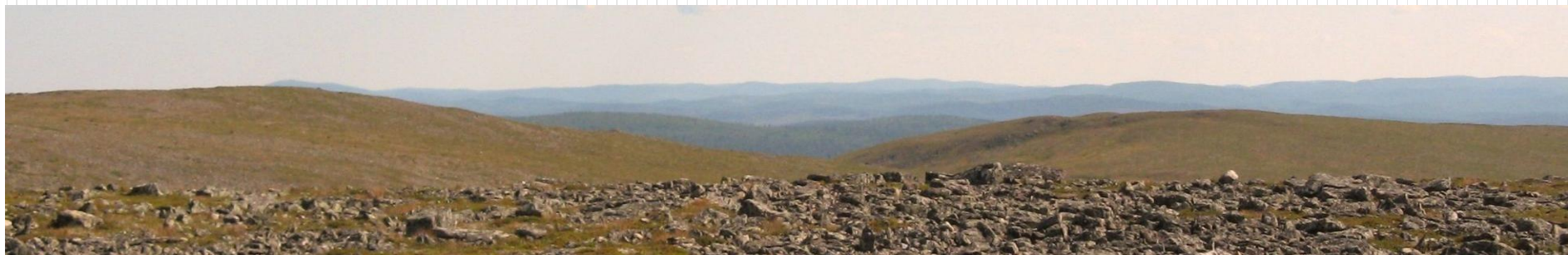


# Mentaalipala osaksi päivittäistä akatemiavalmennusta?

Psyl urheilulukio

29.5.2013

Markku Gardin



# 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)*

*"Tällä kaudella olen keskittynyt vain siihen, miltä lasku tuntuu ja unohtanut, monesko olen tai mihin sijoitukseen minulla on mahdollisuus. Olemme tehneet sen asian kanssa paljon töitä mentaalivalmentajani kanssa. ", Marcus Sandell*

*"Teen oman hiihtoni", "Olen voimakas", "Olen rohkea", Johan Olsson*

*”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 (suunnistaja)*

# Lisää mentaalitarinoita

*”Jos ajattelen, ettei tästä tule yhtään mitään, niin ei tasan varmasti tulekaan”, Iiro Rantala (jazz-muusikko)*

*”Päysin tutustumaan tulevaan olympiapaikkaan. Siitä on apua, kun teen ennen Sotsin kisoja mielikuvaharjoituksia.”, Kiira Korpi*

*”Olen käyttänyt mielikuvia lähes koko urani aikana. Aloitin mentaalisen harjoittelun jo noin 16 -vuotiaana.”, Jhonas Enroth (Ruotsin maalivahti)*

*”Uusitalo otti ryhmän kasaan.. Palis kesti tunti ja vartti.. Pelaajat katsoivat minua suoraan silmiin. Kaikkien viesti oli selvä: nyt tämä paska loppu. Ja se oli loistava ilmapiiri: nyt riittää.. Mä olin itse kaksi päivää valmistellut kovaa palaveria. Mä revin sen lapun poikien nähden. Siitä lähtien hypättiin jälle ja jengi oli erilainen”, Karri Kivi*

# Mentaalivalmennuksen perustat

- Aivot ohjaavat - hermojärjestelmät, hormonit ja lihakset toimeenpanevat, myös päätöstilanteet
  1. Omat ajatukset, tunteet, kuvittelu, havainnot
  2. sekä valmentaja ja joukkueoverit vaikuttavat siihen, mitä aivot käskyttävät keholle
- Nämä vaikuttavat siihen, miten päättely toimii, miten liikeradat toimivat... ja millaisen suorituksen hän tekee, miten menestyy
- **Hyvä uutinen: urheilija voi vaikuttaa itse itseensä**

# Todellisuus ja mieli vaikuttavat yksilöön, aivot eivät erota toisistaan

- **Halu, ilo, kannustus, itsetuottamus..:**  
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
- Kuvittelu, mielikuvat/tavoitekuvat
- Jännityksen määrä ja sen hallinta
- Rutiinit
- Porukan johtaminen ja ilmapiiri, joukkueen teho
- Muukin elämä (perhe, koulu, kaverit, työ, uni...)



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

- Urheilusuoritus koostuu: fyysinen kunto, lajin taidot, mentaalinen toimintatapa
- Hyvä harjoittelu välttämätön. Ei aina riittävää
- Mentaalinen toiminta vahvistaa, heikentää, ratkaisee fyysistä ja teknistä onnistumista
- ”Mentaalipala” mukana jo harjoittelussa
- Lapset ”omaksuvat” valmiuksia
- Nuorille (n. 13 v.) jo systemaattista valmennusta

# SSA: Mentaaliset ansat



- Kilpailun valmistaudutaan mielessä liian aikaisin
- Ajatukset ja tarkkaavaisuus vaeltelevat
- Ohitetaan onnistumiset ja tyytyväisyys
- Korostetaan ja ajatellaan virheitä, ”älä...”
- Tulos- tai sijoitusodotus mielessä kilpailun aikana
- Jännitetään liikaa ja väärää asioita
- Aikaisempia epäonnistumisia ei ole käsitelty
- Kilpailemisen opettelu jätetään kilpailuihin

**Ansassa jännitys kasvaa, rentous katoaa, varovaisuus lisääntyy, automatiikka ei toimi...**



# 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

# Nuori urheilijanpolullaan

- Nopeaa ja epätahtista kehitystä
- Itsenäistymistä lapsen maailmasta, sitäkin vielä
- Vanhemmat tärkeitä, kaverit tärkeämmiksi
- Valmentaja jopa esikuva
- Koulu vaatii entistä enemmän
- Kilpailu tulee vakavammaksi
- Jatkanko – lopetanko?
- Valintoja ja erikoistumista urheilussa
- Vastuuta omasta itsestä
- Mentaalinen valmennus voi alkaa n. 13 v. iässä

# SSA: Nuori – opi mentaalisesti vahvaksi

- **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, koulu ok**
- **Hyvä ja riittävä uni**
- **Harjoittele kilpailemista**
- **Kuuntele kehoasi**



# Mentaalivalmennus ja valmentaja

- Mentaalivalmennus on aina läsnä valmennustilanteissa
- Tietoisesti tai tietämättä. Osattuna tai osaamatta. Enemmän tai vähemmän. Halliten tai hallitsematta. Puheilla, eleillä, katseilla, johtamisella, huomioonineilla
- **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?

# Mentaalivalmennus ja urheilija

## Mentaalivalmennuksen kysymykset urheilijalle

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

- omiin ajatuksiisi?
- omaan kuvitteluusi?
- omiin tunteisiisi?
- omiin havainnoiteihisi?

**Kysymys 2: Haluatko itse vaikuttaa omiin ajatuksiisi, kuvitteluusi... ?**

**Vastaus ”Kyllä”:** Olet jo mukana mentaalivalmennuksessa

- Siis eteenpäin, kysymys 3: Missä olet nyt? Miten haluat toimia kilpailutilanteissa? Miten voit vaikuttaa mieleesi?

# SSA-urheilijoiden kokemuksia

- *Omassa lajissa huiput käyttävät, minäkin haluan huipulle*
- *Yksinkertaista, luonnollista, helppoa ymmärtää*
- *Ei raketitiedettä, ei hävettävää*
- *Jokaisella näitä joskus mielessä*
- *Ei tullut ennen mietittyä*
- *Kaikilla hyviä juttuja ja parannettavia*
- *Oma motivaatio paranee, harjoittelu mielenkiintoisempaa*
- *Laatua ja keskittymistä harjoitteluun*
- *Mittaa omaa motivaatiota*
- *”Älä”:stä ohjeisiin*
- *Valmistautumista etukäteen erilaisiin kilpailutilanteisiin*
- *Tässä ja nyt -ajattelu*
- *Keskittyminen olennaiseen ja omaan tekemiseen*
- *Jännitys hallintaan*
- *Rentoutumisen oppiminen ja aktiivinen käyttö*
- *Ajatusten hallinta, ohjaaminen*
- *Liittyy muuhunkin, mm. kokeet, ylioppilaskirjoitukset*

# SSA-urheilijoiden ehdotuksia

- *SSA-linjaus ja yhdenmukainen toimintalinja, sitoutuminen*
- *Ensin tietämystä urheilijoille ja valmentajille*
- *Yleisluentoja, myös valmentajille*
- *Lähtötilanne selville, testit tms.*
- *Huomioon urheilijan ikä*
- *Mukaan kentälle ja saleihin*
- *Harjoitusryhmässä esille, tuttuja kavereita ja lajinomaisuutta*
- *Keskitytään säännöllisesti näihin asioihin harjoitustunnilla*
- *Valmentaja valmistautuu ja vetää, hänen kauttaan pyörii, hyvä tila*
- *Testien osoittamia asioita esille*
- *Erilaiset kilpailutilanteet, miten niissä on hyvä toimia, käytännön harjoittelua harkoissa*
- *Esim. valmistautuminen treeniin*
- *Tarvittaessa henkilökohtaista*
- *Asiantuntijaa tarvittaessa*
- *Pitkäjänteisyyttä ja malttia, uusi asia monille, askel kerrallaan, monia peräkkäin*
- *Haaste valmentajille ja urheilijoille, kokemus opettaa*
- *Esimerkkejä esille, niitä on*
- *Innokas valmentaja innostaa*

# Periaatteita, lähtökohtia

- **Perussuhde: valmentaja – urheilija, myös vanhemmat**
- **Asiantuntija apuna pyydettyäessä**
- **Luonnolliseksi osaksi päivittäisvalmennusta/harjoittelua**
- **Oma oivallus, oma tuntemus, oma vastuu**
- **Valmentajan intohimo: urheilijan kehittyminen**
- **Urheilijan intohimo: oma kehittyminen**
- **Kaikki voivat kehittyä ja tulla paremmiksi**
  
- **Käytännönläheisesti**
- **Pitkäjänteisesti ja askel kerrallaan**



# Valmentajan toiminta

- **Tavoitteena?**
  - Tuntee asian ja myös oman toimintatavan, kehittää itseään
  - Osa arvioida urheilijan toimintatapaa, etsii vahvuudet ja kehitettävät kohteet sekä panostaa niihin
  - Sisällyttää päivittäisharjoitteluun luontevalla tavalla
- **Mitä tehdä?**
  - Perehtymistä, koulutusta, materiaalia?
  - Arvioinnin välineitä, testejä ja niiden käyttöä?
  - Yhteistyö muiden ja asiantuntijan kanssa?

# Urheilijan toiminta

- **Tavoitteena?**
  - Oivaltaa ja ymmärtää ”mielen” vaikutuksen urheilemiseen
  - Oppii arvioimaan omaa toimintatapaansa
  - Ottaa käyttöön taitoja (rentoutuminen, mielikuvat, keskittyminen..)
  - Voi käyttää mm. koulunkäynnissä: kokeet, yo-kirjoitukset..
- **Mitä tehdä?**
  - Perehtyy mm. luennon , esimerkkien, harjoitusten avulla
  - Testin tms. avulla havaitsee oman tapansa toimia ja löytää panostettavat kohteet
  - Huomaa ja arvioi toimintaansa SSA-harjoituksissa

# Mentaalivalmennuksen asiantuntijat

- Mitä heiltä odotetaan?
  - Tapaamisia?
  - Koulutusta?
  - Materiaalia?
  - Yhteyksiä?
  - Netin hyödyntämistä? (SSA:n sivut, MG:n kotisivut..)

# *Kiitos*



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