

Hyödynnä mentaaliset taidot –  
onnistu urheilussa ja koulussakin.

**Kuninkaanhaka 14.5.2019**

**Markku Gardin**



# Mentaalitaidot, mentaalipala

- Miksi urheilet, mitä tavoittelet? Nyt ja myöhemmin?
- Hyödynnätkö, hallitsetko jännittämisen?
- Osaatko keskittyä tekemiseesi? Oletko Tässä ja Nyt?
- Osaatko rentoutua ja rentouttaa itsesi?
- Hallitsetko kehosi kielen?
- Osaatko nollata tilanteen ja mennä eteenpäin?
- Opitko onnistumisista – virheistäkin?
- Hyödynnätkö mielikuvien mahdollisuudet?
- Ohjaatko toimintaasi itselle puhumisen avulla?
- Huolehditko hyvästä porukkahengestä?



# Näin aivomme toimivat:



- Havainnoimme ympäristöä, toisia ihmisiä, ajattelemme jotakin: syntyy muisti- ja mielikuvia, tunteita.



Aivoissamme päättävät, mihin noista ensin pitää reagoida. Aivot etsivät muistijärjestelmistään sen, miten niihin reagoidaan. Yleensä niin kuin aikaisemminkin. Myös tietoinen tahto vaikuttavat siihen, mitä aivomme valitsevat.



- Aivot antavat käskyt autonomiselle hermostolle, hormoneille, hermoradoille, lihaksille. ”Mitä koppa ajattelee, sitä kroppa tekee”

# Mieli on osa menestystä. Ratkaiseva?

- Urheilusuoritus koostuu: fyysinen kunto, lajin taidot, mentaaliset taidot, porukan ilmapiiri (kertolasku FxTxMxI)
- Mentaalipala mukaan jo harjoittelussa
- Vahvistaa, heikentää, ratkaisee oppimista ja onnistumista
- Lapset ”omaksuvat” mentaalisia toimintatapoja
- Nuorille jo systemaattista valmennusta
- Valmentajan ja vanhempien oma osaaminen tärkeää



# Tee tai kuvittele, aivot ottavat sen tosissaan

(hyvä tietää)

- Asian kuvittelu ja itselle puhuminen, havainnon (katse, kuuleminen..) kohdekin luovat siitä kuvan aivoihin
- Tämä käynnistää reaktiot, samat kuin oikea tilannekin
- ”Älä” on ”Kyllä”, pää ei erota kieltoa kehotuksesta
- Puhut kaiken aikaa itsellesi. Ole tarkka, valitse, mitä ajattelet tai puhut itsellesi: 75 % ajatuksista on kielteisiä
- Kielteiset kokemukset, ajatukset tarttuvat tiukasti.
- Evoluutio on vielä mukana.



# Urheilu - koulunkäynti

Samanlaiset tavoitteet ja vaatimukset eri vaiheissa  
Ihminen toimii samalla tavalla. Aivot eivät tee eroa

Harjoittelu



Kilpailu



SM-kisa

Luokkatyöskentely, läksyt,  
kotitehtävät...



Koe, näyttökokeet, testit...



Esim. YO-kirjoitukset, pääsykoe



# Onnistu niin onnistut



- **Samat mentaaliset toimintatavat pätevät urheilussa ja koulussa. Toimivat molemmissa**
- **Mentaalisten taitojen harjoittelu ja toteuttaminen vahvistavat molempia. Ja tukevat toisiaan**
- **Kouluhuolet haittaavat urheilua, toisinpäinkin**
- **Harjoittele taitoja erilaisissa ympäristöissä. Muistijäljet vahvistuvat**

# Panosta oppimiseen , panosta itsesi kehittämiseen

- Vertaa itseesi, ei muihin. Huomaa kehityksesi
- Lähde nykytilanteestasi. Missä olet nyt?
- Aseta omalle osaamiselle, taidolle, tiedoille... tavoite
- Suunnittele, mitä teet sen saavuttamiseksi
- Harjoittele, opiskele - huomaat, että saavutat tavoitteet. Olet edistynyt, olet oppinut. Itseluottamuskin kasvaa
- Nauti, ole kiinnostunut, tee työtä ja huomaa onnistumiset
- Esim. keskittymisen oppiminen: valitse selkeästi, mihin aiot keskittyä: omat suoritus harjoituksissa, läksyjen tekeminen, opetuksen kuuntelu...





# Keskity tehtävään, ole "Tässä ja Nyt"

- Suuntaa ajatukset, tarkkaavaisuus, havainnot, itsellesi puhuminen siihen, mitä olet nyt tai juuri seuraavaksi tekemässä
- Oppiminen tehostuu - muistivarasto aktivoituu
- Keskity tekemään oma hyvä suoritus tässä tilanteessa. Ohjaa itseäsi puhumalla: "Rennosti", "Mielenkiintoista", "Osaan", "Se riittää"...
- Deletoi jo tapahtuneet. Deletoi tuloksen ajattelu.
- Jos ajatus karkaa, palaa rauhassa takasin tehtävääsi
- Golf: pallo kerrallaan
- Koetilanne: kysymys ja vastaus kerrallaan



# Rentouta ja nolaa: meni, seuraava

- Opettele rentoutumaan: lihasrentoutus, hengitys, tee itsellesi mukavia asioita, hyvä porukkahenki...
- Ota hyvä kehon kieli: selkä suoraksi, leuka ylös, hartiat taakse, hymyä huuleen ”Millainen kehon kieli, sellainen oma mieli”. Ja toisinpäinkin.
- Nollaus: rentouta lihaksiasi, ota hyvä kehon kieli, pari syvää rauhallista hengitystä, keskity tuntemaan hengityksesi
- ”Eteenpäin”, ”Seuraavaan” (tekemiseesi, mikä se on?)
- Tehdyn urheilusuorituksen jälkeen, koetehtävän jälkeen, siirryttäessä koulusta harjoituksiin. omiin harrastuksiin...



# Hallitse jännittäminen



Jännittäminen on luonnollista. Olet valmis. Sopiva jännitys auttaa onnistumaan. Se on hyvä apu

Hallitse liiallinen jännittäminen, selviät kyllä:

- keskity tämän hetken tekemiseen
- Rentouta lihakset, ota hyvä kehon kieli
- Ota katseelle kiintopiste ja hengitä rauhallisesti pallean avulla
- ”Eteenpäin”, ”Seuraavaan”, ”Rauhallisesti”
- Siirry seuraavaan tehtävään

Lapset tarvitsevat vanhempien tukea

# Stressi on nuorelle outo asia

- Lapselle/nuorelle esim. kilpailutilanteen aiheuttama jännitys on uusi ja yllättävä kokemus, tuskallinenkin
- Nuorella ei ole valmiutta kohdata ja hallita voimakasta stressiä. Aivot eivät ole valmiita tähän
- Miten selvitä?
  - oikea asenne kilpailuun ja kavereihin
  - vanhempien tuki, kannustaminen, oma jännittäminen
  - lapsi ei saa jäädä yksin, vuorovaikutus tärkeää
  - kavereiden toiminta ja kannustus
  - keskittyminen suoritukseen, rauhallinen hengitys...



# Hyvä porukan yhteishenki



- Yhteisön merkitys keskeinen jo lapsille.
- **Sosiaalinen ilo** (mukava porukka, minut huomataan, otetaan mukaan...) edistää oppimista, uskallusta, jaksamista, rentouttaa, helpottaa jännittämistä...
- **Sosiaalinen kipu** (pelko, epäily, ulkopuolelle jääminen...) aiheuttaa jännitystä, puristusta, kaventaa havaintoja, haittaa muistista palautumista...
- Kannusta kaveria, ”Hienoa, kun olet mukana”. Huomaa kaverin onnistumiset, ”Onnistuit tuossa hienosti”
- Samalla saat itsekin vastaavaa huomiota
- Sekä yksilösuorituksissa että joukon yhteistoiminnassa

# Palaute, analysointi: eteenpäin

- Ota tavaksi arvioida suorituksiasi, tekemisiäsi harjoitusten, kilpailujen, koulupäivien, kokeiden ... jälkeen
- Mitkä asiat menivät hyvin. Käy ne mielessäsi läpi. Kirjoita paperille? Muistijälki vahvistuu. Nämä ovat vahvuuksiasi. Pidä niistä huolta. Toimi niin jatkossakin.
- Mitä tekisit toisin, jos saisit tehdä uudelleen? Mitä se tekeminen olisi? Harjoittele tämä toimintatapa. Päätä, että uudessa tilanteessa toimit noin.
- Mitkä urheilun, koulunkäynnin ulkopuoliset asiat ovat hyvin?
- Hyvät – kehitettävät: 3 : 1



# Muukin elämässä kunnossa, keskity siihenkin – voit hyvin

- Huolehdi urheilun ja koulunkäynnin ulkopuolisesta elämästäsi:
  - muitakin harrastuksia
  - kaverisuhteet
  - sopivasti somea
- Hyvä uni ja lepo:
  - palauttaa rasituksista
  - taidot ja tiedot tallentuvat unen aikana
  - aivot hakevat ratkaisuja
- Huomaa arkipäivän onnistumiset



# Esimerkki: toiminta yo-kirjoituksissa, ks. liite

- **Edellisenä iltana kotona:** tee mukavia juttuja, kertaile, käy läpi toimintasi tulevana kirjoituspäivänä, nuku hyvin
- **Aamulla ennen kuin lähdet kouluun:** keskity kunkin hetken tekemisiin, toimi rauhallisesti, vältä kirjoituksen ajattelua
- **Ennen kuin aloitat vastaamisen:** hyvä kehon kieli, lihasten rentous, rauhallinen hengittäminen
- **Vastaamisen aikana:** lue tehtävät, aloita helpoimmasta, keskity vain kuhunkin vastaamiseesi ja sitten vain seuraavaan, aivot hakevat vastauksia, nollaa ja rentoudu tehtävien välillä.
- **Ohjaa toimintaasi puhumalla itsellesi**





# Miten tästä eteenpäin?



- Keskeyty urheilun tekemisiin, silloin kun on niiden aika.  
Keskeyty koulun tekemisiin, silloin kun on niiden aika  
→ tehostat urheilemista, tehostat koulunkäyntiä  
→ ne tehostavat toisiaan  
Ei vie ylimääräistä aikaa. Tapahtuu samaan aikaan.  
Tekemiset tulevat mielenkiintoiseksi. Ei tule hikikään
- Valitse se, mihin mentaaliseen toimintaan ensin panostat:  
ylläpidät / kehität. Kun se sujuu siirry uuteen
- Et yksin muista ja jaksa. Ota vanhemmat, valmentajat,  
koulun henkilöt mukaan: tukemaan, muistuttamaan,  
seuraamaan

# Muutama vinkki:



- Yksi asia kerrallaan, lyhyin askelin
- Sopikaa porulle yhtenäinen asenne ja toimintatapa
- Kun urheilet, urheile. Kun opiskelet, opiskele
- Omaksu samanlainen toimintamalli urheiluun, koulunkäyntiin, harrastuksiinkin
  - Keskity koulussakin kulloiseenkin tehtävään ja T&N -toimintaan: tunneilla, kotitehtävissä, kokeissa
  - Nauti, kun opit uusia asioita, kun edistyt
  - Luo mukava ilmapiiri porukassasi
  - Huolehdi hyvästä kehon kielestä

# Kiitos !

*Leuka ylös, pää pystyyn ja katse eteenpäin  
Nauti hetkestä ja anna mennä*



- Katso myös kotisivuni [www.mentaalivalmennusgardin.fi](http://www.mentaalivalmennusgardin.fi)
- Palaute, kommentit, kysymykset: [markku.gardin@gmail.com](mailto:markku.gardin@gmail.com)

# Liite: VARMISTA ONNISTUMINEN Yo- KIRJOITUKSISSA, Psyl. abit 2019

## ”Rategiat”:

- **Keskity tähän hetkeen:** mitä olet tekemässä, mihin olet vastaamassa, kuhunkin tehtävään kerrallaan
  - ”Mielenkiintoinen tehtävä”, ”Vastaan nyt tähän”
  - Onnistuneet vastaukset tuovat hyvän tuloksen, ei siitä huolehtiminen
- **Varmista hyvän kehon kieli ja rentous**
  - ”Hyvä kehon kieli, samanlainen oma mieli”
  - Nollaa näin entinen ja siirry seuraavaan



# ...varmistusta onnistuminen

## Yo-kirjoituksissa, ”...rategiat”


- **Hyödynnä jännittäminen - hallitse jännittäminen**  
Jännittäminen on luonnollista. Olet valmis. Sopiva jännitys auttaa onnistumaan. Se on hyvä apu

Hallitse liiallinen jännittäminen, selviät kyllä:

- Rentouta lihakset, ota hyvä kehon kieli
- Ota katseelle kiintopiste ja hengitä rauhallisesti pallean avulla
- ”Eteenpäin”, ”Seuraavaan”, ”Rauhallisesti”
- Siirry seuraavaan tehtävään



# Toiminta Yo-kirjoituksissa: kotona edellisenä iltana ja aamulla

- Käy mielessäsi huomisen kirjoitustapahtuma
  - Varmista rento ja mukava tunnelma
  - Tee jotakin aivan muuta, joka vie ajatukset pois kirjoituksista
  - Lukemisen selailu ja silmäily. ”Olen valmis”, ”Mukava mennä”
- 
- Aamulla varmista rentous ja hyvä tunnelma
  - Keskity vain siihen, mitä olet tekemässä aamulla
  - Muista aikaisempia onnistuneita koe- tms. tilanteita
  - Toimi rauhallisesti, mene hyvissä ajoin, tavarat mukana

# ... toiminta Yo-kirjoituksissa: ennen kuin aloitat

- Ota istuessasi vahva kehon kieli
- Varmista kehon rentous: sormet, posket, pallea, hartiat.. ,
- Ota katseelle kiintopiste ja sitten pari rauhallista hengitystä
- Anna kannustava ohje itsellesi: ”Nyt vastaamaan”, ”Osaan”, ”Tehtävä kerrallaan”...
- Keskity vain kyseiseen tehtävään, unohda muu, arvio tekemistäsi vasta kokeen jälkeen



# ...toiminta Yo-kirjoituksissa vastaamisen aikana

- Lue ensin kaikki tehtävät läpi, jos tarvetta, avainsana paperille
  - Aloita vastaaminen helpoimmasta, aivot työstävät muitakin
  - Keskity vain siihen tehtävään, johon olet vastaamassa
  - Jos ajatus karkaa, palaa rauhallisesti tehtävään
  - Nollaa tehtävien välillä: kehon kieli, rentoutus, hengitys..
  - Siirry seuraavaan: ”Eteenpäin”, ”Vastaan niin hyvin kuin osaan”, ”Tästäkin selvittäään”
  - Varo: ”Meniköhän oikein?”, ”Minun on pakko”, ”Ei taida onnistua”...

