



JÄNNITTÄÄKÖ?

HARJOITTEITA KILPAILUJÄNNITYKSEN KOHTAAMISEEN JA KÄSITTELYYN

SISÄLLYSLUETTELO

ALKUSANAT	3
MITÄ ON KILPILUJÄNNITYS?	4
MIKSI MINUA JÄNNITTÄÄ? – TEKIJÄT JÄNNITYKSEN TAUSTALLA.....	4
<i>OPTIMAALINEN KILPILUJÄNNITYS VS. LIIALLINEN KILPILUJÄNNITYS.....</i>	5
PSYKKINEN VALMENNUS KILPILUJÄNNITYKSEN HALLINNASSA	6
PSYKKISET TAIDOT	6
TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN.....	6
<i>IZOF-MALLI JA SEN HYÖDYNTÄMINEN</i>	7
KILPILUJÄNNITYKSEN KÄSITTELEMINEN	9
KILPILUIHIN VALMISTAUTUMINEN.....	9
ITSEPUHE	11
RENTOUTUMINEN	13
KESKITTYMINEN.....	15
MIELIKUVAHARJOITTELU	16

ALKUSANAT

Hei sinä urheilija, joka luet tätä opasta! Ennen kuin hypätään teorian ja harjoitteiden pariin avaan hieman oppaan lähtökohtia sekä tavoitteita.

Tämä opas on tarkoitettu juniori-ikäisille urheilijoille, jotka taistelevat haitallisen kilpailujännityksen kanssa. Moni nuori urheilija jännittää eikä osaa käsitellä jännitystä oikein, jolloin epäonnistumisia tapahtuu. Opas on suunnattu kilpacheerleadereille, mutta sisältö on helposti sovellettavissa myös muihin lajeihin.

Oppaan lähtökohtana toimi oma harrastus- ja valmennustaustani kilpacheerledingin parissa. Kilpailujännitys on aiheena merkittävä ja tärkeä niin cheerleadingissä kuin muissakin lajeissa. Kilpailujännitystä on lähivuosina tutkittu entistä enemmän, mutta varsinkaan suomenkielistä materiaalia ei ole hirveästi vielä tarjolla. Opas perustuu tekemääni kirjallisuuskatsaukseen kilpailujännityksestä ja psyykkisestä valmennuksesta.

Oppaan tavoitteena olikin tuoda tutkimus- ja teoriatieto kilpailujännityksestä käytäntöön erilaisten psyykkisen valmennuksen menetelmien kautta. Oppaan tavoitteena oli myös sitoa kilpailujännityksen käsittelyn harjoittelu nimenomaan kilpacheerleadingiin ja juniori-ikäisiin urheilijoihin. Opas on pyritty toteuttamaan juniori-ikäisen urheilijan näkökulmasta ja kilpailujännitystä on lähestytty lajisidonnaisten tilanteiden ja tapahtumien kautta.

Oppaan ensimmäisessä osiossa tarkastellaan kilpailujännitystä käsitteenä, sen teorioita ja jännityksen taustalla vaikuttavia tekijöitä sekä psyykkisiä taitoja ja mentaalista valmennusta. Toinen osio käsittelee kilpailujännityksen avuksi käytettäviä psyykkisen valmennuksen menetelmiä sekä konkreettisia harjoitteita kilpailujännityksen käsittelyn harjoitteluun.

Oppaan harjoitteet ovat helposti toteutettavissa etkä tarvitse erityisiä välineitä tai tiloja niiden suorittamiseen. Oppaan tarkoituksena on saada sinut pohtimaan omia henkilökohtaisia tunteitasi ja niiden käsittelyä erilaisissa tilanteissa, erilaisten tekniikoiden avulla. Oppaan lukeminen ja harjoitteiden suorittaminen edellyttää siis sinulta keskittymistä ja aikaa perehtyä aiheeseen. Kilpailujännityksen käsitlemisen oppiminen vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä, aivan kuten muutkin lajissasi vaadittavat taidot.

Toivottavasti oppaasta on apua juuri sinulle!

MITÄ ON KILPAILUJÄNNITYS?

"Olet juuri lämmitellyt ja siirryt joukkueesi kanssa korutarkastukseen. Odotat joukkueesi kilpailuvuoroa verhon takana. Olet innoissasi, mutta mahassa alkaa kiertää ja jalat tuntuvat veteliltä. Kämmenet hikoavat ja syke nousee. Seisotte ringissä, kädet kerätään yhteen ja huudetaan joukkueen oma kannustushuuto. Joukkueesi kuulutetaan lavalle, aplodien ja kannustushuutojen kannattelemana menet alkupaikallesi. Musiikki alkaa ja yhtäkkiä, et muistakaan mitä pitäisi seuraavaksi tehdä ja missä paikkasi on seuraavassa kuviossa. Tuntuu, ettet pysty keskittymään. Juokset paniikissa stunttipaikallesi, myöhästyitte laskuista, nostoasento ja -otteet ovat huonot. Stuntti tippuu alas. Ohjelma on pilalla."

Kyse on kilpailujännityksestä. Kilpailujännitys on urheilijan henkilökohtainen tunnetila eikä yhtä määritelmää termille ole olemassa. Kilpailujännitystä voidaan pitää eräänlaisena stressireaktiona, joka saa aikaan fysiologisten ja psykologisten prosessien aktivoitumisen. Kilpailujännitykseen vaikuttaa muun muassa se, miten urheilija kokee kilpailutilanteen. Oma taitotaso, edelliset kilpailukokemukset ja esimerkiksi yleisö voivat vaikuttaa urheilijan kokemukseen kilpailutilanteesta ja näin ollen laukaista kilpailujännityksen.

Kilpailujännityksen ilmeneminen on yksilöllistä, mutta jännittämisen tunnistat juurikin esimerkiksi hikoilusta, tärinästä, sykkeen kohoamisesta, hermostuneisuudesta, lihasten jäykkyydestä, huimauksesta tai "perhosista vatsassa".

MIKSI MINUA JÄNNITTÄÄ? – TEKIJÄT JÄNNITYKSEN TAUSTALLA

Kilpailujännityksen taustalla vaikuttaa monia tekijöitä. Nämä tekijät ovat jokaiselle urheilijalle yksilöllisiä. Kuitenkin tutkimuksissa on todettu muun muassa vireystilan, stressin, ahdistuneisuuden, itseluottamuksen sekä pelkotilojen vaikuttavan kilpailujännitykseen ja sen voimakkuuteen. Nämä tunnetilat ovat urheilijalle haastavimpia ja monesti haitallisia suorituksen kannalta. Myös sosiaaliset tekijät kuten perhe, joukkueoverit ja yleisö voivat aiheuttaa suorituspaineita.

Jännitykseen vaikuttavista tekijöistä stressi ja ahdistuneisuus kulkevat käsikädessä. Ahdistuneisuutta on kahdenlaista, tila-ahdistuneisuutta sekä piirre-ahdistuneisuutta. Tila-ahdistuneisuus on hetkellistä, tilannesidonnaista ahdistuneisuutta, kun taas piirre-ahdistuneisuus kuvaa yksilön alttiutta jännittää tietyissä tilanteissa. Näistä kahdesta tila-ahdistuneisuus yhdistetään nimenomaan kilpailujännitykseen.

Stressi yhdistetään usein ahdistuneisuuden tunteisiin ja kokemuksiin. Stressitekijöitä voi olla joko akuutteja ja tai kroonisia. Kilpailutilanteet ovat akuutteja, hetkellisiä stressitilanteita, kun taas loukkaantumiset ovat kroonisia pidemmän ajan stressitekijöitä. Stressi voi kuitenkin olla myös sopivassa määrin hyödyllistä. Se voi ajaa urheilijaa eteenpäin ja auttaa uuden oppimisessa.

Vireystilalla tarkoitetaan ihmisen energisyyden tai aktiivisuuden tasoa. Onnistuneen kilpailusuorituksen

kannalta sekä liian alhainen, että liian korkea vireystila voivat olla epäedullisia. Vetämätön ja väsynyt urheilija ei saa itsestään tarpeeksi irti, kun toisaalta ylivirittyneen urheilijan ajatukset harhailevat eikä motoriikka toimi toivotusti.

Yksi tavallisin kilpailujännityksen laukaisija on pelko. Pelkoja voi olla monenlaisia, kuitenkin epäonnistumisen pelko nähdään yleisimpänä pelkona urheilussa. Erityisesti kilpacheerleadingissä myös loukkaantumisen pelko aiheuttaa kilpailujännitystä. Vaaralliset maa-akrobatialiikkeet sekä korkeat heitot ja pyramidit laukaisevat usein jännityksen. Loukkaantumisen pelkoon liittyy vahvasti myös mentaaliset blokit, jotka ovat cheerleadingissä yleisiä esimerkiksi akrobatialiikkeitä suoritettaessa. Mentaaliset blokit estävät urheilijaa suorittamasta jotain tiettyä liikettä vakavan loukkaantumisen pelon takia.

Tällaiset pelkotilat rajoittavat urheilijan menestymisen mahdollisuuksia, sillä ne suuntaavat urheilijan energian sekä motivaation väärille raiteille.

Pelkotilojen kanssa käsikädessä kulkee itseluottamus. Itseluottamus on ihmisen käsitys hänen omista taidoistaan, suhteessa tavoiteltuun tulokseen. Itseluottamus on yksi merkittävimmistä ominaisuuksista urheilijalla. Vahva luottamus omiin kykyihisi auttaa suoriutumaan tehtävästä paremmin.

OPTIMAALINEN KILPAILUJÄNNITYS VS. LIALLINEN KILPAILUJÄNNITYS

Jokaisella urheilijalla on henkilökohtainen, ihanteellinen tunnetilansa, johon päästessään urheilija saavuttaa parhaimman suorituksensa. Tämän tunnetilan määrittämiseksi on luotu tunteiden tunnistamisen malli, jonka avulla urheilijan on mahdollista selvittää tämä ihanteellinen tunnetilansa. Malli käydään läpi myöhemmin.

Liallinen tai todella voimakas kilpailujännitys on usein haitaksi suoritukselle ja se näkyy yleensä liikana yrittämisenä tai epävarmuutena. Liallinen kilpailujännitys myös heikentää koordinaatiokykyä sekä vaikeuttaa hienomotoriikkaa vaativien tehtävien suorittamista.

Optimaalinen kilpailujännitys voi parhaimmassa tapauksessa edistää suorituksen onnistumista ja menestymistä. Optimaalinen tunnetila on jokaiselle yksilöllinen ja omien tunteiden tunnistaminen on merkittävän tärkeässä asemassa omaa yksilöllistä kilpailujännityksen kannalta optimaalista tunnetilaa määritettäessä.

PSYKKINEN VALMENNUS KILPAILUJÄNNITYKSEN HALLINNASSA

Olet luultavasti kuullut psyykkisestä valmennuksesta aikaisemminkin, toivottavasti se on ollut osana myös sinun harjoittelusi. Psyykkisen valmennuksen tulisikin olla osana urheilijan jokapäiväistä harjoittelua ja se tulisi aloittaa jo harrastuksen alkuvuosina.

Psyykinen valmennus on keskeinen osa urheiluvalmennusta nykypäivänä ja sen menetelmillä on todettu olevan äärimmäisen ratkaiseva merkitys urheilijoiden huippusuorituksissa. Psyykinen valmennus tulisi olla osana sinunkin jokapäiväistä harjoittelua jo juniori-iässä. Myös kilpailujännitystä voidaan oppia käsittelemään psyykkisen valmennuksen menetelmien ja tekniikoiden avulla.

Psyykinen valmennus tulisi olla osana harjoittelua koko kauden ajan eikä sitä tulisi aloittaa vasta kilpailukauden alla. Psyykkisten taitojen oppiminen vaatii aikaa sekä kärsivällisyyttä. Psyykkisten taitojen harjoittelun aloittaminen juuri ennen kilpailuja voi kuormittaa ja stressata urheilijaa entisestään sekä pahimmillaan olla haitaksi suoritukselle.

PSYKKISET TAIDOT

Urheilijan psyykkiset taidot ovat suorassa yhteydessä suorituskykyyn ja onnistumiseen. Merkittävimpiä psyykkisiä taitoja kilpacheerleadingissä ovat itseluottamus, motivaatio, keskittyminen ja tunteiden säätely. Psyykkiset

taidot ovat ratkaisevassa osassa henkisessä lujuudessa, mikä on taas yhteydessä urheilussa menestymiseen.

Kyky keskittyä, rentoutua, hyödyntää mielikuvia harjoittelussa sekä käsitellä pettymyksiä oppimiskokemuksina ovat merkittävä osa urheilijan psyykkisiä taitoja. Hyvien psyykkisten taitojen avulla myös loukkaantumisista ylipääseminen on helpompaa.

Psyykkisiä taitoja voidaan harjoitella käyttämällä avuksi psyykkisen valmennuksen menetelmiä. Näitä menetelmiä ovat esimerkiksi tavoitteiden asettelu, mielikuvaharjoittelu, vireystilan säätely, itsepuhe sekä rentoutumisen ja keskittymisen harjoittaminen. Myös kilpailuihin valmistautuminen ja kilpailutilanteiden hallinta ovat osa psyykkistä valmennusta. Psyykkisten taitojen harjoittaminen vaatii sitoutunutta ja systemaattista harjoittelua, aivan niin kuin fyysisten taitojen harjoittelukin.

TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN

Avainasemassa kilpailujännityksen käsittelemisessä ja jännityksen käsittelyn harjoittelussa on omien tunteiden tunnistaminen. Sinun tulee tietää mitä tunnet ja miksi tunnet, jotta voit alkaa työstämään näitä epämiellyttäviä tunteita. Merkittävää on se, kuinka käsittelet kilpailujännitystäsi, ei jännityksen määrä. Yksi keino omien tunteiden tunnistamisen harjoitteluun ja sitä kautta oman henkilökohtaisen sopivan kilpailujännityksen tason määrittämiseen on IZOF-mallin hyödyntäminen.

IZOF-MALLI JA SEN HYÖDYNTÄMINEN

IZOF-mallin (Individual Zones of Optimal Function) avulla voit määrittää itsellesi optimaalisen suorituksen aikaisen kilpailujännityksen tunteita tunnistamalla omia tunteitasi. Näitä tunteita ovat ne tunteet jotka ovat hyödyllisiä suorituksesi kannalta. Hyödylliset tunteet voivat olla niin positiivisia kuin negatiivisiakin.

IZOF-teorian mukaan urheilijat voivat päästä parhaaseen suoritukseensa vaikka kokisivat korkeaa kilpailujännitystä suorituksen aikana. Kyse on jälleen yksilöllisestä tunnetilasta. Voit siis määrittää optimaalisen tunnetilasi tunnistamalla suorituksen aikaisia tunteita.

IZOF-mallissa tunteet jaotellaan neljään eri kategoriaan seuraavanlaisesti:

- Positiivisiin, miellyttäviin, suorituksen kannalta edullisiin (P+)
- Positiivisiin, miellyttäviin, suorituksen kannalta haitallisiin (P-)
- Negatiivisiin, epämiellyttäviin, suorituksen kannalta edullisiin (N+)
- Negatiivisiin, epämiellyttäviin, suorituksen kannalta haitallisiin (N-)

Positiivisia, suorituksen kannalta edullisia tunteita voivat esimerkiksi olla itsevarmuus, energisyys ja vahvuus/voimakkuus. Negatiivisia, mutta suorituksen kannalta edullisia tunteita voivat olla esimerkiksi jännittyneisyys ja kiihkeys. Suorituksen kannalta haitallisia positiivisia tunteita voi olla hankalampi tunnistaa. Esimerkkejä positiivisista, mutta haitallisista tunteista voivat olla esimerkiksi tyytyväisyys tai rauhallisuus. Negatiivisia suorituksen kannalta haitallisia tunteita sinun on helppo keksiä itsekkin.

Suoritus vaatii siis myös negatiivisia tunteita onnistuakseen ja näiden negatiivisten, mutta suoritusta edistävien tunteiden tunnistaminen on tärkeää.

Kun tunteesi, niin positiiviset kuin negatiivisetkin, sijaitsevat omalla optimaalisella alueellasi on suorituksen onnistuminen taattu. IZOF-mallin perusideana on kuitenkin omien tunteiden tunnistaminen. Tämä taito on äärimmäisen tärkeä kilpailujännityksen käsittelyssä ja myös muita psyykkisiä taitoja harjoitettaessa.

HARJOITE 1- OMA KILPAILUNAIKAINEN TUNNETILANI

Harjoittele ensin tunnistamaan tunteitasi esimerkiksi harjoituksissa ja esiintymisissä tai muissa jännittäväissä tilanteissa. Keskity suorituksen aikana tuntemuksiisi ja pohdi suorituksen jälkeen läpikäymiäsi tunteita.

Mitä tunsit? Miksi sinusta tuntuu tältä? Paina asiat mieleesi ja listaa sen jälkeen tunteet ylös. Pohdi mielessäsi syitä tunteiden muodostumiselle. Mistä kokemasi tunteet voivat johtua?

Voit merkitä kokemasi tunteet esimerkiksi mallin mukaisesti P+, P-, N+ ja N-. Pyri jälleen pohtimaan miksi listasit kyseiset tunteet juuri esimerkiksi P+-kohtaan. Pohdi tämän jälkeen tunteiden voimakkuutta. Mitkä tunteet koit voimakkaina ja mitkä vähemmän voimakkaina? Kirjaa kaavioon myös tunnetilan voimakkuus esimerkiksi asteikoilla 1-10.

Voit myös määrittää tunnetilalle sopivan voimakkuuden esimerkiksi: jännittyneisyyden tulee olla 5-7 välillä.

Voit käyttää avuksesi myös jotain muuta visuaalista kaaviota tai listaa, tärkeää on tunnistaa omia tunteitaan ja pohtia niiden taustalla vaikuttavia tekijöitä.

Kilpailusuorituksen kannalta optimaaliset tunteet

N-	N+	P+	P-
Väsymys	Jännittyneisyys	Energisyys	Tyytyväisyys
Ahdistuneisuus	Kiihkeys	Voimakkuus	Helpotus
		Päätäväisyys	Iloisuus
		Itsevarmuus	

KILPAILUJÄNNITYKSEN KÄSITTELEMINEN

Kilpailujännityksen käsittelemisen tukena käytetään psyykkisen valmennuksen menetelmiä. Seuraavaksi käymme läpi merkittävämmät menetelmät ja tekniikat kilpailujännityksen käsittelemisen harjoitteluun kilpacheerleadingissä. Menetelmien ohessa on konkreettisia harjoitteita kyseisen menetelmän hyödyntämiseen harjoittelussasi. Oppaan käytännön osuus vaatii keskittymistä ja paneutumista aiheeseen. Luethan siis harjoitteet huolella läpi ja toteutat ne rauhassa ja keskittyen.

KILPAILUIHIN VALMISTAUTUMINEN

Oikeanlainen kilpailuihin valmistautuminen on pohja onnistumiselle. Eräs sanonta muistuttaa hyvin kilpailuihin valmistautumisen tärkeydestä. Sanonta kuuluu näin ”*Fail to prepare or prepare to fail*”. Sanonta viittaa siihen, että heikolla kilpailuihin valmistautumisella voit valmistautua heikkoon kilpailusuoritukseen. Paina tämä sanonta mieleesi, jotta et unohda kilpailuihin valmistautumista tulevaisuudessakaan.

Kilpailuihin voidaan valmistautua esimerkiksi rutiinien avulla. Jokaisella urheilijalla on omat kilpailua edeltävät rutiininsa. Rutiinit tuovat kilpailupäivään tuttuuden ja turvallisuuden tunnetta, mikä auttaa rentoutumaan ennen kilpailusuoritusta. Rutiinit voivat pitää sisällään esimerkiksi kilpailumusiikin kuuntelua, tiettyjen korujen tai vaatekappaleiden pukemista tai mielikuvaharjoittelua.

Seuraavaksi toteutamme muutaman harjoitteen tukemaan kilpailuihin valmistautumista. Harjoituksiin tarvitset avuksesi ainoastaan kynää ja paperia.

HARJOITE 2 – KILPAILUN AIKAISET TUNTEET

Mieti viimeisimpiä kilpailujasi. Oliko kilpailukokemus positiivinen vai negatiivinen?

Kuvittele itsesi kilpailua edeltävän viikon alkuun. Muistatko miltä sinusta tuntui kilpailuviikolla? Jännittikö sinua? Jos jännitti, miksi? Mietikö kenties ovatko kaikki kilpailuohjelman liikkeet, kuviot ja laskut lihasmuistissasi vai menetkö niissä edelleen sekaisin? Tuntuuko musiikkiin laskeminen hankalalta tai jokin ohjelman osa-alue liian vaikealta? Onko mielentilasi tuleviin kilpailuihin negatiivinen vai positiivinen?

Pohdi ylläolevia asioita ja kirjaa ylös ne asiat, jotka saivat sinut jännittämään suorituksen onnistumista jo kilpailua edeltävinä päivinä. Listattuasi ylös asiat, mieti miten voisit seuraavissa kilpailuissa välttää näiden tunteiden syntymisen. Alla esimerkki harjoitteen toteuttamisesta.

Tunnetila: Epäonnistumisen pelko

Syy tunnetilalle: Menen joka kerta väärälle tanssipaikalle ja siitä johtuen laskuissa sekaisin

Ratkaisu: Teen paljon mielikuvaharjoittelua kotona kilpailumusiikkiin. Piirrän itselleni tanssikuvion paperille sekä mietin jo valmiiksi reittiä edellisiltä ohjelmapaikoilta tanssipaikoille.

HARJOITE 3 – KILPAILURUTIINIT

Kuvittele itsesi kilpailupäivän aamuun. Miltä sinusta tuntuu? Oletko jännittynyt vai luottavainen suorituksen onnistumisesta?

Mieti kilpailupäiväsi hetki hetkeltä. Minkälaisia kilpailurutiineja käyt läpi päivän aikana?

Minkälaisia tuntemuksia nämä rutiinit sinussa herättävät? Mikä tunnetila sinulla on ennen rutiinia ja sen jälkeen?

Lähes jokaisella urheilijalla on jonkunlainen kilpailurutiini, mitä hän käyttää avukseen kilpailutilanteissa. Tämä rutiini voi olla esimerkiksi jokin aivan pienikin tapa tai asia, jonka avulla tunnet onnistuvasi paremmin. Kyseessä voi olla esimerkiksi Kaepojesi kengännauhojen väri tai kenkäkoriste, joka tuottaa sinulle onnea.

Kilpailurutiinit ovat hyvä keino kilpailujännityksen hallinnan tueksi ennen kilpailuja. Muista kuitenkin, että rutiineista ei saa muodostua pakkomielleitä. Mikäli rutiini ohjaa toimintaasi liikaa ja rutiinin (esimerkiksi onnenkorun) unohtaminen heikentää itseluottamustasi, on rutiini haitallinen ja huonoksi suoritukselle. Kokeile tässä tilanteessa irrottautua tästä haitallisesta rutiinista ja korvata se jollain muulla.

Kilpailurutiinit auttavat sinua käsittelemään omaa kilpailujännitystäsi ja samalla luovat tuttuuden tunnetta kilpailupäivään.

Luo siis itsellesi omat rutiinit ja kokeile uusia toimintatapoja esimerkiksi esiintymisissä tai harjoituskilpailuissa, jotta voit olla varma niiden sopivan juuri sinulle ja juuri kyseiseen tilanteeseen

ITSEPUHE

Sinäkin olet varmasti käyttänyt joskus itsepuhetta, et vain välttämättä ole tietoinen siitä. Itsepuhetta voi olla monenlaista, kuitenkin sen peruserätyksenä on joko yksittäisten sanojen tai lauseiden sanominen itse itselleen, ikään kuin keskustelisit itsesi kanssa. Itsepuhe voi olla myös esimerkiksi valmentajasi sanoja tai vanhempiesi kannustuspuheita. Mitään tiettyä määritelmää itsepuheelle ei ole.

Positiivisen itsepuheen on todettu parantavan suoritusta, auttavan urheilijaa keskittymään ja sitä kautta tukevan urheilijan menestymistä. Negatiivinen itsepuhe yleensä heikentää suoritusta ja voi myös lisätä kilpailujännitystä. Mikäli negatiivista itsepuhetta syntyy kilpailutilanteissa olisi äärimmäisen tärkeää löytää sen merkitykset ja taustatekijät. Tunteiden tunnistaminen nousee esille myös negatiivisen itsepuheen merkitystä pohtiessa.

”Minä osaan tämän!”

OHJEITA ITSEPUHEEN RAKENTAMISEEN

Itsepuheen tulisi olla aina positiivista tai vähintään rakentavaa, jotta se on suorituksen kannalta hyödyllistä. Olen laatinut 5 kohdan ohjeen itsepuheen rakentamiselle:

1. *Keskity positiivisten lauseiden rakentamiseen.*
2. *Pyri pitämään lausahdukset lyhyinä ja tarkkoina.*
3. *Puhu itsellesi minä-muodossa.*
4. *Sano lauseet itsellesi tarkoittaen niitä.*
5. *Toista lauseet tarpeeksi usein ikään kuin mantrana itsellesi.*

Tärkeintä itsepuheen rakentamisessa on se, että olet ystävällinen itsellesi ja pyrit pitämään itsepuheen positiivisena. Seuraavaksi käymme läpi harjoitteita itsepuheen hyödyntämiseen ja rakentamiseen.

HARJOITE 4 – AJATUSTEN PYSÄYTTÄMINEN

Ajastusten pysäyttämisen periaatteena on negatiivisten ajatusten pysäyttäminen ennen kuin ne ehtivät haitata suoritustasi. Avuksi käytetään itselle valittua niin sanottua triggeriä eli esimerkiksi jotain tiettyä sanaa tai liikettä. Triggerin avulla pysäytetään negatiivinen ajatus ja tyhjennetään mieli kokonaan, ikään kuin aloitetaan tyhjältä pöydältä uudestaan.

Kokeile ajatusten pysäyttämistä ensin esimerkiksi harjoituksissa. Heti kun mieleesi tulee negatiivinen ajatus, keskity tähän ajatukseen huolella ja käytä valitsemaasi triggeriä esimerkiksi sanomalla ääneen "stop" tai napsauta esimerkiksi sormiasi. Voit myös tehostaa ajatusten pysäyttämistä esimerkiksi luomalla mielikuvan stop-merkistä. Pysäytettyäsi ajatuksen, keskity ajattelemaan suorituksen kannalta oleellista osa-aluetta.



STOP!

HARJOITE 5 – NEGATIIVINEN ITSEPUHE POSITIIVISEKSI

Ensimmäiseksi, kirjoita ylös negatiivisen itsepuheesi lausahduksia, jotka ovat haitanneet suoritustasi tai keskittymistäsi. Tavoitteena on tunnistaa mistä negatiivinen itsepuhe on lähtöisin ja miksi se ilmenee juuri tietyissä tilanteissa.

Kirjattuasi yhden negatiivisen lauseen kuten: "olipa tuo äskeinen huono flikki", koita korvata lause positiivisella lausahduksella. Se kuuluisi esimerkiksi näin: "ensi kerralla keskityn siihen, että ponnistan flikkiin kunnolla ja oikeaan aikaan.".

Voit käyttää apunasi taulukkoa, jonka toiselle palstalle listaat negatiiviset lausahdukset ja toiselle puolelle niitä korvaavat positiiviset lausahdukset. Näin saat konkreettisesti korvattua negatiivisuuden positiivisuudella.

Jos lausahduksia ei tule heti mieleen, jatka listan tekemistä esimerkiksi seuraavien harjoitusten jälkeen. Näin käyttämäsi itsepuhe on tuoreessa muistissa sekä sinun on helppo palata tilanteeseen, jossa negatiivista itsepuhetta ilmenee.

RENTOUTUMINEN

Rentoutuminen on yhteydessä suorituksen aikaiseen vireystilaan ja tunteeseen. Rentoutuminen on vireystasojen vaihtelua, jonka avulla pystytään säätämään autonomisen hermoston toimintaa. Autonominen hermosto säätelee muun muassa vireystasojasi ja kilpailujännitystäsi.

Rentoutumisen taito luo mahdollisuuden oman mielen ohjaukselle. Rentoutuneessa tilassa oleva urheilija jättää ulkopuoliset tekijät sivuun tai kokonaan pois ja näin hän kykenee ohjailemaan ajatuksiaan tehokkaammin tavoitteiden mukaiseen suuntaan. Varsinkin ennen kilpailusuoritusta rentoutumisen taito nousee merkittävään rooliin.

Rentoutumista voidaan tarkastella myös lihaksiston olotilan kautta, jolloin tavoitteena on lihasten täydellinen rentoutuminen. Rentoutuminen voi kestää minuuteista kymmeneen minuutteihin riippuen tilanteesta ja tavoitteesta.

Keskittyminen ja rentoutuminen toimivat todella lähellä toisiaan ja ovat riippuvaisia toisistaan. Rentoutuminen on myös onnistuneen mielikuvaharjoittelun perusta, jossa myös keskittyminen on oleellisessa osassa. Oikeanlainen hengittäminen voi myös vaikuttaa kilpailusuoritukseesi positiivisesti. Seuraavaksi harjoitellaankin hengittämistä.

HARJOITE 6 – HENGITYKSEN KONTROLLOINTI

Usein jännittävässä tilanteissa urheilijat pidättävät hengitystään, mikä muun muassa jäykistää lihaksia, kun taas ulos hengittäminen rentouttaa niitä. Hengityksen kontrollointia on helppo harjoitella.

1. Ota ensin syvään henkeä ja kuvittele keuhkojesi jakautuvan kolmeen osaan.
2. Keskity täyttämään keuhkojen alaosa hapella, painamalla pallea alas ja pakottamalla vatsa ulos.
3. Täytä sitten keuhkojen keskimmäisen osa laajentamalla rintakehää ja nostamalla kylkiluita.
4. Lopuksi täytä keuhkojen ylin osa nostamalla kevyesti rintaa ja olkapäitä.
5. Pidätä hengitystä muutama sekunti ja hengitä hitaasti ulos vetämällä vatsaa sisään samalla laskien olkapäät rauhallisesti alas.

Hengityksen kontrollointia voit harjoitella myös laskemisen avulla. Pyri hengittämään sisään laskemalla yhdestä neljään ja hengittämään ulos laskemalla yhdestä kahdeksaan. Jos haluat tukea hengityksen rytmiä visuaalisesti, voit piirtää ilmaan esimerkiksi neliön hengittäessäsi sisään ja puhalttaa neliön läpi kahdeksalla laskulla.

Hengityksen kontrollointia laskujen avulla voit hyödyntää esimerkiksi juuri ennen kilpailuohjelman alkua, esimerkiksi seistessäsi alkupaikallasi. Näin saat rentoutettua koko kehosi nopeasti ja tehokkaasti juuri ennen kilpailusuoritusta.

HARJOITE 7 – PROGRESSIIVINEN RENTOUTUMINEN

Progressiivinen rentoutuminen perustuu tiettyjen lihasryhmien jännittämiseen ja rentouttamiseen. Rentoutuminen aloitetaan yhdestä lihasryhmästä, jonka jälkeen siirytään seuraavaan ja lopulta koko keho saadaan rentoutettua. Tavoitteena on tuntea ero jännittyneen ja rentoutuneen lihaksen välillä.

Aloita progressiivisen rentoutumisen harjoittelu ensin kotona. Ensimmäiset harjoituskerrat voivat viedä aikaa kymmeniä minuutteja. Kun harjoitukset onnistuvat kotona, siirrä ne harjoituksiin ja lopulta kilpailutilanteisiin.

Voit toteuttaa harjoitteen joko istuen tai maaten. Pidä ensimmäisellä kerralla silmät auki, jotta voit seurata ohjeita.

Lähdetään toteuttamaan harjoitusta alavartalosta. Seuraavalla kerralla voit halutessasi lähteä liikkeelle myös pään ja niskan alueelta kohti varpaita.

1. Jännitä varpaasi niin kippuraan kuin mahdollista
2. Pidä jännitys 5 sekunnin ajan
3. Rentouta varpaat täysin
4. Tunnustele eroa jännittyneen ja rentoutuneen lihaksen välillä. Huomaatko eron?
5. Toista sama uudelleen.
6. Jännitä seuraavaksi nilkkaa joko fleksiin tai ojennukseen.
7. Rentouta nilkka aivan rennoksi.
8. Toista uudelleen.
9. Seuraavaksi vuorossa on pohjelihakset.
10. Pohkeiden jälkeen, siirry reisilihaksiin. Jännitä reiden lihakset niin tiukoiksi kuin mahdollista ja rentouta ne täysin. Tunnetko kuinka lihakset rentoutuvat?
11. Jatka etenemistä koko kehon läpi, yksi ruumiinosa tai lihasryhmä kerrallaan. Muista käydä läpi myös kasvojen lihakset.
12. Pyri jännittämään vain kyseessä olevaa ihasta.
13. Lopulta kehosi on kokonaisuudessaan rentoutuneessa tilassa.
14. Lopeta rentoutus pikkuhiljaa, ensin sormiasi heilutellen, siirtyen käsivarsiin ja lopulta jalkoihin.

Progressiivinen rentoutuminen auttaa kehon pois jännittyneestä tilasta ja näin pystyt keskittymään suoritukseesi jännittämisen sijaan.

KESKITTÄMINEN

Keskittyminen. Olet varmasti joskus toistanut itsellesi lausetta: "keskity nyt, keskity", jotta saisit tehtävän suoritettua loppuun onnistuneesti. Keskittyminen tarkoittaaakin nimenomaan huomion suuntaamista tehtävään, jota olet suorittamassa.

Keskittymiskyky on kilpacheerleadingissä tärkeä psyykinen taito ja sitä tulisi kehittää jatkuvasti. Hyvällä keskittymisellä taataan häiriötekijöiden unohtaminen ja tavoitteisiin pääseminen. Keskittyneenä huomiosi suuntautuu suorituksen kannalta olennaisiin asioihin eikä mielesi harhaile muualla.

Cheerleadingissä keskittymistä vaaditaan hankalien nostojen ja liikkeiden oikea-aikaiseen suorittamiseen. Keskittyneenä pystyt unohtamaan yleisön, muut nostoryhmät ja elät ikään kuin hetkessä suunnaten huomiosi aina sillä hetkellä tekemääsi tehtävään. Jo hetkellinen keskittymisen herpaantuminen cheerleadingissä voi johtaa epäonnistuneeseen suoritukseen ja sitä kautta loukkaantumisiin. Haastavat nostot ja maa-akrobatia nostavat loukkaantumisriskiä ja keskittymisen merkitys korostuu.

Keskittymällä omaan stunttiryhmääsi ja taitoihisi et turhaa suuntaa huomiotasi ympäristötekijöihin, jotka voivat haitata keskittymistäsi.

Keskittymisen kehittäminen vaatii säännöllistä harjoittelua. Hyvä keskittyminen vaatii kykyä oppia suuntaamaan

huomio suorituksen kannalta merkityksellisiin elementteihin. Seuraavaksi käymme läpi harjoitteita huomiokyvyn suuntaamisen kehittämiseen. Keskittymiskyky kehittyy myös mielikuvaharjoittelun sekä rentoututumisharjoittelun avulla. Sen lisäksi myös itsepuhe on tehokas keino keskittymisen harjoittamiseen.

Lähes poikkeuksetta, mitä tahansa psyykkistä taitoa harjoitteletkaan, harjoitat samalla muita kyseiseen taitoon yhteydessä olevia ominaisuuksia.

HARJOITE 8 – HUOMION SUUNTAAMINEN

Huomion suuntaaminen suorituksen kannalta oleellisiin tekijöihin on äärimmäisen tärkeä taito. Huomio voidaan keskittää joko sisäisiin tai ulkoisiin tekijöihin. Sisäisiä tekijöitä ovat esimerkiksi omat ajatukset ja tunteesi. Ulkoisia tekijöitä taas ympäristön ihmiset, äänet ja esineet.

Huomion suuntaamista voidaan harjoittaa kilpailutilanteen luomisella esimerkiksi harjoituksiin. Tähän tarvitset hieman valmentajiesi apua.

Pyrkikää luomaan kilpailutilannetta vastaava tilanne harjoituksiin mukaan lukien yleisö ja sen äänet, muut joukkueet, kuuluttajat, tuomarit ja mahdolliset muut häiriötekijät. Häiriötekijöitä voidaan lisätä myös esimerkiksi laittamalla kilpailumusiikin päälle radio soimaan. Muut joukkuelaiset voivat myös häiritä suoritustasi esimerkiksi huutelemalla häiritseviä kommentteja. Tarkoituksena on kuitenkin pyrkiä keskittymään vain omaan tekemiseesi koko ohjelman ajan, vaikka ympärillä tapahtuukin kaikenlaista muuta.

Pyri koko ajan keskittymään omaan tekemiseesi ja unohda taustalla häiritsevät tekijät. Voit ottaa avuksesi itsepuheen ja käyttää esimerkiksi sanoja kuten "Nosta!", "Ponnista!", "Siisti!", "Otteet!" jne. pysyäksesi keskittyneenä juuri sillä hetkellä suorittamaasi taitoon.

Pyri koko ajan keskittymään omaan tekemiseesi ja unohda taustalla häiritsevät tekijät. Voit ottaa avuksesi itsepuheen ja käyttää esimerkiksi sanoja kuten "Nosta!", "Ponnista!", "Siisti!", "Otteet!" jne. pysyäksesi keskittyneenä juuri sillä hetkellä suorittamaasi taitoon.

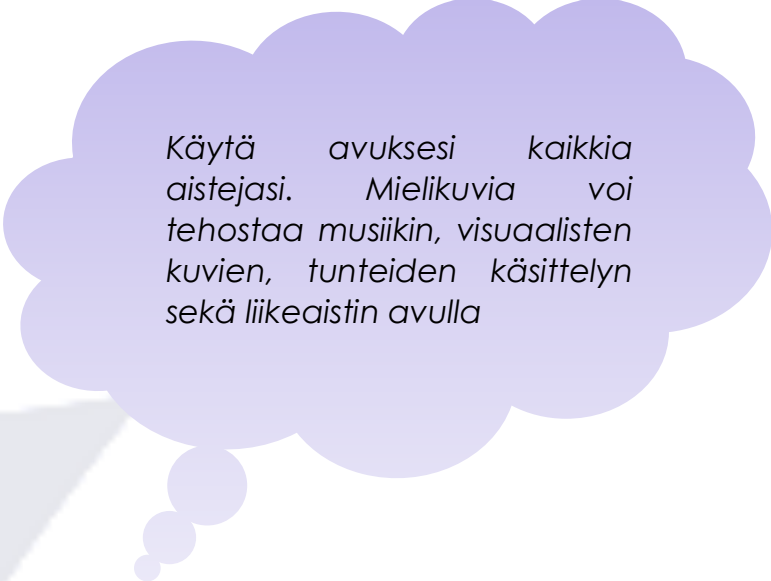
MIELIKUVAHARJOITTELU

Jätin mielikuvaharjoittelun viimeiseksi, sillä kaikki edellä mainitut menetelmät on hyvä hallita laadukkaan mielikuvaharjoittelun toteuttamiseksi.

Mielikuvaharjoittelu on kilpacheerleadingissä yleisimmin käytetty psyykkisen valmennuksen menetelmä. Se on luultavasti sinullekin tuttua. Mielikuvaharjoittelun avulla voit kokea uudestaan aiempia onnistumisia sekä luoda uusia mielikuvia auttamaan kilpailuihin valmistautumisessa.

Mielikuvien käytössä olisi tärkeää käyttää mahdollisimman montaa aistia samanaikaisesti, jotta saadaan luotua kilpailutilannetta vastaava kokemus. Käytä siis avuksesi musiikkia, yleisön ääniä, visuaalisuutta sekä liikeaistiasi. Aistien lisäksi olisi myös tärkeää tunnistaa ja hyödyntää tunnetiloja mielikuvissasi. Aiempien kokemiesi tunteiden uudelleen luominen mielikuviiin voi auttaa negatiivisten tunnetilojen käsittelyssä.

Mielikuvaharjoittelu voi olla joko sisäistä tai ulkoista. Sisäisessä mielikuvaharjoittelussa keskityt tuntemaan miltä sinusta suoritushetkellä tuntuu ja miltä suorittaminen kehossasi tuntuu. Ulkoisissa mielikuvissa näet itsesi suorittamassa kilpailuohjelmaa, ikään kuin katsoisit tapahtumaa yleisön näkökulmasta. P yrit tarkkailemaan omia liikkeitäsi, tekniikkaasi ja suoritustasi kokonaisuutena.



Käytä avuksesi kaikkia aistejasi. Mielikuvia voi tehostaa musiikin, visuaalisten kuvien, tunteiden käsittelyn sekä liikeaistin avulla

Mielikuvaharjoittelu on tiiviissä yhteydessä rentoutumisen kanssa. Edellä mainitut rentoutumisen harjoitteet auttavat sinua luomaan tarkempia ja laadukkaampia mielikuvia. Se taas edesauttaa mielikuvaharjoittelun tehokkuutta.

HARJOITE 9 – KILPAILUOHJELMAN LÄPIKÄYNTI

Ennen harjoitteen aloittamista, rentoudu, sulje silmäsi ja tyhjennä mielesi. Jotta saamme mielikuvistasi mahdollisimman selkeitä, tehdään pieni harjoitus ennen kilpailuohjelman läpikäymistä.

Kuvittele itsesi johonkin tuttuun paikkaan, esimerkiksi omaan huoneeseesi. Katso ympärillesi, mitä näet? Pyri kuvittelemaan myös huoneesi tuoksu ja mahdolliset äänet. Minkälainen esimerkiksi lämpötila on? Käytä avukseksi kaikkia aistejasi. Mielikuvan tulisi olla mahdollisimman todenmukainen ja selkeä.

Siirrytään nyt kilpailuohjelmaan. Olet varmasti tehnyt mielikuvaharjoittelua kilpailumusiikkiin ennenkin. Jätämme tällä kertaa kilpailumusiikin pois, näin ehdit paremmin pohtia tuntemuksiasi kilpailuohjelman aikana. Jokaisella joukkueella ja urheilijalla on mielikuvaharjoitteluun omat tapansa, nyt pyrimme kuitenkin vielä tehostamaan harjoittelua lisäämällä mielikuvia muun muassa tunteista, ympäristöstä ja muista aistihavainnoista.

Kuvittele itsesi ohjelman alkupaikoille. Mitä näet ympärilläsi? Mitä ääniä ympäriltäsi kuuluu? Miltä sinusta tuntuu juuri nyt? Tunnustele alustaa jalkojesi alla, miltä matto tuntuu? Mitä ajatuksia päässäsi pyörii? Käytätkö kenties itsepuhetta?

Ohjelma alkaa ja suoritat ensimmäisen taito-osuuden. Pyri miettimään miltä taidon suorittaminen tuntuu kehossasi. Mitkä lihakset työskentelevät, miltä lihaksissa tuntuu?

Käy koko ohjelma läpi hetki hetkeltä ja pyri saamaan aikaan mahdollisimman *selkeä* ja *yksityiskohtainen* kokonaisuus.

HARJOITE 10 – KILPAILUOHJELMAN VISUALISTAMINEN

Ohjelman harjoittelemisen avuksi voit käyttää myös visualisointia. Kilpailuohjelman piirtäminen "auki" auttaa sinua jäsentämään ohjelmaa kokonaisuudessaan ja samalla käy läpi paikkoja, kuvioita ja ohjelman eri osa-alueita. Samalla käydään läpi myös tunnetiloja ja ajatuksia ohjelman aikana. Monille myös piirtäminen tai kirjoittaminen toimivat hyvin, kun tavoitteena on painaa jokin asia muistiin. Kukin urheilija kuitenkin löytää itselleen parhaiten toimivan keinon. Päästä luovuus valloillesi!

Ota eteesi paperia tai vihko. Voit tehdä joko yhden piirroksen tai käyttää esimerkiksi sivua yhden osa-alueen läpikäynnissä. Piirrä ensin kilpailualue. Aloita sitten ohjelman alkupaikoista. Piirrä kuvio ja merkitse selkeästi oma paikkasi. Käytä mielikuvia apunasi ja käy läpi alkupaikoilla tekemäsi suoritus, siirry sitten seuraavalle paikallasi, voit myös piirtää reitin paperille. Piirrä vuorollaan jokaiset paikat, stuntit tai ohjelman muut suoritettavat taidot. Käytä mielikuvia apunasi ohjelman hahmottamisessa ja eri osa-alueiden läpikäynnissä. Pyri piirtämään ohjelma niin avonaiseksi kuin mahdollista. Voit merkata ylös kaikki tuuletukset ja pienet eleet/ilmeet, joita käytät kilpailusuorituksessasi sekä esimerkiksi musiikista tutut äänitehosteet tai lausahdukset. Yritä myös havainnoida ympärilläsi tapahtuvia asioita, jotka vaikuttavat kilpailusuoritukseesi.

Pyri myös miettimään ohjelman aikana läpikäytyjä tunnetiloja ja piirrä tai merkitse tunnetilat suoritettavan osa-alueen yhteyteen.

Vaihtoehtoisesti vois myös kirjoittaa ohjelman hetki hetkeltä auki. Pyri kuitenkin kirjoittamaan mahdollisimman luovasti ja käyttämään mielikuvia myös tässä tyyliässä. Voit kirjoittaa ohjelman esimerkiksi tarina muodossa ikään kuin itsellesi.

Esimerkiksi näin: *"Juoksen verhon takaa yleisön eteen heille vilkuttaen. Menen omalle alkupaikalleni, tunnen, kuinka syke kohoaa. Käyn mielessäni läpi mitä seuraavaksi tapahtuu. Kuuluu huuto: 7 & 8. Huuto-osuus alkaa"*

Kirjoita myös mitä ympärilläsi tapahtuu, yleisön äänet, musiikki sekä niiden vaikutus omaan suoritukseesi. Kirjoita ylös myös itsepuheesi tilanteissa, joissa se ilmenee sekä muut ajatukset ja tunteet, joita tunnet ohjelman aikana. Pyri miettimään juuri ne hetket, jolloin kyseessä olevat tunteet nousevat esiin sekä selittämään miksi kyseinen tunne tai ajatus pyrkii mieleesi juuri sillä hetkellä. Näin pystyt samalla myös käsittelemään sekä etsimään syitä esimerkiksi negatiivisten tunteiden syntymiselle.