

VOK3- Psykologisen harjoituksen liittäminen jousiammuntaharjoitukseen.

Sisällys

Psyykkinen valmennus / Mielikuvaharjoitukset	1
1. Miksi psyykkistä valmennusta / mielikuvaharjoituksia	1
2. Kenelle psyykkistä valmennusta / mielikuvaharjoituksia	2
3. Rentoutusharjoittelu	2
4. Mielikuvaharjoituksia	2
4.1 Perussuoritukseen	2
4.2 Tähtäämishaasteisiin	3
4.3 Kilpailuharjoituksiin	3
5. Linkkejä mentaaliharjoituksiin.....	4

Psyykkinen valmennus / Mielikuvaharjoitukset

1. Miksi psyykkistä valmennusta / mielikuvaharjoituksia

”Mieli liikuttaa lihaksia. Siksi mielen harjoittaminen on välttämätöntä pyrittäessä huippusuorituksiin”
(Huippu-urheiluvalmennus s. 209)

Mielikuvaharjoittelun avulla pyritään esim. kilpailutilanteessa pääsemään vähintään yhtä hyvään suoritukseen kuin parhaassa harjoitustilanteessa. Mielikuvaharjoittelu ei paranna itse tekniikkaa, mutta auttaa pitämään suorituksen joka kerta mahdollisimman samanlaisena. Lähtökohtana on, että oma suoritus on analysoitu, ja jaettu steppeihin, joita pyritään toistamaan aina samanlaisina ja samassa rytmissä.

”Jos urheilijan mentaaliset taidot eivät ole riittävät (esimerkiksi kykenemättömyys hyödyntää mielikuvia valmistauduttaessa tulevaan kilpailutilanteeseen, korjattaessa virheellistä suoritustekniikkaa tai prosessoitaessa rakentavasti epäonnistumisen kokemuksia), ei lopputulos ehkä ole odotettu.” (Huippu-urheiluvalmennus s. 213)

”Riittävät psyykkisen taidot merkitsevät muun muassa hyvää keskittymisen taitoa ja mielen fokusointikykyä olennaiseen, itseluottamusta, kykyä toteuttaa mielikuvaharjoittelua, sietää paineita sekä käsitellä stressitilanteita ja pettymyksiä rakentavasti.” (Huippu-urheiluvalmennus s. 209, Dosil ym. 2014; Weinberg & Gould 2015)

”Mentaaliharjoittelun avulla voidaan kehittää monia psykologisia ominaisuuksia ja taitoja, kuten stressinsietokykyä ja optimaalisen vireystilan säätelyä suoritustilanteissa”. (Huippu-urheiluvalmennus s. 218, Morris ym. 2005; Porter 2003)

2. Kenelle psyykkistä valmennusta / mielikuvaharjoituksia

”Ketkä hyötyvät psyykkisestä valmentautumisesta? Kaikki, jotka haluavat parantaa suorituksiaan”
(Huippu-urheiluvalmennus s. 209)

3. Rentoutusharjoittelu

”Hermoston lihaskäytön toimintakyky tehostuu rentoutusharjoittelun avulla mm. vaikuttaja- ja vastavaikuttajalihasten koordinoitun toiminnan parantuessa. Rentoutusharjoittelun avulla voidaan myös tehostaa hermoston ja lihassolujen palautumista.” (Huippu-urheiluvalmennus s. 209)

Varsinkin jousiammunnassa mahdollisimman taloudellisella lihasten käytöllä on merkitystä. Pyrkimällä käyttämään vain jousiammunnassa tarvittavia lihaksia, on merkitystä suorituksen vakauteen ja oikeaan rytmitykseen. Rentoutumisharjoittelulla pyritään aktivoimaan ja rentouttamaan eri lihasryhmiä tietoisesti.

Rentoutumisharjoittelu on myös pohjana hyvälle mielikuvaharjoittelulle, koska sen avulla pyritään joko tyhjentämään mieli, tai saavuttamaan jokin mielikuva, jonka avulla päästään tekemään hyvä mielikuvaharjoittelu.

4. Mielikuvaharjoituksia

Mielikuvaharjoittelulla pyritään rakentamaan mieleen erilaisia toimintamalleja erilaisiin tilanteisiin, jolloin tilanteet eivät olisi uusia ja yllättäviä. Jos mielessä on käyty läpi erilaisia tilanteita, niin niihin reagoiminen ja oikealla tavalla toimiminen tapahtuu huomattavasti nopeammin kuin ilman mielikuvaharjoittelua (esim. nyrkkeilijöillä varjonyrkkeily)

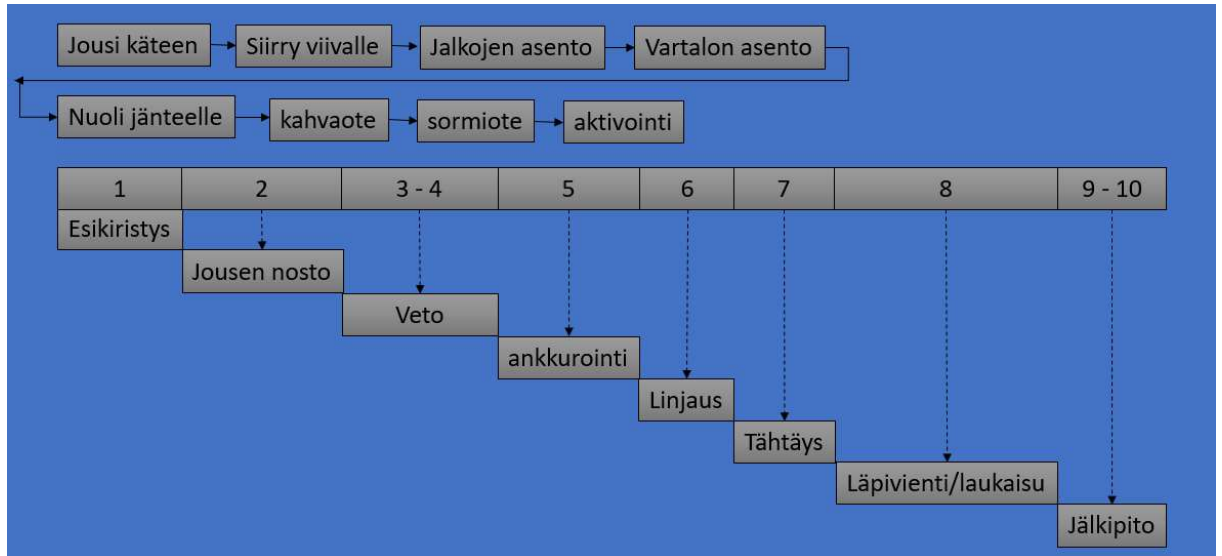
4.1 Perussuoritukseen

Jokaisen olisi hyvä tehdä ns. prosessikortti omasta suorituksestaan riittävän tarkalla tasolla askelittain, esim:

- menen viivalle
- otan hyvän ampuma-asennon, jalkojen asento, lantio, selkä, pää jne.
- laitan nuolen jänteelle
- otan hyvän kahvaotteen
- otan hyvän sormiotteen jänteestä
- lapojen ja sahalihaksen aktivointi
- esikiristys
- jousen nosto
- veto
- ankkurointi
- linjaus
- tähtäys
- läpivienti/laukaisu
- jälkipito

Mielikuvaharjoittelussa käydään mielessä läpi koko suoritusta, jättäen ensimmäinen ja toinen vaihe pois ”ensimmäisen nuolen” jälkeen. Kun ko. prosessi on hyvin jäsentynyt itselle, niin se voidaan myös tahdistaa vaikka metronomin avulla, jolloin saavutetaan ajallisesti samanlaisia suorituksia.

Esimerkki rytmityksestä jousiammunnassa:



4.2 Tähtäämishaasteisiin

Varmasti suurin osa jousiampujista on jossain vaiheessa kokenut jonkin asteista haastetta tauluun tähtäämiseen. Ammunta tyhjään pakkaan on vakaata, eikä tuota mitään ongelmaa, ja kasat ovat pieniä, vaikka tyhjään pakkaan ampumisella ei olekaan tarkoitus tuottaa pieniä kasoja, vaan keskittyä itse suoritukseen, pyrkimättäkään osumaan johonkin pieneen pisteeseen.

Kun sitten pakkaan laitetaan taulu, niin mitä se taulu tekee ampujalle? Vastaus: ei se taulu mitään tee, sehän vain on siinä. Ampujan mieli tekee sen, että "siihen pitää osua keskelle keltaista". Ihmisen mieli on rakennettu niin, että kun sille annetaan jokin kohde, johon osua, niin "pitää osua mahdollisimman keskelle". Tämä aiheuttaa kyllä stressiä, ja vaikuttaa ampumasuoritukseen. Mieli pitäisikin pystyä kääntämään pois "minun pitää osua keskelle" -ajattelusta "minä osun siihen, mihin minä tähtään" -ajatteluun. Elikä oli sitten kyseessä tyhjä pakka tai mikä osa tahansa taulusta, niin ne kaikki ovat yhdenvertaisia, ja pyritään osumaan siihen mihin tähdätään.

Tauluun ammunta ja 3d-ammunta poikkeavat siinä mielessä toisistaan tähtäämisen suhteen, että 3d-ammunnassa pyritään osumaan siihen mihin tähdätään (toivoen että matka on arvioitu oikein), eikä maalin keskelle, kun ei ole olemassa varsinaista konkreettista keskustaa kuten maalitaulussa.

4.3 Kilpailuharjoituksiin

"Jousiammunnassa vaaditaan voimakasta keskittymistä omaan suoritukseen, ja ympäristö tulee kyetä sulkemaan pois tietoisuudesta" (Huippu-urheiluvalmennus s. 212, kohta 8)

4.3.1 Kilpailuympäristö

Mielikuvaharjoittelussa voidaan käydä läpi koko kilpailutilannetta, paljon katsojia, vieressä ”huippu ampujia”, musiikkia(?), ihan mitä vaan tilannetta, mitä harjoittelussa ei ole. Myös sään vaikutusta voidaan harjoitella myös mielessä (suihkussa, sateella bussipysäkillä, tuulisella säällä jne)

5. Linkkejä mentaaliharjoituksiin

<https://lirarchers.files.wordpress.com/2016/11/mental-training1.pdf>

<https://www.archery360.com/2017/06/27/believe-achieve-mental-training-archery/>

https://books.google.fi/books?id=8pGQ3rp9IfsC&pg=PT14&lpg=PT14&dq=archery+mental+training&source=bl&ots=LYpm-gBeXu&sig=ACfU3U3Eg87w5tV_KMeKptKDRHhdT9VAPQ&hl=fi&sa=X&ved=2ahUKEwj4nrrTuInIAhXQwosKH3eBtwQ6AEwFXoECAgQAQ#v=onepage&q=archery%20mental%20training&f=false

<https://ohlonearchery.com/3-mental-management-tips-for-archery-performance/>

<http://merciaarchers.co.uk/wp-content/uploads/2019/03/Fita-Coach-Manual-Psychology.pdf>

<https://archeryincolorado.com/category/mental-training/>

<https://books.google.fi/books?id=8pp8AwAAQBAJ&pg=PT247&lpg=PT247&dq=archery+mental+training&source=bl&ots=HhvsobH30K&sig=ACfU3U1ZpNXvIkxzn-b33NBWOwucGkfWzA&hl=fi&sa=X&ved=2ahUKEwiXnpKa34nIAhXvoIsKHRn7C-k4FBD0ATAHegQICRAB#v=onepage&q=archery%20mental%20training&f=false>

<https://www.purespacehypnosis.com/blog/2019/5/23/the-perfect-archery-shot>