

**PSYKKISEN  
VALMENNUKSEN PORTAAT**

	<b>Lapsuusvaihe</b> <i>Valmiuksien luominen</i>	<b>Valintavaihe</b> <i>Perustaitojen harjoittaminen</i>	<b>Huippuvaihe</b> <i>Huipputaitavuuden kehittäminen</i>
<b>Kilpailutilanne</b>	Urheilija harjoittelee kilpailurutiineja ja etsii itselleen sopivia tapoja valmistautua kilpailutilanteeseen Urheilija osaa käsitellä esiintymisjännitystä (tunteiden nimeäminen ja sanoittaminen, esiintymisestä nauttiminen, suoritusta häiritsevän jännityksen purkaminen itselle sopivalla tavalla) Urheilija totuttelee ja tottuu esiintymiseen ja kilpailemiseen	Urheilijan kilpailurutiinit tarkentuvat  Urheilija nauttii kilpailemisesta Urheilija kykenee vastaanottamaan lisääntyvää psyykkistä kuormitusta	Urheilijalla on vahvat psyykkiset taidot kilpailutilanteessa.  Urheilija pystyy elämään hetkessä. Hänen on mahdollista päästä flow-tilaan. Urheilijalla on selkeät ja turvalliset kilpailurutiinit. Urheilija sietää paineita.
<b>Elämäntilanne</b>	Urheilijalle on tässä ikävaiheessa ominaista leikinomaisuus kaikessa toiminnassa, ja siksi leikki ja leikkilisyys harjoittelussa ovat tärkeässä roolissa Urheilijan elämäntilanne huomioidaan harjoittelun suunnittelussa: valmennuksen tehtävä on mahdollistaa lapsuusvaiheen ominaisen elämäntilanteen (koulu, muut harrastukset, perhe ja kaverit)	Urheilijalle ovat tärkeitä myös vapaa-aika sekä kaverit  Urheilija harjoittelee urheilullisia elämäntapoja Urheilija saa sopivasti vastuuta ja vapautta omasta harjoittelustaan Urheilija opettelee urheilun ja koulun yhdistämistä	Urheilija pystyy ottamaan vastuuta harjoittelustaan ja elämänhallinnasta.  Urheilijan lepo, ravinto ja harjoittelu ovat tasapainossa. Urheilija osaa yhdistää opiskelun ja urheilun.
<b>Tavoitteenasettelu (Tietoisuus vahvuuksista)</b>	Urheilijan ajattelu on vielä sidoksissa konkreettiseen todellisuuteen ja looginen ajattelu kehittyä Konkreettisten oppimis-/edistymistavoitteiden asettaminen urheilijalle Urheilija harjoittelee itsearviointitaitoja (esim. peukku ylös/alas/keskelle, neliportainen taulukko) Urheilija harjoittelee tavoitteenasettelua sekä asetettujen tavoitteiden toteutumisen arviointia	Urheilija osaa ottaa eri näkökulmia huomioon yhtäaikaan Urheilija osaa yhdessä valmentajan kanssa arvioida tavoitteenasettelua  Urheilija osaa asettaa tavoitteita sekä välitavoitteita taitavasti Urheilija osaa arvioida omia suorituksiaan sekä tunnistaa sisäistä palautetta	Urheilija sitoutuu tavoitteisiin. Urheilija hallitsee itsearviointitaitoja.  Urheilija osaa muuttaa suoritustaan sisäisen palautteen jälkeen
<b>Joukkueena toimiminen ja autonomia</b>	Urheilija harjoittelee sosiaalisia taitoja joukkueessa  Urheilijalla on valtaa vaikuttaa itseään koskevissa asioissa Harjoituksissa urheilijalle tarjotaan aikaa myös ns. organisoimattomalle harjoittelulle	Urheilija kokee saavansa vaikuttaa asioihinsa ja kuuluu tuntevansa joukkueeseen  Urheilijan rooli joukkueessa muotoutuu  Urheilija kokee että joukkueen sisäinen vuorovaikutus toimii ja pelisäännöt ovat selkeät Urheilija kokee että joukkueessa on turvallista yrittää ja olla oma-aloitteinen Urheilija kokee että häntä kannustetaan yrittämiseen	Urheilija tuntee joukkueensa tärkeäksi ja pystyy sitoutumaan siihen. Urheilija osaa tuoda esille omia ajatuksiaan ja tarpeitaan, urheilija on yksilö. Urheilijalla on keinot ja mahdollisuus vaikuttaa omaan urheiluun ja siihen liittyviin asioihin Urheilija tuntee oman roolinsa joukkueessa tärkeäksi.
<b>Keskittyminen ja tunteiden säätely</b>	Urheilija harjoittelee tunteiden tunnistamista ja nimeämistä  Urheilijan keskittymistä auttaa mielekäs ja monipuolinen tekeminen Urheilija harjoittelee harjoittelemista valmentajan avulla, tuella ja kannustuksella	Urheilija ymmärtää että tunteiden ailahtelu on normaalia murrosiän aikana  Urheilija harjoittelee keskittymistä onnistumisen kannalta olennaisiin asioihin  Urheilija käsittelee erilaisia tunnetiloja urheilussa ja sen kautta Urheilijan itsetunto kehittyä ja rakentuu jolloin hän osaa säädellä tunteita ja niiden ilmaisemista paremmin Urheilija huomaa että ajattelu vaikuttaa keskittymiseen ja sitä kautta suoritukseen	Urheilija osaa rauhoitua ja pystyy vaikuttamaan keskittymistasoonsa.  Urheilija tunnistaa tunteitaan ja pystyy hyväksymään ne. Urheilija pystyy vaikuttamaan tunteisiinsa mielikuvien(ajatusten) ja tekojen kautta.
<b>Itsetunto ja itsevarmuus</b>	Urheilijan rohkeus ja itsevarmuus lisääntyvät  Positiivisuus harjoittelussa on tämän ikävaiheen urheilijalle erityisen tärkeää	Urheilijalle saa pätevyden kokemuksia itsetunnon kehittymistä varten  Urheilija ymmärtää että kehon muutokset vaikuttavat urheilemiseen Urheilijan itsetunto ja itsevarmuus kehittyvät Urheilija tarvitsee harjoituksissa sekä onnistumisia että haasteita	Urheilija tuntee kehonsa ja pystyy tunnistamaan harjoittelun vaikutukset siihen.  Urheilija luottaa omaan osaamiseensa
<b>Motivaatio</b>	Urheilija saa myönteisiä oppimiskokemuksia ja ymmärtää sinnikkään harjoittelun merkityksen taitojen ja ominaisuuksien kehittymiselle Urheilijaa voidaan palkita ulkoisesti (mukana tavoitteenasettelu itselle!), vaikka tavoitteena pitkällä tähtäimellä onkin sisäisen motivaation syntyminen ja sen vahvistaminen Urheilija saa nauttia "jumppakärpäsen puremasta"	Urheilijan sisäistä motivaatiota edistetään drop outin ehkäisemiseksi  Urheilijan luotto ja usko tulevaan motivoi jatkamaan (edustusjoukkue toimii esimerkkinä) Urheilija motivoituu kilpailemisesta, kehittymisestä ja menestymisestä  Urheilija nauttii harjoittelusta jolloin motivaatio lisääntyy	Urheilija haluaa kehittyä ja pystyy nauttimaan rankastakin harjoittelusta.  Urheilija saa onnistumisen ja menestymisen kokemuksia. Urheilija nauttii kilpailemisesta.