



Miten psyykkisiä ominaisuuksia huomioidaan arjen harjoittelussa?

Urheilija tarvitsee menestyäkseen hyviä fyysisiä ja psyykkisiä ominaisuuksia. Suomessa valmennus keskittyy voittopuolisesti vain fyysisiin ominaisuuksiin, varsinkin joukkuelajeissa. Vaikka psyykinen valmennus on lisääntymään päin, olemme yleisesti ottaen rutkasti perässä monia muita maita. Esimerkkinä voisi mainita vaikka Brasilian jalkapallomaajoukkueen, jolla oli psykologi mukana valmennusryhmässä jo 1950-luvulla MM-kisoissa. Vaikka silloiset menetelmät voidaan nykytietämyksen valossa kyseenalaistaakin, ymmärsivät brasilialaiset jo tuolloin psyykkisten voimavarojen vaikutuksen suoritukseen. Suomalaisessa palloilussa on viime vuosina hyväksytty se asia, että painepelin voi hävitä jos "pää ei kestä". Seuraava askel olisi tehdä töitä sen asian kanssa, että urheilijoiden pää kestäisi jatkossa myös tiukimmassa paikassa. Heikot psyykkiset valmiudet eivät nimittäin ole kansallinen ominaisuus, sen todistaa esimerkiksi Janne Ahosen kiri Mäkiviikon voittajaksi tai vaikkapa ringettemaajoukkueen

nousu 3-1 –tappioasemasta jatkoaikavoittoon Ottawan MM-finaalissa.

Kun urheilijan fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet ovat kunnossa, hän tekee kilpailutilanteessa oman rennon suorituksen, joka usein myös johtaa parhaaseen tulokseen. Urheilussa, esimerkiksi maalivahtipelissä, hyvät psyykkiset taidot näkyvät mm. otteiden tasaisuutena, virhemäärän laskemisena, onnistumisina tärkeissä paikoissa sekä muuttuvissa ja oudoissa olosuhteissa. Seuraavaksi esitellään lyhyesti tärkeitä psyykkisiä ominaisuuksia, joita voi kehittää päivittäisen valmennuksen aikana varsin arkisin keinoin.

ITSELUOTTAMUS JA ITSETUNTO

Itseluottamus kuvaa urheilijan varmuutta itsestään ja kykyä suoriutua kulloinkin edessä olevasta tehtävästä. Itseluottamus voi vaihdella lyhyenkin ajan sisällä ja on yksi suurimmista suoritukseen vaikuttavista tekijöistä.

Jos urheilija ei edes itse usko mahdollisuuksiinsa, niin kuinka hän voisi onnistua tosipaikan tullen? Itseluottamusta parantaa laadukas harjoittelutausta, onnistumiset, saatu palaute sekä positiivinen ajattelu.

Itsetuntonlailla vahvalla urheilijalla on realistinen ja voittopuolisesti positiivinen käsitys itsestään, kyvyistään ja mahdollisuuksistaan. Urheilija tuntee vahvuutensa, mutta tiedostaa ja hyväksyy myös heikkoutensa. Itsetuntoon, ja siten myös itseluottamukseen vaikuttaa mm. valmentajan antama palaute.

MOTIVAATIO

Motivaatio koostuu motiiveista, eli niistä tekijöistä jotka saavat urheilijan harjoittelemaan ja kilpailemaan. Motivaatio on yleensä sitä korkeampi, mitä tärkeämmäksi urheilija kokee harjoituksen tai päämäärän, johon yltääkseen harjoitteita tekee. Motivaatio voi olla sisä- tai ulkosyntyistä. Sisäisesti motivoitunut urheilija harjoittelee siksi, että kokee

urheilun mielekkäänä ja tavoiteltavat asiat tärkeinä. Ulkoisesti motivoitunut urheilija tekee harjoitensa sen vuoksi, että esimerkiksi valmentaja tai vanhemmat sitä vaativat.

KESKITTYMISKYKY

Keskittyminen on ajatusten ja energian kohdistamista oleelliseen, eli tässä tapauksessa käsillä olevaan urheilusuoritukseen. Keskittymistaso voi vaihdella esimerkiksi vireystilan ja motivaation johdosta. Keskittyminen vaikuttaa aina suorituksen laatuun, ja on siten tärkeä taito urheilijalle. Valmentajat puhuvat paljon keskittymisestä ja edellyttävät sitä urheilijoilta, mutta kuinka moni juniori-ikäinen urheilija tietää, mitä häneltä odotetaan kun häntä vaaditaan keskittymään?

Suorituksen keskittymisessä oleellista on virittää mieli ja keho optimaaliseen tilaan. Tunnistaako urheilija sen fiiliksen, jolloin tietää suorituksen onnistuvan? Osaako hän virittää itsensä tähän tilaan? Pystyykö hän sulkemaan ulkopuoliset häiriötekijät pois mielestään? Oman tunnetilan säätely edellyttää vankkaa itsetuntemusta. Musiikki, positiiviset mielikuvat ja esimerkiksi rentoutumisharjoitukset ovat keinoja säädellä tunnetilaa ja parantaa keskittymiskykyä.

KEINOJA PSYYKKISTEN OMINAISUUKSIEN VAHVISTAMISEEN

Palaute:

Pelkkä harjoittelu ei riitä, sillä urheilija tarvitsee kehittyäkseen myös palautetta. Parhaimmillaan palaute ohjaa urheilijaa kohti oikeaa suoritusta, parantaa urheilijan itsetuntemusta ja -tuntoa sekä lisää motivaatiota. Palautetta antaessaan valmentaja usein tiedostamattaankin vaikuttaa urheilijan psyykkisiin ominaisuuksiin. Vaikutus voi olla joko ominaisuuksia vahvistava tai heikentävä. Aika ajoin voisi olla perusteltua pohdiskella omaa tapaansa jakaa palautetta. Ovatko kommenttini voittopuolisesti positiivisia? Pystynkö antamaan palautetta tasapuolisesti kaikille valmennettaville? Arvioiniko palautteissani suoritusta vai tulosta, ja pystyykö urheilija kommenttien avulla parantamaan tekemistään?

Palautetta annettaessa on syytä muistaa mm. seuraavat asiat:

- Palautteen tulee kohdistua aina suoritukseen ja se on annettava suhteessa tavoitteisiin.

- Palautteen pitäisi olla positiivista, kannustavaa ja ohjaavaa.

Tavoiteasettelu:

Tavoitteet tulee asettaa yhdessä urheilijan kanssa. Näin harjoitteiden merkitys konkretisoituu urheilijalle, jokainen yksittäinen harjoitus tuntuu tärkeältä ja keskittyminen ja motivoituminen harjoitusta kohtaan tulee kuin itsestään.

Tavoitteita tulee asettaa eri aikaväleille, jotta urheilija pääsee nauttimaan tasaisin väliajoin välitavoitteen saavuttamisen tuomasta hyvästä fiiliksestä. Tavoitteiden saavuttaminen on palkitsevaa ja lisää urheilijan motivaatiota ja itsetuntemusta.

Tavoitteet tulee pitää realistisina ja mitattavina, jotta niiden saavuttamista voidaan seurata. Realistiset väli- ja päätearit parantavat itsetuntoa ja lisäävät itsetuntemusta tavoitteen saavuttamisen hetkellä.

Tavoitteita voi asettaa tuloksiin ja suorituksiin. Koska tulokseen voi vaikuttaa vain suorituksellaan, tulisi tavoitteidenkin pääpaino olla suorituksissa. Tämä opettaa urheilijaa keskittymään oleelliseen.

Harjoituspäiväkirja:

Harjoituspäiväkirjan avulla valmentaja ja urheilija voivat seurata ja kehittää harjoittelua. Täsmällisesti täytetty treenipäiväkirja lisää urheilijan itsetuntoa, ja jos harjoittelu on ollut laadukasta, myös itsetuntemusta. Päiväkirjan avulla harjoittelu on helppo pitää nousujohtoisena.

Harjoituspäiväkirjaan voi kirjata mm. seuraavia asioita.

- Mitä ja milloin on tehty.

- Harjoituksen / tapahtuman kesto.

- Tehdyt toistot / kilot / liikkeet / sykkeet jne.

- Arvio tehdystä suorituksesta.

- Omat fiilikset ennen suoritusta tai suorituksen aikana.

- Tavoitteita ja niiden seuraamista.

Treenipäiväkirja konkretisoi urheilijalle harjoittelumäärän ja -laadun. Heikon jakson tullen urheilija voi selailta tehtyjen harjoitusten määriä ja vahvistaa omaa itsetuntemustaan: "Olen harjoitellut paljon ja laadukkaasti. Ei siis ole syytä epäillä omia kykyjä." Päiväkirjaan kirjatut fiilikset ja niistä seuranneet suoritukset parantavat itsetuntemusta.

Urheilija on psyykinen ja fyysinen kokonaisuus; ilman toista ei toisestakaan alueesta saada kaikkea tehoa irti. Loppujen lopuksi sama koskee myös psyykkisten ominaisuuksien valmentamista. Se ei ole muusta valmennuksesta irrallista ja salamyhkäistä toimintaa, vaan jokapäiväiseen harjoitteluun liittyviä arkisiakin asioita.

Kim Forsblom



Kuvat: Ringette Kanada / Scott Grant