



Psyykkisen valmennuksen opas lasten ja nuorten joukkuevoimisteluvälmentäjille

Elli Savolainen

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaaja

Opinnäytetyö

2024

Tiivistelmä

| |
|---|
| Tekijä(t) Elli Savolainen |
| Tutkinto Liikunnanohjaaja |
| Raportin/Opinnäytetyön nimi Psyykkisen valmennuksen opas lasten ja nuorten joukkuevoimistelovalmentajille |
| Sivu- ja liitesivumäärä 16 + 10 |
| <p>Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Rantaperkiön Isku Ry:n voimistelujaosto. Opinnäytetyön laatiminen ajoittui kesästä 2024 syksyyn 2024. Tämä opinnäytetyö oli toiminnallinen, jonka tarkoituksena oli luoda sähköinen psyykkisen valmennuksen opas. Materiaalin tavoitteena oli lisätä valmentajien tietotaitoa psyykkisestä valmennuksesta sekä tuoda helpotusta valmennusarkeen, konkreettisten harjoitteiden avulla.</p> <p>Joukkuevoimistelun ollessa varhaisen erikoistumisen laji, psyykkisten ominaisuuksien harjoittaminen lapsuusvaiheessa on tärkeää. Itsetuntemus, jännityksen hallinta ja joukkueessa toimiminen ovat keskeisimpiä harjoiteltavia ominaisuuksia.</p> <p>Sähköinen psyykkisen valmennuksen opas luotiin valmentajien toiveiden pohjalta. Materiaalin luomisessa käytettiin kyselyitä, jonka kohderyhmänä toimi toimeksiantaja seuran joukkuevoimistelovalmentajat. Opas sisältää tietoa sekä konkreettisia harjoitteita, joita voidaan hyödyntää valmennusarjessa.</p> |
| Asiasanat Psyykkinen valmennus, itseluottamus, jännitys, joukkuehenki, opas |

Sisällys

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | Johdanto | 1 |
| 2 | Psyykinen valmennus..... | 2 |
| 2.1 | Itsetuntemus ja itseluottamus | 2 |
| 2.2 | Kilpailuihin valmistautuminen..... | 2 |
| 2.2.1 | Optimaaliseen suoriutumiseen valmentaminen..... | 3 |
| 2.2.2 | Jännityksen säätely | 3 |
| 2.3 | Joukkueilmapiirin luominen..... | 4 |
| 2.3.1 | Ryhmäkoheesio ja sen edistäminen..... | 4 |
| 3 | Empiirinen osa | 6 |
| 3.1 | Lähtötilanteen kuvaus ja suunnittelun esittely..... | 6 |
| 3.2 | Tuotoksen tuottamisen kuvaus | 6 |
| 3.3 | Psyykkisen valmennuksen opas | 7 |
| 3.4 | Mihin lasten ja nuorten joukkuevoimistelovalmentajat tarvitsevat apua psyykkisessä valmennuksessa? | 11 |
| 3.5 | Miksi lasten ja nuorten psyykinen valmennus on tärkeää? | 12 |
| 4 | Pohdinta | 13 |
| | Lähteet..... | 15 |
| | Liitteet | 17 |
| | Liite 1. Psyykkisen valmennuksen opas joukkuevoimistelovalmentajille | 17 |

1 Johdanto

Suomalaisesta naisvoimistelusta kehittynyt joukkuevoimistelu on kansainvälistynyt huippu-urheilu laji, jossa taito ja elämys yhdistyvät (Voimisteluliitto). Joukkuevoimistelusta puhutaan usein varhaisen erikoistumisen lajina, jolloin erikoistuminen tapahtuu lapsuusvaiheessa. Psykkisten ja sosiaalisten ominaisuuksien harjoittaminen heti lapsena, on pitkä prosessi eikä se tapahdu yhdessä yössä (Kirjavainen, 2012, 273).

Joukkueessa toimiminen ja jäsenenä oleminen sekä keskittymiskyvyn ja jännityksen hallitseminen ovat keskeisimpiä taitoja, joita tulisi harjoittaa lapsuusvaiheessa (Kirjavainen, 2012, 278). Kilpaileminen joukkuevoimistelussa aloitetaan jo lapsuusvaiheessa, jolloin erityisesti edellä mainittu jännityksen hallitsemisen harjoittelu nousee esille. Kun kyseessä on joukkuelaji sosiaalisten ominaisuuksien harjoittaminen tärkeää, jotta voimistelijat osaavat toimia joukkueessa ja ottaa muut joukkueen jäsenet huomioon (Kirjavainen, 2012, 278).

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Rantaperkiön Isku ry:n voimistelujoukko. Tämän opinnäytetyön kehittämistyönä on tarkoitus luoda voimistelujoukon joukkuevoimisteluvalmentajille psykkinen valmennuksen opas. Tavoitteena on luoda sähköinen materiaali oppaasta, jossa on tietoa, vinkkejä sekä konkreettisia harjoitteita, jotka auttavat toimeksiantaja seurana joukkuevoimisteluvalmentajia valmennusarjessa. Sähköinen materiaali luodaan voimisteluvalmentajien toiveesta ja se on suunniteltu heidän tarpeidensa mukaisesti. Sen tuottamisessa osallistetaan valmentajia muun muassa kyselyllä, jolla kartoitetaan aihealueet oppaaseen. Materiaalista löytyy erilaisia harjoitteita eri aihealueisiin, joita valmentajat voivat hyödyntää omille urheilijoilleen.

Voimisteluliitto julkaisi lasten voimistelun linjauksen, joka astui voimaan tammikuussa 2024. Linjauksen tavoitteena ja tarkoituksena on ohjata toimintaa kohti lapsilähtöisempää valmennuskulttuuria. Lasten voimistelussa tavoitteena on mahdollistaa lapsille turvallinen harjoitusilmapiiri sekä tilaisuus harrastaa mahdollisimman pitkään omanlaisella voimistelijan polulla. (Voimisteluliitto.)

Lasten ja nuorten psykkinen valmennus on merkittävä ja ajankohtainen aihe. Valmentajien osaamisen lisääminen psykkinisestä valmennuksesta, mahdollistaa nuorille urheilijoille turvallisen, mielekkään sekä kokonaisvaltaisen valmennuskokemuksen. Kehitysvaiheessa olevat lapset ja nuoret tarvitsevat tukea, jolloin valmentajien ammattitaidon merkitys monilla valmennuksen osa-alueilla nousee esille. Tämän sähköisen materiaalin tarkoituksena on lisätä lasten ja nuorten valmentajien tietoa psykkinisestä valmennuksesta ja sen merkityksestä.

2 Psyykkinen valmennus

Psyykkisen valmennuksen tärkeys nousee erityisesti esille, kun urheilijoiden erot pienenevät hui-pulle tähdättäessä. Sen tavoitteena on antaa urheilijoille tapoja, joilla kehittää muun muassa tuntei-den hallintaa, itseensä uskomista, optimaaliseen suorituskykyyn pääsemistä, itsensä tuntemusta sekä muiden vahvuuksien kehittämistä. (Forssell, 2012, 13.) Valmentajan toiminnalla ja vuorovai-kutuksella on suuri vaikutus psykologiseen ilmastoon, joka voi olla ominaisuuksien kannalta positiivinen eli urheilijaa tukeva tai negatiivinen eli urheilijaa haittaava. (Liukkonen, 2016, 218).

2.1 Itsetuntemus ja itseluottamus

Itsetuntemus eli itsensä tunteminen ei ole itsestäänselvyys, vaan se vaatii pysähtymistä, itseensä menemistä ja pohtimista sekä mahdollisesti muiden henkilöiden tukea (Tossavainen & Peltonen, 2021, 141). Itsensä hyväksyminen on yksi avain vahvaan itsetuntemukseen, joka voidaan ajatella kaksivaiheisena. Itsensä tunteminen ja omien vahvuuksien, kehityskohteiden, motivaatiotekijöiden ja muiden ominaisuuksien tiedostaminen on ensimmäinen askel itsensä hyväksymisessä. (Tossa-vainen & Peltonen, 2021, 146.) Toinen askel on henkilökohtainen reaktio tapahtuneeseen, joka vaikuttaa aina lopputulokseen. Defenssi ei useimmiten johda toiminnan kehittämiseen sillä ky-seessä on puolustusmekanismi. Aktiivisen hyväksymisen valitseminen auttaa muun muassa ym-märtämiseen sekä toiminnan kehittämiseen. (Tossavainen & Peltonen, 2021, 146-147.)

Itseluottamus eli usko siihen kuinka hyvä olen tekemään erilaisia asioita auttaa urheilijaa monella eri tavalla kuten esimerkiksi keskittymisessä, tavoitteiden asettelussa sekä suoriutumisessa (Fors-sell, 2012, 117-119). Itsetunto eli itsensä arvostaminen ja kunnioittaminen, kulkevat osittain käsikä-dessä itseluottamuksen kanssa. Vahva itsetunto auttaa vastoinkäymisissä itseluottamusta, kun taas vahva itseluottamus näkyy itsetunnossa muun muassa itsearvostuksen ja kyvykkyyden tun-teina. (Forssell, 2012, 119.) Valmentajilla on suuri merkitys lasten itsetuntoon ja itseluottamukseen. He vaikuttavat lasten kokemukseen omasta ihmisarvostaan, jolloin valmentajien toimintaa liittyy vastuuta (Arajärvi & Lehtoviita, 2015, 362). Itseluottamuksen harjoittaminen osana arkiharjoittelua on hyvä keino sen vahvistamiseen, sillä kukaan ei voi ojentaa urheilijalle itseluottamusta (Arajärvi & Lehtoviita, 2015, 363).

2.2 Kilpailuihin valmistautuminen

Pitkän ja lyhyen aikavälin valmistautuminen ovat karkea kahtiajako valmistautumiselle. Kokonais-valtainen laadukas ja jatkuva harjoittelu sekä yksilölliset tavoitteet, kasvattavat kontrollin tunnetta ja uskoa, lisäävät luottavaisuutta ja innostusta urheilijassa suhteessa omaan tekemiseen ja tulevien kilpailuiden tavoitteita kohtaan. Nämä ovat pitkän aikavälin valmistautumisen tavoitteita. (Arajärvi &

Lehtoviita, 2015, 366.) Optimaalisen suorituksen tekeminen ja siihen pääseminen on tärkeimpiä lyhyen aikavälin tavoitteita. Suunnittelu ja toiminnan tiedostaminen kuten kilpailupäivän kulku, kilpailupäivää edeltävät harjoitukset ja kilpailusuoritus sekä psyykinen harjoittelu, auttaa optimaalisen suoritustunteen löytämisessä ja siihen pääsemisessä. (Arajärvi & Lehtoviita, 2015, 367.) Henkilökohtainen optimaalinen suoritustunne pystytään rakentamaan myös kilpailurutiinien avulla, lisäksi ne auttavat urheilijaa kokemaan varmuuden sekä hallinnan tunnetta (Arajärvi & Lehtoviita, 2015, 367).

2.2.1 Optimaaliseen suoriutumiseen valmentaminen

Optimaaliseen suoriutumiseen valmentamisen olisi hyvä olla jatkuvaa sekä toteutua alkumetreiltä asti, sillä se vaatii urheilijoilta jatkuvaa oppimista taidoista, joiden avulla oma osaaminen saadaan näytettyä. Ei kuitenkaan pidä unohtaa fyysisten tai muiden taitojen harjoittamista. (Arajärvi & Thesleff, 2020, 479.)

Optimaaliseen suoritukseen pääsemistä kuvaa selkeästi ”merkityksellisessä tilanteessa suoriutumisen talomalli: suoriutumisen osataidot” (Arajärvi & Thesleff, 2020, 480). Talon perustana toimii vuorovaikutus sekä vahva identiteetti ja itsetunto. Annetaan mahdollisuus sekä hyväksytään häviöminen ja voitto, onnistuminen ja epäonnistuminen. Seinien rakentaminen psyykkisiä taitoja kehittämällä onnistuu vasta perustan ollessa kunnossa. Näihin taitoihin kuuluu sinnikäs harjoittelu, tavoitteen asettelu, ajattelun ja tunteiden säätely, poikkeustilanteisiin varautuminen ja rutiinit sekä suoritustilanteen ja paineen psyykinen hallinta. Kun runko on kasassa, katto muodostuu suoritusanalyseistä. Kaikkien palasten lokshtaessa paikalleen, urheilija voi saavuttaa optimaalisia suorituksia. (Arajärvi & Thesleff, 2020, 479.)

2.2.2 Jännityksen säätely

Jännityksen säätelyssä olennaista on osata tunteiden, stressin, vireystilan hallintaa sekä harjoittaa itseluottamusta (Arajärvi & Thesleff, 2020, 481). Suoritukselle haitallinen jännitys kuvataan ”jännityksen kasvaminen ahdistukseksi” akselilla suoritusahdistuksena (Arajärvi & Thesleff, 2020, 482). Suoritusvarmuuden ja itsevarmuuden tunteet auttavat urheilijaa kokemaan positiivista jännitystä, jolloin jännitys ei käänny negatiiviseksi ja haitalliseksi. Tätä voi harjoittaa itseluottamuksen sekä kilpailemisen taidon kehittämällä (Arajärvi & Lehtoviita, 2015, 367).

Jännityksen hyväksyminen auttaa saamaan kaikki voimavaramme käyttöön, kun se pysyy optimaalisena. Tiedostamme usein jännityksen vasta, kun se menee yli tai ali optimaalisen määrän. Vääränlainen tulkitseminen vaikuttaa negatiivisesti, jolloin jännitys kasvaa liian suureksi. (Forssell, 2012, 260.)

2.3 Joukkueilmapiirin luominen

Jokainen urheilija on yksilö, jolla on omat kyvyt, taidot ja taustat, joita joukkue yrittää hyödyntää. Kuitenkaan näillä ei tehokasta tiimityötä rakenneta, vaan sen eteen tarvitsee tehdä paljon työtä (Weinberg & Gould, 2011, 159). Valmentajilla on usein käsitys joukkueesta. Kuitenkin joukkueilmapiiri muodostuu ja kehittyy urheilijoiden näkemyksistä ja arvioista joukkueen jäsenten välisistä suhteista (Weinberg & Gould 2011, 167).

Joukkueenilmapiiriin vaikuttaa moni tekijä. Sosiaalinen tuki auttaa palautumisessa niin henkisesti kuin fyysisesti. Se kehittää vuorovaikutustaitoja sekä se tarjoaa tietoa ja varmuutta. Läheisyydestä on hyötyä, kun se ei ole pelkästään fyysistä. Se kuitenkin auttaa edistämään vuorovaikutusta. (Weinberg & Gould, 2011, 167.) Muista joukkueista erottuminen tuo yhtenäisyyden tunnetta, esimerkiksi joukkueen edustusvaatteet voivat olla hyvinkin värikkäät, joiden avulla voidaan erottua muista (Weinberg & Gould, 2011, 169). Mikäli oikeudenmukaisesti toimitaan on sillä positiivisia vaikutuksia joukkueenilmapiiriin, jos puolestaan toimitaan päinvastoin vaikuttaa se negatiivisesti toimintaan. Oikeudenmukaisella kohtelemisella on myös vaikutusta luottamukseen, joka on tärkeimpiä osia joukkueenilmapiirissä. Valmentajalla on suuri merkitys samankaltaisuuden kehittämisessä, jotta kaikilla joukkueen urheilijoilla on yhteiset tavoitteet, odotukset yksilöllisestä käyttäytymisestä sekä samankaltainen asenne. (Weinberg & Gould, 2011, 170.)

Kun jokainen urheilija otetaan huomioon henkilökohtaisineen tarpeineen ja kokee olevansa arvostettu sekä saavansa kannustusta, voidaan sanoa että ryhmä on turvallinen, turvalliseksi kehittyminen ei kuitenkaan tapahdu hetkessä vaan se vie oman aikansa. (Lintunen, Forsblom & Pulkkinen, 2015, 157-158.)

2.3.1 Ryhmäkoheesio ja sen edistäminen

Ryhmäkoheesio on dynaaminen prosessi, joka koostuu tehtäväkoheesiosta ja sosiaalisesta koheesiosta. Tehtävä koheesiossa tarkastellaan yhdessä toimimista ja tekemistä, jotta tavoitteet voidaan saavuttaa joukkueena, kun taas sosiaalisessa koheesiossa nousee esille ihmissuhteet joukkueen jäsenten välillä. (Weinberg & Gould, 2011, 199.)

Valmentajat voivat edistää ryhmäkoheesiota, kunhan kommunikaatio on toimivaa ja avointa. Avoimessa ilmapiirissä jokaisen on helppo nostaa esille omia ajatuksia sekä tunteita oli ne sitten positiivisia tai negatiivisia. (Weinberg & Gould, 2011, 194-195.) Tarpeeksi haastavien ryhmätavoitteiden asettaminen ja niiden määrittely urheilijoille selkeästi, voi vaikuttaa positiivisesti yksilöön ja ryhmään sekä lisätä koheesiota. Joukkueen identiteetin kehittäminen saadaan esimerkiksi yhteisellä edustusvaatetuksella ja järjestämällä joukkueelle yhteistä tekemistä. (Weinberg & Gould, 2011, 196.) Säännöllisillä tiimikokouksilla pystytään pitämään avoimesta ilmapiiristä kiinni, tapaamisissa

kaikki voivat ilmaista tunteensa sekä voidaan keskustella erilaisista aiheista (Weinberg & Gould, 2011, 197).

3 Empiirinen osa

3.1 Lähtötilanteen kuvaus ja suunnittelun esittely

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Rantaperkiön Isku Ry:n voimistelujaosto. Rantaperkiön Isku tarjoaa joukkuevoimistelua kaiken ikäisille lapsista aikuisiin ja sen toiminta sijoittuu pääosin Etelä-Tampereen alueelle. (Rantaperkiön Isku) Kohderyhmänäni toimii seuran joukkuevoimisteluvälmentajat, joiden toiveesta opas luodaan. Seuran joukkueista yli puolet ovat lapsia tai nuoria, jonka vuoksi opas on kohdistettu näiden joukkueiden välmentäjille. Joukkuevoimistelun lisäksi seuralla on myös harrasteliikuntaa lapsille ja aikuisille sekä lentopalloa. (Rantaperkiön Isku)

Psyykkisen valmennuksen oppaan luominen aloitettiin seuran joukkuevoimisteluvälmentäjien keskustelussa nousseen ajatuksen pohjalta. Tuotos tehdään välmentäjien toiveiden pohjalta, jolloin se tulee vastaamaan heidän tarpeisiinsa ja on helposti hyödynnettävissä. Psyykkisen valmennuksen opas luodaan auttamaan välmentäjiä arjessa muun muassa kilpailuihin valmistautumisen ja jännityksen hallitsemisen kanssa, itsetuntemuksen sekä joukkuehengen edistämässä. Materiaalin tavoitteena on antaa konkreettisia vinkkejä, joilla harjoittaa lasten ja nuorten psyykkisiä ominaisuuksia sekä tuoda lisää tietoisuutta psyykkisestä valmennuksesta välmentäjille.

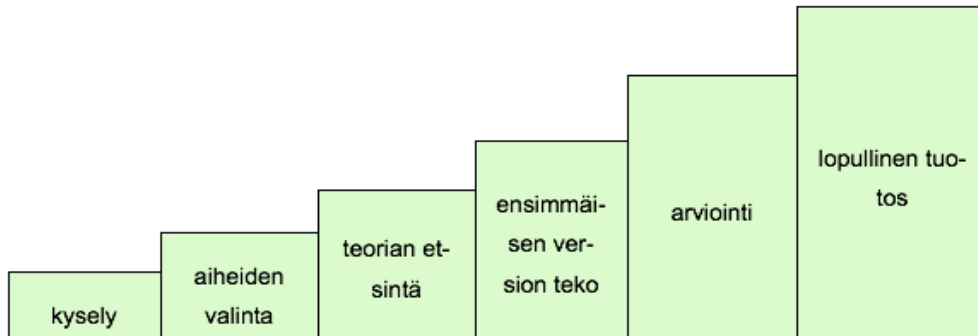
Tuotoksen laadulliset kriteerit ovat selkeästi ymmärrettävä sekä välmentäjille hyödyllinen opas. Materiaali sisältää erilaisia vinkkejä sekä esimerkki tehtäviä. Näitä kriteereitä testaan tuotoksen väliarvioinnilla.

3.2 Tuotoksen tuottamisen kuvaus

Tuotoksen tekeminen aloitettiin sähköisellä kyselyllä, joka lähetettiin seuran joukkuevoimisteluvälmentäjille. Kyselyssä useissa vastauksissa nousi esille samanlaisia toiveita, joiden perusteella aiheet valittiin. Tämän jälkeen lähdin hakemaan tietoa sekä teorioita kyseisistä aiheista. Ajatuksena oli hakea mahdollisimman paljon tietoa kirjoista niin suomalaisista kuin ulkomaalaisista lähteistä, lähdekritiikki huomioiden.

Toivottujen aiheiden sekä teorian pohjalta aloitin oppaan suunnittelemisen sekä toteutuksen. Ensimmäisen version pyrin tekemään niin, että se olisi heti lopullinen tuotos. Toimin itse joukkuevoimisteluvälmentäjänä, joten pystyin asettumaan kohderyhmän saappaisiin. Pyrin tekemään helposti ymmärrettävän sekä visuaalisesti selkeän oppaan. Ensimmäisen version valmistuttua annoin sen luettavaksi kolmelle välmentäjälle. Tarkoituksena saada palautetta sekä kehitysehdotuksia, joiden avulla parantaa tuotosta. Jotta pystyn takaamaan oppaan helposti ymmärrettävyyden, päädyin antamaan tuotoksen arvioitavaksi myös kolmelle henkilölle, joilla ei ole valmennuskokemusta.

Arvioinnista saaneiden palautteiden perusteella, tein pieniä muutoksia tuotokseen, jonka jälkeen lopullinen tuotos oli valmis. (Kuva 1.)



Kuva 1. Psykkisen valmennuksen oppaan luominen

Palvelun kehittämismallia voi tarkastella yleisen palvelumuotoiluprosessin kautta. Prosessi noudattelee luovan ongelmanratkaisun periaatteita. (Tuulaniemi, 2011, osa 3.) Sähköinen materiaali, jollaista valmentajilla ei vielä ollut, luotiin tarpeeseen. Prosessi koostuu määrittelystä, tutkimuksesta, suunnittelusta, tuotannosta ja arvioinnista. Määrittelyssä organisaatio määrittelee tarpeensa sekä tavoitteensa kehittämistyölle. Tutkimus kohdassa rakennetaan yhteinen ymmärrys organisaation tarpeista ja toiveista sekä sen kehittämiskohteesta. Suunnittelun tavoitteena on kehittää erilaisia ratkaisuehdotuksia kehittämiskohteen ongelmaan. Palvelutuotannossa konsepti annetaan asiakkaille kehitettäväksi ja testattavaksi. Prosessin viimeisenä osana on arviointi, jossa mitataan kehitysprosessin onnistumista. (Tuulaniemi, 2011, osa 3.)

3.3 Psykkisen valmennuksen opas

Psykkisen valmennuksen opas luotiin siksi, että toimeksiantaja seuran voimisteluvallmentajien keskuudessa nousi keskustelua psykkisestä valmennuksesta ja sen tiedon vähäisyydestä. Opas on luotu tukemaan valmentajien valmennusarkea, heidän aihetoiveiden pohjalta. Oppaasta tehdään sähköinen pdf-tiedosto, joka on mahdollista myös tulostaa paperiversioksi. Seuran valmentajilla on drive-kansio, josta materiaalin löytää helposti ja tarvittaessa. Opas on jaettu kolmeen eri kappaleeseen: itsetuntemus ja itseluottamus, joukkuehenki sekä kilpailuihin valmistautuminen. Jokainen kappale sisältää tietoa pohjautuen teorioihin sekä konkreettisia harjoitteita, joita valmentajat voivat hyödyntää valmennusarjessa.

Psykkisen valmennuksen oppaassa hyödynsin teoriassa käyttämäni kirjallisten harjoitteita, joita muokkasinkin hieman. Oppaan viimeiseltä sivulta löytyy lähteet kirjoihin, jolloin voimisteluvallmentajat voivat halutessaan tutustua niihin vielä paremmin.

Itsetuntemus ja itseluottamus kappaleessa käydään läpi mitä nämä käsitteet sekä itsetunto tarkoittaa, jolloin käsitteiden ero selkeytyy. Kappaleessa nostetaan esille itsetuntemuksen ja itseluottamuksen kehittymistä sekä kuinka näitä voidaan edistää valmentajan toimesta. Konkreettisia esimerkki harjoitteita on kappaleen lopussa, jotka ovat pääosin pohtimis- ja keskustelutehtäviä voimistelijoille. (kuva 2.)

HARJOITE 1. Itsetuntemuksen lisääminen

Harjoituksen tavoitteena on auttaa urheilijaa tutustumaan itseensä eli lisäämään itsetuntemusta kysymysten avulla. Nuorille suunnatussa harjoitteessa urheilijat pohtivat ensin kirjallisesti kysymyksiä, jonka jälkeen niistä voidaan keskustella joko ryhmässä tai parin kanssa.

Esimerkki kysymyksiä:

1. Millainen persoona olet?
2. Millainen urheilija/lajisi edustaja olet?
3. Miksi harrastat juuri tätä lajia?
4. Millainen harjoittelija ja kilpailija olet?
5. Mistä ominaisuuksistasi ja taidoistasi olet ylpeä? (urheilijana, opiskelijana jne.)
6. Mitä kehityskohteita minulla on?
7. Mikä minua motivoi? (urheilijana, opiskelijana jne.)

Lapsille sovelletussa harjoituksessa valmentaja voi jakaa esimerkiksi tähden jokaiselle lapselle ja pyytää heitä kirjaamaan yhden asian, jossa he ovat hyviä jokaiseen sakaraan. Tähtien sisään kirjataan oma nimi. Tähtien kirjoitettavat asiat voivat olla opittuja taitoja tai lapsen piirteitä.

Kuva 2: Harjoite: Itsetuntemuksen lisääminen

Ryhmäkoheesio ja sen edistäminen sekä avoimen ja turvallisen ilmapiirin luomisen tärkeys ovat isoimmassa käsittelyssä joukkuehenki kappaleessa. Joukkuehenki on isossa roolissa joukkuevoimistelussa, jonka vuoksi sen edistäminen on erityisen tärkeää. Tämä kappale antaa valmentajille erilaisia tapoja, joilla he pystyvät edistämään joukkuehenkeä sekä avaa käsitteen ryhmäkoheesio. (kuva 3.)

Mitä valmentaja voi tehdä edistääkseen ryhmäkoheesiota?

Valmentajat voivat edistää ryhmäkoheesiota, kunhan kommunikaatio on toimivaa ja avointa. Avoimen ilmapiirin luominen on tärkeää, silloin jokaisen on helppo nostaa esille tunteita sekä puhua niin positiivisista kuin negatiivisista asiasta. Seuraavaksi esitetään muutamia tapoja, joilla valmentaja voi edistää ryhmäkoheesiota.

1. Joukkueen identiteetin kehittäminen esimerkiksi yhteisillä edustusvaatteilla
2. Joukkueen yhteinen aika, yhteisen tekemisen järjestäminen esimerkiksi joukkueillat
3. Tarpeeksi haastavien joukkueen yhteisten tavoitteiden asettaminen ja niiden avaaminen urheilijoille selkeästi
4. Säännölliset tiimikokoukset esimerkiksi harjoitusten alussa, niiden avulla pystytään pitämään avoimesta ilmapiiristä kiinni. Kaikki saavat ilmaista omia tunteitaan sekä voidaan keskustella erilaisista aiheista

Kuva 3: Mitä valmentaja voi tehdä edistääkseen ryhmäkoheesiota

Kilpailuihin valmistautuminen sekä erityisesti jännityksen säätely oli valmentajien toiveena. Kappaleessa nousee esille tunteiden hallinnan sekä itseluottamuksen harjoittamisen linkittyminen jännityksen hallintaan. Optimaalisen suoriutumisen talomallin (Arajärvi & Thesleff, 2020, 480) rakennuspalikoiden tärkeys tuodaan myös valmentajien tietoisuuteen opinnäytetyön teoriaosuudessa. Kappale sisältää myös konkreettisia harjoitteita tunteiden (kuva 4.), jännityksen hallinnan sekä kilpailuihin valmistautumisen harjoittamiseen. (kuva 5.)

HARJOITE 1. Tunnetaidot – tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen

Harjoitteessa pyritään saamaan urheilijat pohtimaan ja tunnistamaan omia tunteita ja olotiloja sekä niiden merkitystä.

7

Lasten sekä nuorten kanssa voi hyödyntää esimerkiksi MAHTI-tunnekortteja. Tunnekorttien avulla lasten on helpompi tunnistaa tunteita. Harjoitusten alussa lapset saavat valita kortin, mikä kuvastaa parhaiten heidän oloaan ja tunteitaan tällä hetkellä. Valinnan jälkeen lapset pääsevät kertomaan parille omasta kortistaan, miksi on valinnut juuri sen kortin. Saman harjoitteen voi tehdä myös harjoitusten lopussa tai esimerkiksi ennen kilpailuja tai niiden jälkeen.

Tunnetaitojen kehittyessä nuorien urheilijoiden kanssa valmentaja voi keskeyttää harjoitukset muutaman kerran, jolloin urheilijat pohtivat millainen olo heillä on ja mitä muuta mielessä liikkuu. Näin valmentajat auttavat vähitellen urheilijoita monipuolistamaan tunteiden nimeämistä.

Kuva 4: Harjoite: Tunnetaidot

HARJOITE 3. Kilpailuihin valmistautuminen - kilpailuportaat

Harjoituksen tavoitteena on kirjata mahdollisimman tarkat rutiinit kilpailupäivänä, jotka selkeyttävät toimintaa ja kohdistavat keskittymistä.

Ensimmäisenä urheilija piirtää paperille portaavat, jonka jälkeen hän lähtee täyttämään niitä niin, että kaikki fyysiset toimet, jotka auttavat kohti onnistunutta kilpailusuoritusta tulevat portaisiin. Myös ne toimet kirjataan portaisiin, jotka urheilija on tottunut suorittamaan kilpailupäivänä. Tärkeintä on, että urheilijan suunnittelemat rutiinit eivät ole paikkaan tai aikaan sidonnaisia eli rutiinit tulee voida suorittaa missä tahansa samalla tavalla.

Ensimmäinen porras on herääminen ja viimeinen porras on suorituksen jälkeinen tilanne.

Harjoitetta on mahdollista soveltaa, kun urheilijat ovat päässeet riittävän pitkälle tunnetaidoissaan. Tässä tilanteessa urheilija määrittelee fyysisten rutiinien rinnalle psyykkiset ajatukset, jotka ovat ihanteelliset kussakin valmistautumisen vaiheessa.

Esimerkiksi:

- Ensimmäinen porras – herääminen aamulla, innostunut ja odottava – *JES! vihdoin on kilpailupäivä*
- Viimeinen porras – suorituksen jälkeinen tilanne, suihkussa, onnellinen – *annoin tänään kaikkeni, voin olla ylpeä itsestäni*

Kuva 5: Harjoite - Kilpailuihin valmistautuminen

3.4 Mihin lasten ja nuorten joukkuevoimistelupalmentajat tarvitsevat apua psyykkisessä valmennuksessa?

Teetin kyselyn toimeksiantaja seuran joukkuevoimistelupalmentajille, kysyen mitkä aihealueet heitä kiinnostaisi. Vastauksia tuli yhteensä viisi kappaletta ja niistä nousi seuraavia aiheita esille: joukkuehengen luominen/edistäminen, kilpailuihin valmistautuminen ja kilpailujännityksen hallinta, motivointi, pettymysten läpikäynti sekä urheilijoiden itsetunnon edistäminen ja omien vahvuuksien tunnistaminen. (kuva 6.)

Huonon itsetunnon omaavan voimistelijan tsemppaus, ryhmähengen lisäys joukkueen sisällä

Motivointi, joukkuehengen luominen, pettymyksen läpikäyminen

Kilpailuihin valmistautuminen (esim. kilpailupelon/jännittämisen käsittely)

Ryhmähengen luominen, pettymysten käsittely, urheilijoiden itsetunnon edistäminen ja omien vahvuuksien tunnistaminen

Mua kiinnostaa voimistelijoiden stressin käsittely ja hallinta kisasuoritusta ennen treeneissä tai juuri ennen suoritusta.

Kuva 6: Kyselyn vastaukset

Kyselyn teettämisen jälkeen varmistin vielä viestillä uudestaan valmentajilta tarkoittivatko he itse-tuntoa vai jotain muuta, viestissä avasin heille käsitteitä itsetunto, itsetuntemus ja itseluottamus. Kyselystä selvisi, että he tarkoittivat itsetuntemusta sekä itseluottamusta, jonka vuoksi oppaassa keskitytään eniten näihin aiheisiin.

Aiheiksi valitsin eniten toivotut eli kilpailuihin valmistautuminen ja kilpailujännityksen hallinta, itse-tuntemuksen ja itseluottamisen edistäminen sekä joukkuehengen luominen. Oppaassa annetaan kaikkiin näihin aiheisiin hieman tietoa, vinkkejä sekä tehtäviä, joiden avulla valmentajat pystyvät auttamaan voimistelijoita esimerkiksi kilpailujännityksen hallinnassa. Seuran voimistelujoukkueilla ei ole valmennustiimeissään erillistä psyykkistä valmentajaa, jonka vuoksi valmentajilla tulee olla tietotaitoa kuinka kehittää ja tukea voimistelijoiden psyykkisiä ominaisuuksia.

3.5 Miksi lasten ja nuorten psyykinen valmennus on tärkeää?

Lasten psyykkiseen ja persoonallisuuden kehittymiseen voi vaikuttaa urheilukokemus, johon aikuisilla on suuri merkitys. Lasten ja nuorten valmentajien tietotaito psyykkisestä valmennuksesta on erityisen tärkeää, sillä lapset ovat vielä kehitysvaiheessa. (Weinberg & Gould, 2011, 534.)

Joukkuevoimistelun ollessa varhaisen erikoistumisen laji, tulee psyykkisten ominaisuuksien harjoittaminen aloittaa heti lapsuusvaiheessa (Kirjavainen, 2012, 273). Voimisteluliiton tekemässä joukkuevoimistelijan urheilijanpolussa kehoitetaan joukkueita hankkimaan psyykinen valmentaja 10-12 vuotiaiden iässä ja ennen tätä ikää kehitetään psyykkisiä ominaisuuksia esimerkiksi ryhmässä toimimisen taitoa joukkueen valmentajan toimesta (Voimisteluliitto). Kuitenkaan kaikki voimistelujoukkueet eivät käytä erillistä psyykkistä valmentajaa, vaan tällöin joukkueen omilla valmentajilla tulisi olla tietoa psyykkisestä valmennuksesta ja kuinka harjoittaa sitä.

Keskittymiskyvyn kehittyminen ja jännityksen hallinta ovat keskeisimpiä harjoittamisen kohteita lapsuusvaiheessa. (Kirjavainen, 2012, 278) Kilpaileminen aloitetaan jo lapsena, jolloin voimistelijat tarvitsevat näitä edellä mainittuja ominaisuuksia.

4 Pohdinta

Lasten ja nuorten psyykkinen valmennus on tärkeä ja ajankohtainen aihe. Valmentajien tietotaidon lisääminen aiheiden pohjalta on tärkeää, jotta nuorille urheilijoille voidaan taata turvallinen ja hyvä urheilukokemus sekä kokonaisvaltainen valmennus. Lapset ovat kehittyvässä iässä, jolloin valmentajien ammattitaitoa tarvitaan monilla valmennuksen osa-alueilla ja tuotoksen tarpeellisuus nousee tässä esille.

Tämän opinnäytetyön tuotoksena luotiin psyykkisen valmennuksen opas lasten ja nuorten joukkuevoimistelupalmentajille. Tavoitteena oli lisätä valmentajien tietoisuutta psyykkisen valmennuksen aiheista sekä antaa konkreettisia harjoitteita hyödynnettäväksi valmennusarjessa. Sähköinen materiaali sisältää teoretietoa valituista aihealueista sekä muutamia esimerkkiharjoitteita jokaiseen alueeseen. Tuotos luotiin voimistelupalmentajien toiveiden perusteella, palvelemaan juuri heidän tarpeitaan. Tavoitteenani oli luoda opas, joka on selkeä ja helposti ymmärrettävä sekä valmentajien toiveiden mukainen.

Sähköisen materiaalin luomisessa ja kehittämisessä on osallistettu Rantaperkiön Iskun joukkuevoimistelupalmentajia kyselyillä. Kysely aihealueista täytettiin anonymisesti, jolloin kenenkään valmentajan nimi ei noussut esille missään vaiheessa tätä tuotosta tehtäessä. Opinnäytetyön lähteenä olen käyttänyt niin kansallisia teoksia kuin kansainvälistä teosta.

Psyykkisen valmennuksen opasta voidaan hyödyntää esimerkiksi valmentajien koulutuksessa. Opas materiaalina toimii, jonka pohjalta saadaan keskustelua aikaan sekä pystytään lisäämään valmentajien tietoisuutta psyykkisen valmennuksen aihealueista. Oppaasta saatavia vinkkejä valmentajat pystyvät hyödyntämään valmennusarjessa sekä kokonaisvaltaisessa valmennuksessa. Jatkojalostaminen voidaan toteuttaa toisena oppaana, jossa syvennyttään tarkemmin yhteen aiheeseen kerralla.

Tavoitteenani oli vahvistaa omaa osaamistani psyykkisestä valmennuksesta sekä sen harjoittamisesta urheilijoilla. Sähköisen materiaalin luominen onnistui osaltani suunnitellusti, kuitenkin pohdin paljon olisiko materiaalissa pitänyt olla enemmän teoretietoa aihealueista. Alkukyselyyn oppaan aihealueista vastasi vain muutama valmentaja, joten mikäli vastauksia olisi tullut enemmän voisi opas olla sisällöltään erilainen. Hyödynsin oppaassa paljon kirjallista lähteenä löytyviä harjoitteita ja niitä löytyy oppaasta hieman muokattuina. Koen, että olisin voinut haastaa itseäni enemmän ja tehdä harjoitteet täysin itse. Valmentajat saavat kuitenkin muutamia vinkkejä ja konkreettisia harjoitteita oppaasta, joten uskon sen palvelevan heitä hyvin. Toivon, että valmentajien on helppo tarttua oppaaseen matalalla kynnyksellä valmennusarjessaan. Tämä opinnäytetyöprosessi oli

kokonaisuudessaan opettavainen ja antoi minulle lisää näkökulmia omaan valmennusarkeen, ja oppaan harjoitteet pääsevät varmasti käyttöön omien urheilijoideni harjoituksissa.

Lähteet

Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2015. Psykkisten taitojen harjoittaminen. Teoksessa Suomen valmentajat (toim.). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 334-375. VK-kustannus Oy. Lahti.

Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn psykologia, tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. VK-kustannus.

Forssell, C. 2012. Huipulle! Henkinen valmentautuminen urheilussa. Tietosanoma Oy. Helsinki.

Kirjavainen, A. 2012. Voimistelulajien valmennus lapsuusvaiheesta huippu-urheiluvaiheeseen. Teoksessa Mero, A., Uusitalo, A., Hiilloskorpi, H., Nummela, A. & Häkkinen, K. (toim.). Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus, s. 272-286. VK-kustannus Oy. Lahti.

Lintunen, T., Forsblom, K. & Pulkkinen, S. 2015. Lasten ja nuorten valmentaminen. Teoksessa Suomen valmentajat (toim.). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 108-172. VK-kustannus Oy. Lahti.

Liukkonen, J. 2016. Urheilupsykologia. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. (toim.). Huippu-urheiluvalmennus teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa, s. 207-229. VK-kustannus Oy. Lahti.

Rantaperkiön Isku ry. Joukkueet. Luettavissa: <https://www.rantaperkionisku.com/lajit/joukkuevoimistelu/joukkueet/> Luettu: 16.10.2024

Rantaperkiön Isku ry. Seura. Luettavissa: <https://www.rantaperkionisku.com/seura/> Luettu: 16.10.2024

Suomen voimisteluliitto. Voimistelijan urapolut. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/urapolut/#/career-paths&disciplines=joukkuevoimistelu> Luettu: 15.10.2024

Suomen voimisteluliitto. Joukkuevoimistelu lajiesittely. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/lajit/joukkuevoimistelu/esittely/> Luettu: 20.10.2024

Suomen voimisteluliitto. Lasten voimistelun linjaus. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/lasten-voimistelun-linjaus/> Luettu: 24.11.2024

Tossavainen, A. & Peltonen, A. 2021. Psykkinen valmennus. 2. painos. Fitra

Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. Talentum Media Oy. Helsinki. E-kirja. Luettu: 24.11.2024

Weinberg, R. S. & Gould, D. 2011. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 5th edition. Human kinetics. Yhdysvallat.

Liitteet

Liite 1. Psyykkisen valmennuksen opas joukkuevoimisteluvallmentajille

PSYKKINEN VALMENNUS

Itseluottamus, itsetuntemus, joukkuehenki & kilpailuihin valmistautuminen



Sisällysluettelo

| | |
|---|-----------|
| ITSETUNTEMUS & ITSELUOTTAMUS | 4 |
| ITSETUNTEMUS | 4 |
| HARJOITE 1. ITSETUNTEMUKSEN LISÄÄMINEN | 5 |
| ITSELUOTTAMUS | 5 |
| HARJOITE 2. ITSELUOTTAMUS – VAHVISTAVAT KYSYMYKSET | 6 |
| HARJOITE 3. ITSELUOTTAMUS – POSITIIVINEN PALAUTE | 6 |
| JOUKKUEHENKI | 7 |
| MITÄ VALMENTAJA VOI TEHDÄ EDISTÄÄKSEEN RYHMÄKOHEESIOTA? | 7 |
| KILPAILUIHIN VALMISTAUTUMINEN & JÄNNITYKSEN HALLINTA | 8 |
| HARJOITE 1. TUNNETAIDOT – TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN JA NIMEÄMINEN | 8 |
| HARJOITE 2. JÄNNITYKSEN HALLINTA – HENGITYSHARJOITUS | 9 |
| HARJOITE 3. KILPAILUIHIN VALMISTAUTUMINEN – KILPAILUORTAAT | 9 |
| LÄHTEET | 11 |

ITSETUNTEMUS & ITSELUOTTAMUS

Käsitteet:

Itsetuntemus eli itsensä tunteminen, kuinka hyvin tunnen itseni, tarpeeni, kehityskohteeni, vahvuuteni, motivaatiotekijät, reaktiotavat

Itsetunto eli kuinka paljon arvostan itseäni ja pidän itsestäni ihmisenä

Itseluottamus eli kuinka hyvä uskon olevani tekemään eri asioita esim. omissa urheilulajissa

ITSETUNTEMUS

Itsetuntemus eli itsensä tunteminen ei ole itsestäänselvyys, vaan se on koko elämän mittainen matka, joka vaatii pysähtymistä, pohtimista, itsetarkastelua sekä mahdollisesti muiden henkilöiden tukea. Itsensä hyväksyminen voidaan jakaa kahteen eri vaiheeseen:

1. Itsensä tunteminen eli tietoisuus omista ominaisuuksista sekä itsestä
2. Reaktio tapahtuneeseen

Reaktio tapahtuneeseen vaikuttaa aina lopputulokseen, siksi on kannattavampaa valita defenssin eli puolustusmekanismin puolesta aktiivinen hyväksyminen, joka auttaa mm. ymmärtämiseen sekä toiminnan kehittämiseen.

Defenssi eli puolustusmekanismi suojelee meitä, mutta ei useimmiten johda toiminnan kehittämiseen.

Esimerkki:

"Sinulla on tukipolvi koukussa"

"Ei minulla ole tukipolvi koukussa"

Aktiivinen hyväksyminen eli ajatus- ja toimintatapa, joka johtaa mm. ymmärtämiseen, toiminnan kehittämiseen ja yrittämiseen.

Esimerkki:

"Sinulla on tukipolvi koukussa"

"Ehkä minulla on tukipolvi koukussa"

HARJOITE 1. Itsetuntemuksen lisääminen

Harjoituksen tavoitteena on auttaa urheilijaa tutustumaan itseensä eli lisäämään itsetuntemusta kysymysten avulla. Nuorille suunnatussa harjoitteessa urheilijat pohtivat ensin kirjallisesti kysymyksiä, jonka jälkeen niistä voidaan keskustella joko ryhmässä tai parin kanssa.

Esimerkki kysymyksiä:

1. Millainen persoona olet?
2. Millainen urheilija/lajisi edustaja olet?
3. Miksi harrastat juuri tätä lajia?
4. Millainen harjoittelija ja kilpailija olet?
5. Mistä ominaisuuksistasi ja taidoistasi olet ylpeä? (urheilijana, opiskelijana jne.)
6. Mitä kehityskohteita minulla on?
7. Mikä minua motivoi? (urheilijana, opiskelijana jne.)

Lapsille sovelletussa harjoituksessa valmentaja voi jakaa esimerkiksi tähden jokaiselle lapselle ja pyytää heitä kirjaamaan yhden asian, jossa he ovat hyviä jokaiseen sakaraan. Tähtien sisään kirjataan oma nimi. Tähtien kirjoitettavat asiat voivat olla opittuja taitoja tai lapsen piirteitä.

ITSELUOTTAMUS

Itseluottamus auttaa urheilijaa monella eri tavalla, esimerkiksi keskittymään, tavoitteiden asettelussa ja suoriutumisessa. Itseluottamus ja itsetuntemus kulkevat osittain käsikädessä. Itseluottamuksen apuna vastoinkäymisissä on vahva itsetunto, kun taas vahva itseluottamus näkyy itsetunnossa mm. itsearvostuksen ja kyvykkyyden tunteina.

Itseluottamuksen harjoittamisen keinot ei löydy vain onnistuneista kilpailusuorituksista, vaan sen rakentaminen osaksi arkiharjoittelua on hyvä keino sen vahvistamiseen. Valmentajat vaikuttavat lasten kokemukseen omasta ihmisarvostaan, jolloin merkitys on suuri itsetuntoa ja itseluottamusta ajatellen.

MUISTA! Itseluottamusta ei voi ojentaa kultalautasella suoraan urheilijalle

HARJOITE 2. Itseluottamus – vahvistavat kysymykset

Harjoitteen tavoitteena on pysäyttää urheilija pohtimaan harjoituksia kolmen kysymyksen avulla. Urheilija vastaa seuraaviin kysymyksiin joka harjoituksen jälkeen esimerkiksi harjoitusvihkoon.

1. Missä onnistuin tänään hyvin? (vähintään kolme asiaa)
2. Mistä voin olla ylpeä? (vähintään kaksi asiaa)
3. Mihin haluan erityisesti keskittyä seuraavissa harjoituksissa? (1-3 asiaa)

Lapsille sovelletussa harjoitteessa samat kysymykset voidaan käydä harjoituksissa esimerkiksi loppupiirissä yhdessä tai parin kanssa keskustellen.

HARJOITE 3. Itseluottamus – Positiivinen palaute

Harjoitteen tavoitteena on, että urheilija saa positiivista palautetta niin joukkuelaisilta kuin valmentajilta.

Paperista tehdään jokaiselle urheilijalle oma kortti. Tämän jälkeen kaikki joukkueen jäsenet sekä valmentajat käyvät vuorotellen kirjoittamassa jokaisen urheilijan korttiin positiivista palautetta kyseisestä henkilöstä 1) ihmisenä/persoonana ja 2) urheilijana.

Palautteen annon jälkeen jokainen urheilija pääsee lukemaan korttinsa. Lukemisen jälkeen urheilijat pohtivat seuraavia kysymyksiä:

1. Miltä sinusta tuntuu lukea nämä positiiviset palautteet?
2. Ovatko ne samanlaisia kuin sinun oma kuvasi itsestäsi?
3. Onko sinun helppoa ottaa nämä palautteet vastaan vai onko se vaikeaa?
4. Onko jokin palaute, mikä yllätti?

JOUKKUEHENKI

Joukkueilmapiiri on perusta hyvälle joukkuehengelle. Ilmapiiri muodostuu ja kehittyy urheilijoiden näkemyksistä ja arvioista joukkueen jäsenten välisistä suhteista. On monia tekijöitä, jotka vaikuttavat ilmapiiriin kuten sosiaalinen tuki, läheisyys, oikeudenmukaisuus, samankaltaisuus ja erottuvuus. Kun jokainen urheilija otetaan huomioon henkilökohtaiset tarpeet mukaan lukien ja kokee olevansa arvostettu sekä saavansa kannustusta, voidaan sanoa että ryhmä on turvallinen. Turvalliseksi kehittyminen ei tapahdu hetkessä, vaan se vie oman aikansa.

Ryhmäkoheesio on dynaaminen prosessi, joka jakautuu kahtia tehtävä sekä sosiaaliseen koheesioon. Tehtävä koheesiossa tarkastellaan yhdessä toimimista ja tekemistä, jotta tavoitteet voidaan saavuttaa joukkueena. Sosiaalisessa koheesiossa nousee esille ihmissuhteet joukkueen jäsenten välillä.

Mitä valmentaja voi tehdä edistääkseen ryhmäkoheesiota?

Valmentajat voivat edistää ryhmäkoheesiota, kunhan kommunikaatio on toimivaa ja avointa. Avoimen ilmapiirin luominen on tärkeää, silloin jokaisen on helppo nostaa esille tunteita sekä puhua niin positiivisista kuin negatiivisista asiasta. Seuraavaksi esitetään muutamia tapoja, joilla valmentaja voi edistää ryhmäkoheesiota.

1. Joukkueen identiteetin kehittäminen esimerkiksi yhteisillä edustusvaatteilla
2. Joukkueen yhteinen aika, yhteisen tekemisen järjestäminen esimerkiksi joukkueilla
3. Tarpeeksi haastavien joukkueen yhteisten tavoitteiden asettaminen ja niiden avaaminen urheilijoille selkeästi
4. Säännölliset tiimikokoukset esimerkiksi harjoitusten alussa, niiden avulla pystytään pitämään avoimesta ilmapiiristä kiinni. Kaikki saavat ilmaista omia tunteitaan sekä voidaan keskustella erilaisista aiheista

KILPAILUIHIN VALMISTAUTUMINEN

& JÄNNITYKSEN HALLINTA

Pitkän ja lyhyen aikavälin valmistautuminen on karkea kahtia jako valmistautumiselle.

Kokonaisvaltainen laadukas ja jatkuva harjoittelu sekä yksilölliset tavoitteet ovat pitkän aikavälin valmistautumisen tavoitteita. Tavoitteet kasvattavat kontrollin tunnetta ja uskoa, lisäävät luottavaisuutta ja innostusta urheilijassa suhteessa omaan tekemiseen ja tulevien kilpailuiden tavoitteita kohtaan. Optimaalisen suorituksen tekeminen ja siihen pääseminen on tärkeimpiä lyhyen aikavälin valmistautumisen tavoitteita.

Suunnittelu ja toiminnan tiedostaminen kuten kilpailupäivän kulku, kilpailupäivää edeltävät harjoitukset ja kilpailusuoritus sekä psyykinen harjoittelu, auttaa optimaalisen suoritustunteen löytämisessä ja siihen pääsemisessä.

Optimaalinen suoriutuminen on termi, joka kuvaa jokaisen urheilijan oman taitotason mukaista ja onnistunutta suoritusta

Jännityksen säätelyssä olennaista on osata tunteiden, stressin, vireystilan hallintaa sekä harjoittaa itseluottamusta. Tiedostamme jännityksen usein vasta, kun se on yli tai alle optimaalisen määrän, vääränlainen tulkitseminen vaikuttaa negatiivisesti, jolloin jännitys kasvaa liian suureksi. Jännityksen hyväksyminen auttaa saamaan kaikki voimavaramme käyttöön, kun se pysyy optimaalisena.

HARJOITE 1. Tunnetaidot – tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen

Harjoitteessa pyritään saamaan urheilijat pohtimaan ja tunnistamaan omia tunteita ja olotiloja sekä niiden merkitystä.

Lasten sekä nuorten kanssa voi hyödyntää esimerkiksi MAHTI-tunnekortteja. Tunnekorttien avulla lasten on helpompi tunnistaa tunteita. Harjoitusten alussa lapset saavat valita kortin, mikä kuvastaa parhaiten heidän oloaan ja tunteitaan tällä hetkellä. Valinnan jälkeen lapset pääsevät kertomaan parille omasta kortistaan, miksi on valinnut juuri sen kortin. Saman harjoitteen voi tehdä myös harjoitusten lopussa tai esimerkiksi ennen kilpailuja tai niiden jälkeen.

Tunnetaitojen kehittyessä nuorien urheilijoiden kanssa valmentaja voi keskeyttää harjoitukset muutaman kerran, jolloin urheilijat pohtivat millainen olo heillä on ja mitä muuta mielessä liikkuu. Näin valmentajat auttavat vähitellen urheilijoita monipuolistamaan tunteiden nimeämistä.

HARJOITE 2. Jännityksen hallinta - Hengitysharjoitus

Tunteiden ja tunnetaitojen sekä itseluottamuksen harjoittaminen ovat isossa roolissa, jotta urheilija pystyy hallitsemaan ja säätelemään jännityksen tunnetta.

Harjoitteen tavoitteena on rauhoittaa hengitys ja sen avulla jännitysreaktio. Harjoitteen tarkoituksena on antaa rauhoittava ja energisoiva vaikutus.

Sisäänhengityksellä laske viiteen, jonka jälkeen pidätä hengitystä ja laske kahteen.

Uloshengityksellä laske kahdeksaan.

Lapsille ja nuorille harjoituksen voi soveltaa niin, että sisäänhengityksellä lasketaan kolmeen, pidätetään hengitystä kaksi ja uloshengityksellä lasketaan viiteen. Pikkuhiljaa voi pidentää kestoja niin kauan, kunnes päästään keston 5-2-8.

HARJOITE 3. Kilpailuihin valmistautuminen - kilpailuportaat

Harjoituksen tavoitteena on kirjata mahdollisimman tarkat rutiinit kilpailupäivänä, jotka selkeyttävät toimintaa ja kohdistavat keskittymistä.

Ensimmäisenä urheilija piirtää paperille portaat, jonka jälkeen hän lähtee täyttämään niitä niin, että kaikki fyysiset toimet, jotka auttavat kohti onnistunutta kilpailusuoritusta tulevat portaisiin. Myös ne toimet kirjataan portaisiin, jotka urheilija on tottunut suorittamaan kilpailupäivänä.

Tärkeintä on, että urheilijan suunnittelemat rutiinit eivät ole paikkaan tai aikaan sidonnaisia eli rutiinit tulee voida suorittaa missä tahansa samalla tavalla.

Ensimmäinen porras on herääminen ja viimeinen porras on suorituksen jälkeinen tilanne.

Harjoitetta on mahdollista soveltaa, kun urheilijat ovat päässeet riittävän pitkälle tunnetaidoissaan. Tässä tilanteessa urheilija määrittelee fyysisten rutiinien rinnalle psyykkiset ajatukset, jotka ovat ihanteelliset kussakin valmistautumisen vaiheessa.

Esimerkiksi:

- Ensimmäinen porras – herääminen aamulla, innostunut ja odottava – *JESI vihdoin on kilpailupäivä*
- Viimeinen porras – suorituksen jälkeinen tilanne, suihkussa, onnellinen – *annoin tänään kaikkeni, voin olla ylpeä itsestäni*

LÄHTEET

Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2015. Psykkisten taitojen harjoittaminen. Teoksessa Suomen valmentajat (toim.). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 334-375. VK-kustannus Oy. Lahti.

Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn psykologia, tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. VK-kustannus.

Forssell, C. 2012. Huijulle! Henkinen valmentautuminen urheilussa. Tietosanoma Oy. Helsinki.

Lintunen, T., Forsblom, K. & Pulkkinen, S. 2015. Lasten ja nuorten valmentaminen. Teoksessa Suomen valmentajat (toim.). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 108-172. VK-kustannus Oy. Lahti.

Tukiliitto. Mahti-tunnekortit. Luettavissa: <https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/> Luettu: 24.11.2024

Weinberg, R. S. & Gould, D. 2011. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 5th edition. Human kinetics. Yhdysvallat.