpailutilanteessa ilman etukäteen esitettyjä tai rajattuja hypoteeseja. Käytetty metodi ja datalähtöisyys saavat vahvan tuen itsepuhetutkijoilta (esim. Brinhardt & Morin 2020; Uttl ym. 2011). Huippu-urheilussa kilpaileminen ja kilpailuedun tavoittelu suhteessa vastustajaan ovat keskiössä ja siksi on olennaista, että kognitiivisten resurssien käytöstä, ajattelusta sekä päätöksenteosta saataisiin mahdollisimman tarkkaa tietoa erityisen merkityksellisissä ja (aika)paineisissa tilanteissa (vrt. Mann ym. 2007; Moran ym. 2019) nimenomaan aidoissa kilpailuolosuhteissa (Ashford ym. 2021; Fritsch ym. 2024).

Tutkimuksen luotettavuutta lisäävät myös aineiston käsittelytapa, kylläisyyssehdon täyttyminen sekä autenttisten aineistolainauksen raportoiminen (Tuomi & Sarajarvi 2024). Kahdeksan pelaajan pelinaikaisesta itsepuheesta voitiin löytää hyvin toistensa kaltaisia fraaseja ja luokittelu voitiin tehdä pelaajasta riippumatta samanlaisiin sisältöluokkiin. Luokittelukriteerit valittiin aineistolähtöisesti ja fraasien sijoittamisessa sisältöluokkiin käytettiin rinnakkaistulkitsijaa (artikkelin toinen kirjoittaja). Myös otsikot muotoiltiin yhdessä rinnakkaistulkitsijan kanssa, jotta ne kuvaisivat mahdollisimman tarkasti luokkien sisältöjä.

Tutkimuksen luotettavuutta ja myös sen uskottavuutta pyrittiin lisäämään tiedoksiannoin ja tutkimussuostumuksin. Vastuuvalmennus ja pelaajat saivat etukäteen kuvauksen tutkimuksen tarkoituksesta, anonymiteetistä, aineiston suojatusta käsittelystä ja säilyttämisestä. Pelaajat suostuivat tutkimukseen vapaaehtoisesti ja he saivat mahdollisuuden keskeyttää tai peruuttaa tutkimukseen osallistumisen missä tahansa sen vaiheessa. Tutkimuksessa noudatettiin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeita hyvästä tieteellisestä käytännöstä (TENK 2023). Lisäksi tämä tutkimus on toistettavissa myös muissa kohdejoukoissa. (vrt. Tuomi & Sarajarvi 2024).

Tutkimuksen keskeisimpänä rajoituksena voidaan pitää pientä aineistoa, vaikka käytetty metodi, tekniikka, konteksti ja itsepuhefraasien kylläytyminen mahdollistivat tulosten tulkinnan. Esimerkiksi itsepuheen taustatekijöiden tutkiminen (Kuvio 1) vaatisi paljon edustavamman aineiston. Tutkimuksen rajoituksena voidaan myös pitää sisätiloissa pelaamista hallikohtaisin rajoituksin, minkä vuoksi ottelupahtuma on erilainen verrattuna kesä- ja kenttäolosuhteisiin (alusta, valaistus, tila, lämpötila jne.). Toisaalta tämä tutkimus haluttiin toteuttaa juuri hallikaudella, jotta pelaajien tuottama itsepuhe olisi mahdollisimman aitoa ja pelaajien ei tarvitsisi miettiä, häiritseekö mikrofonin läsnäolo omaa tai joukkuekaverin pelaamista tai valmennusta tai voiko metodi vahingossa paljastaa taktiikoita tai joukkueen sisäistä viestintää kesäkaudella.

Lisäksi itsepuhetutkimuksissa, niin kuin tässäkin, on aina rajoituksena epävarmuus siitä, kuinka tarkasti kaikki itselle suunnatut ohjeet, kysymykset ja palautteet saadaan kerättyä aineistoon. Toisaalta tutkimustilanne saattaa vaikuttaa siihen, että pelaaja tuottaa tavanomaista enemmän itsepuhetta tai että puhe on sisällöltään sellaista, jota pelaaja ajattelee häneltä odotettavan. Tässä tutkimuksessa syntyneissä tallenteissa tuotettujen fraasien määrä ja niiden sisältö olivat hyvin samankaltaisia pelaajien välillä. Lisäksi pelaajat kertoivat unohtaneensa helposti mikrofonin läsnäolon, mikä puoltaa ajatusta puheen luonnollisuudesta. Pelaajat eivät myöskään tuottaneet itsepuhetta suoritusten aikana, mitä voitaisiin pitää luonnottomana automatisoituneiden sarjallisuksien ohjaamisena (Mang ym. 2020). Silti tuloksia ei voida yleistää, koska tutkimus keskittyi vain miespesäpalloilijoihin, ja itsepuheen sisältöön sekä sen tuottamiseen voivat vaikuttaa tutkimustilanteen lisäksi monet muut tekijät (ks. Kuvio 1).

Olisi arvokasta tunnistaa erilaisia itsepuhetapoja (Fritch ym. 2024) sekä urheilijoita, jotka voisivat hyötyä itsepuheen harjoittelusta ja sitä kautta saada tukea itsensä ohjaamiseen, päätöksentekoon ja läsnäoloon. Näin tuettaisiin samalla autonomian, osallisuuden ja omistajuuden tunteita, jotka puolestaan edesauttaisivat tavoitteisiin sitoutumista, asioiden hyväksymistä ja uuden oppimista. Jatkossa olisi myös arvokasta selvittää, miten pelaaja itse, valmentajat, muut pelaajat ja joukkueen pelitapa sekä vastustajat ja ympäristö vaikuttavat pelaajan itsepuheeseen ja sitä kautta suorituskykyyn erityisen merkityksellisissä ja (aika)paineisissa kilpailutilanteissa (vrt. Karamitrou ym. 2024b; Sarig ym. 2023). Ylipäätään huippu-urheilijoiden tavoitteellisesta ja lajispesifistä puheesta sekä sen tukemisesta tulisi saada lisää näyttöä (vrt. Hatzigeorgiadis 2020; ks. Karamitrou 2024a).

Lähteet

- Ashford, M., Abraham, A. & Poolton, J. 2021. Understanding a player's decision-making process in team sports: A systematic review of empirical evidence. *Sports* 9 (65), 1–28.
- Bossard, C., Kéritel, T., Dugény, S., Bagot, P., Fontaine, T. & Kermarrec, G. 2022. Naturalistic decision-making in sport: How current advances into recognition primed decision model offer insights for future research in sport settings? *Frontiers in Psychology* 13, 1–5.
- Brinthaupt, T. M. & Morin, A. 2020. Assessment methods for organic self-talk. Teoksessa A. T. Latinjak & A. Hatzigeorgiadis (toim.), *Self-talk in sport* (s. 28–50). New York, NY: Routledge.
- Cotterill, S. T. & Discombe, R. 2016. Enhancing decision-making during sports performance: Current understanding and future directions. *Sport & Exercise Psychology Review* 12 (1), 54–68.
- Fritsch, J., Feil, K., Jekauc, D., Latinjak, A. T. & Hatzigeorgiadis, A. 2022. The relationship between self-talk and affective processes in sports: A scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 17 (1), 1–28.
- Fritsch, J., Nonnenmann, J., Engelmann, N., Latinjak, A. T., Hatzigeorgiadis, A. & Jekauc, D. 2024. Exploring proportions of spontaneous and goal-directed self-talk – It is not always the one or the other. *Psychology of Sport & Exercise* 75, 1–8.
- Galanis, E. & Hatzigeorgiadis, A. 2020. Self-talk mechanisms. Teoksessa A. T. Latinjak & A. Hatzigeorgiadis (toim.), *Self-talk in sport* (s. 136–153). New York, NY: Routledge.
- Galanis, E., Hatzigeorgiadis, A., Comoutos, N., Papaioannou, A., Morres, I. D. & Theodorakis, Y. 2022. Effects of a strategic self-talk intervention on attention functions. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 20 (5), 1368–1382.
- Hardy, J. 2006. Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise* 7 (1), 81–97.
- Hatzigeorgiadis, A. 2020. Epilogue: Some facts and personal reflections on my self-talk. Teoksessa A. T. Latinjak & A. Hatzigeorgiadis (toim.), *Self-talk in sport* (s. 218–221). New York, NY: Routledge.
- Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N. & Theodorakis, Y. 2014. Self-talk and competitive sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology* 26 (1), 82–95.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E. & Theodorakis, Y. 2011. Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science* 6 (4), 348–356.
- Karamitrou, A., Comoutos, N., Brisis, E., Hatzigeorgiadis, A., Krommidas, C., Galanis, E., Loules, G., Tzioumakis, Y., Papaioannou, A., Goudas, M. & Theodorakis, Y. 2024a. Organic self-talk questionnaire for sport: development and validation of a theory-based, state measure of athletes' organic self-talk. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–30.
- Karamitrou, A., Comoutos, N., Brisis, E., Latinjak, A., Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., Loules, G., Tzioumakis, Y. & Krommidas, C. 2024b. The role of big five personality traits, basic psychological need satisfaction, and need frustration in predicting athletes' organic self-talk. *Sustainability* 16 (4), 1579, 1–41.
- Latinjak, A. T., Hardy, J. & Hatzigeorgiadis, A. 2020. Pieces of the self-talk jigsaw puzzle. Teoksessa A. T. Latinjak & A. Hatzigeorgiadis (toim.), *Self-talk in sport* (s. 11–27). New York, NY: Routledge.
- Latinjak, A. T., Morin, A., Brinthaupt, T. M., Hardy, J., Hatzigeorgiadis, A., Kendall, P. C., Neck, C., Oliver, E. J., Puchalska-Wasył, M. M., Tavares, A. V. & Winsler, A. 2023. Self-talk: An interdisciplinary review and transdisciplinary model. *Review of General Psychology* 2 (4), 355–386.
- Latinjak, A. T., Zourbanos, N., López-Ros, V. & Hatzigeorgiadis, A. 2014. Goal-directed and undirected self-talk: Exploring a new perspective for the study of athletes' self-talk. *Psychology of Sport and Exercise* 15, 548–558.
- Mang, C. S., Borich, M. R., Wadden, K. P., Boyd, L. A. & Siengsukon, C. F. 2020. Motor skill learning and its neurophysiology. Teoksessa N. J. Hodges & A. M. Williams (toim.), *Skill acquisition in sport* (s. 293–312). New York, NY: Routledge.
- Mann, D.T.Y., Williams, A. M., Ward, P. & Janelle, C. M. 2007. Perceptual-cognitive expertise in sport: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 29, 457–478.
- Moran, A., Campbell, M. & Toner, J. 2019. Exploring the cognitive mechanisms of expertise in sport: Progress and prospects. *Psychology of Sport and Exercise* 42, 8–15.
- Sarig, Y., Alvarez-Alvarado, S. & Eccles, D. W. 2023. Organic self-talk content categories and their relations to sport-specific contextual and personal factors. *Psychology of Sport and Exercise* 68, 1–9.
- Tod, D., Hardy, J. & Oliver, E. 2011. Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 33, 666–687.
- Toivonen, H.-M. 2017. Motivoiva itsepuhe tukee suoritusta kuumissa olosuhteissa. *Liikunta & Tiede* 54 (6).
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2024. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkaamisepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki: TENK, 2023. (www.tenk.fi)
- Uttl, B., Morin, A. & Hamper, B. 2011. Are inner speech self-report questionnaires reliable and valid? *Procedia – Social and Behavioral Sciences* 30, 1719–1723.
- Van Raalte, J. L., Vincent, A. & Brewer, B. W. 2017. Self-talk interventions for athletes: A theoretically grounded approach. *Journal of Sport Psychology in Action* 8 (3), 141–151.
- Van Raalte, J. L., Vincent, A. & Brewer, B. W. 2016. Self-talk: Review and sport-specific model. *Psychology of Sport & Exercise* 22, 139–148.
- Walter, N., Nikoleizig, L. & Alfermann, D. 2019. Effects of self-talk training on competitive anxiety, self-efficacy, volitional skills, and performance: An intervention study with junior sub-elite athletes. *Sports* 7 (6), 148, 1–20.
- Zervas, Y., Stavrou, N. A. & Psychountaki, M. 2007. Development and validation of the self-talk questionnaire (S-TQ) for sports. *Journal of Applied Psychology* 19 (2), 142–159.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S., Theodorakis, Y. & Papaioannou, A. 2009. Automatic self-talk questionnaire for sports (ASTQS): Development and preliminary validation of a measure identifying the structure of athletes' self-talk. *The Sport Psychologist* 23 (2), 233–251.