



10.11.2016
Liikuntalääketieteen päivät
Helsinki

VALMENTAUTUMISEN PSYKOLOGINEN
TUKI
HUIPPU-URHEILUSSA

Niilo Konttinen
Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus (KIHU)



Esityksen runko

10.11.2016

- 1. Mitä on valmentautumisen psykologinen tuki?**
- 2. Itseluottamus, joukkueeksi kasvaminen ja kilpailuun heittäytyminen**
- 3. ”Jokainen menestystarina on kasvutarina”**
- 4. Henkinen vahvuus huippu-urheilussa**





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

(Liukkonen & Jaakkola, 2003)



Tukitoiminnan tasot

Kilpailu & Tulos

Harjoittelu & Palautuminen

Ajatus- & Toimintamallit

Motivaatio & Päämäärät

Arki & Elämäntilanne

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

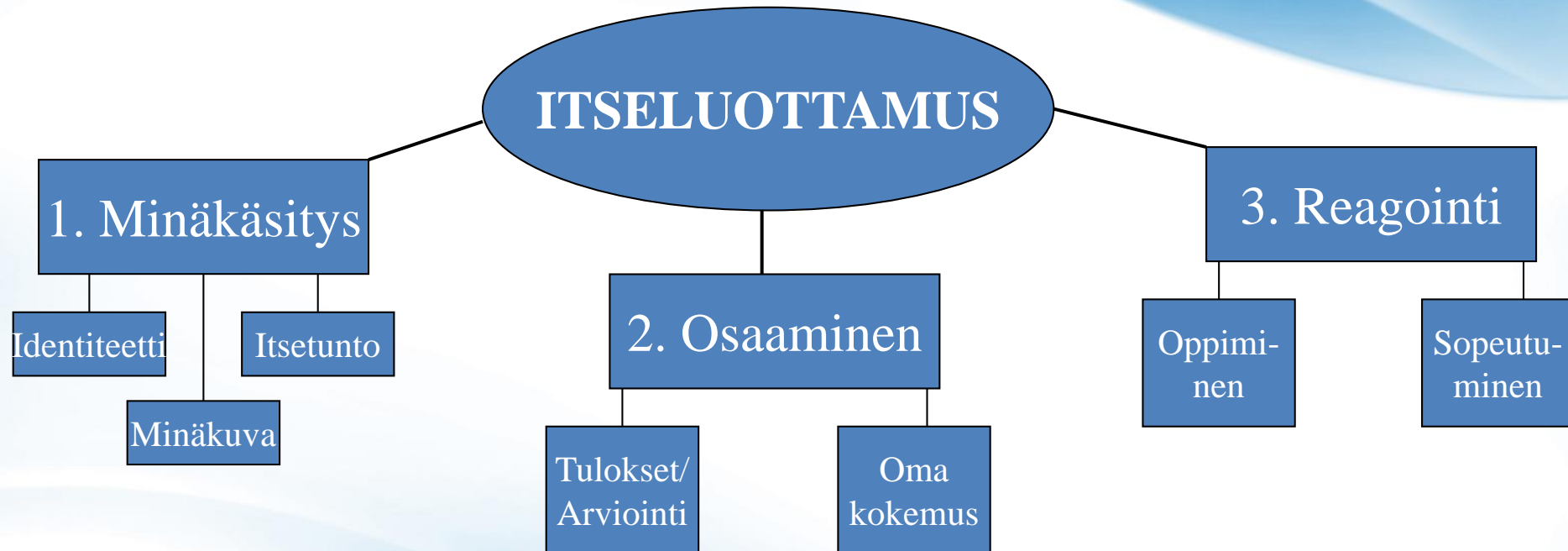
- *Ryhmän ilmapiiri
- *Palaute
- *Johtaminen

ITSELUOTTAMUS

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



Miten urheilijan itseluottamusta voidaan parantaa?





Joukkueeksi kasvaminen & Identiteetin rakentuminen

- **Joukkueen toiminnan tavoitteellisuus**
 - Löytääkö joukkue yhteisen päämäärän?
 - Onko joukkueen sisäinen vaatimustaso riittävän korkea?
- **Joukkueen dynamiikan rakentuminen**
 - Minkälaiseksi joukkueen hierarkia muodostuu?
 - Toimiiko hierarkia kasvamista tukevalla tavalla?
- **Johtajuus joukkueessa ja joukkueen johtaminen**
 - Löytyykö joukkueesta riittävästi suunnannäyttäjiä?
 - Miten valmennus johtaa joukkuetta?
- **Joukkueen oppimis- ja sopeutumiskyky**
 - Kykeneekö joukkue reagoimaan muuttuviin tilanteisiin (a) yhdessä sekä (b) kasvua/ kehittymistä tukevalla tavalla?



Valmistautumisen tarkoitus

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



URHEILEMISEN AIKAMUODOT

”Historia”

- Kokemukset
- Elämykset
- Menestymiset
- Epäonnistumiset

+



-



”Tässä-ja-nyt”

A. Päivittäinen harjoittelu

- Keskittyminen päivän harjoitukseen

B. Kilpailutilanne

- Kisaan valmistautuminen
- Hetkessä eläminen



”Tulevaisuus”

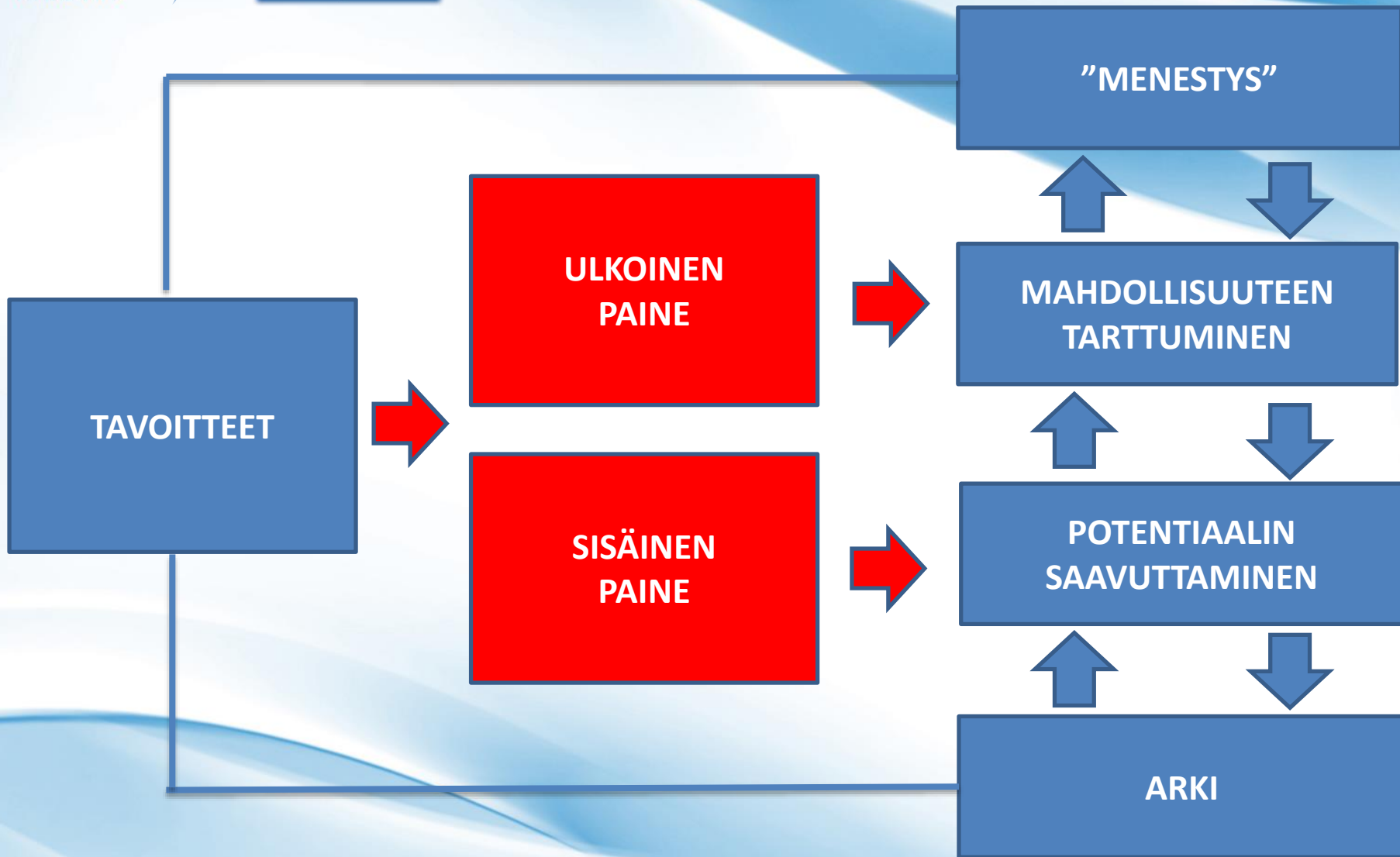
- Tulokset
- Odotukset
- Menestys
- Kehittyminen
- Mahdollisuudet
- Häpeä

+

-

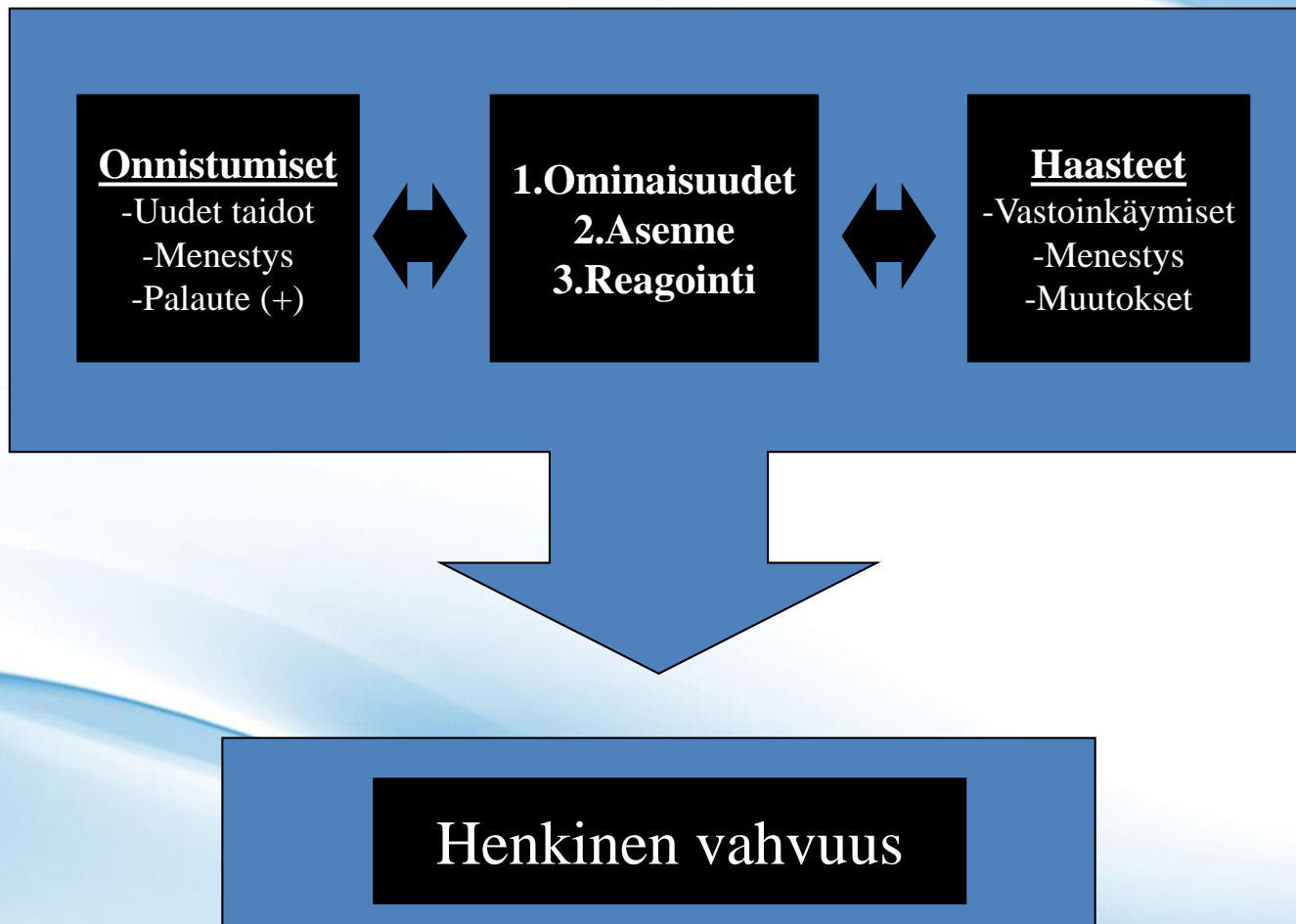
Aika





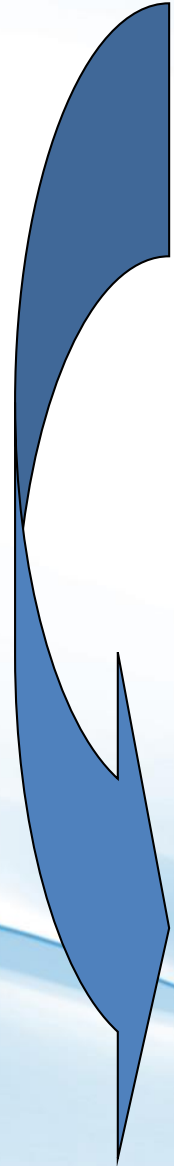


Mistä rakentuu menestyvän urheilijan psyyke?





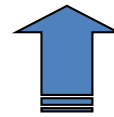
R
a
k
e
n
n
u
s
v
a
i
h
e



Säätelymekanismit
käynnistyvät



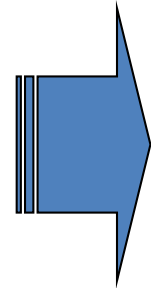
”Shokki”



Tasapainon häiriintyminen



Mielen ja tunteiden
tasapaino



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



Yhteystiedot

Niilo Konttinen

KIHU

Rautpohjankatu 6

FIN-40700 Jyväskylä

+358 – 40 - 542 9817

niilo.konttinen@kihu.fi

