



# **HENKINEN VALMENNUS – MITÄ, MIKSI JA MITEN?**

**Satu Kaski**

**PsL, urheilupsykologi**

**Huippu-urheiluseminaari 17.11.2012 Kotka**

# SISÄLTÖ

- Henkinen valmennus – mitä? (tavoitteista, keinot ym)
- Mitä henkinen valmennus edellyttää valmentajalta?
- Ihannesuoritus oleellista
- Urheilupsykologi, mikä apu?
- Kysymykset ja keskustelua



# HENKINEN VALMENNUS

## Psykologiaa...

- Ihmiskäsitys pohjana: Näkemys ihmisestä kokonaisvaltaisena (toimiiko niin?)
- Pyrkimystä vaikuttaa: Vuorovaikutusta: läsnä koko ajan (Tiedostaako?)
- Pyrkimystä auttaa asiakasta pääsemään tavoitteeseensa; esim. urheilijaa tekemään optimi suoritus halutussa paikassa/ hyvinvoinnin tukeminen (Tavoitteiden onnistunut asettaminen?)
- Valitut metodit: Tietoista tai tiedostamatonta toimintaa (onnistunut interventio?)
- Asian monipuolinen hahmottaminen ja joustavuus oleellista

## Käytäntöä...

- Ihmiskäsitys: Miten ja missä näkyy käytännön arjessa?
- Vaikuttaminen: Mikä on pyrkimys/intentio?
- Tavoitesuuntautuneisuus: Mikä on kunkin harjoituksen tavoite? Entä intervention?
- Menetelmät: Mistä tietää, mikä vaikuttaa ja mihinkin?
- Oleellisten asioiden hahmottaminen ja luottamus oleellista



# KESKEISET HAASTEET

## Psykologiaa...

- Tunnistaa oikeat asiat, esim. silmukat tai kehät, joita toistetaan
- Löytää sopivat menetelmät muuttaa todellisuutta (usein jo itsen tietoinen tarkastelu alkaa tuottaa muutosta)
- Arvioida ja seurata toimintaa
- Hankkia tarv. ulkopuolista tukea
- Jatkuvan kehittämisen haaste ja riski
- Tunne vie, vaikka järki sanelisi

## Käytännön valmennuksessa...

- Ajankäyttö – perustuu intuitioon
- Itse samoissa kehissä, vaikea katsoa kauempaa
- Yksilön resurssit: rajat
- Taloudelliset resurssit
- 20 vuoden kokemus vai vuoden?
- Järjellä tunteen kimpussa?



# HENKISEN VALMENNUKSEN TAVOITTEISTA

## Psykologiaa...

- Tavoitteiden asettelu
- Minän tukeminen
- Vahvuudet ja kehittämiskohteet
- Huomion suuntaaminen
- Tunteiden säätely
- Itsesäätelymenetelmät
- Kilpailuihin valmistautuminen
- Joukkuehengen rakentaminen
- Taustatekijöiden merkitys urheilussa

## Käytännössä...

- Tavoitteen asettelu tulisi olla osa valmentajan ja urheilijan arkipäivää
- Henkisten taitojen harjoittelu osana arkivalmentautumista
- Selkeä mallinnus, miten kisoihin mennään (aikataulu, roolit, tapahtumat ym)
- Raja hälvenee – missä tarvitaan ulkopuolista apua?



# MITEN TUKEE TAVOITTEELLISTA HARJOITTELUA

## Psykologiaa...

- Auttaa tekemään optimisuoritteen
- Realistisuus, itsetuntemus
- Tukee keskittymään olennaisiin asioihin
- Tavoitteiden asettelussa ja arvioinnissa (tulos-, prosessi- ja suoriutumistavoitteet)
- Joukkuedynamiikka: tehtäväkoheesio
- Ilmapiirin tekeminen turvalliseksi

## Käytännössä...

- Kun on osaamista
- Kun on opetellut
- Kun jaksaa harjoitella
- Kun jaksaa nähdä vaivaa jatkuvasti



# MITÄ EDELLYTTÄÄ VALMENTAJALTA?

## Psykologiaa...

- Tunnistaa eri ryhmäprosesseja ja osaa puuttua niihin tarvittaessa
- On sitoutunut urheilijaan, ryhmään ja tavoitteiden saavuttamiseen
- Itsetuntemus riittävää: tunnistaa omat heikkoudet, imut, joihin menee mukaan
- Rakentaa toiminta kulttuurin riittävän turvalliseksi
- Valmentamisessa tilanneherkkä, luova, oikeudenmukainen, rehellinen ja tasapuolinen
- Eli valmentaminen kaikin tavoin tukee urheilijan tai joukkueen onnistumista ja kehittymistä

## Käytäntöä...

- Onko aikaa? Onko osaamista?
- Tavoitteet asetettu niin, että arviointi mahdollista?
- Mitä sitten? Keinot tehdä toisin?
- Mikä on riittävän turvallista? Jatkuvuus?
- Näkökulma?
- Eli edellyttää jatkuvaa päivitystä, arviointia ja vaivannäköä



# PSYKKISEN VALMENNUKSEN MENETELMÄT

## Psykologiaa...

- Tavoite määrittää menetelmien käytön (motivointi, keskittyminen, tunteiden säätely, kilpailuun valmistautuminen, tavoitteiden asettaminen)
- Keskustelu: vuorovaikutus: dialogi
- Havainnot ja niiden hyödyntäminen: päiväkirja, videot
- Mielikuvamaailman hyödyntäminen: mielikuvaharjoittelu, olo- ja tunnetila
- Fyysisen harjoittelun hyödyntäminen: keskittymisharjoitukset, rentoutukset
- Kirjoittaminen: esim. tavoitteiden asettamisessa, itseluottamuksen varmistamisessa, kilpailurutiinit

## Käytäntö...

- Tärkeää, että harjoittelu suunniteltua
- Miten paljon käytetään? Siis omien toimintatapojen tutkimista?
- Huoltava harjoittelu ja sen yhteydessä
- Osana oheisharjoitusta (esim. koordinaatioharjoitteet, palautusajat jne.)
- Pysähtyminen – eteenpäin pyrkiminen





# URHEILIJAN NÄKÖKULMA

## Psykologiaa....

- Oleellista uskoa ja olla vakuuttunut sitä, että pystyy ja kykenee – että uskaltaa uskoa itseensä
- Oleellista asenne: päättää, että tekee
- Tunne, kun koko kehossa tietää, että nyt menee ja lähtee täysillä!
- Tunne, kun siellä, mihin halusi: ”me olemme täällä” – tunne oleellinen tavoitteessa
- Epäonnistuneessa tilanteessa mielentila: medialle puhe, ihmisenä ja urheilijana itsensä näkeminen – kuka tukee tällaisessa tilanteessa?
- Valmentajan ja urheilijan välinen suhde ja sen toimivuus; avoimuus, kunnioitus, arvostus (keveys, kepeys), urien erillisyydet
- Kun oma tavoite saavutettu, miten pähdä siinä hetkessä muita tavoitteita? Riittääkö hyvä vs tavoitella hetimiten parasta?
- Arvokisoissa keskittyminen ja sen haaste (tiedotustilaisuudet, kenen tarpeita palvellaan?)
- Urheilun ulkopuolelle jääminen (lopettaminen); haaste, miten tukea lopettaneita/ urheilun ulkopuolelle jääneitä urheilijoita (urheilun kontekstiin ei kuulu urheilun ulkopuolinen maailma; haaste miten voisi kuulua: toimintamallit ja niiden rakentaminen)

## Käytäntö...

- Kannustus (Miten näkee urheilijan?)
- Oma usko, että mahdollista (Mitä uskoo urheilijasta?)
- Irti päästäminen ja siihen tukeminen (Mitä seuraavaksi?)
- Urheilijan tuki – Kenen ura?
- Valmentajan rajausta – uskallus ja rohkeus
- Merkittävä ihmis-suhde! Ja valta!



# ”IHANNESUORITUS”

## Urheilijalla

- Koettu haaste ja kyvykkyys tasapainossa (luottamus onnistumiseen, rohkeus mennä, suoritushelppous, hallinnan tunne)
- Olotila optimaalinen (tunne, fyysisesti, henkisesti)
- Tahtoa ja päättäväisyyttä
- Keskittyminen oleellisessa - uppoutuminen
- Ulkopuolisten häiriötekijöiden poissulkeminen tietoisuudesta
- Mieli ”rauhottunut” – läsnä oleva

**FLOW – virtaavuus (automaatiotila)**

## Valmentajalla

- Luottamus: ”kaikki tehty, mitä voitu”
- Oma valmistautuminen onnistunut: esimerkiksi olotila optimaalinen (tunne, fyysisesti, henkisesti)
- Erillisyyys urheilijasta
- Huomio urheilijassa (tuki, sparraus jne)
- Mieli ”rauhottunut” – läsnä oleva

**Läsnä olevuus – reflektio vaihtelee**



## LISÄARVO URHEILUPSYKOLOGILTA?

- Riittävän ulkopuolinen **peili**, jonka avulla voi reflektoida omaa toimintaa
- Tuki, joka **kannattelee** hankalaksi koetuissa tilanteissa ja auttaa tunnistamaan nk. Hyvät kehät
- Voi **edistää** vuorovaikutusta koko tiimissä, seurassa jne
- Toiminnan tutkiminen luottamuksellisessa ja turvallisessa ilmapiirissä **rauhassa**



## MITEN TAPAHTUU?

- Urheilupsykologi voi olla uralla kanssakulkija monia vuosia (nk kokonaisvaltainen psyykk.valm.)
- Tiettyyn teemaan liittyvä konsultaatio (lyhyt, tavoitteellinen; esim. itseluottamuksen vahvistaminen, henkisten taitojen harjoittelu)
- Tiettyyn ongelmaan keskittynyt konsultaatio (lyhyt, tavoitteellinen, fokusoitu: esim. haitalliseksi koettu kilpailujännitys)
- Ohjaus ja neuvonta (muutama kerta kartoitus)
- Terapeuttinen tuki



# YHTEISTYÖSSÄ

- Voi olla yhteistyössä valmentajan kanssa
- Voi tapahtua ryhmässä tai yksin
- Voi tapahtua vain valmentajan kanssa
- Voi tapahtua vain urheilijan kanssa
- Voi tapahtua vain seuratyössä (esim. kehittämistyö, puitteiden rakentaminen)
- Voi olla liittotasolla (esim. auttaa rakenteiden luomista)





# KYSYMYKSET, KOMMENTIT