

“SUSI Mindset”

2.2. Puolustuspelimallit



Nelitasomalli: Perustaidot

Lajivalmentajan kehittyminen psyykkisen valmennuksen toteuttajana



Taso 2: Perustaidot

Tavoitteet ja 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



Perustaidot

Tasolle 2 siirryttäessä oleellista on

- Urheilijat ovat saavuttaneet **psykkisiä valmiuksia**
- Urheilijan ajattelu- ja tunnetaidot ovat sen verran kypsyneet, että häntä voi vähitellen **alkaa ohjata lisääntyvään itseohjautuvaan ja vastavuoroiseen kommunikointiin valmentajansa kanssa**
- Valmentaja ja ennen kaikkea urheilija **asettaa tietoisia tavoitteita psykkisten taitojen ja ominaisuuksien kehittymiselle**



Milloin urheilija on saavuttanut Perustason?

Esimerkiksi:

1. Urheilija keskittyy laadukkaasti harjoituksen eri vaiheiden vaatimalla teholla niin, että harjoittelu on turvallista ja riittävän laadukasta loppuun asti
2. Urheilija valmistautuu harjoitukseen niin, että hän on syönyt ja pirteä. Hän on miettinyt etukäteen tavoitteita motivoitumisensa ja jaksamisensa tueksi.
3. Urheilija osaa palata mielikuvissaan aiempiin onnistumisiin edistäen näin suoritustensa laatua ja hyvää mielialaa harjoituksissa



Valmentajan toiminta

Perustaidot -tasolla

- Valmentaja asettaa tavoitteita ja harjoittelua kohdistetaan valittuihin psyykkisiin taitoihin ja ominaisuuksiin
- Harjoittelu tapahtuu edelleen pääosin lajiharjoittelun sisällä ja yhteydessä, mutta haluttaessa tai tarvittaessa myös erillisinä harjoitustuokioina
- Valmentaja osaa ohjata urheilijaa ymmärtämään psyykkisten taitojen merkityksiä heidän suoritustensa laadulle
- Valmentaja osaa auttaa urheilijaa tunnistamaan, kuinka taitavia he kyseisessä ominaisuudessa ovat tai eivät ole
- Valmentaja kannustaa ja ohjaa urheilijaa kokeilemaan ja opettelemaan harjoitteita psyykkisten taitojen harjoittelemiseksi



Valmentajan toiminta Perustaidot -tasolla

Käytännössä valmentaja voi varmistaa psyykkisen harjoittelun toteutumisen tarkistamalla, että

1. Ohjeen anto sisältää psyykkisen tavoitteen
2. Psyykkistä taitoa todella harjoitetaan suorituksessa suunnitellulla tavalla
3. Palautteenanto sisältää palautteen myös kyseessä olleen psyykkisen taidon tai ominaisuuden harjoittamisesta



Ryhmäkeskustelu

Minkälaisia harjoitteita voisi käyttää psyykkisten taitojen ja ominaisuuksien harjoitteluun?

- Keskittyminen
- Tunnetaidot ja tunteiden hallinta
- Itseluottamus
- Kilpailuun valmistautuminen ja kilpaileminen
- Motivaatio
- Tavoitteen asettelu



Harjoitteita psyykkisten taitojen harjoitteluun

