



VOITTAVA MIELI

Pelaajien työkirja 2

NIMI:

Harjoitteita 11 v 11 pelimuotoon

Voittava mieli -työkirja

Olet varmastikin tutustunut Voittavan mielen -työkirjoista ensimmäiseen ja sitä kautta astunut ensimmäisen askeleen omalla polulla. Tunnistat mitä voittaminen on, kuinka sisäinen palosi vaikuttaa tekemiseesi, kuinka voit pysäyttää negatiiviset ajatukset, tiedät mitä valmentaja ajattelee sinun tekemisestäsi ja tiedät mistä joukkueesi motivoituu.

Tässä toisessa osassa keskitymme 11v11 pelimuodon sisällä tarvittavien psyykkisten ominaisuuksien kehittämiseen. Omien kokemusten ja kansainvälisten tutkimusten joukosta olemme poimineet nuorten henkiseen kasvuun liittyvät otsikot. Nuo otsikot ovat voittaminen, urheilijan elämä, sinnikkyys, tunnehallinta, itseluottamus, joukkueurheilu ja kilpaileminen. Näiden ominaisuuksien kehittäminen on siis jo toinen porras Voittavan mielen rakentamiseksi.

Voittavan mielen rakentamista voidaan verrata työmäärältään teknisten ominaisuuksien, kuten syöttäminen tai laukominen, työmäärään. Mitä enemmän teet harjoituksia sitä parempi sinusta tulee. Et opi asioita yhdellä kerralla, etkä toisellakaan. Mutta pitkäjänteinen työ asioiden kehittämiseksi vie sinut tielle, jolla voit saada sen mikä muilta puuttuu.

Henkisen valmentautumisen harjoituksissa on se hieno piirre, ettei niistä voi päästä ylikuntoon. Kun teet harjoituksia keskitä ajatuksesi tehtävään asiaan, sillä niin saat tuloksia näkyviin ennen kuin edes uskallat edes sitä toivoa.



” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

Mitä voittaminen on?

Kun suosikki joukkueemme voittaa olemme iloisia ja kun tappio tulee olemme pettyneitä. Jokainen pystyy katsomaan tuloksista kuka voittaa ja kuka häviää, joten onko se sitä mitä voittaminen on? Toisaalta kyllä, kun erottelemme ketkä joukkueet tai yksilöt voittavat. Toisaalta ei, koska tulokset eivät kerro matkasta jonka voittajat ovat tehneet.

Lahjakkaiden nuorten tulee kehittää teknis-taktisia sekä fyysisiä ominaisuuksiaan tullakseen voittajaksi. Sama pätee psyykkiseen puoleen. Jokaisen voittavan yksilön tulee kehittää itselleen tapa voittaa saavuttaakseen omat unelmansa ammattilaisuudesta.

Tämän työkirjan tarkoituksena on antaa vinkkejä ja konkreettisia harjoitteita psyykkiselle matkalle huippujalkapalloilijaksi. Työkirja yksilöi tarvittavat kyvyt voittamiseen ja harjoitteet auttavat myös vanhempia ymmärtämään psyykkisen harjoittelun merkityksen.

Harjoitteet ovat tarkoitettuja päivittäiseen työhön harjoituksissa, peleissä ja turnauksissa. Pelkät harjoitteet eivät takaa oppimista vaan jokaisen pelaajan tietoisuus omista psyykkisistä kyvyistä kasvaa ja niiden käyttäminen tuntuu hyödylliseltä.

Onnea matkaa!



**” There is no elevator to the top
- You have to take the stairs. ”**

Sisällysluettelo

VOITTAVAN MIELEN TYÖKIRJA	2
MITÄ VOITTAMINEN ON?	3
SISÄLLYSLUETTELO	4-5
VOITTAVA MIELI	6-7
Voittavan mielen harjoitus1 – Sanasto	7
URHEILIJAN ELÄMÄ	8-13
Urheilijan elämän harjoitus 1 – Tehtävälista	9
Urheilijan elämän harjoitus 2 – Lähipiirini	10
Urheilijan elämän harjoitus 3 – Valinnat	11
Urheilijan elämän harjoitus 4 – Ammattimaisuus	12
Urheilijan elämän harjoitus 5 – Viikkosuunnitelma	13
SINNIKKYYS	14-18
Sinnikkyys harjoitus 1 – Vaikeudet ja takapakit	15
Sinnikkyys harjoitus 2 – Etukäteissuunnitelma	16
Sinnikkyys harjoitus 3 – Tukiverkosto	17
Sinnikkyys harjoitus 4 – Poikkeuksellinen vaikeus	18
TUNNEHALLINTA	19-24
Tunnehallinnan harjoitus 1 – Positiiviset tunteet	20
Tunnehallinnan harjoitus 2 – Rutiiniportaikko	21
Tunnehallinnan harjoitus 3 – Musiikki auttaa tunnehallinnassa	22
Tunnehallinnan harjoitus 4 – Ajatusten parkkipaikka	23
Tunnehallinnan harjoitus 5 – Kehonkieli	24
ITSELUOTTAMUS	30
Itseluottamuksen harjoitus 1 – Pikakelaus huippuhetkistä	26
Itseluottamuksen harjoitus 2 – Vahvuuteni joukkueen mielestä	27
Itseluottamuksen harjoitus 3 – Voimalause	28
Itseluottamuksen harjoitus 3 – Positiivisuus vs. negatiivisuus	29
Itseluottamuksen harjoitus 5 – Otteluraportti	30



” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

JOUKKUEURHEILU	31-36
Joukkueurheilun harjoitus 1 – Ketä joukkueessa on?	32
Joukkueurheilun harjoitus 2 – Menestyneet joukkueet	33
Joukkueurheilun harjoitus 3 – Tehokas joukkue	34
Joukkueurheilun harjoitus 4 – Työhakemus	35
Joukkueurheilun harjoitus 5 – Joukkueen yksilöt	36
KILPAILEMINEN	37-40
Kilpailemisen harjoitus 1 – Starttikysely	38
Kilpailemisen harjoitus 2 – Joukkuetavoitteet ja tehtäväni	39
Kilpailemisen harjoitus 3 – Kilpailusuunnitelma	40
Kilpailemisen harjoitus 4 – Niin pelaat kuin harjoittelet	41
Kilpailemisen harjoitus 5 – Kilpailuanalyysi	42
MATKA JATKUU	43



” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

Voittava mieli

Avainsanat: ASENNE, KEHITTYMINEN, MENESTYMINEN

Määrittely: Näyttää kuinka käyttää ajatuksia, asennetta ja uskomuksia suorituksen parantamiseksi

MIKSI VOITTAVA MIELI ON TÄRKEÄÄ?

Pelaajat tarvitsevat voittavaa mieltä suorituksen parantamiseksi ja stabiloimiseksi. Voittavan mielen harjoitteet auttavat pelaajaa saavuttamaan omat tavoitteet.

PELAAJAN ULKOISET TUNNUSMERKIT:

Sisäinen palo	Joustavuus
Urheilijan elämä	Keskittymiskyky
Joukkueurheilu	Tunnehallinta
Valmennettavuus	Tietoisuus
Itseluottamus	Johtajuus

VINKKEJÄ VOITTAVAAN MIELEEN

Tutustu voittavaan mieleen lukemalla tätä kirjaa usein ja säännöllisesti
Tee tehtäviä vain valmennuksen johdolla tai pyynnöstä
Muistuta itseäsi säännöllisesti voittamisen aiheista treenijakson kuluessa
Voit pyytää apua valmentajilta/vanhemmilta kun teet työkirjan tehtäviä
Saavutat kehittymisen avoimella ja positiivisella asenteella harjoituksiin

VIESTIÄ KOTIIN / KOTOA:

“Voittajia ei synnytetä saleilla. Voittajat syntyvät siitä mitä heidän sisältä löytyy – intohimoa, unelmia ja päämääriä .”

Mohammed Ali, Nyrkkeily



**” There is no elevator to the top
- You have to take the stairs. ”**

Voittavan mielen harjoitus 1

Lue ajatuksella ja opiskele sanastoa, joita käytetään Voittavan mielen työkirjoissa ja valmentaja palautteessa.

TERMI	SELITYS
ASENNE	Opittu tunnetila tai käytösmalli erilaisiin tilanteisiin
AHDISTUS	Stressireaktio, joka vaikuttaa suoritukseen mm. hermosto
AMMATTIMAISSUUS	Käytös ja asennoituminen peliin sekä kentällä että sen ulkopuolella
ITSELUOTTAMUS	Horjumaton luotto omiin kykyihin ja omien tavoitteiden saavuttamiseen
JOHTAJUUS	Kyky ohjata itseään ja toisia positiivisesti
JOUKKUEURHEILU	Ymmärrys joukkueen tavoista ja avusta omana suorituksen parantamiseksi
SINNIKKYYS	Psyykinen kyky käsitellä pettymyksiä ja jatkaa matkaa
KEHON KIELI	Viesti jonka annat ulkoisesti ajatuksistasi tai tunteestasi
KILPAILULLISUUS	Halu ja tahto kilpailla itseä sekä toisia vastaan
KESKITTYMINEN	Täydellinen ajatuksen keskittäminen haluttuun asiaan, joka sulkee ulos kaikki häiriötekijät
MOTIVAATIOLAUSE	Lyhyt lause, jonka sanot itsellesi, parantaaksesi suoritustasi
PALAUTE	Otaa vastaan tietoa suorituksesta (sisäinen/ulkoinen)
PAINE	Ulkoinen tilanne, joka liitetään yleensä negatiiviseen asiaan
PELURIMAISSUUS	Hankkia etua viemällä säännöt ääri rajoille voittaakseen, kuitenkin ylittämättä rajaa
PROFILOINTI	Mittauksia ja arvioita yksilön osaamisesta / kyvyistä
PSYKKISET KYVYT	Harjoiteltavia asioita, jotka parantavat suoritustasi
PSYKKINEN VAHVUUS	Kyky suorittaa korkealla tasolla epäsuotuisissa tilanteissa
PSYKKINEN VALMISTAUMINEN	Luoda ajattelutapa, joka helpottaa ja yhdenmukaistaa suoritusta
RUTIINI	Järjestelmällinen tapa toteuttaa ajatuksia ja toimintoja peräkkäin
RENTOUTUMINEN	Lisätä rauhallisuutta ja poistaa stressiä, vihaa tai turhautuneisuutta
SISÄINEN PALO	Olla sisäisesti motivoitunut mahdollisimman korkealla tasolla
SISÄINEN PUHE	Hiljaista puhetta pään sisällä, joka positiivisesti tai negatiivisesti
SOSIAALISUUS	Ympäristö muiden ihmisten apu ja niiden ymmärtäminen sekä hyödyntäminen
SUUNNITELMALLISUUS	Päästä läpi vaikeiden aikojen kohti päämääräsi käyttämällä suunnitelmaa jonka olet laatinut
TAVOITTEEN ASETTELU	Jäsenellä päämäärät siten, että keskittyminen, informaation kerääminen ja motivaatio kasvavat
TIETOISUUS	Kyky arvioida omia vahvuuksiaan tai heikkouksiaan
TUNNEHALLINTA	Hallita omia tunteitaan paineen alla
URHEILIJAN ELÄMÄ	Valita joukkueharjoitusten ulkopuolella toimintoja, jotka auttavat suoriutumaan paremmin harjoituksissa
VALMENNETAUVUUS	Avoin oppimisen halu uusilta ihmisiltä ja uusista tilanteista
VASTOINKÄYMINEN	Tilanne joka EI mene niin kuin olimme ajatelleet tai halunneet
VASTUULLISUUS	Ymmärrys että olet itse vastuussa käytöksestäsi ja päätöksistäsi
VISUALISOINTI	Mallinnus osaamisesta ja kehittämiskohteista omassa mielessä
YHTENÄISYYS	Kuinka paljon ryhmä on valmis yhdessä saavuttamaan tavoitteet, myös vaikeina hetkinä



” There is no elevator to the top
- You have to take the stairs. ”

Urheilijan elämä

Avainsanat: AMMATTIMAIJUUS, OMAT VALINNAT JA TASOT

Määrittely: Valinnat jotka teet kentän ulkopuolella vaikuttavat siihen millainen olet kentän sisäpuolella

MIKSI URHEILIJAN ELÄMÄ ON TÄRKEÄÄ?

Se kuinka hoidat itseäsi heijastaa suoraan siihen millainen persoona olet
Tasapainoinen urheilijan elämä helpottaa suorittamista kentällä

PELAAJAN ULKOISET TUNNUSMERKIT:

Tekee järkeviä päätöksiä kentän ulkopuolella (esim. uni, lihashuolto, suunnittelu)
Otaa itse vastuuta oikeanlaisesta ruokailusta ja nesteytyksestä
Ammattimainen asennoituminen kaikkeen tekemiseen
Tekee nyt sellaisia valintoja, jotka helpottavat tulevaisuutta

VINKKEJÄ URHEILIJAN ELÄMÄÄN

Tee suunnitelmia ominaisuuksien parantamiseksi, jotka auttavat kentällä
Ymmärrä hyödyntää lähimpien apua ja auta myös kotiaskareista
Ota itse vastuu omista päätöksistäsi
Aseta korkea vaatimustaso itsellesi jokainen päivä
Käytä esimerkkejä opetellessasi omaa tietäsi urheilijaksi

VIESTIÄ KOTIIN / KOTOA:

”Jokainen jalkapalloa pelaava pikku lapsi haluaa olla Pele. Minulla on hieno mahdollisuus näyttää kuinka olla jalkapalloilija ja varsinkin kuinka olla hyvä ihminen”

Pele, Jalkapallo



**” There is no elevator to the top
- You have to take the stairs. ”**

Urheilijan elämän harjoitus 1

Urheilijan elämän tehtävälista

Täytä taulukko ja mieti kuinka paljon tarvitset missäkin osa-alueessa apua. Kirjaa numeroin 1-10 kuinka paljon tarvitset asiassa apua. (1 = paljon apua / 10 = en tarvitse apua lainkaan)

Asia elämässäni joka vaikuttaa suorituksiini kentällä	Kuinka paljon tarvitsen apua tässä asiassa?

Minun alueeni, johon keskityn on _____

Jotta parannan tätä osa-aluetta aion _____

Kuka auttaa minua tässä tavoitteessa _____

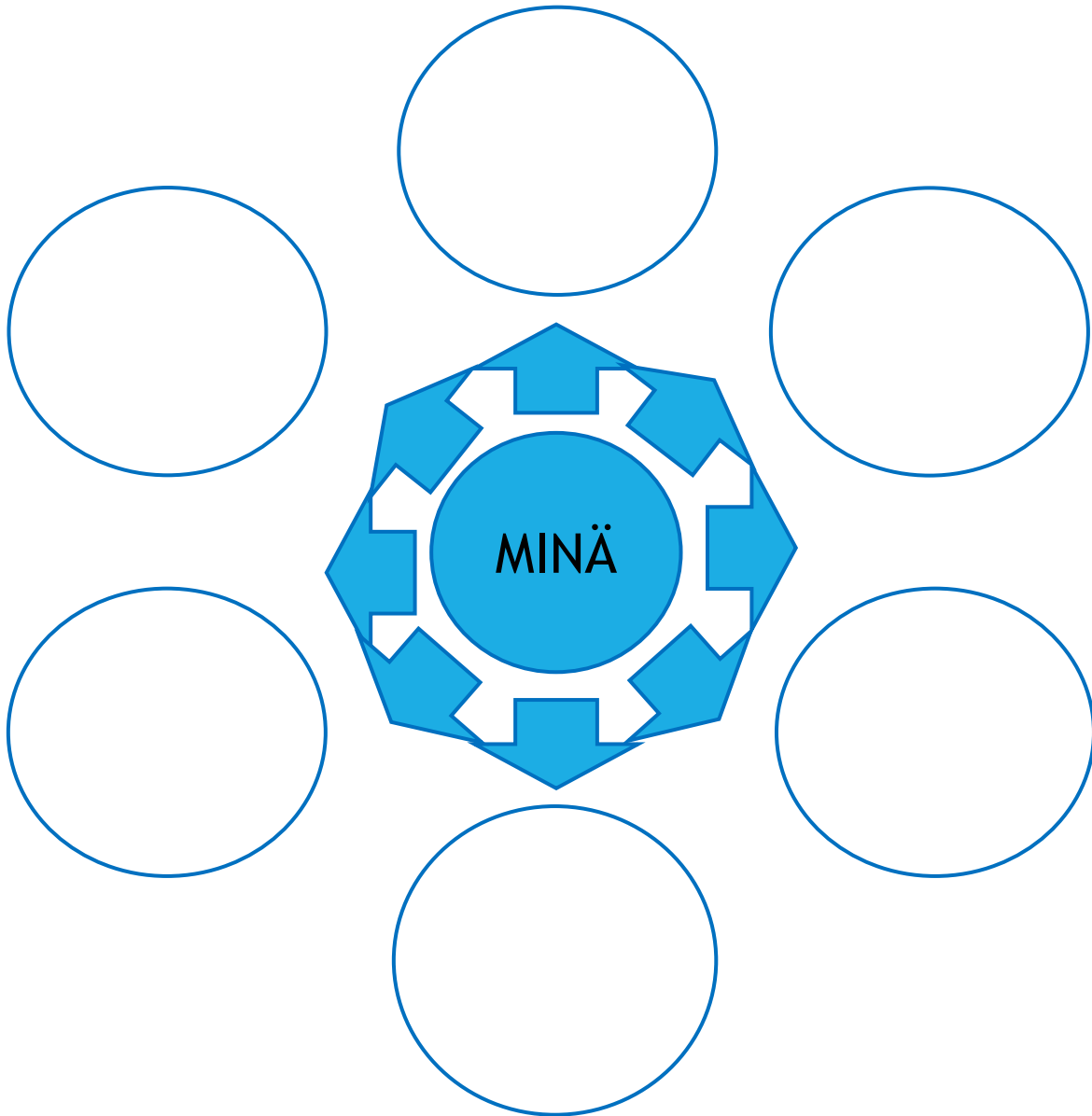


” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

Urheilijan elämän harjoitus 2

Lähipiirini

Meillä ihmisillä on ympärillämme paljon muita ihmisiä, jotka vaikuttavat meihin positiivisesti tai negatiivisesti. Alla on kuva, jossa itse olet keskiössä ja muut lähimmät ympärilläsi. Mieti kuinka nuo ihmiset vaikuttavat sinun mielialaasi ja kuinka haluaisit heidän vaikuttavan. Mieti erilaisia rooleja kuten esimerkiksi kuka on teknis-taktinen, henkinen, fyysinen, kuuntelija, neuvoja, auttaja ja rakastava. Voit keksiä myös muita rooleja.



Et ole koskaan yksin, ympärilläsi on paljon ihmisiä jotka auttavat sinua. Lähipiirissäsi on paljon asiantuntijoita, jotka ovat valmiina ja odottavat hetkeä jolloin pyydät tai tarvitset apua. Kaikki haluavat auttaa sinua saavuttamaan sinun huippusi.



” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

Urheilijan elämän harjoitus 3

Valinnat

Urheilijat tekevät erityisiä ja yksilöllisiä valintoja jatkuvasti. Osa valinnoista ovat vaikutukseltaan positiivisia ja osa negatiivisia, varsinkin suorituksiin kentällä. Mieti millaisia ne valinnat voivat olla tai ovat juuri sinun kohdallasi. Vastaa rehellisesti.

Jos asia on positiivinen lisää se viivan yläpuolelle (esim. menen aikaisin nukkumaan)

Jos asia on negatiivinen, lisää se viivan alapuolelle (esim. syön paljon pikaruokaa)

POSITIIVISET VALINNAT

NEGATIIVISET VALINNAT

Valintasi kentän ulkopuolella vaikuttavat joka tapauksessa suorituksiisi kentällä. Vaikutus on joko hyvä tai huono. Varmista, että teet päätöksiä, jotka auttavat sinua.



” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

Urheilijan elämän harjoitus 4

Ammattimainen urheilijan elämä

Ketkä ammattipelaajat ovat mielestäsi sellaisia, jotka tekevät asiat hyvin kentän ulkopuolella

Mitä ammattipelaajat tekevät sellaista, jolla on positiivinen vaikutus suorituksiin kentällä

🐱 _____

🐱 _____

🐱 _____

🐱 _____

Sen jälkeen kirjoita pienellä viivalle oma arviosi omasta tasosta verrattuna ammattilaiseen (1= asiaa täytyy kehittää, 2= ok tasolla, 3=osaan ja hallitsen täysin)

Miten voin parantaa noita omia kehityskohteita konkreettisesti

Käytä kaikkia mahdollisia apuvälineitä hyväksi (internet, kirjat) ja etsi omasta mielestäsi sinua kiinnostavin tarina ammattilaisuudesta. Kirjoita viivoille tarinan lyhennetty versio.



” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

Urheilijan elämän harjoitus 5

Viikkosuunnitelma

Käytä alla olevaa taulukkoa päiväkirjana ja suunnittele viikkorytmisi kentän ulkopuolella

	AAMUPÄIVÄ	ILTAPÄIVÄ	ILTA
MAANANTAI			
TIISTAI			
KESKIVIIKKO			
TORSTAI			
PERJANTAI			
LAUANTAI			
SUNNUNTAI			

Pyri tekemään valintoja, jotka auttavat sinua parempiin suorituksiin kentällä. Mieti jokaiselle päivälle asia, joka auttaa sinua kentällä.



” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

Sinnikkyys

Avainsanat: VIRHEET, POSITIIVINEN VASTE, KOPIOINTI

Määrittely: Psyykkinen vahvuus käsitellä pettymyksiä ja jatkaa matkaa

MIKSI SINNIKKYYS ON TÄRKEÄÄ?

Antaa keinoja käsitellä positiivisesti omia ja joukkueen pettymyksiä
Mahdollistaa tehokkaan tavan hoitaa vaikeat hetket

PELAAJAN ULKOISET TUNNUSMERKIT:

Palautuu nopeasti virheistä ja pettymyksistä
Kulkee pää pystyssä myös takaisku maalien jälkeen
Säilyttää itseluottamuksen vaikei olisi avauskokoontamissa
Säilyttää positiivisuuden ja osallistumisen joukkueeseen loukkaantumisten aikana

VINKKEJÄ SINNIKKYYTEEN

Ymmärrä, että virheet ovat tärkeä osa oppimistasi
Tiedosta vahvuutesi ja keskity niihin kun kohtaa vastoinkäymisiä
Toista ja käytä opittuja malleja (voimalaus) vaikeina aikoina, älä anna periksi
Pyydä apua tukijoukoilta ympäriltäsi kun koet hetket vaikeiksi

VIESTIÄ KOTIIN / KOTOA:

“Kun haluat menestyä on tiellesi tulee paljon esteitä ja vaikeuksia, se on varmaa. Kaikilla on niitä, niin minullakin, mutta esteet eivät pysäytä sinua. Jos este on korkea seinä ja törmäät siihen, älä kännä ympäri ja anna periksi. Selvitä itsellesi miten ylit tämän esteen, miten pääset siitä läpi tai miten ohitat sen.”

Michael Jordan, Koripallo



**” There is no elevator to the top
- You have to take the stairs. ”**

Sinnikkyuden harjoitus 1

Vaikeuksien ja takapakkien tunnistaminen

Tunnista mahdollisia yleisiä vaikeuksia mitä tiedät ja tee etukäteissuunnitelmia niiden varalle. Katso jalkapalloa televisoista ja muistele mitä olet nähnyt. Kirjoita alla olevaan taulukkoon mitä vaikeuksia tiedät:

Vaikeus tai este	Vaikutus minuun ja onko tämä todennäköistä?

Kirjoita nyt vaikutus/todennäköisyys omalle kohdalle: A = ei mitään, B= pieni mahd., C=suuri todennäköisyys

Vaikeus tai este, jonka olen joskus kokenut	Mikä oli vaikutus minuun ja mieleeni ?

Ammattilaiset kokevat vastoinkäymisiä ja esteitä jatkuvasti – se mikä ratkaisee, on sinun asennoitumisesi ja työ niiden voittamiseksi. Luovuttaminen on helppoa, älä tee mitään!



” There is no elevator to the top
- You have to take the stairs. ”

Sinnikkyuden harjoitus 2

Etukäteissuunnitelma

Itsellesi tehtävä etukäteissuunnitelma on huippupelaajien käyttämä tapa nujertaa mahdollisia esteitä ja vaikeuksia. Lisää valkoiseen kohtaan oman suosikkipelaajasi nimi ja mieti miten hän hoitaisi vaikeat ajat. Mitä hän ehkä ajattelee ja mitä hän tekee? Mieti fyysisiä ja henkisiä asioita!

Mahdollinen este tai vaikeus	Mitä <input type="text"/> tekee tilanteessa?
Ei avauskokoontamisessa	
Tekee ison virheen pelissä	
Yleisö huutelee asiattomia	

Kun kohtaa esteitä tai vaikeuksia on sinulle nyt etukäteissuunnitelma valmiina!

Nyt sinulla on voimalaus jonka palautat mieleesi:

” tekee tilanteessa ?



” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

Sinnikkyuden harjoitus 3

Tukiverkosto

Tiedosta mitä muut ajattelevat sinusta ja vahvuuksistasi. Tämä tieto auttaa sinua tekemään parhaasi ja voittamaan vaikeudet.

Kirjoita tähän positiivinen kommentti mitä **VALMENTAJASI** ovat vahvuuksistasi kertoneet:

Kirjoita tähän positiivinen kommentti mitä **VANHEMPASI** ovat vahvuuksistasi kertoneet:

Kirjoita tähän positiivinen kommentti mitä **JOUKKUEKAVERISI** ovat vahvuuksistasi kertoneet:

Kirjoita tähän positiivinen kommentti mitä **ITSE** olet vahvuuksistasi mieltä:

Kun kohtaat vaikeuksia, muista yllä olevia asioita mitä muut ovat vahvuuksistasi kertoneet. Luota omiin vahvuksiisi läpi vaikeiden aikojen!



**” There is no elevator to the top
- You have to take the stairs. ”**

Sinnikkyuden harjoitus 4

Suunnitelma poikkeuksellisille vaikeuksille

Mikä voisi olla se **POIKKEUKSELLINEN** vaikeus johon minun täytyy tehdä suunnitelma:

Jos tämä **POIKKEUKSELLINEN** vaikeus toteutuu::

Mikä **vahvuuteni** auttaa minua ?

Miten **toimin** jos tämä tilanne tulee eteen ?

Mitä **sanon itselleni** jos tämä tilanne tulee eteen ?

Keneltä ja mistä voin **pyytää apua** jos tämä tilanne tulee eteen:

Kipu on väliaikaista! Se saattaa kestää minuutin, tunnin, päivän tai vuoden. Mutta se heikentyy varmasti ja jotain muuta tulee tilalle. Jos tuolloin vaikeana hetkenä luovutat, se kipu ei häviä koskaan! Kun Tuona aikana jätät tekemättä ne tärkeät asiat, sattuu se vielä vuosien jälkeen. Kun tulee vaikea hetki ja kipu ei hellitä, kysy itseltäsi millaisen kivun kanssa valitset elää?



**” There is no elevator to the top
- You have to take the stairs. ”**

Tunnehallinta

Avainsanat: HERÄÄMINEN, TRIGGERIT, KOPIOIMINEN

Määrittely: Kykyä hallita tunnetilaa paineen alla

MIKSI TUNNEHALLINTA ON TÄRKEÄÄ?

Tunnehallinta antaa mahdollisuuden tasaiseen suoritukseen.
Erialaisten tunteiden hallinta auttaa sinua tekemään tilanteissa oikeita valintoja.

PELAAJAN ULKOISET TUNNUSMERKIT:

Pitää pään kylmänä riippumatta millaista provosointia pelaaja saa osakseen
Ei häkelly muuttuviin tilanteisiin, kuten vastustajaan, yleisöön tai stadioniin
Nollaa tilanteen kuin tilanteen nopeasti ja helposti
Pysyy tyynenä tilanteissa, jossa esimerkiksi tuomari on tehnyt väärän ratkaisun

VINKKEJÄ TUNNEHALLINTAAN

Tunnista positiiviset tunnetilat ja käytä niitä eduksesi
Harjoittele ennen ottelua tapahtuvia rutiineja, joilla pääset FLOW -tilaan
Laula sisäisesti tai kovaan ääneen lauluja, jos FLOW -tila vaati sitä
Harjoittele hengitystekniikoita osana rutiinejasi, joista saat apua tunnehallintaasi
Näytä ulospäin positiivista kehonkieltä

VIESTIÄ KOTIIN / KOTOA:

“ Riippumatta siitä mitä tunnet sisälläsi, pyri näyttämään ulospäin voittajalta! Vaikka olisit tappiolla, pysy tyynenä ja kontrolloituna, joilloin itseluottamus palaa ja antaa mahdollisuuden voittamiseen”

Arthur Ashe, Tennis



**” There is no elevator to the top
- You have to take the stairs. ”**

Tunnehallinnan harjoitus 1

Tunnista positiiviset ja apua tuovat tunteet

Tunteet voivat auttaa tai vahingoittaa suoritustasi. Tässä harjoituksessa tunnistetaan tunnetiloja joista on hyötyä suorituksen kannalta. Lue alla olevat sanat ja täytä alla oleva taulukko:

Viha	Iloisuus	Rentoutunut	Huolestunut	Levoton
Ilo	Eloinen	Ärsyyntynyt	Ylpeys	Rakastunut
Pelko	Energinen	Rohkea	Toiveikas	Surullinen
Itseluottamus	Paine	Humoristinen	Luottavainen	Yllättynyt

Positiivinen tunnetila	Miten tämä tunne auttaa suorituksessa?
<i>Ylpeys</i>	<i>Motivoi minua tekemään enemmän töitä, joka vaikuttaa joukkueeseen</i>



” There is no elevator to the top
- You have to take the stairs. ”

Tunnehallinnan harjoitus 2

Rutiiniportaikko

Ollakseen valmistautunut psyykkisesti otteluun pitää tunnehallinta olla kontrollissa. Tämä auttaa sinua suoriutumaan parhaalla mahdollisella tavalla. Täytä alla oleva rutiiniportaikko, jota voit rakentaa itsellesi oman tavan valmistautua peliin.

Päivä ennen ottelua...

Pelipäivän aamuna...

Tunti ennen ottelua...

Juuri hetki ennen aloitusta...

Kirjaamisen jälkeen mieti mitkä ovat tärkeitä onnistumisen kannalta, kokeile ja harjoittele erilaisia tapoja. Ole tunteiden päällä ja rakenna omat rutiinisi!



” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

Tunnehallinnan harjoitus 3

Musiikki auttaa tunnehallinnassa

Tässä harjoituksessa sinun pitää olla luova. Voit pyytää apuja joukkuekavereiltasi ja voitte yhdessä miettiä musiikkeja. Mieti erilaisia musiikkeja, jotka kuvaavat tunnetilaa. Täytä alla oleva taulukko:

Kappale ja esittäjä	Tunnetila
	MOTIVOITUNUT
	RENTOUTUNUT
	ILOINEN
	SURULLINEN
	KESKITTÄNYT
	JÄNNITTÄNYT
	LUOTTAVAINEN

Mitä näitä kappaleista haluaisit kuunnella kun olet matkalla peliin?

Mitä näitä kappaleista voisit laulaa sisäisesti juuri ennen aloitusta?

Mitä näitä kappaleista voisit laulaa sisäisesti kun olet ottelussa tuskastunut?



” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

Tunnehallinnan harjoitus 4

Ajatusten parkkipaikka

Paineen alle joudut harjoituksissa ja peleissä. Harjoittele pysäköimään tunteesi. Tälle parkkipaikalle voit jättää kaikki sellaiset tunteet, jotka eivät auta sinua suorituksessasi. Täytä alla olevat laatikot:

Asiat, jotka laukaisevat tunnetiloja minussa:

- Huonot tuomarit ja väärät tuomiot

-

-

-

-

-

Haitallisten ajatusten PYSÄKÖINTI -malli:

Laittamalla haitalliset tunteet parkkipaikalle, saat mahdollisuuden onnistua

1. HENGITÄ SISÄÄN

2. KÄYTÄ OPETELTUA SISÄISTÄ VOIMALAUSETTASI

3. HENGITÄ ULOS

-> Negatiivinen ajatus on nyt parkkeerattu HUONOJEN AJATUSTEN parkkipaikalle

Harjoittelemalla negatiivisten ajatusten pysäköintiä tunnistat triggerit, jotka auttavat sinua suorituksessasi. Parkkeeraa ajatukset ja tunteet, jätä ne taakse pelin ajaksi. Käsittele haitalliset tunteet ja niiden syyt pelin jälkeen.



” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

Tunnehallinnan harjoitus 5

Kehonkieli

Kuinka reagoida triggereihin jotka tulevat tunteistamme, miten reagoida positiivisiin ja miten negatiivisiin asioihin joita tapahtuu? Lisää alla olevaan taulukkoon erilaisia kehonkielin merkkejä sekä mieti vaikuttavatko ne positiivisesti vai negatiivisesti joukkuekavereihin / vastustajaan.

Kehonkieli	Vaikutus joukkuekavereihin	Vaikutus vastustajaan
Potkaisen vastustajaa, koska olen turhautunut	NEGATIIVINEN	POSITIIVINEN

Yksi kehonkielen osa-alue, jossa haluan kehittyä:

Kun asiat eivät mene putkeen ja pelaaja silti toimii noina hetkinä positiivisen kehonkielen kautta, auttaa tämä joukkuettasi saavuttamaan parhaan mahdollisen tuloksen!



” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

Itseluottamus

Avainsanat: USKO, POSITIIVISUUS, KONKREETTINEN MENESTYMINEN

Määrittely: Järkkymätön usko itseensä on ominaisuutesi saavuttaa omat tavoitteesi ja päämääräsi

MIKSI ITSELUOTTAMUS ON TÄRKEÄÄ?

Mitä enemmän sitä on, sitä paremmin suoriudut tilanteista
Itseluottamus tekee sinusta rennon, keskittyneen ja rauhallisen myös paineessa

PELAAJAN ULKOISET TUNNUSMERKIT:

Positiivinen kehon kieli (pää ylhäällä, rinta pystyssä)
Haluaa esiintyä otteluissa (ottaa keskeisen roolin)
Reagoi positiivisesti (eteenpäin) epäonnistumisiin ja virheisiin
Kommunikoi positiivisesti joukkuekavereiden ja valmentajan kanssa

VINKKEJÄ ITSELUOTTAMUKSEEN

Muistuta itseäsi vahvuuksistasi säännöllisesti (sisäinen puhe, mielikuvat)
Toimi ja ajattele aina positiivisesti ja sulje pois negatiivisuus
Visualisoi (esim. video) itsellesi edellinen onnistunut suorituksesi
Tee töitä ja harjoittele heikkouksiasi jokainen päivä
Seuraa johdonmukaisesti rutiineja fyysisten ja psyykkisten asioiden kehittämisessä

VIESTIÄ KOTIIN / KOTOA:

“Uskon puute saa ihmiset pelkäämään kohtaamisia, jossa tulee uusia haasteita, he eivät usko itseensä. Kun tulee se päivä, että uskot itseesi ja osaamiseesi, hyviä asioita vain tapahtuu ”

Mohammed Ali, Nyrkkeily



**” There is no elevator to the top
- You have to take the stairs. ”**

Itseluottamuksen harjoitus 1

Pikakelaus uran huippuhetkistä

Listaa alla olevaan taulukkoon saavutuksia sekä urheilusta että muusta elämästä, joista olet ylpeä:

	Saavutukseni tähän mennessä...
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Mitä fiiliksiä tulee kun luet tämän listan läpi?

Muistuta itseäsi usein omista saavutuksistasi ja siitä kuinka paljon olet tehnyt hommia niiden saavuttamiseksi. Pohdiskele ja tunnustele fiiliksiäsi matkan varrelta.

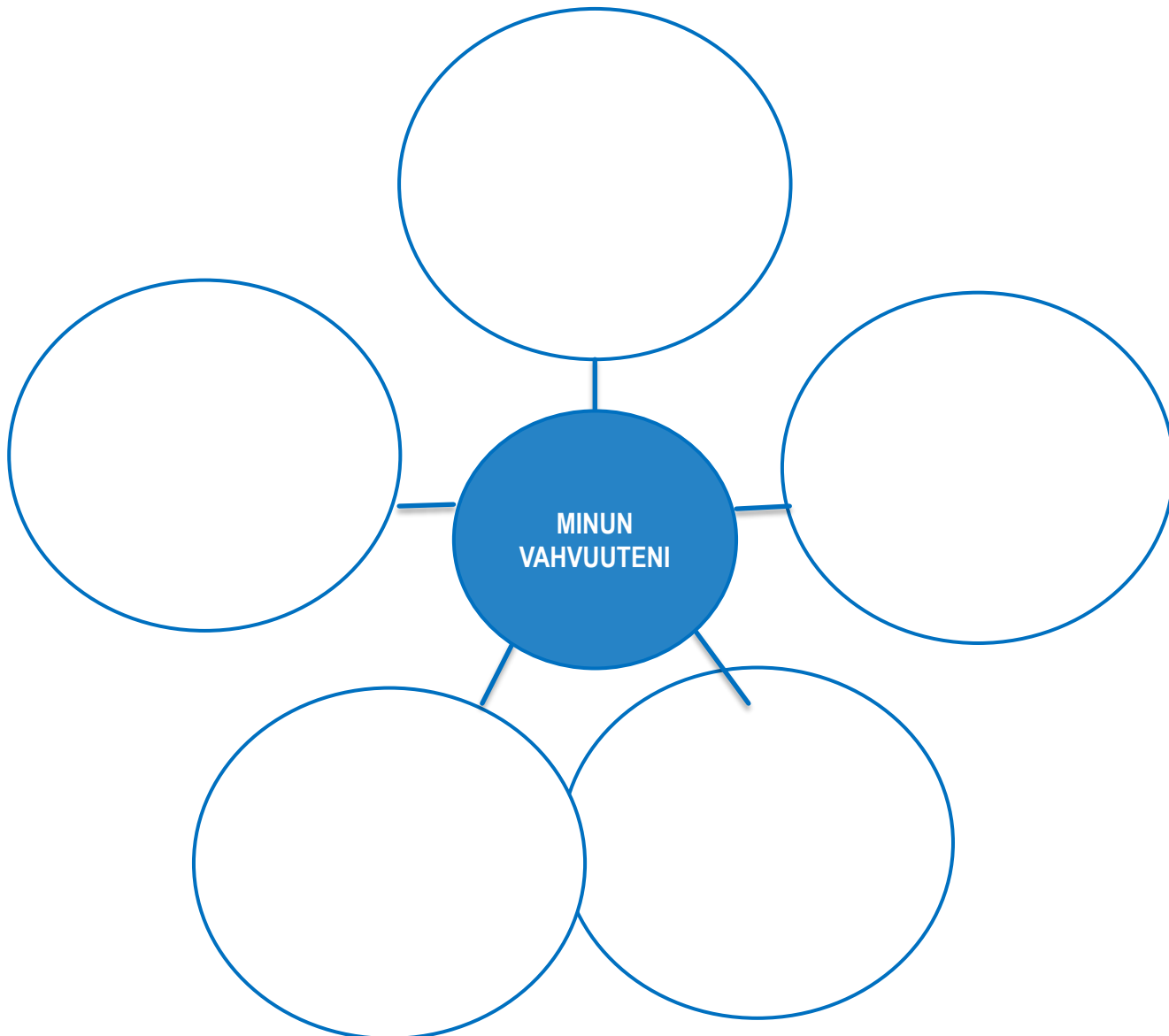


” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

Itseluottamuksen harjoitus 2

Vahvuuteni joukkuekavereiden mielestä

Itseluottamusta saadaan lisää kun tiedät mitä joukkuekaverisi ajattelevat sinusta ja vahvuuksistasi. Kun olet jutellut kavereiden kanssa lisää alla olevaan taulukkoon VIIISI vahvuuttasi mitä kuultit muilta:



Mitä fiiliksiä tulee kun luet tämän listan läpi?

Muistuta itseäsi vahvuuksistasi varsinkin ennen otteluita kasvattaaksesi itseluottamustasi.



” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

Itseluottamuksen harjoitus 3

Positiivinen voimause

Kun käytät positiivista sisäistä puhetta, sillä voidaan vahvistaa taitojasi, kykyjäsi, positiivista asennetta ja uskoa omiin asioihin, nämä ovat ainoita keinoja todelliseen menestymiseen. Kirjoita alla oleville viivoille 3 isointa vahvuuttasi

1. _____

2. _____

3. _____

Muistuta itseäsi vahvuuksistasi ja kirjoita kolme voimalausetta jotka voit lukea itsellesi aina ennen nukkumaan menoa, aina ennen harjoituksia ja pelejä:

Esim: ”Kun uskon niin PYSTYN ja kun uskon niin ONNISTUN!”

1. _____

2. _____

3. _____

Kun toistat näitä lauseita itsellesi pystyt kehittämään itsellesi positiivista asennetta, jotka ohjaavat sinua positiivisiin tekoihin sekä auttavat sinua läpi vaikeiden hetkien.



” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

Itseluottamuksen harjoitus 4

Herra Positiivinen VS. Herra Negatiivinen

Itseluottamuksen näkee helposti kehon kielestäsi. Kun käyttädyt positiivisesti ja itsevarmasti, helpottavat ne sinua suorituksissasi ja vaikuttavat vastustajaan negatiivisesti.

Kirjoita alla olevaan taulukkoon oma näkemyksesi miten Herra Negatiivinen käyttäytyy erilaisissa pelitilanteissa ja sen jälkeen kirjoita miten herra Positiivinen ja itseluottamusta täynnä oleva tiimipelaaja käyttäytyy.

Tilanne	HERRA NEGATIIVINEN (Käyttäytyminen joka ei auta)	HERRA POSITIIVINEN (Käyttäytyminen joka auttaa)
Pelaaja vaihdetaan kentältä pois	<i>Pelaaja mököttää ja kävelee pois</i>	<i>Pelaaja kannustaa kentällä olevia ja rohkaisee heitä</i>
Tuomari antaa keltaisen kortin		
Tuomari tekee virheen tai huonon päätöksen		
Joukkueen peli ei kulje		
Vastustaja tekee 1-0 maalin		
Lämmittelyjen aikana		
Päätösvihellyksen jälkeen		

Aina on helpompaa olla Herra Negatiivinen, mutta kun löydät itsestäsi Herra Positiivisen ja alat käyttäytymään itsevarmasti, menestyt varmasti. On sinun oma valintasi mitä teet?



” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

Itseluottamuksen harjoitus 5

Otteluraportti

Kirjoita alla oleville viivoille tarina itsestäsi edellisestä pelistä jossa onnistuit. Kirjoita niin pikkutarkkoja asioita kuin mahdollista. Mieti näkymää, tuoksuja, tunteita ja ajatuksia mitä päässäsi liikkui.

TÄMÄ ON MINUN ONNISTUMISEN TARINA

Nyt sulje silmäsi ja kuvittele itsesi elokuvateatteriin, jossa elokuvana on tämä sinun esityksesi. Kuvittele päässäsi kaikki yksityiskohdat ja tunteet. Katsele elokuvaa ja hetken kuluttua oletkin itse pääosan esittäjä juuri tuossa elokuvassa. Kaikki onnistuu, harhautat, kuljetat, lauot, syötät, pelastat pallon maaliviivalta, olet tähtiainesta.

Kolme tärkeintä sanaa tästä tarinasta ovat:

Minun mielikuva-ankkurit tähän tarinaa ovat:



**” There is no elevator to the top
- You have to take the stairs. ”**

Joukkueurheilu

Avainsanat: RYHMÄ, VASTUULLISUUS, MENESTYS

Määrittely: Oivaltaa kuinka tärkeä on joukkue ja sen sisällä toimivien yksilöiden arvot

MIKSI JOUKKUEURHEILU ON TÄRKEÄÄ?

Tehokas joukkue on aina parempi kuin joukko yksilöitä
Olla osana ryhmää joka parantaa sekä suoritustasi että mainettasi

PELAAJAN ULKOISET TUNNUSMERKIT:

Rohkaisee ja auttaa joukkuekavereita kun heillä vaikeampaa
Ymmärtää ja hyväksyy rotaation sekä joukkueessa että pelipaikoissa
Nauttii joukkuekavereiden seurasta
Työskentelee ryhmässä joukkueharjoituksissa (esim. erikoistilanteet)

VINKKEJÄ JOUKKUEURHEILUUN

Kaikki jäsenet määrittävät ja sitoutuvat joukkueen tavoitteisiin
Tiedä oma roolisi ja oma vastuusi roolistasi joukkueessa
Ymmärrä toisen rooli ja ymmärrä kuinka oma käytöksesi voi vaikuttaa toiseen
Vaikeuksia ja esteitä tulee matkalle, mutta yhdessä selviämme niistä

VIESTIÄ KOTIIN / KOTOA:

“Teen mitä tahansa mikä auttaa joukkuetta voittamaan, istun penkillä, annan juomapullon sitä tarvitsevalle tai heitän pelin voittoheiton viimeisellä sekunnilla”

Kobe Bryant, Koripallo



**” There is no elevator to the top
- You have to take the stairs. ”**

Joukkueurheilun harjoitus 1

Keitä joukkueessa on?

Ympärilläsi on paljon ihmisiä joukkueen sisällä ja sen välittömässä läheisyydessä. Sieltä löytyy muitakin kuin sinä ja joukkuekaverit, jokaisella on rooli. Täytä alla oleva taulukko:

Tunnista joukkueesi roolit ja mikä hänen suurin vahvuutensa on.

PÄÄVALMENTAJA

AUTOKUSKI

VALMENTAJA

RUOKAHUOLTAJA

VALMENTAJA

YSTÄVÄ / KAVERI

JOUKKUEENJOHTAJA

YSTÄVÄ / KAVERI

HUOLTAJA

FYSIOTERAPEUTTI

Joukkueesi on kuin palapeli, joka koostuu monesta erillisestä ja muotoisesta palasesta. Jokaisella on oma paikka ja rooli – mutta jos jokin palanen puuttuu, ei kuva ole täydellinen.



” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

Joukkueurheilun harjoitus 2

Menestyneet joukkueet

Maailmassa on paljon joukkueita, joissa on paljon loistavia pelaajia, mutta eivät koskaan voita mestaruuksia. Suurimpana virheenä pidetään sitä, että jäsenet eivät ole valmiita uhraamaan itseään yhteisen päämäärän eteen, jokainen ajattelee ensin omaa tavoitettaan. Hauskaksi asian tekee se, että voittamattomuus johtuu juuri siitä että omat tavoitteet eivät voi toteutua, jos joukkue ei tavoita omiaan. Yksilöt voittavat pelejä, joukkueet mestaruuksia.

Anna esimerkkejä voittavista joukkueista?

1. _____

2. _____

3. _____

Mitkä asiat tekevät heistä menestyjiä? Mitä yhteistä joukkueilla on?

Luokittele edellä mainitut asiat itsesi kohdalta: A = osaan B=kelvollinen C=voisin parantaa

Katso em. ominaisuuksia ja mieti mitä sinä ja joukkueesi voisitte asialle tehdä? Onko ominaisuuksista jokin joka on toista tärkeämpi?



**” There is no elevator to the top
- You have to take the stairs. ”**

Joukkueurheilun harjoitus 3

Tehokas joukkue

On paljon ominaisuuksia ja vaikuttavia tekijöitä siihen menestyö joukkue vai ei. Alla olevista laatikoista löydät ominaisuuksia, jotka voisivat auttaa joukkuetta menestymään. Täytä laatikot jatkamalla lauseet loppuun:

OMINAISUUS	Lisätietoja
Sitoutuminen asetettuihin tavoitteisiin	Olen sitoutunut tekemään töitä joukkueen tavoitteisiin...
Esteet	Matkalla tulee esteitä, jotka voivat olla...
Keinot esteiden voittamiseksi	Nämä esteet ohitamme...
Roolien ymmärtäminen ja hyväksyminen	Minun roolini tässä joukkueessa on...
Roolin tärkeys	Tämä minun roolini auttaa joukkuetta menestymään, koska...
Ryhmävoima	Uskon joukkueen menestyvän, koska...



” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

Joukkueurheilun harjoitus 4

Työhakemus ja -haastattelu

Jokainen pelaaja antaa panoksensa joukkueelle roolin ja pelipaikan suhteen, Täydennä alla oleva työhakemus ja kerro mitä voit antaa joukkueellesi

TYÖHAKEMUS

Nimi: _____

Pvm: _____

Pelipaikka(t): _____

Mitä erikoisominaisuuksia tarvitset tähän rooliin:

Miksi juuri sinä olet oikea pelaaja tähän joukkueeseen:

Millä sanoilla kaverisi kuvailisivat sinun persoonaa:

Kirjoita tähän alle mielestäsi kaikki tarpeellinen menneisyydestä joka auttaa sinua tässä roolissa:

Riittääkö osaamisesi ja asenteesi joukkueeseen? Antaisitko tämän työn itsellesi?



” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

Joukkueurheilun harjoitus 5

Joukkueen yksiköt

Joukkueessa on erilaisia pelipaikkoja kuten maalivahdit, puolustajat, keskikenttäpelaajat ja hyökkääjät nämä muodostavat yksiköitä. Tässä harjoituksessa mietitään miten yksiköt voivat auttaa toisiaan. Mieti asiaa oman yksikkösi kannalta:

YKSIKKÖ	Voi auttaa meitä siten, että...

Seuraavaksi mieti miten teidän yksikkö voi auttaa toisia yksiköitä. Keskustele toisen yksikön pelaajan kanssa ja täytä alla oleva taulukko:

YKSIKKÖ	Me voimme auttaa siten, että...

Ottelussa muistuta itsellesi mieleen millaisen sopimuksen olette toisen yksikön kanssa tehneet avusta ja sen laadusta.



” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

Kilpaileminen

Avainsanat: VOITTAMINEN, VALMISTAUTUMINEN, MENESTYS

Määrittely: Yksilö joka oppii tuntemaan paremmin itsensä yksilönä ja oppii menetelmiä, joiden avulla kehittää kilpailemisen taitoja.

MIKSI KILPAILEMINEN ON TÄRKEÄÄ?

Taitava joukkue tietää ja toteuttaa rutiineja, jotka auttavat joukkuetta virittymään hyvään kilpailuvireeseen. Joukkueen jäsenet tuntevat toisensa kilpailijoina ja osaavat tukea ja toimia myös yksilöllisesti optimaalisen kilpailumielialan synnyttämiseksi.

PELAAJAN ULKOISET TUNNUSMERKIT:

Itseensä luottavat urheilijat nauttivat kilpailu- ja pelitilanteista. Pelaaja yltää toistuvasti vähintään oman tasoiseen suoritukseen mahdollisten paineidenkin alla, ja osaa myös hyödyntää virheet kehittääkseen joukkueen suoritusta yhä korkeammalle tasolle.

VINKKEJÄ KILPAILEMISEEN

Kun testaat itseäsi, laita kaikki peliin
Päivittäinen tapasi tehdä vaikuttaa siihen miten suoriudut kilpailutilanteessa
Kilpaileminen on mukava tapa testata omia rajoja sekä kehittymistä
Suurin epäonnistuminen on ettei edes yritä laittaa kaikkea peliin

VIESTIÄ KOTIIN / KOTOA:

”Voittaja on se joka ei tyydy päivän harjoitukseen, peliin tai suoritukseen. Kehittyminen päättyy tyytyväisyyteen. Voittajat elävät tulevaisuutta varten”

Brianna Scurry, Jalkapallo



**” There is no elevator to the top
- You have to take the stairs. ”**

Kilpailemisen harjoitus 1

Starttikysely

Tässä harjoitteessa on esitetty kysymyksiä, jotka liittyvät kilpailuihin/otteluihin valmistautumiseen ja kilpailemiseen. Kysymysten avulla voit pohtia omaa kilpailuihin/otteluihin valmistautumistasi ja kilpailemistasi. Asioiden pohtimisen ja ylös kirjoittamisen avulla selkeytät omia ajatuksiasi.

Kuvaile tähänastista uraasi? Milloin aloitit kilpailemisen? Mitä oppinut tähänastisista kilpailuista?

Suoriudutko yleensä paremmin kilpailuissa vai harjoituksissa ? (Ympyröi sinun vaihtoehdot)

Mitkä asiat harjoittelussa auttavat sinua kilpailuissa? Mihin harjoitteisiin pitää kiinnittää huomiota jotta kilpaileminen olisi mukavampaa?

Kumpi on mielestäsi mukavampaa harjoittelu vai pelaaminen? (Ympyröi sinun vaihtoehdot)

Miten valmistaudut harjoituksiin ja peleihin? Onko niillä eroa? Millainen vireystila (rauhallinen vai energinen) auttaa sinua suoriutumaan paremmin näissä tilanteissa?

Miten luulet huippupelaajien valmistautuvan harjoituksiin ja peleihin? Onko niillä eroa?



” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

Kilpailemisen harjoitus 2

Joukkuetavoitteet ja tehtäväni

Keskustelkaa joukkueena tavoitteista ja niiden saavuttamiseen vaikuttavista asioista esimerkiksi pohtimalla seuraavia kysymyksiä:

- Mitä haluatte saavuttaa joukkueena tulevana kilpailukautena/tulevissa kilpailuissa?
- Mitä tavoitteiden saavuttaminen vaatii joukkueelta ja yksilöiltä?
- Onko joukkueella resursseja harjoitella tavoitteiden mukaisesti?

1. Joukkueen sijoitus/pistetavoite

Pohtikaa ja määritelkää, mikä on joukkueen päätätään tulevassa kilpailuissa. Mikä on realistinen, mutta tarpeeksi haastava tavoite, joka saa joukkueen ponnistelemaan tosissaan tavoitteen eteen.

2. Joukkueen suoritustavoite

Pohtikaa ja määritelkää, miten joukkueen päätätään on mahdollista saavuttaa. Listatkaa 2-3 suoritustavoitetta, joihin joukkue keskittyy kilpailusuorituksen aikana.

Jokainen pelaaja miettii itse omia tavoitteitaan ja rooliaan joukkueen tavoitteiden saavuttamiseksi ja asettaa itselleen henkilökohtaisen tavoitteen kyseiseen kilpailuun. Mikä on kunkin joukkueen jäsenen rooli ja miten siinä roolissa tulee toimia, jotta voi auttaa joukkuetta suoritustavoitteiden onnistumisessa.

Oma roolini joukkueessa: _____

Oma tavoitteeni kilpailussa: _____



” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

Kilpailemisen harjoitus 3

Kilpailusuunnitelma

Jakautukaa NELJÄÄN ryhmään. Jokaisella ryhmällä on oma aihe, josta kirjaa alla olevaan taulukkoon täydellisen suorituksen kyseisestä aiheesta. Aiheet:

1. Kilpailuun valmistava viikko ja harjoittelu (sisällöt, aikataulut jne.)
2. Kilpailupäivä ennen ottelua (aikataulu, palaveri, lämmittely, sisällöt jne.)
3. Ottelun kulku (1. puoliaika, tauko, 2. puoliaika jne.)
4. Ottelun jälkeinen toiminta (seremoniat, loppuverryttely, sisällöt, palaute, seuraava harjoitus jne)

Meidän ryhmän aihe: _____

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____



” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

Kilpailemisen harjoitus 4

Niin pelaat kuin harjoittelet

Mieti konkreettisesti miten harjoittelet? Millaisia suorituksia teet päivittäin harjoituksissa? Onko niillä eroa kilpailutilanteen suorittamiseen? Millä tavoin voit itse vaikuttaa asiaan jotta harjoittelusi olisi mahdollisimman lähellä kilpailutilannetta?

VERTAILTAVA ASIA	HARJOITUS	KILPAILU	MUUTOKSIA MITÄ VOIN ITSE TEHDÄ?
Koko suorituksen kesto (esim. lämmittely, peliaika, tauko)			
Yksittäisen suorituksen kesto (esim. syöttö, spurtti, aika ja tila)			
Yksittäisen suorituksen teho (esim. syöttö, spurtti, aika ja tila)			
Yksittäisen suorituksen määrä (esim. syöttö, spurtti, aika ja tila)			
Tunnelma ja ilmapiiri			
Neuvojen ja ohjeiden kysyminen valmentajalta			
Omat tunteen, ajatukset, keskittyminen			

Miten luulet huippupelaajien harjoittelevan ja pelaavan? Onko niillä eroa?



” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

Kilpailemisen harjoitus 5

Kilpailuanalyysi

Seuraavien kysymysten avulla voit analysoida kilpailun tehokkaasti niin, että saat kilpailun perusteella mahdollisimman paljon tietoa siitä, miten kyseinen kilpailu vaikuttaa tulevaan kilpailemiseesi ja harjoitteluusi. Näin voit hyödyntää jokaisen kilpailun, niin onnistuneen kuin huonommin onnistuneen, kehittyäksesi ihanteellisesti kohti tavoitteidesi saavuttamista.

Kirjaa tähän alle ne 2-3 tavoitetta, jotka asetit itsellesi edelliseen peliin:

1. _____

2. _____

3. _____

Pohdi, miten saavutit tavoitteet omasta mielestäsi. Voit käyttää apuna saamaasi palautetta, mikäli sellaisen olet saanut. Tulkitse valmentajan myös joukkueelle antamaa palautetta.

Mitä sellaista kilpailuissa tapahtui, minkä haluat tehdä ja tapahtuvan samalla tavoin kuin nyt myös jatkossa? Pohdi asiaa miettien valmistautumistasi, kilpailun aikaa ja kilpailun jälkeistä aikaa:



” **There is no elevator to the top
- You have to take the stairs.** ”

Matkasi jatkuu...

Nyt olet Voittavan mielen matkalla jälleen yhden pykälän edellä muita. Ymmärrät mitä urheilijan elämä on, kuinka suunnittelemalla etukäteen pystyt kampittamaan vastoinkäymisiä, millä keinoilla valmistaudut otteluihin ja harjoituksiin, miten voimალauseesi auttaa sinua jatkossa, millaisia ominaisuuksia voittavalla joukkueella on sekä miten kilpaileminen auttaa sinua saavuttamaan unelmiasi.

Huippuun viritetty Voittava mieli on toistoja, virheitä ja oppimista. Kun jaksat painia työkirjan harjoitteiden parissa tasaisin väliajoin voi sinustakin kasvaa pelaaja, joka pystyy muuttamaan omaa tulevaisuuttaan positiiviseen suuntaan.

Olet varmasti löytänyt kahdesta työkirjastasi lempiharjoitteesi, joita teet mielelläsi. Palaa työkirjan harjoitteisiin kun teet päätöksiä seuraavista askeleistasi urallasi. Nyt sinulla on valmiuksia hoitaa niin paineiset kilpailutilanteet kuin motivaation puutteesta johtuvat raskaat harjoittelujaksot. Tee valinta oman itsesi vuoksi ja paremman tulevaisuutesi jota rakennat.

Ei ole oikotietä huipulle, sinun on kuljettava jokainen porras!



**” There is no elevator to the top
- You have to take the stairs. ”**

