

**8.10.2016**

**Valmennusseminaari/ Hämeenlinna**

***URHEILIJAN VALMENTAUTUMISEN  
PSYKOLOGINEN TUKEMINEN***

**Niilo Konttinen**

**Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus  
(KIHU)**

**- 1 -**

**Mitä on valmentautumisen  
psykologinen tukeminen?**

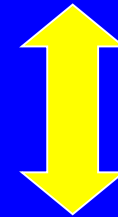
**”Psyykkinen valmennus  
tarkoittaa urheilijan  
kokonaiselämäntilanteen  
huomioimista  
valmennuksessa ja  
hänen psyykkisen  
hyvinvointinsa tukemista  
sekä psyykkisten taitojen  
opettamista ...”**

**(Liukkonen & Jaakkola, 2003)**

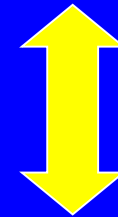
# Tukitoiminnan tasot



**HUIPPU-URHEILIJA**



**URHEILIJA**



**IHMINEN**

# Tukitoiminnan sisällöt

## SISÄINEN PALO

- \*Sisäinen motivaatio
- \*Tavoitteenasettelu

## KYKY HEITTÄYTYÄ

- \*Kilpailuun valmistautuminen
- \*Kilpailun aikana toimiminen
- \*Psykologiset taidot

## ITSETUNTEMUS

- \*Tunnetilat
- \*Toimintamallit
- \*Ajatusmallit

## VUOROVAIKUTUS

- \*Ryhmän ilmapiiri
- \*Palaute
- \*Johtaminen

## ITSELUOTTAMUS

- \*Saavutetut tulokset
- \*Tietoisuus omista vahvuuksista
- \*Luotto oppimiskykyyn

**- 2 -**

**Motivaatio ja  
tavoitteenasettelu**

# ”LAHJAKKUUS”

Kilpaurheilussa lahjakkuus  
on erityistä kyvykkyyttä,  
joka antaa  
*mahdollisuuden* kehittyä  
taitavaksi ja menestyväksi  
urheilijaksi.

# Sisäinen motivaatio

- Urheilijan toiminta on täysin **ITSEOHJAUTUVAA**
- Toiminta tuottaa urheilijalle kiinnostavia ja positiivisia **ELÄMYKSIÄ**
- Harjoittelu ja kilpaileminen ovat **ITSESSÄÄN TÄRKEITÄ** asioita urheilijalle



# Ulkoinen motivaatio

- **Toimintaa ohjaavat palkkiot ja rangaistukset**
- **Toiminta on sosiaalisesti suotavaa**
- **Yksilön omat arvot ohjaavat toimintaa**
- **Toiminnasta koetaan saatavan merkittävää hyötyä vaikka se ei sinänsä olisikaan aina palkitsevaa**

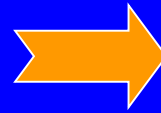
# **Miten edistää sisäistä motivaatiota?**

- **Itsemääräämisen  
tunteen lujittaminen**
- **Kyvykkyyden  
tunteen  
vahvistaminen**
- **Sosiaalisen  
yhteenkuuluvuuden  
tukeminen**

# On tärkeää asettaa itselleen tavoitteita, sillä ne ...

- **Ylläpitävät motivaatiota**

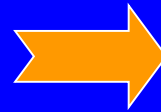
- Antavat perustelut harjoittelulle



*Energia*

- **Suuntaavat toimintaa**

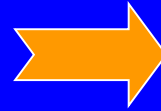
- Auttavat keskittymään olennaisiin asioihin



*Suunta*

- **Selkiyttävät  
kehittymisen seuranta**

- Muodostavat yksilöllisen toimintasuunnitelman



*Arviointi*

# Erilaisia tavoitteita...

- (1) Tulostavoitteet  
**-Henkilökohtaiset ja ryhmän saavutukset**
- (2) Lajitavoitteet  
**-Lajitaidot ja lajin fyysiset vaatimukset**
- (3) Harjoittelutavoitteet  
**-Harjoittelua suuntaavat tavoitteet**
- (4) Joukkueen/ ryhmän tavoitteet  
**-Säännöt ja arvot**
- (5) Kisa- ja harjoituskohtaiset tavoitteet  
**-Päivittäin asetettavat tavoitteet**

- 3 -

**Itsetuntemus**

# The Big Five -teoria

**PERSOONALISUUS**

**Sosiaalisuus**

- Seurallinen
- Aktiivinen
- Iloinen

**Avoimuus**

- Tunteellinen
- Joustava
- Suvaitseva

**Neuroottisuus**

- Ahdistunut
- Masentunut
- Vihamielinen

**Sovinnollisuus**

- Yhteistyöhaluinen
- Luottavainen
- Sympaattinen

**Tunnollisuus**

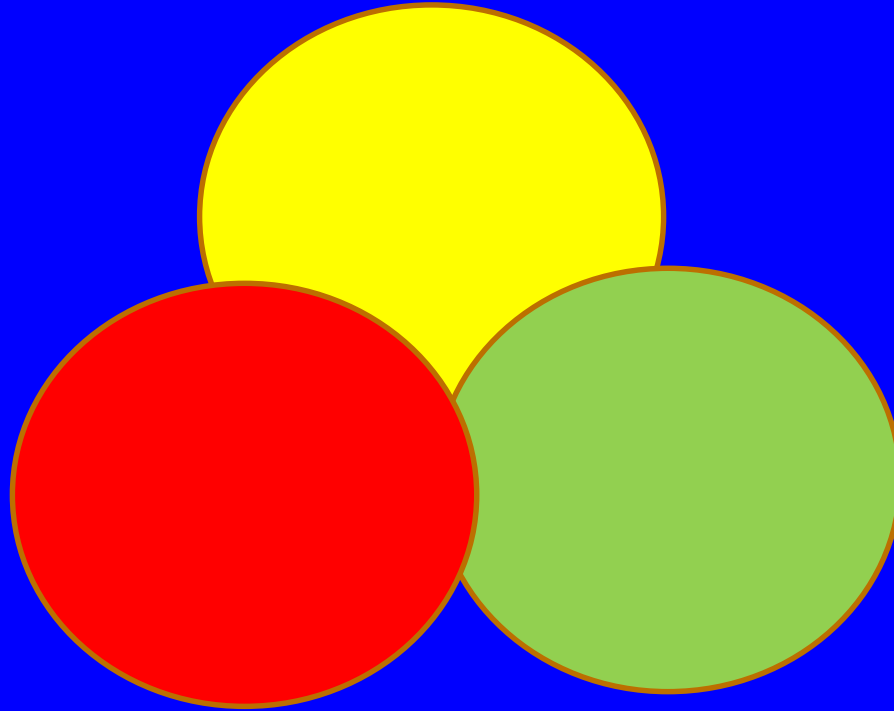
- Määrätietoinen
- Järjestelmällinen
- Kontrolloitu

# Temperamenttipiirteitä...

- **Motorinen aktiivisuus**
- **Sosiaalisuus**
- **Mielialan laatu**
- **Sopeutuminen**
- **Rytmisyys**
- **Tarkkaavaisuuden kesto ja sinnikkyys**
- **Tapa käsitellä stressaavia tilanteita**

# **Todellinen Minä**

”Minkälaisena näen itseni”



# **Toiveminä**

”Minkälainen haluaisin olla”

# **Minä muiden silmin**

”Miten muut näkevät minut”



Mahdollisuudet

Uhkat

Vahvuudet

Kehityskohteet

Nimi

- 4 -

**Itseluottamus**

# 1. MINÄKÄSITYS



Identiteetti

- Kuka minä olen?
- Mihin minä kuulun?



Minäkuva

- Millainen minä olen?
- Minkälainen haluaisin olla?



Itsetunto

- Mikä on minun arvoni?
- Mikä on minun merkitykseni?

## 2. OSAAMINEN



### Ulkoiset mittarit

- Tulokset
- Arvioinnit
- Palautteet



### Subjektiiiviset mittarit

- Aistimukset
- Kokemukset
- Tunnetilat

### 3. Potentiaali



#### Oppimiskyky

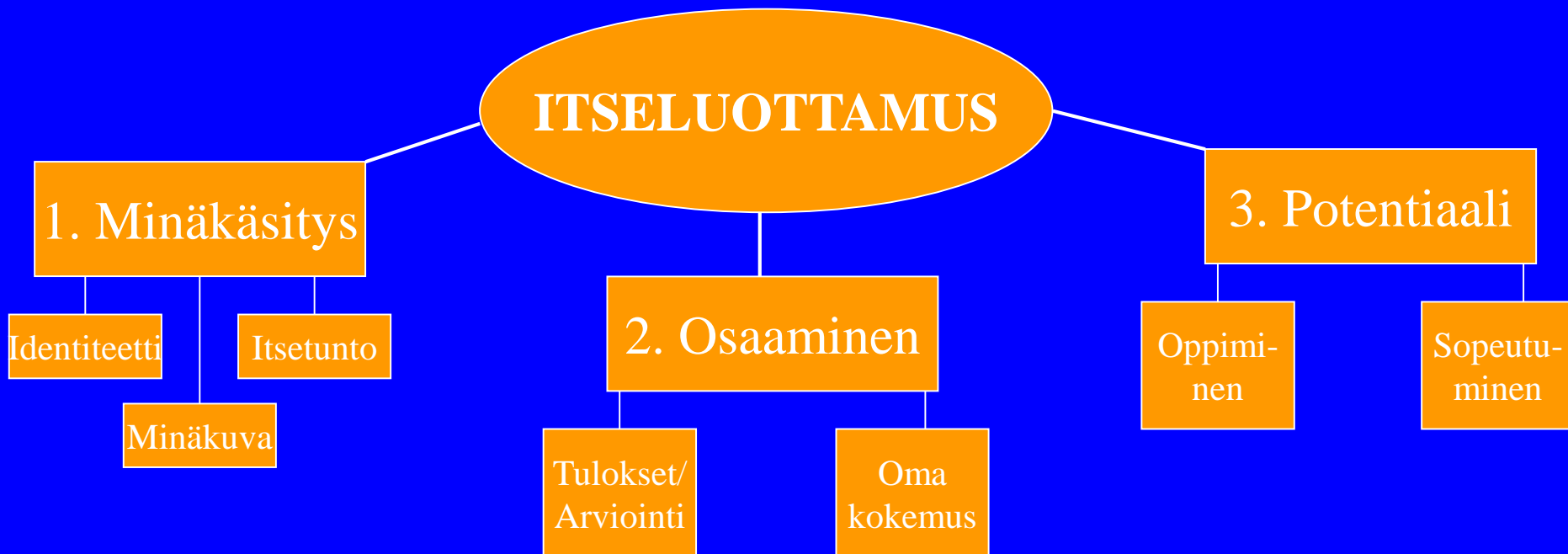
- Kyky omaksua uusia asioita
- Usko pitkäjänteiseen harjoitteluun



#### Sopeutumiskyky

- Kyky sopeutua uusiin ja erilaisiin tilanteisiin
- Odotuksien käsittely
- Stressinsieto

# Miten urheilijan itsetuottamusta voidaan parantaa?



**- 5 -**

**Psykologinen tuki  
joukkuevalmennuksessa**

# Vuorovaikutus ryhmässä

- **Ryhmäytyminen**
  - Yhteisen ”mission” löytyminen
- **Hierarkia**
  - Sisäisten jännitteiden käsittely
- **Johtajuus**
  - Valmennus + pelaajat
- **Toimintatavat**
  - Asioiden käsittely yhdessä



# Yhtenäisyyden vaikutukset

- *Positiiviset ...*
  - Ryhmän säännöt on helppo laatia
  - Sitoutuminen perustehtävään vahvistuu
  - Viihtyvyys paranee
  - Vastuu jakaantuu tasaisesti
- *Negatiiviset ...*
  - ”Sisäänlämpiävyys”
  - Kritiikitön laumajattelu vahvistuu
  - Uuden jäsenen on vaikea päästä mukaan ryhmään
  - Kehitys pysähtyy

**- 6 -**

**Heittäytyminen hetkeen**

# URHEILEMISEN AIKAMUODOT

## ”Historia”

- Kokemukset
- Elämykset
- Menestymiset
- Epäonnistumiset

+



-



## ”Tässä-ja-nyt”

### A. Päivittäinen harjoittelu

- Keskittyminen päivän harjoitukseen

### B. Kilpailutilanne

- Kisaan valmistautuminen
- Hetkessä eläminen



+



-

## ”Tulevaisuus”

- Tulokset
- Odotukset
- Menestys
- Kehittyminen
- Mahdollisuudet
- Häpeä

Aika



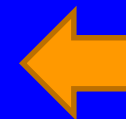
# Valmistautumisen tarkoitus

- (1) Asenteen virittäminen**
- (2) Keskittymisen ohjaaminen olennaisiin asioihin**
- (3) Kilpailujännityksen hyödyntäminen**
- (4) Suoritustilan saavuttaminen**
- (5) Omien vahvuuksien esille saaminen**

TUNNE



*”SUORITUSTILA”*



FYYSISET  
TUNTEMUKSET



AJATTELU



*TOIMINTA & TULOS*

# Yliyrittäminen

- Suoritukseen liittyy poikkeuksellisen vahva tunnelataus
- Vireystila ei ole optimaalinen
- Itseen kohdistuvat odotukset ovat tavallista korkeammalla

# FLOW-tila

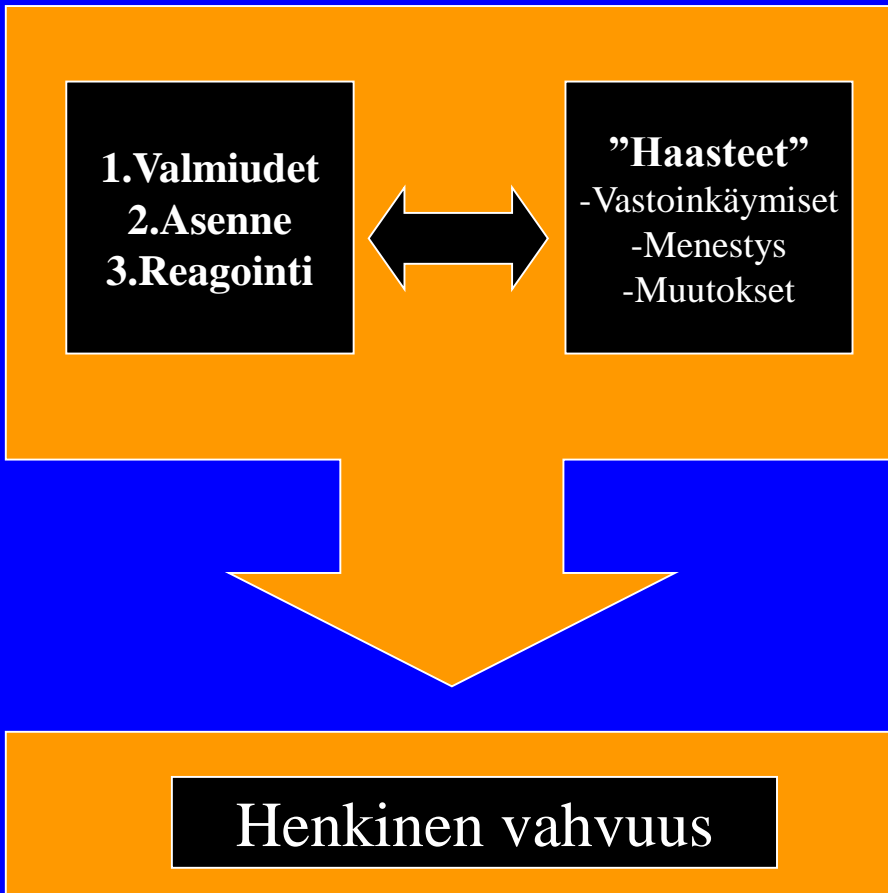
- **Tunnetila**  
rauhallinen,  
turvallinen ja  
luottavainen
- **Vireystila on**  
optimaalinen
- **Tietoinen tekeminen**  
vähenee
- **Oma osaaminen ja**  
tehtävän vaatimukset  
ovat tasapainossa

- 7 -

**”Mental Toughness”**



# Miten henkinen vahvuus kehittyy?



# Mitä on henkinen vahvuus?

## 1 Valmiudet

- Itsetuntemus
- Itseluottamus
- Pitkäjänteisyys

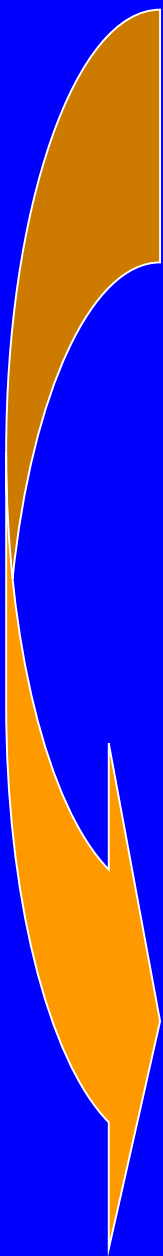
## 2. Asenne

- Positiivisuus
- ”Pelirohkeus”
- Sitoutuminen  
erinomaisuuteen

## 3. Tapa reagoida

- Odotusten  
käsittely
- ”Työkalujen”  
rakentuminen
- Epäonnistumisten  
käsittely

R  
a  
k  
e  
n  
n  
u  
s  
v  
a  
i  
h  
e



Säätelymekanismit  
käynnistyvät



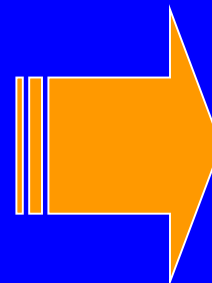
”Shokki”



Tasapainon häiriintyminen



Mielen ja tunteiden  
tasapaino

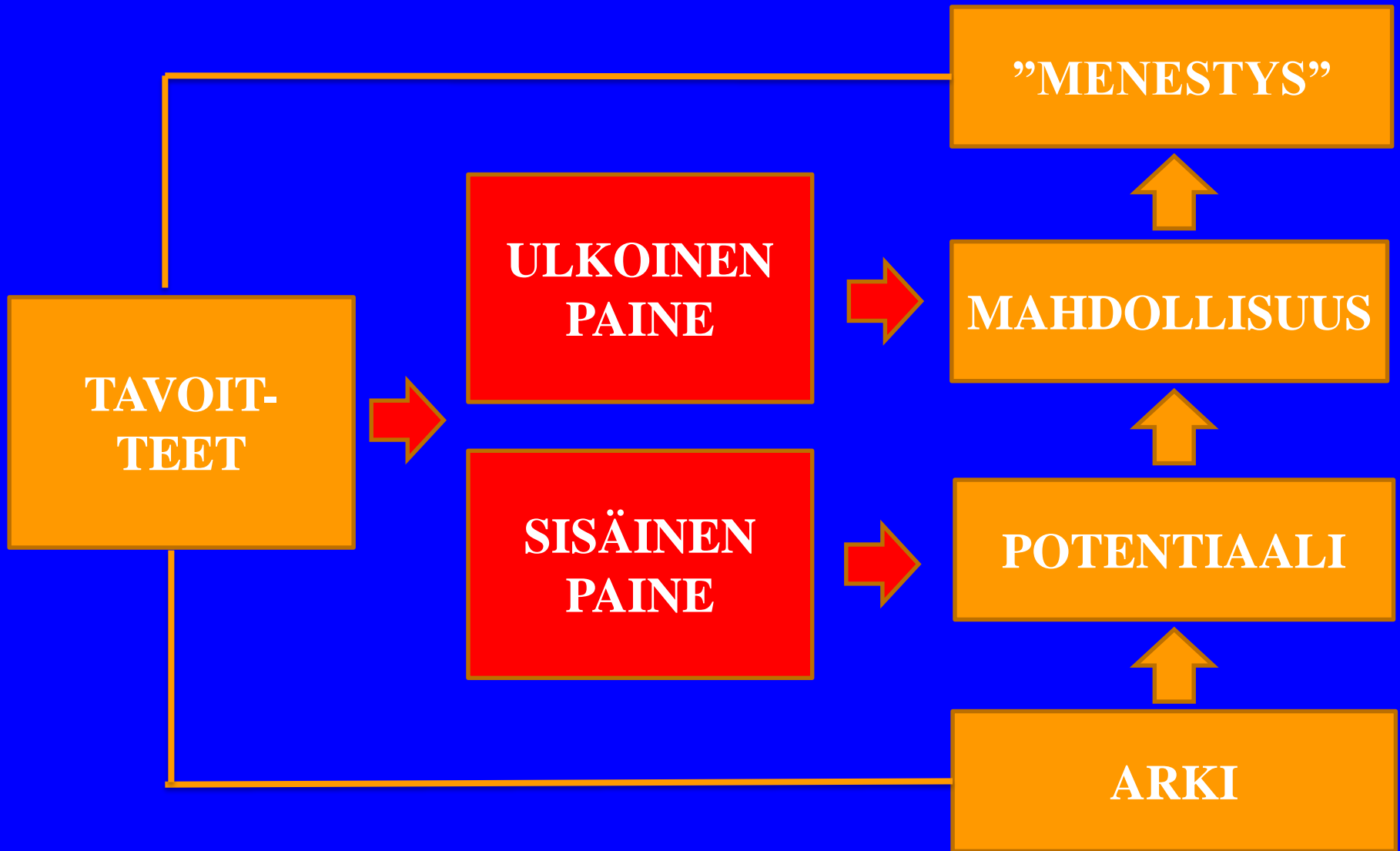


O  
p  
p  
i  
m  
i  
s  
k  
o  
k  
e  
m  
u  
s

**- 8 -**

**”Jokainen menestystarina on  
kasvutarina”**

# KASVUPROSESSI



# Yhteystiedot:

**Niilo Konttinen**

**KIHU**

**Rautpohjankatu 6**

**FIN-40700 Jyväskylä**

**040-542 9817 (työ)**

**040-505 4728 (koti)**

**[niilo.konttinen@kihu.fi](mailto:niilo.konttinen@kihu.fi)**



*[www.kihu.fi](http://www.kihu.fi)*