



”MENTAALIPALA” SSA-HARJOITUKSISSA syksyllä 2013/ *Markku Gardin* 10.9.2013

Keväällä 2013 sovittiin, että Satakunta Sports Academy (SSA) lähtee kehittämään mentaalista toimintaa osana muuta SSA-harjoittelua. Tarkoitus on, että panostetaan sellaiseen tekemiseen, joka sopii SSA-valmennuksen luonteeseen. Tavoitteena on lisäksi, että painotetaan käytännön toimintaa: mitä mentaalinen toiminta on harjoitussaleissa ja -halleissa, harjoituskentillä ja -radoilla. Tarkoitus on, että mennään eteenpäin lyhyin, mutta määrätietoisin askelin.

SSA-puuhamiesten, eräiden valmentajien ja Markku G:n kesken käytyjen keskustelujen perusteella päädyttiin siihen, että syksyn 2013 aikana panostetaan keskittymiseen. Se toteutetaan muun SSA-valmennuksen yhteydessä. Sovittiin siitä, että lukukauden aluksi järjestetään urheilijaryhmittäisiä tilaisuuksia, joissa

- käydään läpi mentaalivalmennuksen sisältöä
- urheilijat arvioivat omaa mentaalista toimintaa urheilunsa tilanteissa
- keskitytään keskittymiseen: mitä se on?, urheilijat arvioivat omaa ja valmentajiensa keskittymistä SSA-harjoitustilanteissa sekä mitkä ovat keskittymisen vahvuudet ja kehittämistarpeet
- urheilijat ja valmentajat saavat käyttöönsä työkaluja, joiden avulla he voivat panostaa keskittymiseen harjoituksissa
- sovitaan, että avaustilaisuuksien jälkeen valmentajat ja urheilijat keskustelevat asiasta ja sopivat, mihin käytännön toimenpiteisiin he ryhtyvät syksyn 2013 harjoitusten yhteydessä

Aloitustilaisuuksien toteutus

Elo- syyskuun vaihteessa pidettiin viisi lajiryhmittäistä (ks. liite) tilaisuutta PSYL:ssä urheilijoiden harjoitteluun varattuna aikana. Jääkiekon A-ikäiset eivät osallistuneet tilaisuuksiin, heillä pelikausi on juuri alkamassa. Kukin tilaisuus alkoi klo 8.30 ja se kesti n. 1t ja 15 min. Tilaisuuksiin osallistui yhteensä 102 opiskelijaurheilijaa ja heidän valmentajansa (8 henkilöä).

Urheilijat täyttivät omaa mentaalista toimintatapaansa arvioivan testin (jaettiin osanottajille, ei liitteenä). Se omalta osaltaan auttaa urheilijaa ja valmentajaa näkemään, mistä mentaalisisissä taidoissa ja toiminnoissa on kysymys. Kukin urheilija sai testin avulla arvion omista vahvuuksistaan ja kehittämisen kohteistaan. Keskittyminen on osa tätä arviointia. Muut arvioitavat ”profiilit” ovat: itseluottamus, jännityksen hallinta, motivaatio, mielikuva, positiivisuus ja asenne.

Tämän lisäksi urheilijat arvioivat omaa ja valmentajiensa keskittymistä erillisellä ”testillä” (ks. liite 2). Arviointi toimii parhaiten niin, että myös valmentaja täyttää sen arvioimalla valmennettavaansa/valmennettaviaan. Se on laadittu niin, että siinä esitetyt asiat ja kysymykset toimivat samalla keskittymisen ”tekemisen” MENUuna: siitä voidaan valita ne urheilijalle sopivat toimenpiteet, joihin ryhdytään SSA-aamuvalmennuksien yhteydessä.

Tilaisuuksissa esitetty materiaali annettiin osanottajille. Sisällöt tarkentuivat joiltakin osiltaan matkan varrella. Viimeisin versio (kaksi artikkelia) on saatavilla Markku G:n kotisivulta: www.mentaalivalmennusgardin.fi valikko ”Mitä teen?”

Urheilijat jättivät nimettömillä lapuillaan niin profiilia kuin keskittymistä koskevien arviointien pistemääränsä. Näin sain itsekin kokonaiskuvan (ks. liite 1) näistä asioista. Laadin niiden perusteella tiiviin yhteenvedon. Esitän siinä vain keskiarvolukuja ja joitakin vastausten hajontaa koskevia havaintoja. Yksityiskohtaiseen tulosten esittämiseen ei ole tarvetta. Vastaukset ovat aina henkilökohtaisia arviointeja. Yksittäisten urheilijoiden välillä on eroja. On myös tärkeää, että vastausten perusteella ei voida arvailla yksilöiden vastauksia.

Yhteenvetoa testien vastauksista: mentaalinen toimintatapa (- toimintaprofiili) harjoituksissa, kilpailuissa ja peleissä

Johtopäätöksiä keskiarvojen perusteella:

- SSA-urheilijoiden vahvuudet ovat positiivinen suhtautuminen, vahva asennoituminen sekä hyvä motivaatio urheiluunsa. Esim. motivaatiossa ja positiivisuudessa yli puolet urheilijoista sijoittuu ”erinomaista” - pisteväliin (ks. liite). Alimpaa pisteluokkaan (alle 19) sijoittuu vain joku yksittäinen urheilija.
- Kehittämisen kohteet ovat pääasiassa keskittymisessä sekä mielikuvien hyödyntämisessä. Keskittymisessä n. puolet sijoittuu keskimmäiseen pisteluokkaan ja lopuista suurempi osa alimpaan luokkaan.
- Myös jännityksen hallintaan ja itseluottamukseen on tarvetta kiinnittää huomiota. Näissä urheilijoiden välillä on melko suurta vaihtelua.

Keskiarvot ovat keskiarvoja. Ne muodostuvat yksittäisten urheilijoiden erilaisista tilanteista ja kokemuksista. Vahvuuksienkin osalta on urheilijoita, joiden olisi ehkä tarpeen panostaa niihin omassa kehittämisessään. Samalla tavalla tässä selvityksessä kehittämisen kohteiksi nousseet toimintatavat saattavat olla joidenkin kohdalla vahvuuksia.

Kukin urheilija sai oman ”toimintaprofiilinsa” ja arvion lähtökohtatilanteestaan. Hänestä ja hänen henkilökohtaisesta valmentajastaan riippuu se, lähteväkö he panostamaan mentaaliin toimintatapoihin.

SSA-valmennuksen ja ”mentaalipalan” kohdentamisen osalta näyttää siis siltä, että panostaminen keskittymiseen on oikea lähtökohta. Se sopii luontevimmin otettavaksi mukaan SSA-valmennukseen. Se ei silti sulje pois sitä, että muutkin asiat otetaan esille SSA-harjoituksissa, jos siihen ilmenee tarvetta.

Yhteenvetoa testien vastauksista: keskittyminen SSA-harjoituksiin ja -harjoituksissa

Johtopäätöksiä keskiarvojen perusteella:

- kukin kohta sisältää lukuisia toimenpiteitä, jotka liittyvät keskittymiseen, yksittäisten toimintojen pistemääriä ei kerätty. Niitä pitää tarkastella valmennusryhmittäin erillisissä tilaisuuksissa.
- suurin osa vastauksista menee keskimmäiseen arviointiluokkaan (ks. liite). Kannattaisi siis katsoa, mitä on syytä ottaa tarkastelun kohteeksi ja tarvittaessa ryhtyä toimenpiteisiin harjoituksissa
- parhaimmassa kunnossa näyttää olevan se, että urheilijat keskittyvät myös urheilunsa ulkopuolisiin asioihin
- kannattaisi katsoa, voidaanko toimintaa kehittää sen osalta, miten toimitaan harjoitustilaisuuden loputtua

Kuten ”profiilipisteissä”, keskittymisen arvioinnissakin on urheilijakohtaisia eroja.

Harjoittelun tavoitteiden, harjoitukseen valmistautumisen ja harjoituksissa keskittymisen osalta reilusti yli puolet vastauksista sijoittuu keskimmäiseen luokkaan, ja loput pääasiassa korkeimpaan arviointiskaalaan. Vain muutama yksittäinen urheilija katsoo, että asia ei ole kunnossa (arviointi 1-2).

Muuhunkin toimintaan keskittymisessä ja harjoittelun jälkeisessä keskittymisessä hajonta on suurempi. Melko suuri joukko urheilijoita arvioi, että näissä on parantamisen varaa (arviointi 1-2).

Liite 1: ARVIOINTIEN PISTEET

Mentaalinen toimintatapa harjoituksissa, kilpailuissa ja peleissä

Itseluottamus, keskiarvo	22.3	Jännityksen hallinta, keskiarvo	22.3
- yksilöurheilijat (24 vastausta)	22.3	- yksilöurheilijat	22.0
- jalkapallo, pojat (19)	23.1	- jalkapallo, pojat	22.9
- salibandy, jääpallo (15)	22.5	- salibandy, jääpallo	22.6
- tytöt pesäpallo, jalkapallo (16)	19.5	- tytöt pesäpallo, jalkapallo	20.4
- jääkiekko (28)	23.1	- jääkiekko	23.0
Keskittyminen, keskiarvo	21.5	Motivaatio, keskiarvo	25.4
- yksilöurheilijat	20.6	- yksilöurheilijat	25.8
- jalkapallo, pojat	22.6	- jalkapallo, pojat	26.3
- salibandy, jääpallo	21.6	- salibandy, jääpallo	25.5
- tytöt pesäpallo, jalkapallo	19.3	- tytöt pesäpallo, jalkapallo	24.0
- jääkiekko	22.7	- jääkiekko	25.2
Mielikuva, keskiarvo	20.9	Positiivisuus, keskiarvo	25.7
- yksilöurheilijat	21.0	- yksilöurheilijat	25.1
- jalkapallo, pojat	22.2	- jalkapallo, pojat	26.2
- salibandy, jääpallo	20.4	- salibandy, jääpallo	25.1
- tytöt pesäpallo, jalkapallo	19.5	- tytöt pesäpallo, jalkapallo	25.3
- jääkiekko	21.2	- jääkiekko	26.3
Asenne, keskiarvo	24.9		
- yksilöurheilijat	24.4		
- jalkapallo, pojat	26.2		
- salibandy, jääpallo	23.5		
- tytöt pesäpallo, jalkapallo	24.6		
- jääkiekko	25.5		

Arviointi

- **26-30 pistettä:** erinomaista, toimi näin tästä eteenpäinkin
- **20-25 pistettä:** jotakin parannettavaa, panosta niihin, voit parantaa suoritustasi
- **6-19 pistettä:** kun kehität toimintaasi, suorituksesi todennäköisesti paranevat





Keskittyminen SSA-harjoitukseen ja -harjoituksissa

	Yksilö- urheilijat	Pojat jalkap	Salib. jääp.	Tytöt pesäp/jalkap	Jää- kiekko	Keski- arvo
Harjoittelun tavoitteet	3.6	3.7	3.3	3.4	3.9	3.7
Valmistautuminen aamuharjoitukseen	3.8	4.0	3.6	3.4	3.7	3.7
Keskittyminen aamuharjoituksessa	3.6	3.8	3.4	3.4	3.6	3.6
Harjoituksen jälkeen	2.6	2.9	3.3	2.5	3.2	3.0
Keskittyminen muuhunkin	3.9	4.4	4.7	3.6	3.6	4.1

Arviointi:

4-5: asiat kunnossa, panostetaan niin, että myös pysyvät

3: joissakin kohdissa parannettavaa, jotta keskittyminen sujuu hyvin

1-2: parempi keskittyminen lisää harjoittelun laatua ja tehoa

LIITE 2: KESKITTYYMINEN HARJOITUKSISSA

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, liikkeeni 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

- 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 _____
- Suoritusten välillä rentoudun, juttelen kavereiden kanssa... _____
- Uuden suorituksen alkaessa keskityn ja paneudun siihen taas täysillä _____
- Ryhmäni urheilijat kannustavat kaveriaan hyvään tekemiseen, huomaamme toistemme hyvän yrityksen ja onnistumiset _____
- 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 _____
- Valmentajani huolehtii siitä, että harjoituksissa on mukavaa ja että me urheilijat viihdymme toistensa seurassa _____
- 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

- 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” _____
- 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. _____

Arviointi:

4-5: asiat kunnossa, panostetaan niin, että myös pysyvät

3: joissakin kohdissa parannettavaa, jotta keskittyminen sujuu hyvin

1-2: parempi keskittyminen lisää harjoittelun laatua ja tehoa

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?:
