

Harjoite 1: Kilpailemisen taidon kokonaisuus



Kausittain 15-60 minuuttia



Harjoituslomake ja kynä

Tavoitteet

- Taitava kilpaileminen koostuu monista osataidoista, joissa urheilija voi harjoittelemalla kehittyä. Harjoite antaa urheilijalle ja valmentajalle mahdollisuuden tarkastella urheilijan kilpailemisen kokonaisuutta ja pohtia, tarvitseeko urheilija vielä harjoitusta jossain kilpailemisen osataidossa suoritusvarmuuden ja huippusuorituskyvyn varmistamiseksi.

Suoritusohjeet

- Seuraavalla sivulla on esitetty malli, jonka avulla urheilija ja valmentaja voivat tarkastella urheilijan kilpailemisen taidon kokonaisuutta sekä osataitoja, joista huipulle tähtäävän urheilijan taitava kilpaileminen rakentuu.
- Mallissa on esitetty myös, mistä TrainingFocuksen teemoista löytyvät harjoitteet, joiden avulla urheilija voi harjoittaa kyseistä kilpailemisen osataittoa, jos hän tuntee siihen vielä tarvetta.
- Käykää urheilijan kanssa järjestelmällisesti taulukko läpi edeten ylhäältä alaspäin ja keskustellen tarkoin siitä, miten urheilija käsittää kyseisen kilpailemisen osataidon ja minkälaiseksi hän kokee oman taitavuutensa siinä.
- Jos urheilija kokee tarvitsevansa lisäharjoitusta jollain osa-alueella, laatikaa suunnitelma siitä, millä tavoin asiaa lähdetään järjestelemään ja harjoittelemaan.

Taitavan kilpailemisen osataito, joka edeltää alla olevaa osataittoa	Tilanne, johon hyvin hallittu kilpailemisen osataito johtaa	Asiaa käsitteleviä TrainingFocus – teemoja ja tasoja
Kilpailemiseen suhtautuminen mahdollisuutena ja epäonnistumisen käsittelyn taitavuus	Urheilija erottelee ihmisarvon täysin erilliseksi asiaksi suhteessa kilpailutuloksiin ja menestykseen. Urheilija suhtautuu epäonnistumiseen oppimiskokemuksena ja vapautuu näin haastamaan rohkeasti itseään ja muita.	Itseluottamuksen perustaidot: kilpailemisen merkitys ja itseluottamuksen kehittäminen Tunteiden hallinnan huipputaidot: epäonnistumisen käsittely
Monipuolinen ja sopivan haastava tavoitteenasettelu	Innostavat ja sopivan haastavat tavoitteet johtavat urheilijan motivoituneisuuteen ja itseluottamuksen kokemukseen, kun urheilija uskoo kovan työn johtavan tavoitteiden toteutumiseen.	Tavoitteenasettelun perustaidot: tavoitteenasettelun perustekniikat Tavoitteenasettelun huipputaidot: kausi -, vuosi- ja uratavoitteiden suunnittelu sekä tavoitteen saavuttamisen taito
Riittävä peruskunto- ja valmistava harjoittelu	Tasainen harjoittelu riittävän pitkällä aikavälillä johtaa hyvään fyysiseen kuntoon ja lajinomaiseen taitavuuteen – hyvä rutiinisuuoritus riittää kilpailutavoitteen saavuttamiseen ja urheilija kokee olevansa valmis kilpailemaan.	Mielikuvaharjoittelu: mielikuvaharjoittelun opettelu ja käyttö lajiharjoittelun lisäämiseksi. Keskittymisen huipputaidot. Itseluottamuksen valmiudet ja perustaidot: onnistumisiin ja vahvuuksiin keskittyminen Tunteiden hallinnan perustaidot: Stressin säätelyn taidot
Riittävä kilpailunomainen harjoittelu sekä valmistautumis- ja kilpailurutiinit	Kilpailutilanne on tuttu ja sitä on toistettu fyysisesti ja psyykkisesti niin paljon, että urheilija tietää täsmälleen mitä tulee tapahtumaan ja miltä tulee tuntumaan.	Kilpailuun valmistautumisen ja kilpailemisen valmiudet: kilpailunomainen harjoittelu. Kilpailuun valmistautumisen ja kilpailemisen perustaidot: valmistautumis- ja kilpailurutiinit
Valmistautuminen poikkeaviin tilanteisiin	Urheilija on käynyt toiminta- ja ajatusmallit läpi myös mahdollisiin poikkeaviin tilanteisiin, jolloin suorituskyky palautuu ja säilyy tehokkaasti kaikenlaisissa tilanteissa.	Keskittymisen huipputaidot: keskittymisen palauttaminen hankalissa tilanteissa
Urheilijan taitavuus säädellä ajatuksiaan, tunteitaan ja vireystilaansa tietoisesti.	Urheilija osaa tietoisesti nostaa vireystilaansa ja säädellä ajatuksiaan ja tunteitaan haluamallaan tavalla ja hetkellä – suorituskyky ja sitä kautta onnistuminen ovat mahdollisimman pitkälti urheilijan omassa vaikutusvallassa. Urheilija nauttii kilpailemisesta	Tunteiden hallinnan harjoitteet: tunteiden tunnistaminen ja käsittely sekä suoritusta tukeva itsepuhe, tilanteen nollaus Kilpailemisen perustaidot: vireystilan säätely Kilpailemisen huipputaidot: Suoriutuminen paineen alla
Kilpailujen ja kilpailukauden analyysit ja arvioinnit sekä niiden hyödyntäminen kehittymisen tukena	Urheilija, valmentaja ja tiimi etenevät vakaasti ja pitkäjänteisesti kohti huipputavoitteiden saavuttamista osaten hyödyntää kilpailuista ja kausista saatavan kokemuksen.	Kilpailuun valmistautumisen ja kilpailemisen valmiudet ja huipputaidot: Kilpailun ja kilpailukauden analyysit

