

# **SAL -valmentajaverkoston etäluento**

## **Mielen valmentaminen ampumaurheilussa 1/2**

**ti 19.11.2024 klo 19.15-20.15**





# Sidotaan nauhat ja lähdetään liikkeelle...

Muutamia tienviittoja matkalle:

- Laita puhelin äänettömälle tai sulje.
- Kun tulee kysyttävää tai kommentoitavaa, niin anna mennä.
- Muistetaan avoimuus ja luottamuksellisuus.
- Tee muistiinpanoja - se aktivoi aivojasi samalla.
- Have fun! :)

# Tänään

# Sisältö ja tavoitteet

## MIELLEN VALMENTAMINEN AMPUMAUURHEILUSSA

- Esittely
- Mitä on psyykinen valmennus?
- Urheilijan matkalla - Psyykinen valmennus tukena uran eri vaiheissa
- Keskustelu ja kysymykset

## TAVOITTEET

- lisätä ymmärrystä psyykkisestä valmennuksesta yleisellä tasolla
- auttaa tunnistamaan omia ajatuksia aiheen tiimoilta
- avata urheilijoiden tarinoiden kautta aihetta
- keskustella mikä psyykkisen valmennuksen merkitys on lajissamme?
- pitää hauskaa!

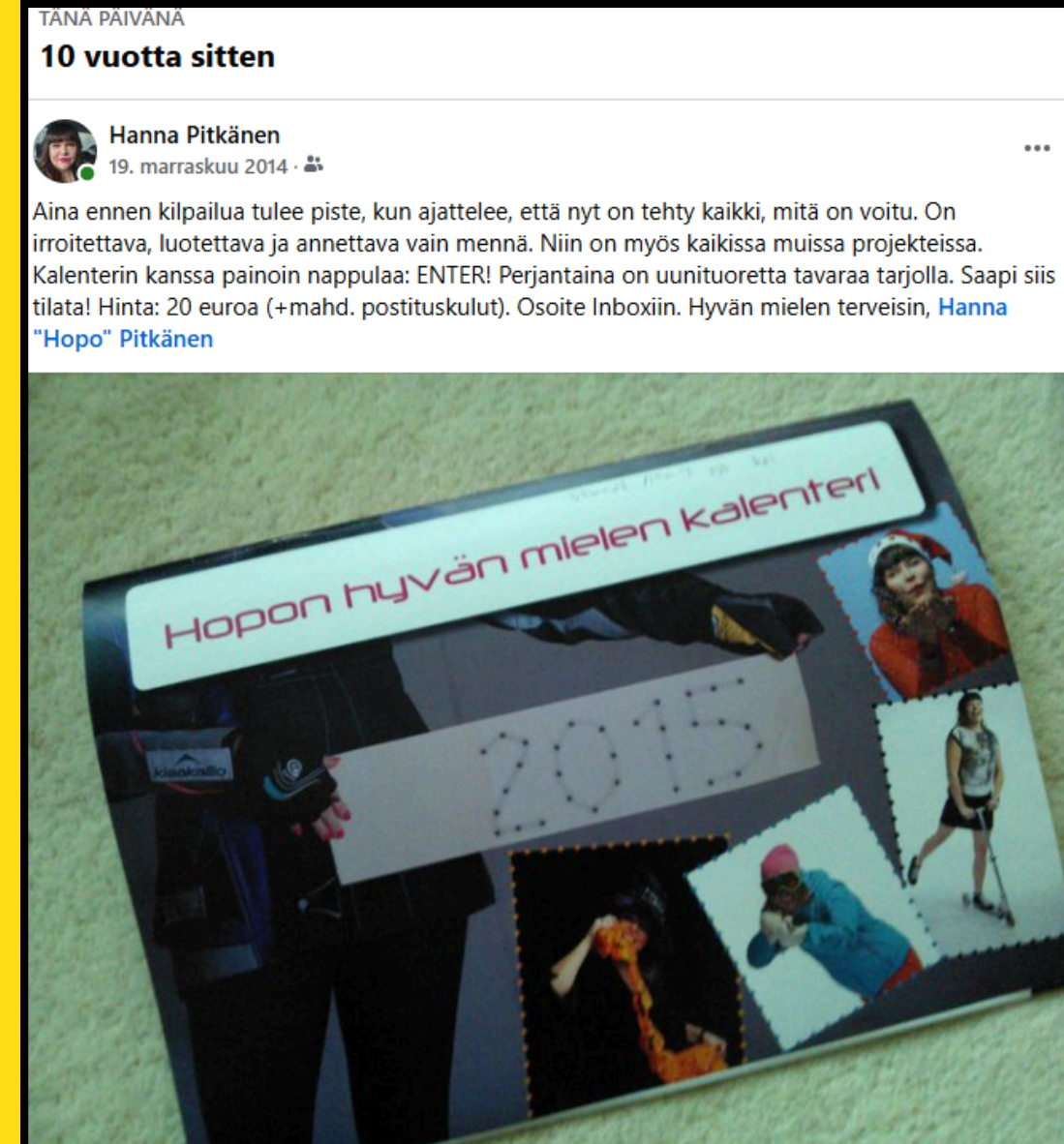
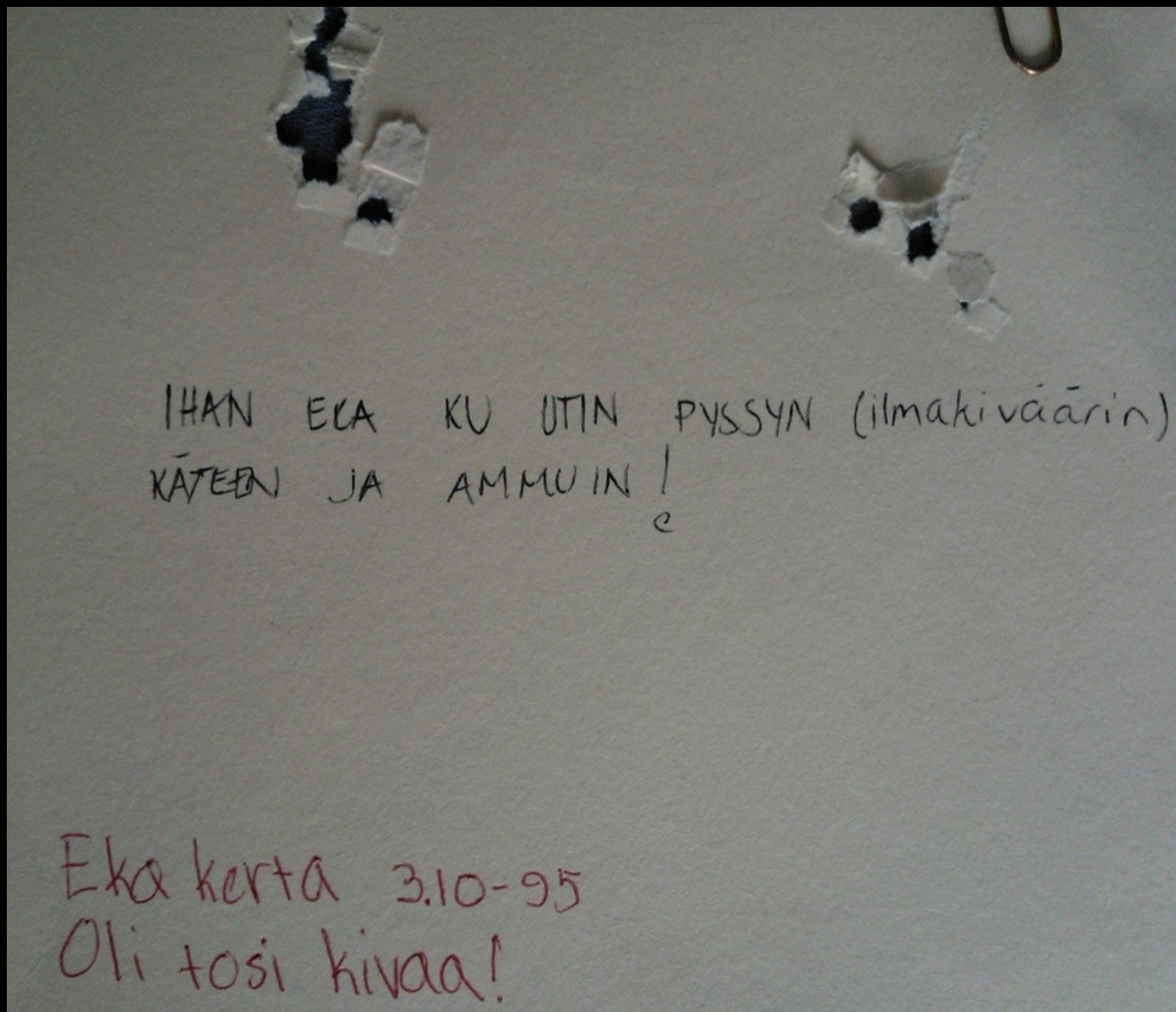
# Eläköitynyt ammatturheilija, viidettä vuotta psyykkinen valmentaja

Parikymmentä vuotta urheilua huipentui ammattilaisuuteen - tähtäimessä Rion olympialaiset. Jäljelle jäi auttamisen halu ja kiinnostus ihmisen mieleen.

Polkuni valmentajaksi:

- 20 vuotta urheilua huipentui ammattilaisuuteen
- 2008 Tradenomin tutkinto
- Yli 10 vuoden työkokemus markkinoinnista, viestinnästä ja myynnistä
- Identiteetikriisistä uusiin uraunelmiin
- 2017 NLP:n opinnot surutyön tukena
- 2020 yrittäjäksi (Mielitreenit)
- Korona kasvatti loistavaksi etävalmentajaksi
- 2023 äitiyslomalla psyykkisen valmentajan-koulutusohjelma





Ensimmäinen suomalainen nainen täydet 400 pistettä

# Kuuntele Spotifyyssä lisää urastasta ja uran lopetuksesta > Elämän pelikirja -podcast 91. jakso



Jakso 91. Vieraana Hanna Pitkänen (Ammunta)

Elämän Pelikirja -rakkaudesta urheilijoihin

Elämän Pelikirja on podcast, jota tehdään rakkaudesta urheilijoihin. Podcastia isännöivät suomalaisen urheilumarkkinoinnin eturivin asiantuntijoihin jo vuosikymmenen kuulunut kauppatieteiden tohtori...

6. marrask. • 1 h 14 min

# Teoriat työskentelyn taustalla

---

## **NLP= Neurolinguistic programming**

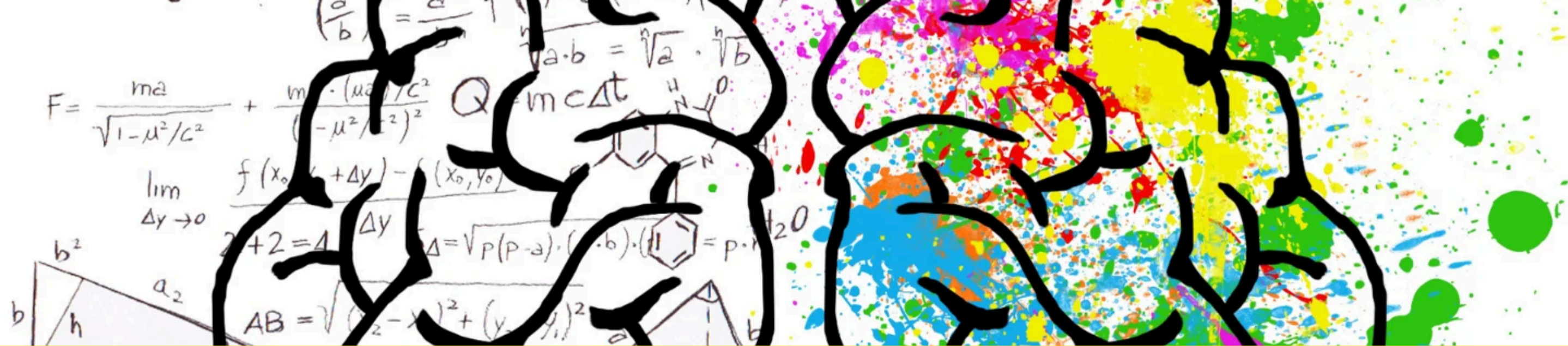
Perustuu mm. kognitiiviseen psykologiaan, neuropsykologiaan sekä kielitieteeseen.

## **Psyykkisen valmentajan-koulutusohjelman opinnot**

Suorituskyvyn psykologia pohjaa mm. kognitiiviseen psykologiaan, liikunta- ja urheilupsykologiaan, ratkaisukekskeiseen työskentelyotteeseen, HOT (hyväksymis- ja omistautumisteyöskentelyyn) ja mindfulnesseseen.

Väheksymättä kantapään kautta opittuja teorioita :D





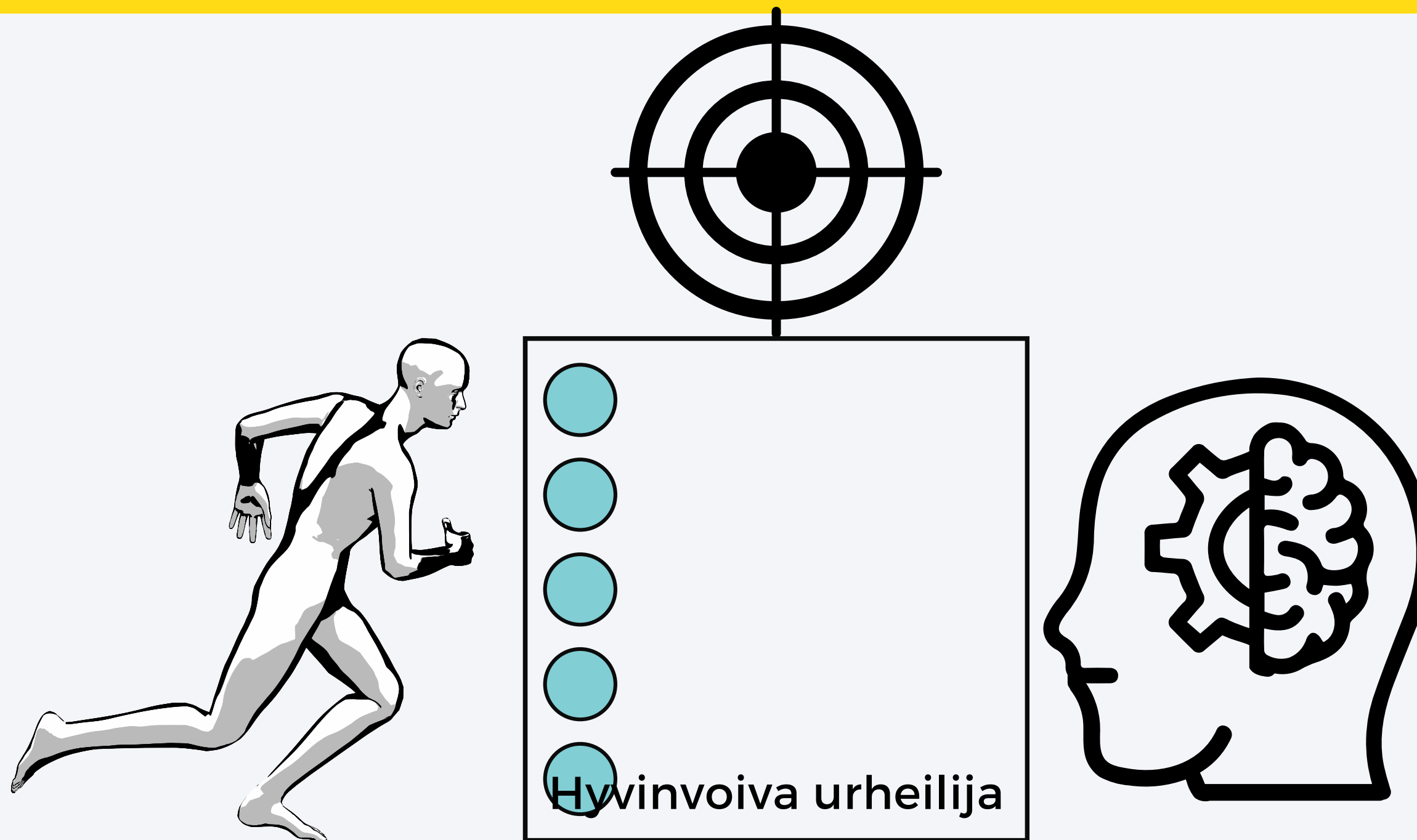
# Mikä ihmeen psyykkinen valmennus?

**Laajasti määritellen psyykkinen valmennus on ennaltaehkäisevää toimintaa, ihmisen hyvinvoinnin tukemista ja psyykkisten taitojen ohjaamista ja opettamista.**



# Psyykkinen valmennus on yksi kolmesta valmennuksen osa-alueesta

---







# Psyykkinen valmennus ei ole rakettitiedettä!

**Kun haluamme kehittää hauraslihasta, menemme kuntosalille ja teemme hauiskääntöjä. Mielitreeneit on sama juttu, paitsi, että ne kehittävät mieltä. Aivotkin kun ovat lihas, ja ajattelutaidot harjoiteltavissa olevia taitoja.**



**Teoria**

**Hyvinvointi**

**Mielikuva-  
harjoittelu**

**Tietoa**

**Itsetuntemus**

**Tunteet ja tunnetaidot**

**Uskomukset**

**Rentoutus- ja  
hengitysharjoituksia**

**Ajatukset**

**Arvot**

**Suorituskyky**

**Vuorovaikutus**

**Ryhmäilmiöt**

**Tavoitteenasettelu**

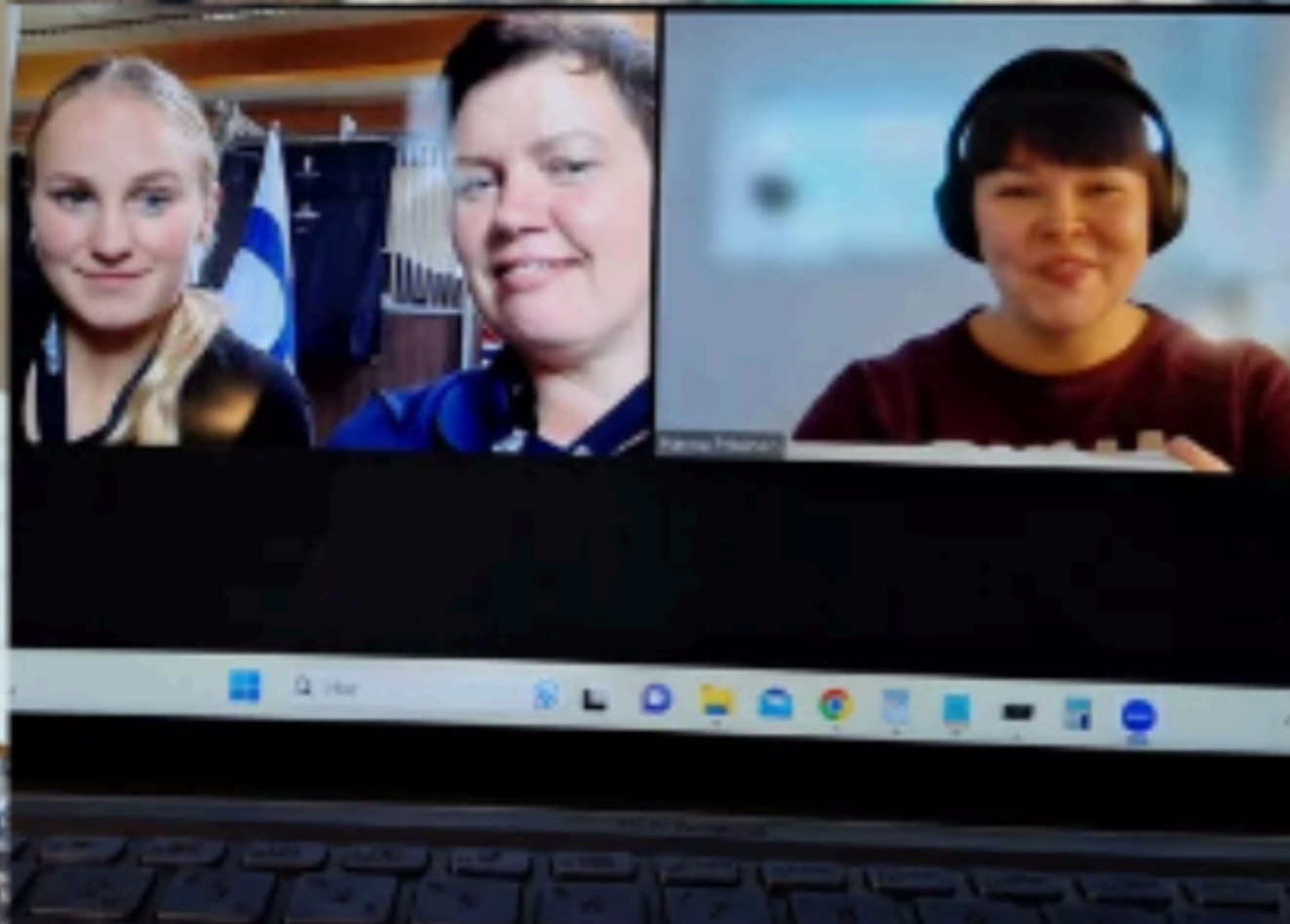
**Itseluottamus**

**Motivaatio**

**Keskittyminen**

**Itsepuhe**

**Optimaalinen suoriutuminen merkityksellisessä tilanteessa**



# Puhelin pirahdaa...

---

“Tiedän, että osaan, mutta en saa sitä viivalla ulos. Jännittää niin pirusti.”

“Voimavarat ovat vähissä: tasapainoilu arjessa - siviilielämän ja urheilun yhdistämisen kanssa - on liian kuormittavaa.”

“Joukkuehenki on hiukan huono.”

Yhteistyötä yli lajirajojen - yli 10 lajia:  
amerikkalainen jalkapallo, ampumaurheilu, cheerleading- ja tanssi, esteratsastus, karting, kouluratsastus, motocross, moukarinheitto, pararatsastus, pesäpallo, uinti



# Kuka tekee mitäkin

© SPORTFOCUS

## Optimointi

Psyykkinen valmennus

- Psyykkiset taidot
- Jännittäminen
- Motivaation tarkastelu
- Itseluottamuksen tarkastelu
- Hyvinvointitaidot, itsestä huolehtiminen
- Urasiirtymät ja lopettaminen
- Vuorovaikutustaidot

## Normalisointi

Suorituskyvyn psykologia

- Epäonnistumisen kokemukset ja -pelot
- Vakava suoritusjännitys
- Vaativuus ja täydellisyydentavoittelu
- Jatkuva ja pitkäaikainen alisuoriutuminen
- Jaksamiseen liittyvät vakavammat pulmat

## Hoitaminen

Kliininen psykologia/  
psykoterapia

- Edelliset kunnes ovat jatkuvasti häiritseviä/elämää vaikeuttavia
- Masennus
- Ahdistus
- Syömishäiriöt
- Riippuvuudet
- Vakavat traumat
- Voimakkaat pelot
- Persoonallisuushäiriöt

Suorituskyky

Sairaus

# Urheilijan matkalla

Psyykkinen valmennus tukena uran eri vaiheissa



“

**Minkä kaiken summa on se, että kisatulokset paranevat, on vaikea sanoa, mutta veikkaan, että omalla kohdallani psyykkisellä harjoittelulla on ollut siihen vaikutusta. Olen oppinut hyväksymään jännitystä paremmin ja oppinut ampumaan kisassa.**

Helmi Pietinalho, Salon Seudun Ampujat, N16-sarja



“

Ampumaurheilija Henna Viljaselle psyykkinen valmennus on tuonnut työkaluja, uusia näkökulmia ja rauhaa

Ampumaurheilija Henna Viljaselle menestys on hyvinvoinnin sivutuote

Henna Viljanen, Kyrkslätt Skytteförening,  
N-sarja





“

**Ei oo mikään salaisuus, että käytän psyykkistä valmennusta. Sehän on jopa tosi cool - eikä mitään kallonkutistelua. Se on asioiden jakamista, keskustelua ja siten pääsee paremmin eteenpäin ajattelussaan.**

Sari Posio, Turun Seudun Ampujat,  
R5 ilmakivääri/R9 pienoiskivääri



“

**Kaikkien urheilijoiden olis hyvä käydä psyykkisellä valmentajalla.**

**Mielitreeneit toi rohkeutta tehdä sen päätöksen, että urheilu-ura loppuu. Mietittiin urheilu-uran jälkeistä elämää, että mitä siellä on. Kuva alkoi hahmottua, että mitä sitä haluaa. Mihin kannattaisi suuntautua ja mitä tehdä.**

Juho Kurki, Kankaanpään Ampumaurheilijat, eläköitynyt ammattiurheilija

**Mikä merkitys sinusta  
psyyykkisellä  
valmennuksella on  
lajissamme?**

Pienet porinat



# Mikä sinua haastaa eniten valmentajana?

Kun mietit psyykkistä valmennusta...

**Olen mielelläni avuksenne -  
nappaa talteen yhteystiedot:**

**+358 503 048 211**

**mielitreemit@gmail.com**

**www.mielitreemit.fi**

**Ota seurantaan somessa @mielitreemit!**

