

Huippuosaajan henkisen valmiuden kehittäminen

Tuotettu EuroSkills2018 eksperttivalmennusta varten

Tia Isokorpi & Tuomas Eerola

Mitkä ovat sellaisia asioita / harjoitteita, jotka kehittävät kilpailuun valmistautuvan kilpailijan henkistä valmiutta?

Tia ja Tuomas istuivat pohtimaan tätä kysymystä toisaalta tutkimustiedon ja toisaalta kokeneiden eksperttien esiin nostamien hyvien käytänteiden valossa.

Syntyi seuraava yhdeksän kohdan lista.

1

Valmennusyhteisö

- Kilpailija pääsee työskentelemään yhdessä ammattilaisten kanssa.
- Koko valmennusyhteisö tukee ja kannustaa kilpailijaa.
- Yhteisön toimijoiden roolit ja tehtävät ovat kilpailijalle selkeät niin valmennuksessa kuin kilpailutilanteessa.
- Positiivisen ja iloisen asenteen sekä sisäisen puheen ylläpitäminen.

2

Kilpailutilanteeseen virittäytyminen henkisesti

Valmentajat/ekspertti/kilpailija yhdessä keskustellen

- Mitä erityistä kilpaileminen merkitsee?
- Millä tavalla kilpaileminen eroaa harjoittelemisesta?
- Mistä kilpailemisesta pidän? Mistä en pidä?
- Minkälaiset kilpailuolosuhteet ovat minulle parhaat mahdolliset?
- Mihin itse pystyn vaikuttamaan?
- Mitä kilpailija odottaa ekspertiltä – mitä ekspertti kilpailijalta?

3

Paineistettu harjoitustilanne

Haastavat olosuhteet (muutoksia ennakkotietoihin,
aikataulutukseen, työskentely-ympäristöön).

Harjoituskilpailut.

4

Epämukavuusalue

Tehtävät, jotka vievät kilpailijan epämukavuusalueelle, mutta eivät kuitenkaan ole liian ahdistavia.

Jotain ihan muuta kuin kilpailutehtävät - tyyliin jääkiekkoilija suunnistamaan.

- Edellyttää hyvää kilpailijatuntemusta.
- => Usko omaan itseeseen.

5

Arjen valinnat

Huomion kiinnittäminen arjen valintoihin ja yleiseen hyvinvointiin.

=> Sopiva kurinalaisuus lisää henkistä kanttia.

Terveelliset elämäntavat: liikunta, ravitsemus, uni, lepo,
palautuminen.

6

Yliyrittäminen – alisuoriutuminen

Kilpailussa riittää hyvätasoinen rutiinisuoritus – yliyrittäminen johtaa usein epäonnistumiseen.

Alisuoriutumista ehkäisee

- kilpailijalla on realistinen kuva valmentautumisensa tasosta
- sisäinen palo säilyy
- epäonnistumisista keskustellaan
- keskittymistä ja rentoutumista voi auttaa erilaisilla menetelmillä, joita pitää valmennustilanteissa harjoitella (esimerkiksi ns. ankkurit).

7

Ammattisubstanssi

Riittävä kilpailutehtävän edellyttämä ammattisubstanssin harjoittelu lisää henkistä vahvuutta ja luottamusta omaan osaamiseen.

8

Lajien välinen yhteistyö

- Eri lajien yhteinen harjoittelu.
- Lajien välinen osaamisen jakaminen.
- Oman osaamisen näyttäminen toisille kilpailijoille / vertaispalaute.
- Tähän kokonaisuuteen sisältyy myös koko joukkueen yhteinen ryhmäytyminen, ”ME-henki”.

9

Moniammatillinen tuki

Henkinen valmennus ja kilpailijan hyvinvointi ovat koko valmennustiimin asioita, mutta valmennustiimiin on hyvä kuulua myös erityisesti henkisen valmennuksen asiantuntijoita.

- ammattisubstanssin valmentajat
- yhteisten tutkinnon osien asiantuntijat (esim. viestintä ja vuorovaikutus, kielen hallinnan varmuus)
- mentaalivalmentaja
- psykologi
- kilpailutilanteen asiantuntijat, esimerkiksi entiset kilpailijat.