Psykologinen valmistautuminen pintaa syvemmältä



Ilmailuliiton urheilijaseminaari

Vierumäki 24.10.2026

Päivi Frantsi

Tämän session kysymykset

- Mitä minussa tapahtuu paineen alla?
- Miksi reagoin niin kuin reagoin?
- Miten mahdollistan oman onnistumiseni?

Pohdinta parin kanssa

1.Kun minulle todella tärkeä suoritus on edessä, huomaan usein...

Ajatukset, tunteet, keholliset reaktiot,

käyttäytyminen.

2. Kun teen virheen tai epäonnistun, alan helposti...

Esimerkiksi kiirehtiä, varmistella, arvostella itseäni tai vetäytyä.

3. Eniten pelkään tällaisissa tilanteissa...

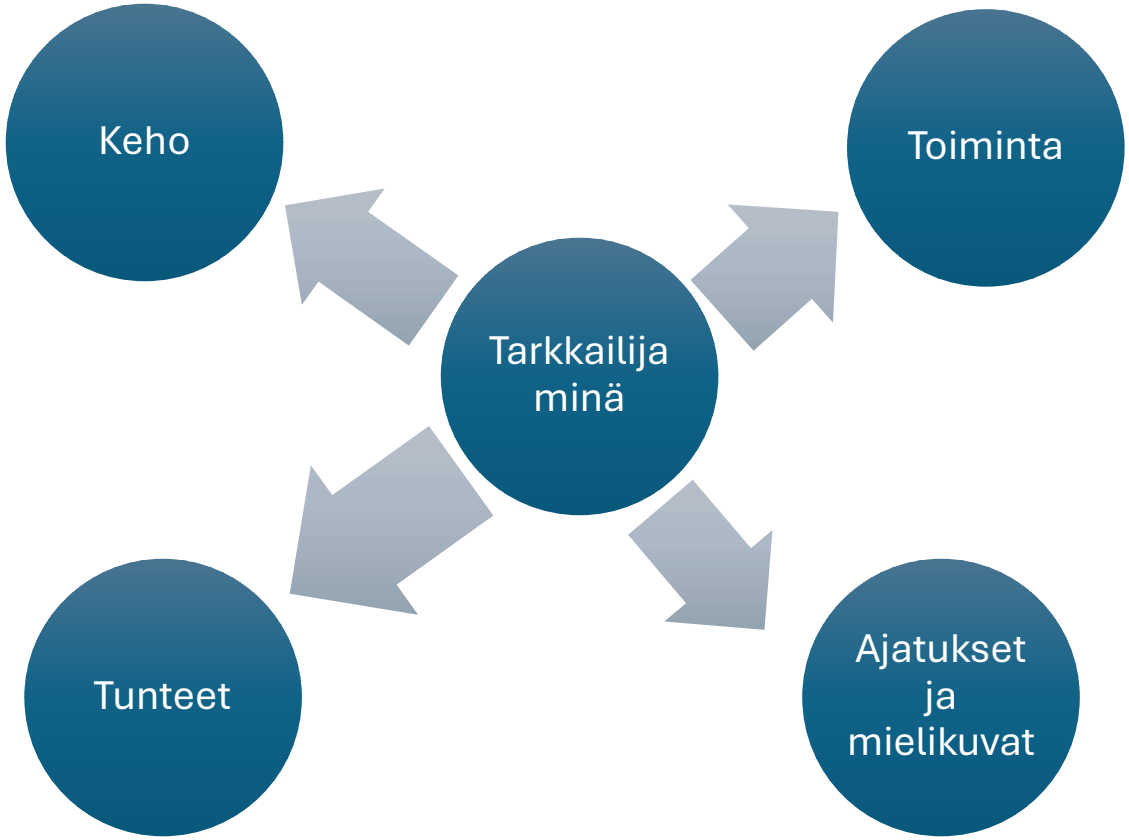
Mitä epäonnistuminen merkitsee itselleni tai mitä kuvittelen muiden ajattelevan? Tai mitä pahaa/vaarallista voisi tapahtua?

4. Minua auttaisi eniten, jos oppisin...

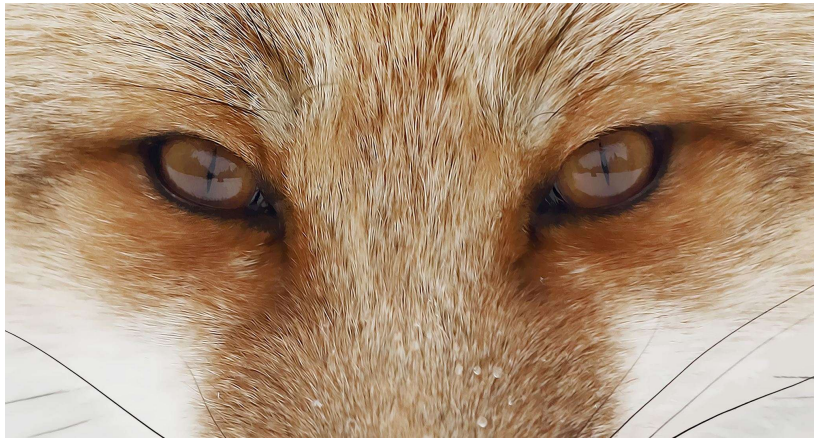
Yksi konkreettinen taito, ei yleinen tavoite

kuten parempi itseluottamus.

Minä erillisenä ajatuksista ja tunteista – fokus sisäisessä maailmassa

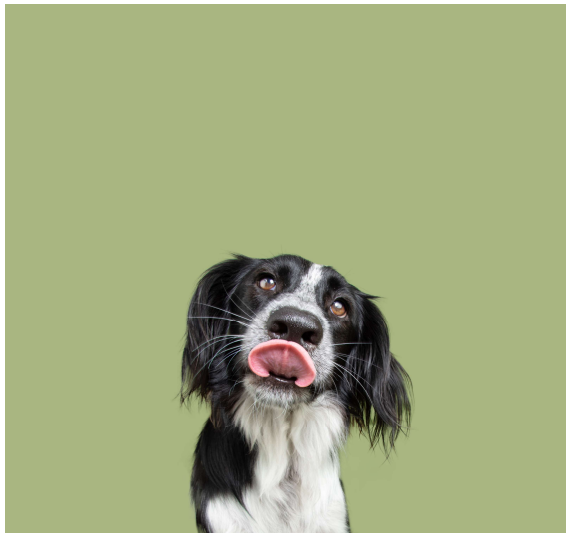


Epäluottamus



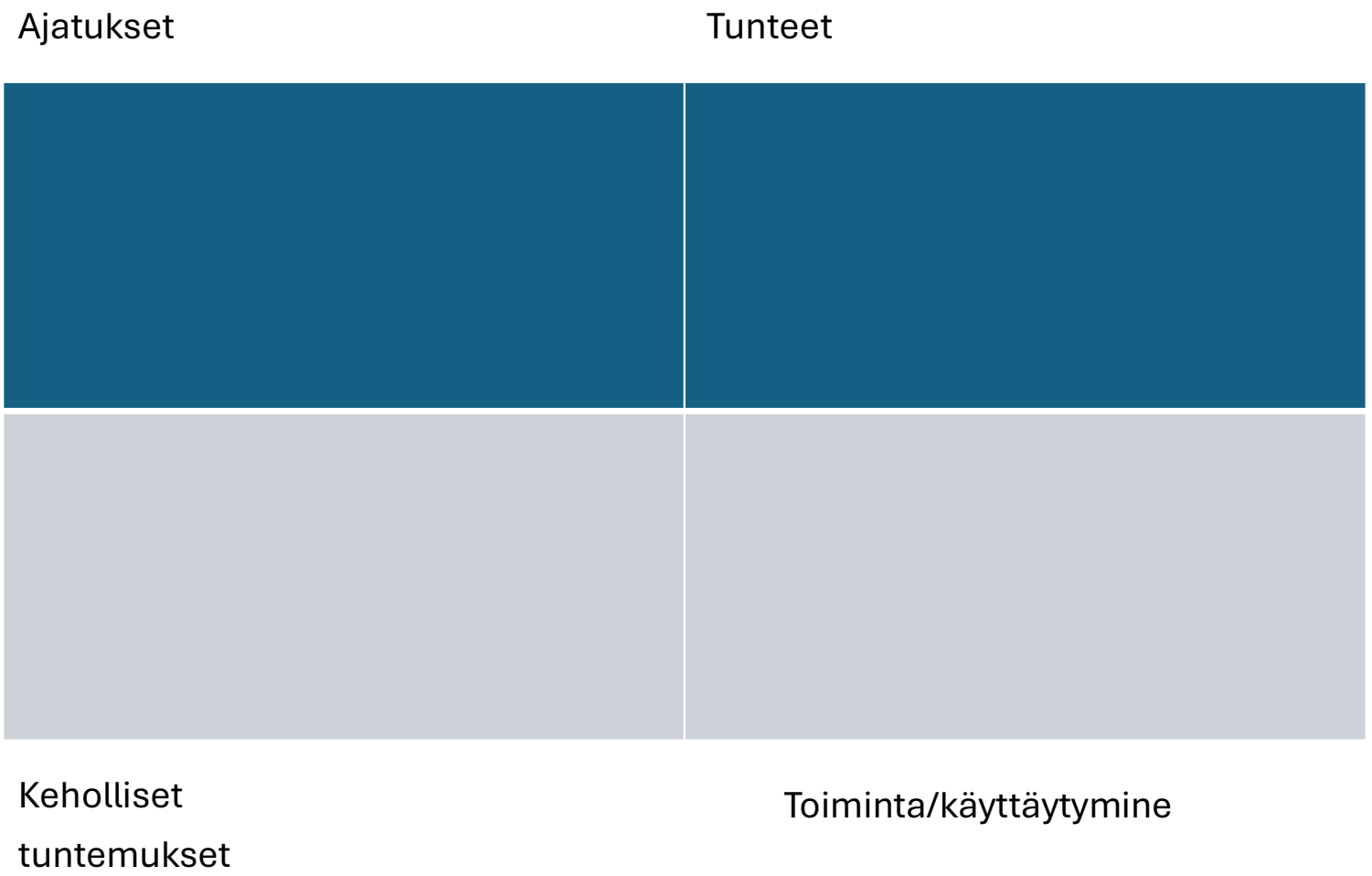
Ajatukset	Tunteet
Tuntuu huonolta… Apua, mua jännittää Voi ei, toikin on täällä mukana Viimekskään en tässä kisassa pärjännyt	**Epävarmuus, pelko, ahdistus, Pelko hallinnan menettämisestä, halu paeta paikalta**
Tärinä, voimattomuus, levottomuus, vatsan väänteet jne	Huomio ulkoisissa asioissa, seurauksissa, levoton vaeltelu, itsensä hajottaminen, ”pakko seurustelu”
Keholliset tuntemukset	Toiminta

Luottamus



Ajatukset	Tunteet
Huomaan jännittäväni, kannattaa varmaan... Puhun itselleni rauhoittavasti ja kannustavasi Huomio tässä ja nyt!	Virittynyt olo, luottamus omaan tekemiseen. Innostus, myönteinen odotus, tekemisen ilo, näyttämisen halu
Sopiva jännitys kehossa – tunnista missä kohdassa hyvä olo tuntuu Hallittu ja ennalta suunniteltu, vakaa toiminta valmistautumisessa	Haitallista jännitystä vähentävät toimenpiteet: rauhallinen kävely, musiikki, verryttely, Rentoutumisharjoitus,syvähengitys, ankkkurit, mielikuvat =Rauhoittavat rutiinit
Kehollliset tuntemukset	Toiminta

Minun onnistumisen boksini





Miten mahdollistan oman onnistumiseni

1. **Tunteet ja paineensieto – kyky toimia epämukavuuden kanssa**.

   Psykologinen vahvuus ei ole epämukavien tunteiden puuttumista, vaan ky kyä toimia tarkoituksenmukaisesti niiden läsnä ollessa.

2. **Identiteetti ja merkityksellisyys – miksi tämä on minulle tärkeää**?

   Kun tiedän, miksi teen sitä mitä teen, pystyn tekemään

   tietoisempia valintoja myös silloin, kun matka on vaikea.

3. **. Haavoittuvuus ja epäonnistuminen** – mitä tapahtuu, kun en onnistukaan?

   Kun epäonnistuminen ei uhkaa omaa arvoa, energiaa vapautuu oppimisee n, rohkeuteen ja kehittymiseen.

4. **Läsnäolo ja irti päästäminen – mitä voin oikeasti hallita.**

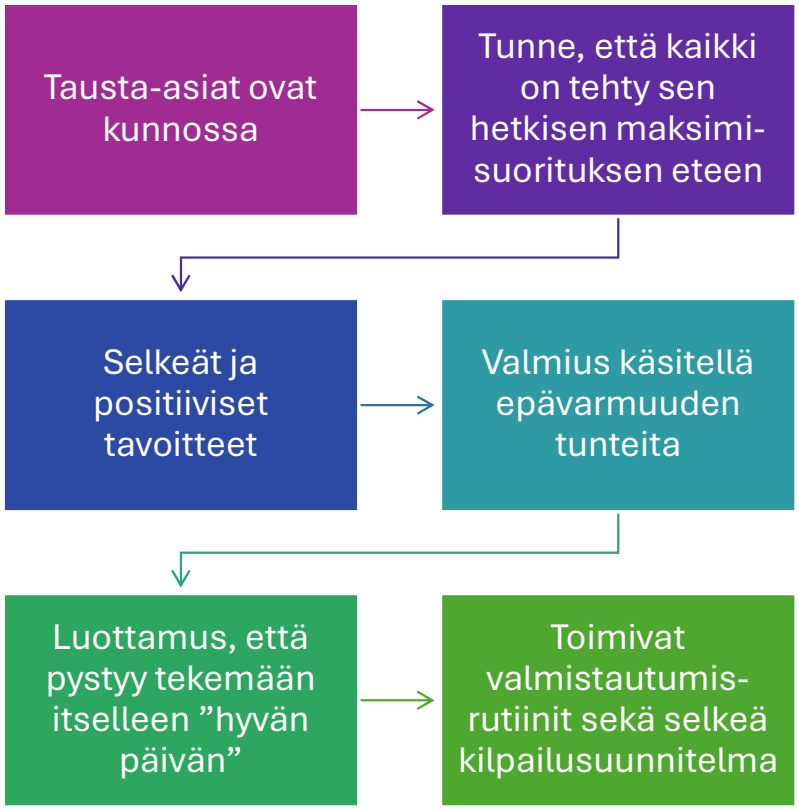
   En voi aina valita, mitä tunnen tai mitä tapahtuu, mutta voin

   harjoitella sitä, mihin kohdistan huomioni ja miten toimin seuraa vaksi.

Kilpaileminen



Psyykkinen kilpailuvalmius





Kilpailuun valmistautuminen

Tavoitteellinen, suunniteltu ja laadukas harjoittelu

Kilpailunomaiset harjoitukset vaihtuvissa olosuhteissa Miten toteutat?

Tarkkaile ja harjoituta mielen suuntaamista jokaisessa harjoituksessa. Miten toteutat?

Itsetuntemuksen vahvistaminen: mihin keskittymällä ja mitä tekemällä syntyy paras tulos = suunta huomiosi prosessitavoitteisiin

Rakenna ja harjoituta myönteisiä kilpailurutiineja. Miten toteutat?

Mikä on sinun haasteesi

- Tunnistan: yhden oman sisäisen toimintamallini, joka vaikuttaa suoritukseeni
- Harjoittelen: yhden konkreettisen taidon, kuten huomion palauttamisen, rakentavan sisäisen puheen tai virheestä palautumisen.
- Seuraan: tilanteita kahden viikon aikana, jossa tarkkailen uuden toimintatavan toteutumista.

Kiitos!

