

Voittavaa jalkapalloa – Psyykkisen vahvuuden perusteet



Mitä voittaminen tarkoittaa?

Voittaminen ei tarkoita pelkästään tulosta.

Voittaminen tarkoittaa ennen kaikkea sitä, että olet heittäytynyt täysillä peliin, taistellut joukkueesi kanssa viimeiseen asti ja uskaltanut pyrkiä pelaamaan parempaa jalkapalloa kuin olet ikinä ennen pelannut.

Tämä työkirja antaa sinulle työkaluja, jotta olisit haasteen tullen motivoituneempi, tiukassa paikassa keskittyneempi ja ratkaisun hetkillä itsevarmempi.



Mitä psyykinen vahvuus on?

Psyykinen vahvuus on uskallusta olla se ihminen ja pelaaja joka haluat olla, vaikka kohtaisitkin epävarmuutta ja haasteita.

Ylä- ja alamäet ovat väistämättömiä niin urheilussa kuin elämässä. Sen takia meidän tulee hyväksyä, että ne ovat osa matkaa ja silti toimia sen mukaan minkä koemme itsellemme tärkeäksi.



Voittavaa jalkapalloa – Psyykkisen vahvuuden perusteet

Psyykkinen vahvuus jalkapalloilijan toimintatapoina

- **Motivaatio** – Pelaaja pyrkii pääsemään parhaimpaansa ja haluaa oppia uutta
- **Itseluottamus** – Pelaaja toteuttaa itseään rohkeasti kentällä pelitavan mukaisesti
- **Itsetuntemus** – Pelaaja arvioi aktiivisesti omaa toimintaansa ja pyrkii itsearviointin avulla oppimaan omasta toiminnastaan
- **Keskittyminen** – Pelaaja keskittyy olennaiseen sekä reagoi nopeasti ja positiivisesti eri tilanteissa (keskity seuraavaan)
- **Tavoitteellisuus** – Pelaajalla on selkeät tavoitteet ja hän toimii sinnikkäästi ja pitkäjänteisesti niiden saavuttamiseksi
- **Elämä urheilijana** – Pelaaja tekee terveellisiä ja urheilua tukevia valintoja jalkapallon ulkopuolella (mm. uni, ravinto ja liikunta)



MOTIVAATIO

Motivaatio

Motivaatio tarkoittaa **halua** oppia uutta ja **paloa** pyrkiä parhaimpaansa sekä nautintoa päästä pelaamaan kuningaspeliä, jalkapalloa.

Miksi motivaatio on tärkeää?

- Motivaatio vaikuttaa siihen, kuinka sinnikkäästi toimimme ja kuinka paljon itsestämme annamme
- Korkea motivaatio auttaa meitä pyrkimään omaan sen hetkiseen parhaimpaamme

Motivaatio jalkapalloilijan toimintana

- Pelaaja pyrkii pääsemään parhaimpaansa
- Pelaaja haluaa oppia uutta

Vinkit motivaation kehittämiseen

- Mieti itsellesi merkityksellinen unelma ja uskalla sanoa se ääneen sekä työskentele sen eteen
 - ”Joku päivä olen Huuhkaja tai Helmari”
- Aseta itsellesi tälle kaudelle tavoite, jonka mukaan päivittäin toimit (lisää kohdassa tavoitteellisuus)
- Mieti aina illalla treenin/pelin jälkeen missä olet tänään onnistunut tai missä olet kehittynyt ja miksi
 - ”tänään olin vaarallinen pallon kanssa, koska uskalsin pyytää palloa rohkeasti”



Motivaatio – Harjoitus 1

Arvot

- Ota itsellesi paperi ja kynä
- Kirjoita keskellä paperia sinulle tärkeitä asioita (arvoja)
- Vedä tästä viivoja eri suuntiin ja kirjoita niihin vapaasti niin monta sinulle tärkeää tai merkityksellistä asiaa, mitä mieleesi tulee
- Tämän jälkeen pyri valitsemaan näistä sinulle kolme tärkeintä tai merkityksellistä arvoa ja mieti, miten käytännössä toimit näiden arvojen mukaisesti

Esimerkki 1: Terveys on minulle yksi tärkeimmistä asioista ja treenaamisen lisäksi pyrin aina nukkumaan 9 tuntia yössä ja syömään järkevästi

Esimerkki 2: Ystävät ovat todella tärkeitä. Pyrinkin joka viikko viettämään aikaa ystävien kanssa myös futiksen ulkopuolella



VALUES

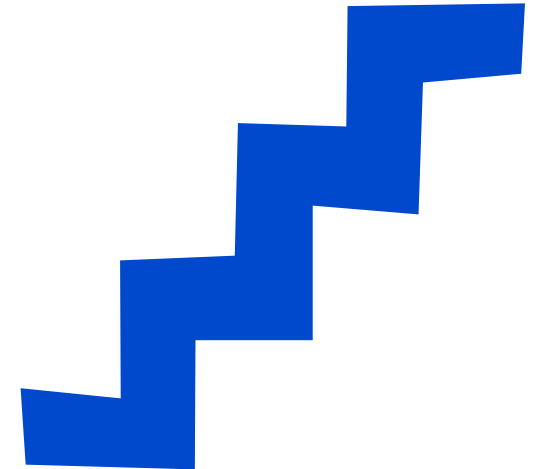
Motivaatio – Harjoitus 2

Kasvun asenne

Mieti jokaisen viikon päätteeksi, missä asioissa onnistuin, missä en onnistunut sekä mitä voin tästä viikosta oppia.

Kolme vinkkiä harjoitteluun:

- Jos et osaa jotain asiaa, niin muista lisätä lauseeseen sana ”vielä”. Vaikka et onnistukaan jossain asiassa, niin muistuta itseäsi, että en onnistunut tai osannut tätä vielä
- Keskity lopputuloksen sijaan prosessiin. Oli lopputulos mikä tahansa, niin keskity enemmän siihen, miten hyvin olit kyseiseen tapahtumaan valmistautunut. Sillä pidemmällä aikavälillä tärkeintä ei ole yksittäinen voitto tai tappio vaan se, että pyrit antamaan parhaasi ja valmistaudut tapahtumaan parhaalla mahdollisella tavalla
- Mieti aina harjoittelun jälkeen missä tänään onnistuit ja minkä takia. Pyri löytämään aitoja onnistumisia sekä syitä niiden taustalla. Esimerkiksi tänään olin treeneissä todella energinen, koska olen nukkunut koko viikon hyvin ja muistanut syödä myös välipalan ennen treenejä





ITSELVOTTAMUS

Itseluottamus

Itseluottamus tarkoittaa uskoa omaan ja joukkueen osaamiseen, uskallusta toteuttaa rohkeasti itseään sekä rohkeasti jatkamista virheiden sattuessa.

Miksi itseluottamus on tärkeää?

- Itseluottamus vaikuttaa siihen, mihin uskomme pystyvämme ja miten toimimme
- Korkea itseluottamus auttaa meitä tavoittelemaan korkeammalle ja toimimaan laadukkaammin

Itseluottamus jalkapalloilijan toimintana

- Pelaaja toteuttaa itseään rohkeasti kentällä pelitavan mukaisesti
- Pelaaja jatkaa rohkeasti pelaamista virheidenkin sattuessa

Vinkit itseluottamuksen kehittämiseen

- Itseluottamuksen tunteen vaihtelu on täysin normaalia, joten aina vahvan tunteen sijaan pyri itseluottamuksen tunteesta riippumatta silti toimimaan haluamallasi tavalla. Eli vaikka sinulla sattuisi huomenna olemaankin itseluottamus hieman maassa, niin pyri silti toteuttamaan itseäsi mahdollisimman keskittyneesti ja laadukkaasti
- Tätä hyödyntäen voit miettiä, mitkä voisivat olla sinulle käytännön toimenpiteitä, joita toistaa oli itseluottamuksesi kuinka korkealla tai matalla tahansa. Esimerkiksi voit aina pyrkiä pitämään hyvän kehonkielen tai hakea aktiivisesti palloa
- Muista, että myös haasteet, epäonnistumiset ja virheet ovat osa prosessia ja juuri näinä hetkinä usein itseluottamuksemme on koetuksella. Näin ollen mietikin jo etukäteen, miten jatkat rohkeasti eteenpäin, vaikka virheitä tai vastoinkäymisiä tapahtuisikin



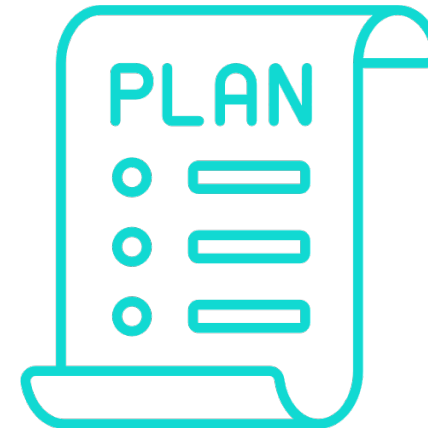
Itseluottamus – Harjoitus 1

Suoritusuunnitelma

- Valitse 1-3 konkreettista toimenpidettä, jotka ovat sinun kontrollissasi ja joihin voit keskittyä kun pelaat/harjoittelet
- Tekemällä nämä toimenpiteet erinomaisella tasolla, annat itsellesi erinomaisen mahdollisuuden onnistua ja haastavina hetkinä voit aina palata takaisin näihin toimenpiteisiin

Esimerkkejä toimenpiteistä:

- Skannaa aina aktiivisesti ennen pallon saamista
 - Syötä aina korkealla laadulla (kovuus ja tarkkuus)
 - Mene väkevästi kaksinkamppailuihin
 - Ole päkiöillä ja aina valmis reagoimaan
 - Reagoi positiivisesti vaikeissakin tilanteissa
 - Hae aktiivisesti palloa
 - Puolusta aggressiivisesti eteenpäin
- Muistuta itseäsi ennen treeniä/ottelua toimenpiteistä ja tarvittaessa sen aikana, sekä pohdi jälkikäteen kuinka hyvin onnistuit



Itseluottamus – Harjoitus 2



Videoiden hyödyntäminen

- Pyydä valmennukselta, että saisit videomateriaalin ottelun jälkeen katsottavaksi (jos se ei automaattisesti tule)
- Katso ottelu ja suorituksesi uudelleen läpi ja pyri löytämään ottelusta esimerkiksi 3-5 hyvää suoritusta/onnistumista
- Kuvaa tilanteet itsellesi vaikka puhelimella talteen ja mieti mikä suorituksessa meni hyvin ja minkä takia onnistuit
- Kerää itsellesi otteluista talteen näitä videoita ja voit halutessasi ennen seuraavaa ottelua katsoa nämä uudelleen läpi ja muistuttaa itseäsi aidoista aiemmista onnistumisista.



ITSETUNTEMUS

Itsetuntemus

Itsetuntemus tarkoittaa omien vahvuuksien ja kehityskohteiden **tuntemista**, aktiivista oman toiminnan **arvioimista** sekä **pyrkimystä** oppia omasta toiminnasta

Miksi itsetuntemus on tärkeää?

- Itsetuntemus vaikuttaa siihen minkälaisena itsemme näemme ja miten pystymme omaa potentiaalimme hyödyntämään
- Korkea itsetuntemus mahdollistaa omilla vahvuuksilla pelaamisen ja kokonaisvaltaisen kehittymisen

Itsetuntemus jalkapalloilijan toimintana

- Pelaaja arvioi aktiivisesti omaa toimintaansa
- Pelaaja pyrkii itsearvioinnin avulla oppimaan omasta toiminnastaan

Vinkit itsetuntemuksen kehittämiseen

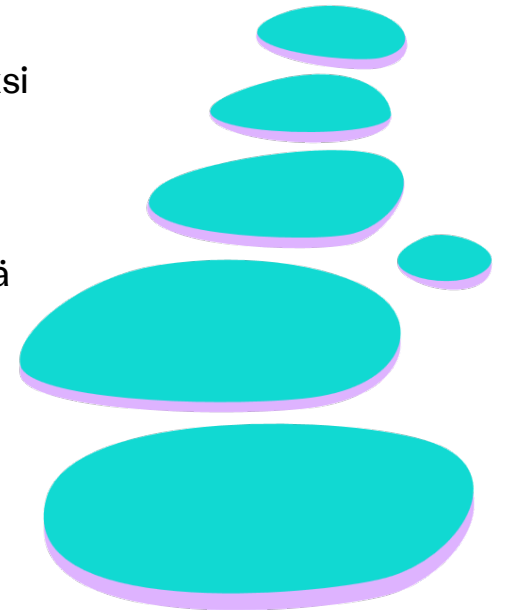
- Arvioi aina viikon päätteeksi omaa toimintasi - ”Missä 1-3 asiassa onnistuin, mitä opin ja mihin erityisesti keskityn ensi viikolla?”
- Katso omat ottelusi uudestaan ja mieti missä pelipaikkakohtaisissa asioissa onnistuit ja missä oli haasteita sekä miten haasteet voisi jatkossa ratkoa – esim. ”puolustin aggressiivisesti eteenpäin, mutta linjan taakse palloissa olin välillä vähän myöhässä. Jatkossa pyrin ennakoimaan pitkiä palloja paremmin esim. onko jalka ”auki”
- Katsoessasi jalkapalloa pyri seuraamaan oman pelipaikkasi huippupelaajia. Seuraa, miten he toimivat ja reagoivat eri tilanteissa. Mieti mitä voisit oppia heidän pelistään.



Itsetuntemus – Harjoitus 1

Omapolku

- Ota itsellesi kynä ja paperi
- Lähde vapaasti piirtämään omaa polkuasi urheilussa. Voit aloittaa polun haluamastasi kohdasta esimerkiksi jalkapallon aloittamisesta tai tiettyyn joukkueen siirtymisestä
- Lähde aloituspisteestä piirtämään vapaasti omaa polkuasi ja merkitse sen varrelle kaikkia merkityksellisiä asioita ja tapahtumia, joita polullesi on tullut. Esimerkiksi toisen lajin harrastaminen, loukkaantuminen tai uuden joukkueen kanssa aloittaminen
- Lisää myös polulle itsellesi merkityksellisiä henkilöitä kuten valmentajia, vanhempia tai ystäviä
- Seuraavaksi mieti, mitä kaikkea polultasi löytyy ja mieti mitä kaikkea voit polultasi oppia. Mitä isoimmat onnistumiset tai haasteet ovat sinulle opettaneet? Esimerkiksi loukkaantuminen on osoittanut minulle, että olen sinnikäs ja pystyn nousemaan vaikeistakin tilanteista ylöspäin
- Huomaa kuinka paljon olet jo kokenut, oppinut ja onnistunut matkan varrella



Itsetuntemus – Harjoitus 2

Identiteetti

- Identiteetti tarkoittaa minkälaisena ihmisenä itsesi näet. Huippu-urheilijan on tärkeä huomioida, että hän on paljon muutakin kuin ”vain” urheilija.
- Ota kynä ja paperia ja listaa minkälaisia erilaisia rooleja sinulla on omassa elämässäsi. Esimerkiksi lapsi, jalkapalloilija, ystävä, veli, kummisetä, opiskelija, poika-/tyttöystävä ja niin edelleen.
- Seuraavaksi piirrä paperille iso ympyrä ja merkitse ympyrään kaikki roolit siinä suhteessa kuinka merkityksellisiä ne sinulle ovat. Tämä ei siis tarkoita, kuinka paljon käytät aikaa vaan kuinka merkityksellisenä kyseisen roolin koet. Täytä ympyrä (käytettävissä 100%) ja merkitse kuinka ison osan mikäkin rooli saa
Esimerkiksi jalkapallo (40%), ystävät (30%), opiskelu (20%), muut asiat (10%)
- Tämän tehtyäsi saatat huomata, että vaikka jalkapallo onkin todella merkityksellinen asia, niin elämään kuuluu myös muita tärkeitä asioita.
- Etenkin haastavissa tilanteissa voit muistuttaa itseäsi siitä, että sinulla on elämässäsi paljon muitakin tärkeitä asioita ja esimerkiksi vaikka yksi hävitty ottelu kuinka harmittaakin, niin se on osa urheilua ja osa elämää.



KESKITTYMINEN

Keskittyminen

Keskittyminen tarkoittaa, että pelaaja on **läsnä** nykyhetkessä, **keskittyy** asioihin, joihin voi itse vaikuttaa sekä pystyy tarvittaessa **palauttamaan** keskittymisensä takaisin.

Miksi keskittyminen on tärkeää?

- Keskittyminen vaikuttaa kaikkeen tekemiseen ja mahdollistaa onnistumisen
- Korkea keskittyminen auttaa pääsemään parhaimpaansa tärkeinä hetkinä

Keskittyminen jalkapalloilijan toimintana

- Pelaaja on läsnä hetkessä ja keskittyy olennaiseen
- Pelaaja reagoi nopeasti ja pelin vaatimalla tavalla/positiivisesti eri tilanteissa (keskity seuraavaan)

Vinkit keskittymisen kehittämiseen

- Keskittymisen harjoittelun eri vaiheet ovat: tunnista, hyväksy ja palauta – ”Opettele tunnistamaan, milloin keskittyminen on muualla, ymmärrä, että se on normaalia, mutta löydä itsellesi toimivia tapoja palauttamaan se takaisin (esim. mieti 'mikä nyt on tärkeää' ja pyri toimimaan sen mukaisesti tai toista itsellesi 'uutta vaan')”
- Kun huomaat keskittymisesi herpaantuvan, mieti mitkä ovat toimenpiteitä, joita voit tehdä haastavasta tilanteesta riippumatta – ”esim. tehdä asiat hyvällä intensiteetillä, tehdä seuraava asia niin laadukkaasti kuin pystyy, kommunikoida aktiivisesti”
- Keskittymisenharjoittelu – Tekemällä kolmesti viikossa kymmenen minuutin keskittymisen harjoittelua, pystyt kehittämään keskittymiskykyäsi. Voit aloittaa tekemällä yhden minuutin kolmesti viikossa videon mukaisesti



Keskittyminen – Harjoitus 1

Keskittyminen olennaiseen

- Keskittymisen herpaantuminen on normaalia, mutta keskittyminen on taito, joten sitä voidaan harjoitella ja siinä voidaan kehittyä
- Keskittymisen harjoittelussa voidaan nähdä olevan kolme eri vaihetta: tunnistaminen, hyväksyntä ja takaisin palauttaminen
- Tunnistaminen: mieti minkälaisissa tilanteissa oma keskittymisesi on joskus herpaantunut (keskittymisesi ei ole läsnä hetkessä ja oleellisessa). Pyri omassa toiminnassa huomioimaan, milloin oma keskittymisesi karkaa (rupeat ajattelemaan mennyttä tai tulevaa tai keskityt johonkin, joka ei ole tehtävän kannalta oleellista)
- Kun huomaat keskittymisen karkaavan muista, että se on täysin normaalia (hyväksyntä)
- Tämän jälkeen harjoittele arjessa minkälaiset keinot tai tavat auttavat sinua kuitenkin palauttamaan keskittymisen takaisin tähän hetkeen ja siihen, mikä on oleellista
 - Esimerkki 1: Sano itsellesi sisäisesti ”ei se mitään, keskity seuraavaan”
 - Esimerkki 2: Ota kerran happea sisään ja puhalla rauhassa ulos sekä ala toimimaan taas tavoitteen mukaisella tavalla



Keskittyminen – Harjoitus 2

Psykologinen joustavuus



- **Mitä psykologinen joustavuus tarkoittaa:** psykologinen joustavuus tarkoittaa kykyä olla läsnä hetkessä, olla avoin eri tunteille ja ajatuksille sekä tilanteesta riippumatta silti pyrkiä toimimaan sen mukaan mikä itselle on tärkeää
- Harjoitus: Erilaisissa tilanteissa pyri huomioimaan, minkälaisia tunteita tilanne herättää ja opi tunnistamaan, hyväksymään ja toimimaan erilaisten tunteiden kanssa. Joskus saatat tuntea ärsytyksen tai turhautumisen tunnetta ja joskus taas ilon tai kiitollisuuden tunnetta. Opettele tunnistamaan erilaisia tunteita omasta arjestasi ja tunteesta riippumatta silti toimimaan sen mukaan, mikä siinä hetkessä on sinulle tärkeää
- Esimerkiksi jokin tietty harjoitus saattaa tuntua tylsältä, mutta sen laadukkaasti tekeminen auttaa sinua pelaajana, joten pyri tylsyyden tunteesta huolimatta silti toimimaan keskittyneesti.
- Harjoituksen tarkoituksena on oppia niin sanotusti ”irtautumaan” omista tunteista ja ajatuksista sekä oppia toimimaan enemmän niin sanotusti ”tarkkailijana”
- Esimerkiksi sinulla saattaa tulla ajatus, että ”ei tästä tule mitään”. Ymmärrä, että tämä on vain ajatus, eikä ole totta.

TAVOITTEELLISUUS

Tavoitteellisuus

Tavoitteellisuus tarkoittaa, että pelaajalla on **selkeät ja merkitykselliset** tavoitteet, hän **seuraa ja arvioi** niitä säännöllisesti, sekä pyrkii **toimimaan** niiden mukaisesti.

Miksi tavoitteellisuus on tärkeää?

- Tavoitteellisuus tuo suuntaa, lisää energiaa arkeen ja mahdollistaa toiminnan arviointia
- Korkea tavoitteellisuus auttaa sitoutumaan, tekemään laadukkaita valintoja kentällä ja sen ulkopuolella

Tavoitteellisuus jalkapalloilijan toimintana

- Pelaajalla on selkeät tavoitteet
- Pelaaja toimii sinnikkäästi ja pitkäjänteisesti tavoitteiden saavuttamiseksi

Vinkit tavoitteellisuuden kehittämiseen

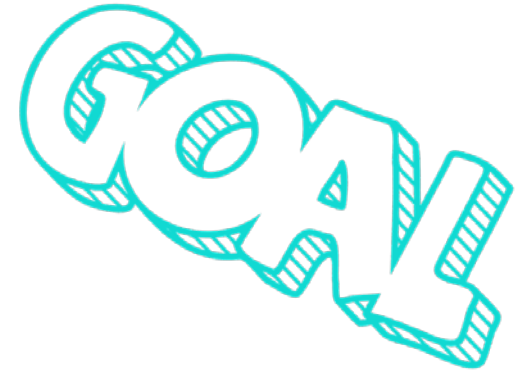
- "Uskalla unelmoida" saattaa kuulostaa kliseeltä, mutta unelmat ovat voimakkaita motivaationlähteitä. Kirjoita siis rohkeasti itsellesi ylös, onko sinulla unelmia ja jätä lappu johonkin näkyvälle paikalle, jotta se muistuttaa sinua siitä
- Jos unelmat tuntuvat kaukaiselta niin pyri konkretisoimaan sitä tavoitteiden kautta. Mieti ja kirjoita minkälainen pelaaja haluat tällä kaudella olla sekä kirjaa 1-3 toimenpidettä, miten käytännössä toimit, jotta todella olisit haluamasi pelaaja (esimerkiksi haluan olla vaarallinen laitahyökkääjä, joka tekee paljon pystyjuoksuja. Harjoittelekin nopeutta ja 1v1 haastamista omatoimisesti kahdesti viikossa ennen harjoituksia)
- Jotta unelmat ja tavoitteet tulevat toteen, niin ne vaativat säännöllistä seurantaa. Pysähdy aina viikon päätteeksi miettimään, kuinka hyvin tällä viikolla onnistuivat (asteikko 4-10), mitä opin ja mihin keskityn ensi viikolla



Tavoitteellisuus – Harjoitus 1

Lyhyemmän aikavälin tavoitteen asettelu

- Aseta itsellesi tavoite seuraavalla esimerkiksi 4-6 viikolle
- Valitse jokin taito tai ominaisuus, jota haluat alkaa kehittämään (esimerkiksi ensimmäinen kosketus)
- Mieti konkreettisesti, mitä tulet käytännössä tekemään, jotta valittu taito kehittyisi haluamallasi tavalla
 - Mitä teet (esimerkiksi treeneissä pyrin keskittymään 1. kosketukseen ja tekemään sen aina mahdollisimman hyvin, sekä harjoittelen sitä myös omatoimisesti)
 - Kuinka usein (treenien lisäksi teen 2-3 kertaa viikossa omatoimista harjoittelua sen parantamiseksi)
 - Milloin (ennen ti ja to treenejä pääsen 30 min aiemmin ja harjoittelen siinä yksin tai kaverin kanssa)
- Onnistumisen mittarina käytä sitä oletko toteuttanut kirjaamaasi suunnitelmaa ja mitä kaikkea olet tehnyt valitsemasi tavoitteen eteen
- Muista, että harjoittelemalla laadukkaasti ja ahkerasti tulet varmasti kehittymään, vaikka muutos ei muutamassa viikossa vielä näkyisikään



Tavoitteellisuus – Harjoitus 2

Unelmatavoite

- Uskalla ”vetää niin isolla pensselillä” kuin mahdollista
- Mieti, jos urheilu-urasi olisi Disney elokuva, niin minkälainen loppu siinä olisi?
- Mieti, mikä on sinun unelmasi jalkapallon suhteen, jos kaikki asiat menisivät juuri niin kuin toivot
- Matkalla kohti tätä unelmaa mieti, mitä asioita voit tehdä tietyllä tavalla eri tavalla paremmin kuin muutkin, jotka pyrkivät kohti samanlaista unelmaa
- Mieti esimerkiksi, mitä voit oppia muista lajeista, kuten juoksulajeista, hyppylajeista, taitolajeista tai vaikkapa painista

Esimerkki 1: Juoksulajeista voin opetella kiihdyttämistä tai juoksutekniikkaa

Esimerkki 2: Painista voin oppia kehonhallintaa

- Tee rohkeasti valintoja, jotka tukevat matkaa kohti unelmiasi ja pyri varmistamaan, että olet myös valmis tekemään vaativan määrän työtä ja harjoittelua kohti unelmiasi



ELÄMÄ URHEILIJANA

Elämä urheilijana

Elämä urheilijana tarkoittaa, että pelaaja **tiedostaa** olevansa muutakin kuin urheilija, hän **pyrkii tasapainoon** urheilun ja muun elämän välillä sekä **tekee** terveellisiä valintoja.

Miksi elämä urheilijana on tärkeää?

- Urheilulliset elämäntavat tuovat hyvinvointia elämään, joka on menestyksen pohjalla
- Laadukas elämä urheilijana on tasapainoa, hyvinvointia ja kehittymistä ihmisenä ja urheilijana

Elämä urheilijana jalkapalloilijan toimintana

- Pelaaja tekee terveellisiä/urheilua tukevia valintoja jalkapallon ulkopuolella (mm. uni, ravinto ja liikunta)
- Pelaaja valitsee valintoja, jotka tukevat hänen kasvuaan ihmisenä ja urheilijana

Vinkit urheilijana elämisen kehittämiseen

- Uni on tärkein palautumisen lähteenne. Pyri varmistamaan, että sinulla on iltaisin hetki aikaa rauhoittua (ei älylaitteita) ennen nukkumaan menemistä, niin usein unikin tulee helpommin
- Urheilijoiden tulee myös syödä tarpeeksi, jotta on riittävästi energiaa liikkua. Varmista, että sinun tulee syötyä riittävän useasti ja riittävän paljon, jotta palaudut ja kehityt
- Tavat tarkoittavat asioita, joita teemme automaattisesti. Mieti minkälaisia aamu- ja iltarutiineja sinulla on. Voit miettiä onko aamuissa tai illoissa mahdollista tehdä asioita prosentin paremmin? Esimerkiksi aina kun urheiluruutu alkaa, niin se voi olla sinulle uusi tapa huoltaa kehoa urheiluruudun ajan (venytellä tai rullata ynnä muuta). Näin ollen saat huomaamatta huollettua kehoasi joka ilta.



Elämä urheilijana – Harjoitus 1

Kokonaiskuormitus

- Kokonaiskuormitus tarkoittaa palautumisen ja kuormituksen välistä suhdetta. Urheilijan on tärkeä varmistaa, että hänellä on arjessaan myös riittävästi palautumista
- Mieti seuraavaksi minkälaiset asiat sinua kuormittavat. Listaa ylös tärkeimmät asiat, jotka kuormittavat sinua ja mieti, onko sinulla jotain tehtävissä niiden suhteen
 - Esimerkiksi kiireen tuntu saattaa aiheuttaa kuormitusta, mutta samaan aikaan saatamme käyttää sosiaalista mediaa monta tuntia päivässä, joten pyri jatkossa käyttämään somea vain 1.5 tuntia kahden sijaan, niin arkeesi saattaa tulla vähemmän kiireen tuntua
- Mieti seuraavaksi minkälaiset asiat palauttavat sinua. Listaa ylös tärkeimmät asiat ja mieti mitä voit tehdä, jotta nämä palautumisen keinot säilyisivät mahdollisimman hyvin osana arkeasi
 - Esimerkiksi uni saattaa olla jopa tärkein palautumisen keino, joten varmista, että pyrit mahdollisuuksien mukaan pysymään samassa rytmissä ja saamaan riittävästi (noin 9h) unta joka yö



Elämä urheilijana – Harjoitus 2

Mielikuva valintojen tekemisestä

- Meillä on kaikilla päivittäin satoja tai jopa tuhansia pienempiä ja suurempia valintoja, joita teemme. Tämä harjoitus auttaa sinua tekemään parempia valintoja haluamassasi tilanteessa
- Jos sinulla on edessäsi tilanne, jossa sinulla on kaksi erilaista vaihtoehtoa. Voit tehdä tämän harjoituksen paremman valinnan tukemiseksi
 - Esimerkkivalinta: menenkö nukkumaan klo 22 vai katsonko vielä yhden jakson tätä sarjaa
- Miettiessäsi valitsemaasi tilannetta mieti mitä ajatuksia ensimmäinen vaihtoehto herättää ja miltä se tässä hetkessä tuntuu. Mieti tämän hetken lisäksi minkälaisia vaikutuksia sillä todennäköisesti on toimintaasi tulevaisuudessa. Seuraavaksi mieti samat kysymykset toisesta näkökulmasta.
- Usein huomaamme, että jotkut valinnat saattavat tässä hetkessä tuntua hyviltä, mutta pidemmällä aikavälillä ne saattavatkin olla meille haitallisia
- Muista, että aina ei tarvitse valita niin sanotusti sitä ”parempaa” vaihtoehtoa, mutta meidän on tärkeä tulla tietoisiksi omista valinnoistamme ja siitä, kuinka ne vaikuttavat meihin myös pidemmällä aikavälillä



Pelaajan checklist viikon päätteeksi

MOTIVAATIO

Annoinko tällä viikolla parhaani ja pyrinkö myös oppimaan uutta?



ITSELUOTTAMUS

Toteutinko tällä viikolla itseäni rohkeasti pelitavan (ohjeiden) mukaisesti?



ITSETUNTEMUS

Arvioinko tällä viikolla omaa toimintaani ja pyrinkö sen avulla oppimaan omasta toiminnastani?



KESKITTYMINEN

Keskityinkö tällä viikolla olennaiseen sekä reagoinko nopeasti ja positiivisesti eri tilanteissa?



TAVOITTEELLISUUS

Onko minulla selkeät tavoitteet ja toiminko tällä viikolla sinnikkäästi niiden saavuttamiseksi?



ELÄMÄ URHEILIJANA

Olenko tällä viikolla tehnyt terveellisiä ja urheilua tukevia valintoja (mm. uni, ravinto ja liikunta)?



Lisätietoa

Haluatko oppia lisää ja olet valmis ottamaan extra-askelia kohti tavoitteitasi?

Hienoa, täältä saat lisätietoa aiheesta:

Kirjasuosituksia:

- Kirja: Psyykkinen vahvuus (kirjoittaja: Liukkonen)
- Kirja: Joustava mieli urheilussa (kirjoittajat: Pietikäinen & Pasanen)
- Kirja: Huipulle! (kirjoittaja: Forssell)
- Kirja: Suorituskyvyn psykologia (kirjoittajat: Arajärvi & Thesleff)
- Kirja: Psyykkinen valmennus (kirjoittajat: Tossavainen & Peltonen)

[Kehity huippu-urheilijaksi materiaali](#)



YHTEENVETO

Erinomaista, olet tullut työkirjan loppuun!

Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että harjoittelu loppuisi, vaan tästä se vasta alkaa. Toivottavasti olet saanut ideoita, työkaluja ja uusia toimintatapoja arkeesi. Toivottavasti tulet jatkamaan niitä tämän kurssin päätyttyä. Muista, että tärkeintä ei aina ole määränpään pääsy, vaan se minkälainen ihminen meistä tulee matkalla sinne.



Toivotamme paljon hyvinvointia ja menestystä arkeesi!

EERIKKILÄ