

“SUSI Mindset”

2.3. Hyökkäyspelimallit



”SUSI Mindset”



1. Nelitasomalli: Huippu- ja automatisoituneet taidot
2. Mindset

Nelitasomalli: Huippu- ja automatisoituneet taidot

Lajivalmentajan kehittyminen psyykkisen valmennuksen toteuttajana



Taso 3: Huipputaidot

Tavoitteet ja toteutus:

- Yksilöllisyys
- Lajinomaisuus
- Systemaattisuus
- Poikkeustilanteisiin varautuminen



Taso 4: Automatisoituneet taidot

Tavoitteet ja toteutus:

- Automatisoituneet taidot
- Itsenäinen työskentely
- Soveltaminen ja luovuus



Huippu- ja automatisoituneet taidot

- Psykkisten taitojen kehittyminen huippuunsa tapahtuu yleensä vasta huipulle tähtäävässä harjoitteluvaiheessa
- On kuitenkin tilanteita, joissa nuorikin urheilija kilpailee lajinsa huipulla ja vaatimukset myös psyykkisen taitavuuden kohdalla ovat korkeat



Valmentajan toiminta tällä tasolla

- Valmentaja osaa ohjata urheilijaa kehittymään yhä yksilöllisemmin
- Valmentaja osaa ohjata urheilijaa ottamaan yhä enemmän itse vastuuta harjoittelustaan
- Valmentaja yhdessä urheilijan kanssa osaa kehittää psyykkisiä taitoja lajinomaisesti ja he motivoituvat erikseen toteutettavaan psyykkiseen harjoitteluun
- Psykkinen valmennus on systemaattista ja tietoista sekä luonnollinen osa harjoittelun kokonaisuutta
- Taidot automatisoituvat molemmilla ja he ovat taitavia toimimaan yllättävissä poikkeustilanteissa



Mindset

Fixed Mindset

Leads to a desire to look smart, so tends to:

Avoid challenges

Give up easily

See effort as fruitless or worse

Ignore useful negative feedback

Feel threatened by the success of others

As a result, they may plateau early and achieve less than their full potential.

Leads to a desire to learn, so tends to:

Embrace challenges

Persist in the face of setbacks

See effort as the path to mastery

Learn from criticism

Find lessons and inspiration in the success of others

Growth Mindset

As a result, they reach ever-higher levels of achievement

FIXED MINDSET

MINDSET CHARACTERISTICS

GROWTH MINDSET

SET - YOU HAVE WHAT
YOU HAVE

SKILLS+INTELLIGENCE

CAN BE GROWN AND
DEVELOPED

HOW THEY LOOK
PERFORMANCE FOCUS

MAIN CONCERN

LEARNING / GETTING BETTER
PROCESS FOCUS

SOMETHING YOU DO
WHEN YOU'RE NOT GOOD

EFFORT

AN IMPORTANT PART OF
LEARNING

GIVE UP / CHECK OUT

CHALLENGES

PERSEVERE / WORK THROUGH
IT - SHOW MORE GRIT

TAKE IT PERSONAL
GET DEFENSIVE

FEEDBACK

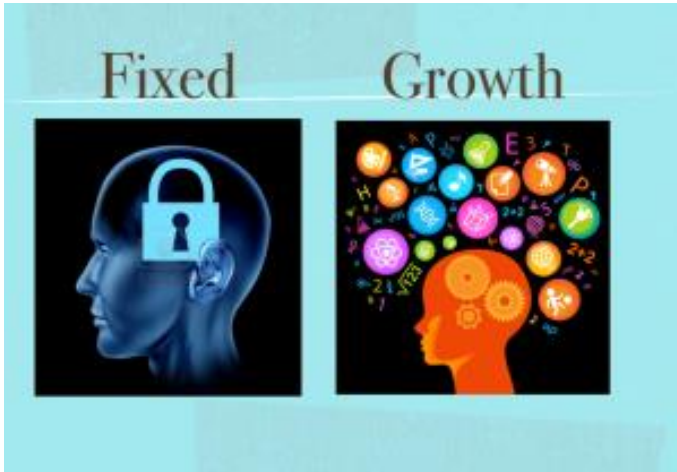
LIKE IT / USE IT TO LEARN

HATE THEM / TRY
TO AVOID MAKING THEM

MISTAKES

TREAT THEM AS A LEARNING
OPPORTUNITY

Carol Dweck: Mindset



Fixed Mindset – muuttumattomuuden asenne:

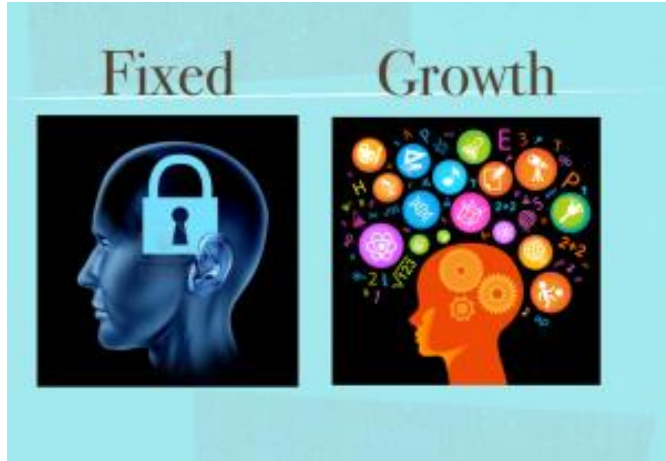
Ihminen olettaa ominaisuuksiensa olevan muuttumattomia

Jokainen vastaan tuleva haaste on testi

Pitävät vaivannäköä ja haasteita vältettävänä

Välttävät negatiivista palautetta ja kokevat muiden menestyksen uhkana

Carol Dweck: Mindset



Growth Mindset – Kasvun asenne

Lähtee siitä, että ominaisuudet ovat muokattavissa

Uskot, että pystyt aina kehittymään harjoituksen ja kokemuksen kautta

Jokainen haaste on oppimiskokemus

Tutkimukset osoittavat, että asenne on aivan keskeinen menestystekijä – paljon keskeisempi, kuin lähtötilanteessa vallitseva lahjakkuus.

Carol Dweck: A study on praise and mindsets

[Katso video Susi Campuksesta](#)