



FINLAND

Valmentajana toimiminen – henkilökohtainen kehittyminen

- GROW-malli
 - G = goal Mikä on tavoitteesi vuorovaikutuksen/vaikuttamistaitojen suhteen valmennuksessa?
 - R = reality Missä olet nyt? Missä olet jo edennyt? Mitä jos osaat?
 - O = options Mitä voisit vielä tehdä?
 - W = will/ Mitä teet seuraavaksi? Mitä vaihtoehtoja sinulla on? Mistä tiedät saavuttaneesi tavoitteesi?

Vuorovaikutuksen, turvallisuuden ja luottamuksen merkitys valmennuksessa.

- Turvallinen valmennussuhde on tuloksellisen harjoittelun psykologinen peruskivi.
- Valmentaja kiinnostunut urheilijasta ihmisenä, ei pelkkänä biomekaanisena koneena.
- Kiinnostuneessa ja turvallisessa valmennussuhteessa voi syntyä luottamusta.
- Luottamus on edellytys hyväksynnän kokemukselle.
- Hyväksytty urheilija kelpaa sellaisenaan ihmisenä.
- Hyväksytty urheilija ei pelkää, on rohkea, uskaltaa onnistua ja epäonnistua.
- Hyväksytty urheilija kokee iloa ja riemua lajistaan.

Valmennuksen vuorovaikutus, turvallisuus ja luotto.

- Turvallisuus → luotto → rohkeus/ilo tekemiseen
→ motivaatio → hyvinvointi/kehitys/tulokset.
- Valmentaja, tunne urheilijasi!
- Mahdollistaa voittavan mielen/growth mindset!
- Uskalla ilmaista itsesi valmentajalle.
- Uskalla kysyä valmentajalta.
- Hyväksytkö itsesi sellaisena kuin olet?

Voittava mieli

- Uskooko ihminen että hänen keskeiset kykynsä ovat kiveen hakattuja, syntymässä saatuja, joita on lähes mahdotonta muuttaa? (fixed mindset) Vai uskooko hän kehitykseen ja kasvuun? (growth mindset)
- Minkälaisen tarinan kudon urheilijuuteeni?
- Voittava mieli tunnistaa erilaisia tilanteita ja mielentiloja (kilpailuissa/harjoituksessa), osaa reagoida niihin tilanteen vaatimalla tavalla = Mental Toughness / ”henkinen vahvuus”
- Resilienssin kasvu.
- Keskity kehittämään itseäsi älä siihen, että olet parempi kuin muut!
- Voittava mieli uskoo olevansa kehittymiskykyinen ja eteenpäin haluava.
- Joukkueena keskeistä on ilo ja hauskanpito (oikealla tavalla).
- Valmennuksen ja huollon rooli on merkittävä urheilijan Voittavan mielen kasvussa.

Perfektionismi vs. erinomaisuus

- Ajattelulla ja asenteella on ratkaiseva merkitys urheilun tuloksellisuuteen.
- Onko huippu-urheilu harmoninen oppimisprosessi vai pakkomielle, missä mikään ei ole riittävää ja joka johtaa väistämättä uupumiseen/krooniseen tyytymättömyyteen?
- Täydellisyyteen pyrkiminen on eri asia kuin erinomaisuuteen/kehitykseen pyrkiminen.
- Ihminen ei ole täydellinen, täydellistä suoritusta ei ole = illuusio
- Huippu-urheiluun kuuluu erinomaisuuteen pyrkiminen, mutta elämään ja huippu-urheiluun kuuluvat myös säröt.

Perfektionismi vs. erinomaisuus

- Mikään ei ole täydellistä, miksi luoda illuusiota täydellisestä suoristuksesta?!
- Ehdottomuus ajatuksissa luo psyykkistä jäykkyyttä ja heikentää yleensä tuloksetekoa → ”On pakko, aina, ei koskaan” vs. mokaamisen hyväksyntä, epäonnistumisen sieto ja ylipääsy.
- Epätäydellisyyden, keskeneräisyyden ja tietämättömyyden hyväksyntä → armollisuus ja itsemyötätunto vs. armottomuus itsensä sättäminen?
- Tyytyväisyys tappaa kehityksen!?
- Valmentaja on avainasemassa.

Tunteet ja niiden takana olevat tarpeet

- Ihminen on kohti mielihyvää ja pois mielihahasta pyrkivä olento.
- Huippu-urheilu on ristiriitainen kenttä em. periaatteelle ja siksi kiehtovaa/→Viritetään ja vahvistetaan mieltä kestävään henkistä ja fyysistä tuskaa, jotta saavutetaan äärimmäinen tavoite
- Tervettä vai sairasta?!
- Tunteet ohjaavat kaikkea käyttäytymistämme perustavanlaatuisimmalla tavalla.
- Tunne aivot vievät, järki aivot voivat hienosäätää!
- Tunteet = elämän kompassi (ilo, viha, pelko, suru, pettymys, inho, häpeä, syyllisyys jne). Ne antavat suuntaa elämällemme.

Tunteet ja niiden takana olevat tarpeet

- Tunteet ovat evolutiivisesti kehittyneet, välttämättömiä selviytymisen ja hengissä pysymisen kannalta.
- Tunteet antavat voimaa huippusuoritukseen!
- Tunteet vaikuttavat ajatteluun, fysiologiaan ja käytökseen.
- Tunteet ovat meissä kaikissa geneettisesti halusimme tai emme.
- Miten tulemme toimeen tunteiden kanssa ja reagoimme niihin on opittua.
- Jos tunnistamme ja hyväksymme tunteemme, voimme säädellä ja ilmaista niitä adekvaatilla tavalla.
- Tunnista, tunnusta, toimi tai ole toimimatta.

Tunteet ja tarpeet

- Jos emme tunnista ja hyväksy tunteita, emme kykene säätelemään niitä ja syntyy ongelmia myös urheilussa.
- Tunteet voivat olla joko yli- tai alisäädelyjä, jolloin suoritustaso todennäköisesti jää alle fyysisen kapasiteetin.
- Tämä on mm. liiallisen kipalujännityksen perustava tekijä!
- Epämiellyttävät tunteet yhdistyvät epämiellyttäviin ajatuksiin sekä fysiologiaan ==> ylivireystila ==> “pää pettää” ja suoritus epäonnistuu.
- Psykkisellä valmennuksella voidaan vaikuttaa
- Olennaista ei ole poistaa tunne, vaan miten sen hyväksyy ja siihen reagoi!
- EI TUNTEEN KONTROLLIA VAAN TUNTEEN HYVÄKSYNTÄ.

Tunteet ja tarpeet

- Tunteita emme voi järkeillä tai käskyttää pois!
- Erittäin huono asia kieltää tunne esim. "Älä jännitä!" → johtaa yleensä negatiiviseksi koetun tunteen voimistumiseen. Tämän seurauksena urheilusuoritus kärsii.
- Tunteen hyväksyntä ja sen kanssa toimeen tulo sekä oikeanlainen säätely avainasemassa hyvälle urheilusuoritukselle. Esim. Phelps Lontoon olympialaiset.
- Psyykkisellä valmennuksella voidaan oppia tunnistamaan, tunnustamaan sekä ilmaisemaan tunteita siten että ne palvelevat urheilua = ONNISTUNUT TUNTEEN SÄÄTELY.

Tunteet ja tarpeet

- Tunteiden takana on aina tarpeita, joiden havaitseminen ja huomioiminen on keskeistä valmennussuhteessa.
- Pelko/hätä → turva, rauha
- Suru → lohtu
- Viha → suojele / puolensa pitäminen
- Häpeä → hyväksyntä
- Syyllisyys → armahdus / hyväksyntä
- Kun huomaat urheilijan tunteen, pohdi mitä hän tarvitsee ja pyri vastaamaan siihen!!!!
- Jos tarpeeseen ei vastata, psyyke reagoi negatiivisesti.

Jännitys

Suhtautumistavat yksilö, yhteisö, kulttuuri



Jännittäminen

Suhtautumistavat yksilö, yhteisö, kulttuuri

Rohkeasti vaan!
No niin,
reippaasti!

Ei kannata
lainkaan
hävetä!

Ei uskoisi, että
sinä jännität!
Eihän se näy
sinusta
ollenkaan.

Eihän tässä
ole mitään
jännitettävää!

Sä tulit ihan
punaiseksi.
Huomasitko
sen?!

Esiintymisesi oli
muuten hyvä,
mutta
jännittämisestä
näkyi kyllä **aivan
liikaa.**

Jännittämiselle ei ole tilaa

Jännittäminen

Suhtautumistavat yksilö, yhteisö, kulttuuri



Jännittäjä ottaa kantaakseen "erilaisuuden" taakan,
kun yhteisö ei pysty käsittelemään kokemuksiaan.

Jännitys

- Jännittäminen ei ole vain jännittäjän ongelma. Se on koko yhteisön ongelma usein urheilussa.
- Jännittäminen, epävarmuus, ahdistus ja pelko eivät kuulu urheilun eetokseen Citius, Altius, Fortius.
- Jännittäminen opitaan peittämään, koska yhteisön on vaikea sietää ja käsitellä sitä.
- Siitä ei puhuta, sen näkymistä pelätään.
- Jännitys ei ole vihollinen, vaan epämiellyttävä ystävä!
- Jännitystä ei pidä jännittää, eikä pelätä.
- Kehon ja mielen sopiva stressi tuntuu paineena ja jännityksenä.
- Tämä kertoo, että ollaan valmiina kovaan suoritukseen.
- Jännitys sellaisenaan harvoin on ongelma, se miten siihen suhtaudutaan voi tehdä siitä ongelman.

Jännitys

- Kieltäminen johtaa kontrolliin → kontrolli johtaa tunteen pakkaamiseen ja voimistumiseen.
- Riski blackout hetkelle kilpailussa kasvaa.
- Jännitys/pelko blokkaa järjen → ihminen uskoo mielen tuottamaa "fake news" ajatusvirtaa.
- Hermoston väärät hälytykset tulkitaan tosiksi → amygdala värisee aivoissa ja ajatukset sakkaa!!
- Itsetuntemus, rauhoittavat keinot ja hyväksyntä avaimet em. Ilmiötä vastaan.

Jännitys

- Aivot ovat n. 50000 vuotta vanha, tyhmä, sähköllä ja kemialla tuunattu 1,5kg solumöykky!
- Opetta tietoista mieltäsi tulkitsemaan aivosi viestejä.
- Tietoinen mieli voi rauhoittaa aivojen väärää hälytyksi:
 - Rauhoittava mielensisäinen puhe
 - Tunteen hyväksyntä ja myötätunto
 - Varmat, ryhdikkäät asennot olosta huolimatta
 - Nauru, hymy, huumori
 - Hengitys
 - Tilanteeseen sopivat mielikuvat
 - Kosketus

Ajatukset ja uskomukset

- Ajatukset muodostuvat tunteidemme ja uskomustemme pohjalta.
➔ Pidä tunneilmapiiri turvallisena, avoimena, positiivisena ➔ urheilijan ajatuksetkin positiivisia!
- Tehtävä orientoivat ajatukset ja mahdollisimman ”elävät” tarkoituksenmukaisimmat onnistuneen suorituksen kannalta: ”Starttaan hyvin, pidän tekniikan koossa hapoista huolimatta jne.”
- Minä orientoituneet ajatukset tukevat pystyvyyden kokemusta ja itsensä rauhoittelua: ”Olen kunnossa. Minulla on mahdollisuudet tehdä ennätys. Ei hätää” vs. ”En pysty. Taas on epäonnistumisen paikka”
- Muihin orientoituneet ajatukset usein laskevat onnistuneen suorituksen todennäköisyyttä: ”Toikin on lähtöviivalla, onpa se kovassa kunnossa, mitähän isä ajattelee minusta?” ➔ Keskittyminen väärissä asioissa.

Ajatukset ja uskomukset

- Uskomukset itsestä: ”Olen kyvykäs ja pärjäävä” vs. ”Olen kyvytön, enkä pärjää”. → ohjaavat ajattelu orientaatiotamme.
- Näiden kombinaatio muodostavat tunteiden päälle itseluottamuksen tai sen puutteen ja vaikuttavat vahvasti motivaatioomme.
- Motivaatio muodostuu kiinnostuksesta tekemiseen ja omasta kyvykkyyden kokemuksesta.
- Miten valmentaja voi auttaa urheilijaa suuntamaan ajatuksiaan?
- Opeta urheilijaa kokonaisvaltaiseen/laaja-alaiseen ei mustavalkoiseen/ehdottomaan ajatteluun!!!

Ajatukset ja uskomukset

- Ajatuksia sekä uskomuksia itsestä, muista ja maailmasta voidaan muuttaa realistisempaan suuntaan helpostikin, jos tunnemaailma ja uskomukset eivät ole vahvasti negatiiviset.
- Ajatukset sekä uskomukset vaikuttavat motivaatioon ja itseluottamukseen vahvasti. Tätä kautta urheilusuoritukseen ja tulokseen.
- Psyykkinen valmennus tarjoaa keinoja muokata ajatusmaailmaamme ja uskomusjärjestelmäämme.
- Miten valmentaja voi vaikuttaa valmennettavien ajatusmalleihin?
- Mielen sisäisen KANNUSTAVAN / suoritukseen keskittyvän puheen tarve?
- Mielen sisäisen RAUHOITTAVAN puheen tarve?
- Kieli ilmentää ja LUO todellisuutta! → Miten puhut urheilijalle vaikuttaa siihen miten urheilija ajattelee itsestään.

Tunteet ja järki

- Tunteet ja järki, eivät ole toistensa vastakohtat tai saman jatkumon ääripäitä.
- Järjen vastakohta on järjettömyys / tyhmyys.
- Tunteen vastakohta on tyhjiys.
- Molempien läsnäolo ihmisen arkipäivässä ja urheilussa edesauttavat parhaimmillaan tekemään suotuisia päätöksiä yksilön kannalta sekä harjoituksissa, kisoissa, peleissä, koulussa, ihmissuhteissa jne.
- Molempia tarvitaan ja niitä olisi hyvä osaa lukea ja toimia niiden pohjalta → tunneäly.
- Tämä lisää sekä valmentajan että urheilijan hyvinvointia ja motivaatiota sekä luo pohjan kehitykselle uralle.

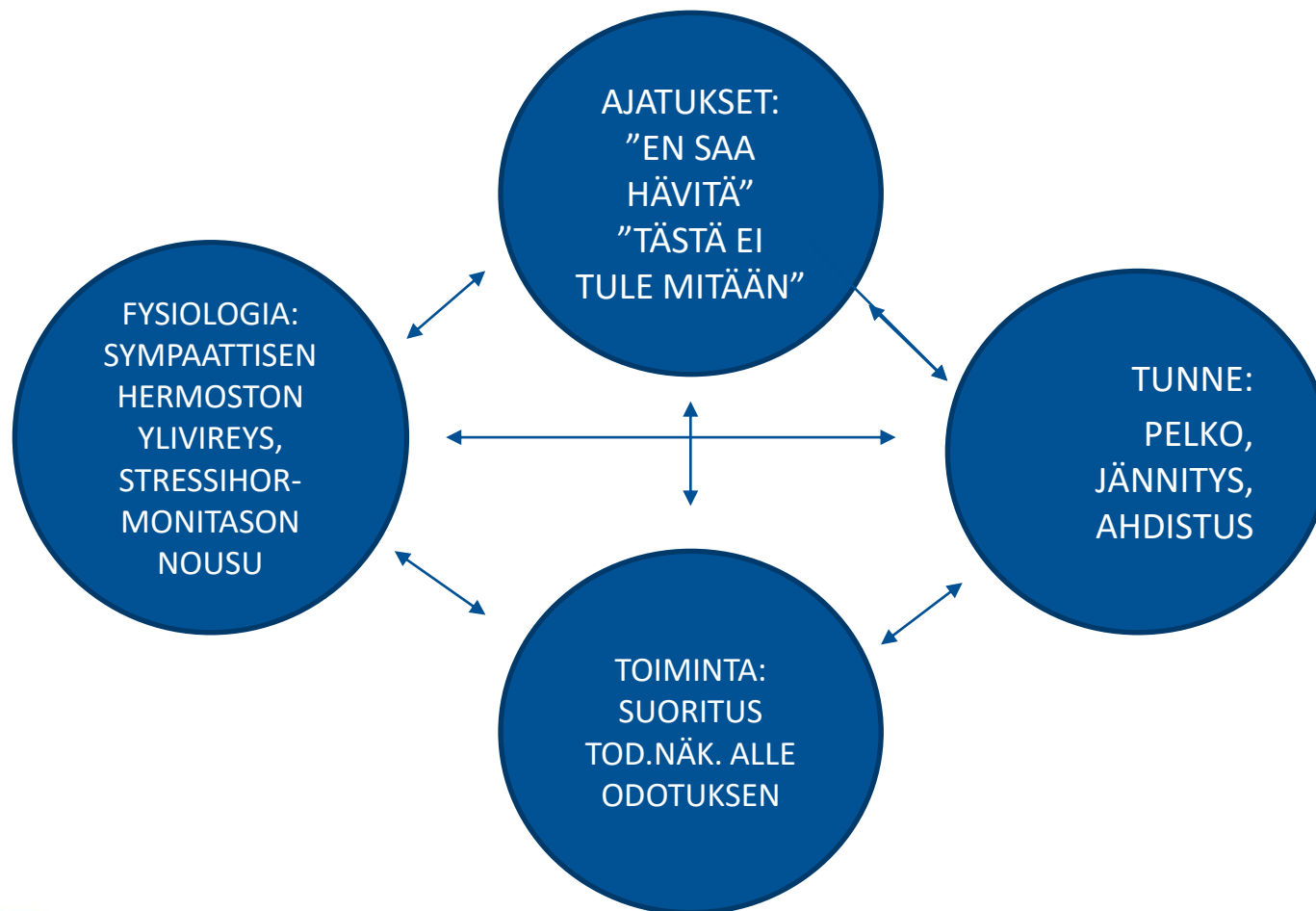
Psykofysiologia

- Psykkiset toiminnot esim. tunteet ja ajatukset vaikuttavat fysiologiaan ja päinväistoin.
- Geneettisesti MAOA (stressigeeni) dominoivassa muodossa altistaa ihmisen vaikeuksiin stressaavassa ympäristössä.
- Vireystilan säätely pohjaa biologisesti autonomisen (tahdosta riippumattomaan) hermoston sekä hormoni toimintaan.
- Sympaattinen hermosto virittää meidät valppaaksi ja vireiksi ja aktivoi hormonitoimintaa (kortisoli, adrenaliini, noradrenaliini). Fight or Flight!
→ stressitila nousee: sydämen syke kohoaa, verenpaine nousee, lihas jännitys kasvaa, hengitys kiihtyy. Amygdala aktivoituu → VÄÄRÄT HÄLYTYKSET YLEISIÄ! TULKINTA OLENNAINEN → RESILIENSSI
- Parasympaattinen hermosto rauhoittaa meidät raukeiksi ja rennoiksi ja aktivoi hormonitoimintaa (melatoniini, endorfiini, oksitosiini, serotoniini, dopamiini). Rest and Digest! → stressitila laskee: syke laskee, varanpaine alas, lihakset rentoutuvat, hengitys rauhoittuu.
- Autonomisen hermoston toiminta vaikuttaa tunne ja ajatusmaailmaan esim. velttous, rentous, ”optimi vireys”, yli jännitys, paniikki, pelko, kauhu jatkumo.

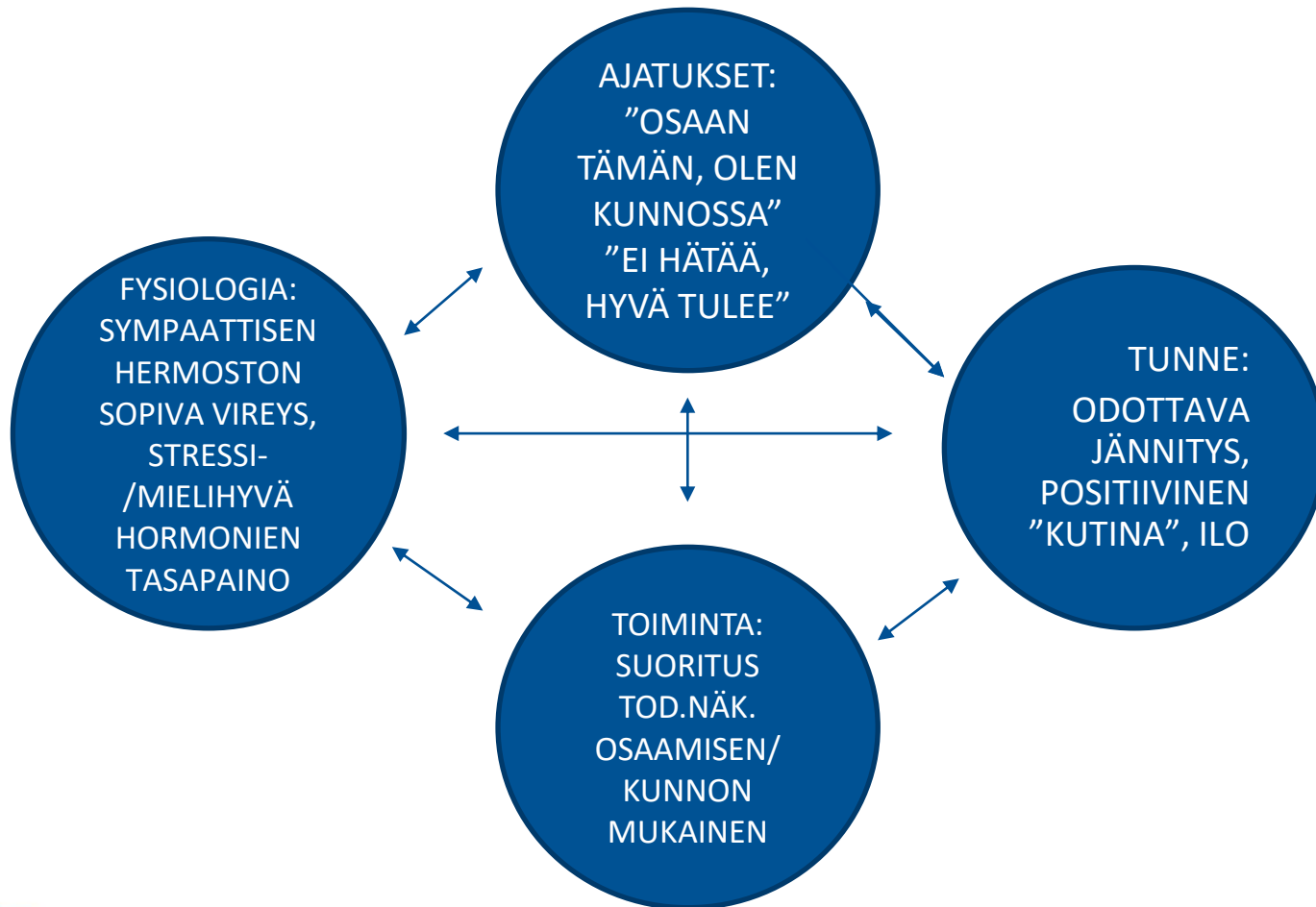
Psykofysiologia

- Psykofysiologiaan voidaan kaikkein nopeimmin ja tehokkaimmin vaikuttaa psyykkisiä taitoja kehittämällä → hengitys, mielikuvat, rentoutus mindfulness/tietoisuustaidot, ajatus- sekä uskomusjärjestelmien muokkaus.
- Tietoinen valmentaja voi onnistuneesti rauhoitella urheilijaa.
- Ämpäri esimerkin vaikutus intensiivisen mielikuvan kautta.

NEGATIIVINEN MALLI



POSITIIVINEN MALLI



Vuorovaikutuksen merkitys kilpaurheilussa

- Vuorovaikutukseen vaikuttavat sanat, fiilis ja asenne sekä nonverbaaliikka.
- Verbaalinen puoli eli asiasisältö yleensä tulkitaan merkityksellisimmäksi.
- Tutkimusten mukaan viestin lähettämisessä ja vastaanottamisessa nonverbaaliikka on kuitenkin merkityksellisemmässä asemassa.
- Empaattisuus eli kyky asettua toisen asemaan on vuorovaikutuksen keskeinen elementti toimivuuden ja tuloksellisuuden kannalta.
- Empatian avulla arvostus ja luottamus lisääntyvät valmentajan ja urheilijan välillä.
- Empaattisuus on opeteltavissa oleva myötäelämisen taito!! Ei geneettisesti määräytynyt.
- Empatiaan kykenemätön jähmettyy poteroonsa ja vuorovaikutus jää jäykäksi.
- Sosiaalisten taitojen harjoittelu?

Tunnelma ja asenne viestinnässä

- Tärkein osa urheilijan ja valmentajan välisessä viestinnässä.
- Minkälainen tunnelma syntyy urheilijan ja valmentajan kohtaamisessa harjoituksissa ja kilpailuissa/otteluissa!?
- Avoin, turvallinen ja innostunut ilmapiiri takaa parhaan harjoitustuloksen.
- Tunnelmaan heijastuu sekä urheilijan että valmentajan oma motivaatio, hyvinvointi ja elämäntilanne.
- Valmentajan pidettävä huoli omasta hyvinvoinnistaan ja jaksamisestaan! → työajan / vapaa-ajan erottelu eli rajaaminen perustavanlaatuisen tärkeää.
- Uskallanko ilmaista itseäni valmentajalle?
- Kuunteleeko valmentaja?

Tunnelma ja asenne viestinnässä

- Valmentajan asenteeseen valmennettavaa kohtaan sisältyy viestinnän kannalta 3 tärkeää tekijää: kiinnostus, arvostus, luottamus → lisää urheilijan mielikuvaa arvostetuksesta/osaavuudesta → tiukassa paikassa varmuus itsestä suurempi!
- Kiinnostus valmennettavan persoonaan ja halu kehittää tätä ihmisenä → lisää urheilijan mielikuvaa arvostetuksesta/osaavuudesta → tiukassa paikassa varmuus itsestä suurempi!
- Arvosta valmennettavaa kasvavana yksilönä (vaikkei olisi ääri lahjakas)
- Esimerkki: ”Paska suoritus Pekka!! Ei sinusta ole mihinkään!!” vs. ”Pekka huomaitko, että suorituksessasi oli parantamisen varaa? Mitä mieltä itse olet? Mietitäänpä miten saamme asiaa kehitettyä.”
- Miten esimerkin vuorovaikutus erot vaikuttavat tunnemaailmaan, ilmapiiriin, ajatteluun, psykofysiologiaan ja motivaatioon?!?

Miten saavuttaa uskottavuus ja arvostus valmentajana?

- Lähtökohdaltaan ihmislähtöinen valmennus = vuorovaikutteinen valmennus tuottaa uskottavuutta ja arvostusta urheilijan silmissä.
- Autoritaarinen valmennus = vuorovaikutteeton valmennus tuottaa motivoitumattomia, tyytymättömiä ”pakko”urheilijoita, joita pahimmillaan hallitaan häpeän tai nöyryytyksen pelolla vrt. entinen itäblokki.
- Auktoriteetti ansaitaan urheilijan silmissä vuorovaikutuksen kautta! → Valmentajan kunnioitus ja arvostus nousee.
- Auktoriteetti otetaan ilman arvostusta tittelin/aseman kautta autoritaarisessa valmennuksessa! Arvostusta ja kunnioitusta ei ansaita.
- Muista kameleontti! → elä tilanteen mukaan. Kuten lapsen kasvatuksessa.
- Joskus tarvitaan kuuntelevaa ymmärrystä ja vastuun antoa urheilijalle.
- Joskus tarvitaan käskytystä ja päätösvallan ottamista ja vastuunottoa urheilijalta.
- Rakkaus ja rajat! = samaa asiaa.

Onnistuneen vuorovaikutuksen edellytykset valmentajalta

- Onnistunut vuorovaikutus edellyttää valmentajalta:
 - 1) Hyvää itsetuntemusta.
 - 2) Aikaa ja halua kohdata urheilija.
 - 3) Riittävää erillisyyttä ja itsenäisyyttä.
 - 4) Erilaisuuden hyväksymistä.
 - 5) Taitoa ilmaista ja perustella itseään.
 - 6) Taitoa kuunnella ja ottaa huomioon urheilijan sanomiset ja tunteet.

- Ole halukas, innostunut ja motivoitunut ponnistelemaan menestymisen ja kehittymisen eteen.
- Ole luottamuksen arvoinen!
- Keskity omaan hyvään tekemiseen sekä harjoituksissa että peleissä.
- Uskalla kokeilla, onnistua, epäonnistuakin.
- Kannusta, kehu, tsemppaa muita!
- Muista, ettei kehu kulu. Älä kehu turhasta.
- Kun ei tarvitse pelätä ujompikin uskaltaa avata suunsa ja jopa mokata.
- Älä molla, nälvi, alenna muita tai ylennä itseäsi.
- Älä ole ankeuttaja → tunteet tarttuvat!
- Toimi joukkueen sääntöjen ja arvojen mukaisesti.
- Näin toimimalla lisää omaa ja muiden pelaajien itseluottamusta ja siten koko joukkueen voittavaa luonnetta

Keskittyminen

- Keskittyminen eli tarkkaavuuden ylläpito j säätely on kykyä kiinnittää huomio toiminnan kannalta oleellisiin asioihin.
- Tarkkaavuuden avulla säädellään, mitä tietoa ympäristön ärsyketulvasta, oman kehon tuntemuksista ja mielenliikkeistä otetaan tietoiseen käsittelyyn.
- Kun tarkkaavuuden säätely epäonnistuu, saattaa tärkeitä asioita jäädä huomaamatta samalla kun epäoleelliset asiat saavat tarpeettoman suuren huomion.
- Tarkkaavuuden suuntaamista voi vahvistaa.
- Tarkkaavuuden ylläpitoa eli KESKITTYMISKYKYÄ voi harjoittaa ainakin jossain määrin.

Keskittymisen häiriintyminen

- Voimakkaat ulkoiset tai sisäiset ärsykkeet vaikeuttavat keskittymistä.
- Ulkoiset aistiärsykkeet (melu, näköhavainnot, hajut, maut, lämpötila).
- Sisäiset ärsykkeet (ajatukset, tunteet, fyysiset tuntemukset).
- Mitä kovempi paikka urheilussa, sen voimakkaammat sisäiset ärsykkeet saattavat olla.
- Mitä kovempi paikka urheilussa, sen herkemmin reagoidaan ulkoisiin ärsykkeisiin.
- Biologinen temperamentti ja genetiikka asettaa kunkin luontaisen herkkyyden eri tasolle = ”säikky/lehmän hermot”

Miksi mielikuva harjoittelu on tärkeää?

- Lisää keskittymiskykyä.
- Lisää itseluottamusta.
- Lisää onnistuneen suorituksen todennäköisyyttä.
- Tehostaa harjoittelua.
- Vähentää ylimääräistä hermostuneisuutta.
- Auttaa oikean vireystilan löytymiseen.
- MIELIKUVAHARJOITTELU ON **VÄLINE**, JOKA TEKEE SINUSTA PAREMMAN URHEILIJAN!

Mielikuva harjoittelu

- Positiivisen, osaavan ja pärjäävän mielikuvan luonti tapahtuu suuressa määrin valmentajan, muiden urheilijoiden ja urheilijan välisessä vuorovaikutuksessa!!
- Valmentajan ja muiden urheilijoiden tapa suhtautua urheilijaan teoillaan ja puheillaan vaikuttaa suuresti mielikuvaan, millaisena urheilija itsensä kokee.
- Toteutuu arjessa. Harjoittelussa ja kilpailuiden ulkopuolella.
- Urheilijan mielikuva itsestään pystyvänä kilpailijana tukee onnistumista jännitystä herättävässä paikassa.
- Jos valmentaja toimii urheilijan itsetuntoa ja pärjäävyyden kokemusta lyttävästi, mielikuva harjoittelun tuloksellisuus ja teho laskevat!

Mielikuvaharjoittelu

- Mielikuvaharjoittelu on psykologinen menetelmä, jonka teho on todettu lukuisissa tutkimuksissa ja käytännön valmennuksessa.
- Mielikuvien suoritusta parantava vaikutus perustuu muun muassa niiden kykyyn vähentää hermostuneisuutta sekä lisätä itsevarmuutta ja keskittymiskykyä.
- Mielikuvaharjoittelu auttaa hyväksymään suorituksen aikaisia tunteita ja mahdollista kipua tai väsymystä sekä parantaa harjoittelun laatua ja auttaa toipumaan loukkaantumisista.
- Mielikuvista hyötyvät ja niitä käyttävät menestyksellä kaiken tasoiset ja –ikäiset urheilijat.

Mielikuvat ja niiden merkitys suoritukselle

- Mielikuvalla tarkoitetaan kokonaisvaltaista kokemusta, jossa on mukana ajatukset, tunteet ja psykofysiologia.
- Kaikilla urheilijoilla on mielikuvia liittyen urheiluun.
- Millaisia? Auttavatko ne vai haittaavatko harjoittelu- / kilpailutilanteessa?
- Valmentaja voi harjoituksissa lisätä merkittävästi urheilijan myönteistä ja itsetuntoista mielikuvaa itsestään! → tiukassa kilpailutilanteessa onnistuminen todennäköistyy!
- Voimakkaila mielikuvilla voimme vaikuttaa hermostomme toimintaan, tunnetilaan sekä ajatuksiin!
- Mielikuvat aktivoivat hermojärjestelmäämme, mikä on yhteyksissä lihaksiimme.
- Miten pyrkiä optimoimaan mielikuvilla hermojärjestelmäämme, ajatuksiamme ja tunteitamme?

Mielikuvaharjoittelu

- Mielikuvaharjoittelussa urheilija suorittaa ajatuksissaan kuvitellun liikkeen, liikesarjan tai tilanteen, keskittyen sen oikeaan tekniseen suorittamiseen tai suoritusta häiritsevien tekijöiden poistamiseen. Todellisen mielikuvan saavuttamisen apukeinona voidaan käyttää filmiä tai videokuvaa ja erilaisia avainsanoja. Mielikuvaharjoittelusta käytetään myös nimityksiä mentaalinen ja ideomotorinen harjoittelu.
- Mielikuvaharjoittelun avulla vahvistetaan liikkeen tai tilanteen hallitsemisen edellytyksiä. Harjoitus on aktiivinen ja energiaa kuluttava tapahtuma. Mielikuvaharjoittelun vaikutukset voidaan havaita neurofysiologisina reaktioina niissä hermoissa ja lihaksissa, joita ajattelun avulla harjoitetaan.

Mielikuvat ja niiden merkitys suoritukselle

- Tutkimukset kiistattomia ”oikeanlaisen” mielikuvatyöskentelyn hyödyistä suorituksen parantumisessa. Esim. koripallo/darts.
- ”Oikeanlaiset” mielikuvat aktivoivat urheilijan hermoratoja valmius/stand by tilaan.
- Kilpailutilanteessa nämä valmiustilassa olevat hermoradat aktivoituvat herkemmin ja todennäköisemmin → Onnistunut suoritus!!!
- Rennossa, miellyttävässä olotilassa hyvän suorituksen läpivieminen voimakkaan mieli(elo)kuvan avulla, nostaa todennäköisyyttä onnistuneelle suoritukselle.
- Mielikuvatyöskentelyssä ei ole oikeaa tai väärää tapaa. Jokainen voi löytää oman tyylinsä/tapansa, jolla hyödyntää ”hermojen” eli tunteen säätelyn hallintaa kovassa paikassa paineen alla.

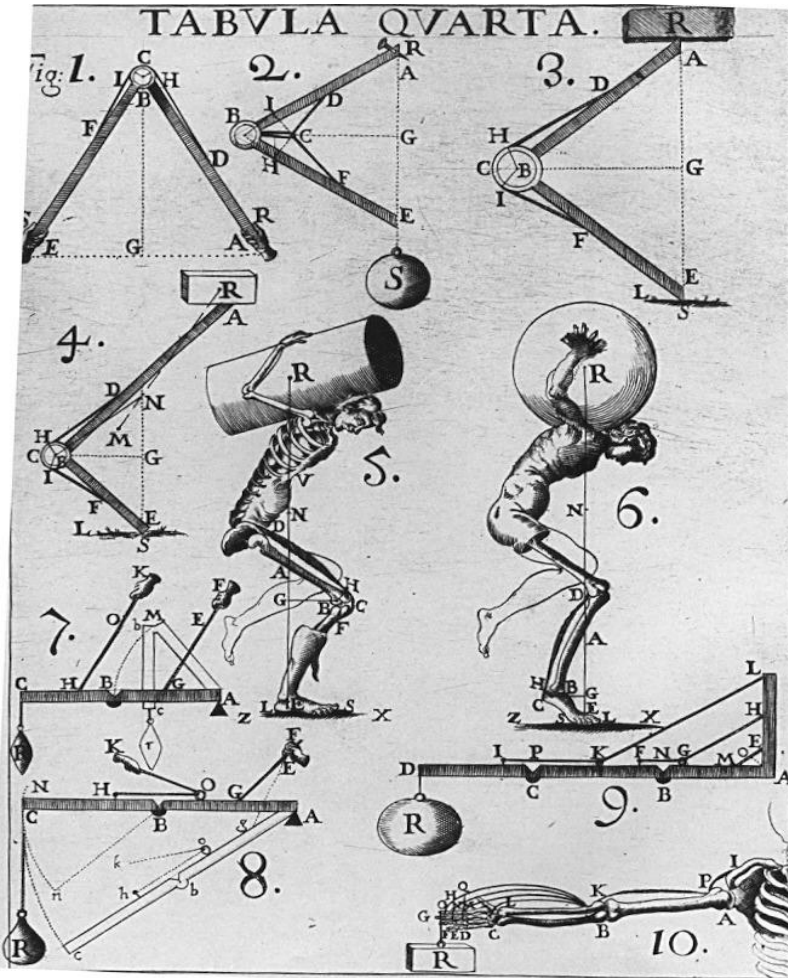
Onnistuneen mielikuvatyöskentelyn osatekijät

- 1) Hengitys → parasympaattisen hermoston/vagushermon aktivointi
- 2) Rauhoittuminen / rentoutuminen.
- 3) Oletko a) ylikierroksilla = sähläys/keskittymisen vaikeudet
b) alikierroksilla = ei sytytä, ei innosta
c) lamaantunut = hätä, jähmettyminen
→ onnistuneen mielikuvan valinta?
- 4) Onnistuneen mielikuvan löytyminen / itseluottamusta tukeva sisäinen puhe.
- 5) Mielikuvan ankkuroiminen (ehdollistaminen) ajatukseen esim. ”Ei hätää, nyt mennään, osaan tämän!”, kosketukseen, syvään hengenvetoon tai näiden yhdistelmiin.
- 6) Em. Asioiden hyödyntäminen harjoittelun kautta treeneissä, kilpailutilanteessa tai sitä ennen.

Mielikuvat

- Keskity siihen mitä haluat saavuttaa
- Luo positiivisia mielikuvia onnistuneista suorituksista ja tavoitteista.
- Puhu itsellesi mielessä kannustavasti ja rauhoittavasti: ”Anna mennä, tämän hoidan, ei hätää!”
- Kirjaa ylös harjoitus- ja kisatunnelmat
- Tee mielikuvista nautinnollisia ei pakonomaisia
- Ajattele ja keskity mitä tulee tehdä, älä mitä tulee välttää!
- Ajattele ja keskity omiin vahvuuksiin ja ylläpidä rauhoittavaa sisäistä puhetta epävarmuuden yllättäessä!

Giovanni Alfonso Borelli (1608-1679)



- *“De motu animalium”*
- *(On the Movement of Animals)*
- *“... liikkuminen edellyttää painopisteen eteenpäin suuntautuvaa liikettä, jota seuraa raajan heilahdus tasapainon ylläpitämiseksi ...”*