



PSYYYKKISEN VALMENNUKSEN OPAS

SANTA'S UNITED



INFO



- OPPAASEEN ON MERKITTY VÄRIEN MUKAAN HARJOITTEIDEN HAASTAVUUS
- **VIHREÄ = HELPPO**
7-LUOKKALAISILLE JA PSYYKKISEN VALMENNUKSEN ENSIASKELEET
- **TURKOOSI = HAASTAVA**
8-LUOKKALAISILLE, JOILLA ON TARTTUMAPINTAA PSYYKKISEEN VALMENNUKSEEN
- **PUNAINEN = VAATIVA**
9-LUOKKALAISILLE JA VANHEMMILLE. VAATII YMMÄRRYSTÄ PSYYKKISESTÄ VALMENNUKSESTA JA KYKYÄ ITSEREFLEKTIOON.

OPPAASTA LYHYESTI



- TÄSSÄ OPPAASSA LÖYDÄT PSYKKISEEN VALMENNUKSEEN VALMIIKSI SUUNNATTUJA MENETELMIÄ
- TUOMME TYÖSSÄMME ESILLE SEURAN ARVOJA: AVOIMUUTTA, LIIKUNNAN ILOA, SEKÄ JATKUVAA KEHITTYMISTÄ
- OPAS ON TEHTY INTERAKTIIVISEKSI TYÖKALUKSI SANTA'S UNITED SALIBANDYSEURALLE

TAVOITTEIDEN ASETTAMISEN ENSIASKELEET



- ENSIASKELEIDEN TAVOITTEENA ON SAADA URHEILIJALLE TUNTUMAA TAVOITTEIDEN ASETTAMISEEN, SEKÄ TUODA ESILLE NIIDEN MERKITYS URHEILIJAN KEHITYKSELLE.
- URHEILIJALLA ON HIEMAN TARTTUMAPINTAA LUODA PITEMPIÄ TAVOITTEITA JA MIKÄ TÄRKEINTÄ URHEILIJA ITSE LÖYTÄÄ TAVOITTEILLE MERKITYSTÄ.
- TAVOITTEIDEN ASETTAMISTA TEHDESSÄ ON OLTAVA PERUSTEET TEKEMISELLE, YMMÄRRYS SIITÄ MIKSI TAVOITTEITA ASETETAAN JA MIHIN NIILLÄ TÄHDÄTÄÄN.
- TAVOITTEIDEN ASETTAMINEN TUKEE YKSILÖN KEHITYSTÄ JA PARHAIMMASSA TAPAUKSESSA VAIKUTTAA POSITIIVISESTI YKSILÖN SISÄISEEN MOTIVAATIOON.

TAVOITTEIDEN ASETTAMISEN ENSIASKELEET (STEP 1-2)



- STEP 1. HENKILÖKOHTAISTEN TAVOITTEIDEN ASETTAMINEN HARJOITTELUIHIN:
- URHEILIJA LUO TAVOITTEEN ENNEN HARJOITUKSIA ITSE HARJOITUKSEEN. ESIM. JATKAN KAIKKI VASTAANOTETUT SYÖTÖT ENSIKOSKETUKSELLA.
- STEP 2. HENKILÖKOHTAISTEN TAVOITTEIDEN ASETTAMINEN OTTELUIHIN:
- ENNEN OTTELUPÄIVÄÄ TAI ENNEN OTTELUITA, URHEILIJA LUO ITSELLEEN OTTELUUN TAVOITTEEN. TAVOITE VOI OLLA YKSINKERTAISESTI TULOS- TAI SUORITUSTAVOITE. ESIM. LAUON OTTELUSSA SEITSEMÄN KERTAA / PUHUN KENTÄLLÄ AINA KUN OLEN PELATTAVISSA, VAIKKA OLISINKIN EPÄVARMA. (TAVOITTEEN MITTAAMISESTA VOI HUOLEHTIA VANHEMPI TAI APUVALMENTAJA)

TAVOITTEIDEN ASETTAMISEN ENSIASKELEET (STEP 3-4)



- STEP 3. TAVOITTEET OSAKSI HARRASTAMISTA:

- URHEILIJA LUO ITSENÄISESTI TAVOITTEEN HARJOITUKSIIN JA OTTELUIHIN. TAVOITE TULEE OLLA MIELESSÄ JO ENNEN HARJOITUKSIIN SAAPUMISTA. TÄSSÄ KOHTAA URHEILIJAN KANSSA ON HYVÄ LUODA PIDEMPIAIKAISIA TAVOITTEITA, JOTTA PIENET TAVOITTEET HARJOITTELUIHIN JA OTTELUIHIN TUKEVAT ISOMPAA TAVOITETTA.

- STEP 4. MONIPUOLISET TAVOITTEET

TULOSTAVOITE: ESIM. TEEN OTTELUSSA KOLME MAALIA.

SUORITUSTAVOITE: ESIM. LAUON KYMMENEN KERTAA OTTELUN AIKANA.

PROSESSITAVOITE: ESIM. KUN LAUON, KATSON SINNE, MINNE HALUAN PALLON MENEVÄN.

TAVOITTEIDEN ASETTAMISEN ENSIASKELEET (STEP 4.)



- KUN TAVOITTEIDEN ASETTAMINEN ALKAA MUODOSTUMAAN RUTIINI, VOIDAAN URHEILIJAN KANSSA JAKAA TOIMINNALLE KOLME YKSINKERTAISTA ERI TAVOITETTA, JOTKA HUOMIOIVAT TOIMINNAN ERI PALASIA.
- TÄMÄ VAATII URHEILIJALTA KESKITTYMISTÄ JA PANOSTAMISTA TAVOITTEIDEN ASETTAMISEEN.
- SUORITUS- JA PROSESSITAVOITTEEN ON TARKOITUS OHJATA TULOSTAVOITETTA KOHTI.
- SITÄ VOIDAAN KÄYTTÄÄ MYÖS HEIKKOUSIEN TUKEMISEEN.
 - ESIMERKIKSI JOS URHEILIJA TARVITSEE KEHITYSTÄ KOMMUNIKOINNISSA KENTÄLLÄ, VOIVAT TAVOITTEET OLLA SEN MUKAISET, ETTÄ NE OHJAAVAT KESKITTYMÄÄN KOMMUNIKOINTIIN.
- NÄITÄ KOLMEA TAVOITETTA ON HYVÄ KÄYTTÄÄ KAIKESSA TOIMINNASSA.



- ELÄMÄNHALLINTATAITOJEN SISÄLLYTYS KANNATTAA NOSTAA ESILLE TAVOITTEENASETTELUSSA, ERIYISESTI JOS NUORELLA ON TÄSSÄ PUUTTEITA
- ELÄMÄNHALLINTATAITOJEN HALLINTA SISÄLTÄÄ LEVON, RAVINNON, AJANHALLINNAN JA ELÄMÄNTAVAT, JOTKA TULEE OTTAA HUOMIOON PÄIVITTÄISESSÄ TEKEMISESSÄ

JOUKKUEEN TAVOITTEIDEN ASETTAMINEN



- JOUKKUEEN YHTENÄISET TAVOITTEET OVAT TODELLA TÄRKEITÄ JOUKKUEHENGEN JA TEKEMISEN LAADUN KANSSA
- TAVOITTEIDEN TULEE OHJATA TOIMINTAA MAHDOLLISIMMAN PALJON TEHTÄVÄSUUNTAUTUNEeseen ILMAPIIRIIN
 - VARSINKIN KUN NUORET SAAVAT OLLA ITSE PÄÄOSASSA LUOMASSA TAVOITTEITA
- JOUKKUEEN TAVOITTEET:
 - JOUKKUEELLA TULEE OLLA LYHYEN- JA PITKÄNAIKAVÄLIN TAVOITTEITA
 - JOUKKUEEN TAVOITTEET TULEE LUODA ENNEN KAUDEN ALKUA
 - TAVOITTEITA TUKEVIA VÄLITAVOITTEITA ON HYVÄ LUODA, JOIDEN POHJALTA TAVOITTEIDEN MUOKKAAMINEN KAUDEN AIKANA ON MAHDOLLISTA

TAVOITTEIDEN ASETTAMINEN SMART-PERIAATTEEN AVULLA



- SMART-PERIAATETTA ON HYVÄ KÄYTTÄÄ APUNA JOUKKUEEN JA YKSILÖN TAVOITTEENASETTELUSSA.
- KUN TAVOITE TÄYTTÄÄ NÄMÄ KRITEERIT, ON TAVOITE TODENNÄKÖISESTI KEHITTÄVÄ.
- TÄSSÄ PERIAATTEESSA JOKAINEN KIRJAIN ON MUISTUTTAMASSA MITKÄ OMINAISUUDET HYVÄSSÄ TAVOITEESSA TULEE OLLA
- SEURAAVASSA DIASSA ON SELITETTYNÄ SMART-PERIAATTEEN JOKAINEN KIRJAN

SMART



S = Specific (spesifi)

M = Measurable (mitattavissa oleva)

A = Achievable (saavutettavissa oleva)

R = Realistic (realistinen ja merkityksellinen)

T = Timed (aikaan sidottu, aikataulutettu)

TAVOITTEENASETTELU -LOMAKE



- TAVOITTEENASETTELU -LOMAKE ON HYVÄ OTTAA TUEKSI KOKONAISVALTAISTA KEHITTYMISTÄ KOKO KAUDEN AJAKSI. LOMAKE LIITTEENÄ JA TULOSTETTAVISSA
- TAIDOT -OSIOON KIRJOITETTUNA ESIMERKKI TAITOJA. TAITOJA VOIDAAN MUOKATA/LISÄTÄ JOUKKUEEN HALUAMALLA TAVALLA
- ARVIOINTI NUMEROIDEN, KOSKA NÄIN OLLEN KEHITTYMINEN ON KONKREETTISEMPAA
- SIVUN REUNAAN ON HYVÄ TEHDÄ MUISTIINPANOJA ARVIOINNISTA. KUTEN ESIMERKIKSI MIKSI JUURI ONNISTUIN KEHITTÄMÄÄN TÄTÄ TAITOA
- TAVOITTEIDEN ARVIOIMISESSA/SEURANNASSA ON HYVÄ KÄYTTÄÄ APUNA JOUKKUEKAVEREITA TAI VANHEMPIA
- OPPAAN MUKANA LIITTEENÄ TAVOITTEENASETTELU-LOMAKE.

JOUKKUEHENGEN EDISTÄMINEN



- HARJOITUS- JA OTTELUTAPAHTUMIEN LISÄKSI TULEE OLLA ERILAISTA VASTAPAINOA, JOLLA SOSIAALISTA YHTEENKUULUVUUTTA JA JOUKKUEHENKEÄ VOIDAAN RUOKKIA
- LAJIN ULKOPUOLISET TAPAHTUMAT LISÄÄVÄT ENTISESTÄÄN NUORTEN YSTÄVYYSSUHTEIDEN MAHDOLLISUUTTA
 - TÄMÄ ENTUUDESTAAN LISÄÄ RYHMÄN TIIVIYTTÄ JA MOTIVAATION TASOA
- ERILAISET VAPAA-AIKANA JÄRJESTETYT TAPAHTUMAT/REISSUT NOSTAVAT URHEILIJOIDEN SOSIAALISTA YHTEENKUULUVUUTTA.



- NUORILLA URHEILIJOILLA ON ERITYISEN TÄRKEÄÄ MUODOSTAA TUNNEPITOINEN SIDE HARRASTAMAANSA LAJIA KOHTAAN
- VALMENTAJA VOI ENNEN OTTELUITA JA HARJOITUKSIA, NIIDEN AIKANA, SEKÄ JÄLKEEN TEOILLAAN & OLEMUKSELLAAN VAIKUTTAA JOUKKUEEN MIELIALAAN POSITIIVISESTI JA RAUHOITTAVASTI
 - TÄMÄ ON HYVÄ TAPA RAUHOITELLA JOUKKUETTA, JOS PELAAJIEN KESKITTYMINEN KOHDISTUU EPÄOLEELLISIIN ASIOIHIN
- OHEISHARJOITTELUUN KANNATTAÄ KIINNITTÄÄ HUOMIOTA
 - SE TULEE MIETTÄÄ NUOREN KANNALTA PELINOMAISEKSI JA HAUSKAKSI



RENTOUTUMINEN & ANKKUROIINTI

- **STEP 1.** RAUHOITUTAAN JA ANNETAAN PÄÄN TYHJENTYÄ AJATUKSISTA. N. 5MIN
- **STEP 2.** MIETITÄÄN PARHAIMPIA ONNISTUMISIA JA SUORITUKSIA OMASSA LAJISSA. PYRITÄÄN PALAAMAAN MIELESSÄ NIIHIN HETKIIN
- **STEP 3.** ANKKUROIINTI. KUN MIELIKUVA HETKESTÄ ON KAIKISTA VOIMAKKAIMMILLAAN, ANKKUROIDAAN TUNNETILA JOHONKIN ULKOISEEN ÄRSYKKEESEEN (ESIM. ÄÄNI, KOSKETUS TAI LIIKE)
- **STEP 4.** KÄSITELLÄÄN ANKKUROIINTIA OMISSA AJATUKSISSA, FIILISTELLÄÄN JA NAUTITAAN ONNISTUMISEN KOKEMUKSISTA.

* ANKKUROIINNILLA TARKOITETAAN TUNNETILAN TALLENTAMISTA MIELEEN. KUN ANKKURI ON TALLENNETTU MIELEEN, VOIDAAN SE SIELTÄ PALAUTTAA RAUHOITTUMALLA JA AJATTELEMALLA TUNNETILAA, JOKA ON ANKKUROIITU. KUN PÄÄSTÄÄN AJATUKSISSA TUNNETILAAN, OTETAAN ANKKURI KÄYTTÖÖN ESIM. KOSKETTAMALLA NENÄN PÄÄTÄ (JOS TÄMÄ ON ANKKUROIITU ÄRSYKE).

MIELIKUVAHARJOITTELU & RENTOUTUMINEN



- **STEP 1.** KUVITELLAAN KILPAILUTILANNE TAI HARJOITUS. MIETITÄÄN TAPAHTUMA ALUSTA (HALLILLE SAAPUMINEN) LOPPUUN (TAPAHTUMAN LOPPUUN SAAKKA)
- **STEP 2.** OTTELUN TAI HARJOITTELUN JÄLKEINEN RENTOUTUMINEN. PYRITÄÄN FIILISTELEMÄÄN ONNISTUMISIA
- **STEP 3.** ANKKURIEN KÄYTTÖ. PYRITÄÄN OTTAMAAN AIKAISEMMIN ANKKUROITU TUNNETILA KÄYTTÖÖN JA AKTIVOIDAAN TUNNETILA ENNEN OTTELUN ALKUA.

PALAUTTEEN ANTAMINEN JA VASTAANOTTAMINEN



- URHEILIJAT HALUAVAT PÄÄSÄÄNTÖISESTI KUULLA PALAUTETTA
- VALMENTAJA PYSTYY OMALLA TOIMINNALLAAN OHJAAMAAN TEHTÄVÄORIENTOITUNEeseen ILMAPIIRIIN, MISSÄ PALAUTTEEN ON OLTAVA HENKILÖKOHTAISTA JA URHEILIJAN OMAA KEHITTYMISTÄ TUKEVAA
- PALAUTTEEN TULEE OLLA YKSILÖLLISESTI HUOMIOITU JA SEN TULEE KESKITTYÄ YKSILÖN OPPIMISEEN JA KEHITTYMISEEN



- VALMENTAJAN TULEE OPPIA KÄSITTELEMÄÄN NUORIA JA TUNNUSTELLA, MITEN YKSILÖLLE PALAUTE ON PARASTA ANTAA
- VINKKI: KÄYTÄ HAMPURILAISMALLIA PALAUTTEENANNOSSA. TÄSSÄ MALLISSA PALAUTE ALOITETAAN MYÖNTEISELLÄ PALAUTTEELLA, JONKA JÄLKEEN TULEE LYHYT JA YTIMEKÄS KEHITTÄVÄ PALAUTE JA LOPUKSI TAAS POSITIIVINEN ARVIO TOIMINNASTA
- HAMPURILAISMALLISSA URHEILIJA ON AVOIN OTTAMAAN PALAUTETTA VASTAAN JA HÄNELLE JÄÄ POSITIIVINEN MUISTIJÄLKI PALAUTTEESTA
- PALAUTTEESSA KANNATTAA MUISTAA KUUNNELLA MYÖS PELAAJIA
- PALAUTE ON MOLEMMINPUOLISTA, TÄTEN ON TÄRKEÄÄ ANTAA MYÖS PELAAJAN SANOA OMA SANANSA.

Persoonallisuustestaus



- PERSONALLISUUSTESTIT KERTOVAT VALMENTAJALLE KOHDEHENKILÖN HENKISISTÄ VAHVUUKSISTA KUIN MYÖS HEIKKOUKSISTA
- TESTIT VOIVAT OSOITTAA, MIKSI URHEILIJA TOIMII VALMENNUSTILANTEESSA, KUTEN HÄN ON TÄHÄN MENNESSÄ ON TOIMINUT
- TIEDONKERUUN JÄLKEEN VALMENTAJAN ON SYYTÄ AUTTAA PELAAJAA KEHITTÄMÄÄN NÄITÄ VAHVUUKSIA, SEKÄ AUTTAMAAN URHEILIJAA PÄÄSEMÄÄN HEIKKOUKSISTA EROON TAI KEHITTÄÄKSEEN NIITÄ.



- ITSELUOTTAMUS ON TÄRKEÄSSÄ OSASSA MITATTAESSA URHEILIJAN PERSONALLISUUTTA. VALMENTAJAN NÄKÖKULMASTA URHEILIJAN PERSONALLISUUDEN TUNTEMINEN NÄYTTÄÄ PARHAASSA TAPAUKSESSA URHEILIJAN TODELLISEN “PSYKOLOGISEN YTIMEN”
- SEURAAVISSA TESTEISSÄ PYRITÄÄN MITTAAMAAN KOHDEHENKILÖN ITSELUOTTAMUKSEN TASOA, YLEISIÄ TUNTEMUKSIA, SEKÄ KESKITTYMISKYKYÄ
- TESTEJÄ ON SYYTÄ TEHDÄ VÄHINTÄÄN KAHDESTI KAUESSA (ALUSSA & LOPUSSA), JOTTA VOIDAAN SEURATA MAHDOLLISTA URHEILIJAN HENKISEN PUOLEN KEHITYSTÄ
- TAVOITTEENASETTELULLA VOIDAAN ESIMERKIKSI KEHITTÄÄ PERSONALLISUUSTESTAUKSESSA ILMENNEITÄ KEHITYKKOHITEITA.

Huomioitavaa ennen testausta!



- ILMOITA TESTISTÄ ETUKÄTEEN URHEILIJALLE JA KERRO NIIDEN MERKITYKSESTÄ JA KÄYTTÖTARKOITUKSESTA
- TESTIN TEKIJÄLLÄ TÄYTYY OLLA YMMÄRRYS NIIDEN PERIAATTEISTA SEKÄ MAHDOLLISESTA MITTAUSVIRHEISTÄ TESTEJÄ TEHDESSÄ
- HUOMIOI TESTITULOKSEN LISÄKSI MUUTA KERÄTTYÄ INFORMAATIOTA OSALLISTUJASTA (mm. OBSERVOINTI HARJOITUKSISSA JA PELEISSÄ)
- ANNA PALAUTETTA TESTISTÄ OSALLISTUJILLE
- NUORTEN PARISSA ON MUISTETTAVA VERTAILLA TESTIEN TULOKSIA OSALLISTUJIEN OMAAN TASOON SUHTEUTETTUNA. TESTIEN VERTAILU TULEE OLLA AINA HENKILÖKOHTAISTA JA NIMETÖNTÄ.



- TUTUSTU TESTEIHIN JA NIIDEN VAIKUTUKSEEN HUOLELLA ENNEN TESTIEN TEKEMISTÄ, TARVITTAESSA PYYDÄ NEUVOJA MUILTA VALMENTAJILTA
- KAIKKI PSYKOLOGISET TESTIT SISÄLTÄVÄT MAHDOLLISUUDEN MITTAUSVIRHEESEEN
- VALMENTAJAN ON SYYTÄ KÄYTTÄÄ HARKINTAANSA TULOSTEN TULKITSEMISEEN JA KÄYTTÄÄ MAHDOLLISESTI APUNA MUITA AMMATTILAISIA
- TESTAUS JA TESTITULOKSET OVAT HENKILÖKOHTAISIA, NIIDEN TULOKSIA KÄYTETÄÄN VAIN YKSILÖN KEHITYKSEN TUKEMISEEN.

Itseluottamustesti 1

Seuraavassa listassa on sanoja, jotka kuvaavat yleisiä ihmisten tunteuksia. Kerro miltä sinusta on tuntunut tällä viikolla, tämä päivä mukaan lukien alla olevaan taulukkoon. Ole rehellinen vastauksissa, jotta testi olisi mahdollisimman totuudenmukainen.



Energinen	
Stressaantunut	
Väsynyt	
Hämillään	
"Puhtia täynnä"	
Ärsyyntynyt	

0 = Ei yhtään

1 = Vähän

2 = Keskivertaisesti

3 = Paljon

4 = Erittäin paljon

Itseluottamustesti 2



- Vastaa kaikkiin kysymyksiin niin todenmukaisesti kuin osaat:

_____ sotkeudun ajatuksiini ja tulen tietämättömäksi, mitä ympärilläni tapahtuu

_____ minulla on vaikeuksia “tyhjentää” mieleni jostain ideasta tai ajatuksesta

_____ minulle on helppoa suunnata huomioni ja keskittymiseni tarkasti tiettyyn aiheeseen

0 = En Ikinä 1 = Satunnaisesti 2 = Joskus 3 = Usein 4 = Aina

Itseluottamustesti 3



- Vastaa kaikkiin kysymyksiin niin todenmukaisesti kuin osaat:

_____ pelatessani salibandyä, huomaan usein keskittymiseni herpaantuvan erinäisistä ulkoisista tapahtumista ja tilanteista johtuen (esim. vastustajista, yleisöstä, tuomareista johtuen)

_____ pelatessani salibandyä, tiedostan mihin joukkuekaverini sijoittuvat, sekä olen tietoinen heidän liikkeistään kentällä

_____ olen hyvä ja nopea analysoimaan sekä ennakoimaan vastustajan liikkeitä kentällä

_____ pelatessani salibandya, olen usein hermostunut ja suljen lajiin liittyviä asioita ulkopuolelleni

0 = En Ikinä 1 = Satunnaisesti 2 = Joskus 3 = Usein 4 = Aina

VINKKEJÄ HYVÄÄN URHEILIHENKEEN NUORILLE!



- URHEILUSSA EI OLE UNIVERSAALIA ENNALTA SOVITTUA HYVÄN KÄYTTÄYTYMISEN MÄÄRITELMÄÄ TAI MALLIA NUORILLE
- KASVUVAIHEESSA OLEVAT NUORET EIVÄT VÄLTTÄMÄTTÄ TIEDÄ MILLAINEN ON HYVÄN URHEILUHENGEN OMAAVAA KÄYTÖS
- HYVÄ URHEILUHENKI VOI PARHAIMMILLAAN EDISTÄÄ NUOREN SOSIAALISTA OPPIMISTA, SEKÄ TARJOTA POSITIIVISIA KÄYTTÄYTYMISMALLEJA
- SEURAAVASSA DIASSA VALMIIKSI KIRJATTU KOODISTO HYVÄÄN URHEILUHENKEEN NUORILLE.

Aihe	Positiivinen käyttäytymismalli	Negatiivinen käyttäytymismalli
Käytös tuomareita kohtaan	Tuomareiden kanssa keskustelu kohteliaalla tavalla. Vain ennalta sovittujen henkilöiden asiointi tuomareiden kanssa (esim. kapteenisto)	Tuomareiden kanssa väittely Tuomareille kiroileminen
Käytös vastustajia kohtaan	Vastustajan kunnioittaminen	Vastustajien kanssa väittely Sarkastiset eleet ja teot vastustajia kohtaan aggressio vastustajia kohtaan
Käytös joukkuekavereita kohtaan	Vain ja ainoastaan rakentavan palautteen antaminen, sekä omien kannustaminen	Negatiivinen palaute, sekä sarkastiset huomautukset omia kohtaan Kiroilu ja väittely joukkuekavereiden kanssa
Käytös katsojia kohtaan	Katsojien huomiointi, sekä kommentointi heistä positiivisella tavalla	Katsojien kanssa väittelemineen. Negatiiviset kommentit, sekä kiroilu katsojia kohtaan
Sääntöjen noudattaminen ja rikkomukset	Kaikkien lajin sääntöjen noudattaminen ja kunnioittaminen	Toistuvat rikkomukset, sekä porsaanreikien hyödyntäminen säännöissä.