

**PSYKKINEN
VALMENNUS
LAUS**

MARKUS.ARVAJA@HAAGA-HELIA.FI

TAVOITTEITA

- Itsetuntemuksen lisääminen
- Itseohjautuvuuden ja itsesäätelytaitojen vahvistaminen
- Urheilijan hyvinvoinnin tukeminen
- Psyykkisten taitojen kehittäminen



kehittää henkisesti vahvoja ja tasapainoisia urheilijoita jotka pärjäävät sekä kentällä että kentän ulkopuolella!



PSYKKISET TAIDOT JA TEKNIIKAT

Urheilussa menestyäkseen ja urheilu-uran eri vaiheissa urheilija tarvitsee monenlaisia psyykkisiä taitoja. Psyykkisiin taitoihin kuuluvat muun muassa:

- Motivaatio (sitoutuminen, sinnikkyys, grit, urheilusta nauttiminen)
- Itseluottamus
- Optimaalisen suoritustunteen löytäminen
- Ajattelun ohjaus (itsearvostus, myönteinen ajattelu ja itsepuhe)
- Keskittyminen/fokusointi/Mielikuvaharjoittelu
- Tavoitteenasettelu

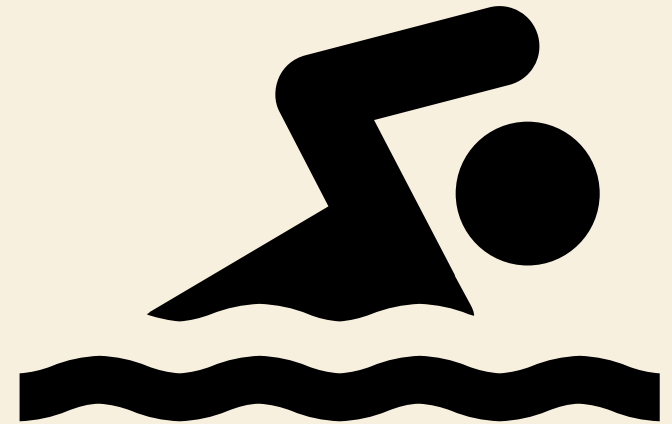
- <https://www.youtube.com/watch?v=8SWOtgxBtww> Michael Phelps

PERUSTARPEET

1. **Kyvykkyyden tunne**
2. **Autonomian tunne**
3. **Kuuluvuuden tunne
(Merkityksellisyys)**

Tutkimukset:

- *Urheilijan perustarpeita tukeva valmentaminen → Sisäinen motivaatio, hyvinvointi, sitoutuminen, Flow*
- Vähentää stressiä ja loppuunpalamista.
- Pätevyyden tunne tärkein ennuste urheilijoiden psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin



MIKSI HARRASTAN URHEILUA?

Ei motivaatiota

En tiedä miksi harrastan Uintia

Ihmettelen mikä on tämän tarkoitus

Kysyn itseltäni miksi harrastan tätä

Kontrolloitu
Ulkoinen motivaatio

Vanhemmat haluavat minun urheilevan

Saan painetta muilta että minun on urheiltava

Jos lopetan tuntuu siltä kuin olisin epäonnistunut

Autonominen
ulkoinen motivaatio

Olen urheilija

Arvostan mitä opin Uinnin avulla

Se opettaa minulle päämäärätietoisuutta

Se mitä saan Uinnin avulla on minulle tärkeää



Sisäinen motivaatio

Uinti on hauskaa
Rakastan Uintia
Pidän Uimisesta

Matala itsemääräytyminen

Korkea itsemääräytyminen

SISÄINEN MOTIVAATIO

- Tärkein kivijalka urheilijan kehityksen kannalta on sisäinen motivaatio ja innostus urheilua kohtaan.
- Sisäisesti motivoitunut urheilija osallistuu toimintaan sen itsensä vuoksi ja urheilemisen motiiveina ovat **ilo** ja **myönteiset tunnekokemukset** joita toiminta saa aikaan.

Tutkimusten mukaan sisäinen motivaatio vaikuttaa positiivisesti muun muassa hyvinvointiin, oppimiseen ja suoritukseen.



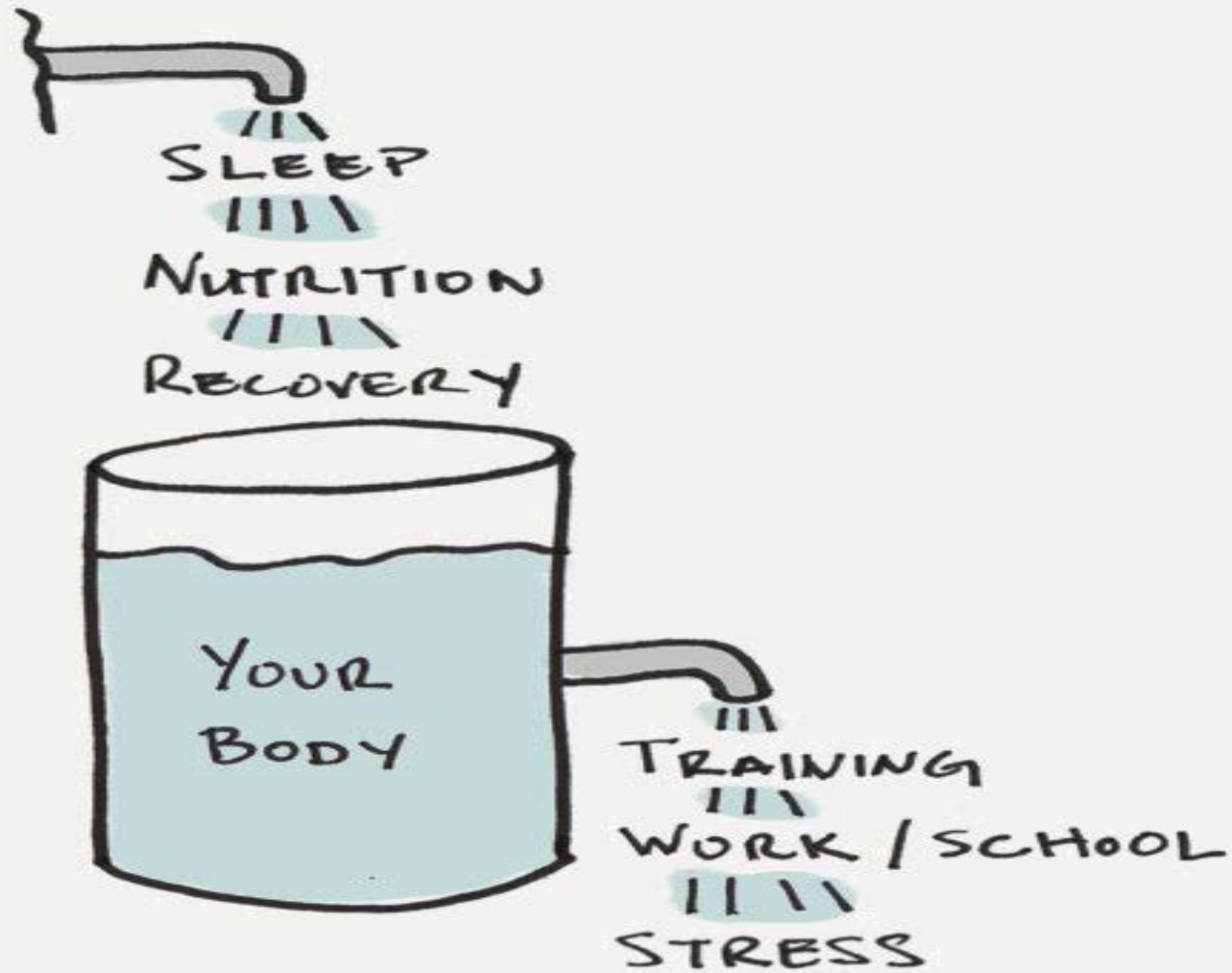
MITÄ ON ONNISTUMINEN?

- Mitä kaikkea saan ja oppin uintiharrastuksen kautta?

Menestyminen = kehittyminen (self-improvement),
oppiminen, yrittäminen ja sitoutuminen



KEEP YOUR BUCKET FULL



HYVÄ TIETÄÄ..

Urheilussa menestyminen ja
Itsearvostus → Muista että olet
itsenään hyväksytty ja tärkeä, eikä
se riipu urheilumenestyksestä.

Elämän rakentaminen usean
pilarin varaan

Prosessiajattelu

A (tilanne) → B (Suhtautuminen) → C (reaktio/tunne)

- Ainoa asia jota voit täydellisesti kontrolloida ja mihin voit vaikuttaa on **B** (suhtautuminen)!! Opi siis kontrolloimaan suhtautumista asioihin. Tämä on avain menestymiseen!
- Reaktio on se mitä sanot itsellesi (sisäinen puheesi) eri tilanteissa ja millaisia mielikuvia käy mielessäsi eri tilanteissa.
- Päätä siis että sinä olet tilanteen herra eikä tilanne johda sinua!

- Et pysty aina kontrolloimaan sitä mitä kilpailussa tapahtuu, mutta pystyt kontrolloimaan sitä miten suhtaudut tapahtumiin.

Ajatukset → Tunteet → Suoritus

MITÄ YHTEISTÄ ON TULEVAISUUDEN MENESTYVILLÄ URHEILIJOILLA?

- Kyky ottaa vastuu omasta tekemisestä
- Motivoitunut ottamaan kaiken hyödyn irti kehittämis- ja oppimismahdollisuuksista
- Utelias omaa kehitystä kohtaan
- Taito parantaa jatkuvasti omaa suoritusta
- Oma hyvät itsesäätelytaidot.

KUINKA PELAAJA VOI SÄÄDELLÄ OPPIMISTAAN?

Suunnittelu

Mikä on tavoitteeni tänään? Missä aion erityisesti kehittyä tänään?

Seuranta

Harjoitusten aikana seuraan teenkö asiat keskittyneesti.
Olenko toiminut kuten suunnittelin?



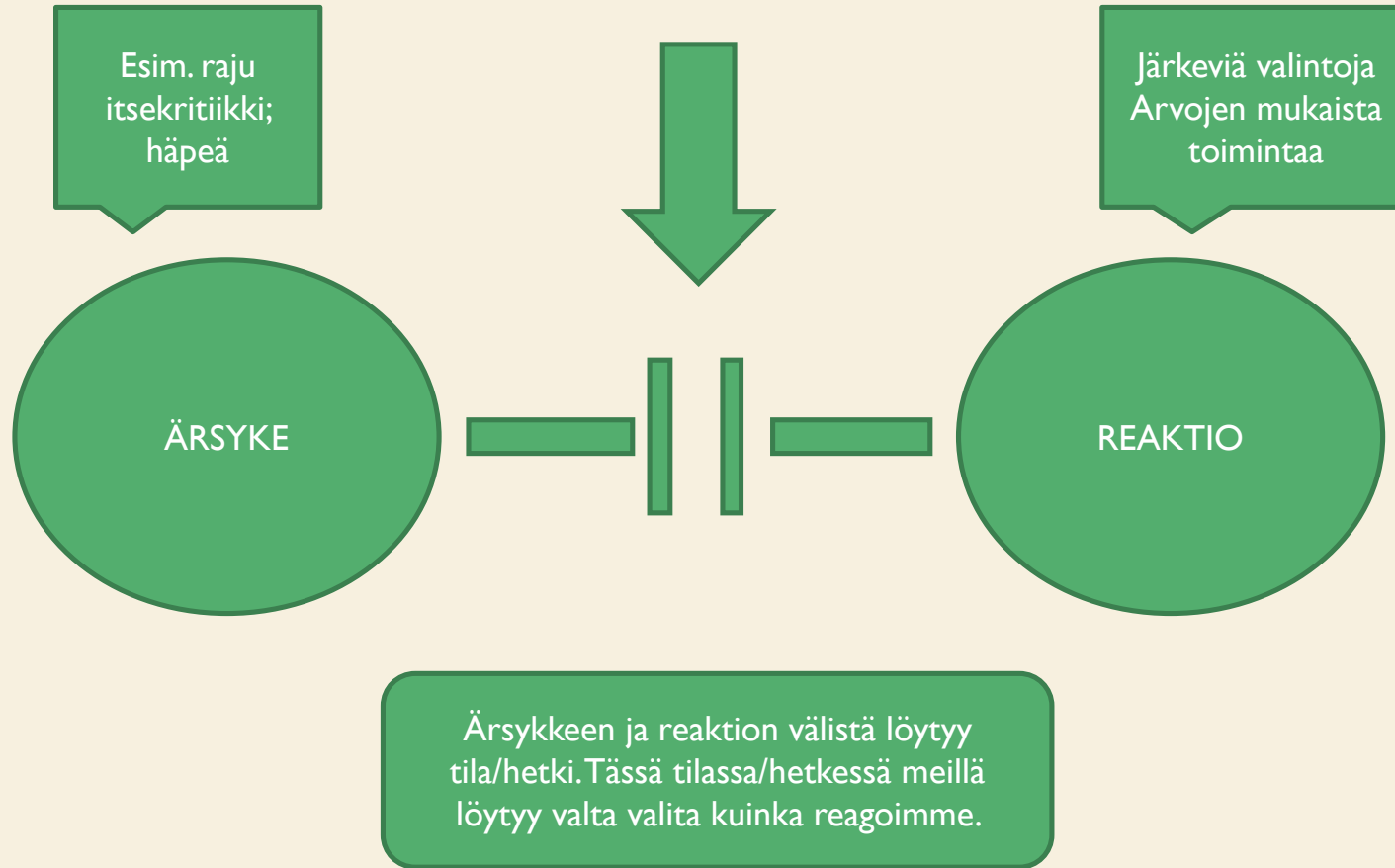
Reflektointi

Ajattelen vahvuuksiani ja kehityskohteitani.
Mitä täytyy tehdä että voin parantaa suoritustani? Kuinka teen sen ?

Arviointi

Saavutinko harjoitustavoitteeni? Miksi saavutin/miksi en?
Kuinka voin toimia paremmin ensi kerralla?

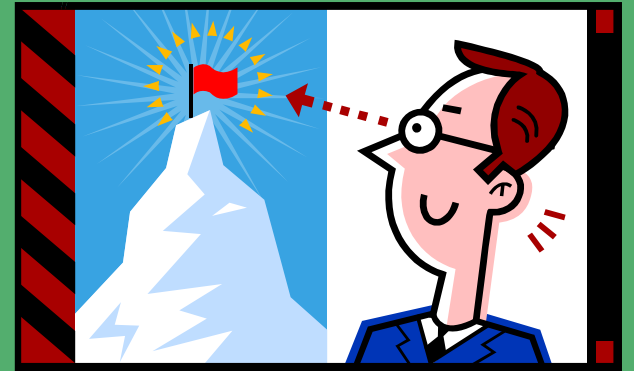
KOHDATA JA HYVÄKSYÄ TUNTEENSA/AJATUKSENSA



GRIT

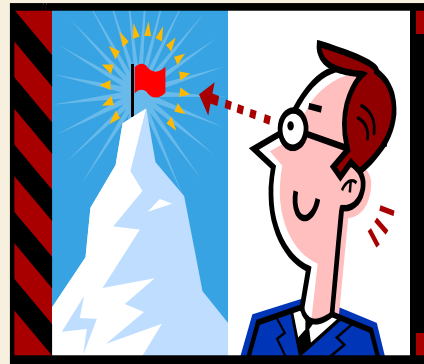
- Piirre, joka ennustaa tulevaa menestystä (Angela Duckworth)
- Tarkoittaa intohimoa ja peräänantamattomuutta tavoitteiden saavuttamiseen
- ”Grittiä” omaava urheilija tunnistaa omat vahvuutensa ja kehityskohteensa ja on sitoutunut tekemään pitkäjänteisesti töitä tavoitteidensa eteen. Hän osaa tehdä elämässään päivittäin oikeita valintoja jotka tukevat tavoitteiden saavuttamista.

”Living life like it is a marathon, not a sprint”



ITSEÄÄN TOTEUTTAVA ENNUSTE

- Usko että oman tavoitteen saavuttaminen on mahdollista





**THE DISTANCE
BETWEEN
WINNING &
LOSING**

KASVUN AJATTELUTAPA

CAROL DWECK



- Jokaisella ihmisellä on tiedostamaton ajattelutapa, joka vaikuttaa hänen oppimiseensa.
 - Ajattelutapa = mindset

Muuttumaton ajattelutapa vs. Kasvun ajattelutapa

Muuttumaton ajattelutapa: lahjakkuus, ominaisuudet ja älykkyys ovat synnynnäisiä ominaisuuksia, jotka eivät merkittävästi muutu elämän aikana. Jotkut meistä ovat ”luonnonlahjakkuuksia” ja toiset eivät

Kasvun ajattelutapa: ominaisuudet ja menestys ovat pitkälti harjoittelun ja työn tulosta ja ominaisuudet ovat muokattavissa, oli lähtöasetelma mikä tahansa.

Osa ihmisen ajattelusta on synnynnäistä ja osa opittua. Valtavan suuri merkitys on etenkin kasvuvaiheen ympäristöllä : vanhemmilla, valmentajilla, ystävillä ja opettajilla. Opitun ajattelumallin muuttaminen on kuitenkin mahdollista.

KASVUN AJATTELUTAPA

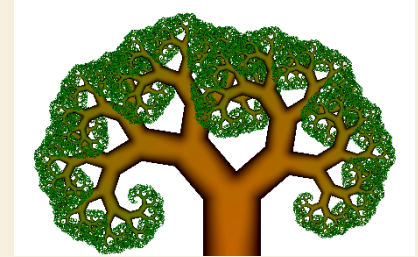
KASVUN AJATTELU

- Kasvun ajattelutavan omaava urheilija uskoo, että ihmisen ominaisuudet ja menestys ovat pitkälti harjoittelun ja työn tulosta ja ominaisuudet ovat muokattavissa, oli lähtöasetelma mikä tahansa. Hallinnan tunne!
- Lahjakkuus on opittua, ja kehitettävissä oleva taito
- Epäonnistuminen, haasteet ja ponnistelut ovat kiinteä osa kehittymistä ja oppimista.
- Keskeisessä roolissa on usko omaiin kehitysmahdollisuuksiin ja aito kiinnostus oppia uutta
- Kasvun ajattelutavan piirissä kukaan ei leimaudu tyhmäksi, osaamattomaksi tai toivottomaksi tapaukseksi.
- <https://www.youtube.com/watch?v=YI9TVbAaI5s>

MUUTTUMATON AJATTELU

- Ne ihmiset, joilla on muuttumaton ajattelutapa uskovat, että lahjakkuus, ominaisuudet ja älykkyys ovat synnynnäisiä ominaisuuksia, jotka eivät merkittävästi muutu elämän aikana.
 - Epäonnistuminen on osoitus kyvyttömyydestä jossain asiassa
 - Kehitysmahdollisuuksiin ei uskota ja näin ollen työskentely tavoitteiden eteen nähdään hyödyttömänä ja palautetta ei nähdä oppimisen kannalta merkityksellisenä
 - Pyritään säilyttämään ”kasvonsa” eikä uskalleta tarttua haasteisiin.

KASVUN AJATTELUTAPA



Tutkimuksissa on toistuvasti osoitettu kasvun ajattelutavan edistävän positiivista asennetta harjoittelua ja oppimista kohtaan. Kasvun ajattelutavan on myös huomattu lisäävän urheilijan halua saada palautetta omasta toiminnastaan ja parantavan kykyä kohdata ongelmia.

Effort=Success



The Iceberg Illusion

Success is an iceberg

SUCCESS!

WHAT PEOPLE SEE

Persistence



Failure



Sacrifice



Disappointment



WHAT PEOPLE DON'T SEE

Dedication



Hard work



Good habits



@sylviaaduckworth

Fixed Mindset



Panostus menestykseen
- "minun pitää pärjätä ja olla hyvä"

CHALLENGES

Välttää haasteita, koska ne voivat johtaa epäonnistumiseen

OBSTACLES

Vaihtaa tehtävää tai puolustautuu

EFFORT

Mahdollisesti epäonnistuessa näkee yrittämisen hyödyttömänä ja huonona

CRITICISM

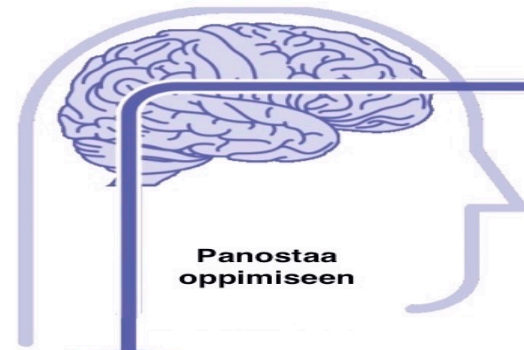
Puolustautuu tai kokee palautteen tarpeettomaksi

SUCCESS OF OTHERS

Kokee muiden oppimisen, kehittymisen ja menestymisen uhkana

Eivät saa harjoittelulla muutosta aikaiseksi eivätkä saavuta täyttä potentiaaliaan

Growth Mindset



Panostaa oppimiseen

Hyväksyy haasteet

Jatkaa vastoinkäymisistä huolimatta

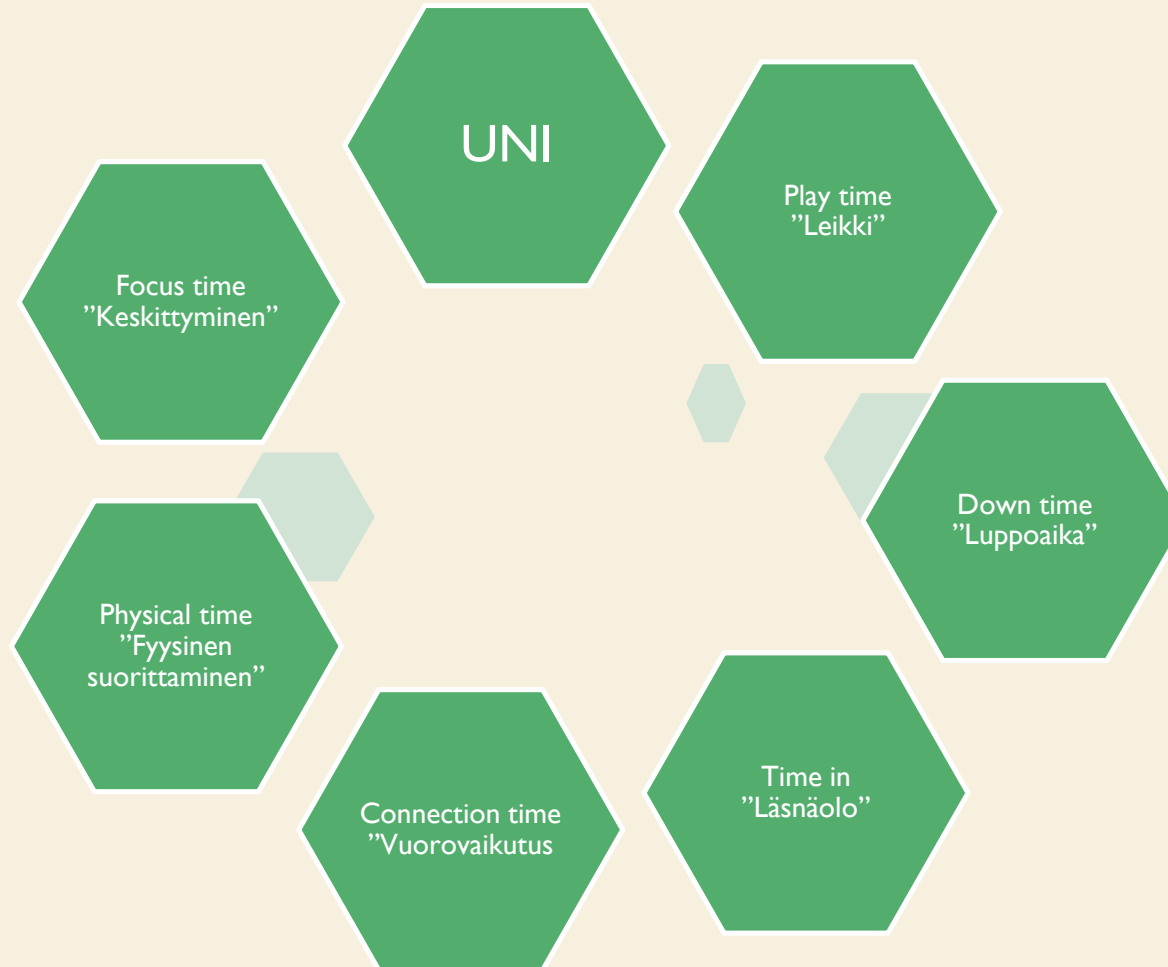
Harjoittelu on väylä suoritusten hallintaan (=hallinta käsitys)

Kritiikistä oppiminen

Kyky katsoa mitä muut ovat tehneet "menestyäkseen" ja oppiakseen

Jatkuva oman suorituksen kehittyminen

SEITSEMÄN NEURO-KOGNITIIVISTA AKTIVITEETTIA, JOTKA HOITAVAT MIELTÄ



KIITOKSIA!