



Paula Thesleff & Anna Kilpinen

22.9.2020

[www.sportfocus.fi](http://www.sportfocus.fi)

# PSYYKKINEN VALMENNUS OSANA KOKONAISVALTAISTA GOLF- VALMENNUSTA

# Sisältö tänään

1. Psyykkinen valmennus: mitä se on?
2. Eri ikävaiheiden psyykkisen valmennuksen tavoitteita ja menetelmiä:
  - Valmiudet
  - Perustaidot
  - Huipputaidot ja automatisoituneet taidot

# Urheilupsykologia

- Urheilupsykologia tieteenalana tutkii ihmisen ajattelua, tunteita ja käyttäytymistä urheiluympäristössä.

Psyykinen valmennus soveltaa urheilupsykologista tietoa käytäntöön. Psyykinen valmennus pitää sisällään mm.

- Urheilijan kokonaiselämäntilanteen huomioimisen
- Päivittäiset vuorovaikutustilanteet
- **Psyykkisten taitojen ja ominaisuuksien tietoista kehittämistä.**

**Psyykinen valmennus on aina arjessa läsnä  
- halusimme tai emme**



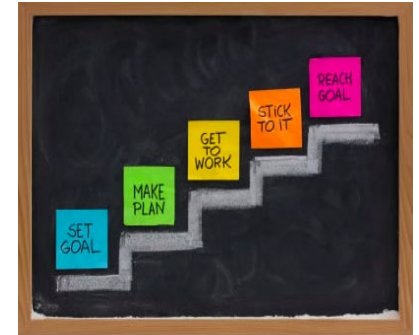
# Urheilussa tärkeitä psyykkisiä taitoja ja tekijöitä

- Itseluottamus
  - Keskittymiskyky
  - Tunnetaidot
  - Motivoituminen
  - Tavoitteenasettelu
  - Vireystilan säätely
  - Kilpailuun valmistautuminen
  - Mielikuvaharjoittelu
- 
- Synnynnäiset piirteet ja elämänkokemukset vaikuttavat näistä moneen, mutta kaikkia on mahdollista kehittää.
  - Psyykkiset taidot ovat koko elämää varten!



# Psyykkisten taitojen kehittäminen

- **TAVOITE** psyykkisen taidon kehittämiseksi
- **SUUNNITELMA**
- **TOISTOT JA HARJOITTELU** valituilla menetelmillä
- **PALAUTE** psyykkisen taidon kehittämisestä

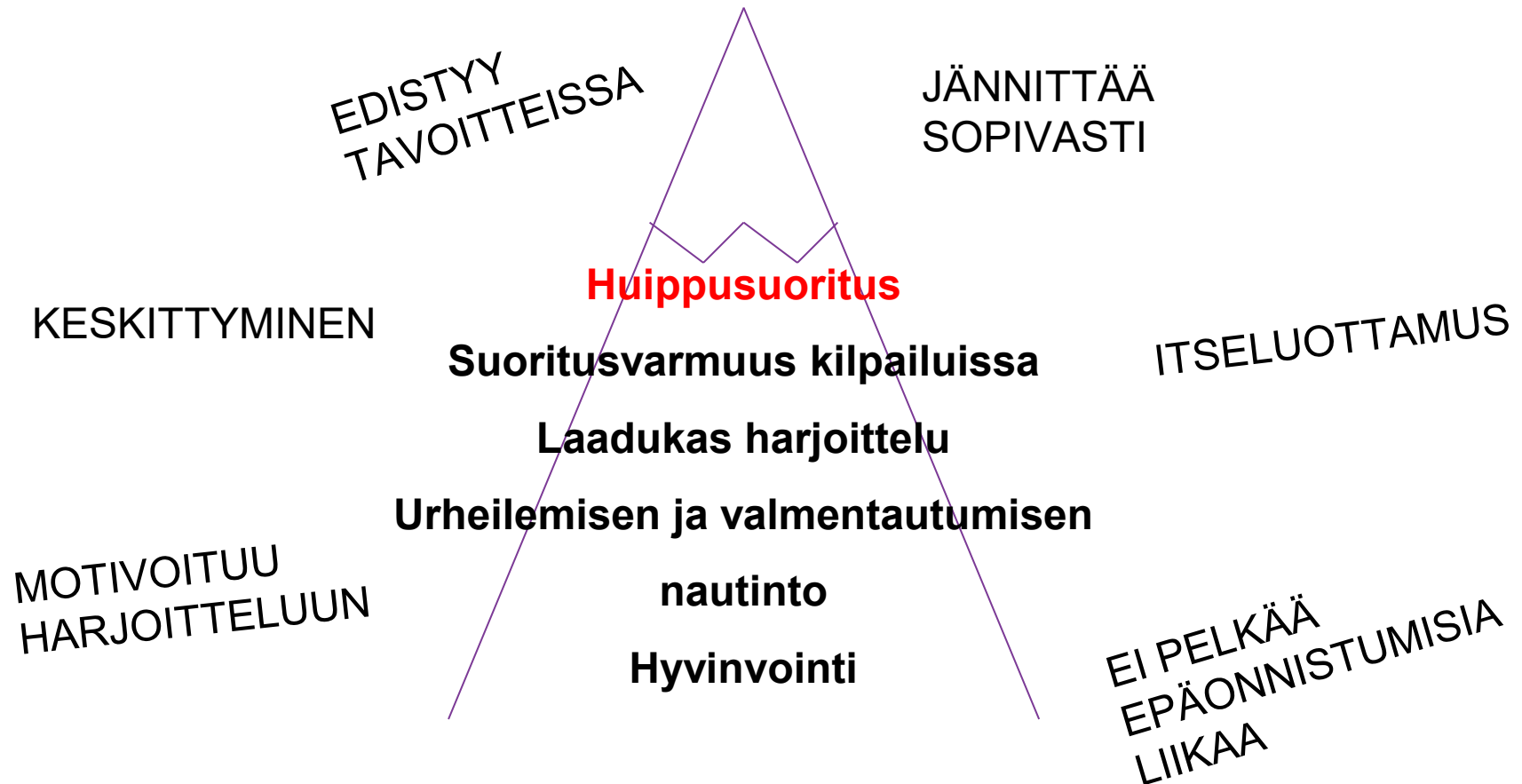


**”MIELUUMMIN 10MIN KERRAN VIKOSSA KUIN TUNTI SILLOIN TÄLLÖIN”**

## **PSYYKKINEN VALMENNUS PARHAIMMILLAAN ONGELMIA ENNALTAEHKÄISEVÄNÄ TOIMINTATAPANA**

- Laadukas ja hyvää tekevä vuorovaikutus lisääntyy
- Esimerkiksi stressin ja uupumuksen tunnistaminen

# Psyykkinen valmennus mahdollistaa huippusuoritukset



# Psyykkinen valmennus eri ikävaiheissa ja harjoittelun ohjelmointi

## 4-tasomalli

Kenttäteoria TrainingFocuksen taustalla:  
Urheilijoiden ja valmentajien kehittyminen  
psyykkisen valmennuksen aihealueilla

# Mikä on 4-tasomalli?

- Kuvaa lajivalmentajan/-ohjaajan kehittymistä psyykkisenä valmentajana.
- Malli kuvaa myös urheilijan psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen kehittymistä.
- On syntynyt käytännön kokemuksen ja käytännön tarpeiden pohjalta vuosien varrella.
- Tavoitteena on selkiinnyttää psyykkisen valmennuksen kenttää, osaamisen tasoa sekä koulutustarpeita.



- Valmentajan kehittyminen psyykkisenä valmentajana jaetaan mallissa neljään tasoon: **valmiudet**, **perustaidot**, **huipputaidot** ja **automatisoituneet taidot**
  - Aloitustaso määräytyy valmentajan ja urheilijoiden aiempien taitojen ja tavoitteiden perusteella.
  - Tasoihin voidaan pysähtyä tietyksi aikaa tai kokonaan, jos taidot ovat jo riittävät.
  - Tasoilla voidaan edetä myös järjestyksessä, etenkin jos valmennetaan lapsia pienestä pitäen.

# Tasojen kuvaukset ja esimerkkiharjoitteet

# Taso 1: Valmiudet

## Valmentaja:

- Valmentaja on kiinnostunut oman osaamisensa kehittamisestä ja valmennuksen psykologiasta
  - Hyvää psyykkistä valmennusta tapahtuu itsestäänkin.
- Valmentaja ohjaa harjoituksia, joiden sisälle rakentuu mahdollisuuksia myös psyykkisiin taitoihin ja ominaisuuksiin liittyviin oivalluksiin.

## Urheilija:

- Urheilija viihtyy harjoituksissa ja on innostunut lajistaan.
- Urheilija kokee onnistumisia ja uskoo mahdollisuuksiinsa.
- Urheilija osaa asettua ryhmään ja oppimistilanteeseen.

# Esimerkkiharjoite, taso 1, Valmiudet: Lasten liikunta ja urheilu: Keskittyminen:

## Harjoite 1: Keskittymisen edellytykset ja varmistajat

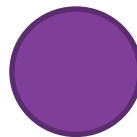


# Keskittymisen edellytyksiä ja varmistajia

- **Vireystila** – ravinto, lepo ja kokonaiskuormitus
- **Tavoite** – mihin tänään keskitytään?
- **Monipuolisuus** – kiinnostus pysyy yllä
- **Motivaatio** - ymmärrys sisällön merkityksestä
- **Palaute** – ohjaa huomiota oppimisen kannalta oleelliseen
- **Häiriötekijöiden hallinta** – tekemättömät asiat ja huolta aiheuttavat ajatukset parkkiin
- **Ilmapiiri** – ryhmän koko ja taso, viihtyminen

# Keskittymisharjoite:

Kuinka kauan pystyt tuijottamaan yhtä pistettä ilman, että keskittymisesi herpaantuu?



# Tai ehkä:

”Kuinka kauan onnistumme olemaan vanteen sisällä paikoillaan?”



”Kuinka kauan pystyt tuijottamaan palloa ajattelematta mitään muuta?”



## Taso 2: Perustaidot

### Valmentaja:

- Valmentaja kohdistaa harjoittelua tietoisesti psyykkisiin teemoihin ja tekijöihin.
- Valmentaja ohjaa urheilijoitaan:
  - Ymmärtämään psyykkisten taitojen merkityksiä.
  - Tunnistamaan, kuinka taitava itse jo on tai ei ole.
  - Kokeilemaan ja opettelemaan harjoitteita.

### Urheilija:

- Laadukas keskittyminen harjoituksen eri vaiheiden vaatimalla teholla (Keskittyminen ja vireystila).
- Urheilija palaa mielikuvissaan aiempiin onnistumisiinsa ja hyviin suorituksiin (Mielikuvaharjoittelu).
- Urheilija pohtii, kokeilee ja muokkaa kilpailemiseen liittyviä rutiinejaan (Kilpaileminen).



## Esimerkkiharjoite, Taso 2, Perustaidot:

### Harjoite 3: Keskittymisen tarkkailupäiväkirja



**HARJOITUS 1:**

Päivämäärä ja paikka: \_\_\_\_\_

Valmentaja: \_\_\_\_\_

Harjoituksen sisältö: \_\_\_\_\_

1. Keskittymiseni sujui keskimäärin tänään asteikolla 1-10 (1 = todella huonosti, 10 = täydellisesti):

Ympyröi asteikolta oikea numero: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Muistiinpanoja, esim. vaihteliko keskittymisen onnistuminen harjoituksen eri vaiheissa tai muuta:

---

---

2. Harjoitus onnistui tänään asteikolla 1-10 (1 = todella huonosti, 10 = täydellisesti):

Ympyröi asteikolta oikea numero: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Muistiinpanoja, esim. vaihteliko harjoittelun laatu tai onnistuminen eri vaiheissa tai muuta:

---

---

# Taso 3 ja 4: Huipputaidot ja automatisoituminen

## Valmentaja:

- Yksilöllisyys ja urheilijan oma vastuu
- Lajinomaisuus ja soveltaminen
- Systemaattisuus
- Automaation taso psyykkisissä taidoissa
- Poikkeustilanteisiin varautuminen

## Urheilija:

- Tarkkaavaisuuden suuntaaminen lajin vaatimalla tavalla.
- Toimivat myönteisen ja kannustavan sisäisen puheen mallit.
- Taitava palautumisen häiriintymisen havaitseminen.

## Esimerkkiharjoite, Taso 3, Huipputaidot:

### Harjoite 3: Lajinomaisen keskittymisen analyysi



Laaja

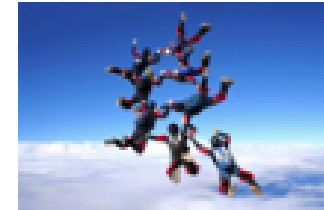


Taktiikoiden  
/strategioiden  
suunnittelu

Kehollisten  
reaktioiden säätely

Tilanteiden  
lukeminen

Kuvioiden  
hahmottaminen



Sisäinen



Tietyn liikkeen  
kuvittelu mielessä

Hengitykseen  
keskittyminen,  
avainsanat

Kohdentaminen  
yksityiskohtaan

Äänen ym.  
ennakointi (esim.  
lähtölaukaus)

Ulkoinen



Kapea

Robert Nideffer, 1976b

### Ulkoista ja laaja-alaista

- Huomion suuntaaminen pois itsestä laajalle
- Tilan, tilanteen ja vastustajien ”lukeminen”

### Ulkoista ja kapea-alaista

- Huomion suuntaaminen pois itsestä, mutta tarkemmin johonkin kohteeseen
- Kyky sulkea häiriötekijät pois huomiosta

### Sisäistä ja laaja-alaista

- Huomion suuntaaminen itseen laajasti, suurempana kokonaisuutena
- Analysointi, ongelmanratkaisu, luova ajattelu, strategioiden luominen, strategian muuttaminen

### Sisäistä ja kapea-alaista

- Huomion suuntaaminen sisäänpäin tarkemmin johonkin kohteeseen, esim. ajatukseen
- Kestävyys ja tahdonvoima

### **esimerkiksi: golf-pelaaja**

- *Kokonaistilanne ja kentän hahmottaminen*
- *Olosuhteet, säätilan havaitseminen*

### **esimerkiksi: golf-pelaaja**

- *Palloon keskittyminen ennen lyöntiä*
- *Mailan kaari*

### **esimerkiksi: golf-pelaaja**

- *Mitä minä tässä harjoituksessa harjoittelen, voinko tehostaa harjoittelua/pelisuoritusta*
- *Miten jatkan tuon lyönnin jälkeen*

### **esimerkiksi: golf-pelaaja**

- *Svingin aikainen tunne kropassa; rento mutta napakka, miltä liike tuntuu onnistuessaan*
- *Hengitys juuri ennen lyöntiä*

# Keskittymisharjoite:



1. Suuntaa huomio itseesi: missä olet, miltä tuntuu?
2. Siirrä huomio siniseen oman joukkueen pelaajaan
3. Laajenna huomio myös vastustajaan
4. Siirrä huomio taas omaan joukkueeseen ja lopulta itseen ja vielä tarkasti omaan hengitykseen.

## TEHTÄVÄ VALMENTAJALLE:

- Pohdiskele äsken kuulemaasi 4-tasomallin teoriaa ja määrittele, millä tasolla ajattelet itse juuri tällä hetkellä kulkevasi.
- Määrittele myös jonkun mahdollisimman hyvin tuntemasi urheilijan tällä hetkellä omaama taso.
- Huomioi, että eri teemoissa voidaan omata eri taitotaso!



TASO  
1

### VALMIUDET

TAVOITTEET + TOTEUTUS

- » Psyykinen valmennus ja harjoittelu sisältyvät lajivalmennukseen
- » Luodaan edellytyksiä
- » Suunnitellaan sopiva vaatimustaso
- » Luodaan mahdollisuuksia oivalluksille ja oppimiselle

Valmentaja toteuttaa laadukasta valmennusta ja omaa tietotaidot lajin psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen merkityksistä, luonteista ja kehittämisestä harjoitteineen.

VALMENTAJA SUUNNITTELEE  
OSANA HARJOITTELUA

VASTUUTA URHEILIJALLE  
OSANA LAJIHARJOITTELUA JA  
ERILLISINÄ TEEMOINA

Valmentaja osaa soveltaa tietotaitoaan ja kokemustaan yksilöllisesti ja luovasti omaan lajiin ja omien urheilijoiden tilanteisiin. Valmentaja työskentelee niin, että oma hyvinvointi ja työn nautinto säilyvät.

TASO  
2

### PERUSTAITOT

TAVOITTEET + TOTEUTUS

- » Harjoittelun tietoinen kohdistaminen
- » Toteutus pääosin kaikille yhdessä
- » Tavoitteena omien ominaisuuksien ja taitojen tunnistaminen
- » Tavoitteena merkityksien ymmärrys
- » Teemat ja termit tutuiksi
- » Menetelmien ja harjoitteiden kokeilua ja opettelua

TASO  
4

### AUTOMATISOITUNEET TAIDOT

TAVOITTEET + TOTEUTUS

- » Automatisoituneet taidot
- » Itsenäinen työskentely
- » Soveltaminen ja luovuus

TASO  
3

### HUIPPUTAIDOT

TAVOITTEET + TOTEUTUS

- » Yksilöllisyys
- » Lajinomaisuus
- » Systemaattisuus
- » Poikkeustilanteisiin varautuminen

# TrainingFocus

- Psyykkisen valmennuksen verkkoympäristö sekä harjoitepankki.
- TrainingFocus tuo psyykkisen valmennuksen sekä laadukkaan vuorovaikutuksen käytännönläheisesti ja luonnollisesti mukaan valmennuksen kokonaisuuteen.
- TrainingFocus korostaa kautta linjan aitoa myönteistä asennetta ja huomion kiinnittämistä enemmän onnistumisiin kuin epäonnistumisiin.

- Varmistaa psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen kehittymisen fyysisen taitavuuden rinnalla.
- Lisää valmennustilanteiden laadukasta vuorovaikutusta ja monipuolisuutta.
- TrainingFocus-harjoitteet on suunniteltu siten, että valmentajat ja urheilijat voivat käyttää niitä itsenäisesti lajiharjoitteluun kiinteästi yhdistäen.
  - Osaaminen ja kehittyminen syntyvät prosessin kuluessa.

# TrainingFocus teemapaketit:

## Teemat (nuoret/aikuiset, alkaen n. 12v.):

- Starttipaketti 1 ja 2
  - Tunteet ja ajattelu
  - Motivaatio ja tavoitteet
  - Itseluottamus
  - Kilpaileminen
  - Mielikuvaharjoittelu
  - Vireystila ja stressin säätely
  - Keskittyminen
- Vihkot sisältävät 8 harjoitetta/teema



## Lasten teemapaketit viidestä teemasta (ikävuodet 7-12v.)!

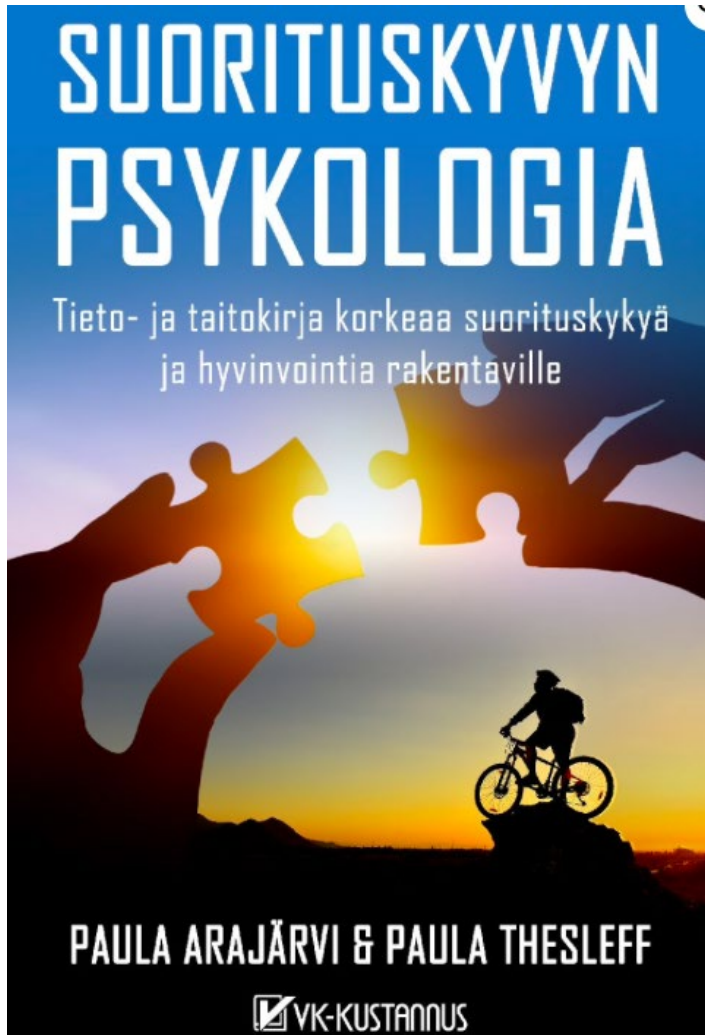
- Vihkot sisältävät 8-10 harjoitetta/teema
- Mukana suloiset lohikäärmetarrat lapsille jaettavaksi!

## Sinulle (kaikki suoritusalat):

- Keskittyminen
- Itseluottamus



# Tulossa:



- Joulukuussa ilmestyvä tietokirjamme syventyy monipuolisesti ja käytännönläheisesti ihmisen taitavaan suoriutumiseen.
- Kirja on laajuudeltaan n. 400 sivua ja laatuaan ensimmäinen vastaavan mittaluokan suomenkielinen tietokirja.
- Kirja on ennakkomyynnissä joulukuun julkaisuun saakka hintaan 59€ (norm. 75€).
- Laita nimi ja yhteystiedot listaan, mikäli haluat tilata kirjan jo nyt edullisesti ennakkoon. Lähetämme kirjan ilman toimituskuluja.

# Loppupohdinta.. Mitä mukaan?

# KIITOS!

Paula Thesleff

[paula.thesleff@sportfocus.fi](mailto:paula.thesleff@sportfocus.fi)

Anna Kilpinen

[kilpinen.anna@gmail.com](mailto:kilpinen.anna@gmail.com)