

“SUSI Mindset”

2.1. Koripallovalmennuksen tukitoimet



”SUSI Mindset”



1. Itsemääräämisteoria psyykkisen hyvinvoinnin perustana
2. Nelitasomalli: Psyykkiset valmiudet

Itsemääräämisteoria psyykkisen hyvinvoinnin perustana

Itsemääräämisteoria

- Psykkisen hyvinvoinnin perustana on
 - Koettu pätevyys = On hyvä siinä, mitä tekee
 - Tehtäväsuuntautunut vs. kilpailusuuntautunut
 - Koettu autonomia = Kokee saavansa vaikuttaa itseään koskeviin asioihin
 - Sosiaalinen yhteenkuuluvuus = On hauskaa muiden ihmisten kanssa ja tuntee kuuluvansa ryhmään

Itsemääräämisteorian mukaan sisäinen motivaatio syntyy ja säilyy, kun kolme psykologista perustarvetta huomioidaan



Koettu pätevyys

Pätevyyskokemusten kehittymiseen liittyy keskeisesti ajattelutaitojen kehittyminen eli kognitiivinen kehitys lapsuuden aikana:

- Alle 6-vuotiaat eivät vertaile omaa suoritustaan muiden suorituksiin arvioidakseen omaa pätevyyttään
- 6 – 7-vuotiaana lisääntyy suuntautuminen sosiaaliseen vertailuun
- Vähitellen 10 – 13-ikävuosien välillä lapset alkavat ymmärtää sattuman, yrittämisen ja kyvykkyyden käsitteitä. Keskimäärin noin 12-vuotiaat lapset osaavat kypsästi pohtia, miten ne vaikuttavat suoritukseen.
- Lapsi voi osallistua missä iässä tahansa kilpailuihin. Kuitenkin vasta kouluiän alkaessa he alkavat ymmärtää sosiaalista vertailua ja vasta noin 13-vuotiaat ymmärtävät kilpailemisen aikuisen tavoin



Koettu autonomia

Autonomian kokemuksen tukipilareita ovat:

- Vapaus osallistua oman harjoittelunsa toteutukseen ja suunnitteluun
- Esitetyille ajatuksille ja ehdotuksille annetaan tilaa ja mahdollisuus toteutua
- Jokaisella on taidoista riippumatta merkittävä rooli



Sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Yhteenkuuluvuudentunteen tukipilareita ovat:

- Jokainen kokee aidosti kuuluvansa joukkoon
- Pelisäännöt on laadittu yhdessä ja niiden toteutumista seurataan
- Kenestäkään ei puhuta pahaa selän takana
- Tunteiden osoittaminen on sallittua



Keskustele ryhmässä

1. Kuinka paljon pelaajasi voivat vaikuttaa harjoittelun sisältöön ja kulkuun?
2. Ovatko harjoitustesi harjoitteet ja tehtävät sopivan haastavia, jotta ne tukevat pätevyiden tunnetta ja lisäävät motivaatiota?
3. Kuinka luotettava ja turvallinen sinun ja pelaajiesi välinen vuorovaikutusilmapiiri on?



Nelitasomalli: Valmiustaso

Lajivalmentajan kehittyminen psyykkisen valmennuksen toteuttajana



Taso 1: Valmiudet

Tavoitteet ja toteutus:

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



Esimerkki valmiuksista

Lapsi viihtyy harjoituksissa ja haluaa siksi harjoitella harjoituksissa opettuja asioita kotonakin. Jatkuessaan tällainen innostus ennakoi sisäistä motivoitumisen tapaa kohti omaa urheilua ja siinä asetettuja tavoitteita.

Esimerkki valmiuksista

Urheilija uskoo kykyihinsä oppia lajissaan vaadittavia taitoja. Tämä edeltää tulevaisuudessa tärkeää itseluottamuksen kokemusta urheilurallalla.

Esimerkki valmiuksista

Lapset osaavat kuunnella valmentajaa niin, että ohjeiden ymmärtäminen mahdollistuu. Tämä ennakoi hyviä keskittymisen ja oppimisen taitoja.

Valmentajan toiminta Valmiudet-tasolla

- Valmentaja työskentelee kokonaisvaltaisella ja monipuolisella otteella
- Valmentaja kehittää kaikkia valmennuksensa osataitoja ja tuottaa mahdollisimman laadukasta toimintaa → **tapahtuu itsestään hyvää psyykkistä valmennusta**
- Valmentaja osaa ja jaksaa suunnitella harjoituksia niin, että **opeteltavien taitojen vaatimustaso on ryhmälle ja sen yksilöille sopiva**
- Valmentaja osaa rakentaa harjoitustilanteita niin, että niihin sisältyy mahdollisuus oppia ja oivaltaa myös psyykkisiä valmiustaitoja → **esimerkiksi riittävän lyhyet ohjeet**



Ryhmäkeskustelu

Miten luoda harjoitustilanteessa valmiuksia

1. keskittymisen taidoille?
2. Tunteiden hallintaan?
3. Itseluottamuksen rakentumiselle?
4. Kilpailemiseen ja kilpailuun valmistautumiseen?

