



1 Kovuustehtäviä

1.1 Kovuustehtävä - Kilpailuadjektiiviprofiili

Jotta voit alkaa kehittämään kovuuttasi, pitää sinun ensin selvittää nykyinen kovuutesi taso. Toisin sanoen sinun pitää löytää heikkoutesi, joita voit alkaa kehittämään. Jotta pystyt oikeasti löytämään heikkoutesi sinun pitää pudottaa suojauksesi, laskea roolihahmosi ja irrottautua Suorittaja Minästäsi. Olla ihan oma itsesi, kaikkien pelkojen, epävarmuuksien ja huolien keskellä.

Täyttäessäsi profiilia mieti millä tasolla olet milläkin janalla oman lajisi kilpailuissa. Pyri tekemään profiilista realistinen; Älä liioittele tai vähättele ominaisuuksiasi. Jos mahdollista, niin pyydä myös sinut hyvin tuntevia täyttämään profiilin puolestasi. Tällöin saat objektiivisemmän näkemyksen itsestäsi.

Älä mieti elämää yleisesti, vaan nimenomaan omaa lajiasi ja sen kilpailuja.

Kilpailuadjektiiviprofiili		
1 Tasainen mieliala	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Aaltoileva mieliala
2 Nopea palautuminen tunnekuohuista	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Hidas palautuminen tunnekuohuista
3 Kilpailullinen	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Ei-kilpailullinen
4 Itseriittoinen	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Riippuvainen
5 Sitoutunut	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Ei-sitoutunut
6 Agressiivinen	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Passiivinen
7 Itsevarma	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Epävarma
8 Kärsivällinen	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Kärsimätön
9 Kurinalainen	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Kuriton
10 Optimistinen	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Pessimistinen
11 Vastuuntuntoinen	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Vastuuton
12 Realistinen	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Epärealistinen
13 Haastava	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Pelokas
14 Valmennettava	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Ei-valmennettava
15 Keskittynyt	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Levoton
16 Kypsä	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Epäkypsä
17 Motivoitunut	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Epämotivoitunut
18 Henkisesti joustava	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Henkisesti joustamaton
19 Hyvä ongelmanratkaisussa	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Huono ongelmanratkaisussa
20 Hyvä joukkuehenki	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Huono joukkuehenki
21 Halukas ottamaan riskejä	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Haluton ottamaan riskejä
22 Hyvä näyttely	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Huono näyttely
23 Vahva kehonkieli	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Heikko kehonkieli
24 Rento	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Jännittynyt
25 Energinen	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Ei-energinen
26 Fyysisesti kunnossa	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Fyysisesti huonossa kunnossa

7 tai suurempi kuvaa vahvuutta ja 4 tai pienempi kuvaa heikkoutta.

On tärkeää tiedostaa että nämä kaikki 26 ominaisuutta ovat muokattavissa harjoittelemalla. Nämä ominaisuudet ovat vain opittuja ajatus- ja käyttäytymismalleja. Malleja jotka vaikuttavat tunteisiin ja kilpailukykyyn.

1.2 Kovuustehtävä – Todellinen Minä

Kirjoita ja pohdi miksi Todellinen Minäsi ei ole riittävän kova. Mitkä tekijät ovat estäneet henkisen kehityksesi elämäsi aikana? Liikaa tai liian vähän stressiä. Liikaa tai liian vähän tukea, tai painetta? Vanhemmat, koulu, valmentajat, sisarukset? Elämä on ollut liian helppoa tai vaikeaa? Jos elämä tuntuu yhä raskaalta, niin miksi? Mistä paineet tulevat? Jos aiheutat sen itse ja sisäisesti, niin miksi? Mikä epäonnistumisessa peloittaa sinua? Miksi sinä olet sellainen kuin olet? Mitkä asiat vaikuttavat asioihin joita pelkää ja jännität kilpailuissa?

Kirjoita avoimesti itsellesi taustoistasi, peloistasi ja paineistasi. Älä tuomitse tai etsi syyllistä, vaan hae vain ymmärrystä itseäsi kohtaan. Tämä ymmärrys auttaa sinua jatkossa ohjaamaan itseäsi ja kehitystäsi oikeaan suuntaan, ja vahvistumaan heikoilla alueillasi.

1.3 Kovuustehtävä – Suorittaja Minä

Kirjoita ja pohdi miksi Suorittaja Minäsi ei ole riittävän kova. Miksi ajattelusi on pehmeää? Miksi mielikuvituksesi ei ole ylivoimainen voittaja, vaan pehmo? Miksi toimintasi ei ole riittävän kurinalaista ja ehdotonta? Miksi et pysty herättämään kilpailuhenkeä ajatteleamalla ja visioimalla? Miksi et pysty toimimaan kilpailutilanteen vaatimalla tavalla?

Taas kirjoita avoimesti ja rehellisesti itsellesi. Et taaskaan saa tuomita tai syyllistää itseäsi, vaan sinun tulee vain hyväksyä itsesi ja ominaisuutesi. Ymmärtäessäsi omaa toimintaasi voit alkaa ohjaamaan itseäsi haluamaasi, lajisi vaatimaan suuntaan.

1.4 Kovuustehtävä - Kehon kuunteleminen

Seuraavat kaksi viikkoa kiinnitä erityistä huomiota negatiivisiin tunteisiin joita tunnet. Pyri ymmärtämään tunteiden syyt. Miksi tunnet näitä negatiivisia tunteita? Mitkä ovat tunteiden todelliset syyt? Mitä tunnet kun olet väsynyt? Miten ajattelusi muuttuu kun olet nälkäinen? Miten stressi vaikuttaa ajatteluusi ja tunteisiisi? Miten reagoit kun täytät näitä tarpeitasi? Pyri jaottelemaan tarpeet ja halut erikseen. Tarpeet ovat pakollisia asioita kuten todellinen nälkä tai väsymys ja halut ovat keinotekoisia tarpeita, kuten ”karkkinälkä” tai laiskuus tehdä jotain.

1.5 Kovuustehtävä - Visualisointi

Visualisoinnilla voi harjoittaa sekä mieltä että kehoa. Visualisoimalla voi opettaa mielensä toimimaan haluamallaan tavalla. Syöttää mieleen uusia ajatusmalleja ja hioa ne toimimaan automaattisesti. Samoin visualisoinnilla voi harjoitella fyysisiä taitoja. Uusien taitojen oppimista voi nopeuttaa ja opittujen taitojen muotoa sekä rutiinia parantaa ajatteleamalla itseään tekemässä näitä taitoja.

Visualisointi on hyvin vahva väline. On olemassa tutkimuksia joissa ihmiset ovat oppineet tekemään asioita paremmin vain ajatteleamalla säännöllisesti tekemistä kuin harjoittelemalla säännöllisesti tekemistä.

Visualisointi kannattaa aina tehdä mahdollisimman rentona. Hyvä tapa saavuttaa rentous on seuraava: Makaa sängyllä X asennossa. Rentouta kehosi. Rentouta mielesi. Tyhjennä

mielesi kaikesta siellä pyörivästä arkisesta hälystä. Tämän jälkeen mieti hyvin keskittyneesti jotain seuraavista.

Asennevisualisointi

Ajattele 1-2 seuraavista ajatuksista. Voit myös kehittää samanlaisia positiivisia ja taistelemisessa edesauttavia positiivisia viestejä.

- En antaudu
- Teen kaikkeni
- Olen positiivinen, olen iloinen
- Tuen itseäni viimeiseen asti
- Olen täysin valmistautunut
- En näytä heikkouttani koskaan
- Mitä kovempi meno, sitä enemmän sitä rakastan
- Rakastan kilpailua ja haastetta enemmän kuin voittamista
- Teen tekniikat täydellisesti
- Olen nopea, olen vahva

Tekniikkavisualisointi

Mieti mielessäsi jotain tekniikkaa tai tekniikkasarjaa.

- Pilko tekniikka oikein pieniin osiin ja kuvittele tekniikan jokainen yksityiskohta mahdollisimman tarkasti.
- Tunne miltä tekniikka tuntuu kehossasi kun teet sitä. Mieti mahdollisimman todenmukaisesti miltä tuntuu kun teet tekniikan täydellisesti.
- Rakenna ”elokuva” missä teet tekniikan täydellisesti. Elokuva voi olla kuvattu sinun silmin tai sivusta katsottuna. Elokevassa kaikki sujuu täydellisesti. Olet äärimmäisen hyvä.

Tapahtumavisualisointi

Urheilija huomaa usein jännittävänsä tai jopa pelkäävänsä jotain tulevaa tapahtumaa. Tällöin kannattaa pysähtyä ja miettiä miksi tapahtuma on niin pelottava. Mitkä asiat tapahtumassa erityisesti peloittavat. Tämän jälkeen mietit miten Mieti mielessäsi jotain tekniikkaa tai tekniikkasarjaa.

- Mieti tapahtuma kokonaisuutena. Mieti kuinka rohkeasti ja rennosti toimit. Kuinka olet täysin peloton ja pikemminkin iloinen ja innostunut.
- Mieti jotain erityisen peloittavaa tilannetta tapahtumassa. Mieti kuinka se tapahtuu ja kuinka reagoit siihen voittajana, rentona ja iloisena. Kuinka tapahtumasta huolimatta olet ylivoimainen ja hyvä.

1.6 Kovuustehtävä - Itsetietoisuuden kehittäminen

Perusedellytys tarpeiden tyydyttämiselle ja pelkojen lieventämiselle on tunnistaa nämä asiat itsessään. Tätä kutsutaan itsetietoisuudeksi, eli kyvyksi kuunnella itseään. Ota jatkossa tavaksi kuunnella itseäsi tarkemmin. Pysähdy vähintään päivittäin, mieluiten useammin, vähitellen jatkuvasti vastaamaan seuraaviin kysymyksiin itsellesi:

1. Kuuntele itseäsi tarkemmin. Missä olet? Mitä tapahtuu juuri nyt? Mitä tunnet?

2. Kiinnitä erityistä huomiota negatiivisiin tunteisiin; epävarmuus, puolusteleminen, turvattomuus, kiukku, väsymys. Mistä ne johtuvat, mitä tarpeita ne viestivät? Tiedosta ja ymmärrä sen hetkiset heikkoutesi.
3. Pidä päiväkirjaa tunteistasi sekä fiiliksiäsi Kirjoita aidot tunteesi päivittäin.
4. Pisteytä kuinka hyvin olet onnistunut itseäsi päivän aikana kuuntelemaan.

1.7 Kovuustehtävä - Kovia kysymyksiä

Vastaamalla näihin kysymyksiin löydät vastauksen siihen miksi et ole niin kova kuin haluaisit. Löydät heikkoutesi.

1. Mitkä ovat suurimmat heikkoutesi ja vahvuutesi kilpailuadjektiiviprofiilin mukaan?
2. Kuinka terve ja hyvinvoiva Todellisen Minäsi on? Mitä ongelmia sinulla on? Puolustelu, jäykkyys, negatiivisuus, epävarmuus, masennus?
3. Mikä on tärkein tarpeesi tällä hetkellä: Ruoka, uni, lepo, turvallisuus, itseluottamus?
4. Kuinka hyvä näyttelijä olet? Osaatko näyttellä kovaa kun on tarve?
5. Kuinka suuri osa kilpailuongelmistasi johtuu liiallisesta stressistä? Oletko henkisesti tai fyysisesti yllirasittunut? Käytätkö tarpeeksi aikaa lepoon ja stressistä ylipääsemiseen?
6. Kuinka suuri osa kilpailuongelmistasi johtuu liian vähästä stressistä? Eli loppuuko suorituskyky jollain alueella kesken? Millä alueella tarvitset lisää räsitusta?
7. Mitkä ovat sinun selkeimmät yli- ja alikunnon merkit? Mitkä ovat sinun hälytysmerkkisi? Miten seuraat niitä? Miten reagoit niihin?
8. Miten palautut parhaiten? Mitä sinun pitäisi muuttaa nykyisistä tavoistasi että palautuisit paremmin? Tarvitsetko laadullisesti vai määrällisesti enemmän lepoa? Terveellisempi tai säännöllisempi ruokailu? Enemmän unta, säännöllisemmin lepoa? Enemmän tai säännöllisemmin iloa ja rentoutta?
9. Miten erotat tarpeet ja halut? Mitkä ovat suurimpia (tarpeettomia) halujasi?
10. Kuinka itsetietoinen olet? Kuinka hyvin kuuntelet itseäsi? Huomaatko usein painavasi tunteitasi ja tuntemuksiasi syrjään? Oletko piittaamaton itseäsi kohtaan?
11. Mikä on tämän kauden periodisaatiosi? Miten se näkyy harjoituspäiväkirjassasi? Mikä kausi nyt on menossa?
12. Kuinka kova olet fyysisesti? Kestävyys, voima, notkeus, vammattomuus, palautumiskyky?
13. Kuinka kova olet henkisesti? Stressinsieto, positiivisuuden ylläpito, visualisoinnin helppous, innokkuus, haastaminen?
14. Oletko hyvä keskittymään? Mitä keskittymisongelmia kohtaat harjoituksissa tai kilpailuissa?
15. Osaatko rentoutua tietoisesti? Näetkö sillan rentoutumisen ja keskittymisen välillä?

Nyt kun löydät suurimmat heikkoutesi, on aika harjoitella eroon niistä. Pilko heikkoutesi alla esitetyllä tavalla.

2 Kovuuden kehittäminen

Suhde sen välillä miten käyttäydyt ja miten tunnet on hyvin voimakas. Sen vuoksi onkin tärkeää oppia näyttämään harjoituksissa ja sen myötä kilpailuissa voittajalta. Kun käyttäydyt (vaikka sinusta ei siis siltä tuntuisikaan) itsevarmasti, iloisesti ja haastamisvalmiisti, niin kehosi alkaa myös toimimaan sen mukaisesti. Vaikka sinua jännittäisi, niin kun käyttäydyt rennosti niin kehosi ja mielesi rentoutuvat.

Vähitellen opit tämän näytellyn käyttäytymisen kautta tuntemaan haluamiasi tunteita aidosti aidoissa tilanteissa. Yksinkertaisia esimerkkejä näytellyistä tunteista ovat:

1. Kun tulet kilpailusaliiin tai menet kehään hymyilet, vedät syvään henkeä ja suoritat ryhtisi. Tunnet itsesi itsevarmaksi. Tiedät olevasi hyvä ja valmis.
2. Kun tunnet jännittäväsi vedät syvään henkeä, hymyilet ja rentoutat hartiasi. Tiedät olevasi hyvä. Tiedät toimivasti rennosti ja sen myötä ylivoimaisesti.
3. Kun pääsi tuntuu sumuiselta ennen ottelun alkua hierot korvia, nenää, kasvojasi ja päänahkasi. Avaat silmäsi oikein suuriksi, vedät nenän kautta syvään henkeä, tunnet aistiesi ja koko kehosi herkistyvän. Tunnet olevasi hereillä, herkkä ja valmis haastamaan.
4. Kun kehosi tuntuu väsyneeltä hypit kevyesti päkiöilläsi, hartiat rentoina ja pää pystyssä. Tiedät että kehosi ja mielesi ovat valmiita haasteeseen. Tiedät että sinulla riittää voimia loputtomiin.
5. Kilpailun tai kovan harjoituksen aikana et salli muiden kuin iloisten, energisoivien ja positiivisten ajatusten liikkua päässäsi.
6. Suhtaudut erehdyksiin ja virheisiin harjoituksissa ja myös kilpailuissa positiivisesti sekä iloisesti. Ylitä virheet nopeasti ja pirteästi. Tiedät olevasi hyvä ja taitava vaikka välillä virheitä teetkin.
7. Muutat näkemystäsi kun et pidä tunteesta. Käännät ajattelusi siten että näet pelottavan asian haasteena, ylivoiman mahdollisuutena ja virheen iloisena yllätyksenä. Harjoittele toimimaan aina harjoituksissa ja kilpailuissa näin.
8. Otat vastuun ajattelustasi. Sinä ja vain sinä hallitset ajatteluasi. Sinä määrää mitä tunnet, mitä ajattelet ja miten käyttäydyt. Pidä tämä mielessäsi kilpailuissa ja harjoituksissa.
9. Ajattelet jatkuvasti positiivisesti ja olet vahva. Et anna negatiivisuudelle tai heikkoudelle valtaa. Harjoittele tätäkin säännöllisesti reeneissä, kilpailuissa ja muutenkin elämässä.
 1. Et anna vihalle tai epätoivolle koskaan valtaa. Viha ja epätoivo pysäyttävät onnistumiset ja kehityksen.
 2. Ohitat negatiivisuutesi huumorilla. Hassuttelet, hymyilet ja naurat pelkosi ja kiukkusi pois.
10. Ajattelet energisesti. Olet energinen, iloinen ja hauska.
11. Elät hetkessä. Yksi suuria voittamisen salaisuuksia on elää täysillä hetkessä. Älä sure mennyttä, älä huolehdi tulevasta. Vaan ole tässä ja nyt. Anna itsellesi vapaus hoitaa nykyhetki parhaalla mahdollisella tavalla.
12. Käsittelet virheesi kurinalaisesti. *Virheet ovat välttämätön osa oppimista. Ajattele: ”Teen virheeni pelotta ja aggressiivisesti. En pelaa ’varman päällä’, vaan suoritan täysillä. Tapahtui mitä tahansa.”*

Muista aina ajatella: ”En pelkää virheitäni, vaan opin niistä.”. Tehtyäsi virheen kysy itseltäsi rohkeasti:

1. Mitä minun olisi pitänyt tehdä toisin?
2. Mitä voin oppia tästä?
- 13.** Perustelet itsellesi vahvasti ja yksiselitteisesti miksi lähdet kilpailuun ja miksi kilpaillet. Älä anna itsellesi tilaa selityksiin, vaan piirrä täysin yksiselitteinen kuva motivaatiostasi. Sitoudu kilpailuun. Sitoudu antamaan kaikkiesi hävisit tai voitit.
- 14.** Suhtaudut stressiin positiivisesti.
”Stressi antaa mahdollisuuden vahvistumiselle, antakaa minulle lisää stressiä!”.
- 15.** Muistat rakastaa taistelemista. On helppoa pitää voittamisesta, mutta vaatii jatkuvaa muistuttamista että muistaa nauttia taistelemisesta, häviämisestä, virheistä, kehittymisestä ja kamppailusta.
- 16.** Aivopeset itseäsi positiivisesti. Kuuntele Todellisen Minäsi vahvimpia negatiivisia viestejä ja tee näille positiiviset vastaviestit. Jos pelkää ottelemista, aivopeset itseäsi ajattelemalla ”rakastan ottelemista”. Toista viestiä kymmeniä kertoja päivässä. Sano viesti itsellesi ensimmäisenä ja viimeisenä asiana päivässä. Sano asia itsellesi ääneen katsoen peiliin. Kirjoita asia ylös.
- 17.** Vain tänään. Jos jokin asia tuntuu hyvin haasteelliselta, anna itsellesi lupaus ”vain tänään”. ”Vain tänään en pelkää häviämistä.”, ”vain tänään nautin haasteesta”, ”vain tänään en valita, vaan hyväksyn ja suhtaudun positiivisesti”.
- 18.** Rentoudut tietoisesti päivittäin. Käytä 10 minuuttia päivittäin olemalla hiljaa paikallasi rentoutuen mahdollisimman täydellisesti henkisesti ja fyysisesti.
- 19.** Ylität suurimmat pelkosi päivittäin ajatuksissasi. Näe itsesi ylittämässä pelkosi.
- 20.** Keskityt harjoituksissa erityisen hyvin ja vahvasti. Opetä itsesi vahvaksi keskittyjäksi.
- 21.** Visualisoi ja ajattele tunteellisesti suuria asioita. Ohjelmoi mieltäsi päivittäin. Tee visualisointi kun olet rentoutuneessa tilassa:
 1. En antaudu
 2. Teen kaikkeni
 3. Olen positiivinen, olen iloinen
 4. Tuen itseäni viimeiseen asti
 5. Olen täysin valmistautunut
 6. En näytä heikkouttani koskaan
 7. Mitä kovempi meno, sitä enemmän sitä rakastan
 8. Rakastan kilpailua ja haastetta enemmän kuin voittamista
 9. Teen tekniikat täydellisesti
 10. Olen nopea, olen vahva

Valitse nyt 1-2 yllälistatuista tavoista ja keskity niihin seuraavan 2 viikon ajan elämässäsi ja harjoittelussasi. Näin kehityt ihmisenä ja urheilijana. Sen jälkeen valitset pari uutta tapaa seuraaviksi viikoiksi.