



# Psyykkinen Valmistautuminen Tokioon

Kestävyysseminaari 23.11.2021

Robert Päck, Suomen Olympiakomitea



# Agenda

- Aloitus
- Tulokulmat
- Joukkueinfo
- Yleisjohto
- Opit





# Pohjoisen tähdet joukkueinfo Tokio 2020

- Vuorovaikutus menestystekijänä
- Psyykinen suorituskyky
- Paineessa toimiminen
- Asiantuntijatuki



**Pohjoisen tähdet**  
Joukkueinfo  
Tokio 2020



# Tokio Playbook

- Koronatilanne
- Pelikirjan tulkinta
- Sopeutuminen







## Psyykinen valmistautuminen Tokioon

Tokion 2021 kesäolympialaiset on kauan odotettu kilpailu, jossa on mahdollisuus ottaa itsestään paras irti ja ulosmitata vuosia kestänyt työ. Ennen kisoihin lähtöä on kuitenkin syytä ottaa huomioon muutama seikka liittyen psyykkiseen valmistautumiseen. Kisat järjestetään erityisolosuhteissa ja sen takia kannattaa kisoihin lähtiessä olla hyvin valmistautunut ja tietoinen muutamasta tärkeästä asiasta.

Olympialaiset ovat monilajiarvokisat, joihin kokoontuu iso joukkue eri lajien urheilijoita ja taustajoukkoja. Ympäriäsi tulee olemaan paljon uusia ja myös tuttuja kasvoja. Enemmän ja vähemmän tutut urheilijat, valmentajat, huoltajat ja muut taustajoukot toimivat tällä kertaa kuitenkin koronarajoitusten puitteissa. Tämä tarkoittaa sitä, että vuorovaikutus ja keskinäinen kanssakäyminen voi olla normaalista poikkeavaa. Meidän kaikkien täytyy sopeutua Japanin viranomaisien ja kisajärjestäjien sääntöihin. Tämä ei onneksi ole haasteellista meille, Suomen olympiajoukkueelle. Olemme todistettavasti maailman etulinjassa tämän haastavan tilanteen hallinnassa ja kansana osaamme noudattaa sääntöjä. Ollaan siis itsevarmoja, rohkeita ja vahvoja, kuten Pohjoisen tähdille on tapana ja mennään kisoihin heittäytymään ja nauttimaan kilpailemisesta ja Suomen edustamisesta!

Ennen kisoihin lähtöä kannattaa muistaa:

### Vuorovaikutus

- Koronaolosuhteissa vuorovaikutuksen tärkeys korostuu. Myös non-verbaalinen vuorovaikutus nousee aiempaa tärkeämpään rooliin, kun noudatamme Tokio Playbook -sääntöjä ja toimimme rajoitusten mukaisesti.
- Käyttämämme äänensävy ja voimakkuus, kehonkieli ja katse vaikuttavat meitä lähtevän viestin tulkitsemiseen. Toimitaan siis positiivisella asenteella ja huolehditaan kaikista joukkueen jäsenistä. Joukkueessamme jokainen voi jakaa positiivisuutta ja tuoda hyvää energiaa toimintaamme.
- Muistetaan kaikki tervehtiä toisiamme, tsemptää ja kunnioittaa jokaista joukkueen jäsentä. Niin välitämme innostusta ympärillemme ja osoitamme välittävämme toisistamme. Pohjoisen tähdet on joukkue, jossa joukkueen jokainen jäsen on merkityksellinen turvallisen ja kannustavan ilmapiirin luomisessa.

### Asiat, joihin voi vaikuttaa ja asiat, joihin ei voi vaikuttaa

- Ympäriämme tapahtuu paljon ja kaikkeen emme pysty vaikuttamaan. Siksi on tärkeää keskittyä pääosin omaan toimintaan, johon vaikutusmahdollisuuksia on. Jokaisella

- meistä on vastuu pitää hyvää huolta itsestämme ja kertoa mikäli huolenaiheita nousee. Tueksemme on rakennettu vahva taustajoukkue, joka auttaa meitä parhaansa mukaan mahdollisissa haasteissa.
- Valmistautumisleirillä ja kisakylässä jokaisen kannattaa rakentaa oma arkensa mahdollisuuksien mukaan niin, ettei tarvitse hukata energiaa asioihin, joihin ei voi vaikuttaa (esim. sää, muut urheilijat, koronasääntöt tms.) Reissuun kannattaakin valmistautua huolellisesti ja laatia itselle suunnitelma ajankäytön (myös vapaa-ajan), harjoitusten, huollon ja muiden tarpeiden suhteen.
- On tärkeää, että pitäydymme omassa suunnitelmassamme ja toteutamme omaa kilpailutaktiikkaamme sopeutuen myös tekijöihin, joihin emme voi vaikuttaa, esimerkiksi muutokset aikataulussa, olosuhteet tai yllättävät tilanteet.
- Varusteet kuuluvat asioihin, joihin pystymme vaikuttamaan. Varmistetaan, että olemme testanneet omat varusteemme (välineet, lisävarusteet jne.) harjoituksissa ja todennet ne toimiviksi. Näin vältymme ikävilä yllätyksiltä.

### Valmistaudumme menestymään

- Jokainen Pohjoisen tähdet -joukkueen jäsen valmistautuu menestymään. Tämä tarkoittaa, että urheilija tekee itselleen suunnitelman ja kysyy itseltään: miten haluan kilpailla ja toimia kisoissa, jotta voisin menestyä? Tämän vastauksen toteuttaminen on lähtökohta menestykselle.
- Psyykkisen valmistautumisen tarkoituksena on ohjata käyttäytymistä ja toimintatapoja sekä valmistautumisleirillä että kisakylässä ja kisoissa.
- Urheilijoita suositellaan pitämään etäyhteyttä henkilökohtaisiin psyykkisiin valmentajiin ja urheilupsykologeihin, aikaerot huomioon

- ottaen. Aikainen suunnitelma henkilökohtaisen psyykkisen valmentajan hyödyntämiseksi on tulevissa olosuhteissa eduksi.
- Valmistautumisessa oleellista on suunnitelman jälkeinen toiminta, jonka lähtökohtana on keskittyä nykyhetkeen: mitä meidän pitäisi tehdä/mitä minä voin tehdä juuri nyt?
- Pohjoisen tähdinä olemme itsevarmoja, kävelemme katse korkealla, selkä suorana ja otamme mitä tulimme kisoista hakemaan. Muut kilpailijat ja oman joukkueen ulkopuoliset henkilöt eivät vaikuta toimintaamme.

### Kilpailuetu

- Pohjoisen tähdet -joukkueena meillä on kilpailuetu, koska
  - Sääntöjen noudattaminen on meidän vahvuutemme, eikä se stressaa meitä
  - Osaamme toimia rajoitusten puitteissa ja olemme joustavia
  - Tuemme jokaista joukkueen jäsentä ja toimintaympäristömme on turvallinen ja kannustava
  - Osaamme erottaa toisistaan asiat, joihin voi vaikuttaa ja asiat, joihin ei voi vaikuttaa **ja keskitymme asioihin, joihin voi**
  - Taustallamme ja tukenamme toimii joukko huippuasiantuntijoita
  - Valmistaudumme menestymään!

### Asiantuntijatuki

Suomen olympiajoukkueen psyykkisen valmennuksen asiantuntijat tukevat eri lajien joukkueita ja urheilija-valmentaja -pareja valmistautumisprosesseissa kohti Tokiota. Asiantuntijat tulevat olemaan tiivis osa joukkueen arkea Tokiossa olympiakisoissa sekä valmistautumisleireillä. Mikäli sinulla herää kysymyksiä, ole rohkeasti meihin yhteydessä.

Robert Päck 040-549 6311



# Ohjeet

- Koronatilanne
- Vuorovaikutus
- Asiat joihin voi vaikuttaa ja asiat joihin ei voi vaikuttaa
- Valmistaudutaan menestymään
- Kilpailuetu
- Asiantuntijatuki



**Suomen Tokio 2020 -olympiajoukkue**

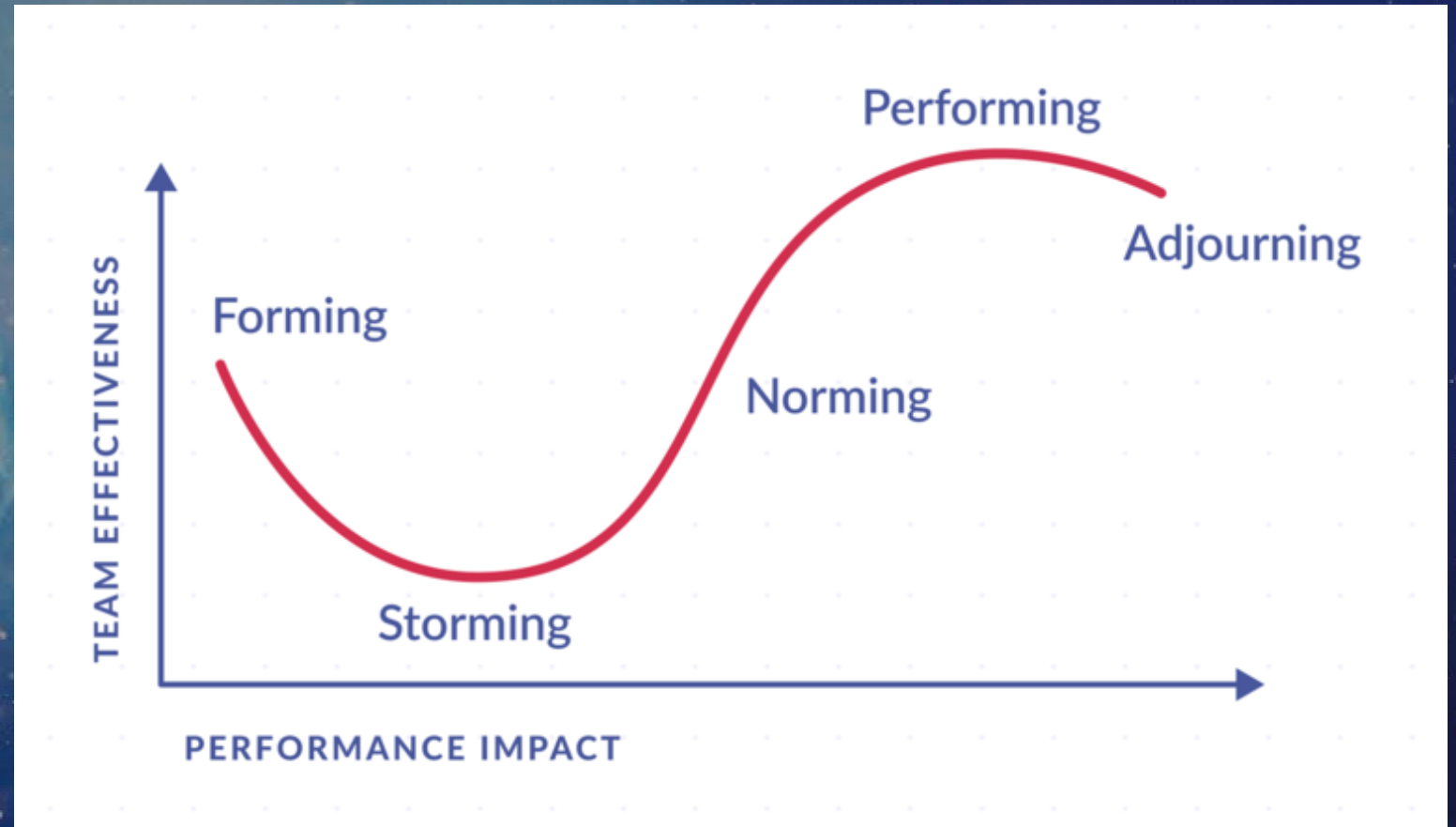
Joukkueinfo

Kesäolympialaiset 23.7.-8.8.2021 Tokio



# Yleisjohto

- Johdon toimintakyky
- Yhdessä tekeminen
- Oppiminen
  - Kuka minä olen?
  - Kuka sinä olet?
- Yhteisymmärrys
- ”Oma tontti”





# Saga/Fukuoka -> Tokio

- Oma kupla vs. Olympiakylä
- Asumismuoto
- Yhteinen tila
- Yleinen "meteli"
- Siirtymiset
- Joustavuus
- Oman arjen pyörittäminen





# Opit

- Urheilijat osaavat urheilla
- Media ja sen vaikutus
- Itsekontrolli
- Lajiliitto vs. Olympiakomitea toimintatavat
- Purku -> debriefing





Kysymyksiä? Ajatuksia?



# Pohjoisen tähdet

Kun on hetki ennen, kun sydän pakahtuu, kun taka-askelia ei enää voi ottaa. Kun mennään ääri rajoille, kun kuljetaan edellä, kun vedetään isosti. Kun ollaan yhtä, kun annetaan kaikkemme, kun uskalletaan.  
Siinä olemme me, Pohjoisen tähdet.





Täältä tullaan.  
Pohjantähden alta.  
Löylyä kiukaalle!

