

Johdatus urheilupsykologiaan



Jarmo Liukkonen, professori

*Jyväskylän yliopisto,
Liikuntatieteiden laitos*

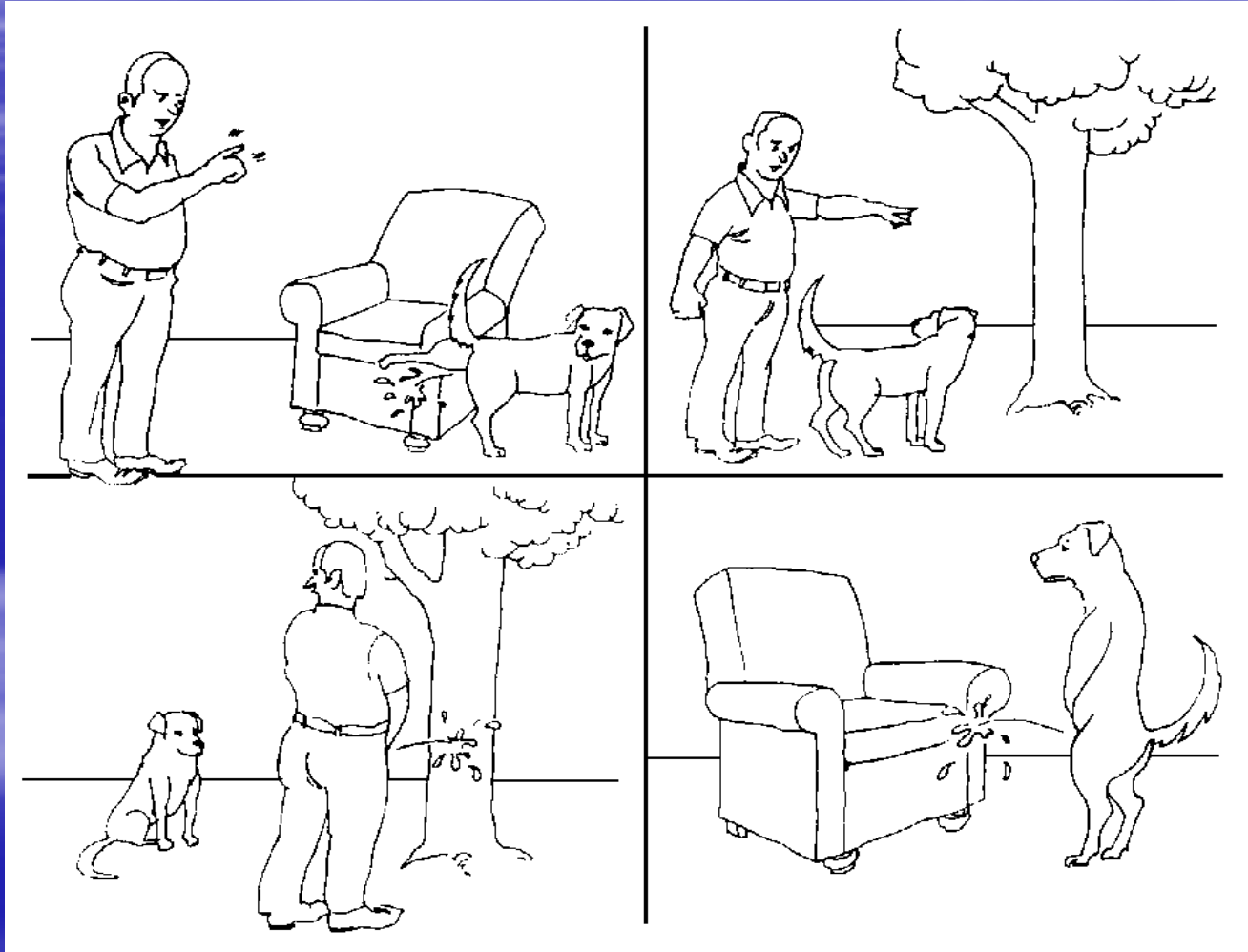


**Periaatteessa on kysymys
siitä, antaako urheilija
psyyskisten tekijöiden
vaikuttaa suorituksiinsa
hallitsemattomasti**

vai

**opetteleeko hän niiden
sääätelykeinoja
- joka tapauksessa ne
vaikuttavat!**

Yksilöllinen kokemus määrää valmentajan viestin vaikutuksen



**”Ennen kuin tuomitset
lähimmäisesi, kulje tovi
hänen mokkasiineissaan”**

Siouxien sananlasku



Kognitiot

- tilanteen tulkinta
- ajatukset
- mielikuvat
- itsepuhelu

Ympäristö

- yleisö
- läheiset
- kanssakilpailijat
- media



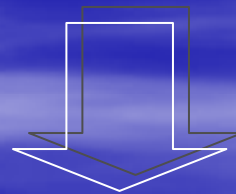
Urheilija

Emootiot

- tunteet
- mielialat

Fysiologia

- sisäeritys
- hermosto
- lihastyö



Urheilusuoritus

Mielen mekanismeja

**”Älä ajattele makoisaa
mansikkaa”**

Suggestiot tulee muotoilla
tavoitesuuntautuneiksi
– ei ongelmasuuntautuneiksi!

Onnistumisten/epäonnistumisten selitysmallit (attribuutiot)

- sisäinen / ulkoinen
- pysyvä / tilapäinen
- vaikuttaa suhtautumiseen ja motivaatioon

- *"en hallitse pikamatkoja, koska meidän suvussa ei kellään ole ollut nopeita lihassoluja"*
- *"epäonnistuin, koska sää ei sallinut toteuttaa viimeistelyharjoituksia aiotulla tavalla"*
- *"kilpailu sujui hienosti, olinhan valmistautunut siihen mielikuvissani ja tehnyt huolella kaikki viimeistelytoimenpiteet"*

Ankkurointi eli ehdollistuminen

- jokin ärsyke (vrt. "Pavlovin koirakoe") yhdistyy alitajuisella tasolla aiempaan kokemukseen
- johtaa muutoksiin tunteissa ja toiminnassa
- voidaan tuottaa tietoisesti, esim.:
 - *uloshengitys > rauhoittuminen*
 - *mielikuva > tsemppaaminen*

Ennakoivat odotukset

- Ennakointi tulevasta tapahtumasta määrää suhtautumistamme, tunteitamme ja toimintaamme
- assosioituvat aiempiin kokemuksiin
- voidaan vaikuttaa mm. mielikuvilla ja tilanteen uudelleenmäärittelyllä

Psyykkiset taidot

Opittavissa ja harjoiteltavissa kuten muutkin elämässä tarvittavat taidot

- * Huom.! Psyykkisiä taitoja voidaan harjoitella myös urheilutilanteiden ulkopuolella
- Yleisesti urheilussa vaadittavat taidot
- Lajikohtaiset psyykkiset taidot

*Urheilusuoritusten taustalla olevia,
menestystä ennustavia psyykkisiä taitoja:*

Keskittymiskyky

Pitkäjännitteisyys

Muistiin palauttaminen

Stressin käsittely, pettymysten sietokyky

Paineensieto

Mielikuviin eläytyminen

Rentous- ja rauhoittumiskyky

Tavoitteen asettelu

Ratkaisukeskeinen ajattelu

Psyykkisen valmennuksen malli



Vireystila ja siihen vaikuttavat tekijät

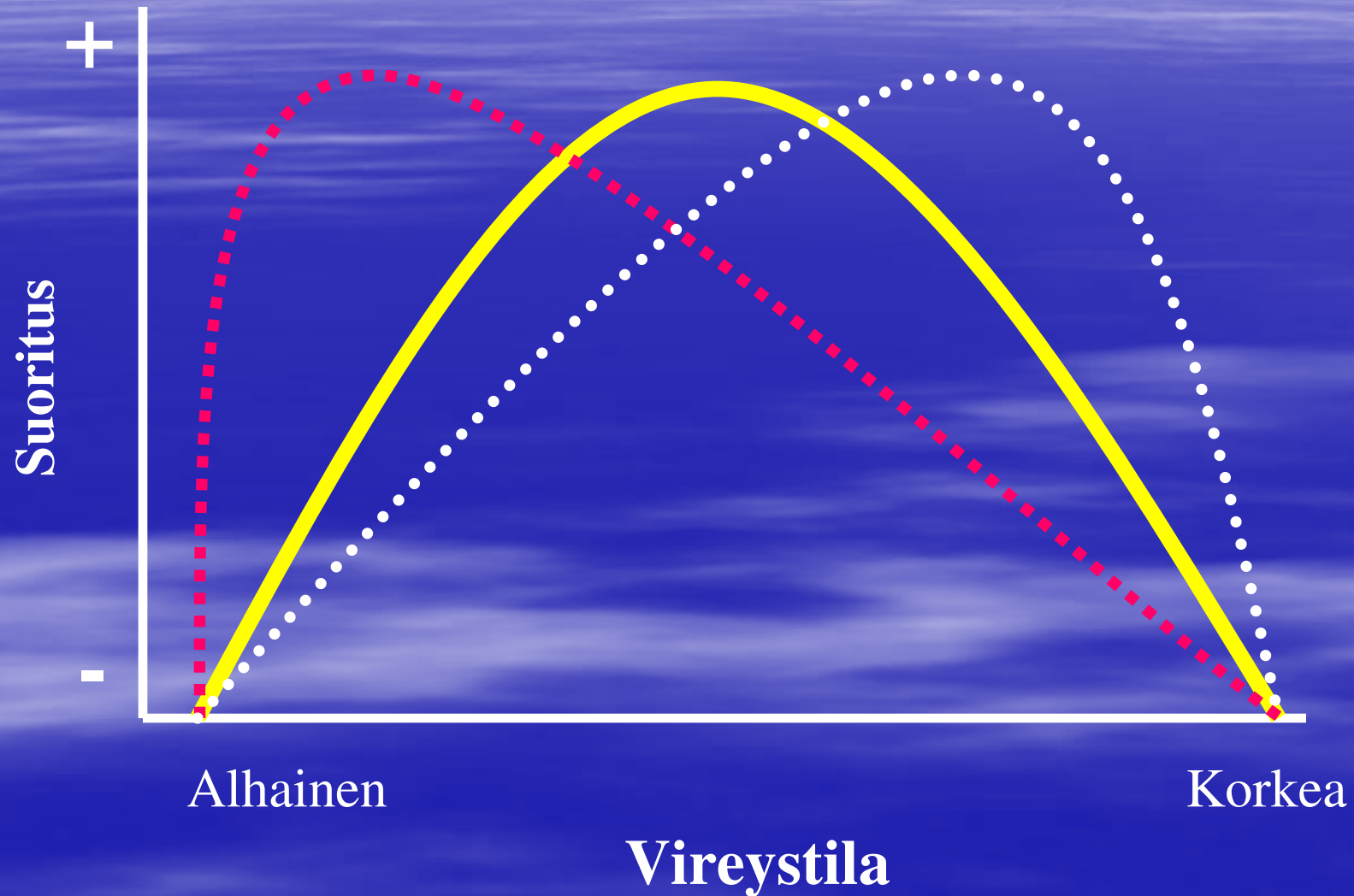
FLOW

(”IHANNESUORITUSTILA”)

KORKEA HAASTE



Yksilöllinen optimaalinen vireystila



HARJOITUKSEN PSYKKINEN PROFIILI

Nimi:	Harjoitus:
Pvm:	Kesto:
Klo:	Avaintunne:

10		10
9		9
8		8
7		7
6		6
5		5
4		4
3		3
2		2
1		1



ALKU

HALUKKUUS
HARJOITUKSEEN

(rastita)



AVAITUNNETILA PROFIIKUVAUKSENA

- merkitse *:llä selvät muutokset -> kirjaa tilanne



LOPPU

TYTYVÄISYYS
HARJOITUKSEEN

(rastita)



STRESSIN LÄHDE

- kilpailu



TULKINTA

- koetut kyvyt
- koettu haaste
- aikaisemmat kokemukset
- yleisö

STRESSIREAKTIOT

Kielteiset:

- haitalliset tunteet
- keskittymishäiriöt
- ärtyneisyys
- somaattiset vaivat
- voimattomuus

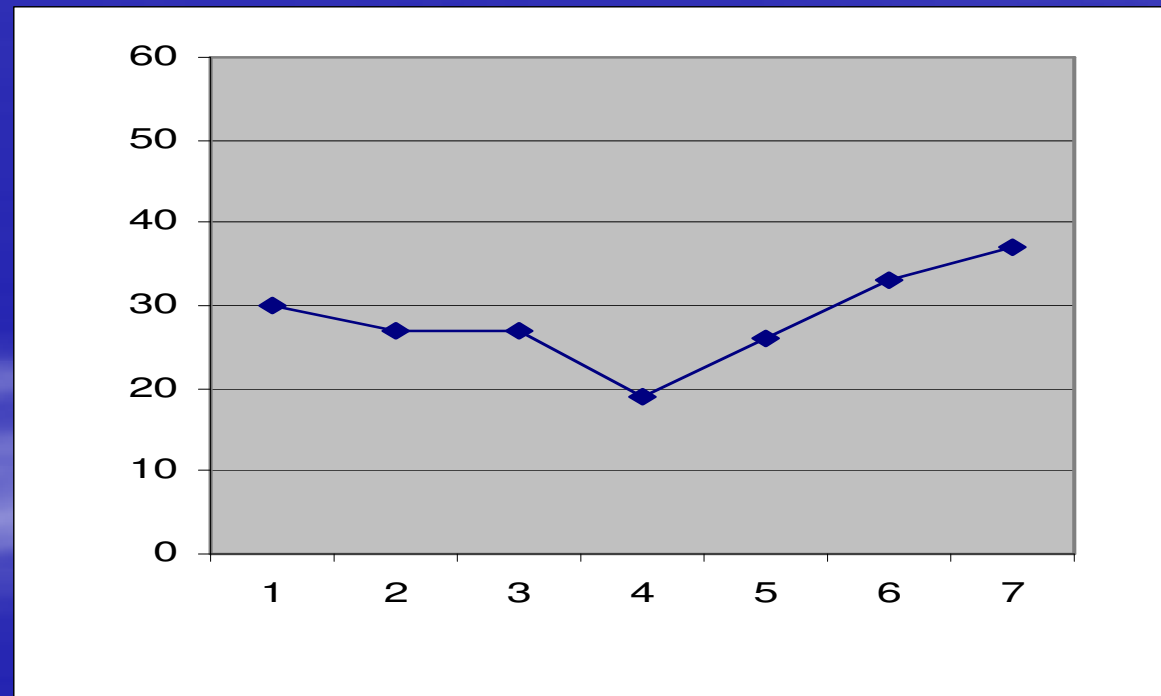
Myönteiset:

- hyödyntävät tunteet
- keskittyneisyys
- optimaalinen vireystila
- voimantunne

**Vireystilan, mm. sympaattisen ja
parasymptaattisen hermoston
aktivaation mittaaminen**

Päivittäinen mieliala yhdistetyn hiihdon urheilijalla, jolla oli fysiologisia yliharjoitteluoireita leirillä

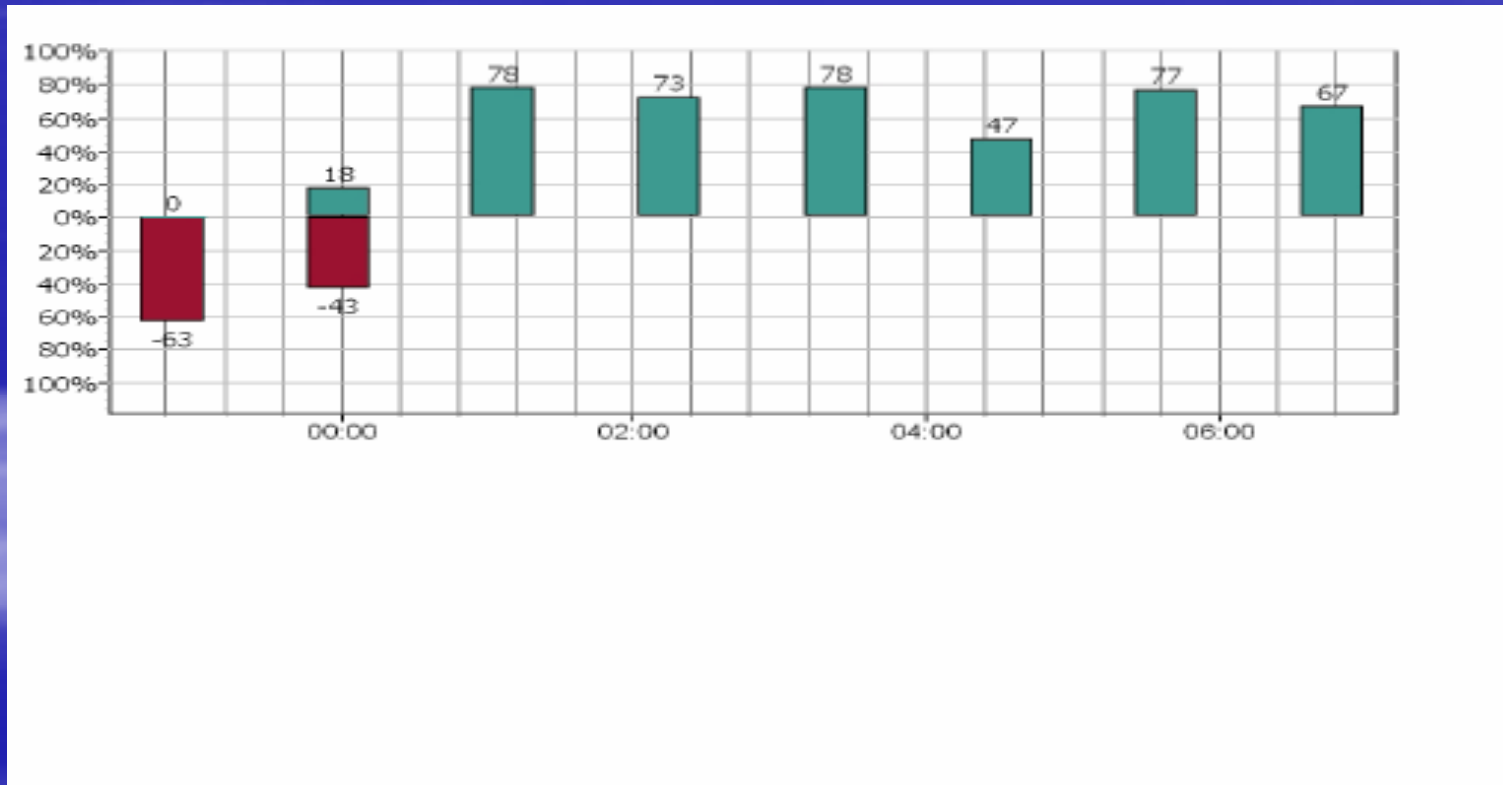
Stressitaso



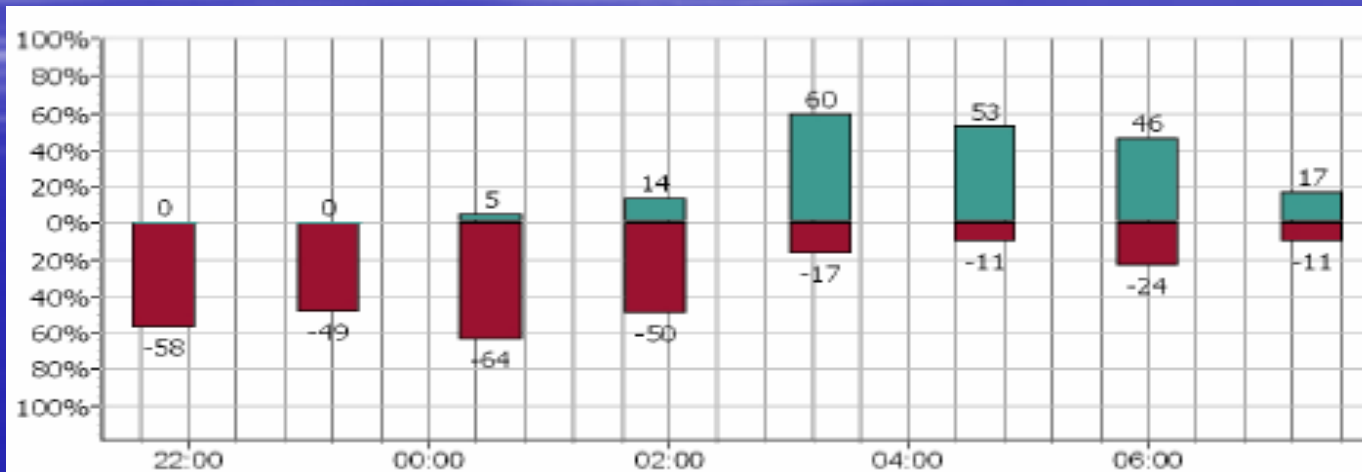
Leiripäivät

Hyvin palautuneen kestävyysurheilijan unenaikainen autonomisen hermoston toiminta

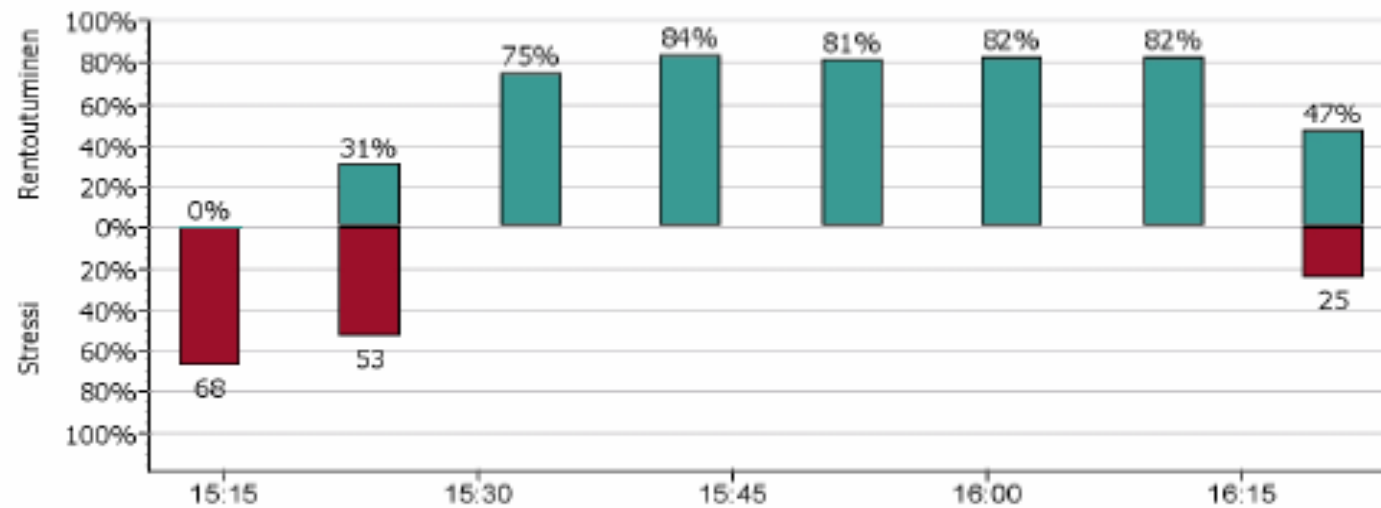
(vihreä palkki edustaa parasympaattisen ja punainen sympaattisen hermoston aktivaatiota)



Huonosti palautuneen kestävyyssurheilijan unenaikainen autonomisen hermoston toiminta

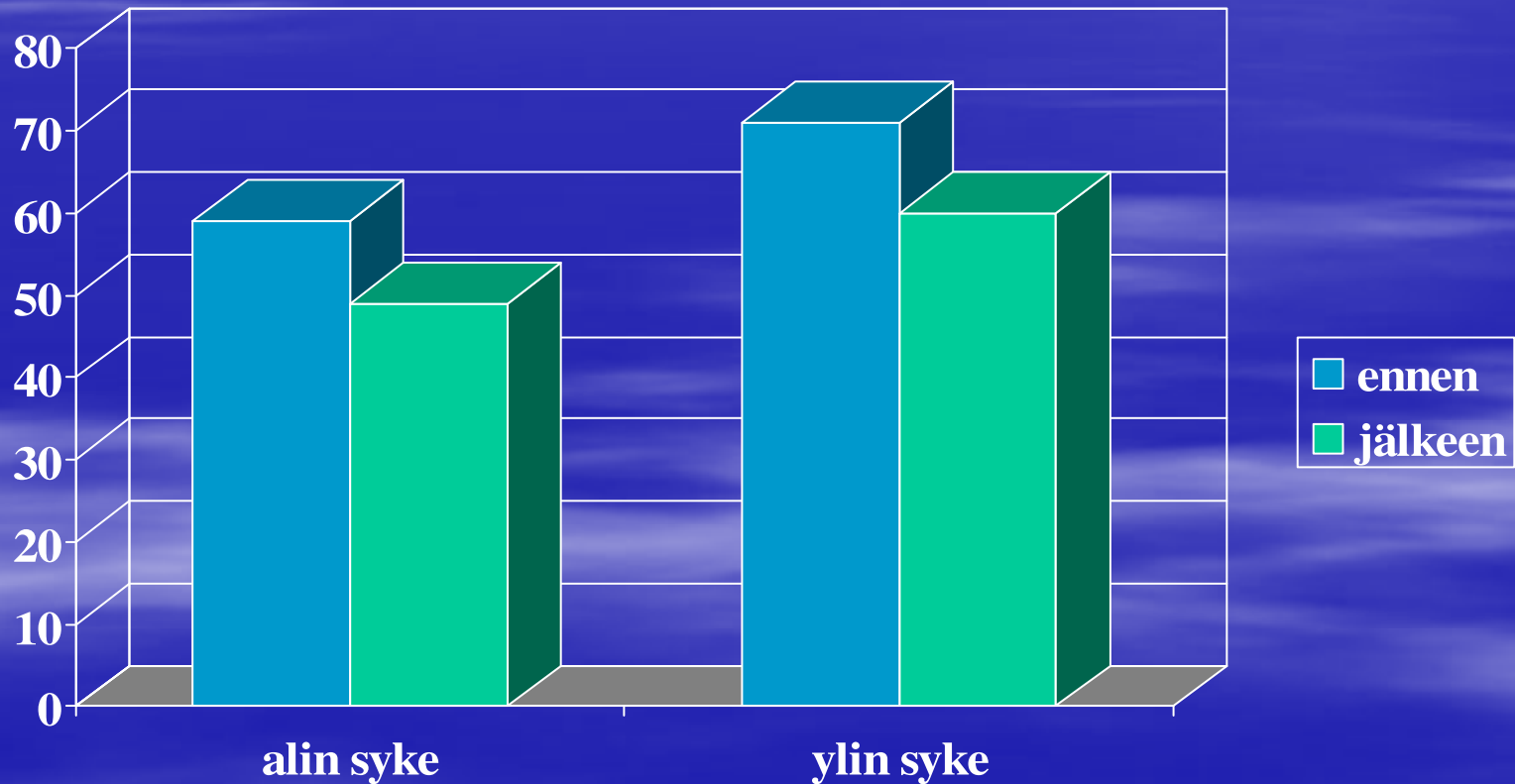


Rentousharjoituksen aikainen autonomisen hermoston toiminta hiihtäjällä



Minimi- ja maksimisykkeiden keskiarvot Suomen yhdistetyn hiihdon maajoukkueella 10 minuutin rentoustestissä ennen ja jälkeen 3 kuukauden ohjattua rentousharjoittelua

Sydämen syke



Mentaalinen valmennus

Mentaalisen valmennuksen käyttökohteita urheilussa

1. Palautumisen edistäminen

- superkompensaatio**

2. Ideomotorinen harjoittelu

- taidon sisäänajo**
- hermoston automatisaation kehittäminen**
- tekniikan muuttaminen**
- tekniikan analysointi ja korjaaminen**
- fyysisen harjoittelun kompensointi**

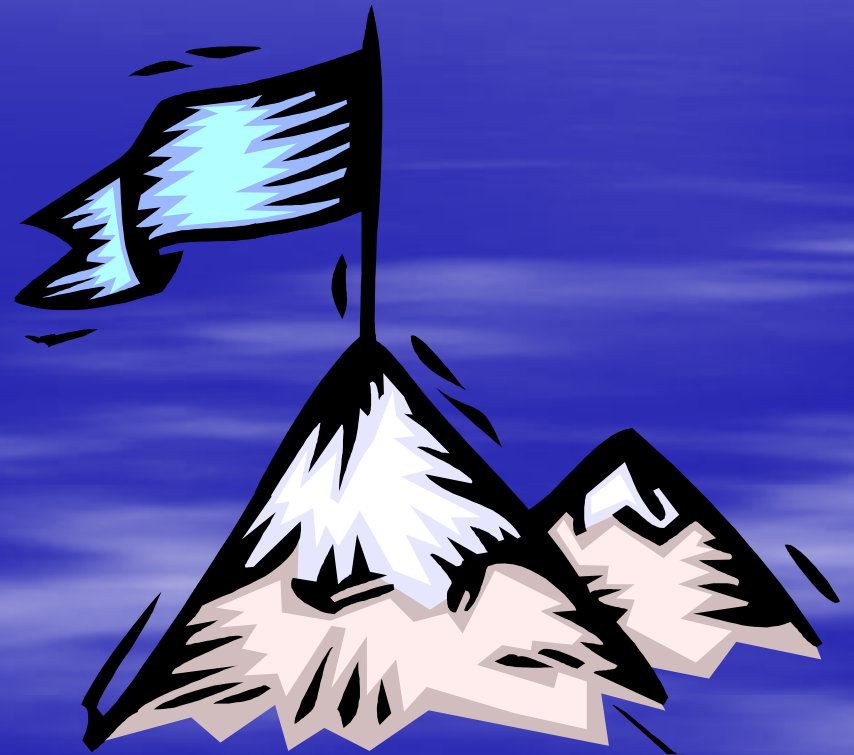
Mentaalisen valmennuksen käyttökohteita urheilussa

3. Taktiikan oppiminen/kompensointi
4. Optimaalisten tunnetilojen analysointi
 - itsetuntemus lisääntyy
5. Optimaalisen tunnetilan ankkurointi tuleviin suoritusilanteisiin
 - itsevarmuus lisääntyy
 - keskittyminen paranee

Mentaalisen valmennuksen käyttökohteita urheilussa

6. Keskittymisen lisääminen

- * Ulkoisten ärsykkeiden poissulkeminen
- * Keskittyminen omiin valmistautumis-rituaaleihin



Kilpailuun valmistautumisen mentaalinen portaikko

1. Herääminen
2. Aamupala
3. Lähtö kilpailupaikalle
4. Saapuminen kilpailupaikalle
5. Verryttely
6. Suorituskokeilut
7. Aikaisemman onnistuneen kisan läpikäynti mielikuvissa
8. Avaintunnetilaan keskittyminen sisään hengityksen avulla
9. Asettuminen lähtöpaikalle
10. STARTTI

Mentaalisen valmennuksen käyttökohteita urheilussa

7. Luovuuden lisääminen suorituksissa

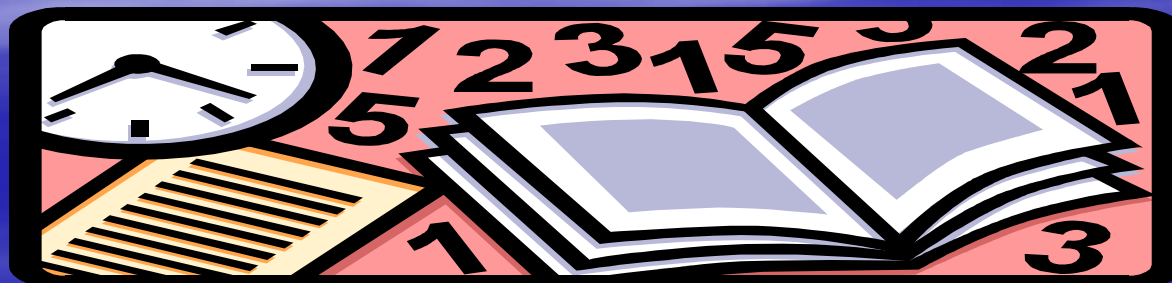
- * valmistautuminen odottamattomiin stressitekijöihin/muuntuneisiin olosuhteisiin
- * Valmistautuminen outoihin kilpailuolosuhteisiin
- * Uuden ja oudon vastustajan kohtaaminen

Mentaalisen valmennuksen käyttökohteita urheilussa

8. Traumaattisten emotionaalisten kokemusten poisherkistäminen

- urheiluvammat
- epäonnistumiset

9. Vammojen ja fysiologisten häiriötilojen hoito/ eliminointi suoritustilanteissa



Mentaalisen valmennuksen käyttökohteita urheilussa

10. Minänvahvistus

- * itsetunto
- * henkinen lujuus
- * harjoitusmotivaatio



Eri aistikanavilla tuotetut mielteet

Eläytymisen voimakkuus

1=heikko...5=voimakas

Visuaalinen

taivaalta putoilevat lumihiutaleet	1	2	3	4	5
kevätauringossa kimalteleva hanki	1	2	3	4	5
kesäinen kukkaniitty	1	2	3	4	5

Auditiivinen

suksen ääni ladulla	1	2	3	4	5
peltikatolle putoilevat sadepisarat	1	2	3	4	5
lintujen laulu kesäisessä metsässä	1	2	3	4	5

Kinesteettinen

auringon lämpö kasvoilla	1	2	3	4	5
käden ojentajien jännitys sauvatyönnössä	1	2	3	4	5
lämmiin suihku iholla	1	2	3	4	5

Maku

lempiruoan maku suussa	1	2	3	4	5
raskaan lenkin maku suussa	1	2	3	4	5
raikkaan veden maku	1	2	3	4	5

Haju

kesäisen metsän tuoksu	1	2	3	4	5
oman hien haju raskaan harjoituksen jälkeen	1	2	3	4	5
lempiruoan tuoksu	1	2	3	4	5



www.innosport.fi