



Psyykinen valmistautuminen kilpailuihin - Case Yhdistetty

- Pajulahden kestävyysseminaari 22.11.2021
- Terhi Lehtoviita, Psyykinen valmentaja (sert.), Työnohjaaja (STOry)
- LitM, EMSSEP (European Master Studies in Sport and Exercise Psychology)



Taustaa ja psyykkisen valmentautumisen rooli

- **Valmennustiimissä mukana 2016 kesästä lähtien.** Päävalmentajan ja mäkivalmentajan rooli keskeinen psyykkisen valmentautumisen kannalta.
 - 2016-2017 Kukkonen, Savolainen, Hiekkavirta
 - 2017-2020 Kukkonen, Saapunki, Hiekkavirta
 - 2020-2022 Kukkonen, Krismayr, Hiekkavirta
- **Psyykkisen valmentautumisen rooli ja kehityskaari**
 - 2016-2018 Tekninen, psyykkisten taitojen oppiminen
 - 2018-2020 Holistinen, urheilijan kokonaisvaltainen kasvu ja kehittyminen
 - 2020-2022 Valmentajajohtoinen, ymmärryksen ja osaamisen syventyminen kokonaisvaltaisesti valmennusprosessissa, rohkeus ja valmius urheilijoiden itseohjautuvuuteen

Maajoukkueen asiantuntijatiimi valmennuksen tukena

Lääkäri (OVK ja lajiliitto)

- **Janne Pesonen**

Psyykinen valmennus, vastuuasiantuntija (OVK/HUY)

- **Terhi Lehtoviita**

Ravitsemusvalmennus (OVK)

- **Kaisa Sali ja Virpi Tuokko**

Kuormituksen seuranta ja testaus (KIHU)

- **Jussi Mikkola**

Fysiikkavalmennuksen sparraus (KIHU)

- **Tapani Keränen**

Fysioterapia (OVK)

- **Jari Hiekkavirta, Marko Rossi**

Tutkimus- ja kehitystoiminta (OVK, JYU)

- **Olli Ohtonen, Keijo Ruotsalainen, Petra Torvinen, Teemu Lemmettylä**



Holistinen näkökulma yhdistetyn valmennuksessa

1. Urheilijan hyvä arki

- Arvot – miksi urheilen, miten urheilen, mikä muu elämässä on tärkeää?
- Elämänhallinta – kasvu ihmisenä ja urheilijana

2. Laadukas harjoittelu yhdistetyssä

- Maajoukkuevetoinen valmennus, johon kotiharjoittelu integroitu

3. Psyykinen valmentautuminen osana valmennusprosessia

- Holistinen ihmiskäsitys
 - Urheilija yksilönä, aktiivisena oppijana ja vastuullisena toimijana
 - Urheilija-valmentaja luottamussuhde
- Valmennusfilosofia
 - Mihin valmennus tähtää ja millä keinoilla?
 - Joukkueen arvot, toimintakulttuuri ja ilmapiiri
- Psyykkiset taidot



Psyykkisen valmennuksen tavoitteet ja tasot



Psyykkisen valmentajan toimintatavat

Valmennuksen ja asiantuntijoiden tuki

- Säännöllinen yhteydenpito
- Työnohjaus
- Moniammatillinen tiimi 1krt/kk
- Leiri- ja kilpailutilanne työskentely

Joukkueprosessin tukeminen

- Joukkuekeskustelut /edukaatio osana psyykkisen valmentautumisen prosessia
- Osallistuva asiantuntijuus / leirityöskentely
- Tieto yleisellä tasolla yksilöllisistä prosesseista valmennukselle luottamuksellisuus säilyttäen

Urheilijoiden yksilölliset prosessit

- Urheilijan tarpeet ja elämäntilanne huomioiden
- Harjoituskausi (kesä-marraskuu) noin 1krt/kk, kilpailukausi yksilöllisesti sovitusti

PERFORM
TO INSPIRE



https://www.youtube.com/watch?v=c1Z-o4boF_w

Joukkueeksi kasvamisen kulmakivet

- Halu menestyä – korkea vaatimustaso
- Pieni lajiperhe, varhainen sitoutuminen, välittäminen
- Leirivuorokaudet
- Arvotyöskentely
- Sisäisen motivaation vahvistaminen
- Sitkeys, sietolaarin kasvattaminen (psykologinen joustavuus)
- Pitkäjänteinen ja systemaattinen työ



ERIK
BERTRAND
LARSEN

PARAS



Esimerkkejä joukkueprosessin työkaluista

ITSEMYÖTÄTUNTO JA JOUSTAVUUS URHEILIJAN ARJESSA



myötätunto ja empatia itseä
kohtaan



5.2. Itsemyötätunto urheilijan
voimavarana



5.3. Itsemyötätunto ja h
vaikeuksia kohdat

ITSENSÄ JOHTAMINEN JA UUSIEN TAITOJEN VAHVISTAMINEN



	Joukkueen 2018-20
1.	Käytöstavat, kuri, rehtiys, iloinen ilme
2.	Uskalla unelmoida, ajattele itsemi huipulle
3.	Työn teon kulttuuri, tulos tulee vain työn kautta
4.	Välitä ihmisiä ympärilläsi, ole oikeudenmukainen
5.	Fyysinen ja psyykinen kunto
6.	Usko... siihen mitä teen, prosessiin
7.	Ystävyyys ja luottamus luovat vahvat, jopa elinikäiset siteet
8.	Ihmisestä löytyy aina enemmän kuin mihin hän uskoo. Sen minkä voit kuvitella mielessäsi, voit myös toteuttaa.
9.	Aloitekyky ja rohkeus muuttua, rohkeus tehdä päätöksiä ja aloittaa touhuamaan niiden suunnassa. Etsi koko ajan
10.	Kilpailullinen huippusaaminen. Ole parhaimmillasi oikeaan aikaan. Rakasta kovaa taistelua.
11.	Kärsivällisyys ja sitkeys
12.	Elämässä on ainoastaan pieniä asioita. Jatkuvasti oikein tehdyt pienet asiat ratkaisevat pelin.
13.	Tunnekontrolli, itsekontrolli / pidä pää ja tunteet kasassa
14.	Itsevarmuus ja itseluottamus "stay calm under fire"
15.	Uskalla epäonnistua. Epäonnistuminen johtaa onnistumiseen. Ota riskejä ja yritä.
16.	Yhteistyö. Etsi koko ajan parasta väylää. Sinulla on huippusaajia ympärilläsi.
17.	Innostuneisuus eli passion. Sinun pitää nauttia siitä, mitä teet.
18.	Joukkuehenki. Tulos on yhteispelin summa.

- Kangasniemi, Granholm 2020. Mindfull Athlete – verkkopohjainen psyykkisen valmennuksen koulutusohjelma. Arvo- ja hyväksymispohjainen lähestymistapa (HOT).



MÄRVI

TUUKKA KOTTI
KORIPALLO

NOORALOTTA NEZIRI
AITAJUOKSU

TONY SALMELAINEN
JÄÄKIEKKO

LEO-PEKK
PYÖRÄTUO



PI

RIIKKA LEHTONEN
BEACH/LENTOPALLO

JUSSI PIHA
SALIBANDY

HANNA-MARIA SEPPÄLÄ
UINTI

ANNI VUO
PAINONNO



- Sanna Kämäräinen, 2021. Henkisesti vahva SUMMIT, Verkkopohjainen psyykkisen valmennuksen mentoriohjelma.

Taustalla ymmärrys ihmisenä ja huippu-urheilijana kasvun prosessista



Hyvinvoinnin ja palautumisen tärkeitä kysymyksiä:

- *Miten irrottaudun urheilusta?*
- *Ymmärrätkö miksi irrottautuminen on tärkeää?*
- *Mitä arvostan elämässäni urheilun lisäksi?*
- *Mistä asioista haaveilen urheilurajan jälkeen?*
- *Osaanko laiskotella ja lomailla?*
- *Mitä arvostan itsessäni ilman urheilua?*
- *Tulenko nähdäkokonaisvaltaisesti omana itsenäni?*

Kilpailemisen taito 2021-2022

Tavoitteet

- Mäkihyppytaidon kehittäminen
→ itseohjautuvuus →
itseluottamus
- Kilpailukauden aikainen
psykkinen hyvinvointi ja
suorituskyvyn ylläpito



Urheilijoiden itseohjautuvuuden vahvistaminen

Autonomia, pätevyys, yhteenkuuluvuus

Urheilijan itsetuntemuksen ja YMMÄRRYKSEN kasvattaminen (kokonaiskuormituksen hallinta)

- Pysähtyminen
- Reflektointi ja keskustelu
- Voimavara- ja kuormitustekijöiden tasapaino

USKALLUS kuunnella kehoa ja mieltä ja ROHKEUS toimia yksilöllisellä tavalla

- Hyvä itsetunto
- Selkeät arvot elämässä
- Oma polku, fokus
- Harjoittelu, omat valinnat

Luottamuksellinen ilmapiiri joukkueessa, turvallisuuden tunne

- Kasvun asenne
- Jatkuva vuorovaikutus
- Johdonmukaisuus
- Avoimuus
- Mielen joustavuus

Lähde: Itsemääräämisteoria, Deci & Ryan 2000. Teorian ytimessä on käsitys ihmisestä aktiivisena, kasvuhakuisena toimijana, joka pyrkii toteuttamaan itseään ja itse valitsemiaan päämääriä.

Kilpailukauden psyykkisen hyvinvoinnin ja suorituskyvyn vahvistaminen

Riittävän
palautuneena
kilpailemaan →
yksilölliset valinnat

Mäkiharjoittelun
yksinkertaisuus &
itseluottamuksen
vahvistaminen

Stressin säätely
kilpailuissa

Kilpailuviikonloppujen
purkaminen



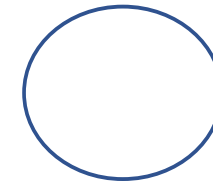
Urheilijan psyykkiset taidot kilpailuihin valmistautumisen prosessissa

- Perusta: itsetunto, itsetuntemus, identiteetti
- Kilpailemisen merkitys
- Tavoitteenasettelun prosessi
- Onnistuneen suorituksen kuvaaminen ja mielikuvaharjoittelu
- Kilpailuihin valmistutumisen rutiinit (fyysiset ja psyykkiset)
- Häiriötekijöiden tunnistaminen ja niihin varautuminen
- Epäonnistumisien käsittely osana prosessia
- Suorituksen hallinta, itsesäätelytaidot: tunnetaidot, vireystilan säätely, itsepuhe, nollaus, keskittyminen, psykologinen joustavuus, läsnäolo



Esimerkki kilpailuanalyysin osiosta ACT-kartoitus

Tunnistin kehoni tuntemukset	1	2	3	4	5
Tunnistin tunteeni	1	2	3	4	5
Tunnistin ajatukseni, oletukseni ja tulkintani tilanteesta	1	2	3	4	5
Pystyin hyväksymään ja sietämään kehon tuntemuksiani	1	2	3	4	5
Pystyin hyväksymään ja sietämään tunteitani	1	2	3	4	5
Pystyin valitsemaan tilanteeseen sopivan ajattelumallin	1	2	3	4	5
Pystyin rauhoittumaan (haastavassakin) tilanteessa	1	2	3	4	5
Pystyin luottamaan itseeni ja kykyyni selviytyä haasteen äärellä	1	2	3	4	5
Pystyin tekemään omaan parhaani valitussa tilanteessa	1	2	3	4	5
Pystyin nauttimaan kilpailutilanteesta	1	2	3	4	5



Laske pisteet yhteen: / 50p (Vertaa kartoituksen tulosta vain omaan aikaisempaan kartoitukseesi).

Joukkueen avaintekijät / toimintaperiaatteet kilpailuissa

Pidän tekemisen yksinkertaisena

Keskityn omaan tekemiseen

Luotan prosessiin

Olen läsnä hetkessä

Säilytän rentouden

Otan vastuuta joukkueen energiasta



Teoreettiset viitekehykset mm.

- Kognitiivinen psykologia
- Ratkaisukeskeinen työnohjaus
- Foundation to Sport Psychology. PTS – Psychological skill training (Weinberg & Gould, 2007)
- Psykologinen joustavuus. HOT Hyväksymis ja omistautumisterapia. Gardner&Moore 2006, Acceptance commitment theory/ACT).
- Itsemääräämisteoria (Deci&Ryan 2007, Self determination theory)
- Huippu-urheilu valmennus, Mero, Nummela, Kalaja, Häkkinen, 2016.

