

# MENTAALIVALMENNUS/-HARJOITTELU URHEILUSSA

NLP-ilta 10.4.2019 Markku Gardin

## Perustuu aivotutkimukseen, neuropsykologiaan:

- Mieli (omat ajatukset, tunteet, aikaisemmat kokemukset, tavoitteet..)
- Oma kehon kieli (yhteys hormonitoimintaan ja omaan mieleen)
- Ulkopuolinen ilmapiiri (urheilukaverit, vanhemmat, valmentaja, sponsorit..)



vaikuttavat siihen, miten keho toimii ja sitä kautta siihen, miten suoritus onnistuu.

Tämä näkyy ja tuntuu niin harjoituksissa kuin kilpailuissakin. Perimmiltään kyse on siitä, miten taidot jne. kiinnittyvät aivo- ja hermojärjestelmiin ja miten ne saadaan esiin kilpailutilanteissa.

Mielen, kehon kielen ja ilmapiirin asioihin on kiinnitettävä huomiota ja harjoiteltava samanaikaisesti, kun harjoitellaan fyysisiä ominaisuuksia ja urheilulajien tekniikkaa. Kun urheilijat ovat fyysisesti ja taidollisesti tasapäisiä, mentaaliset asiat ratkaisevat sen, kuka onnistuu ja kuka ei.

## MENTAALIVALMENNUKSEN KESKEISET TAVOITTEET...

Pystyt parhaaseen mahdolliseen harjoitus- ja kilpailusuoritukseen fyysisesti, taidollisesti ja mentaalisesti: harjoittelet niin kuin haluat kilpailla - kilpailet niin kuin olet harjoitellut. Kun olet keskittynyt omaan tekemiseen, sopivan rento ja vain tässä hetkessä, pystyt sellaiseen suoritukseen, jota kykysi edellyttävät: anna suorituksen vain tulla. Hyvä tulos ja sijoitus tulevan onnistuneen suorituksen kautta, ei päinvastoin.

### ...JA KEINOT

- osaat keskittyä harjoituksissa ja kilpailuissa vain oleellisiin asioihin ja vain kuhunkin hetkeen (Tässä ja Nyt) ja osaat palata, jos keskittyminen tähän katkeaa
- osaat luoda mielessäsi elävän mielikuvan omasta hyvästä harjoitus- tai kilpailusuorituksesta sekä kilpailun tilanteista
- hallitset jännitystilasi: sopiva hyvä kaveri, liiallinen haittaa - omaksu keinot hallita
- luot ja käytät sellaisia avainsanoja (itsesi puhuttelua) tai vastaavia vihjeitä, joilla keskityt ja käynnistät hyvän suorituksesi
- pidät yllä hyvää kehosi kieltä: selkä suorana, hartiat takana, katse eteenpäin, rauhallinen henditys..
- asetat itsellesi realistiset tavoitteet (pitkäaikaiset/lyhytaikaiset, tuloksille/suorituksille..), harjoittelet niiden mukaisesti ja seuraat kehittymistäsi
- luot toimivat rutiinit kilpailutilanteita varten: mitä teet, mitä ajattelet, miltä sinusta tuntuu missäkin kilpailun tilanteessa
- analysoit toimintaasi harjoitusten ja kilpailujen jälkeen: mikä meni hyvin, missä ja miten parannettavaa
- luot positiivista ja kannustavaa ilmapiiriä urheilukavereiden keskuudessa niin harjoituksissa kuin kilpailuissakin
- huolehdit siitä, että urheilun ulkopuolinen elämä (opiskelu, kaverisuhteet, vapaa-aika, uni ja lepo, ravintoasiat...) on kunnossa
- sinulla on luotettava keskustelukumppani

### Suurimmat sudenkuopat kilpailutilanteissa:

- käyt peliä/kisaa ja sen tulosta liian aikaisin: hermojärjestelmä ja lihakset väsyvät, energiat kuluvat, ”takki tyhjä” liian aikaisin, et ole T&N
- tulos ja sijoitus mielessä kisan aikana: keskityt väärin asioihin, adrenaliini nousee, jännittäminen kasvaa
- korostat ja pelkää virheitä: näet esteitä, ”Häviämme”, ”Älä”, ”Pakko”, ”Mitä jos?”, ”Mitä muut ajattelevat?” Keskityt siihen, mitä haluat välttää. Käynnistät pelkoreaktiot. Rentous katoaa suorituksesta, varovaisuus lisääntyy, automatiikka ei toimi
- ajatus ja tarkkaavaisuus vaeltelevat: ”aivohälyä”, aivot väsyvät, keskittyminenkin vaeltelee, automaatiot estyvät
- moimit itseäsi ja suoritustasi kisatilanteessa. Et päästä epäonnistumisesta irti. ”V...tu”, ”Tyhmä”, ”Häpeä” Yrität entistä enemmän, yliyrität, keskittyäkin. Lihaskäynnitys kasvaa. Tekniikka ei toimi.
- aikaisempia epäonnistumisia ei ole käsitelty, ne on pyritty unohtamaan: puhu asioista luotettavan kanssa, löytäkää uusi tapa toimia vastaavassa tilanteessa
- kilpailun opettelu jätetään kilpailuihin: harjoittele kilpailunomaisesti ja eri tilanteissa

## Oma toimintani:

SSAn mentaalivalmennuksen/-harjoittelun asiantuntijana urheilijoille, valmentajille

- luentoja, toimintaohjeita, testausta, urheilijoiden apuna
- ”tutkimuksia, selvityksiä”, pohjoismaiden seurantaa
- myös oppilaiden valmistautuessa yo-kirjoituksiin, pääsykokeisiin, haastatteluihin

Esitelmää ”Kemin ja Kemiön välillä” eri urheilulajeissa

Myös urheilun ulkopuolisissa asioissa: musiikinopetus, työnohjaus, esiintyminen...

Sponsoroin nuoria urheilijoita

Esimerkkejä:

- jousiammunta
- golf
- suunnistus
- hiihto
- 400 m juoksu, mielikuvaharjoitus
- yo-kirjoituksissa toimiminen
- lasten urheilu
- analysointi, hyvät asiat ”siviilissäkin”

Materiaali ja muutakin kotisivullani [www.mentaalivalmennusgardin.fi](http://www.mentaalivalmennusgardin.fi) valikko ”Mitä teen?” ja muutkin

***”Psyykkiset taidot ovat samanlaisia kuin fyysiset. Eli ajatusten hallintaa ja keskittymistä voi treenata samoin kuin esimerkiksi nopeutta.”***, Hannaleena Ronkainen (Suomen olympiakomitean urheilupsykologi)

***”Kaikilla pitäisi olla mentaalinen neuvonantaja. Se on superjännittävä, mutta ajoittain myös työstä. Kun olet aloittanut, tulee tapahtumaan muutoksia.”***, Charlotte Kalla (ruotsalainen huippuhiittäjä)