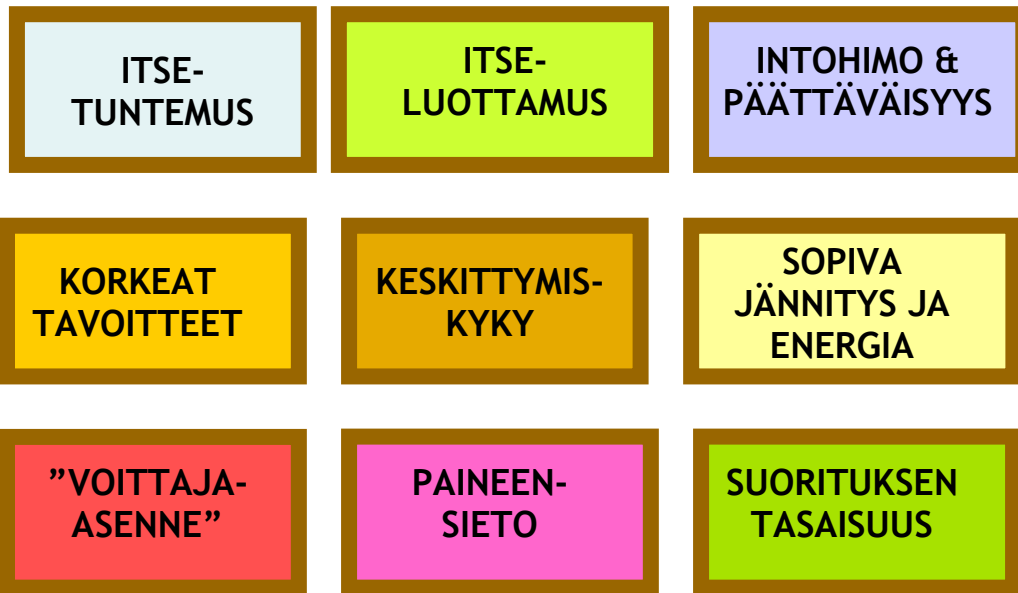
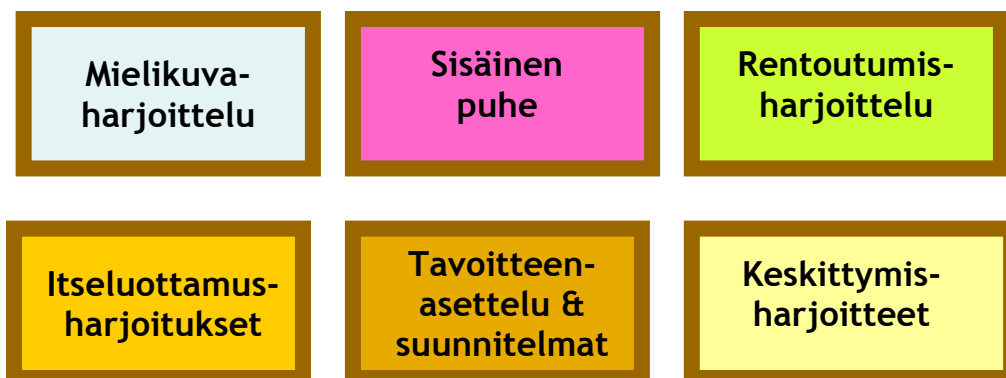


Huippu-urheilijaa hyödyttävät ominaisuudet



© Forismark Oy 2007

Henkisiä tekniikoita & harjoituksia



© Forismark Oy 2007

© Forismark Oy 2007

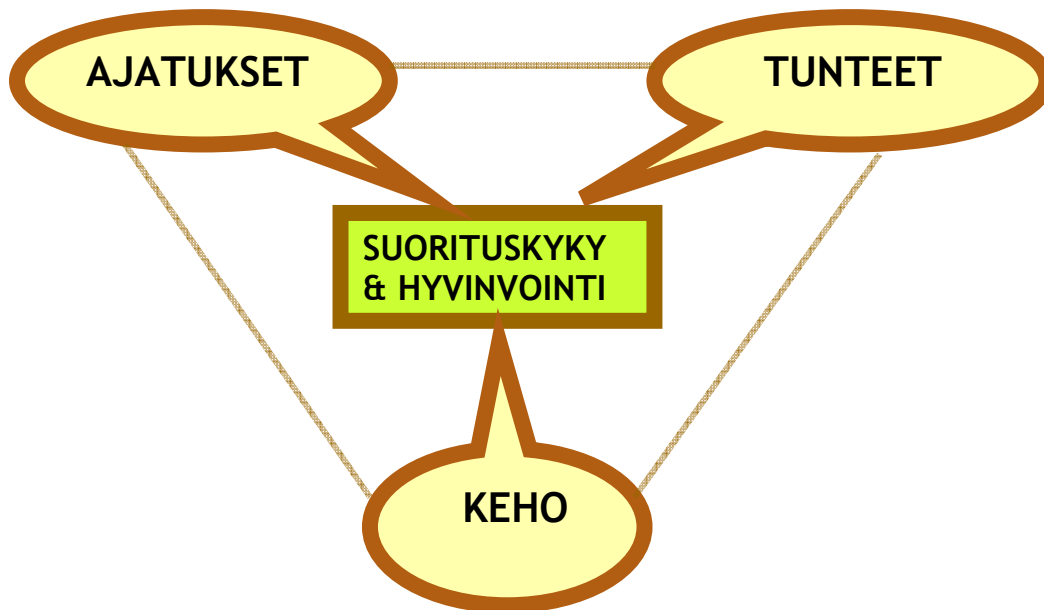
Miksi henkistä valmentautumista tarvitaan urheilussa?

- Henkinen valmentautuminen ei korvaa fyysistä, teknistä ja taktista harjoittelua, vaan sen tarkoitus on auttaa urheilijaa saamaan näistä taidoistaan ja voimavaroistaan oikealla hetkellä ”kaikki irti”.
- Henkisen harjoittelun toinen tärkeä tarkoitus on tukea urheilijaa nauttimaan lajistaan mahdollisimman pitkään, täysipainotteisesti, kestävästi notkahdukset paremmin ja pääsemään niiden yli nopeammin (loukkaantumiset, hitaamman kehityksen vaiheet, notkahdukset suorituksissa tms.)
- Modernissa huippu-urheilussa on lisäksi hiuksenhienot marginaalit: fyysiset, tekniset ja taktiset erot urheilijoiden ja joukkueiden välillä kapenevat koko ajan ja ovat lähellä maksimia, jolloin henkisten erojen tärkeys kasvaa.
- Henkiset erot ovat usein ratkaisevia, esim.:
 - ajattelu- ja reagoititapa (virheet, onnistumiset jne.)
 - asenne
 - keskittymiskyky
 - itseluottamus

”En yritä olla parempi kuin joku toinen. Yritän vain olla parempi kuin minä itse.”

- Dan Jansen, pikaluistelija
olympiakultaa ja ME 1994

Ihminen on kokonaisuus

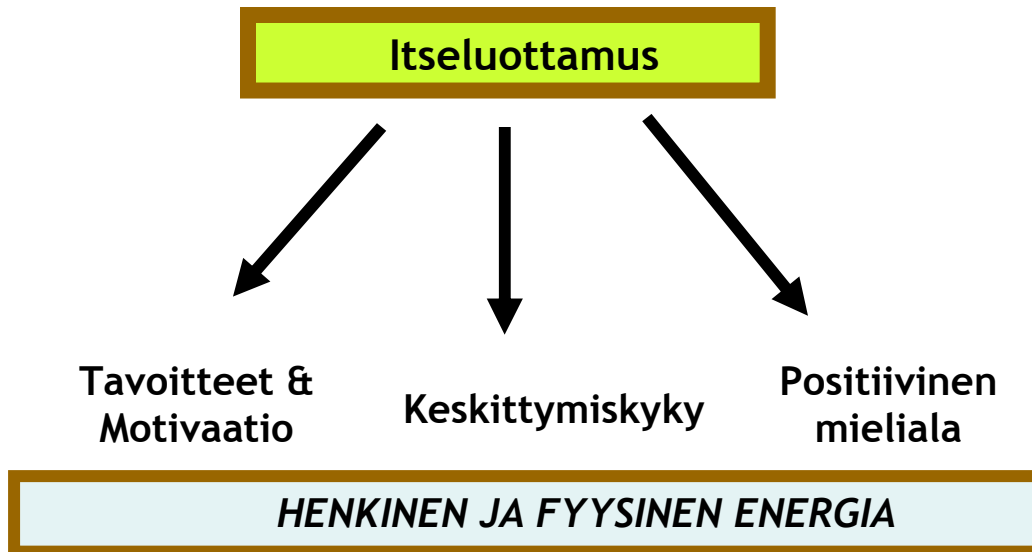


© Forismark Oy 2007

MUISTA!

Voit kehon (ryhti, liikkeet, ilmeet jne.) **ja ajatustesi** (rauhoittavat, tsemppaavat) **avulla vaikuttaa omiin tunteisiisi ja vireeseen!**

© Forismark Oy 2007



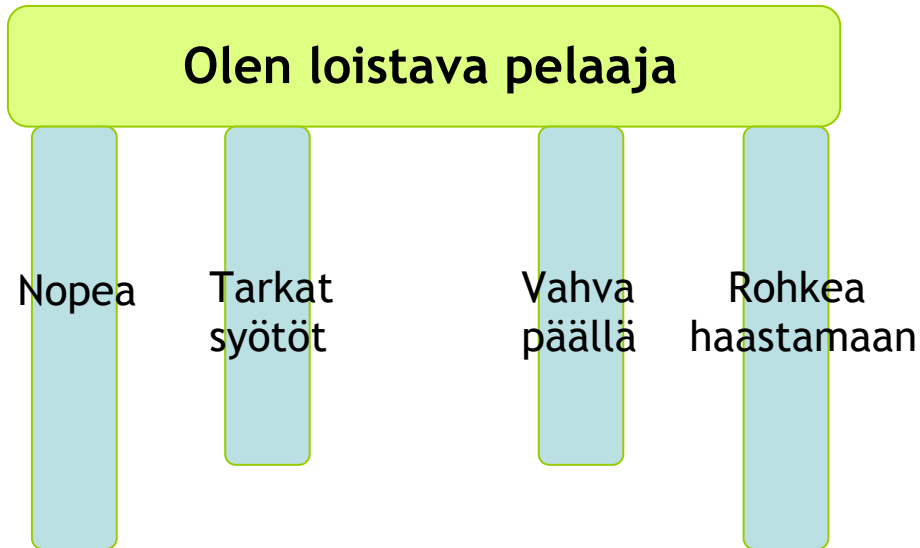
© Forismark Oy 2007

Harjoituksia:

- **Minkälainen tunne sinulla on kehossasi, kun olet parhaimmassa mahdollisessa suoritusstilassa?**
Muistele jotain tällaista tilannetta menneisydessäsi.
Miltä kehosi tuntuu silloin?
Miltä se näyttää ulkopuolisin silmin (elkeet, liike, ilmeet)?
- **Miltä näyttää itsevarma urheilija?**
Valitse joku "henkisesti vahva" pelaaja ja tutki tämän pelaajan kehon kieltä.

© Forismark Oy 2007

Seiso vahvuksillasi!



© Forismark Oy 2007

Itseluottamuksen vahvistaminen - harjoituksia:

- **Opettele ottamaan vastaan kehuja. Sano "kiitos", kun joku kehuu sinua.** Älä ala selittää, miksi et mielestäsi ehkä ansaitse kehuja.
- **Muistele onnistumisesi ja eläydy niihin mielikuvissasi usein.** Käytä kaikkia aistejasi, kun eläydyt onnistumisiin ja hyviin muistoihin (näkö, kuulo, tunne, tuoksu, maku)
- **Kirjoita (tai mieti mielessäsi) jokaisen harjoituksen jälkeen vähintään:**
 - 2 asiaa, joissa onnistuit tänään hyvin ja
 - 2 hyvää ominaisuuttasi pelaajana
 - 1 asia, johon aiot erityisesti keskittyä seuraavassa Harjoituksessa
- **Kirkasta vahvuksiasi ja päätä, missä haluat olla hyvä – mikä on sinun tavaramerkkisi 5 vuoden päästä?** Mistä sinut tunnetaan? Mikä on sinun "Beckhamin vapaapotku", "Ronaldinhon kikka", "Mäkisen

© Forismark Oy 2007

hevosenpotku” tai ”Cannavaron sijoittumistaito”? Käytä edellistä ”pöytäharjoitusta” apunasi.

- **Vahvista muiden itseluottamusta:**

Muista! Omat elkeesi, ilmeesi ja sanasi saattavat murentaa oman joukkuetoverisi uskoa itseensä tai vahvistaa sitä. Kummasta on hänelle, joukkueellesi ja sinulle itsellesi enemmän hyötyä?

- Kehu vähintään yhtä joukkuetoveriasi jokaisen treenin ja matsin jälkeen.

Kerro hänelle, mitä hän mielestäsi teki erityisen hyvin.

“Olen mokannut yli 9.000 heittoa urani aikana.

Olen hävinnyt melkein 300 ottelua.

26 kertaa minuun luotettiin, että heitän ottelun voittavan vapaaheiton koriin, ja mokasin.

Olen epäonnistunut uudestaan ja uudestaan elämäni aikana.

Ja se on syy, miksi menestyn.”

- Michael Jordan, korislegenda

Muista! Unelmoi suuria unelmia!

Älä aseta itse rajoja unelmillesi, sillä jos itse haluat ja olet valmis tekemään töitä sen eteen, mikä tahansa on mahdollista.

Kysy itseltäsi:

- Mistä nautit eniten futiksessa? Muista palauttaa tämä mieleesi usein.
- Onko sinulla unelmia futiksen suhteen? Minkälaisia ne ovat? Missä haluat olla 5 vuoden päästä? Entä 10 vuoden päästä? Minkälainen pelaaja haluat olla silloin?
- Minkä vahvuuksien kehittämiseen aiot satsata?
- Mitä aiot tehdä omalla ajallasi tämän eteen?

KIITOS!

Yhteystiedot:

Christina Forssell
Puh: 050-364 87 11

christina.forssell@novetos.fi



© Forismark Oy 2007

© Forismark Oy 2007