



Markku Gardin IX-X/2013

Keskittyminen urheiluakatemian harjoituksissa

”MENTAALIPALA” SSA-VALMENNUKSESSA SYKSYLLÄ 2013

Nuoren kehityksessä tapahtuu paljon ja samanaikaisesti. Tämä vaikuttaa myös urheiluun. Fyysinen muutos on nopeaa. Se on epätahtista samanikäistenkin kesken. Kaverit ovat tärkeitä. Valmentajasta muodostuu esikuva. Koulu vaatii enemmän. Nuori itsenäistyy. Käsitys omasta itsestä muotoutuu. Nuori pääsee ja joutuu tekemään valintoja. Harjoitukset kovenevat. Kilpailu tulee vakavammaksi. Urheilussa erikoistuminen alkaa ja jatkuu. On aika ottaa vastuuta omasta kehittämisestä ja toiminnasta. Nuoren on hyvä omaksua se, että hän on tekemisensä subjekti, ei sen objekti.

Nuoren iässä opitaan niin asennetta kuin taitojakin. Mentaalinen toiminta on aina läsnä urheilussa tietoisesti tai tietämättä. Nuoren on hyvä panostaa siihen osana muuta valmennusta. Tämä ei vie juuri ylimääräistä aikaa. Se tekee harjoittelun mielenkiintoisemmaksi ja mukavammaksikin. Samoja taitoja voi hyödyntää koulunkäynnissä ja myöhemmin työelämässäkin.

Mitä mentaalisen toiminta on?: mitä ajattelet, miltä sinusta tuntuu tai mitä katsot, se vaikuttaa siihen, miten keho, jalat, kädet.. toimivat. Jos olet iloinen, luotat itseesi, teet parhaasi, kannustat kavereita.. silloin onnistut. Jos epäröit, pelkää, syytät kavereita.. silloin epäonnistut. **Mihin mentaalinen valmennus tähtää?:** hallitse se, mitä ajattelet, tunnet ja mihin kiinnität huomiosi harjoituksissa ja kilpailuissa. Näitä mentaalaisia taitoja voit oppia muun harjoittelun yhteydessä. **”Mentaalinen valmentautuminen tähtää suorituksen hallintaan kilpailutilanteessa.”** (Jari Turto tarkkuussuunnistuksen maailmanmestari)

”Nuorille haluaisin sanoa: omassa tekemisessä pääsee pitkälle. Luota omaan tekemiseen, älä poukkoile sinne tänne... Kokonaisuus ja tasapaino ovat tärkeitä: ajatukset ja tunteet, harjoittelu, lepo ja ravinto.”, Jani Lakanen (suunnistaja)

”Mentaalinen valmennus on auttanut valtavan paljon. Se on yhtä tärkeä kuin fyysinen treeni... Siitä on ollut hyötyä siinä, mitä ajattelen juuri ennen tärkeintä kilpailua. Mutta myös siinä, miten kokoan motivaation harjoitteluun. Ei aina ole ollut hauskaa mennä harjoituksiin, silloin ”mentaalipala” on auttanut.”, Eetu Piironen (uimari)

”Meillä on valtavan hauskaa harjoituksissa. Emme puhu urheilusta. Emme aseta tulos- tai sijoitustavoitteita. Me vaan annetaan mennä.”, Lasse Eriksson (pikajuoksija Irene Ekelundin 16 v. valmentaja)

”Pelaajan täytyy haluta henkistä valmennusta ja uskoa siihen. Ei valmennus ole mitenkään ihmeellistä. Tarvitaan vain tervettä järkeä ja kärsivällisyyttä. Jos pelaajalla on vaikeuksia luistelunsa kanssa, hän harjoittelee sitä. Jos hänellä on keskittymisvaikeuksia, hän harjoittelee sitä, ei se sen kummempaa ole. .. Henkisen valmennuksen ammattilaisten käyttäminen on Ruotsissa aika tavallista ja selvästi kasvussa

viime vuosina. Kilpailu kiristyy jatkuvasti ja seurat ovat huomanneet psyykkisen valmennuksen olleen lapsenkengissä.”, Johan Plate (ruotsalainen urheilupsykologi)

Mentaalisessa valmennuksessa voidaan käyttää monia erilaisia keinoja tai taitoja. Usein ne räätälöidään urheilijan tilanteen mukaisesti. Oman mentaalisen toimintatavan selvittämiseksi kukin SSA-valmennukseen osallistuva urheilija täyttää tätä selvittävän testilomakkeen. Se auttaa urheilijaa ja hänen valmentajaansa arvioimaan vahvuudet ja kehittämisen kohteet.

Kun lähdetään panostamaan mentaaliseen valmennukseen SSA-valmennuksen yhteydessä, on otettava huomioon, että SSA-valmennus on osa urheilijan valmentautumista. Tämän lisäksi urheilijalla on myös oma henkilökohtainen valmentaja. On harkittava huolellisesti, mitä mentaalisia taitoja on syytä sisällyttää SSA-valmennukseen. On hyvä lähteä siitä, mikä voidaan siirtää muuhunkin harjoitteluun ja mikä tehostaa SSA-harjoittelua. Keskustelujen jälkeen päädyttiin panostamaan niihin käytännön toimenpiteisiin, joilla parannetaan harjoitteluun keskittymistä. Myös aikaisemmat tekemäni testit viittaavat siihen, että tämä aihe on tärkeä. Siinä on parannettavaa. Muita mentaalisia taitoja (esim. mielikuvaharjoittelu, jännityksen hallinta, rutiinien muodostaminen) voidaan tarpeen mukaan käyttää keskittymisen tehostamiseksi.

Syksyn 2013 teema on ” KESKITY HARJOITTELUUN JA HARJOITUKSISSA - LAATUA HARJOITTELUUN ”

”Harjoittelen niin kuin haluan kilpailla. Kilpailen niin kuin olen harjoitellut”

MITÄ KESKITTÄMINEN ON?

Keskittyminen on ajatusten, tunteiden ja aistitoimintojen (esim. katseen) kohdistamista sekä fyysistä tekemistä. Kilpailutilanteissa urheilijan ympärillä tapahtuu paljon. Ajatuksissa pyörii monia asioita. Liikehtiminenkin lisääntyy. Keskittyessään urheilija valitsee ne, jotka vaikuttavat hänen suoritukseensa ja ohjaavat hänen toimintaansa: mm. liikkuminen, ajatukset, mielikuvat, avainsanat, itsensä puhuttelu, katseen kohteet.

Menestyvä urheilija keskittyy niin harjoituksissa kuin kilpailuissa vain siihen, mitä hänen tulee sillä hetkellä tehdä: hän keskittyy omaan hyvään suoritukseen. Ja panostaa siihen täysillä. Hän ei epäröi. Ei mieti sitä, mitä muut ajattelevat tai tekevät. Eikä sitäkään, mitä tapahtui aikaisemmin tai mitä tapahtuu myöhemmin. Kokeneellakin urheilijalla keskittyminen tehtävään keskeytyy tai herpaantuu. Hän kuitenkin havaitsee sen ja osaa palata taas omaan tekemiseensä. Harjoittelu- ja kilpailutilanteet ovat urheilijan omassa kontrollissa.

”En mä mieti mitaleita. Täytyy tehdä vain huippusuoritus.”, Tero Pitkämäki (keihäänheittäjä)

”Voitto on aina mielessä. Lähdin hakemaan kovempaa suoritusta... Halusin vain puristaa kaikki tehot irti.”, Matti Mattson..”***Matti haki nappisuoritusta ja keskittyi vain siihen.”***, IS

Kilpailutilanteessa keskityin vain, että reagoisin hyvin... ’Sä pystyt siihen’, sanoin itselleni. Olin pitkästä aikaan taas oma itseni kilpailutilanteessa.”, Nooralotta Neziri (välierän lähtötilanne Moskovassa)

”Henkinen puoli korostuu golfissa selvästi... Pitää olla kova pää, että kestää paineita. On osattava keskittyä vain seuraavaa lyöntiin ja unohtaa menneet... Olennaista on ollut hetkessä pysyminen. En ole miettinyt kentällä liikaa asioista.”, Krista Backer (golfin EM-pronssimitalisti)

”Jokainen harjoitus on suunniteltava hyvin etukäteen. Miten minä haluan tämän harjoituksen edistävän kuntoani ja taitojani? Ajattelun ja keskittymisen saa kuntoon vain ajattelemalla keskittyneesti mahdollisimman usein.”, Jani Lakanen

”Verryttelyssä tsekkaan, että ajattelen vain sitä, mitä teen. Ajatukset eivät harhaile. Olen vain tässä ja nyt. Käyn läpi pelin tilanteista... Pelin aikana ollaan vai tässä ja nyt, ei mitään muuta, ei mietitä vaihtojen yli, ei mietitä yhtään vaihtoa eteenpäin.”, Ville Peltonen (jääkiekkoilija)

Huonolle keskittymiselle on tyypillistä, että urheilija ei hallitse sitä, mitä hän havainnoi ja ajattelee eikä sitä, mitä hän tekee fyysisesti. Silloin huomio jakautuu tai se pomppii asiasta toiseen. Menneisyyden pettymyksiin liittyvät toiminnot helposti käynnistyvät uudelleen. Negatiiviset asiat ovat yleensä niin voimakkaita, että ne tunkevat esille ja leviävät kuin metsäpalo. Tämä heikentää tai estää hyvän suorituksen tekemistä. Huonosti keskittyneenä yleensä tehdään samat virheet, jotka on tehty aikaisemmin vastaavissa tilanteissa.

Huono, väärin ajoitettu, liian pitkä tai väärin asioihin keskittyminen kilpailun tilanteissa kuluttaa tarpeettomasti energiaa ja nostaa jännitystason liian korkeaksi. Hyvää suoritusta haittaa se, että kilpailutilanteissa ajatellaan liikaa tulosta, karsintarajaa, sijoitusta. Väärä keskittyminen vie voimia ja suorituksista rentouden. Urheilija ei pystykään parhaimpaansa silloin, kun sitä tarvitaan eli kilpailusuorituksissa.

”Jos ajatukset siirtää liian aikaisin kilpailuun, voi tositalanteessa olla henkisesti tyhjä.”, Tero Pitkämäki

”Koko halli on melkein täynnä – huokaus – 2000 ihmistä katsoo minua, isä on tuolla, lehdistö on paikalla, tyttöystävä on katsomossa. Minun täytyy tehdä maali! Minun täytyy tehdä maali! Jos nyt epäonnistun, me hävitään koko peli. Ja se on MINUN SYY. En pääse seuraavassa pelissä edes kentälle. Ovatpa käteni kömpelöt. Jalkani ovat puutuneet. Pulssi hakkaa mielettömästi. En varmaan onnistu tekemään maalia. Voi, voi, voi, pääsisinpä täältä äkkiä pois.”, KT

”Heille harjoittelu ei saa olla kivaa. Täytyy olla ”perkeleitä”, harmaata ja tylsää.”, Niclas Grön (Suomen sprinttihiihtäjien valmentaja alkuaajoistaan)

MITÄ SINÄ VOIT TEHDÄ KESKITTYYÄKSESI HYVIN OMAAN SUORITUKSEESI?

- **Keskity jo harjoituksissa, harjoittele monipuolisesti: tallenna valmiuksia muistiisi**
- **Ole virkeä, innostunut ja hallitse jännitystasosi**
- **Keskity vain käsillä hetkeen ja sen tekemiseen**
- **Keskity omaan hyvään tekemiseen: siihen mitä haluat tehdä, ei siihen, mitä haluat välttää**
- **Keskity kokonaisuuteen, ei sen yksityiskohtiin**
- **Sytytä hermoratasi, käynnistä automaattit kilpailusuoritukseen**
- **Keskity uudelleen, jos keskittyminen siirtyy muualle**
- **Tavoittele tulosta, keskity hyvään omaan kilpailusuoritukseen**
- **Kunnioita kaverin hyvää keskittymistä, anna siitä palautetta**
- **Keskity muussakin tekemisessäsi ja nauti siitä**

Voit itse vaikuttaa näihin ja opetella niitä (harjoittelun yhteydessä SSA-teema). Valmentaja aina vaikuttaa näihin asioihin. Keskittyminen tapahtuu tietoisesti tai tietämättä: ole siis tietoinen, mihin ja miten keskityt (tästä lähtötilanteen arviointi).

Keskittyminen SSA-aamuharjoituksissa

Urheilija keskittyy tekemään onnistuneita harjoitussuorituksia. Keskitytään myös huomaamaan onnistuneet suoritukset. Niin omat kuin kaverinkin. Valmentaja luo urheilijalle sellaiset olosuhteet ja puitteet, että hän pystyy keskittymään ja tekemään onnistuneen harjoitussuorituksen.

Harjoitteluun motivoitumista ja keskittymistä edistää se, että urheilijalla on selkeät odotukset siitä, mitä hän hyötyy harjoittelustaan ja miten hän edistyy. On hyvä olla tätä tukeva seurantamenettely. Urheilijan on hyvä tietää, mikä on oleellista ja mihin keskittyä. ”Sitä saat, mitä seuraat.”

Harjoittelussa on hyvä keskittyä paitsi omaan tekemiseen myös siihen, että hyvä yhteishenki motivoi hyvään harjoitteluun. Porukan kannustus psyykkaa ja nostaa jokaista urheilijaa. Silloin jokaisella on positiivinen mieli omalle panostukselle. Tämä koskee myös valmentajia keskenään.

Miksi näin? Mitä hyötyä tästä on? Hyvä keskittyminen, oma aktiivisuus ja innostus harjoituksissa tehostaa niiden taitojen oppimista ja omaksumista, joita tarvitaan onnistuneissa kilpailuissa tai peleissä. omaan tekemiseen keskittyminen lisää asioiden hallinnan tunnetta ja vahvistaa itseluottamusta. Tämä motivoi harjoittelemaan entistä paremmin. Harjoituksissa luodaan myös ne toimintatavat (mm. keskittyminen), joita tarvitaan kilpailutilanteissa.

Mitä tämä tarkoittaa käytännössä saleilla ja kentillä, halleissa ja radoilla?

Nykytilanteen arvioimiseksi urheilijat täyttävät keskittymistä koskevan lomakkeen. On hyvä, jos myös valmentaja täyttää sen valmennettavistaan. Arviointi samalla auttaa heitä ja valmentajia suunnittelemaan toimintatapoja. Lomake toimii myös ”keskittymisen menuna”: siitä voidaan valita ne konkreettiset toimenpiteet, joihin lähdetään panostamaan syksyn 2013 SSA-valmennuksen yhteydessä

- mitkä jo kunnossa, ne ylläpidetään
- missä kehitettävää, niihin syytä panostaa
- valmentajan johdolla hän ja urheilija keskustelevat arvioinnin tuloksista, toteavat tilanteen ja sopivat menettelytavoista
- valmentaja ja urheilija valitsevat em. ”menusta” (voi olla muitakin asioita) ne asiat, joihin on ensin tarkoitus panostaa syksyn aikana: oma toimintasuunnitelma niin valmentajalle kuin urheilijallekin.
- edetään periaatteella ”yksi asia kerralla ja kunnolla: pienin mutta määrätietoisin askelin eteenpäin”
- syksyn kuluessa valmentaja arvioi itseään, miten on onnistunut näissä asioissa: missä menty hyvin, missä kehitettävää
- myös urheilijoilta pyydetään arvio siitä, miten he ovat kokeneet panostuksen keskittymiseen
- mitä MGeeltä halutaan? Sovitaan siitäkin

Tämä ja myös diaesitys on kotisivullani www.mentaaliveikot.fi Katso valikosta ”Mitä teen?”. Siellä on muitakin artikkeleita, mm. ”Keskity hyvä ihminen!”-”Miten?”

23.11.2012

Yhteystietoni: markku.gardin@gmail.com

Markku Gardin IX/2013

Arvioi omaa keskittymistäsi SSA-harjoituksiin ja -harjoituksissa.

ARVIOINTIasteikko on 1-5: 1= ei ole kunnossa, 5 = on hyvässä kunnossa. Kirjoita arviointisi numero kunkin väitteen perässä olevalle viivalle

A. HARJOITTELUNI TAVOITTEET: miksi mitäkin harjoittelen

1. Minulla on harjoittelulleni selkeät tavoitteet ja odotukset: miksi harjoittelen mitäkin, miksi mikin harjoitus on hyvä tavoitteitteni kannalta _____
2. Harjoitteluni tavoitteita myös seurataan, olen selvillä lähtötasostani ja tavoitetasostani, myös edistymistäni mitataan tai seurataan _____
3. Valmentajani antaa minulle palautetta ja keskustelee kanssani _____
4. Harjoitusryhmässäni keskustelemme keskenämme harjoitteluun liittyvistä asioista ja tuemme toisiamme _____

Arviointini keskiarvo kohdasta A on n. _____

B. ENNEN AAMUHARJOITUKSEN ALKUA: valmistaudun alkavaan harjoitteluun ja olen siihen valmis

1. Rauhoitan ja rentoutan itseni ennen harjoituksen alkamista _____
2. Ryhmäni urheilijat ja valmentaja tulevat ajoissa harjoituspaikalle, pidämme aikataulusta kiinni _____
3. Minulla on mukana harjoitteluni edellyttämä varustus _____
4. Valmentajani huolehtii aina siitä, että harjoittelupaikan varustus on asianmukainen, välineet ovat paikalla ja kunnossa jne. _____
5. Valmentajani on valmistautunut hyvin ohjaamaansa harjoitteluun _____
6. Valmentajani aloittaa harjoituksen kokoamalla joukon yhteen, jolloin hän
 - rauhoittaa porukan, rentouttaa porukan _____
 - kertoo tiiviisti, mitä tehdään ja minkä vuoksi se on tärkeää _____
 - psyykkää meidät hyvään keskittymiseen ja harjoitteluun: kukin urheilija tekee parhaansa joka tilanteessa, kukin tekee ja keskittyy loppuun saakka _____
 - saa meidät innostumaan: hieno asia nauttia harjoittelusta ja lajista n. tunnin ajan _____
7. Keskityn verryttelyssäni panemaan lihakseni, liikeratani ja ajatukseni valmiiksi tulevaa harjoittelua varten: kroppa ja koppa ovat valmiit
 - tunnen, miten veri kiertää lihaksissani, tunnen, miten voima tulee lihaksiini, liikkeenäni ovat joustavat ja rennot _____
 - tunnen, että on mukava verryttellä ja miten olo tulee yhä mukavammaksi _____
 - käyn mielessäni ja ajatuksissani läpi tulevan harjoitukseni suoritteita _____
8. Pidän kännykkäni hiljaisena harjoittelun ajan, en katso tai lähetä myöskään viestejä. Keskityn vai harjoitteluun _____

Arviointini keskiarvo kohdasta B on n. _____

C. HARJOITUKSEN AIKANA: ajatukseni ja havaintoni ovat vain siinä, mitä kullakin hetkellä olen tekemässä, kannustan myös kavereita

1. Keskityn vain siihen harjoitteeseen, mitä kulloinkin olen tekemässä
 - ajattelen tai sanon mielessäni, mitä harjoituksessa tulen tekemään ja keskityn tekemään sen _____
 - suorituksen aikana: tunnen liikkeen kehossani, puhuttelen itseäni hyvään tekemiseen, kohdistan havainnot vain tekemiseni kannalta oikeisiin asioihin _____
 - raskaissa ja pitkäkestoisissa harjoituksessa suuntaan ajatukseni pois raskaudesta, väsymyksestä ja epämukavuudesta: kehoni liikkeet ja hallinta, hyvä mieliala, rauhallinen hengittäminen, harjoitteluympäristön havainnointi, luonto, musiikki.. _____
 - huomaan, jos keskittymiseni siirtyy johonkin muuhun ja palaan takaisin omaan tekemiseeni _____
 - jos epäonnistun, se ei vaivaa, pääsen siitä nopeasti yli ja keskityn taas omaan hyvään tekemiseen _____
2. Suoritusten välillä rentoudun, juttelen kavereiden kanssa... _____
3. Uuden suorituksen alkaessa keskityn ja paneudun siihen taas täysillä _____
4. Ryhmäni urheilijat kannustavat kaveriaan hyvään tekemiseen, huomaamme toistemme hyvän yrityksen ja onnistumiset _____
5. Valmentajani kiinnittää huomiota meidän paneutumiseen ja keskittymiseen, mm.
 - kysyy, ”Mitä ajattelet?”, ”Mihin keskityt?”, ”Miltä harjoitus tuntuu?”, ”Oletko vain Tässä ja Nyt?”... _____
 - huomaa ja puuttuu siihen, jos muut urheilijat häiritsevät toisen keskittymistä _____
 - ohjaa kutakin urheilijaa löytämään hänelle sopivan tavan keskittyä harjoitussuoritukseen _____
6. Valmentajani huolehtii siitä, että harjoituksissa on mukavaa ja että me urheilijat viihdymme toistensa seurassa _____
7. Valmentajani kysyy meiltä mielipiteitämme ja antaa meidän kysyä häneltä: hän kannustaa meitä aktiivisuuteen sekä oman harjoittelumme kehittämiseen _____

Arviointini keskiarvo kohdasta C on n. _____

D. HARJOITUKSEN JÄLKEEN: mitä opin ja tein hyvin, oliko hyvä tunnelma, missä kehitettävää, mitä seuraavalla kerralla

1. Ennen kuin lopetamme, valmentajani kokoaa porukan yhteen
 - kertoo vielä sen, mitä harjoiteltiin _____
 - nostaa esille onnistuneita tilanteita, myös keskittymisen oppimista: nämä pidetään _____
 - pyytää urheilijoita palauttamaan mieleensä omia onnistumisiaan harjoituksestaan _____
 - ottaa esille yksittäisen asian, johon pitäisi panostaa: sitä harjoitellaan _____
 - kertoo tiiviisti seuraavan harjoittelun tavoitteet ja tekemiset _____
 - lyhyt venyttely, verryttely, lihasten ja ajatusten rentouttaminen _____
 - ”Ja nyt kouluun, keskittykää siihenkin. Nauttikaa siitäkin” _____
2. Harjoituspäiväkirjaan?
 - Arvioin, miten hyvin olin onnistunut keskittymisessä, missä parannettavaa _____
 - Kirjoitan harjoituspäiväkirjaani säännöllisesti kaksi - kolme asiaa, joissa onnistuin hyvin viikon harjoittelussani (missä, mikä, miksi se onnistui) _____
 - Kirjoitan myös sen, miten hyvin onnistuin keskittymään muissakin tekemisissäni (esim. koulu) _____

Arviointini keskiarvo kohdasta D on n. _____

E. URHEILUN ULKOPUOLINEN ELÄMÄ: keskityn muuhunkin ja nautin silloin siitä

1. Keskityn kouluasioihin silloin, kun on niiden aika _____
2. Minulla on sopivasti muutakin tekemistä urheilun lisäksi _____
3. Harjoitusohjelmani sisältää myös lepojaksot _____

Arviointini keskiarvo kohdasta E on n. _____

JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOSUUNNITELMAT

Mitkä yksittäiset keskittymistä kuvaavat asiat sujuvat jo nyt hyvin kohdaltasi (esim. kirjain ja numero)?:

Mihin asioihin sinun pitäisi kiinnittää huomiota ja parantaa sillä tavalla keskittymistäsi?:

Mitkä ovat mielestäsi 1-2 sellaista asiaa, joita haluaisit ensimmäiseksi lähteä kehittämään tulevan syksyn SSA-harjoitusten yhteydessä?

Miten toimit silloin harjoittelutilanteissa? Mitä odotat valmentajalta?:
