

Hyvinkään Palloseura  
Psyykkisen valmennuksen opas  
- Teoria



**HYPS**

HYVINKÄÄN PALLOSEURA

# Sisällys

---

1. **Johdanto**
2. **Urheilupsykologia**
3. **Psyykkiset taidot**
  - 3.1 Jalkapalloilijoiden psyykkiset taidot
  - 3.2 Motivaatio
    - 3.2.1 Sisäinen motivaatio
    - 3.2.2 Ulkoinen motivaatio
    - 3.2.3 Motivaatioilmasto
  - 3.3 Sosiaaliset suhteet ja tilanteet
    - 3.3.1 Valmentajan vastuu
    - 3.3.2 Palautteen antaminen ja vastaanottaminen
    - 3.3.3 Erimielisyydet ja ristiriidat
  - 3.4 Keskittyminen
    - 3.4.1 Keskittymiskyvyn kehittäminen
  - 3.5 Tunteet ja niiden säätely
4. **Psyykkisen valmennuksen suunnittelu**
  - 4.1 Nelitasomalli
5. **Psyykkisen valmentautumisen tekniikat**
  - 5.1 Itseluottamus ja itsepuhe
    - 5.1.1 Itseluottamuksen rakentaminen
    - 5.1.2 Virheiden ja epäonnistumisen sietokyky
    - 5.1.3 Itsepuhe ja uskomukset
    - 5.1.4 Itsepuheen eri tyypit ja niiden käyttötarkoitus
  - 5.2 Tavoitteenasettelu
    - 5.2.1 Ryhmä- ja yksilötavoitteet
    - 5.2.2 Tavoitteenasettelun ohjenuorat
  - 5.3 Rentoutuminen
    - 5.3.1 Rentousharjoittelu
  - 5.4 Mielikuvat
  - 5.5 Huippusuoritukset ja flow-tila
    - 5.5.1 Kilpailutilanteiden hallinta
    - 5.5.2 Flow tila

# 1. Johdanto

---

Urheilupsykologia on tieteenala, jonka avulla tutkitaan ihmisen käyttäytymistä urheilu- ja liikuntaympäristössä. Urheilupsykologian tulisi helpottaa niin liikkumaan ryhtymistä kuin urheilun huipulla suorittamistakin. Perustietämys urheilupsykologiasta auttaa hahmottamaan kokonaisuutta ja selkeyttämään urheiluun liittyvien toimijoiden roolia, kuten valmentajan ja urheilijan rooleja urheilijan uralla.

Urheilupsykologia etsii tietoa siitä, millä tavoin psykologiset tekijät ja urheilijan psyykkiset ominaisuudet vaikuttavat urheilijan hyvinvointiin ja urheilusuorituksiin. Valmentajan tehtävänä on tukea valmennettaviensa fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia.

Urheilupsykologian käsitteistö tulisi vakiinnuttaa yhtä suureksi ja luonnolliseksi osaksi urheilukenttää kuin fyysinen urheiluvalmennus.

Psyykkiseksi valmennukseksi kutsutaan psyykkisten taitojen ja ominaisuuksien tietoista kehittämistä. Psyykkisillä ominaisuuksilla tarkoitetaan urheilijan yksilöllisiä luonteenpiirteitä, kun taas psyykkisillä taidoilla tarkoitetaan taitoja, jotka ovat harjoiteltavissa, kuten esimerkiksi rentoutumisen tai mielikuvaharjoittelun taito.

Psyykkisellä valmennuksella pyritään vaikuttamaan psyykkisten taitojen kehittymiseen ja harjoittelun laatuun, jotka ovat oleellisia urheilijan tavoitteisiin pyrkimisen kannalta. Psyykkisessä valmennuksessa käytetään apuna psyykkisen valmennuksen eri tekniikoita, jotka vaativat systemaattista ja johdonmukaista harjoittelua. Samoin kuin fyysisiä taitoja, psyykkisiä taitoja on harjoiteltava säännöllisesti ja usein.

Tämän psyykkisen valmennuksen oppaan tarkoituksena on lisätä Hyvinkään Palloseuran valmentajien psyykkisen valmennuksen osaamista, sekä seuran pelaajien itsensä kehittämistä psyykkisen valmennuksen tekniikoita hyödyntäen. Oppaan tavoitteena on lisätä psyykkisen valmennuksen ymmärrystä ja tarpeellisuuden ymmärtämistä urheilijoiden jokapäiväisessä valmennuksessa sekä valmennuksen kehittämisessä, yhtä tärkeänä osana fyysisen valmennuksen ohella.

# 2. Urheilupsykologia

---

Urheilupsykologian avulla tutkitaan ihmisen käyttäytymistä urheilu- ja liikuntaympäristössä. Perustietämys urheilupsykologiasta auttaa hahmottamaan kokonaisuutta ja selkeyttämään urheiluun liittyvien toimijoiden roolia, kuten valmentajan ja urheilijan roolit urheilijan uralla.

Urheilupsykologian ajateltiin ennen olevan ainoastaan huippu-urheilijoiden psyykkaamista kohti huippusuoritusta, mutta nykyään yhä enemmän todetaan urheilupsykologian vaikuttavan meihin jokaiseen kuntoilijoihin, liikkuvina kansalaisina, harrastetoimintaan osallistujina, valmentajina tai esimerkiksi vanhempina.

Urheilupsykologian käsitteistö tulisi vakiinnuttaa yhtä suureksi ja luonnolliseksi osaksi urheilukenttää kuin fyysinen urheiluvalmennus.

Urheilupsykologia on tavoitteellista, sekä käytännönläheistä toimintaa, joka tähtää suorituskyvyn parantamiseen tai hyvinvoinnin lisääntymiseen. Keskeisimpänä urheilupsykologian tavoitteena on keskittyä ihmiseen kokonaisvaltaisesti ja tukea persoonallista kasvua ja kehitystä. Nykyään urheilupsykologiaa määriteltäessä ote Jokaisessa valmennustilanteessa, kaikilla suoritustasoilla, on mukana psyykkistä valmennusta fyysisen valmennuksen lisäksi.

Psyykinen valmennus tulisi olla osana jokapäiväistä valmennusta. Urheilupsykologian eri keinoihin lukeutuu esimerkiksi vuorovaikutus-, tunne- ja ryhmätaitojen opetus valmentajille, pelaajille ja urheilujärjestöissä toimiville henkilöille taan huomioon urheilijan psyykkisen hyvinvoinnin kokonaisvaltainen edistäminen urheilusuuritusten parantamisen lisäksi. Valmennuksen psykologia on kokonaisvaltainen prosessi, joka sisältää erilaisia menetelmiä, jotka tukevat valmentajien ja urheilijoiden psyykkistä hyvinvointia, persoonallisuuden kehittymistä ja menetelmiä, jotka harjoittavat psyykkisiä taitoja.

Jokaisessa valmennustilanteessa, kaikilla suoritustasoilla, on mukana psyykkistä valmennusta fyysisen valmennuksen lisäksi. Psyykinen valmennus tulisi olla osana jokapäiväistä valmennusta. Urheilupsykologian eri keinoihin lukeutuu esimerkiksi vuorovaikutus-, tunne- ja ryhmätaitojen opetus valmentajille, pelaajille ja urheilujärjestöissä toimiville henkilöille

# 3. Psyykkiset taidot

Psyykkisiä taitoja ovat esimerkiksi motivaatio, tunteiden säätely, ajattelun ohjaus, keskittyminen, sosiaalisten suhteiden ja tilanteiden hallinta ja tietoisuustaidot. Urheilupsykologiassa on kuitenkin vaikeaa erottaa, mitkä ovat psyykkisiä taitoja ja mitkä psyykkisen valmennuksen taktiikoita ja niiden määrittelyssä on eroavaisuuksia.

Kun fyysisesti ja taidollisesti samantasoiset urheilijat asettuvat vastakkain, usein ratkaiseva tekijä on psyykkinen suorituskyky. Esimerkiksi urheiluvalmentajat haluavat kehittää valmennettaviensa motivaatiota, keskittymiskykyä ja itseluottamusta. Psyykkisen suorituskyvyn kehittäminen lisää huomattavasti urheilijan mahdollisuuksia parantaa suorituskykyään ja suoritusvarmuutta, jonka avulla pyritään luomaan huippusuorituksia ja kykyä selviytyä vastoinkäymisistä itseluottamusta ylläpitäen. Suorituskyvyn nähdään urheilupsykologiassa perustuvan psykologisiin prosesseihin, jotka sisältävät psyykkiset taidot ja tekniikat.

## 3.1 Jalkapalloilijoiden psyykkiset taidot

Jalkapalloilijat tarvitsevat henkistä kovuutta. Henkinen kovuus antaa mahdollisuuden selvitä erilaisista vaatimuksista paremmin kuin vastustaja esimerkiksi kilpailussa ja harjoittelussa. Henkisen kovuuden avulla pelaajat voivat olla vastustajia johdonmukaisempia, päättäväisempiä, keskittyneempiä, luottavaisempia ja toimimaan paremmin paineen alla. Thelwellin, Westonin & Greenlessin (2002) tehdyn tutkimuksen mukaan tärkeimpiä psyykkisiä ominaisuuksia, joita jalkapalloilija tarvitsee olivat:

- Hyvä itseluottamus
- Kyky reagoida tilanteisiin
- Olla rauhallinen paineen alla
- Jättää huomioimatta häiriötekijät ja pysyä keskittyneenä
- Halu osallistua peliin ja haluta palloa koko ajan
- Tietää miten selvitä ongelmatilanteesta
- Tunteiden hallitseminen koko pelin ajan
- Kyky olemuksellaan vaikuttaa vastustajiin
- Nauttiminen peliin liittyvästä henkisestä paineesta

# 3. Psyykkiset taidot

Jalkapallossa psyykkisiä menetelmiä käytettäessä tulisi ensin tietää pelaajan vaatimukset kentällä ja tämän jälkeen valita sopivat suorituskykyä parantavat menetelmät. Thelwell, Greenless ja Weston (2006) toteuttivat keskikenttäpelaajille tutkimuksen, jossa psyykkisen valmennuksen tekniikoista rentoutumistekniikat, itsepuhe ja mielikuvaharjoittelu todettiin hyödyllisiksi. Itsepuhe on tehokas keino parantaa suoritusta ja tutkimus osoitti, että se paransi myös jalkapalloilijoiden haluttua potkutekniikkaa. Itsepuheesta voi olla hyötyä myös taitaville jalkapalloilijoille, mutta etenkin nuorille pelaajille.

## 3.2 Motivaatio

Nykykäsityksessä motivaatio määritellään ennemminkin prosessina, kuin yhtenäisenä käsitteenä. Motivaatiolla on sekä määrä- että laatu-ulottuvuus

**Määräulottuvuus** = kuinka voimakkaasti ihminen haluaa toteuttaa jotakin ja kuinka hyvin hän siitä suoriutuu

**Laatu-ulottuvuus** = kuinka kestävä ja positiivista motivaatio on. Laadun puolesta keskeisintä on valmennettavan ja valmentajan välinen valmennussuhde.

Motivaatiolla on kaksi eri tehtävää. Motivaatio saa ihmisen toimimaan tietyllä innolla ja tavalla, sekä suuntaa käyttäytymistä. Motivaatio vaikuttaa osaltaan myös pelaajan toiminnan voimakkuuteen, pysyvyyteen ja tehtävien valintaan, jotka vaikuttavat suorituksen laatuun. Motivaatio on prosessi, jossa yhdistyvät sosiaalinen ympäristö sekä ihmisen henkilökohtainen persoonallisuus ja nämä määrittävät sen, millaiseksi motivaatio muodostuu.

### 3.2.1 Sisäinen motivaatio

Motivaatiota on olemassa sisäistä ja ulkoista. Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan toimintaa, jossa urheilija osallistuu toimintaan ensisijaisesti itsensä vuoksi ja toiminnan motiiveina ovat myönteiset tunnekokemukset, kuten harjoittelun tuottama ilo. Urheilijan itsemääräämisen eli autonomian kokemus ja psyykkinen hyvinvointi ovat huipussaan, kun urheilija on sisäisesti motivoitunut

# 3. Psyykkiset taidot

Sisäisen motivaation kehittymisen kannalta viihtyminen, kyvykkyyden ja autonomian tunteminen ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne ovat merkittäviä. Viihtyminen harjoitus- ja kilpailutoiminnassa on tärkeä tekijä sisäisen motivaation synnyttämisessä ja sillä on myös positiivinen vaikutus drop-out ilmiön ehkäisyssä, eli urheilusta luopumisen ehkäisyssä. Mitä enemmän urheilijan motivaatio koostuu sisäisestä motivaatiosta, sitä paremmin hän sitoutuu tekemään valintoja, jotka suosivat urheilu-uran kehittymistä.

**Drop-out ilmiö** = merkitsee usein sitä, että lapselle tai nuorelle muodostuu urheiluun liittyviä kielteisiä ilmiöitä, jotka heikentävät motivaatiota jatkaa urheilulajin harrastamista.

Valmentajan näkökulmasta on tärkeää tiedostaa keinot, joiden avulla pystytään tukemaan valmennettavien harjoitteluun kohdistuvaa sisäistä motivaatiota. Autonomia, sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja koettu pätevyys ovat sisäisen motivaation kolme kulmakiveä.

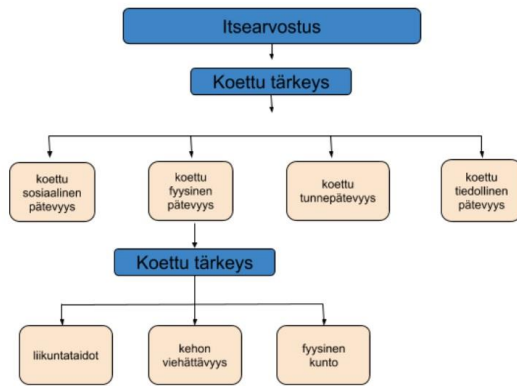
**Autonomia** = Autonomia on sitä, kuinka paljon urheilija kokee saavansa tehdä omia valintoja liittyen esimerkiksi omaa valmennusta koskeviin päätöksiin tai ratkaisuihin. Motivoitumisen kannalta autonomian kokemukset ovat erittäin tärkeitä varsinkin huippu-urheilijoilla ja nuorilla urheilijoilla.

**Sosiaalinen yhteenkuuluvuus** = Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan yksilön tunnetta kuulua ryhmään, koko joukkueeseen ja varsinkin ryhmään, jonka kanssa yksilö harjoittelee päivittäin tai viikoittain. Urheilujoukkueen sisällä saattaa olla kilpailuasetelmia, jotka saattavat vaikuttaa negatiivisesti ryhmän yhteishenkeen ja tätä kautta heikompiin urheilusuorituksiin.

**Koettu pätevyys** = Urheilijan luottaminen omiin kykyihinsä. Pätevyyden kokemukset ovat isossa roolissa erityisesti junioriurheilijoilla. Koettu pätevyys on yhteydessä itsearvostukseen, joka rakentuu kyvykkyyden kokemuksista. Kyvykkyyden kokemuksia ovat esimerkiksi sosiaalinen kyvykkyys, tunnekyvykkyys, älyllinen kyvykkyys ja fyysinen kyvykkyys. Itsearvostuksen muodostuminen on kuvattu kuviossa 1.



# 3. Psyhykkiset taidot



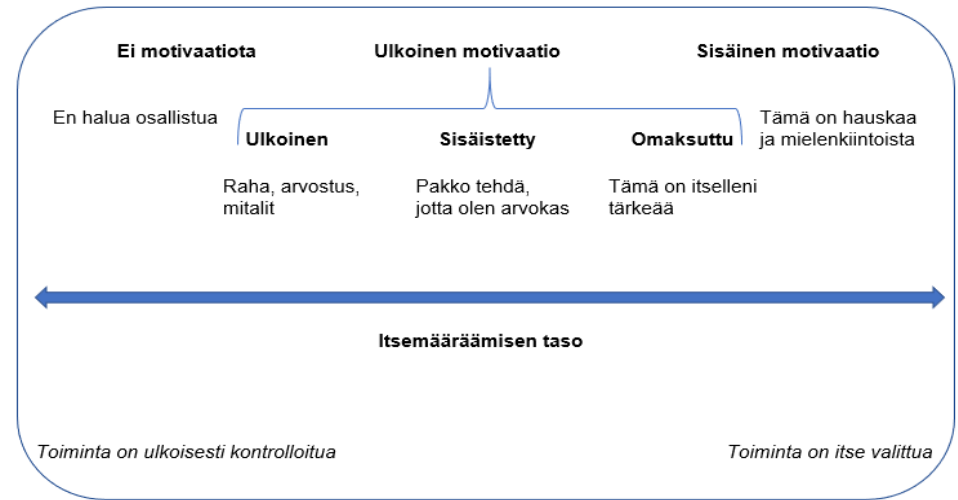
Kuvio 1. Itsearvostuksen muodostuminen (mukaillen Liukkonen & Jaakkola 2012)

## 3.2.2 Ulkoinen motivaatio

Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan urheilussa toimintaa, jota ohjaa ulkoiset palkkiot tai pakotteet, joita voivat olla esimerkiksi maine ja kunnia. Motivaatio on ulkoista, jos toiminta pohjautuu johonkin muuhun kuin toiminnasta saatavaan iloon, kehittymiseen tai nautintoon.

Motivaatiota on myös kuvattu motivaatiojatkumon avulla, jossa voidaan toimintaan osallistumisen syiden perusteella määritellä kuinka ulkoista tai sisäistä yksilön motivaatio on. Jatkumon toisessa päässä ihmisellä tai urheilijalla ei ole syytä osallistua ja toisessa päässä motivaatio on sisäistä.

Motivaatio-jatkumo on kuvattu kuviossa 2. Jatkumon ääripäiden välissä on erilaisia ulkoisia syitä osallistua toimintaan.



Kuvio 2. Motivaatio-jatkumo (mukaillen Arajärvi & Thesleff 2020)

Ulkoinen motivaatio voidaan jakaa kolmeen kategoriaan, sen perusteella kuinka vapaasti valittua eli itsemääräytyntä toiminta on. Kaikkein ulkoisimpia motivaatitekijöitä ovat raha, arvostus, mitalit tai esimerkiksi syyllistävien kommenttien välttäminen.



# 3. Psyykkiset taidot

Voimakkaasti kontrolloitu motivaatio voi myös ajan myötä osittain sisäistyä niin, ettei ulkoista palkkiota enää tarvita. Tällaisessa tilanteessa osallistuminen kumpuaa niin sanotusta sisäisestä pakosta osallistua, jotta vältetään esimerkiksi syyllisyyden kokemuksen tunteminen tai jotta urheilija kokisi olevansa arvokas. Urheilija voi esimerkiksi pitkään jatkuneen vaativan valmennuksen takia kokea syyllisyyttä silloin, jos harjoitus on jäänyt väliin. Toiminta saatetaan tällöin kokea itse valituksi, vaikka todellisuudessa valinnanmahdollisuutta ei ole. Vaativuus on sisäistynyt osaksi urheilijan omaa käyttäytymisen säätelyä ja osallistuminen kumpuaa enemmän pakosta kuin omasta halukkuudesta osallistua.

Motivaatio voi edelleen kuitenkin sisäistyä niin, että toiminnasta tulee enimmäkseen sisäisesti säädelyä, mutta sen edellytys on, että urheilija tai yksilö kokee yhteisöön kuuluvuutta sekä riittävää kyvykkyyttä suhteessa toimintaan. Motivaatio sisäistyy, kun yksilö omaksuu osaksi itseään toimintaan liittyviä arvoja, tapoja, asenteita ja uskomuksia ja tällöin osallistumisesta tulee itselle tärkeää ja itse valittua, mutta se palvelee edelleen ulkoista päämäärää. Itselleen tärkeän tavoitteen saavuttaakseen urheilija altistaa itsensä kovalle ja epämiellyttävälle harjoittelulle. Motivaatiotutkimuksissa oletuksena on, että itsemääräytyneet, eli sisäinen ja omaksuttu motivaatio ovat laadukasta. Itsemääräytyneet motivaatio on yhdistetty positiivisesti ponnisteluun, yrittämiseen, sitoutumiseen ja hyvinvointiin. Lahjakkuus ei kehity kohti huippua ilman iloa harjoitteluun, joka on kasvualueen kovan työn tekemiselle, jonka avulla huipulle päästään.

Motivaatio voi sisäistyä, ulkoistua tai jopa vähitellen loppua kokonaan. Kun motivaatiota tarkastellaan, tulisi keskittyä enemmän yksilölliseen motivaatioprofiiliin kuin määrittelyyn, jossa ulkoinen ja sisäinen motivaatio olisivat toisensa poissulkevia. Joukkueurheilijoita tutkiessa on saatu selville, että urheilijat, joiden motivaatio on sekä voimakkaan kontrolloitua, että voimakkaan itsemääräytyneitä, harjoittelevat eniten ja kokevat eniten iloa tekemisestään ja kokevat eniten fyysistä kyvykkyyttä. Ulkoisesti kontrolloitu motivaatio ei siis ole haitallista, jos osallistuminen on itselle tärkeää, itse valittua ja kuitenkin ilon tunteita tuottavaa. Myös kontrolloitu motivaatio on ajoittain tärkeää, jotta urheilija jaksaa harjoitella intensiivisesti.

*“Laadukkaan motivaation kannalta keskeistä on toimijan kokemus siitä, että osallistuminen on aidosti itse valittua.”*



# 3. Psyykkiset taidot

## 3.2.3 Motivaatioilmasto

Liikunnassa ja urheilussa motivaatioilmastolla tarkoitetaan psykologista ympäristöä motivaation kehittymisen näkökulmasta ja sillä on merkitystä erityisesti urheilijan oppimisessa. Motivaatioilmasto voi olla joko minä- tai tehtäväsuuntautunutta. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa keskitytään urheilijan omien taitojen kehittämiseen ja urheilijaa kannustetaan tekemään parhaansa kaikissa suoritustilanteissa. Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa on tyypillistä suoritusten vertailu muiden urheilijoiden suorituksiin tai tuloksiin ja näin urheilijan pätevyyskokemukset ovat vähäiset, sillä erilaiset ulkoiset tekijät vaikuttavat lopputulokseen. Valmentajilla on suuri merkitys positiivisen oppimisen ja motivaatioilmaston luomisessa.

Valmentaja voi toiminnallaan säädellä motivaatioilmastoa ja edesauttaa sisäisen motivaation syntymistä. Kaikki valmentajan pedagogiset ratkaisut vaikuttavat siihen, millaiseksi urheilijat motivaatioilmaston kokevat. Motivaation säilymisen ja positiivisten kokemusten kannalta suositellaan tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa, joka on tärkeää kaikessa valmennustoiminnassa lapsista aikuisiin urheilijoihin saakka. Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston avulla varmistetaan jokaisen osallistujan tyytyväisyys harjoitteluun.

Valmentajan keinot  
motivaatioilmaston  
luomiseen

- tehtävien toteutustavat
- ryhmittelyperusteet
- arviointitavat
- auktoriteetti
- ajankäyttö

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa tehtävät ovat vaihtelevia ja monipuolisia, jolloin tuetaan urheilijoiden pätevyyskokemuksia. Harjoitteet tulisi eriyttää erilaisiin tehtäviin urheilijoiden eri taitotasot huomioiden. Valmentaja voi antaa myös mahdollisuuden urheilijoiden itse asettaa tavoitteita oman taitotason mukaisesti, sillä se lisää urheilijoiden autonomian kokemuksia. Harjoitteiden haastavuus tulee huomioida urheilijoiden henkilökohtaiseen taitotasoon peilaten

# 3. Psyykkiset taidot

Sosiaalisen vertailun välttämisen ja motivaation ylläpitämisen kannalta on tärkeää muodostaa harjoituksissa ryhmiä, jotka sisältävät taidollisesti eritasoisia pelaajia. Jos harjoitteissa muodostetaan ryhmiä kykyjen mukaan, syntyy liiallista sosiaalista vertailua siitä, kuka on parhaassa ja kuka huonoimmassa ryhmässä. Toisten pelaajien auttaminen ja ryhmän kiinteyden kehittyminen korostuvat yhteistoiminnallisissa ryhmissä. Lisäksi valmennuksessa pelaajien yhteistyötä tulisi korostaa.

Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston arvioinnissa tulisi huomioida jokaisen pelaajan omissa taidoissa kehittyminen, yrittäminen, henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttaminen ja valmennusryhmän pelaajien välinen yhteistyö. Arviointiin perustuu myös se, kuinka virheisiin suhtaudutaan. Tehtäväsuuntautuneessa ilmastossa virheet ovat sallittuja ja ne ovat osa oppimisprosessia. Arvioinnissa tulee keskittyä yrittämiseen ja keskiössä on pelaajan oman parhaan saavuttaminen. Itsearviointi ja arvioinnin johdonmukaisuus ovat arvioinnin keskiössä.

Valmentajan auktoriteetti on suuressa osassa urheilijoiden motivaatiota. Tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa luodessaan valmentaja on kannustava ja demokraattinen. Valmentaja siirtää osittain vastuuta pelaajille ottaessaan heidät huomioon päätöksentekoprosesseissa esimerkiksi harjoitteisiin tai yhteisiin pelisääntöihin liittyen. Kun kyse ei ole ainoastaan valmentajajohtoisesta päätöksenteosta, urheilijat myös sitoutuvat toimintaan ja kokevat pätevyyden kokemuksia.

Ajankäytön suunnittelussa valmentajan tulee huomioida pelaajien eri kehittymistähti ja tarjota jokaiselle yksilöllisesti tarpeeksi aikaa taitojen kehittymiselle. Ajankäyttö ja suorituskertojen määrä on tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa joustavaa. Valmentajalle jokainen pelaaja on tärkeä, taitotasosta huolimatta ja se otetaan huomioon myös pelaajakohtaisessa ajankäytössä.

# 3. Psyykkiset taidot

## 3.3 Sosiaaliset suhteet ja tilanteet

Nykyurheilu ja huippu-urheilu sisältävät monia seikkoja, joita kukaan ei pysty eikä osaa yksin hallita. Menestyksessä on usein kyse kokonaisvaltaisesta valmennustiedon ja urheilijan oman kokemushistorian soveltamisesta. Vuorovaikutteisuus itsen ja kokonaisvaltaisen valmennustietämyksen kanssa luovat pohjan kehitykselle ja tavoitteiden saavuttamiselle.

Valmentajan psyykkisessä työkentässä yhdistyvät seuraavat tekijät: valmennuksen sisällölliset tekijät, yhteistyötaidot ja lisäksi joukkueurheilussa ryhmätoimintaan liittyvä psyykinen ulottuvuus. Valmennustyön haastavuuteen vaikuttaa se, kuinka valmentaja hallitsee persoonallisen minän ja ammatillisen minän. Nuoret kokevat tärkeänä mahdollisuutena keskustella valmentajan kanssa, etenkin murrosiässä ja tästä syystä valmentajaa usein pidetäänkin nuorten urheilijoiden odotuksissa enemmän kaverina kuin esimerkiksi opettajana.

Valmentajan ja urheilijan roolit koostuvat useista vastuista ja velvollisuuksista joiden kautta luodaan parhaimmillaan hyvää yhteistyötä, motivoivaa me-henkeä ja onnistumista tukevaa toimintaa.

Urheilijan vastuu	Valmentajan vastuu
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sosiaalisissa suhteissasi joukkueen jäseniin ja muihin toimijoihin, ymmärrä oma roolisi ja vastuusi.</li><li>• Sisäistä henkilökohtaiset tavoitteesi suhteessa joukkueen tavoitteisiin.</li><li>• Vuorovaikutuksessa ole vastuullinen.</li><li>• Toimi yhteistyötahtoisesti toisia kunnioittaen ja huomioiden.</li><li>• Anna joukkueen käyttöön vahvuutesi ja salli myös toisten tehdä samoin.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Opi tiedostamaan oma johtamisesi ja miten sen teet.</li><li>• Opi tuntemaan vahvuutesi ja kehityskohteesi.</li><li>• Kuuntele taustajoukkojen, kuten apuvalmentajien, vanhempien ja urheilijoiden näkemyksiä.</li><li>• Luo ennakoitava toimintamalli, joka ottaa huomioon joukkueen ja yksittäisten urheilijoiden kehittymisen, muutokset, asetetut tavoitteet ja ristiriidat.</li><li>• Huomioi joukkueesi jäsenten erilaisuus ja opi hyödyntämään sitä joukkueesi erityisvahvuutena.</li></ul>

# 3. Psyykkiset taidot

## 3.3.1 Valmentajan vastuu

Joukkueurheilussa valmentaja on vastuussa sekä sosiaalisten suhteiden toimivuudesta että menestyksen saavuttamisesta joukkueelle. Valmentaja on roolimalli tunteiden ja tilanteiden hallinnassa ja valmentajan tehtävänä on ohjata joukkueen ja yksittäisten urheilijoiden suorituksia konkreettisiin ohjein ja pelillisiin neuvoin. Hyvä valmentaja hallitsee siis niin henkilöjohtamisen kuin voittamiseen tarvittavat menetelmät ja työvälineet, jossa valmentajan persoonallinen minä ja ammatillinen minä kulkevat käsi kädessä

Urheilijat voivat yhdessä valmentajan kanssa laatia psyykkisen kilpailusuunnitelman, joka toimii työkaluna urheilijan valmistautumisessa ja kilpailutilanteessa psyykkisen hallinnan toteuttamista varten. Kilpailusuunnitelman pohjalta opitaan tuntemaan kunkin pelaajan erityistarpeet, vahvuudet ja kehityskohteet. Joukkueelle voidaan näiden suunnitelmien pohjalta luoda myös yhteisiä rutiineja ja toimintamalleja, joiden avulla joukkueen suorituskykyä kilpailutilanteissa voidaan parantaa.

Valmentajan johtajuus on kiteytetty **neljään päätavoitteeseen:**

- 1. Tavoitejohtajuus** = Tavoitejohtajuudella tarkoitetaan valmentajan kykyä selkeyttää ja asettaa joukkueen tavoitteet ja visio niin, että joukkueen jäsenet sitoutuvat omien arvojensa kautta yhteisen tavoitteen saavuttamiseen.
- 2. Psyykkinen johtajuus** = Psyykkisessä johtajuudessa valmentajan tulee kyetä kohdentamaan tarkkaavuus paineen keskellä huippusuoritusten saavuttamiseen. Valmentajan tulee hallita joukkueen kokonaisuus ja huomata muutokset joukkueen sisällä.
- 3. Tunnejohtajuus** = Tunnejohtajuus pitää sisällään valmentajan toimivan ja tehokkaan vuorovaikutuksen sekä kyvyn siirtyä johtaja-asetelmasta sujuvasti esimerkiksi motivoijaksi, kannustajaksi tai toivon luojaaksi.
- 4. Fyysinen johtajuus** = Fyysinen johtajuus koostuu valmentajan toiminnasta joukkueen arvojen ja eettisten pelisääntöjen mukaisesti.

# 3. Psyykkiset taidot

## 3.3.2 Palautteen vastaanottaminen ja antaminen

Kun kehitetään suorituskykyä, huomioidaan usein palautteen antaminen ja vastaanottaminen, jotka ovat vuorovaikutuksen tavallisia muotoja. Palautteen antaminen siitä, kuinka suoritus sujuu suhteessa asetettuihin tavoitteisiin on todettu hyödylliseksi ja palautteen suoritusta nostava vaikutus on korkeampi silloin kun suoritukselle on asetettu jokin selkeä tavoite. Palautteen antaminen, sekä vastaanottaminen vaativat molemmat vuorovaikutustaitoja. Siihen miten palaute vaikuttaa suoritukseen, vaikuttaa se, miten palaute havaitaan, hyväksytään ja kuinka halukas palautteen vastaanottaja on reagoimaan palautteeseen.

Palautteenannossa suositellaan aloittamaan hyvästä yrittämisestä ja siitä mikä onnistui. Palautteen saajalla tulee olla palautteenannon jälkeen mielikuva siitä, mitä hän seuraavaksi tekee ja positiivinen itseensä uskova tunnetila, jolla tuetaan oppimista. Palautteen tulee kaikin mahdollisin tavoin tukea palautteen saajaa yksilöllisellä tasolla, myös psyykkisesti. Yksilöllinen palautteenanto on sitä helpompaa mitä paremmin ohjaavassa roolissa oleva tuntee ohjattavansa urheilijana ja myös ihmisenä. Taitavaa ohjaamista on se, että osaa tunnistaa yksilön kokemuksen ja mukauttaa palautetta tukien yksilön oppimista ja tavoitetta.

Positiivinen ja onnistunut palaute on useimmille helpompaa vastaanottaa kuin palaute, jossa kerrotaan esimerkiksi virheestä. Virheestä kerrottaessa joudutaan säätelemään palautteen sävyä ja tarkkailemaan tilannetta, jotta oppimisen tila säilyisi myös negatiivisen palautteen myötä.

### Kriittisen palautteen ohjenuorat:

- ✓ pitää myönteiset ja korjaavat palautteet erillään
- ✓ ajoittaa palautteen antamisen oikeaan hetkeen
- ✓ keskittyä korjaamaan toimintaa, ei persoonaa
- ✓ kertoa miten korjausehdotus hyödyttää tavoitteiden saavuttamisessa
- ✓ ilmaista selkeästi mitä tapahtuu jos toiminta ei edelleenkään muutu
- ✓ määritellä tarkoin millaista muutosta haetaan
- ✓ ilmaista luottamus siihen, että urheilija onnistuu toivotun muutoksen korjaamisessa

# 3. Psyykkiset taidot

## 3.3.3 Erimielisyydet ja ristiriidat

Hyvin toimivassa joukkueessa erimielisyydet ja ristiriitatilanteet käsitellään avoimesti ja jokaisella joukkueen jäsenellä on luottamus siihen, että joukkueen muut jäsenet kestävät erilaiset tunnetilat, joita ristiriitatilanteisiin voi liittyä.

Haasteita avoimuuden ylläpitämiseksi kuitenkin tulee erityisesti kilpailu- ja stressitilanteissa sekä epäonnistumisissa yksilö- tai joukkueetasolla. Mitä paremmin urheilija pystyy ylläpitämään joukkueen tavoitteet paineen ja stressin keskellä, sitä enemmän hän kykenee sopeuttamaan ristiriitoihin liittyviä käsittelytapoja joukkueen yhteisen edun mukaisesti ja tekemään henkilökohtaisten tavoitteiden osalta kompromisseja.

Konfliktit tai ristiriitatilanne voi koskea erimielisyyksiä esimerkiksi arvoihin, tarpeisiin tai mielipiteisiin liittyen. Olennaista konfliktitilanteessa on reiluus ja johdonmukaisuus, sekä objektiivinen arviointi. Ensimmäisenä ristiriitatilanteessa tulisi tunnistaa mikä ristiriita on käynnissä ja mitkä ovat molempien osapuolten tarpeet, jonka jälkeen näihin pyritään etsimään yhdessä erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja.

## 3.4 Keskittyminen

Keskittyminen on läsnäoloa tässä ja nyt, sekä huomion suuntaamista siihen mitä ihminen tekee. Hyvän keskittymiskyvyn määritelmä on, että pystyy suuntaamaan tarkkaavaisuutensa ja huomionsa olennaisiin asioihin ja pitämään tarvittavan ajan keskittymiskyvyn yllä.

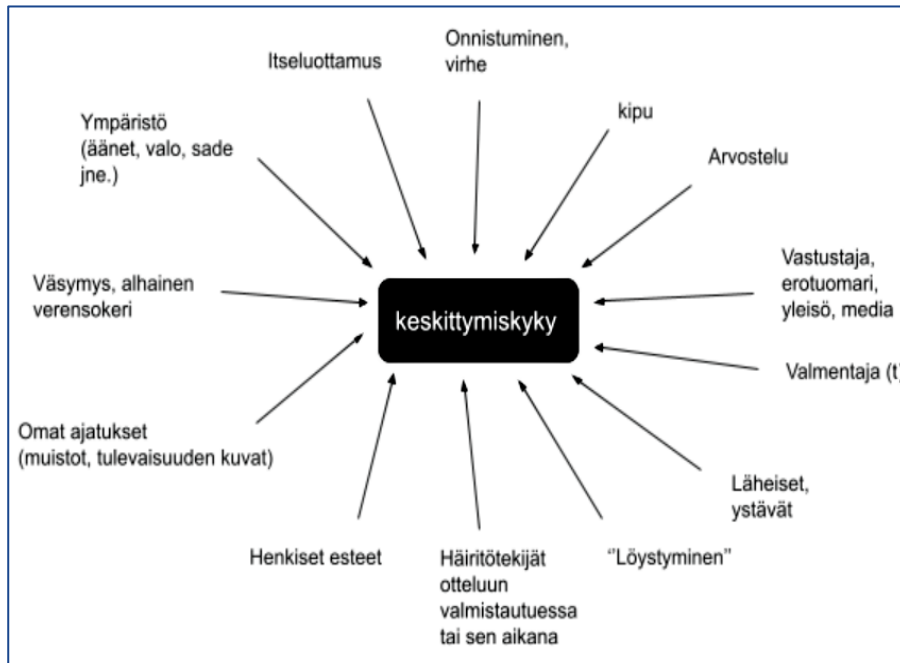
Keskittymiskyvyn ylläpitämiseen vaadittu aika riippuu palloilulajeissa esimerkiksi pelipaikasta. Jalkapalloilija tarvitsee kykyä vaihdella keskittymisensä tapaa suunnatessaan huomiota pelin vaatimalla tavalla omaan ja vastustajan joukkueeseen, pelitilanteisiin tai omaan suoritukseensa.

Keskittyminen voi myös häiriintyä ja se voi johtua sisäisistä tekijöistä, kuten häiritsevistä ajatuksista tai tuntemuksista, mutta häiriintyminen voi olla myös ulkoisten tekijöiden, kuten sään, yleisön tai välineiden aikaansaannos. Monien tekijöiden ja olosuhteiden vaikutusta keskittymiseen on havainnollistettu kuviossa 3.

# 3. Psyykkiset taidot

## 3.4.1 Keskittymiskyvyn kehittäminen

Keskittymiskykyä voidaan harjoittaa ja kehittää. Keskittymiskyvyn kehittämisessä tavoitteena on säädellä keskittymiskykyä tietoisesti. Tietoinen säätely edesauttaa keskittymisen muutoksen havainnointia ajoissa, jolloin suoritus saadaan mahdollisimman nopeasti ennalleen.



Kuvio 3. Keskittymiseen vaikuttavat tekijät (mukailen Forssell 2014)

Keskittymiskyvyn harjoitettavat osataidot:

- ✓ Taito tunnistaa omaan keskittymiseen liittyvät piirteet ja oivaltaa keskittymisen merkitys
- ✓ Taito suunnata tarkkaavaisuus olennaisiin asioihin ja säilyttää keskittymiskyky oikeissa asioissa riittävän pitkään
- ✓ Taito vaihtaa huomion kohdetta ja/tai tapaa tehokkaasti ja tarkoituksenmukaisesti
- ✓ Taito sulkea häiritötekijät sivuun
- ✓ Taito huomata keskittymisen herpaantuminen ja palauttaa keskittymisen mahdollisimman nopeasti

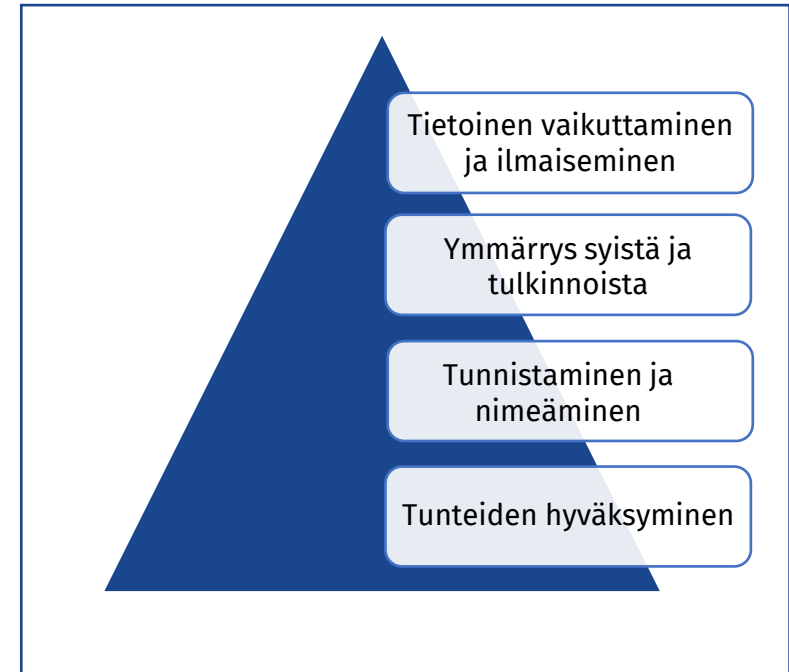


# 3. Psyykkiset taidot

## 3.5 Tunteet ja niiden säätely

Tutkijat ovat määritelleet viisi eri perustunnetta, jotka ovat viha, pelko, suru, inho ja mielihyvä/onnellisuus. Tunteiden säätely on tiedostamatonta ja tiedostettua. Tunteiden säätelyyn on olemassa monenlaisia keinoja, kuten esimerkiksi tunteiden salliminen, sietokyky ja hillitseminen. Tunteet ja niiden säätely vaikuttavat merkittävästi myös suorituskykyyn sekä hyvinvointiin.

Harjoittelun perusta on hyväksyä tunnekokemus sellaisenaan kuin se on. Tunnetaitoihin kuuluu myös kyky vaikuttaa tietoisesti omaan tunnetilaan ja kyky osata ilmaista niitä tarkoituksenmukaisesti. Edellä mainitut taidot ja niiden merkitys korostuvat, kun halutaan saavuttaa tietoisesti optimaalinen suoritusala tai käyttäytyä tietyllä halutulla tavalla. Suorituskykyä ylläpitäviä ja rakentavia tunnetaitoja on kuvattu kuviossa 4.



Kuvio 4. Tunnetaitoja (mukaillen Arajärvi & Thesleff 2020)

# 3. Psyykkiset taidot

Kun tavoitteena on suoritusvarmuuden tai suorituskyvyn kehittäminen, tunteiden säätely on usein paikallaan ja auttaa pääsemään kohti tavoitetta. Tunteiden säätely tarkoittaa esimerkiksi suoritukselle haitallisiin tunteisiin tietoista vaikuttamista oikealla hetkellä, jotta haluttu suoritus mahdollistetaan.

Tunteiden hyväksyminen ja tiedostettu tunteiden säätely ovat molemmat keinoja, kun tuetaan hyvinvointia tai hetkellistä suorituskykyä tavoitteiden mukaisesti. Tunteet vaikuttavat monin tavoin suorituskykyyn, sillä tunteet vaikuttavat motivaatioon, joka vaikuttaa siihen, kuinka laadukasta ja kuinka paljon aikaa urheilija tai yksilö jaksaa panostaa suorituskyvyn kehittämiseen.

Tunteiden aikaansaamien, kehossa koettujen muutosten vaikutuksia onnistuneeseen ja epäonnistuneeseen suoritukseen on urheilun kentällä tutkittu erityisesti. Esimerkiksi vireystilaa nostavan tunteen on huomattu vaikuttavan tehostavasti voimantuottoon sekä parantuneeseen aerobiseen suorituskykyyn. Voimakkaat tunteet voivat olla hyödyksi suorituskyvylle, jos yksilö tällöin suuntaa suoritukseen enemmän fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja. Esimerkiksi vireystilan nousun on huomattu myös heikentävän hienomotorista suoriutumista tarkkuutta vaativissa suorituksissa muun muassa koordinaatiovaikeuksien myötä. Urheilijan tunne-elämällä on suuri merkitys suorituskyvyn ja hyvinvoinnin peruspilareille, fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle.

*”Tunteet tulevat, ovat ja menevät.”*

# 4. Psyykkisen valmennuksen suunnittelu

---

Psyykkisten taitojen ja ominaisuuksien harjoittaminen erilaisten menetelmien ja harjoitteiden avulla on yleensä lasten ja nuorten urheilussa lajivalmentajan vastuulla. Lapsilla on hyvät valmiudet psyykkisten taitojen oppimiseen ja omaksumiseen. Psyykkisten taitojen harjoittaminen tulisivikin aloittaa jo osana leikkiä ja harjoittelua. Itseluottamuksen vahvistaminen, tavoitekuviin tutustuminen ja sisäisen puheen harjoittelu sopivat hyvin jo alle viisivuotiaille. Itsesäätelyn ja motivaation tekniikat tulisi aloittaa vasta nuoruusiässä 15. ikävuodesta alkaen, sillä nämä menetelmät vaativat kehittyneempää aivojen kypsyystasoa.

*”Kiinnostus, uteliaisuus, maalaisjärki, kärsivällisyys.”*

Psyykkisen valmennuksen suunnittelussa tulee ottaa huomioon lasten ja nuorten kehittymisen ja kypsymisen ikäkaudet, kuten fyysisessäkin valmennuksessa. Psyykkisten taitojen hallitseminen on todettu toimivaksi myös motivaation kasvattajana ja ylläpitäjänä harrasteliikunnan osalta. Mitä tietoisemmin valmentaja toteuttaa psyykkistä valmennusta, sitä nopeammin urheilijat kehittyvät kohti määritettyjä tavoitteita. Valmentajalta psykologisten tekijöiden huomiointi ei vaadi asiantuntemusta, joka olisi hankittava ainoastaan urheilupsykologian koulutuksista vaan usein kiinnostus, uteliaisuus sekä maalaisjärki ja kärsivällisyys vievät pitkälle psyykkisen valmennuksen osalta.

# 4. Psyykkisen valmennuksen suunnittelu

## 4.1. Nelitasomalli

Nelitasomalli on valmentajan kehitymisprosessia kuvaava malli, joka sisältää psykologisten tekijöiden huomioimisen ja psyykkisen valmentamisen toteuttamisen urheilijoille. Valmentajan lajivalmennuksen rinnalle malli kannustaa toteuttamaan psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen kehittymiseen suunniteltuja harjoitteita.

Malli selkeyttää mitä minkäkin ikäisille ja tasoisille urheilijoille tulisi psyykkisen valmennuksen osalta opettaa. Nelitasomallissa psyykkisen valmennuksen toteuttaminen jaetaan neljään eri osaan, jotka ovat valmiuksien luominen, perustaitojen opettaminen, huipputaitavuuden kehittäminen ja automatisoituneen taitavuuden ilmeneminen.

Nelitasomalli on kuvattu taulukossa 1.

<i>Taso</i>	<i>Toteutus ja tavoitteet</i>
<i>1 valmiudet</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- psyykkinen valmennus ja harjoittelu sisältyvät lajivalmennukseen</li><li>- luodaan edellytyksiä</li><li>- suunnitellaan sopiva vaatimustaso</li><li>- luodaan mahdollisuuksia oivalluksille ja oppimiselle</li></ul>
<i>2 perustaidot</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- harjoittelun tietoinen kohdistaminen</li><li>- toteutus pääosin kaikille yhdessä</li><li>- tavoitteena omien ominaisuuksien ja taitojen tunnistaminen</li><li>- tavoitteena merkityksien ymmärrys</li><li>- teemat ja termit tutuiksi</li><li>- menetelmien ja harjoitteiden kokeilua ja opettelua</li></ul>
<i>3 huipputaidot</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- yksilöllisyys</li><li>- lajinomaisuus</li><li>- systemaattisuus</li><li>- poikkeustilanteisiin varautuminen</li></ul>
<i>4 Automatisoituneet taidot</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- itsenäinen työskentely</li><li>- soveltaminen ja luovuus</li></ul>

Taulukko 1. Nelitasomalli (mukaillen Arajärvi & Lehtoviita 2015)

# 4. Psyykkisen valmennuksen suunnittelu

**Lapsuusvaiheen** urheilussa tärkeintä on psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen valmiuksien saavuttaminen. Valintavaiheeseen siirryttäessä aletaan harjoittelemaan psyykkisen taitavuuden osa-aluetta. Nelitasomallin taso yksi koostuu psyykkisten taitojen ja valmiuksien kehittämisestä, kuten esimerkiksi siitä, että lapsi viihtyy harjoituksissa. Myös valmentajan kuunteleminen, niin että ymmärtää ohjeet, kuuluu lapsuusajan valmiuksiin.

**Perustaitojen** harjoittamiseen siirryttäessä, on tärkeää, että urheilijat ovat saavuttaneet edellä mainittuja valmiuksia. Perustaitojen harjoittelun edellytyksenä on myös se, että urheilijan ajattelutaidot ovat kypsyneet, jotta hän voi vähitellen lisätä itseohjautuvuutta ja vastavuoroista kommunikaatiota valmentajan kanssa. Selkeä muutos tasossa kaksi on valmentajan ja urheilijan asettamat tavoitteet psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen kehittämiseksi. Edelleen psyykkisten taitojen kehittäminen tapahtuu lajiharjoittelun sisällä, mutta tarvittaessa sitä voidaan harjoittaa jo erillisinä harjoitussessioina.

**Huipputaitoja ja automatisoituneita** taitoja kuvaavat yksilöllisyys, systemaattisuus, lajinomaisuus, automaatio ja poikkeustilanteisiin varautuminen. Tässä vaiheessa psyykinen valmennus on systemaattista, johdettua ja luonnollinen osa harjoittelua. Molemmat, sekä valmentaja että urheilija osaavat kehittää lajinomaisesti psyykkisiä ominaisuuksia ja taitoja. Kauan harjoitellut taidot muuttuvat automatisoiduiksi ja tätä kautta valmentaja ja urheilija ovat varautuneet toimimaan myös mahdollisissa poikkeustilanteissa.

# 5. Psyykkisen valmennuksen tekniikat

---

Lähes jokaisen valmennuksen osa-alueen kehittämisessä keskeistä on valmennuksen psykologian merkitys ja sen ymmärtäminen.

Urheilupsykologian käytännön työkaluja ovat psyykkisen valmennuksen tekniikat, joita ovat esimerkiksi rentoutuminen, mielikuvaharjoittelu, tavoitteiden asettaminen, keskittyminen, optimaalinen suoriutuminen, kilpailutilanteiden hallinta ja itseluottamus sekä itsepuhe. Jokainen psyykkisen valmennuksen tekniikka vaikuttaa useaan osa-alueeseen ja taidot kehittyvätkin yhteistyössä ja vuorovaikutuksessa, kuten esimerkiksi tavoitteenasettelu vaikuttaa positiivisesti itseluottamukseen, joka taas vahvistaa motivaatiota ja keskittymiskykyä.

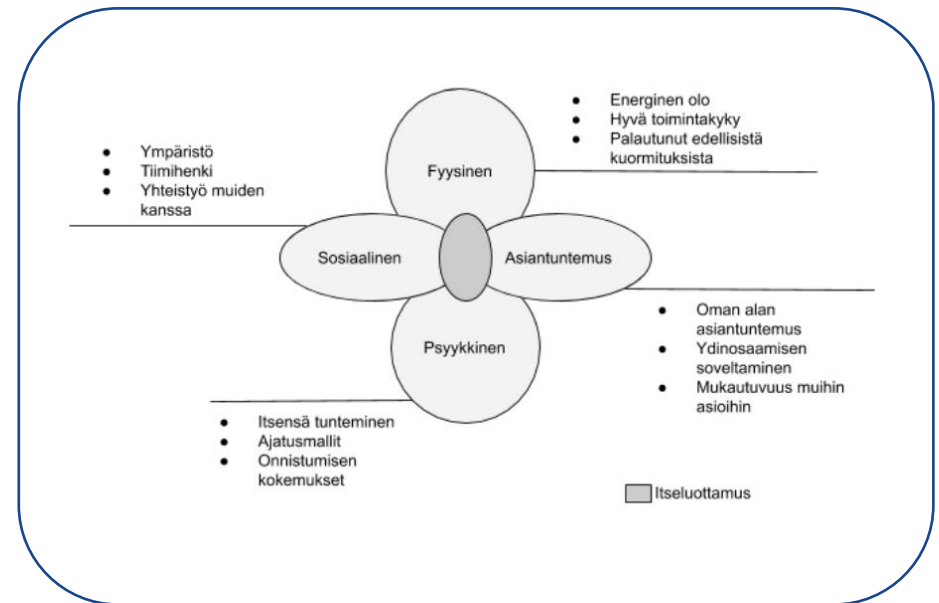
*”Rentoutuminen, mielikuvaharjoittelu, tavoitteiden asettaminen, huippusuoritukset, kilpailutilanteiden hallinta, itseluottamus & itsepuhe.”*

# 5. Psyykkisen valmennuksen tekniikat

## 5.1 Itseluottamus ja itsepuhe

Käytännössä itseluottamus tarkoittaa varmuuden tunnetta tekemiseen, uskoa omiin kykyihin ja luottoa omien yritysten tuottamaan tulokseen. Itseluottamus muodostuu monista osa-alueista, joista hyvä valmistautuminen on avainasemassa. Itseluottamus voi näyttäytyä monin eri keinoin, kuten käytöksen, oman puheen tai kehonkielen kautta. Itseluottamusta voidaan kehittää ja sitä harjoittaessa on lähdettävä liikkeelle henkilön minäkäsityksestä, eli kuinka urheilija kokee itsensä. Urheilijat saattavat tyypillisesti liittää minäkäsityksensä pelkästään urheiluun, jolloin itseluottamus muodostuu liian riippuvaiseksi yhdestä asiasta, urheilusta.

Itseluottamukseen vaikuttavat muutkin kuin psykologiset tekijät, kuten fyysiset, sosiaaliset ja oman alan asiantuntijuuteen liittyvät tekijät, jotka on kuvattu kuviossa 5. Ympäristö, sekä sosiaaliset tekijät merkitsevät valtavasti urheilijan itseluottamukseen.



Kuvio 5. Itseluottamuksen kokonaisuus (mukaiillen Tossavainen & Peltonen 2020)

# 5. Psyykkisen valmennuksen tekniikat

## 5.1.1 Itseluottamuksen rakentaminen

Aikaisemmat onnistumisen kokemukset ovat yksi tärkeimmistä itseluottamuksen rakennusaineista ja itseluottamus onkin tärkeä osa psyykkisten ominaisuuksien rakentamisessa. Kun vahvistetaan omaa tai jonkun toisen itseluottamusta, tulee keskittyä siihen, että huomio kiinnitetään ensisijaisesti siihen missä ja miten onnistutaan.

Kun ihminen saa palautetta siitä missä on onnistunut ja mitä hän on tehnyt oikeaan suuntaan, hän toistaa tätä ja oppiminen pysyy optimaalisena, mutta on huomioitava myös se, että jatkuvasti saamalla samanlaisia kehuja, annetut kehut menettävät merkityksensä. Taitavaa itseluottamuksen valmentamista ja johtamista on vaihdella millä tavoin ja millaisiin asioihin omassa tai valmennettavien tekemisessä kiinnittää huomiota.

Keskittyneisyys ja motivoituneisuus ovat myös hyvän itseluottamuksen aikaansaannosta. Hyvän itseluottamuksen omaavat keskittyvät enemmän siihen mihin voivat vaikuttaa ja pystyvät kontrolloimaan käytöstään, kun taas itsetunnon heikompi saattaa usein perustaa ajatuksensa kielteisiin ajattelumalleihin omasta ja muiden suorituksista, joka taas lisää kritiikkiä ja itsesyytöksiä.

**Mallintaminen** = tutkitusti tehokas keino vaikuttaa omaan onnistumiseen ja sitä kautta itseluottamuksen kohentamiseen. Katsomalla mallisuorituksia esimerkiksi toisten suorituksista tai videoimalla omia parhaita suorituksiaan usko omaan pystyvyyteen kasvaa. Mallisuoritusten hyödyntämisessä tulee käyttää samaa taitotasoa, ikäryhmää ja mieluiten myös saman sukupuolen edustajaa → yksilö pystyy kuvittelemaan voivansa suoriutua vastaavasta suorituksesta.



# 5. Psyykkisen valmennuksen tekniikat

## 5.1.2 Virheiden ja epäonnistumisten sietokyky

On paljon yksilöllisiä tekijöitä, jotka vaikuttavat virheiden sietokykyyn, mutta näitäkin taitoja voidaan harjoitella. Epäonnistumisten ja virheiden sietämisen perustana on ilmapiiri ja yksi vaikuttavimmista keinoista saada ihminen oppimaan virheiden sietoa, paineensäätelyä ja osaamisen maksimaalista käyttöönottoa on virheiden salliminen suoritussympäristössä. Ihminen uskaltaa motivoituneesti yrittää enemmän ja vaikeampia asioita silloin, kun virheet ovat mahdollisuuksia oppia uutta eikä merkkejä huonoudesta. Valmennettavan kokemus siitä, että on hyväksytty virheinensä syntyy siitä, miten valmentaja käyttäytyy aidosti kiinnostuneesti siitä miten epäonnistumisesta voidaan hyötyä.

## 5.1.3 Itsepuhe ja uskomukset

Itsepuhe ja uskomukset ovat itseluottamukseen merkittävästi vaikuttavia tekijöitä. Itsepuheen ja uskomusten tietoinen käyttöönotto ovat tehokkaita itseluottamuksen kehittämisen työkaluja. Itsepuhe on nimensä mukaisesti juttelua itselle, joka aikuisena esiintyy pääosin ajatusten kautta. Itsepuheesta on eritelty erilaisia tyyppisiä ja tutkijat ovatkin ehdottaneet, että tuloksen kannalta merkittävää voi olla se millaista itsepuhetta käytetään missäkin tilanteissa.

Yksilön taitotasolla voi myös olla merkitystä siihen, millainen itsepuhe toimii parhaiten. Taulukossa 2 on esitetty eri itsepuheen tyyppisiä ja sitä missä ja miten niitä suositellaan käytettävän.

# 5. Psyykkisen valmennuksen tekniikat

Itsepuheen tyyppi	Esimerkkejä	Käyttötarkoitus
Positiivinen / Motivaation kautta vaikuttava itsepuhe <ul style="list-style-type: none"> <li>· nostattava</li> <li>· luottamusta lisäävä</li> <li>· tunteiden ja ahdistuksen säätely</li> </ul>	<p>”Jatka vain, loppuun asti!”</p> <p>”Hyvin menee, osaan tämän!”</p> <p>”Rauhoitu, rauhassa vaan, kaikki hyvin.”</p>	Yrittämisen, energian ja myönteisen ajattelun ylläpitäminen ja lisääminen; myös suorituksen ohjaamisessa, kun taitotaso on jo korkea
Ohjaava itsepuhe <ul style="list-style-type: none"> <li>· suoritukseen liittyvät ohjeet</li> </ul>	<p>”Suuntaa katse!”</p> <p>”Muista tekniikka!”</p> <p>”Jatka keskittymistä!”</p>	Huomion kiinnittäminen tekniikkaan, oppiminen, suorituksen ja toiminnan ohjaus
Negatiivinen itsepuhe <ul style="list-style-type: none"> <li>· huoli</li> <li>· luovuttaminen</li> <li>· väsymys</li> </ul>	<p>”Miten voin olla näin tyhmä, menetin asemani.”</p> <p>”Ihan kohta en enää jaksa, pyörryn kohta.”</p>	Voi joskus toimia herättämällä uuteen yritykseen tms., mutta useimmiten haittaa suoriutumista ja pahentaa ahdistusta.
Spontaani itsepuhe	”Mitä oikein tein?”	Äkkiseltään, ei suunnitellusti ilmaantuva, suoritukseen liittyvä, usein negatiivinen itsepuhe
Tavoitteen ohjaama itsepuhe	”Etene suoraan, päättäväisesti!”	Ongelmanratkaisu, suorituksen eteneminen ja sen tietoinen ohjaaminen, vireystilan ja käyttäytymisen säätely
Neutraali itsepuhe	”Pitää muistaa ostaa kaupasta öljy ja vihannekset.”	Neutraalit, suorittamiseen ja tavoitteisiin liittymättömät ajatukset
Kielteisesti muotoiltu itsepuhe	<p>”Älä nosta käsiä niin ylös!”</p> <p>”Älä hermostu nyt!”</p>	Oman toiminnan ohjaus, joka kuitenkin nostaa mieleen sen, mitä halutaan vältellä
Myönteisesti muotoiltu itsepuhe	<p>”Kädet alemmas”</p> <p>”Pysyn tyynenä.”</p>	Oman toiminnan ohjaus ja tunteiden säätely kohdistamalla huomio haluttuun toimintaan

Taulukko 2. Itsepuheen tyypit, esimerkit ja käyttötarkoitus (mukaillen Arajärvi & Thesleff 2020)

# 5. Psyykkisen valmennuksen tekniikat

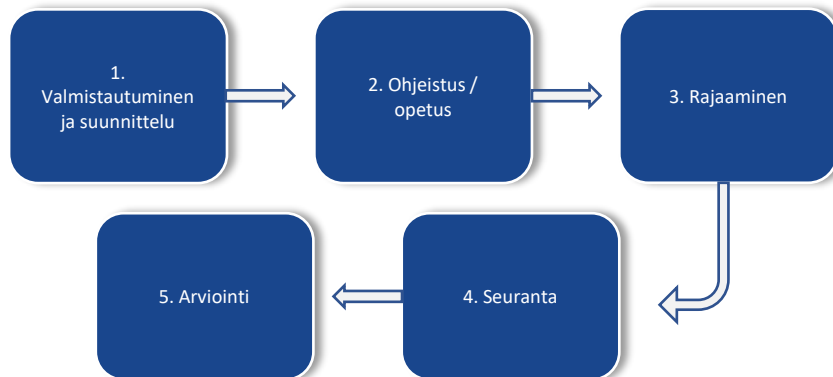
## 5.2 Tavoitteenasettelu

Tavoite on määritelty toiminnan päämääräksi, joksikin pätevyden tasoksi, joka halutaan saavuttaa. Tavoitteenasettelu, on prosessi, joka alkaa pohtimalla, mitä halutaan oppia tai saavuttaa.

Tavoitteenasettelun prosessiin liittyy myös tavoitteiden arviointi, tarvittaessa tavoitteiden muokkaaminen ja palkitseminen.

Tavoitteenasettelu on yksi suosituimmista ja laajemmin tutkituista menetelmistä, jonka avulla vahvistetaan suorituskykyä, motivaatiota ja tuottavuutta.

Tavoitteenasettelun prosessi:



1. **valmistautuminen ja suunnittelu** → Kartoitetaan, mitä taitoja tai ominaisuuksia lajissa tarvitaan ja arvioidaan nykyiset kyvyt ja taidot sekä kehittämistarpeet. Pohditaan suoriutumista monipuolisesti.
2. **Ohjeistus / opetus** → Käydään läpi taitavan tavoitteenasettelun ohjenuoria, ja annetaan aikaa pohtia omia tavoitteita. Harjoitellaan tavoitteenasettamisen taitoa päivittäisessä toiminnassa eri harjoittein.
3. **Rajaaminen** → Eri aikavälien tavoitteiden asettaminen ja toimintasuunnitelmien laatiminen. Asetetaan myös ryhmälle tavoitteet tarvittaessa. Valitaan työn alle aluksi 1-2 tavoitetta kerrallaan ja tehdään niiden kehittämiseen huolelliset toimintasuunnitelmat.

# 5. Psyykkisen valmennuksen tekniikat

4. **Seuranta** → Innostaminen ja kannustaminen. Tarjotaan palautetta tavoitteista. Huolehditaan päivittäisen tavoitteenasettelun toteutumisesta. Sitoutumisen ja pystyvyyden tunteen vahvistaminen. Tavoitteenasettelu aina myös merkityksellisten tilanteiden yhteydessä
5. **Arviointi** → Arvioidaan tavoitteiden edistämistä. Ajankohdat tavoitteiden arvioinnille suunnitelmiin jo etukäteen. Tehdään selväksi alusta saakka, että tavoitteiden muokkaaminen on normaali osa prosessia. Palkitsemisen kriteerit on avoimesti kerrottu.

*”Pelkkä tavoite ilman strategiaa siihen pääsemiseksi heikentää suoriutumista. Pohdi mitä tehdään, kuinka paljon ja kuinka usein.”*



Kuvio 7. Tavoitteenasettelun ohjenuorat (mukaillen Arajärvi & Thesleff 2020)

# 5. Psyykkisen valmennuksen tekniikat

## 5.2.1 Ryhmä- ja yksilötavoitteet

Tavoitteita tulee asettaa sekä ryhmälle että yksilölle ja ryhmissä tulee asettaa niin yksilö- kuin ryhmätavoitteitakin. Ryhmä- ja yksilötavoitteet tulisi asettaa niin, että ne tukevat toisiaan. Ryhmä- ja pienryhmätavoitteiden kohteena on ryhmän yhteinen toiminta, kuten eri pelipaikkojen yhteistyö. Yksilötavoitteet kohdistuvat yksilön suoritukseen, kuten esimerkiksi nopeuden, pitkien syöttöjen tai oikea-aikaisuuden kehittämiseen.

On ehdotettu, että ryhmän tavoitteenasetteluun sisältyy **kolme tekijää, jotka ovat tavoite itsessään, toimintatavat ja tehtävät, joita tarvitaan tavoitteen toteutumiseksi ja sellainen joukkueen tai ryhmän välinen vuorovaikutus, joka vie kohti tavoitteita.** Samalla tavalla, kun yksilön tavoitteet edistävät yksilön suoriutumista, ryhmätavoitteet edistävät ryhmän suorituskykyä ja ryhmätavoitteet ovat tehokkaita myös yksilön suoriutumisen kannalta. Ryhmän tai joukkueen tavoitteiden on täytettävä yksilön tarpeet ja oltava jokaiselle yksilölle tärkeitä, sillä muutoin yksilön omat tavoitteet ja tarpeet menevät ryhmän tavoitteiden edelle.

Valmentajan tuki ryhmän tavoitteenasetteluun

- Laaditaan pitkäntähtäimen tavoitteet ensin
- Laaditaan selkeä toimintasuunnitelma kohti pitkäntähtäimen tavoitteita
- Otetaan ja sitoutetaan kaikki joukkueen jäsenet mukaan suunnittelemaan ja laatimaan joukkueen tavoitteita
- Seurataan joukkueen etenemistä kohti tavoitteita
- Palkitaan joukkuetta etenemisestä kohti tavoitteita

# 5. Psyykkisen valmennuksen tekniikat

## 5.3 Rentoutuminen

Rentoutuminen kohdistuu sekä mieleen että fyysisiin toimintoihin ja se on elimistön toiminnan rauhoittamista. Rentoutuminen on vaihtelua viireystasoissa ja sen avulla säädellään autonomisen hermoston toimintaa, joka on tärkeää urheilussa. Rentoutumisen taito antaa mahdollisuuden ohjata omaa mieltä ja sitä kautta vaikuttaa esimerkiksi keskittymiskykyyn, stressinhallintaan, palautumiseen ja voimavarojen vahvistamiseen. Rentoutumista on yleistä sekä paikallista.

Rentoutuminen on yleistä silloin, kun koko keho on rentoutuneessa tilassa, kun taas paikallisella rentoutumisella tarkoitetaan sitä, että jokin tietty lihasryhmä tai lihas ovat rentoutuneina.

### 5.3.1 Rentousharjoittelu

Lajisuorituksen rentoustason parantaminen on keskeistä rentouden harjoittamisessa. Rentoutusmenetelmiä on monenlaisia, kuten esimerkiksi aktiivinen rentoutus, mielikuvarentous, hengitysrentous ja autogeeninen rentous. Esimerkiksi autogeenisen rentoutuksen avulla harjoitellaan painavuuden ja lämpimyden tunnetta.

Rentousmenetelmien valinta on yksilöllistä. Usein aloittelijoiden tulisi aloittaa aktiivisista menetelmistä, joiden avulla opetellaan tunnistamaan jännittyneen ja rennon lihaksen ero ja tämän jälkeen siirtyä mielikuvapohjaisiin suggestio -menetelmiin. Valmistautuessaan peleihin tai harjoituksiin, pelaajien on hyödyllistä harjoitella mielen rauhoittumista.

Rentouden harjoittelussa voidaan hyödyntää lyhytkestoisempia tai pidempiä harjoituksia, joilla on omat käyttötarkoitukset ja hyödyt. Eri rentoutusten käyttötarkoitukset ja hyödyt on esitelty taulukossa 3.

# 5. Psyykkisen valmennuksen tekniikat

<i>Rentoutus</i>	<i>Käyttötarkoitus</i>
Lyhyt rentoutuminen (1-4min)	Ennen aktiivista mielikuvaharjoittelua, mielen rauhoitus, ajatusten suuntaaminen haluttuun kohteeseen
Rauhoittuminen (5-8min)	Ennen mentaaliharjoittelua
Pidempi rentoutusharjoitus (15-25min)	Antaa syvän levon, auttaa palautumisessa, voi käyttää hyväksi myös unen saamisessa
Syvät rentoutumisharjoitukset ja hypnoosi (15-35min)	Voidaan vahvistaa tai poisottaa pelkoja tai tehostaa oppimista
Aktiiviset harjoitukset	Harjoitellaan tunnistamaan rennon ja jännittyneen lihaksen eroja

Taulukko 3. Rentouden tasot ja niiden käyttötarkoitus (mukaillen Kataja 2012)

Rentousharjoittelun tehokkuutta tulisi tarkkailla esimerkiksi rentousharjoittelupäiväkirjan avulla, jotta saavutettaisiin haluttu rentouden vaikutus. Rentousharjoittelun alussa rentousohjelmat auttavat urheilijaa, mutta ajan kuluessa tulisi siirtyä kuitenkin itse toteutettuihin rentousharjoituksiin.

# 5. Psyykkisen valmennuksen tekniikat

## 5.4 Mielikuvat

Mielikuvaharjoittelulla tarkoitetaan harjoituksia, joita suoritetaan mielen avulla ja ne liittyvät suoritukseen joko menneisyydessä, nykyisyydessä tai tulevaisuudessa. Harjoittelu voi kohdistua joko koko suoritusprosessiin, osasuoritukseen tai urheilijan tunnetiloihin.

Mielikuvat voivat olla sisäisiä tai ulkoisia

**Sisäinen mielikuvaharjoittelu** = urheilija kokee itsensä suorittamassa oman kehonsa sisäpuolelta käsin harjoitus- tai kilpailusuoritusta

**Ulkoinen mielikuvaharjoittelu** = urheilija kokee suorittavansa sitä oman kehonsa ulkopuolelta. Ulkoinen perspektiivi on aloittavalle mielikuvaharjoittelijalle parempi, sillä se on helpompaa kuin sisäinen eläytyminen. Ulkoisia mielikuvia käytetään pääsääntöisesti myös silloin, kun urheilijan halutaan sisäistävän tekniset tai taktiset yksityiskohdat.

Kun mielikuvataidot ovat kehittyneet, on tärkeää tehdä harjoittelua myös harjoitus- ja kilpailutilanteissa, sillä tällöin mielikuvat linkittyvät oikeisiin olosuhteisiin ja edistävät keskittymistä tulevassa suorituksessa.

Mielikuvaharjoituksia tulisi tehdä paljon onnistuneiden suoritusten jälkeen, koska se vahvistaa muistijälkiä onnistuneesta suorituksesta.

**Ideomotorinen harjoittelu** = mielikuvaharjoittelua, jossa kuvitellaan toteutettava liikesuoritus mielessä ja samalla tehdään mikroliikkeitä, eli pieniä liikettä muistuttavia liikkeitä. Ideomotorinen harjoittelu voimistaa liikesuorituksen automatisoitumista, liikkeen oppimisen nopeutumista ja liikevarmuus kasvaa. Ideomotorista harjoittelua voidaan käyttää esimerkiksi jalkapallossa pelitaktiikan sisäistämiseen, nuorilla suoritustekniikoiden oppimiseen ja optimaalisen kilpailumielialan saavuttamiseen.



# 5. Psyykkisen valmennuksen tekniikat

## 5.5 Huippusuoritukset ja flow-tila

Huippusuorituksella tarkoitetaan toimintaa, jossa esimerkiksi urheilija ylittää oman suorituksensa laadun ja hyödyntää mahdollisuutensa täysin. Huippusuorituksen aikana urheilijan tuntemuksia ovat usein fyysinen ja psyykkinen rentous, nykyhetkeen keskittyminen, ilo ja nautinto, luottavaisuus, korkea energiataso, optimistisuus ja vahva läsnäolon ja kontrollin tunne.

Huippusuoritukset liittyvät urheilussa suoritustilanteisiin, kuten otteluihin ja kilpailuihin. Urheilupsykologiassa on esitetty kaksi eri tulokulmaa huippusuorituksen mahdollistamiseksi, joista toinen keskittyy pitkänlinjan suunnitelmalliseen harjoitteluun ja toinen suoritushetken keskittymiseen. Nämä kaksi lähestymistapaa tulisi yhdistää, jotta saadaan huippusuoritukset todennäköisimmiksi.

*”Flow ja huippusuoritus ovat eri asioita, mutta ne voivat edesauttaa toistensa syntymistä.”*

### 5.5.1 Kilpailutilanteiden hallinta

Urheilijalle oman osaamisen tuominen esiin oikealla hetkellä, voi olla haastavaa. Merkityksellisissä tilanteissa valmentajalla on tärkeä rooli valmentaa urheilijaa optimaaliseen suoriutumiseen. Optimaalisen suoriutumisen lähtökohtana on vahva itsetunto, joka sallii häviämisen, voittamisen, epäonnistumisen ja onnistumisen kokemukset. Optimaaliseen suoritukseen valmentamisen tärkeänä osana on myös valmentajan tasapuolinen yksilöllinen kiinnostus jokaista urheilijaa kohtaan.

Psyykkisten taitojen kehittäminen on yksi kilpailutilanteiden hallintaan vaikuttava tekijä. Pitkällä tähtäimellä toteutettu tavoitteenasettelu, sinnikäs harjoittelu ja työnteko ovat onnistumiseen johtavia elementtejä. Urheilijan tulee harjoittaa ajattelua sekä tunteiden säätelyä, sillä ne johtavat keskittymiskyvyn ja vireystilansäätelyn mahdollisuuteen kilpailutilanteissa. Suoritusvarmuuden luomisessa rutiinit ja varautuminen poikkeustilanteisiin ovat avainasemassa. Urheilijan suoriutumisesta kilpailutilanteessa tulee tehdä analyysejä, joiden avulla jokaisesta suorituksesta opitaan jotakin ja kehittyminen on jatkuva.



# 5. Psyykkisen valmennuksen tekniikat

## 5.5.2 Flow-tila

Flow-tilan tärkein määritelmä on urheilijan taidon ja haastavuuden tasapaino. Flow-tilan saavuttamisessa tärkeimpiä elementtejä ovat motivaatio, optimaalisen vireystason saavuttaminen ennen suoritusta, keskittymiskyvyn ylläpitäminen, valmistautuminen suoritukseen, fyysinen valmius, optimaaliset ympäristöolosuhteet, itseluottamus ja henkinen keskittyminen, sekä joukkuehenki ja tyytyväisyys omaan tekemiseen.

Flow-tila voidaan saavuttaa, kun molemmat, taidot ja haastavuus ovat korkealla. Matalan taidon ja matalien tavoitteiden yhdistäminen voi johtaa välinpitämättömyyteen, kun taas hyvien taitojen ja matalien tavoitteiden yhdistäminen voi tuottaa tylsistymiseen ja näin flow-tilaa tuskin saadaan saavutettua.

### Flow-tilan tunnusmerkkejä:

- ✓ Urheilija on keskittynyt tehtäväänsä ja kaikki muut asiat ympäriltä unohtuvat
- ✓ Selkeiden tavoitteiden myötä urheilija tietää tarkalleen mitä suorituksessa pitää tehdä ja selkeys helpottaa myös huomion suuntaamista ja keskittymiskykyä
- ✓ Urheilija on tietoinen toiminnastaan, mutta ei itsestään
- ✓ Toimintaa ei tarvitse erikseen ajatella vaan se tapahtuu automaattisesti
- ✓ Urheilija keskittyy täysin omaan suoritukseensa
- ✓ Ajantaju katoaa, joillain se kiihtyy ja joillain ajankulku tuntuu hidastuvan
- ✓ Tunne, että kaikki tapahtuu automaattisesti ilman ajatuksenvirtaa

## Lähteet:

Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2012. Keskittyminen. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 206-216. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2015. Harjoituksia psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen kehittämiseksi. Teoksessa Danskanen, K. & Tuunainen, S. (toim.). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 348-375. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2015. Mitä on valmennuksen psykologia. Teoksessa Danskanen, K. & Tuunainen, S. (toim.). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 335-342. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn psykologia. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Forssell, C. 2014. Huipulle! Henkinen valmentaminen urheilussa. Tietosanoma Oy. Tallinna.

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Heino, S. 2000. Valmentautumisen psykologia – Iloisemmin, rohkeammin, keskittyneemmin. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Honkanen, S. 2012. Sosiaalisten suhteiden ja tilanteiden hallinta. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 105-116. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Hämäläinen, K. 2015. Lapsen ja valmentajan välinen ihmissuhde. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-kustannus Oy. Lahti.

Johnson, J. 2001. Self-talk and female youth soccer performance. University of Manitoba. Canada. Luettavissa:

[https://mspace.lib.umanitoba.ca/bitstream/handle/1993/19628/Johnson\\_Self-talk\\_and.pdf?sequence=1](https://mspace.lib.umanitoba.ca/bitstream/handle/1993/19628/Johnson_Self-talk_and.pdf?sequence=1) Luettu: 16.2.2021



Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Edita Prima Oy. Helsinki.

Kataja, J. 2012. Rentoutuminen. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.).  
Urheilupsykologian perusteet, s. 181-198. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Kataja, J. 2012. Mielikuvien käyttö. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.).  
Urheilupsykologian perusteet, s. 199-205. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Lintunen, T., Rovio, E., Haarala, S., Orava, M., Westerlund, E. & Ruiz, M. 2012.  
Urheilupsykologia, liikuntapsykologia ja valmennuksen psykologia. Teoksessa Matikka, L.  
& Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 30-39. Liikuntatieteellinen  
Seura ry. Tampere.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa Matikka, L. & Roos-  
Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 48-67. Liikuntatieteellinen Seura ry.  
Tampere.

Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Kataja, J. 2006. Rentoutuminen. Teoksessa Liukkonen, J.,  
Jaakkola, T., Honkanen, S. & Kataja, J. (toim.). Psykkinen valmennus lentopallossa, s. 133-  
158. Suomen Lentopalloliitto ry.

Matikka, L. & Roos-Salmi, M. 2012. Aluksi. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.).  
Urheilupsykologian perusteet, s. 11-21. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Matikka, L. & Roos-Salmi, M. 2012. Esipuhe. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.).  
Urheilupsykologian perusteet, s. 3. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Matikka, L. 2012. Mitä urheilupsykologia on?. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M.  
(toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 23-29. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Matikka, L. 2012. Psykkiset taidot. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.).  
Urheilupsykologian perusteet, s. 45-47. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Matikka, L. 2012. Huippusuoritukset, huippukokemukset ja flow. Teoksessa Matikka, L. &  
Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 232-246. Liikuntatieteellinen Seura  
ry. Tampere.



Olympiakomitea 2020. Tähtiseurat - seurojen laatuohjelma. Luettavissa:  
<https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/tahtiseurat-seurojen-laatuohjelma/> Luettu:  
14.1.2021

Pullinen, K. 2008. Jalkapallon lajiantalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä. Luettavissa:  
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/19925/VTE%20Pullinen.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu: 15.2.2021

Roos-Salmi, M. 2012. Psykkisen valmentautumisen tekniikat. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 135-136. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön -Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. Turku.

Thelwell, R., Weston, N. & Greenless, I. 2005. Defining and Understanding Mental Toughness within Soccer. Teoksessa Taylor & Francis group. Journal of Applied Sport Psychology, s. 326-332. U.K. Luettavissa:  
[https://www.researchgate.net/profile/Richard\\_Thelwell/publication/233000042\\_Defining\\_and\\_Understanding\\_Mental\\_Toughness\\_within\\_Soccer/links/566ff60008aec0bb67c16848/Defining-and-Understanding-Mental-Toughness-within-Soccer.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Richard_Thelwell/publication/233000042_Defining_and_Understanding_Mental_Toughness_within_Soccer/links/566ff60008aec0bb67c16848/Defining-and-Understanding-Mental-Toughness-within-Soccer.pdf)

Thelwell, R., Weston, N. & Greenless, I. 2006. Using Psychological Skills Training to Develop Soccer Performance. Teoksessa Taylor & Francis group. Journal of Applied Sport Psychology, s. 254-270. U.K. Luettavissa:  
[https://www.researchgate.net/profile/Richard\\_Thelwell/publication/240239735\\_Using\\_Psychological\\_Skills\\_Training\\_to\\_Develop\\_Soccer\\_Performance/links/566ff5d408ae4d9a4259842e.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Richard_Thelwell/publication/240239735_Using_Psychological_Skills_Training_to_Develop_Soccer_Performance/links/566ff5d408ae4d9a4259842e.pdf)

Tossavainen, A. & Peltonen, A. 2020. Psykkinen valmennus. Fitra. EU.

Weinberg, R.S. & Gould, D. 2019. Foundations of sport and exercise psychology – Seventh edition. Human Kinetics. USA.

Hyvinkään Palloseura  
Psyykkisen valmennuksen opas  
- Käytännön harjoitukset



**HYPS**

HYVINKÄÄN PALLOSEURA

## 1. Valmentajat

Harjoite: Tunne itsesi voidaksesi kehittyä

## 2. Pelaajat

### 1. Motivaatio

1.1 Mistä minä motivoidun

1.2 Motivaatioilmastokysely

### 2. Itseluottamus

2.1 Itsetunnon vahvistaminen

2.2 Minäpystyvyyden kokemuksia itselle ja muille

2.3 Itseluottamuksen tilan tietoinen vaihtaminen

2.4 Ö-mappi

### 3. Itsepuhe

3.1 Itsepuheen pohdintaa

3.2 Itsepuheen havainnointi, pysäyttäminen ja muokkaaminen

### 4. Rentoutuminen

4.1 Syvä hengitys

4.2 Energisoiva hengitys

4.3 Aktiivinen rentoutus

### 5. Mielikuvat

5.1 Mielikuvaharjoituksen perusmalli

5.2 Video & mielikuvaharjoittelu

### 6. Keskittymiskyky

6.1 Keskittymiskyvyn perusharjoitus

6.2 Ihanteellinen suoritukseen keskittyminen

### 7. Peliin valmistautuminen

7.1 Rituaaliportaati

7.2 Voittajafiilis

Muistilista otteluun valmistautumiseen:

### 8. Kilpailutilanteiden hallinta

8.1 Kilpailuanalyysi

### 9. Huippusuoritukset

9.1 Huippusuoritusten tavoittelemisen suunnittelu

# Valmentajat

Harjoite: Tunne itsesi voidaksesi kehittyä

**Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto**= motivaatioilmastossa keskitytään enemmän pelaajan omien taitojen kehittämiseen

**Minäsuuntautunut motivaatioilmasto**= motivaatioilmastossa keskitytään enemmän vertailuun toisten pelaajien suorituksiin.

Tämän tehtävän tavoitteena on opettaa omasta vuorovaikutuksestasi.

Mieti itseäsi valmentajana. Luotko työsi kautta enemmän tehtävä- vai minäsuuntautunutta ilmapiiriä?

1. Korostatko yrittämistä ja sinnikkyyttä vai voittamista ja paremmuutta?
2. Korostatko vertailua pelaajien omiin aiempiin suorituksiin vai toisten suorituksiin?
3. Jaatko paljon tietoa vai kannustatko?
4. Ovatko virheet mielestäsi vääriä tekoja vai oppimiseen liittyviä mahdollisuuksia?
5. Annatko pelaajille mahdollisuuden kokeilla, olla luovia ja asettaa omia tavoitteita? Vai tarkkailetko toimintaa jatkuvasti ja ohjaat toimintaa sinun mielestäsi oikeisiin työtappoihin, valintoihin ja tavoitteisiin?

(Mukaillen Arajärvi & Thesleff 2020)

Itsensä arvioiminen ei ole vuorovaikutukseen liittyen helppoa. Pohdi asiaa seuraavien keinojen avulla:

1. Pohdi, mitä muut kertoisivat sinusta koskien äskeisissä kysymyksissä mainittuja asioita jos he uskaltaisivat olla kaikin puolin avoimia?
2. Pohdi, ovatko arviosi realistisia siitä mitä muut sanoisivat. Joskus saatamme arvioida väärin kumpaan suuntaan vain: joko niin, että arvioimme muiden kokemukset turhan hyviksi liittyen omaan vuorovaikutukseen tai päinvastoin turhan huonoiksi.
3. Kysy sitten konkreettisesti muilta! Kysy, mitä he ajattelevat esimerkiksi harjoituksissa luomastasi ilmapiiristä
4. Videoi esimerkiksi jokin harjoitustilanne ja katso videolta itse miltä toimintasi vaikuttaa.

(Mukaillen Arajärvi & Thesleff 2020)



# Pelaajat - 1. Motivaatio

Harjoittelen / pelaan / harrastan	Täysin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Koska se on mielenkiintoista (T)	1	2	3	4	5
Koska haluan suoriutua paremmin kuin muut (M)	1	2	3	4	5
Parantaakseni nykyisiä taitojani (T)	1	2	3	4	5
Ollakseni paras (M)	1	2	3	4	5
Koska nautin siitä (T)	1	2	3	4	5
Kilpaillakseni muiden kanssa (M)	1	2	3	4	5
Oppiakseni uusia taitoja (T)	1	2	3	4	5

## 1.1 Mistä minä motivoidun?

Vastaa kysymyksiin ja tarkastele, mitä vastaukset kertovat itsellesi. Vastauksista voidaan myös keskustella joukkueen tai valmentajan kanssa yhdessä

Selvitetään motivaattiorakennetta ja sitä, motivoidutaanko enemmän tehtävä- (T) vai minätavoitteista (M).

### Tehtäväsuuntautuneessa

motivaatioilmastossa keskitytään enemmän omien taitojen kehittämiseen ja [minäsuuntautuneessa](#) motivaatioilmastossa on tyypillistä suoritusten vertailu muiden pelaajien suorituksiin.

(Mukaillen Arajärvi & Thesleff 2020)



# Pelaajat - 1. Motivaatio

## 1.2 Motivaatioilmastokysely

Arvioi, miten hyvin seuraavat väittämät kuvaavat omaa ja harjoitteluryhmäsi toimintaa harjoituksissa. Ympyröi valitsemasi vaihtoehto. 1 = Täysin eri mieltä 5 = Täysin samaa mieltä

Kyselyn avulla on tarkoitus saada tietoa siitä, kuinka valmennettavat kokevat harjoitukset. Palautteen avulla valmentaja voi kehittää omaa harjoitustapaa ja johtamistaan.

### Kyselyvastausten yhteenveto ja tulkinat

#### Motivaatioilmaston ulottuvuudet:

Kilpailusuuntautuneisuus:	Kysymysten 3 ja 10 summa
Tehtäväsuuntautuneisuus:	Kysymysten 2 ja 8 summa
Sosiaalinen yhteenkuuluvuus:	Kysymysten 5 ja 7 summa
Autonomia / itsemäärääminen:	Kysymysten 4 ja 6 summa

#### Harjoitusten laadun ulottuvuudet:

Viihtyvyyys:	Kysymysten 1 ja 11 summa
Aktiivisuus:	Kysymysten 9 ja 12 summa

1. Pidän harjoituksista	1 2 3 4 5
2. Valmentajalle on pääasia, että kehitymme vuosi vuodelta omilla taidoissamme	1 2 3 4 5
3. Urheilijoille on tärkeää näyttää olevansa muita parempia harjoituksissa	1 2 3 4 5
4. Urheilijoilla on merkittävästi päätösvaltaa harjoituksissa	1 2 3 4 5
5. Ryhmämme on yhtenäinen toimiessamme harjoituksissa	1 2 3 4 5
6. Urheilijoilla on mahdollisuus vaikuttaa harjoitusten toteutukseen	1 2 3 4 5
7. Harjoituksissa urheilijat puhaltavat yhteen hiileen	1 2 3 4 5
8. Valmentajalle on tärkeää, että jatkamme yrittämistä, vaikka olisimme tehneet virheitä	1 2 3 4 5
9. Otan yleensä itsestäni kaiken irti harjoituksissa	1 2 3 4 5
10. Urheilijoille on tärkeää onnistua harjoituksissa muita paremmin	1 2 3 4 5
11. Nautin harjoituksista	1 2 3 4 5
12. Olen yksi aktiivisimmista harjoituksissa	1 2 3 4 5

(Mukaillen Liukkonen & Jaakkola 2012)

# Pelaajat - 2. Itseluottamus

---

Luettele ja kirjaa ylös itsellesi pieniä rooleja joita omaat elämässäsi, esimerkiksi: tytär, jalkapalloilija, opiskelija, joukkueen kapteeni. Valitse myös sellaisia tekemisiä, joihin käytät vain vähän aikaa, mutta teet kuitenkin silloin tällöin.

Pohdi ja kirjaa ylös kunkin roolin kohdalta vahvuuksia, joita omaat juuri tämän roolin kohdalla.

Keskity siihen että kirjaat arvostettavia luonteenpiirteitä, vahvuuksia ja ominaisuuksia, jotka liittyvät sinuun ihmisenä kyseisessä roolissa.

Esimerkkihenkilö:

Tytär: huolehtivainen, auttavainen

Jalkapalloilija: kova treenaamaan, luova, innostava, motivoitunut

Opiskelija: motivoitunut, ahkera, aikaansaava

(Mukaillen Arajärvi & Thesleff 2020)

## 2.1 Itsetunnon vahvistaminen

Voit harjoitteen avulla huomata, että yksi rooli ja siellä olevat piirteet ovat vain osa sinua. Olet yksilöllinen ja kaikki osa-alueet ovat tärkeitä jollain tapaa.

Oman lajin parissa usein arvostetaan voimakkaasti tiettyjä ominaisuuksia tai taitoja, mutta heti jos kohtaat urheilijan eri lajin parista, huomaat ettei hän määrittele osaamista tai onnistumista samalla tavalla ja hän kiinnittää osaamisessasi eri asioihin huomiota.

Kelpaamme kaikki tässä ja nyt. On oleellista huomata itsestään erilaisia piirteitä arvostava näkemys ja huomata olevansa monipuolinen.

# Pelaajat - 2. Itseluottamus

1. Kuinka paljon olet toistanut tätä suoritusta?
2. Kuinka usein olet kokenut onnistuneesi tässä asiassa?
3. Oletko alun perin nähnyt muiden onnistuneita ja taitavia suorituksia tässä samassa taidossa?
4. Onko tämä asia ollut sinulle alun perin tarpeeksi haastava ja motivoiva?
5. Oletko kokenut ylpeyttä suoriutuessasi siitä itse, heti tai vähitellen?
6. Oletko saanut palautetta taidostasi? Entä kannustusta ja viisasta palautetta, joka on auttanut sinua eteenpäin? Oletko kokenut, että sinuun uskotaan?
7. Oletko kannustanut itse itseäsi? Jos, niin miten?
8. Yhdistyykö tekemiseesi tunteita tai kehon tuntemuksia, jotka auttavat sinua suoriutumaan ja tuntemaan tilanteen onnistuneena? Mitä tunteita ja tuntemuksia koet?
9. Onko jokin muu asia vaikuttanut siihen, että koet pystyvyyttä tätä asiaa kohtaan?

(Mukaillen Arajärvi & Thesleff 2020)

## 2.2 Minäpystyvyyden kokemuksia itselle ja muille

Valitse jokin yksittäinen asia tai tekeminen, jonka kohdalla koet, että **todella osaat sen**. Esimerkkinä voi olla vaikka jalkapalloon liittyvä suorituksen osa, esimerkiksi **tekninen osasuoritus, kuten pallon pomputtaminen**. Tunnet voimakasta pystyvyyttä suoritukseen – se on asia joka sinulta luonnistuu. Pohdi ja vastaa vieressä esitettyihin kysymyksiin.

Tehtävän on tarkoitus selvittää mistä pystyvyyden kokemus on syntynyt ja mitkä tekijät ovat vaikuttaneet eniten pystyvyyden kehittymiseen valitussa taidossa.

*”Saitko selville mitkä tekijät  
pystyvyyden kehittymiseen ovat  
vaikuttaneet?”*



# Pelaajat - 2. Itseluottamus

Muistele tilannetta, jossa onnistumisen vuoksi tunsit vahvaa itseluottamusta. Anna tunteen ja muiston nousta mieleen ja kehoon –miltä vahva itseluottamus tuntuu mielessäsi ja kehossasi?

Muistele sitten tilanne, jossa olet kokenut heikkoa itseluottamusta ja anna tämän muiston nousta mieleen ja kehoon.

Tämän jälkeen harjoittele siten, että vaihdat tietoisesti näiden olotilojen välillä vahvasta itseluottamuksen tunteesta heikkoon ja sen jälkeen taas vahvaan. Harjoittele paljon, kunnes onnistut vaihdoissa aina kun haluat. Oppimista voi helpottaa, jos etsit konkreettisen muiston molemmista tilanteista, kuten valokuva tai muu konkreettinen asia. Mikä muu voisi auttaa sinua olotilojen mieleen nostamisessa?

(Mukaillen Arajärvi & Thesleff 2020)

## 2.3 Itseluottamuksen tilan tietoinen vaihtaminen

Harjoituksella pyritään tuomaan vahvan ja heikon itseluottamuksen tuntemuksia esille. Tuntemusten tunnistamisen jälkeen harjoitteen tarkoituksena on oppia vaihtamaan tietoisesti heikon itseluottamuksen tunteita vahvan itseluottamuksen tunteeseen.

Voit esimerkiksi nauhoittaa ohjeet puhelimeesi ja sitä kautta kuunnella ja tehdä harjoituksen itsenäisesti tai pyytää jonkun toisen lukemaan harjoituksen sinulle, jotta pystyt keskittymään täysin olennaiseen.

*”Miltä vahva itseluottamus tuntuu mielessäsi ja kehossasi? Entäpä heikko itseluottamus?”*

# Pelaajat - 2. Itseluottamus

Mieti mielessäsi mahdollisia uhkakuvia, jotka saattaisivat häiritä tärkeää ottelua tai suoritusta. Kirjaa itsellesi ylös:

1. Uhkakuvat/negatiiviset ajatukset
2. voinko tehdä asialle jotakin
3. toimintasuunnitelma

Esimerkki 1:

1. Epäonnistun ottelussa maalin teossa
2. Voin tehdä
3. Harjoituksissa keskityn maalintekoon kannustaen itseäni ja uskomalla itseäni, esimerkiksi positiivisen itsepuheen avulla. Tutkiskelen tuntemuksia joita maalinteon epäonnistumiseen liittyy ja pohdin, mistä ne voivat johtua ja mitä asialle voisin tehdä.

Esimerkki 2:

1. Auto hajooa matkalla vieraspeliin ja olemme paikalla vasta 10 minuuttia ennen pelin alkua
2. En voi mitään juuri nyt
3. Teen omat valmistautumisrutiinit kuitenkin mahdollisimman hyvin. Keskityn mielikuvaharjoitteluun ennen pelin alkua. Fyysisen lämmittelyn voin aloittaa jo autossa mahdollisuuksien mukaan, esim. lihasaktiivoinnin ja rentoutuksien & venyttelyiden avulla. Joukkueen kesken keskitymme joukkuehengen nostatukseen ja tarkkaan roolien jakoon.

(Mukaillen Roos-Salmi 2012)

## 2.4 Ö-mappi

Tehtävän tarkoituksena on kartoittaa mielessä pyörivät uhkakuvat ja selkeyttää itsehallintaa haasteen hetkellä sekä lisätä ymmärrystä siihen, mihin voi vaikuttaa ja mihin ei. Tehtävä on nimetty Ö-mapiksi, sillä se kuvastaa tehtävän tarkoitusta. Kun uhkakuvat ja mahdolliset ongelmat on nimetty ja niille on tehty toimintasuunnitelma, ne voidaan laittaa niin sanottuun ”Ö-mappiin.”

Kohderyhmä tähän harjoitukseen on tavoitteellista toimintaa suorittavat urheilijat ja ryhmät.

Tehtävä voidaan purkaa myös pienryhmittäin joukkueen kesken ja verrata urheilijoiden ajatuksia. Uhkakuvien nimeäminen ja toimintasuunnitelmien tekeminen antaa mahdollisuuksia hyvien suoritusten suunnitteluun.

Huomioi, että joskus saattaa tulla eteen tilanteita joihin ei itse pysty vaikuttamaan ja se tulee hyväksyä esimerkiksi hakemalla tilanteesta kuitenkin joitakin positiivisia tai kannustavia ajatuksia.



# Pelaajat - 3. Itsepuhe

---

## 3.1 Itsepuheen pohdintaa

1. Mitkä ovat suosikkisanojasi, joita toistat mielessäsi usein? Ovatko nuo sanat positiivisia vai negatiivisia?
2. Kuvittele maailman parhaimman valmentajan ohjaavan sinua. Mitä haluaisit hänen sanovan sinulle?
3. Mieti ydinsanoja, joita voisit poimia parhaan valmentajan sanoista, jotka kannustaisivat sinua.
4. Mitkä sanat tai ajatukset liität onnistumiseen? Entä epäonnistumiseen? Mieti myös, mitkä sanat tai ajatukset käyvät mielessäsi ennen, kesken ja jälkeen onnistumisen? Löydätkö sanoja, jotka toistuvat usein mielessäsi?

(Mukaillen Roos-Salmi 2012)

*”Olennaista on tutustua tarkasti siihen, millainen itsepuhe tukee juuri sinun omaa suoriutumistasi.”*

# Pelaajat - 3. Itsepuhe

## 1. Kokeile päästä irti negatiivisesta ajatuksesta:

Seuraavan kerran, kun huomaat itsepuheen olevan kielteinen, pysähdy hetkeksi. Muistuta itsellesi, että ajatukset ovat vain ajatuksia. Näin voit kohdata ajatuksesi neutraalisti. Siirrä kielteinen ajatus mielikuvituksen avulla pois pääsi sisältä, esimerkiksi ”pilveen” –päästä ajatuksesta irti. Voit käyttää mitä vain mielikuvaa, jonka koet itsellesi mielekkääksi.

## 2. Toinen keino on kutsua myönteisiä ajatuksia:

Voit huomata ajattelevasi jatkuvasti samoja negatiivisia ajatuksia, joten saattaa olla hyödyllistä tarkastella niihin liittyviä uskomuksia tarkemmin. Pohdi jokin uskomus itsestäsi tai elämästäsi, joka huomioi alkuperäisen negatiivisen ajatuksesi, mutta ohjaa sinua kuitenkin kohti itseluottamusta ja suorituskyykyä. Esimerkiksi jos mieleesi tulee itsepuhe: ”Olen surkea, kun en onnistunut laukauksessani”, voit pohtia, että ”kaikki epäonnistuvat joskus ja ne mahdollistavat oppimisen”. Toista tätä itsellesi ja pohdi, millainen itsepuhe auttaisi sinua jatkossa vahvistamaan onnistumista.

(Mukaillen Arajärvi & Thesleff 2020)

## 3.2 Itsepuheen havainnointi, pysäyttäminen ja muokkaaminen

Tehtävä 1 perustuu negatiivisten ajatusten pysäyttämiseen. Tehtävän ajatuksena on huomata haitallinen ajatus mahdollisimman nopeasti. Tämän jälkeen tarkoituksena on harjoitella ajatuksen muokkaamista sellaiseksi, että se tukee suoritusta. Harjoitukseen on tarkoitus yhdistää hyväksymistyöskentely, eli ajatukset ovat vain ajatuksia, eikä ne saa mitään aikaiseksi, jos osaamme eriyttää ajatukset toiminnastamme.

Tehtävässä 2 tavoitteena on korvata negatiivinen uskomus tai ajatus positiivisella ajatuksella. Ajatusten pysäyttäminen ja niistä irrottaminen on työkalu, jonka opittua ajatuksia voidaan säädellä hetkessä ja sen avulla suorituskyyky voidaan säilyttää.



# Pelaajat -4. Rentoutuminen

Sulje silmäsi, Hengitä ilmaa niin syvälle keuhkoihin, että myös pallea kohoaa. Kuvittele, että vatsasi täytyy ilmasta. Voit laittaa kätesi pallean kohdalle ja tuntea sen liikkeen hengityksen voimasta. Hengitä rauhallisesti syvään 5-6 kertaa ja rauhoitu.

(Mukaillen Kataja 2012)

Asetu makuulle ja rauhoitu.

Kuvittele ja tunne nyt kehosi. Kuvittele itsesi mukavaan ympäristöön, jossa haluaisit juuri nyt olla.

Hengitä syvään ja laske viiteen tai neljään, kumpi tuntuu itsestä luonnollisemmalta ja pidätä hengitystä. Hengitä suun kautta ulos laskien viiteen. Jatka heti uloshengityksen jälkeen seuraavaan sisäänhengitykseen.

Kuvittele jokaisella uloshengityksellä, kuinka ylimääräinen jännitys ja negatiiviset ajatukset poistuvat kehostasi.

Kun uloshengitys alkaa sujua, kuvittele, kuinka jokaisella sisäänhengityksellä kehoosi tulee lisää energiaa.

(Mukaillen Kataja 2003)

## 4.1 Syvähengitys

- Tämä tekniikka sopii esimerkiksi valmistautuessa harjoitukseen tai yksittäiseen suoritukseen. Ennen suoritusta riittää myös yksi syvähengitys, joka pudottaa lihasten jännitystason.

## 4.2 Energisoiva hengitys

Tämä harjoitus sopii esimerkiksi rentoutumisen aloitusharjoitukseksi.

Huom! Hengitys kuuluu olennaisena osana rentoutumiseen. Omaa hengitystä voit tunnustella tehtävässä 4.1 esitellyn palleahengityksen avulla.

Voit esimerkiksi nauhoittaa harjoitusten ohjeet puhelimeesi ja sitä kautta kuunnella ja tehdä harjoitukset itsenäisesti tai pyytää jonkun toisen lukemaan harjoitukset sinulle, jotta pystyt keskittymään täysin olennaiseen.



# Pelaajat -4. Rentoutuminen

1. Käy selinmakuulle ja sulje silmät
2. Kuuntele rauhoittavaa ja rentouttavaa musiikkia
3. Jännitä molemmat kätesi nyrkkiin ja pidä molemmissa käsissä jännitys samalla sisään hengittäen. Pidätä hengitystä ja tunne jännitys käsissä ja rinnassasi. Uloshengityksellä anna koko vartalon rentoutua. Huomaa jännittyneen ja rentoutuneen olon ero.
4. Seuraavaksi jännitä jalkojasi vetämällä varpaita kohti kasvoja. Tunne jännitys jaloissa ja varpaissa. Jännitä ja rentouta. Jalat lepäävät painavina alustaa vasten.
5. Paina varpaita voimakkaasti pois päin kasvoista ja ojenna samalla nilkat. Tunne jännitys pohkeissa ja jalkaterissä. Pidä jännitys ja rentouta.
6. Hengitä sisään, purista pakarat yhteen ja jännitä vatsaasi voimakkaasti. Pidä puristus hetken aikaa. Pidätä hengitystä, purista ja rentoudu kokonaan.
7. Paina käsivarsiasi voimakkaasti alustaa vasten. Tunne jännitys ja rentoudu. Kädet, jalat ja vartalo tuntuvat mukavan rennoilta
8. Paina päätä voimakkaasti alustaa vasten. Tunne jännitys niskassa. Paina, paina ja rentoudu kokonaan. Pää lepää alustaa vasten raskaana.
9. Kiinnitä huomio hengitykseesi. Miten hengität? Rinnalla vai vatsalla? Hengitä vuoronperään rinnalla ja vuoroin vatsalla. Kumpi on itsellesi rentouttavampi tapa hengittää? Jatka sillä kumpi on itsellesi luonnollisempi.
10. Jännitä nyt vatsalihaksia, mutta jatka kuitenkin hengittämistä rintakehällä. Tunne jännitys vatsassasi ja rentoudu kokonaan. Hengitä hitaasti ja rauhallisesti, tunne, kuinka energia nousee lihaksiin.
11. Jatka rentoutumista hengittämällä rauhallisesti. Jokaisella uloshengityksellä tunnet rentouden lisääntyvän.
12. Anna rentouden vallata kehosi. Lihakset tuntuvat painavilta ja lämpimiltä. Tunnet miellyttävän rentoutuneen olotilan. Hengitä syvään rauhallisesti.
13. Harjoitus päättyy ja tunnet olosi levänneeksi. Olet tässä hetkessä. Hengitä syvään ja liikuttele pikkuhiljaa vartaloasi. Kun tunnet heränneesi, voit avata silmät.

## 4.3 Aktiivinen rentoutus

Aktiivisen rentoutuksen avulla opitaan jännittyneen ja aktiivisen lihaksen ero. Tätä rentoutusmenetelmää voi käyttää esimerkiksi silloin, kun harjoittelu on aiheuttanut lihaksen paikallisen väsymisen, esimerkiksi pitkäkestoisen staattisen harjoittelun tuloksena.

Voit esimerkiksi nauhoittaa ohjeet puhelimeesi ja sitä kautta kuunnella ja tehdä harjoituksen itsenäisesti tai pyytää jonkun toisen lukemaan harjoituksen sinulle, jotta pystyt keskittymään täysin olennaiseen.



# Pelaajat – 5. Mielikuvat

1. Rentouta itsesi noin viiden minuutin ajan niin, että kaikki ulkopuoliset häiriötekijät jäävät taka-alalle
2. Etsi mielikuvistasi jokin aikaisemmin koettu aika ja paikka, jossa olet kokenut itsesi rauhalliseksi, turvalliseksi ja miellyttäväksi
3. Eläydy tähän mielikuvaan kaikilla aisteilla
4. Kun tunne on voimakkaimmillaan, vahvista se uloshengitykseen
5. Siirry mielikuvissasi tilanteeseen, jossa alat katsoa elokuvaa, itse pääosanesittäjänä
6. Pääosanesittäjä näyttlee tilanteen, jossa olet onnistunut. Hengitä syvään ja nauti näkemästäsi ja sen tuomasta olotilasta.
7. Hyppää itse elokuvaan sisään ja olet nyt pääosanesittäjä. Tee kaikki asiat oikein ja niin varmasti kuin osaat.
8. Elokuva jatkuu ja huomaat, että oletkin jo tulevassa ottelussa.
9. Huomaat, kuinka kaikki sujuu yhtä hyvin kuin aikaisemmassakin suorituksessa. Hengitä syvään kahdesti ja palauta ne tunteet, jotka johtavat onnistuneeseen suoritukseen.
10. Herätä itsesi, esimerkiksi laskemalla viidestä yhteen...

(Mukaillen Kataja 2012)

## · 5.1 Mielikuvaharjoituksen perusmalli

Toteuta mielikuvaharjoittelu ainakin aluksi rauhallisessa ympäristössä. Huomioi, että tunnet miellyttäväksi oman olosi ja paikan jossa mielikuvaharjoittelua suoritat.

Mielikuvaharjoittelun kehittyessä, on suotavaa tehdä mielikuvaharjoittelua myös esimerkiksi harjoitustilanteissa. Lopullisena tuloksena on, että mielikuvaharjoittelua pystyttäisiin toteuttamaan missä tahansa ympäristössä ja usein tehokasta onkin yhdistää mielikuvaharjoittelua normaaliin harjoitteluun.

Kokeile mielikuvaharjoituksen perusmallia noudattamalla vieressä esitettyjä kohtia 1-10. Voit esimerkiksi nauhoittaa ohjeet puhelimeesi ja sitä kautta kuunnella ja tehdä itsenäisesti harjoituksen tai pyytää jonkun toisen lukemaan harjoituksen sinulle, jotta pystyt keskittymään täysin olennaiseen.



# Pelaajat – 5. Mielikuvat

1. Rentouta itsesi 3-5 minuutin ajaksi, jotta keskittyminen on huipussaan. Sulje silmäsi, hengitä syvään ja sano itsellesi ”Jokaisen uloshengityksen aikana rentoudun ja keskityn yhä paremmin. Kuvittele kuinka jalkojen, käsien, selän, hartioiden ja pään lihakset rentoutuvat ja sano itsellesi ”Vähitellen koko keho rauhoittuu”
2. Avaa silmäsi ja aloita katselemaan videolta mallisuorituksia (1-3 minuuttia).
3. Sulje silmäsi ja käy mallisuoritukset läpi mielikuvissasi. Näe itsesi tekemässä suoritusta ulkopuolisen tarkkailijan näkökulmasta.
4. Avaa taas silmäsi ja katso videolta mallisuorituksia (1-3 minuuttia).
5. Sulje silmät ja käy mallisuoritukset läpi eläytyen suoritukseen kaikin aistein. Keskity kehon tuntemuksiin ja lihasten oikea-aikaiseen toimintaan. Anna kehon liikkua mielikuvien mukaisesti.
6. Anna kehon ja mielen palautua ja nauti tekemistäsi hyvistä suorituksista. Jos mielikuvaharjoitus toteutetaan fyysisen harjoittelun yhteydessä, siirry tämän jälkeen fyysiseen harjoitukseen. Jos fyysinen harjoittelu tehdään, niin alkurentoutuksen voi lyhentää 1-3 minuuttiin.
7. Palaa tajuntaan laskemalla esimerkiksi luvut viidestä yhteen.

(Mukaillen Kataja 2012)

## 5.2 Video & mielikuvaharjoittelu

Tätä harjoitusta voidaan hyödyntää erityisesti suoritustekniikan sisäistämiseksi. Vaiheet 2-5 voit toistaa tarvittaessa useasti.

Voit esimerkiksi nauhoittaa ohjeet puhelimeesi ja sitä kautta kuunnella ja tehdä harjoituksen itsenäisesti tai pyytää jonkun toisen lukemaan harjoituksen sinulle, jotta pystyt keskittymään täysin olennaiseen.

# Pelaajat – 6. Keskittymiskyky

Asetu istumaan niin mukavasti kuin itsellesi vain mahdollista. Toimi harjoitusminuuttien ohjeiden mukaisesti. Tarkkaile vireystilaasi ja ajatuksiasi ja niissä tapahtuvia muutoksia.

1. Minuutti = Keskity hengitykseesi, hengitys sisään-ulos-sisään-ulos...
2. Minuutti = Keskity tarkkailemaan jotakin esinettä. Keskity valitsemaasi esineeseen minuutin ajan.
3. Minuutti = Anna ajatustesi tulla ja mennä, älä yritä hallita tai arvioida niitä –ole vain.
4. Minuutti = Nyt et saa ajatella minuuttiin mitään! Et saa ajatella edes sitä, että et saa ajatella!

(Mukaillen Arajärvi & Lehtoviita 2012)

## Harjoite 6.1 Keskittymiskyvyn perusharjoitus

Harjoituksen tavoitteena on kehittää huomion suuntaamista ja säilyttämistä sekä huomion kohteen vaihtamisen taitoa. Harjoitusta voi soveltaa esimerkiksi vähentämällä tai lisäämällä keskittymisaikoja tai häiriötekijöitä. Keskittymisen kohteen voi vaihtaa esimerkiksi lapsille mieluisaksi.

Valmentajalle: Harjoituksen jälkeen voi kysyä, minkä keskittymisminuutin pelaajat valitsisivat, jos olisi pakko valita yksi näistä ennen tärkeän ottelun alkua. Tällä voidaan havainnollistaa sitä, miten pelaajan ajattelu ja vireystila todella voidaan muuttaa minuutissa. Keskustelua voi myös syntyä siitä, kuinka yksilöllisiä keskittymisen tavat ovat.

# Pelaajat – 6. Keskittymiskyky

Valitse jokin lajiin liittyvä suoritus, johon haluat erityisesti keskittyä. Voit valita esimerkiksi ensin yksittäisen syötön tai jalkapallon rintapotkun ja edetä siitä hyökkäyspeliasetelman rakentamiseen.

Toista harjoitusta monta kertaa peräkkäin. Tarkkaile mihin asioihin keskityt harjoituksen missäkin vaiheessa ja miten se vaikuttaa harjoituksen laatuun. Kirjaa itse tai pyydä valmentajaa kirjaamaan huomiot ylös.

Jos kyseessä on taito, joka on opetteluvaiheessa, niin keskity ensimmäiseksi niihin asioihin, jotka ovat suoritukselle välttämättömiä sen mahdollistamiseksi ja turvallisiksi suorittamiseksi.

Jos kyseessä on taito, joka on jo pitkälti automatisoitunut ja koet osaavasi sen, aloita keskittymällä kokonaissuoritukseen ja huomioi, mitkä tavat pitävät suorituksen teknisesti puhtaana ja muutenkin onnistuneena. Tällaisia tapoja voivat olla esimerkiksi tietynlaiset ajatukset, mielikuvat tai itsepuhe.

(Mukaillen Arajärvi & Lehtoviita 2012)

## Harjoite 6.2 Ihanteellinen suoritukseen keskittyminen

Harjoituksen tavoitteena on parantaa keskittymistä tietyssä liikkeessä tai liikekokonaisuudessa. Harjoitus aktivoi havainnoimaan omaa suoritusta ja siihen liittyvää keskittymistä. Harjoituksen lopullinen tavoite on löytää omanlainen suoritukseen keskittymisen tapa, jonka avulla esimerkiksi suoritusvarmuus ja itseluottamus paranevat.

Harjoitus voidaan toteuttaa valmentajan kanssa yhdessä. Valmentaja voi tehostaa oppimista kysymällä miltä suoritus tuntui tai pyytää pelaajaa kuvailemaan, miltä suoritus hänen mielestään näytti ja kertomaan, että mihin pelaaja seuraavaksi on ajatellut keskittyä.

# Pelaajat – 7. Peliin valmistautuminen

1. Milloin lämmittely aloitetaan?
2. Minkälaisen psyykkisen valmistautumisen otteluun tarvitsen?
3. Milloin ja mitä tulee syödä, jotta jaksan pelata hyvin läpi ottelun?
4. Milloin pitää lähteä pelipaikalle?
5. Millainen on pelipäivän muu aikataulu? (lepo, ruokailut, matkustus...)
6. Mitä peliviikolla on hyvä huomioida?
7. Mitä pakkaan mukaani? Ja milloin?
8. Onko jotakin muuta, mikä pitäisi vielä huomioida?

(Mukaillen Granholm 2012)

Sulje silmät ja hengittele rauhallisesti. Mieti elämästäsi tilanne, jossa olet ollut ylpeä itsestäsi. Miltä se tuntui? Missä se tuntui? Mitä tuohon tilanteeseen liittyi? Nauti onnistumisen tunteesta. Siirry mielessäsi tulevaan peliin ja lähde mielikuvissasi pelaamaan tuon samanlaisen onnistumisen tunteen kanssa. Tee onnistunut, varma ja hyvä itseluottamusta huokuva suoritus ja näe itsesi voittajana suorituksen jälkeen!

(Mukaillen Granholm 2012)

## 7.1 Rituaaliportaati

Harjoitteen tarkoituksena on otteluun valmistautuminen, rutiinien tarkastelu ja aikataulun tekeminen ottelua varten.

Laita ottelusta mahdollisimman tarkka aikataulu itsellesi ylös ja lähde hahmottelemaan aikataulua apukysymysten avulla.

Suunnitelman voi käydä valmentajan kanssa läpi ja pohtia, milloin valmentajan tulee olla paikalla ja mitä häneltä odotetaan.

## 7.2 Voittajafiilis

Harjoitteen tavoitteena on nähdä itsesi voittajana ja onnistujana.

Harjoitteen voi tehdä otteluun valmistautuessa, harjoituskaudella tai kilpailukaudella.

Voit esimerkiksi nauhoittaa ohjeet puhelimeesi ja sitä kautta kuunnella ja tehdä harjoituksen itsenäisesti tai pyytää jonkun toisen lukemaan harjoituksen sinulle, jotta pystyt keskittymään täysin olennaiseen.



# Pelaajat – 7. Peliin valmistautuminen

Muistilista otteluun valmistautumiseen:

- ✓ Aseta realistiset tavoitteet
- ✓ Ylläpidä positiivista asennetta
- ✓ Harjoittele omia stressinhallinta- ja rauhoittumiskeinoja ja tee rentoutusharjoituksia
- ✓ Käytä mielikuvaharjoittelua
- ✓ Tee aikataulu peliviikolle, peliä edeltävälle päivälle ja pelipäivälle
- ✓ Mieti mitkä rutiinit auttavat sinua
- ✓ Jätä ylimääräiset ja turhat asiat keskittymisen ulkopuolelle
- ✓ Pidä valmentajan kanssa palaveri liittyen tavoitteisiin ja odotuksiin
- ✓ Mieti selviytymiskeinoja yllättäviin tilanteisiin
- ✓ Muista, että yliyrittäminen johtaa usein epäonnistumiseen
- ✓ Nauti myös peliin valmistautumisesta!

(Mukaillen Granholm 2012)

*”Valmistautuminen kilpailuun / otteluun on kaikkea sitä etukäteen tehtävää työtä, jonka avulla valmistaudutaan kohtaamaan kilpailutilanne.”*



# Pelaajat – 8. Kilpailutilanteiden hallinta

---

## 8.1 Kilpailuanalyysi

### Yleiset ominaisuudet

1. Kuinka monta vuotta olet harrastanut jalkapalloa?
2. Mitä kilpaileminen sinulle merkitsee?
3. Miten kilpaileminen (esim. sarjapelit) sinulle merkitsee?
4. Miten kilpaileminen (esim. sarjapelit) eroavat harjoittelemisesta?
5. Mistä kilpailemisesta pidät? Mistä et pidä?
6. Millaiset peliolosuhteet ovat sinulle parhaimmat? Entä millaiset peliolosuhteet eivät ole sinulle hyvät?
7. Eroavatko suorituksesi peleissä ja harjoituksissa? Miten?

### Ennen peliä / kilpailutilannetta

1. Milloin aloitat keskittymisen? Miten sen teet?
2. Millaisia tavoitteita asetat peleihin? Lopputulostavoitteita? Suoritustavoitteita?
3. Erotteletko pelejä?
  - a) Kauden ensimmäinen peli
  - b) Kauden tärkein peli
  - c) Kauden huonoin tai paras peli
4. Valmistaudutko eri tavalla näihin erilaisiin peleihin?
5. Onko peliin valmistautumisessa sinulle jotakin erittäin tärkeää?

### Pelin aikana

1. Mitkä ovat tärkeimmät asiat joihin keskityt?
2. Onko sinulla pelirutiineja? Mitä ne ovat?
3. Mikä on sinulle tärkeää pelin lämmittelyvaiheessa?
4. Mitkä tekijät voivat häiritä suoritustasi pelin aikana?
5. Osaatko suunnata keskittymisesi peliin häiriön jälkeen?
6. Miten suhtaudut peliympäristöön ja miten käsittelet ympäristön häiriötekijöitä?

### Pelin jälkeen

1. Miten tavallisesti analysoit suorituksesi?
2. Miten analysoit alisuoriutumisen ja erinomaisen suoriutumisen?
3. Miten pelit vaikuttavat harjoituksiisi?
4. Mitkä ovat tärkeimmät peleistä saamasi opit?

(Mukaillen Hanin & Hanina 2012)



# Pelaajat – 8. Kilpailutilanteiden hallinta

## 8.1 Kilpailuanalyysi

Kilpailuanalyysin avulla tunnistetaan yksilöllisiä tapoja, tyylejä, taitoja ja käytettyjä selviytymiskeinoja kilpailutilanteissa. Valmentajan kanssa yhdessä analyysin pohtiminen antaa urheilijalle mahdollisuuden reflektointiin ja tuo nuorelle urheilijalle lisää vastuuta. Kilpailuanalyysin tekeminen auttaa urheilijaa suuntaamaan huomionsa kilpailutaitojen kehittämiseen.

Kilpailuanalyysin toistaminen joka pelin jälkeen on tärkeää. Toistamisen kautta urheilijan tieto lisääntyy ja täsmentyy. Otteluiden väliin sijoittuvat harjoittelujaksot voi hyödyntää kokeilemalla myös erilaisia ratkaisuja esimerkiksi valmistautumisajoissa tai –tavoissa.

*”Kilpailutaitoja ovat esimerkiksi oikeanlainen keskittyminen, vireystilan ylläpitäminen ja omien ajatusten kontrolloiminen.”*

# Pelaajat – 9. Huippusuoritukset

---

## 9.1 Huippusuoritusten tavoittelemisen suunnittelu

Mieti tavoitteitasi, parhaita saavutuksiasi, kokemuksiasi ja unelmiasi. Mieti miksi ylipäänsä urheilut ja harrastat jalkapalloa.

Vastaa kysymyksiin 1-5. (Kaavio seuraavalla sivulla)

Lisää kysymyksiin itsellesi tärkeitä asioita

Laadi oma suunnitelmasi siitä, mitä aiot tehdä päästäksesi huippusuorituksiin

*”Huippusuorituksella tarkoitetaan toimintaa, joka ylittää urheilijan todennäköisen suorituksen laadun.”*

# Pelaajat – 9. Huippusuoritukset

## Huippusuoritusten tavoittaminen

1. Mikä on elämäsi visio?  
(iso kuva)

Mitä haluat saavuttaa elämässäsi?

Mitä haluat saavuttaa urheilussa?

Millaisen elämän haluat elää?

Mikä paikka urheilulla on elämässäsi?

Mitkä ovat unelmatavoitteesi?

Miksi haluat ne saavuttaa?

2. Mitkä asiat vapauttavat sinut

tuntemaan, että olet parhaimmillasi?

tuntemaan, että selviydyt paineista?

3. Mitkä asiat ovat ajattelusi ja toimintasi keskiössä?

Mihin kiinnität huomiota edistyäksesi kohti unelmatavoitteesi?

Mitä teet ja miten toimit?

Millaisia pitkän tähtäimen suunnitelmia sinulla on?

Miten hankit tietoa edistymisestä?

Miten arvioit edistymistesi?

Kuinka joustavasti osaat muuttaa suunnitelmiasi?

4. Mitä voit tehdä, jotta lisääisit elämääsi myönteisyyttä?

5. Mitä voit tehdä parantaaksesi keskittymistä itsellesi tärkeisiin asioihin?

(Mukaillen Matikka 2012)



## Lähteet:

Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn psykologia. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2012. Keskittyminen. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.).  
Urheilupsykologian perusteet, s. 206-216. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Granholm, P. 2012. Kilpailuun valmistautuminen. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.).  
Urheilupsykologian perusteet, s. 217-222. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Hanin, J. & Hanina, M. 2012. Kilpailutilanteiden hallinta. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.).  
Urheilupsykologian perusteet, s. 223-231. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Edita Prima Oy. Helsinki.

Kataja, J. 2012. Rentoutuminen. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian  
perusteet, s. 181-198. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Kataja, J. 2012. Mielikuvien käyttö. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian  
perusteet, s. 199-205. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.).  
Urheilupsykologian perusteet, s. 48-67. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Matikka, L. 2012. Huippusuoritukset, huippukokemukset ja flow. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M.  
(toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 232-246. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Roos-Salmi, M. 2012. Itseluottamus. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian  
perusteet, s. 149-163. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Roos-Salmi, M. 2012. Itsepuhe. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian  
perusteet, s. 164-169. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.