



Mielikuvaharjoittelu – harjoitteet

Harjoite 1. Mielikuvaharjoituksen perusmalli

5

Rentoudu noin viiden minuutin ajan ja anna mielen sisäisten ja ulkoisten häiriötekijöiden siirtyä taka-alalle.



Kuvittele itsesi johonkin aikaisemman tilanteen aikaan ja paikkaan, jossa olet kokenut olosi rauhalliseksi ja miellyttäväksi. Eläydy kyseiseen tilanteeseen kaikilla aisteilla. Kun tunne on voimakkaimmillaan, pyri vahvistamaan se selvästi uloshengityksen aikana.



Siirry nyt mielikuvissasi elokuvateatteriin ja asetu istumaan mukavalle ja pehmeälle istuimelle. Ala katsoa elokuvaa, jossa esiinnyt itse päähenkilönä.



Elokuva alkaa. Näet itsesi elokuvassa esittämässä tilannetta, jossa olet onnistunut. Ota muutama syvä hengitys ja nauti tapahtuneesta.



Seuraavaksi hyppäät itse elokuvaan. Olet nyt elokuvan pääroolin esittäjä. Tee kaikki oikein ja vahvasti, niin varmasti kuin osaat. Elokuva jatkuu ja huomaat liukuvasi kuin itsestään tulevaan kisaan.



Huomaat kaiken sujuvan hienosti ja yhtä hyvin kuin aikaisemmassakin suorituksessa. Hengitä kaksi syvää hengitystä ja palauta mieleesi ne tunteet, jotka johtavat onnistuneeseen suoritukseen.

Herätä itsesi laskemalla luvut 5 – 4 – 3 – 2 – 1.

(Mukaillen: Kataja 2020)

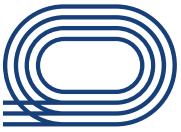


Mielikuvaharjoittelu – harjoitteet

Harjoite 2. Mielikuvan elävyys



Kuvittele itsesi tuttuun paikkaan, jossa yleensä olet lajisi parissa.



Paikka on tyhjä muista ihmisistä. Seisot keskellä paikkaa ja katselet ympärillesi. Kuulet ympärilläsi olevan hiljaisuuden.



Ala kiinnittämään huomiota mahdollisimman moneen yksityiskohtaan. Mitä asioita näet ympärilläsi? Entä mitä värejä ja muotoja? Miltä paikassa tuoksuu?



Seuraavaksi kuvittele itsesi samaan paikkaan, mutta nyt paikalla on myös vastustajia. Olet valmistautumassa suoritukseesi. Pyri näkemään tämä mielikuva oman kehosi sisältä.



Näet ympärillä muita urheilijoita sekä valmentajasi. Kuulet lajiisi kuuluvia tuttuja ääniä, yleisön hälinää, tiimikavereiden puhetta ja valmentajan kannustusta. Otat huikan juomapullostasi ja tunnet kylmän ja raikkaan veden suussasi.



Pyri eläytymään omiin kilpailua edeltäviin tunteisiisi, kuten innostuksen ja jännityksen kokemuksiin. Miltä sinusta tuntuu juuri nyt?

(Mukaillen: Vealey & Forlenza 2021)

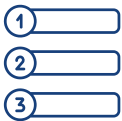


Mielikuvaharjoittelu – harjoitteet

Harjoite 3. Oma käsikirjoitus



Luo itsellesi käsikirjoitus asiasta, jota harjoittelet tai jossa haluat onnistua. Se voi olla esimerkiksi jokin suoritus tai suorituksen osa.



Kirjoita ylös yksityiskohtainen kuvaus täydellisesti etenevän tilanteen vaiheista.



Ota mukaan myös mahdollisimman tarkat tunnetilat sekä ajatukset.



Käsikirjoitukseen voi sisällyttää mukaan yllättäviä tai haastavia tilanteita, joihin voit opetella reagoimaan mielikuvassa halutulla tavalla.



Harjoittele valmista käsikirjoitusta mielikuvissasi.



Harjoitteen voi toistaa sen pituuden mukaan esimerkiksi 3-10 kertaa peräkkäin.

(Mukaillen: Arajärvi & Thesleff 2020)



Lähteet

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

- Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn psykologia - Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. VK-Kustannus. Lahti.
- Burton, D. & Raedeke, T. 2008. Sport Psychology for Coaches. Human Kinetics. Yhdysvallat.
- Gould, D., Voelker, D. K., Damarjian, N., & Greenleaf, C. 2014. Imagery training for peak performance. Teoksessa Van Raalte, J. L. & Brewer, B. W. (toim.), Exploring sport and exercise psychology s. 55–82. American Psychological Association.
- Jose, J., Joseph, M. M., & Matha, M. 2018. Imagery: It's effects and benefits on sports performance and psychological variables: A review study. International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education, 3, 2, s. 190-193.
- Kataja, J. 2020. Mielikuvien käyttö. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. s. 199-200. 3. painos. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 169. Helsinki.
- Vealey, R. & Forlenza, S. 2021. Using imagery as a mental training tool in sport. Teoksessa Williams, J. & Krane (toim.) Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. s. 244-272. McGraw-Hill Education. New York.