

Johdatus urheilupsykologiaan



Jarmo Liukkonen, professori

Jyväskylän yliopisto,
Liikuntatieteiden laitos

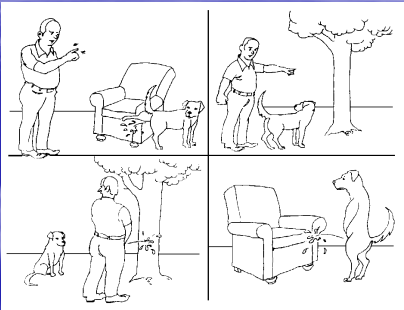


Periaatteessa on kysymys siitä, antaako urheilija psyykkisten tekijöiden vaikuttaa suorituksiinsa hallitsemattomasti

vai

opetteleeko hän niiden säätelykeinoja
- 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

Emootiot

- tunteet
- mielialat

Urheilija

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

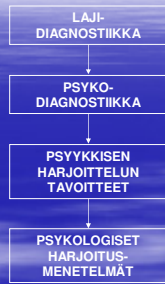
Opittavissa ja harjoiteltavissa kuten muutkin elämässä tarvittavat taidot

- * 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



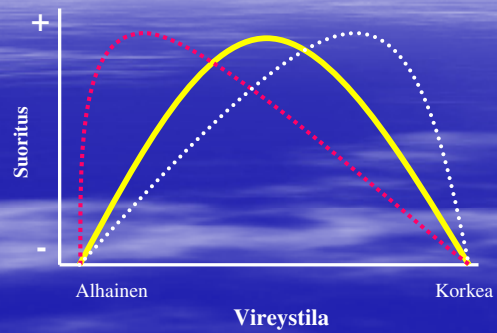
Vireystila ja siihen vaikuttavat tekijät

FLOW ("IHANNESUORITUSTILA")

KORKEA HAASTE



Yksilöllinen optimaalinen vireystila



HARJOITUKSEN PSYKKINEN PROFILI

Nimi:	Huoponen
Pvm:	Kesä
Kiv:	Avaintunne

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

↑ ALKU ↓ LOPPU

HALUKKUUS HARJOITUKSEEN (rastita) AVAINTUNNETILA PROFILIKUVAUKSENA TYYTYVÄISYYS HARJOITUKSEEN (rastita)

-merkitse *lla selvät muutokset -> kirjaa tilanne

STRESSIN LÄHDE

> kilpailu

STRESSIREAKTIOT

- Kielteiset:
 - > häiritsevät tunteet
 - > keskittymishäiriöt
 - > ärtynisyys
 - > somaattiset valvat
 - > voimattomuus
- Myönteiset:
 - > hyödyntävät tunteet
 - > keskittyneisyys
 - > optimaalinen vireystila
 - > voimantunne

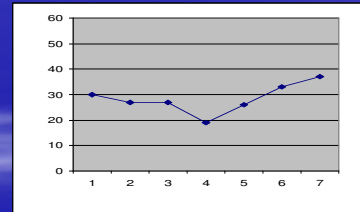
TULKINTA

- > koetut kyvyt
- > koettu haaste
- > aikaisemmat kokemukset
- > yleisö

Vireystilan, mm. sympaattisen ja parasympaattisen hermoston aktivaation mittaaminen

Päivittäinen mieliala yhdistetyn hiihdon urheilijalla, jolla oli fysiologisia yliharjoitteluoireita leirillä

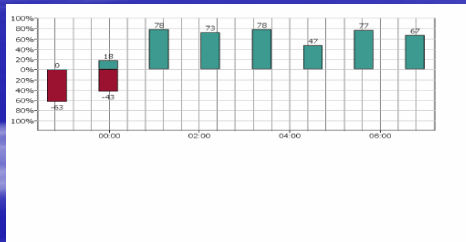
Stressitaso



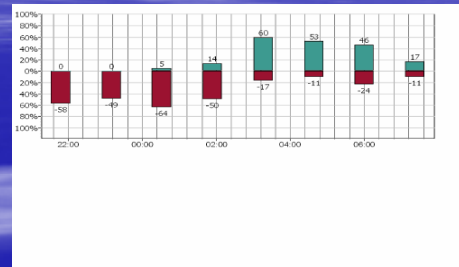
Leiripäivät

Hyvin palautuneen kestävyysurheilijan unenaikainen autonomisen hermoston toiminta

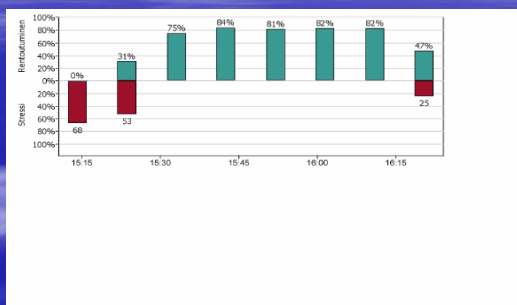
(vihreä palkki edustaa parasympaattisen ja punainen sympaattisen hermoston aktivaatiota)



Huonosti palautuneen kestävyysurheilijan unenaikainen autonomisen hermoston toiminta

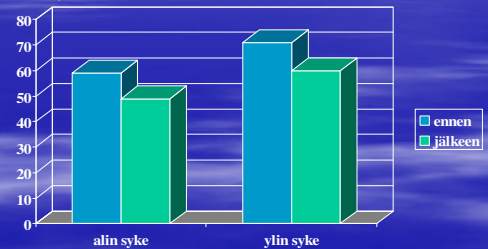


Rentousharjoituksen aikainen autonomisen hermoston toiminta hiihtäjällä



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

Sydämen syke



RENTOUTUSHARJOITTELUN SEURANTA

Nimi: _____

A = RENTOUTUSOHJELMA
 B = FISISAÄTELYHARJOITUS
 C = LEPOAIKA
 D = HARJITUSKESKUSTO
 E = OHJELMISTO

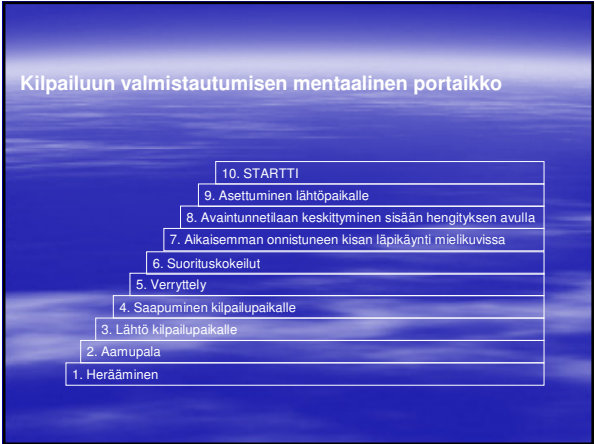
PÄIVÄ	AIKA	A	B	C	D	E	KOETTU VAIKUTUS										KOMMENTTI	IBON TAMPOHEA	
							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		ALKE	LOPPE

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 suoritus tilanteisiin
 - itsevarmuus lisääntyy
 - keskittyminen paranee

- ## Mentaalisen valmennuksen käyttökohteita urheilussa
6. Keskittymisen lisääminen
 - * Ulkoisten ärsykkeiden poissulkeminen
 - * Keskittyminen omiin valmistautumis-rituaaleihin
- 



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 poisherjistäminen

- 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

Eri aistikanavilla tuotetut mielteet	Eläytymisen voimakkuus 1=heikko...5=voimakas
Visuaalinen	
taivaalta putoilevat lumihiihtaleet	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
lämmän suihku iholla	1 2 3 4 5
Maku	
lempiruuan 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
lempiruuan tuoksu	1 2 3 4 5

**INNO
SPORT**

www.innosport.fi