

Psyykkinen valmennus lapsikiekkovaiheessa

9.10.2017

Psyykkinen valmennus

- Millaisia ajatuksia herättää?

Psyykkinen valmennus

- **Monesti vieläkin ajatellaan, että psyykkinen valmennus on kuin mentäisiin lääkäriin kun jokin on hätä tai peli tökkii**
- **Ennemminkin kyse siitä, että mentäisiin kuntosalille ja treenattaisiin ”mielen” lihaksia**
- **Läpikäytäviä asioita:**
 - **1. Motivaatio ja siihen vaikuttaminen**
 - **2. Itseluottamus ja siihen vaikuttaminen**



Sisäinen / ulkoinen motivaatio?

- Onko tuttuja termejä?
- Miten eroaa toisistaan?
- Kumpi tehokkaampaa?

Sisäinen motivaatio

- Sisäisesti motivoitunut ihminen motivoituu toiminnasta itsessään → ei niinkään ulkoisista ”palkkioista”
- Tekemisen tuottama ilo on sisäisesti motivoineen urheilijan palkinto
- Sisäinen motivaatio on kauaskantoisempaa → ulkoinen motivaatio lopahtaa helposti ja aiheuttaa esim. dropouttia
- On sisäsyntyistä, mutta sen kehittymistä voidaan myös ulkoisesti tukea

Itsemääräämisteoria

- Perustuu ihmisen perustarpeisiin
- **1. Autonomia**
- Urheilija kokee olevansa vapaa itse päättämään tekemisistään
- Toiminta ei tunnu ulkoa ohjatulta vaan urheilija kokee toiminnan omakseen
- **2. Koettu pätevyys**
- Urheilija kokee osaavansa ja olevansa hyvä tekemässään asiassa
- **3. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus**
- Urheilija kokee olevansa ryhmän tasavertainen jäsen



Miten voimme valmentajina / vanhempina vaikuttaa?

- 1. Autonomia?
- 2. Koettu pätevyys?
- 3. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus?



Oppimisen alkuvaiheessa

- Koettu pätevyys korostuu → valmentajan haaste on luoda sellaisia peli- ja harjoitustilanteita sekä oppimisympäristöjä, jotka ovat riittävän haastavia, mutta silti urheilijat saavat niissä onnistumisia
- Kehutaan onnistumisista!
- Ryhmässä toimiminen tulee jääkiekkomaailmassa miltei luonnostaan → silti kiinnitettävä huomiota siihen, että kaikki otetaan huomioon mahdollisimman tasapuolisesti ja ollaan oikeudenmukaisia kaikille
- Autonomiaa ei joukkue toiminnan puitteissa ole tarpeen korostaa → liikat vaihtoehdot saattavat jopa ahdistaa oppijaa
- Kuitenkin olisi tärkeää korostaa, että kyse on lapsen omasta harrastuksesta eikä niinkään vanhempien



Oppimisen harjoitteluvaiheessa

- Oppimisen harjoitteluvaiheessa urheilijat ovat usein hyvin sisäisesti motivoituneita → oppija on alkanut hahmottaa että hänen taitojensa kehittyminen linkittyy siihen kuinka paljon hän harjoittelee
- Urheilijan huomattessa oman kehittymisensä, se kehittää myös sisäistä motivaatiota
- Bensa liekkeihin → Valmentajan tehtävä luoda mahdollisimman mielekkäitä tehtäviä ja oppimisympäristöjä
- Autonomian merkitys kehittyy → oppijat valmiimpia valmiimpia ja halukkaampia ottamaan vastuuta omasta harjoittelustaan
- Oppija ei välttämättä vielä ymmärrä mitkä asiat tukisivat asiaa, jossa halutaan kehittyä, joten valmentajan rooli edelleen tärkeä

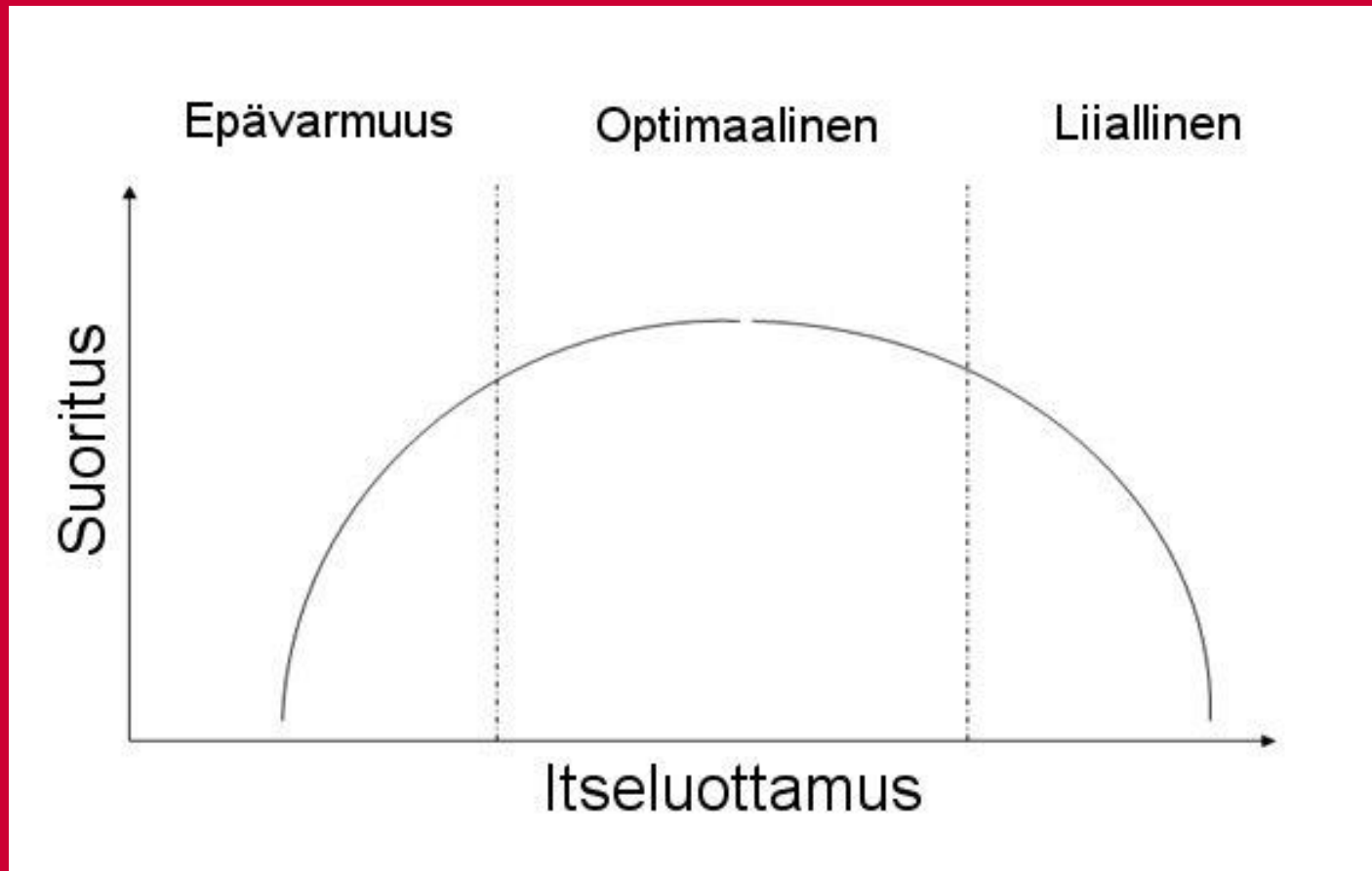


Itseluottamus urheilussa

- Korkea realistinen itseluottamus → parempia pelaajia
- Kun vastakkain asettuu kaksi taidoiltaan ja fysiikaltaan tasavertaista pelaaja, se kummalla on korkeampi itseluottamus voittaa
- Korkea itseluottamus auttaa ajattelemaan positiivisesti, asettamaan tavoitteita, keskittymään ja yrittämään enemmän



Optimaalinen itseluottamus



Itseluottamukseen vaikuttavat tekijät

- **1. ONNISTUNEET SUORITUKSET → Koettu pätevyys**
- Onnistumisien takaaminen harjoittelussa ja peleissä
- Tavoitteiden asettelu → seuranta

- **2. EPÄSUORAT KOKEMUKSET → videot ja mielikuvaharjoittelu**
- Kun pelaaja näkee itsensä tekemässä onnistunutta suoritusta, seuraa siitä vääjäämättä itseluottamuksen kehittyminen

- **3. SANALLINEN VAKUUTTELU → Sisäinen puhe**
- ”Olet mitä ajattelet, ennemmin tai myöhemmin”
- Ajatukset ja tunteet vaikuttavat siihen miten toimimme → ajattele itsevarmoja ajatuksia niin toimit itsevarmemmin

- **4. VIREYSTILAN HALLINTA → Keskittymisharjoitukset**



Peliin tai harjoitukseen valmistautuminen

- 1. Verkkarilämmittelyn aikana keskity vain siihen mitä olet tekemässä
- Miltä tehtävät liikkeet tuntuvat kropassa jne.
- Ei ylimääräistä hölinää mikä ei liity asiaan

- 2. Varusteita pukiessa käy läpi onnistuneita mielikuvia
- Mikäli harjoitellaan niin käy mielikuvissa läpi erilaisia maalintekotilanteita ja näe itsesi onnistumassa

- 3. Juuri ennen jälle menoa käytä sisäistä puhetta mielessäsi
- ”Olen maalintekijä”, ”hakeudun kiekollisena ja kiekottomana maalintekotilanteisiin”

- 4. Jäällä keskity taas täysin harjoiteltavaan asiaan



Mielikuvaharjoittelu

- **Aivot eivät kovinkaan hyvin osaa erottaa mielikuvia oikeasta tekemisestä → aktivoi samoja hermoratoja (tosin ei yhtä voimakkaasti)**
- **Oppimisen alkuvaiheessa voidaan käyttää ulkoista perspektiiviä → sisäinen perspektiivi käyttöön silloin kun taidot kehittyvät**
- **Käytä kaikkia aisteja mielikuvissa → miltä näyttää, mitä ääniä kuuluu, miltä tuntu kropassa**
- **Epäonnistumisia ei kannata jäädä märehtimään → käy kerran mustavalkoisena läpi ja sitten 2-3 kertaa värine kanssa onnistuneest**



Sisäinen puhe

- **Affirmaatiot: voi tehdä esim. juuri ennen nukahtamista → tietoinen mieli ei taistele vastaan vaan pystyt istuttamaan mieleen ajatuksia, jotka olisivat ristiriidassa oman näkemyksesi kanssa**
- **Ihmisen toiminta on suurilta osin alitajuista, joten alitajuntaan vaikuttamalla voimme vaikuttaa siihen miten käytäydymme (hypnoosi)**



Sisäinen puhe kilpailutilanteessa

- Ihmiset toimivat tunteidensa pohjalta
- Mikään tapahtuma ei itsessään aiheuta mitään tunnetta, vaan se millaiset uskomukset meillä tapahtuneen merkityksestä on ja mitä tapahtuneen jälkeen sanomme itsellemme
- Tapahtuma → sisäinen puhe → tunne → suoritus
- Positiivinen sisäinen puhe johtaa todennäköisemmin onnistuneeseen suoritukseen kuin negatiivinen



Keskittyminen

- ”**MIELI ON TYÖKALU, EI TIMPURI.**”
- **Kun huomaat keskittymisestä harhailevan, tunnista se ja palauta se harjoiteltavaan asiaan**
- **Kun näin toimitaan systemaattisesti, alkaa keskittymiskyky parantua ja samalla myös itsetuottamus, koska huomaamme keskittymiskyvyn kehittyvän ja huomaamme pystyvämme vaikuttamaan siihen**
- **Esimerkki keskittymisharjoituksesta**

