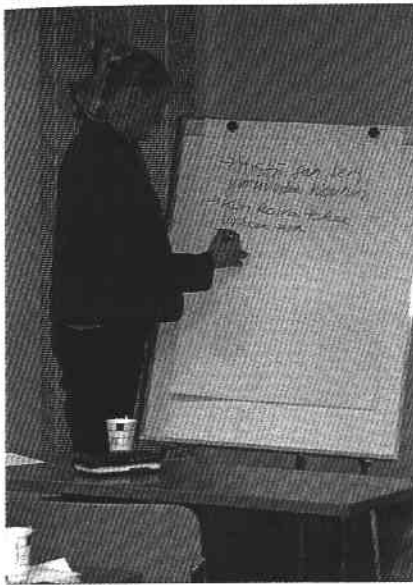


Valmentautumisen psykologia kilpaurheilussa



Moni koiranohjaaja tunnustaa koesuorituksen suurimmaksi ongelmaksi oman jännittämisen tai keskittymisen suoritukseen. Tämän asian ratkaisemiseen tarjosi työkaluja Finnish Working Rottweiler Clubin järjestämä urheilupsykologi PsL Satu Kasken luento valmentautumisen psykologiasta kilpaurheilussa. Seuraavaa koekautta odotellessa nyt on hyvä hetki palata asiaan ja opetel-

la talven aikana pitämään mahassa lepattavat perhoset kurissa.

Luennon aluksi määriteltiin valmentautumisen psykologia. Kasken mukaan se on läsnä koko ajan, niin harjoittelussa kuin kisoissa, sillä mieli on aina tekemisessä mukana. Henkinen (l. mentaalinen) valmennus tähtää tekemiseen vaikuttamiseen mielen ja ajattelun kautta. Oleellista on havainnoida miten tekee asioita. Mitkä asiat tukevat onnistumista ja mitkä estävät onnistumasta. Kilpaurheilussa menestyminen vaatii fyysisten ominaisuuksien lisäksi henkistä vahvuutta, eli pään pitää kestää harjoittelun ja kisatilanteen asettamat vaatimukset. Fyysisiltä ominaisuuksiltaan heikompi voi saavuttaa kisauralla enemmän vahvempien henkisten ominaisuuksien ansiosta.

Valmistautuminen alkaa tavoitteiden asettamisella. Tavoite voi olla kilpailullinen; esimerkiksi tietty sijoitus kisoissa tai suoritustavoite; esimerkiksi nostetaan kolme äijää ja kaksi esinettä. Tavoite on helpommin saavutettavissa, kun sen pilkkoo osiin eli prosessitavoitteisiin ja etenee niiden mukaan. Näiden lisäksi voi olla henkisiä kehitystavoitteita. Tavoitteen laadusta riippumatta onnistumisen kannalta oleellista on arviointi ja seuranta. Arviointi, jotta tietää mihin panostaa ja seuranta, jotta tietää toimiiko treenit. Realistisuutta ei pidä unohtaa, tavoitteiden pitää olla saavutettavissa vaikka ne asetettaisiin kykyjen yläpäähän.

Huippusuoritukseen vaikuttavat tekijät

Keskeisiä tekijöitä ovat itsetunto, käsitys itsestä urheilijana, pystyvyyden (osaaminen) tunne ja itseluottamus. Nämä kaikki ovat treenattavissa olevia asioita, eivät kykyjä. Näistä eniten muuttuva ja sitä kautta vaikuttava asia, on ihmisillä itseluottamus. Onneksi niin itseluottamuksen kuin tunteiden heilahteluja voi kontrolloida itsesäätelymenetelmillä ja sitä kautta parantaa keskittymistä sekä luoda oikean tunnetilan onnistuneelle suoritukselle. Tämä on haastavaa ja vaatii keskittymisen ja tunteiden säätelyn tekemistä tietoisesti, jotta itsesäätelyä pystyy hyödyntämään suoritukseen valmistautumisessa.

Huippusuoritukseen pääseminen vaatii omien vahvuuksien hyödyntämistä. Parhaiten vahvuuksia pystyy hyödyntämään itsetuntemuksen kautta. Kisakaudella tulisi keskittyä vahvuuksien treenaamiseen – heikkouksiin kiinnitetään huomiota harjoituskaudella.

Näiden lisäksi huippusuoritukseen tarvitaan laadukasta tavoitteiden suuntaista harjoittelua. Oma perustaso (ns. nollataso) tulee

tuntea, sillä kisasuoritus on yleensä keskiarvon mukainen. Tason tunnistaminen onkin harjoittelussa vaikeinta. Mikäli omasta nollatasosta ei ole käsitystä, voi tavoiteasetanta epäonnistua. Esimerkiksi odotti liikaa kisasuoritukselta parin nappiin menneen treenin perusteella, vaikka suoritus on ollut oman tason mukainen.

Kilpailuun valmistautuminen

Kilpailuomainen harjoittelu, jossa harjoitellaan kisasuoritusta ja siihen vaikuttavia asioita on tärkeää. Kisatilanteen on oltava tuttu ja muuttujien hallussa. Mitä tutumpi tilanne – sitä turvallisempi se on. Ohjaajan olisi hyvä luoda itselleen sopivat kilpailurutiinit, jotka käy lävitse kisapäivänä. Apuna voi käyttää kisapäivän tapahtumista tehtyä listaa, johon kirjaa tapahtuman, sen luoman tunteen / ajatuksen ja tunnun kehossa. Valmistautumisesta tulee tietoisempaa ja itselle sopivaan olo- ja tunnetila on havaintojen kautta helpompi saavuttaa. Palveluskoirakoekassa oman kehon havainnointi voi parantaa suoritusta merkittävästi, sillä koira lukee ihmistä ensisijaisesti kehonkielen kautta, jolloin jännittämisen aiheuttamat muutokset kehonkielessä ja käyttäytymisessä voivat vaikuttaa koiraan kisatilanteessa. Tapahtumien listaaminen, oman tekemisensä havainnointi ja analysoiminen treeneissä ja kisoissa vaatii vaivannäköä ja paneutumista. Näitä metodeja hyödyntämällä oppii tuntemaan itseään ja käyttöstään ja sitä kautta saa varmuutta omaan tekemiseen. Osa itsehavainnointia on mielikuvaharjoittelu. Mielikuvaharjoittelua voi hyödyntää ennen kisaä käymällä onnistuneen suorituksen mielessään lävitse pari – kolme kertaa ja näin luoda muistijäljen onnistuneesta suorituksesta. Juuri ennen suoritusta ohjaajan kannattaa rentouttaa itsensä. Sopiva hetki psyykkaukselle on yksilöllinen, toiselle riittää hengenveto ennen kentälle kävelyä – toinen tekee sen kotona ennen lähtöä. Jokaisen ohjaajan tulee löytää juuri itselle sopiva tapa.

Harjoittelusta

Kehittyminen on mahdotonta, jos ohjaaja ei halua ylittää omaa mukavuusrajaansa. Se on ylitettävä, jotta muuttuminen onnistuu. Hyvän ja kannustavan ryhmän tuki tavoitteellisessa harjoittelussa on merkittävä. Juuri siksi treeneissä tavoitteen on oltava merkittävämpi kuin sosiaalisuuden (sosiaalinen koheesio vs. tehtäväkoheesio). Ei siis tehdä joo, joo-treeniä, vaan käydään hyvät ja huonot kohdat avoimesti lävitse. Palaute tulisi kuitenkin antaa havaintojen, ei analyysien kautta. Esimerkiksi voi sanoa ”katsoit terävästi” tai ”olit kiukkuinen”. Ensimmäinen tapa on havainto, toinen analyysi.

Monelle ohjaajalle yksi pahimmista tilanteista on virhe kesken suorituksen. Virhe tai epäonnistuminen on kuitenkin aina mahdollista ja sekin mörkö tulisi opetella käsittelemään turvallisesti oman treeniryhmän kanssa. Yleensä virhettä pelkää, koska tuntemattomat asiat pelottavat. Siksi onkin hyvä miettiä valmiiksi mitä tapahtuu jos mokaan? Harvemmin siihen maailma kaatuu – ja kun asian käsittelyyn on opetellut toimintamallin, ei koe kaadu yhteen virheasentoon.

Kaikessa kilpaurheilussa menestys ja onnistuminen vaativat paljon työtä ja valmentautumista kokonaisuus huomioiden. Koiraurheilussa tämä tarkoittaa, että harjoittelussa huomioidaan ohjaajan lisäksi koiran ominaisuudet ja osaaminen. Koirakko muodostuu työparista, joiden kummankin kyvyt vaikuttavat lopputulokseen. Ei ihminen eikä koira ole kone – vaikka harjoittelu on tavoitteellista ja tarkasti suunniteltua, tulee välillä muistaa hengähtääkin.