

# KOOSTE PSYYKKISEEN VALMENNUKSEEN JOUSIAMMUNNASSA

VOK3 Lopputyö 2019  
Sari Kaartinen  
Oulun Jousimiehet

## Sisällysluettelo

ALKUSANAT.....	3
URHEILIJAN YMPÄRISTÖ JA TUKIVERKOT.....	3
REALISTISET TAVOITTEET JA PÄÄMÄÄRÄTIETOINEN HARJOITTELU.....	3
1. MIELIKUVAHARJOITTELU.....	3
OMA SUORITUS.....	4
2. TÄHTÄÄMINEN.....	5
3. VIRE .....	5
4. KESKITTÄMINEN.....	6
4.1 KESKITTÄMISEN HARJOITTELU.....	6
4.2 HÄIRIÖTEKIJÖIDEN KÄSITTELY.....	7
VALMISTAUTUMISRUTIINIT.....	7
4.3 KESKITTÄMINEN KILPAILUISSA.....	7
4.4 HUIPPUKESKITTÄMINEN ELI VIRTAUS (FLOW).....	8
5. ITSETUNTEMUS JA TUNTEIDEN KÄSITTELY .....	8
6. ELÄ HETKESSÄ.....	9
7. TEKNIKKAMUUTOSTEN LÄPIVIENIT.....	9
8. RENTOUTUS.....	10
9. POSITIIVINEN MINÄKUVA.....	11
10. KÄYTÄNNÖN HARJOITTEITA.....	11
10.1 OMAN SUORITUKSEN ANALYSOINTI JA OLENNAISEN LÖYTÄMINEN.....	11
10.2 TOIMINNAN PALAUTE.....	12
10.2.1 JOUSIAMPUJAN ANALYYSILOMAKE KILPAILUN JÄLKEEN.....	13
10.3 LINKKEJÄ ERILAISIIIN HARJOITTEISIIN.....	15
LÄHDELUETTELO.....	16

## **ALKUSANAT**

Psyykkisestä valmennuksesta on kirjoitettu useita kattavia teoksia ja hyviä tutkielmia koskien mm. ammuntaa, keilailua ja suunnistusta. Jousiammuntaan liittyvää psyykkistä valmentamista on käsitelty useissa jousiammuntaoppaissa, mm. Jousiampujan ABC, ja alan lehdissä, kuten Jousiampuja ja Bow International.

Tämä on kooste näistä useista psyykkistä harjoittelua koskevista julkaisuista ja luennoista. Tähän olen koonnut omasta mielestäni tärkeitä jousiampujan tarpeita ja asioita, jotka jousiampujan on hallittava ja sisäistettävä pärjätäkseen kilpailuissa ja kehittyäkseen lajissaan.

Jukka Lehtola on omassa työssään koonnut lisää käytännön harjoitteita eri osioista ja on järkevää yhdistää nämä tuotokset esim. liiton sivulle kaikkien jousiampujien käytettäväksi. Lopputyön tarkoituksena on tuottaa materiaalia käytännön joka päiväiseen harjoitteluun. Varsinaisestihan materiaaleissa ei ole juurikaan uutta ja mullistavaa, mutta toivottavasti olemme saaneet koottua yhteen aineistoa, joka helpottaa tätä.

## **URHEILIJAN YMPÄRISTÖ JA TUKIVERKOT**

Urheillakseen hyvällä tasolla ja pystyäkseen motivoitumaan tuottavaan harjoitteluun urheilija tarvitsee selkeän ja turvallisen toimintaympäristön ja kannustavan ilmapiirin. Toiminnan on oltava suunnitelmallista ja motivoivaa pitkällä tähtäimellä koko urheilijan uran ajan mm. lajiliittotasolla, jotta urheilija jaksaisi tehdä omaa työtään päämäärätietoisesti ja hyvällä motivaatiolla.

Jokaisella urheilijalla tulisi olla henkilökohtainen valmentaja, joka on aidosti kiinnostunut urheilijasta myös ihmisenä ja persoonana, ja joka tukee urheilijaa kaikissa tilanteissa. Psyykkinen valmennus on osa jokapäiväistä elämää, harjoittelua ja yhdessä toimimista.

## **REALISTISET TAVOITTEET JA PÄÄMÄÄRÄTIETOINEN HARJOITTELU**

Urheilija ja valmentaja päättävät yhdessä kauden päätavoitteen ja harjoitusohjelma rakennetaan siitä taaksepäin. Tavoite asetetaan realistiselle ja urheilijaa motivoivalle tasolle, se ei saa olla liian helppo eikä toisaalta ihan liian vaikea. Harjoitusohjelma rakennetaan osatavoitteista, jotka johdattavat nousujohteisesti kohti päätavoitetta. Jokaisella harjoituksella on tarkoitus ja päämäärä, jotka osina johdattavat kohti tätä päätavoitetta. Psyykkinen harjoittelu on tärkeä osa tätä harjoittelua. Se kuuluu jokapäiväiseen harjoitteluun ja urheilijan itsetuntemuksen ja hyvän itseluottamuksen kehittämiseen.

### **1. MIELIKUVAHARJOITTELU**

Mielikuva sisältää ajatuksia, tunteita, toimintamalleja, havaintoja ja usein myös muistoja eletystä elämästä. Myönteiset mielikuvat auttavat, mutta kielteiset estävät urheilijaa etenemästä kohti päämäärää. Kyky nähdä itsensä menestymässä on itseluottamuksen avaintekijä.

Mielikuvaharjoittelulla voidaan vaikuttaa myös sisäiseen motivaatioon, vireystilaan, rentouteen ja keskittyneisyyteen.

Mielikuvaharjoittelun perustana on rentoutumiskyvyn opetteleminen, koska rentoutuneessa mielentilassa keskittyminen ja mielikuviin eläytymisen kyky paranevat.

On olemassa kaksi tapaa tehdä mielikuvaharjoittelua:

- Sisäinen mielikuvaharjoittelu: Tehdään mielikuvassa itse, tätä käytetään kun valmistaudutaan tulevan suorituksen tuntemuksiin.
- Ulkoinen mielikuvaharjoittelu: Katsotaan mielikuvaa kuin elokuvaa, jossa itseä esittävä näyttelijä / henkilö tekee suorituksen, tätä käytetään teknisten ja taktisten ydinkohtien sisäistämiseen.

Osin mielikuvatavan valinta riippuu myös urheilijan persoonallisuudesta eli kumpi mielikuva tuntuu hänelle sopivammalta.

Varaa mielikuvaharjoitteluun rauhallinen paikka ja aikaa. Tee sitä säännöllisesti, koska mielikuvaharjoittelu on taito, jonka oppiminen ja ylläpitäminen vaatii säännöllistä harjoittelua.

Mielikuvaharjoittelu on yksi parhaimmista keskittymisen harjoittelumuodoista.

Mielikuvaharjoituksessa suunnataan huomio omaan sisäiseen maailmaan ja ajatteluun.

Mielikuvaharjoittelua kannattaa käyttää harjoittelun apuna, sillä alitajunta ei kykene erottamaan kuvitteellista suoritusta varsinaisesta suorituksesta. Näin alitajunta ohjaa seuraavan todellisen suorituksen mielikuvan antamaan hyvään tulokseen.

Pidä mielikuvaharjoituksen päämäärä selkeänä mielessäsi, kun aloitat harjoituksen. Mieti, mitä osa-alueita aiot harjoitella.

Mielikuvaharjoittele varsinkin asioita, jotka koet itsellesi hankaliksi. Valitse itsellesi mahdollisesti eteen tuleva tilanne mielikuvaharjoitukseksi, kuten kilpaileminen sateessa, tuulessa, metelissä, pudotuksessa tai kultaottelussa.

Valitse itsellesi sopiva näkökulma mielikuvaharjoittelussa (sisäinen / ulkoinen).

Harjoiteltuasi riittävästi huomaat kuinka opit kontrolloimaan mielikuviasi ja tunteitasi ja että ajatuksesi ohjautuvat automaattisesti niihin tavoitteisiin, joita haluat saavuttaa.

Suhtaudu urheiluun oppimis- ja kehitysprosessina sen sijaan, että ajattelisit sitä onnistumisina tai epäonnistumisina.

## **OMA SUORITUS**

Tee itsellesi lista oman suorituksesi kaikista vaiheista ajatuksen kanssa ja karsi kaikki ylimääräinen, mikä ei tue tai ole olennaista suorituksellesi. Kun mielikuvaharjoitus tulee tutuksi, voit yhdistää vaiheitasi ja käydä kisatilanteessa läpi vain suorituksen tärkeimmät vaiheet.

Mallisuoritus voi olla esim.:

- ampuma-asento
- nuolen laittaminen jänteelle
- sormitus ja esiveto
- katse taulun keskelle, keskittyminen
- valmistautuminen, lapojen aktivointi ja jousen nosto
- jousen jännittäminen
- ankkurointi
- selkävedon saavuttaminen ja linjaus
- tähtäys antaen tähtäimen kellua keltaisella: laukaisu, jälkipito, analyysi suorituksesta, ja palaute, joka on aina mielikuvassa X tai kymmenen.

Kehitä itsellesi sopiva mentaalisuoritus ja huomaat kuinka pystyt paremmin hallitsemaan jsuorituksiasi todellisuudessaakin.

Mielikuvaharjoituksia voit tehdä miltei missä vain; kotona, työn lomassa, bussissa,

kisamatkalla eli missä vain pystyt hetkeksi pysähtymään ja rauhoittumaan.

## 2. TÄHTÄÄMINEN

Useat jousiammuntaoppaat opettavat oikeaoppisen tähtäyksen tekniikasta lähes samalla tavalla riippumatta jousityypistä. Suora ja häiriötön katse taulun keskipisteeseen jo ennen varsinaiseen suoritukseen lähtemistä on äärimmäisen tärkeää. Se auttaa keskittymään suorituksessa oleellisimpaan ja viestittää alitajunnalle suorituksen päämäärästä koko suorituksen ajan.

Kun täysi vetopituus ja ankkurointi on saavutettu, siirretään tähtäin hieman keskipisteen yläpuolelle tarkentamatta silmää tähtäimeen. Useat huippuampujat kokevat parhaimman tähtäämisen aloituskohdan olevan taulun punaisella alueella kello puoli kahdessa. Sieltä tähtäin liukuu vedon aikana alas keltaisen kohdalle. Silmien tarkennus säilyy koko ajan taulun keskipiteessä ja tähtäin liukuu tähän väliin suorituksen aikana luontevasti.

Laukaisun tulisi tapahtua itsestään alitajuntaisesti. Katse ei siis karkaa missään vaiheessa pois tähtäyskohdasta, vaan kaikki liikkeet ohjaavat tähtäyspisteen suuntaan ja suoritus etenee kohti laukaisuhetkeä katse koko ajan lukittuna tulevaan osumapisteeseen. Jos ajatus ja keskittyminen häiriytyy pois suorituksesta, niin suoritus siirtyy takaisin tajunnan tasolle jolloin rentous kärsii ja suorituskin hajoaa.

## 3. VIRE

Hyvään suorittamiseen tulee valmistautua hyvän harjoittelun ohella myös henkisellä puolella. Mieti mitkä asiat kantavat omaa suorittamistasi ja mitkä seuraavista asioista tunnistat itsessäsi:

Olet rohkea, ajattelet positiivisesti, keskityt olennaiseen.

Olet harjoitellut hyvin ja päämäärätietoisesti ja tehnyt mielikuvaharjoituksia. Tunnet välineesi ja voimavarasi ja olet tietoisesti valmistautunut kohtaamaan mahdollisesti vastaan tulevat tilanteet ja haasteet (Mielikuvaharjoittelu).

Osaat käsitellä tunteitasi ja siirtää jännityksen sivuun kilpailutilanteesta. Myönnät jännittäväsi ja siirrät tunteen sivuun ajatuksella ”palataan asiaan tämän ammuntauorituksen jälkeen”.

Keskityt olennaiseen eli juuri tällä hetkellä ammuttavana olevaan nuoleen, vain siihen ja hyvään omaan suoritukseen.

Ajattelet positiivisesti, teet suorituksesi keskittyneesti ja keuhut itseäsi hyvästä suorituksesta sisäisenä puheena.

Analysoit huonon suorituksen nopeasti, jätät sen mielestäsi, teet mielikuvana hyvän suorituksen ja palaat hyvään suorittamiseen keskittymällä.

Rentoutat itsesi, keskityt, otat katsekontaktin johonkin pisteeseen ja tyhjennät mielesi seuraavaan suoritukseen.

Nautit kisasta ja omasta tekemisestä: Jokainen uusi nuoli on mahdollisuus osua keltaiselle ja kymmppiin. Vain yksi suoritus kerrallaan, yksi nuoli tässä ja nyt hyvällä tekemisellä.

Oleellista on opetella pysymään rauhallisena, hyvällä mielellä ja pitämään ajatukset täysin hallinnassa. Oikean vireen, huippukeskittymisen ja voiman lataaminen tulevaan kilpailuun vaativat sinulta tietoista työskentelyä ajattelun tasolla:

- 1) tavoitteesi on oltava saavutettavissa ja realistinen
- 2) luotat omiin ammuttavälineisiisi ja välineesi ovat parhaassa mahdollisessa vireessä
- 3) sinulla on terve itseluottamus ja uskot omiin kykyihisi tavoitteesi saavuttamisessa.

Kisatilanteen hallinta riippuu paljon urheilijan persoonallisuudesta ja mielentilasta. Toisilla liiallinen jännitys haittaa kisapäivän suorittamista ja toisilla taas voi olla hankaluuksia

vireystilan nostamisessa kilpailun vaatimalle tasolle.

Keinoja vireystilan säätelyyn

Alentavasti (esim. kun liikaa jännitystä):

- Rentoutusharjoituksilla
- Itseluottamuksen hakemisella mielikuvien kautta
- Keskittymisharjoituksilla
- Rauhoittavilla asioilla (esim. musiikki, kirjan lukeminen)

Nostavasti (esim. kun vaikea saavuttaa kisavire):

- Kovalla alkulämmittelyllä (syke nousee)
- Aggressiivisella musiikilla
- Onnistuneiden suoritusten läpikäymisellä mielessä
- Voi pyytää valmentajaa psyykkaamaan

## 4. KESKITTÄMINEN

Lähtökohtana keskittymisen oppimisessa on aina se, että kun harjoittelet tai kilpailet, teet kaiken aina täydellisellä keskittymisteholla. Keskittyessäsi suuntaat kaiken huomiosi sekä ajatuksesi johonkin tiettyyn tarkoin ennalta määriteltyyn tai valittuun asiaan.

Keskittynyt urheilija sulkee ajatuksistaan pois kaiken epäoleellisen ja häiritsevän mahdollisimman tehokkaasti. Hyvän keskittymiskyvyn omaavat urheilijat kertovat keskittymisen onnistuvan kuin itsestään silloin kun uskoo itseensä ja luottaa kykyihinsä ja osaa olla positiivinen.

Keinoja keskittymisen parantamiseen:

- Itsepuhe
- Rentoutusharjoitukset
- Mielikuvaharjoitukset
- Tavoitteenasettelu
- Tilanteiden mallintaminen
- Avainsanat
- Rutiinien vakiinnuttaminen
- Katseen kurissa pitäminen
- itsetarkkailu
- Kilpailusuunnitelman tekeminen

### 4.1 KESKITTÄMISEN HARJOITTELU

Keskittymään oppii vain harjoittelemalla. Jos haluat itsesi toimivan kilpailutilanteessa keskittyneessä tilassa, sinun täytyy harjoitella keskittymistä systemaattisesti.

Keskittymisen harjoittelussa on hyvä edetä ensin pienin askelin. Keskittymistä opetellessasi jaa suoritus aluksi sopiviin osa-alueisiin ja opettele keskittymään niihin vaihe vaiheelta. Huomion kiinnittäminen teknisiin yksityiskohtiin kuuluu harjoitteluun, ei kilpailuun. Myöhemmin kun alat hallita vaiheet, voit harjoitella kokonaisvaltaista keskittymistä.

Negatiiviset ajatukset häiritsevät keskittymistä ja alentavat selvästi suoritustasoa. Sinun on harjoiteltava huomiosi palauttamista takaisin suoritukseesi hermostumatta, tarvitset tätä kykyä silloin jos ajatuksesi jostain syystä pääsevät harhailemaan.

Jousiammunnassa keskityt hyvään ja hallittuun kokonaissuoritukseen. Hyvän keskittymisen avulla hallitset sen hetkisen psyykkisen tilasi. Ilman tällaista tietoista ja

opeteltua keskittymistä ajatuksesi "vaeltavat" asioissa, jotka häiritsevät ja vaikeuttavat suoritustasi.

Juuri suorituksen hetkellä on välttämätöntä, että olet täysin keskittynyt ja läsnä tilanteessa. Keskittyminen on tietoisesti hallittu henkinen tila, jonka voit opetella.

## 4.2 HÄIRIÖTEKIJÖIDEN KÄSITTELY

Kilpailutilanteessa lähes mikä tahansa voi haitata keskittymistäsi ja keskittymisen herpaantuessa suoritustasi. Häiriötekijät voivat syntyä vaikkapa omasta huonosta tunnelmasta, väsymyksestä, vastustajan onnistumisesta, huonoista kilpailuolosuhteista, henkilökohtaisista asioista, huonosti viritetyistä välineistä jne.

Keskittymisen aste vaihtelee todella helposti, joten sinun tulee olla koko ajan täysin tietoinen keskittyneisyydestäsi.

Ulkopuolisiin häiriöihin et useinkaan pysty vaikuttamaan, mutta kun opit keskittymään, pystyt olemaan välittämättä niistä.

Opettele ymmärtämään, miten itse reagoit erilaisiin häiriöihin. Pienikin ajatushäiriö, esimerkiksi äskeisen sarjan epäonnistuminen voi rikkoa meneillään olevan hyvän keskittymisen. Usein jousiampujan keskittyminen herpaantuu aivan viimeisillä nuolilla, sillä ajatus lopputuloksesta siirtää ajatukset ennen aikojaan pois keskittyneestä nykyhetkestä. Minimoi etukäteen häiriötekijät, joihin itse voit vaikuttaa, esimerkiksi valmistautumalla hyvin kisamatkaan. Luo itsellesi rutiinit valmistautumiseen ja kilpailuihin.

## VALMISTAUTUMISRUTIINIT

Ota selvää kilpailusta ja kisapaikasta etukäteen:

- olosuhteet (sääennuste), mihin aikaan harjoitukset/kilpailut, väli/lepopäivät, kuljetukset, kieliongelmat, hotellit, ruokailut yms. kaikki mikä liittyy kisapäivään, jotta olet varautunut kaikkeen.

Valmistele varustelistat ajoissa ja varmista että kaikki tarvittava on mukana:

- Varaläppä, varahylly, nokkeja, sulkia, varajänne (varajousi), eri värisiä nokkeja, vaatetus, kengät (huonoon keliin varautuminen), hytysseihkeet, lääkkeitä, ea.

Mieti syömiset, juomiset ja välipalat kisojen aikana ja varaudu siihen, että tarjolla ei välttämättä ole sinulle sopivia/mieleisiä ruokia (ota mukaan).

Jos kisamatka ulkomaille:

- Mieti aikaeron vaikutus nukkumiseesi ja ruokarytmiisi ja vaihda rytmiä jo hyvissä ajoin ennen kisamatkaa, jolloin aikaerorasitus kisapaikalla on helpompi välttää.

## 4.3 KESKITTÄMINEN KILPAILUISSA

Huolellinen keskittyminen käsillä olevaan kilpailutilanteeseen on tärkeää. On hyväksyttävä se tosiasia, että kilpailutilanteessa on aina keskittymistäsi häiritseviä ulkoisia ja sisäisiä tekijöitä. Häiriöiden kanssa on opittava tulemaan sinuiksi. Keskittymistäsi häiritseviä tekijöitä voivat olla esimerkiksi:

- Toiset kilpailijat
- Kuulutukset ja taustamusiikki
- Omat tai muiden kilpailijoiden välinerikot
- Kuvaajat ja reporterit
- Muutokset kilpailuaikatauluissa, tuulen, sään tai valaistusolosuhteiden yllättävät muutokset, äkilliset muutokset ampujan terveydentilassa (matkaripuli, migreeni), häiritsevät äänet, kieliongelmat tuomareiden tai toisten kilpailijoiden kanssa.

Seuraavat vinkit auttavat sinua keskittymään kilpailussa:

- oma suhtautuminen: päätä, että tapahtuipa kilpailuissa mitä tahansa, et anna minkään häiritä omaa keskittymistäsi.
- positiivisuus: opi löytämään kaikista asioista positiivinen hyöty omaan suoritukseesi. Vahva ajatusten keskittäminen positiiviseen suojaa sinua häiriöiltä.
- vire: rakenna itsellesi positiivinen vire jo ennen kilpailua ja opettele säilyttämään se koko kilpailun ajan.
- keskittyminen: opi keskittämään huomiosi kilpailutilanteessa vain onnistuneen suorituksen luomiseen. Keskittymisellä pyritään siihen, että urheilija pystyy automatisoimaan liikkeensä ja antaa alitajunnan tehdä suorituksen, jolloin tietoinen mieli ei häiritse suorituksen tekemistä.

#### **4.4 HUIPPUKESKITTYMINEN ELI VIRTAUS (FLOW)**

Keskittymisen yhteydessä puhutaan virtaukseen pääsemisestä (flow-ilmio). Siinä on kyse äärimmäisestä huomion keskittämisestä käsillä olevaan suoritukseen.

On kuvailtu, että flow-tilaan päästessä ajantaju katoaa lähes kokonaan, taulu suurenee silmissä ja nuoli osuu kerta kerran perään kymppiin todella helpolla. Flow-käsite liittyy kiinteästi huippusuorituksiin. Se on tila, jossa ammunta suoritetaan lähes automaattisesti, ilman enempiä ponnisteluja ja ilman turhia ajatuksia. Jälkikäteen voi olla vaikea analysoida tällaista lähes unenomaista suorittamista.

Vaikka ei Flow-tilaan pääsisikään, riittävän hyvän kilpailuvireen voi aina saavuttaa huolellisella valmistautumisella ja tiukalla keskittymisellä.

Flow-ilmiot on tutkittu kyselemällä eri lajien urheilijoiden huippusuorituksista. Tutkimuksissa on löydetty joitakin yhteisiä piirteitä flow-tilaan liittyen: mielen rauhoittuneisuus, fyysisen rentouden tunne, hyvä itseluottamus, voimakas keskittyminen suoritukseen, vahvuuden ja energian tunne, mielen positiivinen hallinta, stressituntemusten hallinta, kaiken turhan poissulkeminen tietoisuudesta.

#### **5. ITSETUNTEMUS JA TUNTEIDEN KÄSITTELY**

Urheilija tarvitsee tunteita toimintansa polttoaineeksi, jotta jaksaa tavoitella itselleen tärkeitä päämääriä ja kyetäkseen keskittymään herpaantumatta.

Tunteet voivat vaikuttaa urheilijan ajatuksiin ja toimintoihin positiivisesti tai negatiivisesti. Kilpailutilanteissa negatiiviset tunteet lisäävät helposti lihasjännitystä, haittaavat koordinaatiota ja huonontavat hienomotoriikkaa vaativia suorituksia.

Negatiivisten tunteiden tunnistaminen vaatii itsetutkiskelua ja rehellisyyttä. Niistä ei puhuta yleensä ainakaan julkisesti ja siksi välttelemme niiden käsittelyä ajatusten ja tunteiden tasolla.

Hankalan suorittamisen taustalla voi olla käsittelemätön pelkotila, jota et ole edes hahmottanut. Luulet, että vika on suorituksen suorittamisessa, vaikka todellisuudessa pelkotila estää tähtäämästä keskelle. Voittaaksesi negatiiviset tunteesi tai pelkosi nosta ne rohkeasti esille ja listaa ne rehellisesti paperille ja työstä niitä. Mitä, mikä, miksi, mitä seuraa jos, jne.



Opettele tunnistamaan tunteesi ja säätelemään niitä. Urheilusuorituksen kannalta ihanteellinen tunnealue ei välttämättä tarkoita henkilökohtaisella mukavuusalueella pysymistä vaan suorituksesi kannalta mahdollisimman hyödyllisiä tunteita. Ihanteelliselle tunnealueelle pääseminen tai siellä pysyminen tarkoittaa, että et päästä tunteita niskan päälle vaan pystyt säätelemään niitä oman ihanteellisen tunnealueesi mukaiseksi.

Tarkkailemalla omaa toimintaasi ongelmatilanteissa opit hahmottamaan ja tunnistamaan omia tunteitasi ja reaktioitasi ja muuttamaan niitä tietoisesti siihen suuntaan miten hankalissa tilanteissa pitäisi toimia, jotta lopputulos olisi tavoitteidesi mukainen.

Pyri tunnistamaan ja harjoittelemaan seuraavia kolme asiaa, jotta pääset omien tunteidesi käsittelyssä eteenpäin:

- 1) tunnista pelkosi peloiksi, tee käsitekartta mitkä asiat liittyvät toisiinsa, konkretisoi
- 2) uskalla tehdä toisin ja kokeilla, mutta älä tee liian monta muutosta kerralla
- 3) jatka kokeilua riittävän kauan.

Uskalla selvittää itsellesi omaan hyvinvointiisi liittyviä tekijöitä ja selvitä, mitkä asiat / ongelmat ovat keskeisiä oman hyvinvointisi ja urheilusuorituksesi kannalta.

## **6. ELÄ HETKESSÄ**

Keskity asioihin, omaan toimintaasi, elämääsi tässä ja juuri nyt. Älä murehdi mennyttä tai tulevaa. Opettele käsittelemään ajatuksiasi ja tunteitasi sellaisina kuin ne ovat, havaintoina /tulkintoina/arviointoina, näin uskallat kokea niin miellyttävät kuin epämiellyttävätkin tunteet ja ajatukset turvallisesti. Omien tunteiden käsittely ja hyväksyminen vähentää suorituspainetta ja tukee kokonaisvaltaista jaksamista ja hyvinvointia sekä lisää sisäistä motivaatiota.

## **7. TEKNIKKAMUUTOSTEN LÄPIVIENTI**

Tekniikkamuutoksissa kokeilemme uusia asioita muutaman kerran ja jos parannusta ei heti tapahdu, palaamme helposti takaisin vanhaan jolloin edistystä ei tapahdu.

Uskalla siis tutkia ja kokeilla tekemiäsi muutoksiasi riittävän kauan ja dokumentoi ne, jotta pystyt havainnoimaan niiden todelliset vaikutukset.

Tekniikan hallinta ja muutokset helpottuvat kun urheilija oppii analysoimaan suorituksensa osia ja ymmärtää niiden merkityksen kokonaissuorituksen kannalta.

Samalla urheilijan omistajuus omassa tekemisessään vahvistuu ja lisää motivaatiota ja itsevarmuutta.

Itsevarma ja positiivinen urheilija pystyy huippusuorituksiin ja vaikeissa tilanteissa kääntämään omat ajatuksensa positiivisen kautta voittoon.

Voitto voi olla toiselle mitali ja toiselle paras sen hetkinen suoritus, tämä riippuu urheilijan persoonasta ja tavoitteista

## **8. RENTOUTUS**

Kilpailupaine jäykistää lihaksia. Jotta pystyisit mahdollisimman rentoihin suorituksiin on sinun kyettävä pitämään lihaksesi mahdollisimman rentoina.

Rentouden hyödyt urheilussa:

- Keskittyminen parantuu
- Lihakset ja hermosto palautuu paremmin
- Itsehallinnan oppiminen
- Mielikuvataidot paranevat
- Stressin hallinta parantuu
- Lepo ja voimien kerääminen

Esimerkki nopeasta lihasrentoutusohjelmasta kilpailupaikalla ennen kilpailun alkua: Asetu johonkin mukavaan paikkaan selinmakuulle, sulje silmäsi ja hengitä hetki syvään ja rauhallisesti. Rentouta nyt kaikkien raajojesi lihakset. Tee jokaisen alueen lihasten pikarentoutus siten, että ensin jännität esimerkiksi kasvojen kaikki lihakset äärimmilleen, pidät ne jännitystilassa 10 sekuntia ja sitten rentoutat ne. Seuraavaksi jännität samalla tavalla niskan, hartian ja olkapään lihakset ja purat niiden jännityksen aina 10 sekunnin kuluttua. Käy koko kehosi lihakset läpi.

Pikarentoutuksen alueet esimerkiksi:

- Pään ja kasvojen lihakset
- Niskan, hartioiden ja olkapäiden lihakset
- Olka- ja käsivarsien lihakset
- Käsien ja sormien lihakset
- Rinnan ja pallean lihakset
- Yläselän lihakset
- Alaselän ja pakaroiden lihakset
- Reisien ja polvien lihakset
- Nilkkojen lihakset
- Jalkapöytien ja jalkapohjien lihakset

Pyydä aluksi valmentajaasi auttamaan tässä harjoituksessa. Hän voi kertoa vaiheet, mitata ajan kellosta ja antaa ajan päätyttyä ohjeen jännityksen laukaisuun. Pikku hiljaa voit yksinkin suorittaa pikarentoutuksen vaikka pudotusotteluita odotellessa.

Rentoutusharjoituksen aikaisia reaktioita:

- Lihasjännitys laukeaa
- Lihasten lämpötilan nousee
- Hengitysrytmi rauhoittuu
- Tietoisuus ympäristöstä säilyy, vaikkakin heikkenee
- Mieli rauhoittuu
- Aika tuntuu hidastuvan
- Painon, keveyden tai puutuneisuuden tuntemuksia

Rentoutusmenetelmät:

Hengitysrentoutus:

- Keskitytään hengitykseen ja pyritään rentoutumaan sen avulla .
- Pyritään ankkuroimaan rentoutuminen uloshengitykseen.
- helpottaa kilpailuiden ja harjoitusten aikaista jännitystason säätelyä.

Aktiivinen rentoutus:

- Harjoituksessa jännitetään eri lihasryhmiä n. 10 sekuntia, jonka jälkeen niiden annetaan rentoutua.
- Aktiivisessa rentoutuksessa oppii jännittämään ja rentouttamaan lihaksia.

- Tämän avulla oppii myös tuntemaan, koska lihakset ovat jännittyneitä.

Autogeeninen rentoutus:

- Autogeenisessä rentoutuksessa pyritään saamaan painavuuden ja lämpimyyden tunnetta.
- Rentouttaa keskushermostoa.
- Somaattiset vaivat (migreeni, vatsan oireet) helpottuvat

Mielikuvarentoutus:

- Mielikuvarentoutuksessa rentoutuneisuus saavutetaan mielikuvien avulla.
- Tämä parantaa urheilijan mielikuvataitoja.
- Mielikuvarentoutukseen liitetään useasti elementtejä muista rentoutusmenetelmistä.

## **9. POSITIIVINEN MINÄKUVA**

Positiivinen minäkuva näkyy urheilijassa mm. seuraavissa asioissa:

- oppii nopeammin
- hyödyntää pettymykset oppimiskokemuksiksi
- nauttii urheilusta
- on positiivinen
- hyväksyy itsensä
- hyvä itsekontrolli
- kantaa vastuun omasta tekemisestään
- tuntee omat vahvuudet ja heikkoudet
- jaksaa motivoitua harjoitteluun kehittääkseen itseään

Hahmottaa omia ajattelun selitysmalleja (attribuutioita) ja muuttaa niitä tarvittaessa toimivimmiksi .

Muita tärkeitä lähteitä hyvään itseluottamukseen ovat:

- Laadukas harjoittelu ja valmistautuminen
- Yleinen taitotason kehittäminen
- Valmentajan ohjaus ja sosiaaliset suhteet
- Ympäristön turvallisuus ja tilanteen mielekkyys
- Psykkiset tekniikat, kuten itsepuhe ja visualisointi

## **10. KÄYTÄNNÖN HARJOITTEITA**

### **10.1 OMAN SUORITUKSEN ANALYSOINTI JA OLENNAISEN LÖYTÄMINEN**

Suorituksen aukikirjoittaminen ja pohtiminen selkeyttää urheilijalle itselleen oman kehon toimintaa ja auttaa hahmottamaan sitä ja omaa suoritusta.

SUORITUKSENI (Jousiampujan ABC)

	Nuoli kotelosta	Ote jänteestä	Ote kahvasta	Nosto	Veto	Tähtäys	Laukaisu	Jälkitähtäys/Palaute
Asento								
Liike								
Hengitys								
Tunne fyysinen								
Katse/Mielikuva								

Asento: painopiste, kallistuminen, kiertyminen, linjaukset, suorana seisominen

Liike: Kaikki liikkeet, niiden suunnat ja laajuudet. Ovatko kaikki liikkeet tarpeellisia ja suoritusta eteenpäin vieviä?

Hengitys: Mikä suoritusvaihe sisäänhengityksen aikana ja mikä uloshengitettäessä?

Fyysinen tunne: Missä vedon voima tuntuu, mihin jousen kahva painaa, miltä sormissa, leukapielessä, niskassa jne. tuntuu? Ampuja pyrkii poistamaan turhat jännitykset ja pelkistämään ammuntaansa

Katse: Katseen suunta ja kohde

Mielikuva: Ampujan ajatukset eri suoritusvaiheiden aikana = suorituksen hallinta mielikuvien avulla

## 10.2 TOIMINNAN PALAUTE

Urheilijan tulee tuntee itsensä, kehittää itseään ja seurata omaa kehittymistään rehellisesti myös psyykkisellä ja sosiaalisella tasolla. Tässä erilaiset lomakkeet ovat avuksi, mutta niiden täyttöön on suhtauduttava vakavasti ja oikeasti mietittävä ja sisäistettävä mitä niillä ajetaan takaa. Niiden tarkoitus on herättää ajatuksia, haastaa ja käynnistää kehitymisprosesseja.

SJAL on tehnyt kilpailuun hyvän palautelomakkeen, jossa arvioidaan kilpailuun valmistautumista, kilpailua, ruokailua, onnistumisia ja epäonnistumisia. [Linkki, Lomaketta ei löytynyt enää liiton sivuilta?](#)

## 10.2.1 JOUSIAMPUJAN ANALYYSILOMAKE KILPAILUN JÄLKEEN

Mitkä olivat tavoitteesi kilpailuissa?

Tekninen tavoite / prosessitavoite:

---

Tulostavoite: \_\_\_\_\_

Mikä oli tämän päivän tuloksesi?

Peruskilpailu: \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

Ottelut \_\_\_\_ - \_\_\_\_; \_\_\_\_ - \_\_\_\_; \_\_\_\_ - \_\_\_\_; \_\_\_\_ - \_\_\_\_

Miten hyvin pääsit tavoitteeseesi (1 huonosti - 10 erittäin hyvin)? \_\_\_\_\_

Minkä takia?

---

Miten hyvin keskityit mielestäsi (1 -10)? \_\_\_\_\_

Mihin keskityit, mitä teit tai minkälainen tunne sinulla oli siinä sarjassa, jossa osuit parhaiten?

---

Mikä oli vireystasosi kisan alussa (1 väsynyt - 10 pirteä)? \_\_\_\_\_

Mikä oli vireystasosi kisan lopussa (1 väsynyt - 10 pirteä)? \_\_\_\_\_

Miten ravitsemus onnistui kisan aikana (1 huonosti - 10 hyvin)? \_\_\_\_\_

Oliko valmistautumisessasi jotain parannettavaa (harjoittelu, välineet, aamiainen, eväät, musiikki, tunteet&ajatukset, rutiinit ym.)?

---

---

Miten jännittynyt olit peruskisan aikana (1 vähän - 10 paljon)? \_\_\_\_\_

Miten jännittynyt olit finaalien aikana (1 vähän - 10 paljon)? \_\_\_\_\_

Mitä henkisen valmentautumisen keinoja käytit kilpaillessasi?

- |  |   |
|--|---|
| Lämmittelin ja valmistuin suoritukseen oman rutiinini mukaan | # |
| Säädin vireystasoni sopivaksi peruskisaan                    | # |
| Säädin vireystasoni sopivaksi otteluun                       | # |
| Aktivoin mielikuvia onnistuneesta suorituksesta              | # |
| Keskityin omaan suoritukseeni                                | # |
| Pidin huomioni tekemisessä, ei tuloksessa                    | # |
| Suoritin mahdollisimman hyvin sen, mitä olen harjoitellut    | # |
| Puhuin itselleni positiiviseen sävyyn                        | # |
| Annoin mennä vaan – en miettinyt mitään ja                   | # |

ammuntasuoritus tuli selkärangasta #  
Luotin omaan tekemiseeni #  
Huonon nuolen jälkeen en masentunut #  
Jokainen nuoli on uusi mahdollisuus kymppiin #  
Ammuin mahdollisimman hyvin sen tason mukaan, joka #  
minulla tänään oli #  

---

#  

---

#

Huomasitko kisan aikana tai sen jälkeen itsessäsi kehityskohteita?

---

### 10.3 LINKKEJÄ ERILAISIIIN HARJOITTEISIIN

[https://www.suunnistusliitto.fi/system/wp-content/uploads/2015/01/Psyyke\\_perustaidot\\_2\\_Tutustu\\_itseesi.pdf](https://www.suunnistusliitto.fi/system/wp-content/uploads/2015/01/Psyyke_perustaidot_2_Tutustu_itseesi.pdf)

[https://www.suunnistusliitto.fi/system/wp-content/uploads/2015/01/Psyyke\\_perustaidot\\_4\\_Tarkastele\\_vahvuksiasi\\_tarkemmin.pdf](https://www.suunnistusliitto.fi/system/wp-content/uploads/2015/01/Psyyke_perustaidot_4_Tarkastele_vahvuksiasi_tarkemmin.pdf)

[https://www.suunnistusliitto.fi/system/wp-content/uploads/2015/01/Psyyke\\_perustaidot\\_5\\_Itseluottamuksen\\_tarkkailupaivakirja.pdf](https://www.suunnistusliitto.fi/system/wp-content/uploads/2015/01/Psyyke_perustaidot_5_Itseluottamuksen_tarkkailupaivakirja.pdf)

[https://www.suunnistusliitto.fi/system/wp-content/uploads/2015/01/Psyyke\\_perustaidot\\_6\\_Milloin\\_ja\\_miten\\_koen\\_itseluottamusta.pdf](https://www.suunnistusliitto.fi/system/wp-content/uploads/2015/01/Psyyke_perustaidot_6_Milloin_ja_miten_koen_itseluottamusta.pdf)

[https://www.suunnistusliitto.fi/system/wp-content/uploads/2015/01/Psyyke\\_huipputaidot\\_4\\_Toimintasuunnitelma\\_itseluottamuksen\\_harjoittamiseksi.pdf](https://www.suunnistusliitto.fi/system/wp-content/uploads/2015/01/Psyyke_huipputaidot_4_Toimintasuunnitelma_itseluottamuksen_harjoittamiseksi.pdf)

## LÄHDELUETTELO

Psyykkisen valmennuksen esitykset, VOK3 P.Frantsi ja VAT J.Vazana

Jousiampuja-lehdet 2004-2012. Yksittäisiä artikkeleita psyykkisistä harjoitteista. Mm. Pirkka Elovirta, Timo Rantanen, Anne Laurila

Jousiampujan ABC Vikström P., Virta V.

Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, Hakkarainen H., Jaakkola T., Kalaja S., Lämsä J., Nikander A., Riski J.

Huippu-urheiluvalmennus, Mero A., Nummela A., Kalaja S., Häkkinen K.

Markku Gardin: Valmennus lasten ja nuorten urheilussa

[https://www.mentaalivalmennusgardin.fi/sites/mentaalivalmennusgardin.fi/files/sisalto/Psyykkinen%20valmennus%20lasten%20urheilussapdf\\_0.pdf](https://www.mentaalivalmennusgardin.fi/sites/mentaalivalmennusgardin.fi/files/sisalto/Psyykkinen%20valmennus%20lasten%20urheilussapdf_0.pdf)

<http://kemi.kemi-torniokeilailu.com/wp-content/uploads/2016/04/Kemin-keilailu.pdf>

FINNISH MILITARY SHOOTING TEAM, sisältää myös harjoitteita

[laskurklubi.movemos.eu/Koolitusmaterjal/Laskmine\\_V.doc](laskurklubi.movemos.eu/Koolitusmaterjal/Laskmine_V.doc)

Eronen Kimmo:

[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/163602/Kimmo\\_Eronen\\_pg\\_2016.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/163602/Kimmo_Eronen_pg_2016.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Joonas Haapasaari:, sisältää myös harjoitteita

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/121040/Haapasaari\\_Joonas.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/121040/Haapasaari_Joonas.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Tuomas Grönman:

[https://www.suunnistusliitto.fi/system/wp-content/uploads/2015/01/2015\\_01\\_24\\_Psyykkinen\\_valmennus\\_Gronman\\_Tuomas.pdf](https://www.suunnistusliitto.fi/system/wp-content/uploads/2015/01/2015_01_24_Psyykkinen_valmennus_Gronman_Tuomas.pdf)