

# Mentaalipala akatemia- valmennuksessa keskittyminen SSA-harjoituksissa

**Markku Gardin**  
**Psyl 3.9 .2013**



# Mentaalitarinoita



*”Ei me puhuta stressistä. Me ei puhuta tulostavoitteista tai sijoituksista. Me puhumme siitä, mitä matkan varrella tehdään. Ja kun se tehdään hyvin, tulos on yleensä hyvä.”, Egil Kristiansen (Norjan naishiihtäjien päävalmentaja)*

*”Jokainen harjoitustapahtuma on kuin kilpailu. Silloin rakennetaan hyviä rutiineja ja tehdään samoja asioita kuin itse kilpailuissa. Täytyy keskittyä vain niihin asioihin, joihin voi itse vaikuttaa ja visualisoida menestyneitä suorituksia ja menestystä.”, Thierry Gueorgiou (ranskalainen mm-suunnistaja)*

*”Olen käyttänyt mielikuvia lähes koko urani aikana. Aloitin mentaalisen harjoittelun jo noin 16 -vuotiaana. Se alkoi siitä, kun kuulin erään vanhemman maalivahdin käyttävän mentaalista harjoittelua ennen ottelua. Halusin tehdä samoin.”, Jhonas Enroth (Ruotsin mm-joukkueen maalivahti)*

# Lisää mentaalitarinoita



- *"Hoin ennen lähtöä itselleni, että sul ei oo hätää, muilla on kaikki paineet...Olin itsevarma. Kilpailutilanteessa keskityin vain, että reagoisin hyvin... 'Sä pystyt siihen', sanoin itselleni. Olin pitkästä aikaan taas oma itseni kilpailutilanteessa. "*, Nooralotta Neziri (välierän lähtötilanne Moskovassa)
- *"Tulee vielä uusiakin pelejä. Luuseri haluaa mennä kotiin, kun on tappiolla. Jos haluat olla voittaja, pitää jatkaa taistelua."*, Zlatan Ibrahimovic (jalkapalloilija)
- *"Nämä pelit voittaa se joukkue, missä päät kestävät paremmin paineita."*, Susanna Puisto (Pesäkarhut)
- *"Harjoitukseen tullaan ajallaan ja treenit otetaan tosissaan... Peli ei ole minun, se on pelaajien. Pelaajien on otettava vastuu pelistä."*, Henrik Dettman (koripallovalmentaja)

# Ja vieläkin..



- *”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 (ruotsal. urheilupsykologi)
- *”Mentaalinen valmentautuminen tähtää suorituksen hallintaan kilpailutilanteessa”*, Jari Turto (tarkkuussuunnistuksen maailmanmestari)

# Mentaalivalmennuksen perustat



- Aivot ohjaavat - hermojärjestelmät, hormonit ja lihakset toimeenpanevat, myös päätöstilanteet

1. Omat ajatukset, tunteet, mielikuvat, havainnot
2. sekä valmentaja ja joukkueoverit vaikuttavat siihen, mitä aivot käskyttävät keholle

- Nämä vaikuttavat siihen, miten toimit, miten liikeradat toimivat...
- Ja millaisen suorituksen teet, miten menestyt



# Todellisuus ja mieli vaikuttavat yksilöön, aivot eivät erota toisistaan

- Ilo, kannustus, itsetuottamus, onnistuminen..: rentoutta, oppimista, innostusta, luovuutta, päättelykykyä, uskallusta, jaksamista, tehoa..
- Uhka, pelko, epäily, huolet..: jännitystä, havaintokyvyn ja -kentän kapeutumista, reaktioiden hidastumista, huonoa keskittymistä, väsymistä, virheitä, ylireagoointia..
- Uhkareaktio on nopea, voimakas ja pitkäkestoinen, ”suuttuu nopeasti ja on pitkävihainen”
- Sopiva yhdistelmä ja haaste: hyvä valmius ja suoritus



# Mikä vaikuttaa mieleesi? Mitkä ovat mentaalivalmennuksen kohteet:

- Motivaatio ja omat tavoitteet
- Itsetunto ja itseluottamus
- Nollaus ja keskittyminen
- Itsepuhuttelu ja avainsanat
- Mielikuvat/tavoitekuvat
- Jännityksen määrä ja sen hallinta
- Rutiinit
- Porukan ilmapiiri, joukkueen teho
- Muukin elämä (perhe, koulu, kaverit, työ, uni...)



# Mieli on ”pääasia” ja osa menestystä. Ratkaiseva?

- Urheilusuoritus koostuu: fyysinen kunto, lajin taidot, mentaalinen toimintatapa (F×T×M=?)
- Hyvä harjoittelu välttämätön. Ei aina riittävää
- Mentaalinen toiminta vahvistaa, heikentää, ratkaisee fyysistä ja teknistä onnistumista
- ”Mentaalipala” mukana jo harjoittelussa
- Lapset ”omaksuvat” valmiuksia
- Nuorille jo systemaattista valmennusta





# Mentaalivalmennuksen oma tavoite

- ”Hän luuli, että oli tehnyt kaikkensa. Mutta hän oli unohtanut yhden tärkeän palan kokonaisuudesta: mentaalisen valmentautumisen.”, Stig Wiklund (Vägen tillbaka Må bra-prestera bra)
- Tavoite: urheilija on mentaalisesti valmistautunut tuleviin kilpailuihin ja sen mahdollisiin tilanteisiin: Hän hallitsee oman kilpailusuorituksensa



# Mentaalivalmennukseenko?

- Voit itse vaikuttaa mieleesi: mitä ajattelet, mitä kuvittelet, miltä sinusta tuntuu
- Voit vaikuttaa siihen, miten ryhmäsi tai joukkueesi toimii
- Valmentaja voi vaikuttaa siihen, miten urheilijan ”mieli” toimii harjoituksissa ja kilpailuissa
- Urheilija, valmentaja:
  - Tunnistatko nykytilan? Oletko valmis kehittämään?



# Mitä mentaalivalmennus ei ole?

- ”Rakettitiedettä”, ulkopuolisten erityistaitoja
- Vain ongelmaurheilijoille
- Vain huippu-urheilijoille
- Vain mentaaleissa lajeissa (golf, taitoluistelu..)
- Hokkus Pokkus – nopeita ratkaisuja
- Manipulointia, kallonkutistusta
- 1-2 kertaa = 1-2 vuotta



# Mentaalivalmennus ja valmentaja

- Mentaalivalmennus on aina läsnä valmennustilanteissa
- Tietoisesti tai tietämättä. Osattuna tai osaamatta. Enemmän tai vähemmän. Halliten tai hallitsematta.
- **Mentaalivalmennuksen kysymykset valmentajalle**
  1. Huomaatko urheilijan ajatukset, tunteet, mielikuvat ja havainnot harjoituksissa ja kilpailuissa?
  2. Huomaatko ryhmän/joukkueen ilmapiirin ja toimintatavat? Sen vaikutukset yksilöihin?
  3. Panostatko näiden kehittämiseen osana muuta valmentamistasi? Valmistatko urheilijaa tilanteisiin?



# Mentaalivalmennuksen kysymykset urheilijalle

**Kysymys 1: Uskotko siihen, että sinä itse voit vaikuttaa omaan mieleesi?**

- omiin ajatuksiisi?
- omiin mielikuviisi?
- omiin tunteisiisi?
- omiin havainnoiteihisi?



**Kysymys 2: Haluatko itse vaikuttaa omiin ajatuksiisi...**

**Vastaus kyllä ?:** Olet jo mukana mentaalivalmennuksessa

- Siis eteenpäin, kysymys 3: Miten voit vaikuttaa mieleesi?

# Nuori: opi mentaalisesti vahvaksi – opi voittajatyypiksi



- Nauti urheilusta
- Mentaalipala mukaan
- Opi kuvista, esikuvilta
- Keskity kehittymään
- Yritä aina loppuun saakka
- ”Periksi ei anneta milloinkaan”
- Jo harjoituksissa
- Kilpaile suorituksilla
- Jännittäminen on OK
- Kysy rohkeasti
- Kuuntele ja keskustele
- Tue ja kannusta
- Muutkin asiat kunnossa
- Hyvä ja riittävä uni
- Harjoittele kilpailemista
- Kuuntele kehoasi

# Panostetaan keskittymiseen



- ”Mitä ajattelet, keho on jo sitä tekemässä” – ”missä ajatukset ovat, siellä olet itsekin”
- Keskittyminen on
  - \* Ajatusten, oman tunteen, katseen (aistien), tekemisen kohdistamista juuri siihen, mitä olet nyt tai seuraavaksi tekemässä
  - \* Tässä ja Nyt - elämistä
  - \* Oman suorituksen hallintaa

# Mentaalitarinoita



- *"En mä mieli mitaleita. Täytyy tehdä vain huippusuoritus."*, Tero Pitkämäki (keihäänheittäjä)
- *"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



# Keskittymisen ongelmat



- Ajatukset väärissä tai tarpeettomissa asioissa
- Kielteiset tai epäilevät ajatukset ja tunteet
- Liiallinen tuloksen, karsintarajan, sijoituksen, mitalin ajattelu kilpailun aikana
- Kilpailuun keskittymistä opetellaan vasta kilpailuissa

# Mentaalitarinoita



- *"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 sprinttihilijien valmentaja alkuaajoistaan)*

# Mitä SINÄ voit tehdä?



- Keskity jo harjoituksissa, harjoittele monipuolisesti
- Ole virkeä ja innostunut
- Keskity vain käsillä hetkeen ja sen tekemiseen
- Keskity omaan hyvään tekemiseen: siihen mitä haluat tehdä, ei siihen, mitä haluat välttää
- Keskity uudelleen, jos keskittyminen siirtyy muualle
- Tavoittele tulosta, keskity hyvään omaan kilpailusuoritukseen
- Keskity muussakin tekemisessäsi ja nauti siitä

# Tästä eteenpäin



- Tehdään arvio omasta keskittymisestääsi (menu-lomake, ks. kirjoitettu teksti)
- Mitkä asiat kunnossa kohdaltasi: pidetään
- Missä kehitettävää: mitä tehdään?
- Keskustele SSA-valmentajan kanssa
- Valitkaa ”Menusta” 1-2 kehitettävää asiaa ja suunnitelma tekemisestä
- Seuratkaa kehittymistä syksyn aikana
- Mitä Mgeeltä halutaan?

# *Kiitos*



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