

# **SAL -valmentajaverkoston etäluento**

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

**ti 3.2.2024 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! :)

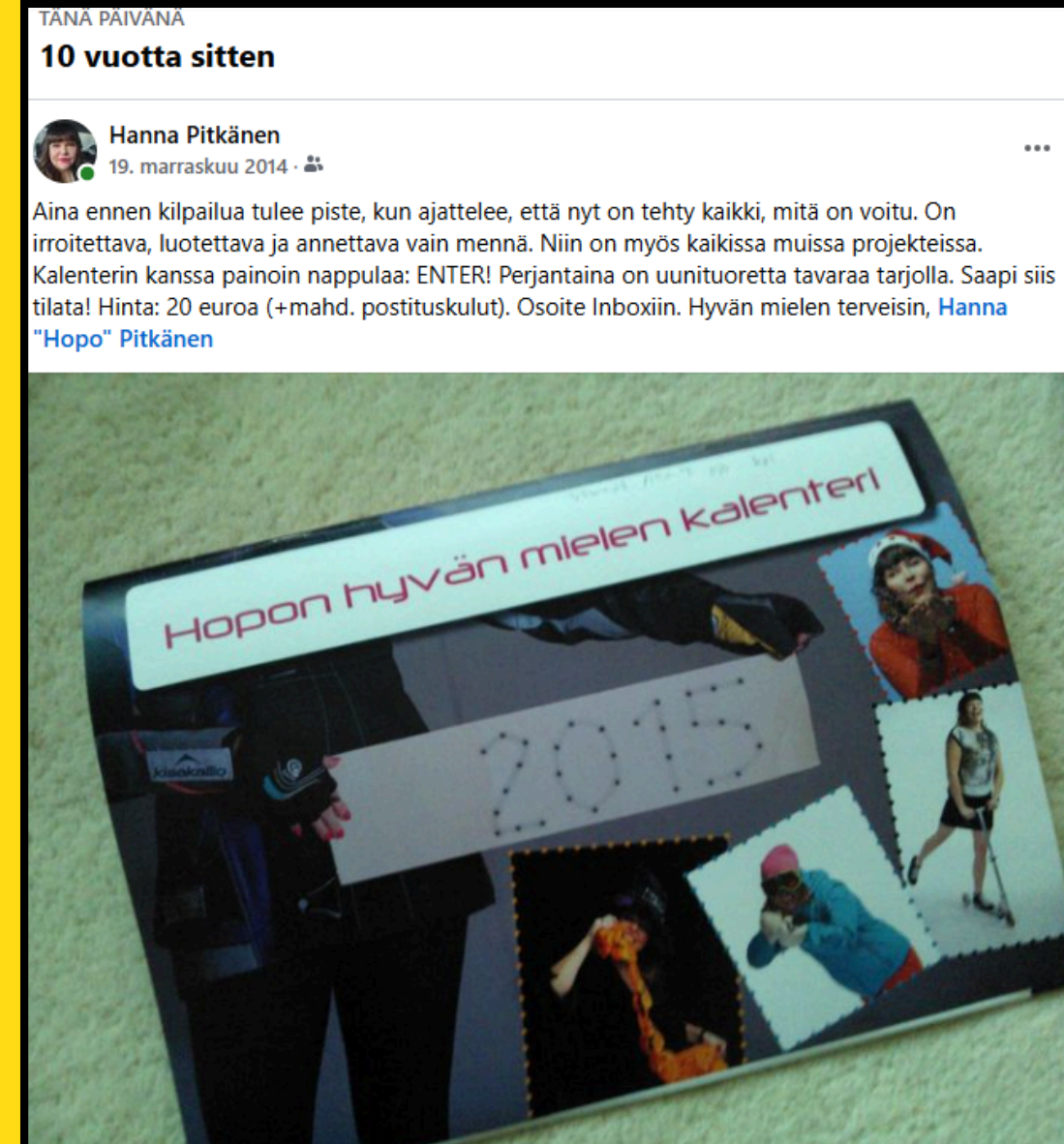
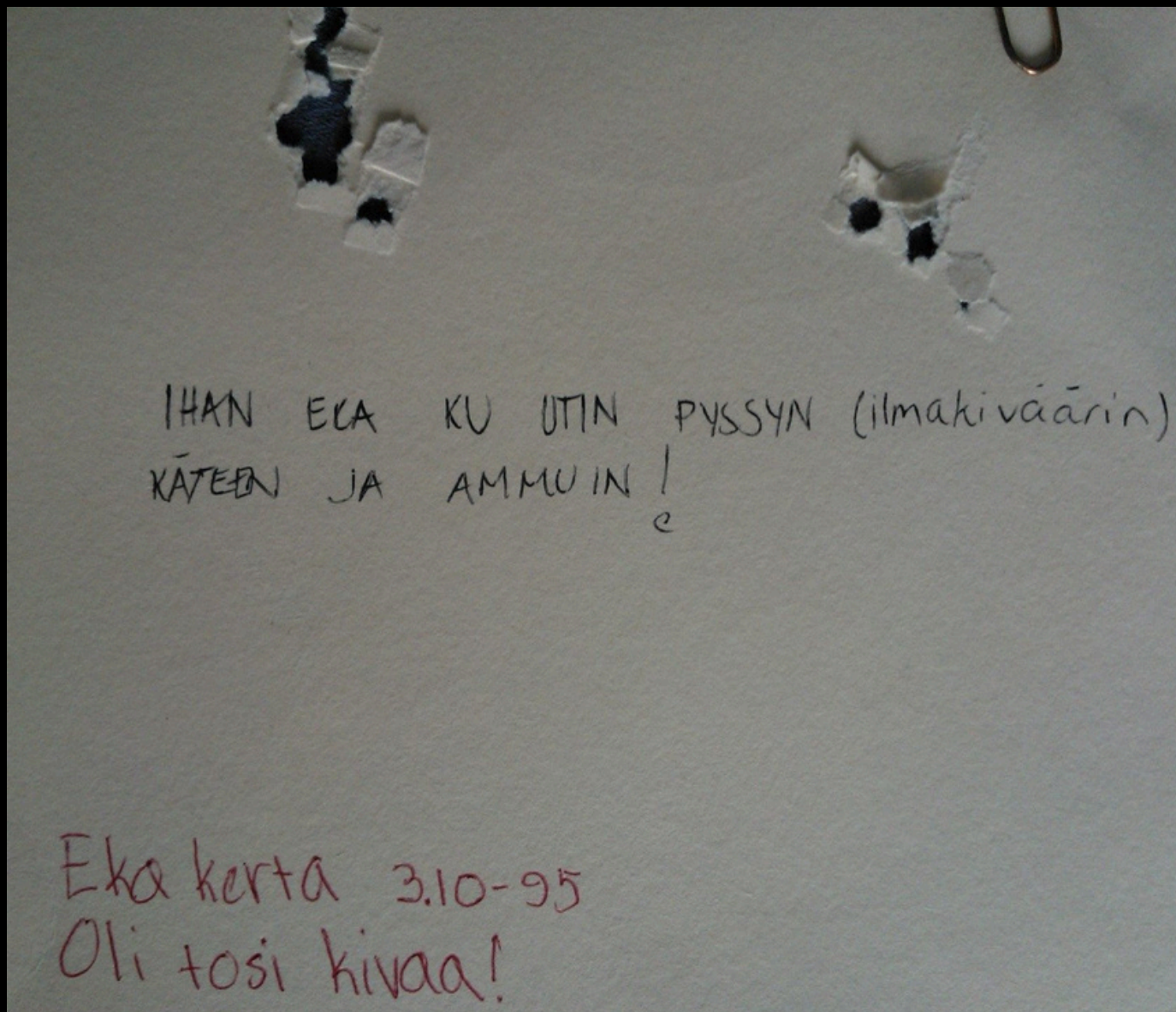
# Eläköitynyt ammatturheilija, viidettä vuotta psyykkinen valmentaja

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

# Tänään

# Sisältö ja tavoitteet

## MIELLEN VALMENTAMINEN AMPUMAUURHEILUSSA: JÄNNITYKSEN HALLINTA

- Jännitys on tunne!
- Hallinnan kehät
- Merkityksen anto
- “Älä jännitä” ja muita hyödyllisiä työkaluja
- Pari sanaa tunnetaidoista
- Vinkkejä urheilijan kohtaamiseen kilpaillessa

## TAVOITTEET

- lisätä ymmärrystä merkityksellisessä tilanteessa suoriutumisesta
- antaa tietoa ja konkreettisia työkaluja tunnetaitoihin
- normalisoida jännityksen kokemusta
- tarjota jotakin kättä pidempää niin urheilijalle kuin valmentajallekin
- pitää hauskaa!

A low-angle, close-up shot of a person's legs as they ascend a set of wooden stairs. The person is wearing black leggings and white sneakers with brown soles. The background is a bright, out-of-focus white wall. Overlaid on the image is large, bold, yellow text.

# Optimaaliseen suoriutumiseen valmentautuminen

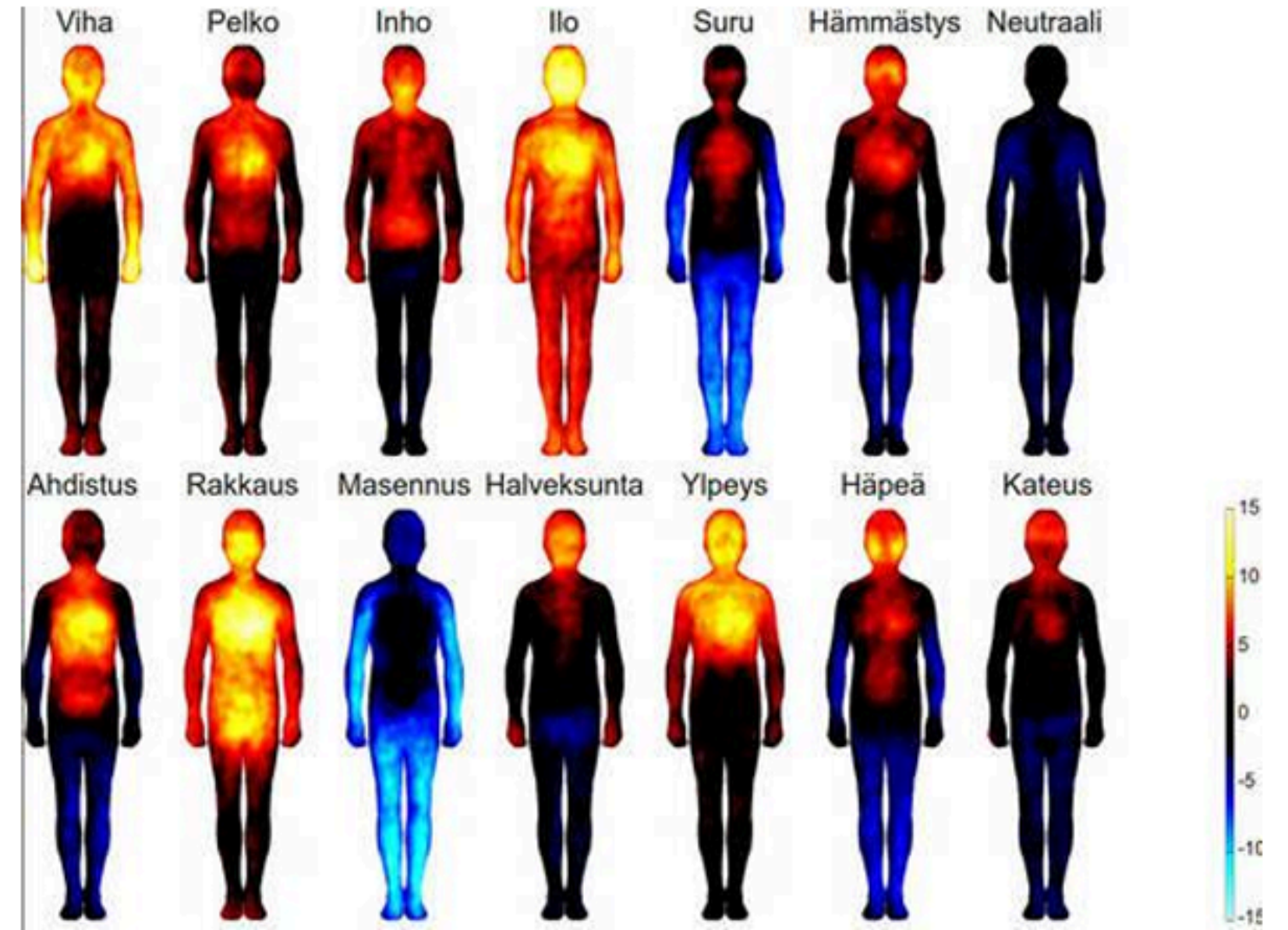
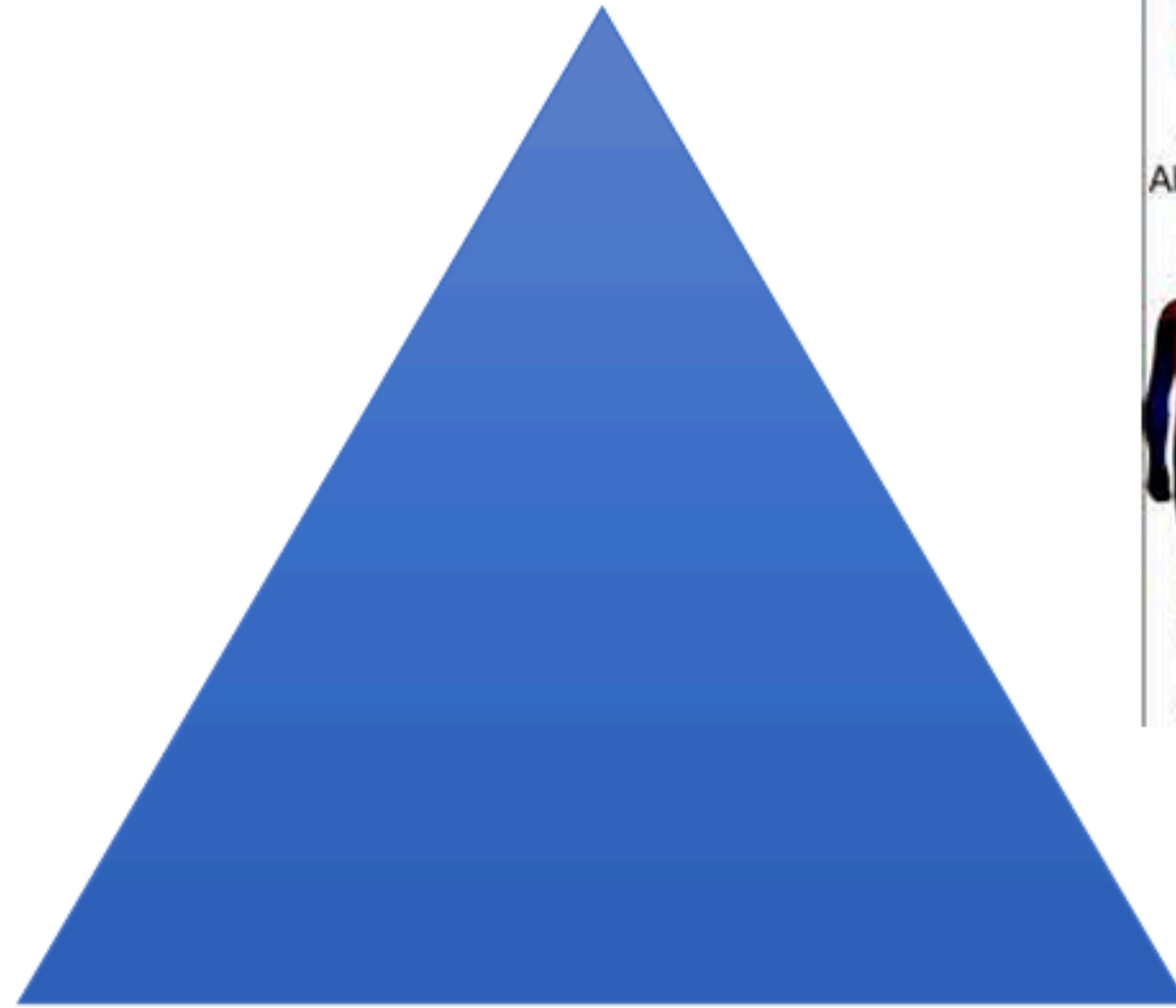
Tunnetaidot osana sitä

A person stands on a beach at sunset, their silhouette centered against the bright sun. Their arms are outstretched horizontally. The sky is filled with dramatic, colorful clouds in shades of orange, red, and blue. The sun is low on the horizon, and its reflection is visible in the shallow water of the beach. The overall mood is serene and contemplative.

# Jännitys on tunne!

Tänään puhutaan tunteita, eikä tekniikkaa!

Kehon fysiologiset muutokset



(Nummenmaa 2015)

Tulkinnat ja tiedonkäsittely

Käyttäytymisen muutokset

# Tunnereaktion kolme osaa



# Universaalit perustunteet

(Paul Ekman, 1992; Panksepp, 2011; Nummenmaa 2019)



EduFOCUS

INHO, SURU, PELKO, HÄMMÄSTYS, VIHA, ONNELLISUUS



# Hallinnan kehät

Mikä mietityttää?

**En voi vaikuttaa, en voi hallita**

**Voin vaikuttaa, en voi hallita**

**• Voin vaikuttaa, voin hallita**



**En voi vaikuttaa, en voi hallita**

kilpailupaikan olosuhteet, sää

**Voin vaikuttaa, en voi hallita**

aseen käynti, urheilija, vanhempi, lapsi, joukkuekaveri,

**Voin vaikuttaa, voin hallita**

puheet, teot, tunteet, asenne, suhtautuminen  
oma elämä, suoritus



# Merkityksen anto

Onko kilpaileminen positiivinen haaste vai uhka?

# Mitä urheilijalle merkitsee se, että hän jännittää?

**APUA! MÄ JÄNNITÄN - EI TÄSTÄ NYT ENÄÄN MITÄÄN  
TULE!**

- Fyysiset reaktiot pelottavat - esim. kädet tärisevät valmistautuessa kilpailuun.
- Apua - en hallitse tätä! Mä jännitän ja siksi on varmaa, etten voi onnistua.

**JÄNNITYS ON MUN SUPERVOIMA!**

- Normaalilla kilpaillessa.
- Tää on tuttu tunne!
- Onpa hyvä, että jännitän - se auttaa keskittymään paremmin ja juuri olennaisiin asioihin. Se auttaa minua olemaan herkempi ja suorittamaan paremmin.
- Läsnä oleminen hetkessä riittää!

SOPIVA JÄNNITYKSEN TUNNE

VOIMAKAS JÄNNITYS, JOKA ON SÄÄDELTÄVISSÄ

AHDISTUS, JOKA ON SÄÄDELTÄVISSÄ

VOIMAKAS AHDISTUS, JOKA ON HUONOSTI SÄÄDELTÄVISSÄ



**“Älä jännitä!”**


Ja muita hyödyllisiä työkaluja :D





# Pari sanaa tunnetaidoista..

- Tunne on ajatuksissa ja kehossa koettu reaktio suhteessa omaan tilanteeseen, tapahtumaan ja sen tulkintaan.
- Ihmiset eroavat toisistaan synnynnäisesti siinä, kuinka paljon ja kuinka voimakkaita tunteita he kokevat erilaisissa tilanteissa.
- Mikään tunne ei sinänsä ole hyvä tai paha.
  - Sen sijaan sillä on merkitystä, miten ihminen käsittelee tunnetta ja minkälaiseen toimintaan tunne johtaa.
- Tunteen kieltäminen ei ole tehokasta.
  - Esimerkiksi ohje "älä pelkää tai älä jännitä" ei ole toimiva.
  - Sen sijaan tulee hyväksyä, että pelottaa, ja lähteä miettimään, miten pelonkin kanssa voidaan edetä.
- Tunnetaitojen oppiminen vaatii pitkäjänteistä ja säännöllistä harjoittelua.
  - Tunteet ovat nopeasti heräviä, ja vanhat ajattelumallit hyvinkin pinttyneitä - kärsivällisyys on valttia tunnetaitoja harjoitettaessa!
- Tunnistamalla ja harjoittamalla tunnetaitoja ihminen oppii onnistumaan tietoisemmin juuri tärkeinä hetkinä.
  - Kilpailu- ja esiintymistapahtumat tuovat tarjolle suuria tunteita – sekä myönteiset että kielteiset tunnekokemukset opettavat ja ovat tervetulleita.



TIETOINEN  
VAIKUTTAMINEN  
JA ILMAISEMINEN

YMMÄRRYS SYISTÄ JA  
TULKINNOISTA

TUNNISTAMINEN JA NIMEÄMINEN

TUNTEIDEN HYVÄKSYMINE

# Portaalta toiselle...

## HYVÄKSYMINEEN

- Tunteiden hyväksyntä on tunnetaitojen perusta.
- Tehtävä voi kuulostaa helpolta: "kun tunne tulee, älä tee mitään, ole vain!"
- Ihminen ei voi välttää tunteita ja siksi ihminen on myös varusteltu niin, että hän ei mene rikki tunteistaan.
- Kun antaa tunteelle luvan tulla, se voi myös mennä.

## TUNNISTAMINEEN JA NIMEÄMINEN

- Kun päästää tunteen lähelle, se voidaan seuraavaksi nimetä.
- Sitten voidaan tarkastella, mitä ajatuksia mielessä herää ja harkita, mitne toimia viisaasti siin suorituskyvyn kuin hyvinvoinnin kannalta katsoen.
- Tunteiden nimeäminen ja toisille jakaminen kielen avulla ovat muotoutuneet ihmisille oellisiks itsesäätelyn keinoiksi.
- Pelkkä tunteen ääneen sanominen helpottaa ja jäsentää.
- "Se mikä on jaettavissa, on kestettävissä."

## YMMÄRRYS SYISTÄ JA TULKINNOISTA

- Oletko koskaan pitänyt tunnepäiväkirjaa tai kirjannut tunteita harkkapäiväkirjaan?
- Ajatusten kirjaaminen siitä, miten tunne itseen vaikuttaa, auttaa vähitellen tunnistamaan tulkintoja, joita tekee tilanteesta.

## TIETOINEN VAIKUTTAMINEN JA ILMAISEMINEN

- Onko jollakin mennyt joskus "kuppi nurin"? Eli tunteet ovat kasvaneet niin suureksi, että järjen ääni alkaa hiipua? Emmekä kykyne enää hallitsemaan toimintaamme?
- Tunteiden hyväksyminen ja sitä kautta mahdollistuva säätely ylläpitävät hyvinvointia. Silloin voidaan jatkaa harjoittelua kohti omien tunteiden syvempää ymmärrystä ja niiden rakentavaa ilmaisemista.
- Kun ihminen huomaa epäonnistuneensa tunteiden säätelyssään, itsetuntemusta voidaan lisätä pohtimalla, säädeltiinkö tunteita tietyssä tilanteessa liikaa tai liian vähän.

# Vinkkejä urheilijan kohtaamiseen kilpailumatkalla

## MUISTA VOIDA ITSE HYVIN!

- Pidä huoli itsestäsi! Mikä auttaa sinua jaksamaan kilpailureissulla parhaalla mahdollisella tavalla?
- Kun voimme itse hyvin, silloin on helpompi seisoa myös urheilijan rinnalla oli rankkasade tai aurinko.

## AH - NUO TUNTEET!

- Muista hengittää! Hermosto tykkää siitä!
- Ole läsnä urheilijalle, kun tarve on.
- Kuuntele urheilijaa ja validioi tunteita. "Näen, että sua jännittää/harmittaa." Huomaan, että sulla on tosi paha mieli"
  - Kaikki tunteet ovat sallittuja ja normaaleja!

Voisiko keskustella etukäteen tilanteista esim. jännityksen, onnistumisen tai epäonnistumisen varalle? Miten urheilija toivoo oltavan/kommunikoitavan niissä hetkissä? Mikä häntä auttaisi näissä tilanteissa? Useasti urheilija osaa kyllä kertoa sen.

## HARJOITE 1: APUJA TOISILLE JÄNNITYKSEN SÄÄTELYYN

Harjoitus sopii esimerkiksi ryhmälle tai joukkueelle, jonka yksilöt suorittavat yksin tai yhdessä jonkin alan merkityksellisissä tilanteissa.

Ryhmän tai joukkueen jäsenet kertovat toisilleen, miten he toivovat itseään autettavan, jos heitä jännittää ennen suoritusta. Tämä on tärkeää, koska voi olla, että toiveet ovat hyvin yksilöllisiä. Muut eivät osaa auttaa, jos he eivät tiedä, mitä kukin toivoo. Joku ei ehkä halua tulla ollenkaan kohdatuksi, ja joku toinen taas kaipaa erityisesti sosiaalista kanssakäymistä.

Harjoitus kehittää myös ryhmän ja joukkueen yhteishenkeä ja yhteistä motivaatiota kohti tavoitteita.

## HARJOITE 9: ENNAKOI – TEE SUUNNITELMA:

Valitse jokin tilanne, jonka tulet kohtaamaan, ja jossa saatat kokea mielestäsi sellaisia tunteita, jotka jollain tavalla uhkaavat suorituskykyäsi tai hyvinvointiasi.

Kirjoita paperille suunnitelma, miten aiot toimia, jotta olet jälkeempään tyytyväinen toimintaasi.

Vahvista mielellään kykyjäsi kertomalla vielä suunnitelmasi ääneen jollekulle sopivalle henkilölle.

A close-up photograph of a hand holding a single, heart-shaped green leaf. The leaf is held between the thumb and index finger, with the stem pointing downwards. The background is a soft, out-of-focus green and yellow, suggesting an outdoor setting. The text is overlaid on the image.

# Harjoite: Ole tunteen kanssa

Tuleeko mieleesi joku tilanne, kun olet kokenut jonkin vahvan tunteen...



## HARJOITE 6: OLE TUNTEEN KANSSA

Seuraavan kerran, kun koet jonkin vahvan tunteen, pysähdy, istu vaikka alas, ja yksinkertaisesti ole tunteen kanssa. Toivota se tervetulleeksi, vaikka se olisi mikä tunne tahansa. Voit tarkastella, miltä tunne tuntuu, missä kohtaa kehossasi koet sen. Hengitä koko ajan normaalisti. Odottele ja ole tunteen kanssa, kunnes se hiipuu ainakin joksikin aikaa pois.



# Harjoite: Tunne on tekstari!

Harjoite voi auttaa vaikuttamaan tietoisesti siihen, kuinka voimakkaasti johonkin tapahtumaan reagoi.

## HARJOITE 2: TUNNE ON TEKSTIVIEСТИ

Voisimmeko ajatella, että tunne on tekstiviesti: Kuullessamme "kilahduksen", eli huomautessamme, että jokin tunne tuntuu, saamme ikään kuin vain viestin, ei sen kummempaa. Voimakkaampaan tunteeseen ei tarvitse ajautua.

Kun päätämme "avata viestin ja lukea sen", tulemme tietoisiksi sisällöstä, eli olemme tunnistaneeet tunteen. Olemme mahdollisesti jo selvillä, tai voimme rauhassa tarkastella, mitä viesti eli tunne merkitsee. Voimme sitten päättää, "vastaammeko viestiin heti, vai annammeko viestin sillä hetkellä olla ja palaamme siihen myöhemmin". Eli voimme reagoida tunteeseen ja säädellä sitä välittömästi jollain tavalla, jos tilanne niin vaatii. Tai voimme päästää tunteesta irti sillä hetkellä, ja palata myöhemmin pohtimaan, miten haluamme toimia. Voisimme esimerkiksi päättää, että juttelemme heti tai vasta myöhemmin henkilön kanssa, jolle olemme jostain syystä vihaisia.

Tekstiviestimetafora voisi toimia myös siinä tilanteessa, jossa "viestejä saapuu jatkuvasti", eli jokin tunne on yhä useammin mielessä ja kehossa. Silloin voi olla aika pysähtyä tarkastamaan tilanne perin pohjin. Viesti on viesti, se ei tee ratkaisuja eikä toimi. Se vain kertoo, että on aika toimia ja muuttaa jotain itse.

# Hetki hengitykselle...

Jos yhden ainoa työkalun voisin jakaa urheilijalle -  
jakaisin tämän!

BREATHHE

# Kaksi hengitysharjoitusta

## HENGITYKSEN TARKKAILU

- Valitse rauhallinen ja miellyttävä paikka.
- Keskittymistä voi helpottaa se, että suljet silmäsi.
- Kiinnitä huomio hengitykseen. Missä hengitys tuntuu - kenties rintakehässä, mahassa tai kurkussa?
- Kiinnitä huomio siihen, miten ilma virtaa keuhkoihin sisään ja ulos.
- Sinun ei tarvitse muuttaa hengitystä mitenkään, keskity vain havainnoimaan, miltä hengitys tässä hetkessä tuntuu.
- Jos hengitys alkaa rauhoittua, anna sen tapahtua, mutta älä yritä väkisin muuttaa hengitystä.
- Jatka hengityksen havainnointia jonkin aikaa, esimerkiksi kymmenen hengenvedon ajan. Jos tuntuu vaikealta keskittyä laskemiseen, voit myös laittaa itsellesi ajastimen hälyttämään esimerkiksi kahden minuutin päähän. (Lähde: : mielenterveystalo.fi)
- Ohjeet löydät tästä [videolinkistä](#)



## PALLEA HENGITYS - HERMOSTON RAUHOITTAMISEEN

Opit havainnoimaan hengitystäsi ja aktivoimaan rauhallisen palleahengityksen. Tämä voi jo yksin riittää lievittämään ahdistusentunnetta. (Lähde: mielenterveystalo.fi)

Ohjeet löydät tästä [linkistä](#)

# Palautteen aika

Loikkaa osoitteeseen [menti.com](https://menti.com) ja syötä koodi...



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

**+358 503 048 211**

**mielitreemit@gmail.com**

**www.mielitreemit.fi**

**Ota seurantaan somessa @mielitreemit!**

