

## Käyttöohje pelaajan psyykkisen kehittämisen polulle

Ihmisen urheilusuorituksen laatu koostuu fyysisten ominaisuuksien, kuten voiman tasosta, teknisistä ja taktisista taidoista sekä psyykkisistä ja sosiaalisista ominaisuuksista ja taidoista.

*Esimerkiksi sulkapalloilijan erävoitto voi koostua vastustajaa kehittyneemmistä nopeusominaisuuksista, joiden vuoksi pelaaja ylittää vastustajaa parempaan pelitempoon, vaikka pelaajien tekninen taso olisi toisiaan vastaava. Lisäksi pelaaja voi olla tekniseen tasoonsa nähden taktisesti osaava, koska hän pystyy hyödyntämään valmentajansa neuvoja harjoitus- ja kilpailutilanteissa. Psyykkisesti taitava pelaaja osaa myös valmistautua otteluihin niin, että hänen energiatasonsa ovat kohdillaan. Hän keskittyy oikeisiin asioihin oikeina hetkinä, esimerkiksi omiin vahvuuksiinsa oman kilpailurutiininsa suunniteltuna osana. Lisäksi hän on työstänyt jännityksen hallinnan taitojaan niin, että jännitys on tervetullut asia, joka auttaa hyvään vireeseen. Tällä tavoin yksilöllisesti rakentuen pelaaja on psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen kokonaisuus, jossa jokaista osa-aluetta valmennetaan yhtä tärkeänä osana.*

### Pelaajan psyykkisen kehittämisen polku

Pelaajan psyykkisen kehittämisen polulla esitellään viisi psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen kokonaisuutta, joissa kehitymisessä jokainen valmentaja voi pelaajiaan auttaa lajivalmennuksen luontevana osana.

Psyykkiset ominaisuudet ja taidot, jotka pelaajan polulla kehittyvät, ovat:

1. Itseluottamus (sisältyy: itsetunto ja itsetuntemus)
2. Motivaatio ja taito asettaa tavoitteita
3. Keskittyminen ja vireystila
4. Ajattelun hallinnan taidot sekä tunne- ja vuorovaikutustaidot (sisältyy: mielikuvien käyttäminen, epäonnistumisen hyödyntäminen oppimiskokemuksena, jännittämisen ja paineiden hallinta)
5. Kilpailuun valmistautuminen ja kilpaileminen

### Pelaajan psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen kehittymisen vaiheet

Psyykkisen kehityksen polku etenee samojen ikäkausien ja oppimisen vaiheiden kautta kuin pelaajan kehittyminen teknisissä ja taktisissa taidoissa sekä fyysisissä ominaisuuksissa. Lisäksi pelaajan psyykinen kehitys on jaettu neljään toisiaan seuraavaan vaiheeseen ja niiden mukaisiin tavoitteisiin seuraavasti:

### **1. vaihe: Valmiudet (6-9 –vuotiaat):**

Tavoitteena on tarjota lapsille kokonaisvaltaisesti laadukasta valmennusta, jolloin saavutetaan valmiudet ja edellytykset myös psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen kehittymiseksi. Esimerkiksi kun ryhmäkoko on sopiva ja ohjaaja laatii säännöt, joiden avulla lapset oppivat kuuntelemaan ohjeita, kehittyvät lapsen keskittymisen valmiudet parhaimmalla mahdollisella tavalla.

### **2. vaihe: Perustaidot (9-16 –vuotiaat):**

Perustaitojen vaiheessa tavoitteena on, että pelaajat oppivat vähitellen tunnistamaan ja nimeämään omia psyykkisiä ominaisuuksiaan ja taitojaan sekä ymmärtämään niiden kehittämisen merkityksen tavoitteiden saavuttamisen kannalta. Pelaajat myös saavat kokeilla ja kokea, miten psyykkisiä taitoja voi itse ja valmentajan johdolla lajiharjoittelun yhteydessä harjoittaa. Esimerkiksi keskittymistä harjoitettaessa valmentaja kysyy, miltä pelaajasta tuntuu, kun keskittyminen onnistuu. Tämän jälkeen pohditaan, miten samanlaiseen keskittymisen tilaan voisi päästä mahdollisimman usein. Valmentaja kannustaa pelaajia kokeilemaan ja harjoittamaan keskittymisen tilan tietoista saavuttamista.

### **3. vaihe: Huipputaidot (12-23-vuotiaat):**

Huipputaitojen vaiheessa edetään kehittämään psyykkisiä ominaisuuksia yksilöllisemmin sekä lajin huipputaitojen asettamat psyykkiset vaatimukset huomioon ottaen. Esimerkiksi keskittymistä kehitettäessä varmistetaan, että pelaaja osaa nopeasti vaihtaa tarkkaavaisuutensa kohdetta vastustajasta omaan lyöntiin ja jälleen vastustajaan.

### **4. vaihe: Psyykinen valmentautuminen osana elämää (yli 20-vuotiaat):**

Lopullisessa vaiheessa pelaaja omaa jo hyvät, onnistumista tukevat psyykkiset taidot ja toteuttaa niitä pitkälti automaattisesti luonnollisena osana kokonaisvaltaista valmentautumistaan. Esimerkiksi keskittymisen kehittämisessä pelaaja tuntee tarkoin oman keskittymiskykynsä ja osaa näin harjoituksen aikana tehokkaasti säädellä keskittymistään niin, että tekeminen säilyy laadukkaana koko harjoituksen ajan.

Käyttäessäsi psyykkisten taitojen ja ominaisuuksien kehittämisen polkuja, katso ensin Tavoitteet ja teoria -lakanasta, mitä asioita on kyseisessä ikävaiheessa, kyseisen psyykkisen taidon osalta tavoitteena kehittää. Tämän jälkeen voit katsoa Käytäntö-lakanasta ehdotuksia ja ohjeita siihen, miten käytännössä voi toimia kyseisen psyykkisen taidon kehittämiseksi tietyssä ikävaiheessa.

Tutustu mielellään myös myöhempien tai vastaavasti aiempien vaiheiden tavoitteisiin ja menetelmiin, jotta saavutat kokonaisnäkemystä siitä, miten psyykinen kehittäminen ja kehitys etenevät.

Anna itsellesi valmentajana aikaa rauhassa kokeilla asioita käytännössä samalla kun urheilijasi etenevät vähitellen ikä- ja taitotasoinaan eteenpäin.

Psyykinen valmennus on ihan kuin fyysinen valmennus: treenataan ja treenataan, arvioidaan ja muutetaan tarvittaessa tavoitteita ja menetelmiä kunnes ollaan tyytyväisiä taitotasoon, sitten ylläpidetään ja otetaan uusia innostavia tavoitteita.