

# Oman suorituksen hallinta TempO-kilpailussa

**Tempo-päivä 30.3.2014 Tampereella**

**Markku Gardin**



# Mentaalitarinoita



*"Peliä edeltävänä iltana makaan vuoteessani ja kuvittelen mielessäni, kuinka teen maalin ja kuinka pelaan hyvin. Näin kuvittelen itseni tilanteisiin ja valmistun niihin mentaalisesti. Minulle syntyy muistikuvia tulevaa peliä varten."* **Wayne Rooney** (engl. huippujalkapalloilija)

*"Viimeistä mäkeä, kun hiihin, minulla oli mielessä, että tässä on mitalimahollisuus. Mutta mie sysäsin sen ajatuksen pois... Mietin vain suoritusta loppuun asti: Piä sisäkurvi - Lantio ylös."*, **Sami Jauhojärvi** (parisprintin loppuvaihe Sotshissa)

*"Juniorivuosina olin hyvässä kunnossa. Mutta niin hermostunut, että kaikki meni päin h....ttiä. Keskityin väriin asioihin, täydellisesti... Myöhemmin opin: keskityn hyviin suorituksiin kilpailun aikana. Niiden tekeminen tuo hyvän tuloksen ja voiton. Ja minähän haluan voittaa."*, **Johan Olsson** (ruotsalainen huippuhihtäjä)

# Ja lisää..



*"Koetin vielä pikkusen, että teen pikkumuutoksia, että teen vielä parempaa. Pikkusen enemmän katsetta alas. Että pystyis tunkee vielä paremmin itsensä tuonne hypyn matkaan. Mut sitten kävi sillee, että en kerennyt tuolla keulalla ollenkaan...Yritin vetää hyvää, mutta tulikin todella huono, luokaton veto... Osasyynä epäonnistumissen oli se, että kun haetaan onnistumisia, yritti ehkä tiedostamatta vetää todella huippusiivun tuohon, että olis sitten päässy mitaleille. ", Anssi Koivuranta (suurmäen toisesta hypystään Sotshissa)*

*"Minun täytyy ajatella mahdollisimman vähän. Muuten pää menee ihan sekaisin... Minä keskityn vain siihen, mitä teen. ", Therese Johaug (maailmancupin loppukilpailu)*

# Mentaaliharjoittelun perusta



- Aivot ohjaavat - hermojärjestelmät, hormonit ja lihakset toimeenpanevat
- Omat ajatukset, havainnot, tunteet sekä tiimisi johtaminen ja joukkuetoverit:
  - Mitä aivot ottavat vastaan ja mitä käskyttävät ja MITEN KEHO JA ”JÄRKI” TOIMIVAT
- Mentaaliharjoittelun kohde: tiedä ja tunnista, harjoittele ja paranna, luo oma tapasi



# Todellisuus ja mieli vaikuttavat sinuun, aivot eivät erota näitä toisistaan

- Ajatus, havainto luovat kuvan aivoihin. Se ohjaa kehon toimintaa.
- Aivot keskittyvät ongelmiin(2/3 ajatuksista kielteisiä)
- Ilo, kiinnostus, itseluottamus, onnistuminen, saatu kannustus...: rentoutta, oppimista, innostusta, luovuutta, päättelykykyä, uskallusta, jaksamista, tehoa..
- Uhka, pelko, epäily, huolet, koettu epäoikeudenmukaisuus...: jännitystä, havaintojen kapeutuminen, reaktioiden hidastumista, huonoa keskittymistä, väsymistä, virheitä, ylireagoointia..  
”Aivot suuttuvat nopeasti ja ovat pitkävihaiset”



Ajattele: mitä haluat tehdä, ei mitä haluat välttää. ”Älä” on ”kyllä”!  
Päätä itse, mitä haluat aivojesi tekevän. ”Googleta” tarkasti

# Sudenkuopat kilpailuissa, näin mokaat hyvän tuloksen?



- Kilpailua käydään mielessä liian aikaisin
- Tulos- tai sijoitusodotus mielessä kilpailun aikana
- Ajatukset ja tarkkaavaisuus vaeltelevat
  
- Korostetaan virheitä, ei päästä mokasta irti, ”älä”
- Pelko, epäily, pakko, mitä muut ajattelevat
- Kilpailemisen opettelu jätetään kilpailuihin
- Aikaisempia pahoja epäonnistumisia ei ole käsitelty

# Keskity vain siihen, mikä on omassa hallinnassa ja kontrollissa

Oman TempoO -suorituksen hallinta, harjoitus:

- Mitä voit itse hallita, kontrolloida:

- 
- 



- Mitä et voi itse hallita, kontrolloida:

- 
- 



# Ole rohkea, luota ja päätä: anna mennä

- Luo rutiinit ja automaatiot, harjoittele niitä, luota niihin
- Aivot reagoivat ajatuksiin, havaintoihin, tunteisiin 200 millisekunnissa, tietoisuus sitä 500 ms:ssa – päätös 2 sek?
- ”Ylijännite” tai liika keskittyminen siirtävät automaatio-ohjauksen käsiohjaukseen: palaat opetteluvaiheisiin
- ”Keskity kunnolla, tiukka paikka!”, ”Tuli ylyrittämistä”
- Anna suorituksen tulla, heti kun olet siihen valmis
- Sitten taas eteenpäin ja seuraavaan





# Tilanteen jälkeen – ennen uuttakin

- Kehon kieli: selkä suoraan, leuka ylös, pää pystyyn, katse eteenpäin, hartiat taakse
- Tarkkaavaisuus ja huomio: mitä minä seuraavaksi
- Rauhallista liikettä
- Testosteronitaso nousee hetkessä 20 %
- Kortisoli (stressihormoni) laskee 25 %
- Päättelykyky kasvaa, jännitys laskee, itsevarmuus nousee



# Kiitos !

*Leuka ylös, pää pystyyn ja katse eteenpäin  
Nauti hetkestä ja anna mennä*



- Katso myös kotisivuni [www.mentaalivalmennusgardin.fi](http://www.mentaalivalmennusgardin.fi)
- Palaute, kommentit, kysymykset: [markku.gardin@gmail.com](mailto:markku.gardin@gmail.com)