



Itseluottamus – harjoitteet

Harjoite 1. Onnistumisten huomaaminen

Tämän harjoitteen avulla voit havahtua siihen, kuinka harjoituksista voi löytyä useampia hyviä asioita, vaikka päällimmäinen tunne olisi päinvastainen.

Tämä harjoitus on tärkeä erityisesti niissä hetkissä, kun treenit eivät ole sujuneet omasta mielestä hyvin.



Pidä treeneistäsi onnistumispäiväkirjaa vähintään viikon ajan.



Kirjaa ylös kaikista treeneistä ainakin kolme asiaa, joissa olet onnistunut.



Nämä asiat voivat liittyä esimerkiksi henkisen puolen onnistumisiin, taidon oppimiseen tai siinä kehittymiseen tai vaikkapa onnistuneeseen suoritukseen.



Onnistumiset voivat olla mitä vain pienten ja suurempien onnistumisten välillä.

(Mukaillen: Pietikäinen & Pasanen 2023)



Itseluottamus – harjoitteet

Harjoite 2. Itseluottamuksen tunnistaminen

Tämän harjoitteen avulla opit, miltä itseluottamus tuntuu omalla kohdallasi ja missä tilanteissa sitä esiintyy.



Palauta mieleesi hetkiä, joissa olet tuntenut itseluottamusta ja onnistumisen kokemuksia.



Miltä itseluottamus on sinusta tuntunut? Pohdi millaisia ajatuksia, tunteita sekä kehon tuntemuksia nämä hetket ovat herättäneet.

Esimerkki: Kun koen itseluottamusta, ”olen innoissani, mutta samaan aikaan pysyn rauhallisena.” Kun koen itseluottamusta, ”suorittaminen on rentoa ja voin vain nauttia siitä, mitä olen tekemässä.”



Aina kun tunnistat itsessäsi näitä ajatuksia, tunteita ja tuntemuksia, kiinnitä niihin huomiota ja anna niiden vahvistua.



Pohdi seuraavaksi, missä eri tilanteissa näitä itseluottamuksen kokemuksia usein esiintyy.

Esimerkki: Koen itseluottamusta, kun ”saavun kotiin lenkin jälkeen”.



Hakeudu näihin tilanteisiin mahdollisimman usein, nauti silloin itseluottamuksen tunteesta ja anna sen vahvistua.

(Mukaihen: Arajärvi & Thesleff 2020)



Itseluottamus – harjoitteet

Harjoite 3. Itsepuheen kehittäminen



Ala kiinnittämään huomiota, miten puhut itsellesi eri tilanteissa. Huomaatko tiettyjä negatiivisia sanoja, lauseita tai ajatusmalleja, jotka toistuvat usein itsepuheessasi?



Tee itsellesi lista huomaamistasi haitallisista asioista. Kiinnitä myös huomiota, missä tilanteissa ja minkä asian seurauksena näitä ajatuksia esiintyy.



Tämän jälkeen lähde miettimään, kuinka voisit kääntää haitallisen ajatuksen positiiviseksi. Sivun 2 esimerkki-taulukosta näet, miten ajatuksia voi lähteä kehittämään omaa toimintaa tukeviksi.



Tarkoituksena ei ole kieltää negatiivisia ajatuksia, vaan harjoitella tunnistamaan ja muokkaamaan niitä positiivisiksi. Kun siis haitallinen ajatus ilmaantuu, se päättyy silti aina toimintaa tukevaan ajatukseen.



Lopuksi kehitä itsellesi vihje, jonka avulla muistat toimia harjoitellusti haitallisen ajatuksen ilmaantuessa. Tämä voi olla esimerkiksi yksi syvä hengitys, jokin sana, kuten ”keskity” tai mikä vaan itsellesi sopivalta tuntuva vihje. Vihjeen avulla muistat jatkaa itsepuhetta positiivisella lauseella.

(Mukaillen: Williams & Hacker 2021)



Lähteet

Tuomela, T. 2023. Psyykkisen valmennuksen opas Terve urheilija-ohjelmaan. Toiminnallinen opinnäytetyö. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Haaga-Helia Ammattikorkeakoulu.

- Andrade, V. 2015. The importance of models of self-confidence in sports performance. *Journal of social and psychological sciences*, 8, 1, s. 1-7.
- Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn psykologia - Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. VK-Kustannus. Lahti.
- Bayköse, N., Sahin, F., Sahin, A. & Eryücel, M. 2019. Is self-talk of athletes one of the determinants of their continuous sportive confidence level? *Journal of education and training studies*, 7, 2, s. 192-197.
- Burton, D. & Raedeke, T. 2008. *Sport Psychology for Coaches*. Human Kinetics. Yhdysvallat.
- Pietikäinen, A. & Pasanen, R. 2023. *Joustava mieli urheilussa*. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.
- Plakona, E., Parčina, I., Ludvig, A. & Tuzović, A. 2014. Self-confidence in sport. *Sport Science. International scientific journal of kinesiology*. 7, 1, s. 47-55.
- Van Raalte, J. L. & Vincent, A. 2017. Self-Talk in Sport Performance. *Oxford research encyclopedia of psychology*.
- Weinberg, R. & Gould, D. 2019. *Foundations of sport and exercise psychology*. 7. painos. Human Kinetics. Yhdysvallat.
- Williams, J. & Hacker, C. 2021. Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. Teoksessa Williams, J. & Krane, V. *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. s. 278-313. McGraw-Hill Education. New York.