

# SISÄLLYS

<b>Kiitokset</b>	10
<b>1 Johdanto</b>	13
Joustava mieli urheilussa	14
Kirjan teemat ja tavoitteet	15
Kirjan kirjoittajista	17
Vinkkejä kirjan lukemiseen	21
Kirjoittajien huomautus	22
<b>2 Psykologinen joustavuus urheilussa</b>	24
Hyväksymis- ja omistautumisvalmennus	24
Psykologinen joustavuus voimavarana urheilussa	25
Kolme psykologisen joustavuuden peruspilaria	27
Psykologisen joustavuuden itsearviointi	29
Psykologinen joustavuus mahdollistaa välimatkan omiin kokemuksiin	31
Kontrollin ja hyväksynnän ristipaine	33
Pohdittavaksi	34
<b>3 Psykkisen valmennuksen merkitys urheilussa</b>	36
Psykkisen valmennuksen perusteet	36
Psykkisen valmennuksen merkitys kilpailutilanteessa	39
Jääkiekkjoukkueen HOT-valmennus	42
Psykkinen valmennus eri lajeissa	46
<b>4 Valintapiste ja maadoittamisen taito</b>	48
Kohti-suuntainen käyttäytyminen	49
Pois-suuntainen käyttäytyminen	49
Psykologinen joustavuus ja valintapiste	51
Vaikea tilanne aktivoi koukkuja	52
Kolme perustaitoa valintapisteessä	52
Maadoittaminen auttaa valitsemaan	55
<b>5 Ensisijaisesti ihminen</b>	59
Kun ihminen jää urheilijan jalkoihin	59
Inhimillistä urheilua	62

<b>6 Urheilijan identiteetti</b>	66
Vahva urheilijan identiteetti	67
Urheilijan identiteetti ja psykologinen joustavuus	69
Minätarina ja uskomukset itsestä	71
Holistinen identiteetti	77
Elämänroolien monipuolisuus luo perustan hyvälle elämälle	80
<b>7 Urheilun merkityksellisyys</b>	84
Merkityksellistä urheilua	85
Yhteisöllistä urheilua	86
Syvällistä urheilua	87
Jaettua urheilua	89
Opettavaista urheilua	90
Tavoitteellista urheilua	90
Urheilu tärkeänä elämänsisältönä	91
Kolikon kaksi puolta -vertaus	93
<b>8 Kirkasta arvojas</b>	95
Mitä arvot ovat?	96
Pohdintoja siitä, mikä on sinulle tärkeää	97
Urheiluun liittyvät arvoni	103
Miten määrittelet menestymisen?	106
Omistautuminen arvojen toteuttamiseen	107
Pyri toteuttamaan arvojasi joustavasti	109
Tasapaino vaatii tasapainoilua	110
<b>9 Tavoitteenasettelun rooli urheilussa</b>	112
Miten arvot ja tavoitteet eroavat toisistaan?	112
Arvojen mukaiset tavoitteet	116
Psykologinen joustavuus ja tavoitteisiin sitoutuminen	117
Tavoite on työkalu	119
Tulos-, suoritus- ja prosessitavoite	121
Toimintasuunnitelma	124
Tee tunnetavoitteesta käyttäytymistavoite	128
Tavoitteen loppuarviointi	132
<b>10 Motivaation kestävä perusta</b>	134
Motivaatio on prosessi	135
Merkitys luo motivaatiota	136
Motivaation ailahtelevuus	138

Motivaatio on kokemus	140
Kun motivaatio on vahva	142
Motivaation ongelmat	143
<b>11 Itsetunto ja itseluottamus</b>	155
Mistä itsearvostuksesi koostuu?	155
Mistä koostuu hyvä itsetunto?	156
Itsetunnon sudenkuoppia	157
Itseluottamus	161
Ajatukset ja tunteet eivät suoraan siirry toimintaan	162
Tietoa ja tunnetta	164
<b>12 Täydellisyyden tavoittelu ja liiallinen vaativuus</b>	168
Sisäänrakennettu vaativuus	168
Perfektionismin kaksi ulottuvuutta	171
Itsevarmuus voi vaikuttaa uhkalta	178
Itseruuskintaa ja ankaraa arvostelua	180
Hyväksy miellyttävätkin tunteet	186
Joustavuutta joustavuuteen	187
<b>13 Kilpailuun valmistautuminen ja paineiden käsittely</b>	189
Varmuutta epävarmuuden keskelle	189
Nykyhetken maadoittuminen ankkureiden avulla	192
Kisasuunnitelma	193
Mikä toimii juuri sinulle?	194
Avoimuus ja joustava tilanneherkkyys	196
Kilpailutilanne luo paineita	198
Paineensietokyky	199
Paineet ovat etuoikeus	200
Valitse henkinen vastustajasi	201
<b>14 Kilpailujännityksen kohtaaminen</b>	203
Jännittäminen on luonnollinen reaktio	204
Mistä jännitys kertoo?	205
Jännitys kehossa ja mielessä	207
Tarkkailijan rooli	210
Todellinen vai tulkittu uhka	212
Vältä välttelyä	213
Tukahdutettujen ajatusten vastaisku	216

Ajatusten estejuoksu	217
Kilpailujännitykseen kannattaa tutustua	219
<b>15 Huippusuorituksen mielentila</b>	225
Läsnäolon taito huippusuorituksen hetkellä	225
Itsetuntemus avuksi	227
Henkinen lämmittely	230
Keskittymisen taito – kohdistaa, ylläpidä ja palauttaa	234
Hyväksy ympäristösi	240
Huippusuorituksen mielentilan tukeminen	243
Mielensä rajojen ylittäminen	246
<b>16 Mielen ylivoimasta irrottautuminen</b>	249
Ajattelukäyttäytymistä on vaikea kontrolloida	249
Mielen luonteesta	252
Houkuttelevat ajatukset	253
Ajattelun ja tietoisien kontrollien rooli urheilusuorituksessa	256
Miten irrottautua yliajattelusta?	260
Palautta mieli tähän hetkeen	261
Valintapisteen hyödyntäminen	262
<b>17 Epäonnistumisten ja pettymysten käsittely</b>	265
Opettele kaatumaan	266
Pettymyksiin suhtautuminen	267
Miten toimia heti pettymyksen jälkeen	269
Huomiovarkaus	271
Selityksiä tuottava mieli etsii syntipukkeja	273
Itsemyötätunto	274
Valintapisteen soveltaminen pettymysten kohtaamiseen	277
Hyväksynnän taidot pettymysten käsittelyn tukena	278
Resilienssi tukee vastoinkäymisistä toipumista	280
Jälkikäsitteily	280
Tuska lisää tietoa	283
Vaikea kokemus voi olla vain vaikea kokemus	284
<b>18 Vertailu toisiin osana urheilun todellisuutta</b>	286
Vertailu luonnollisena osana urheilua	287
Haitallinen vertailu muihin	288
Mielen taipumus vertailuun	289
Mitä tehdä, jos vertailu muihin syö motivaatiota	289

Minäkäsitys ja vertailu	291
Huijarisyndrooma urheilijan mielentilana	292
Sisäisen Vertailijan kohtaaminen	293
<b>19 Terveen kehosuhteen tukeminen</b>	295
Halu ”näyttää urheilijalta”	296
Ulkonäköpaineiden lähteiden tunnistaminen	296
Ulkonäköpaineet voivat johtaa kehotytyttömyyteen	298
Psykologinen joustavuus ja kehonkuva	300
Opettele myötätuntoista suhdetta kehoosi	302
Kehon kuuntelu	303
<b>20 Loukkaantumisen käsitteleminen</b>	306
Loukkaantuminen on kriisi	306
Omat tapasi selviytyä vaikeuksista	308
Vakava loukkaantuminen voi olla traumaattinen kokemus	310
Jokainen loukkaantuminen on yksilöllinen kokemus	313
Vaikeiden tunteiden kohtaaminen	314
Menneisyyden ja tulevaisuuden loukut	316
Pitkän tähtäimen suunnitelma	319
Urheilun pariin palaaminen loukkaantumisen jälkeen	319
Vaikean loukkaantumisen jälkeinen kasvu	321
Syvältäkin on mahdollista nousta	322
Läheltä piti -tilanteet	324
<b>21 Urheilu-uran lopettaminen</b>	326
Anna tunteillesi tilaa	326
Luonnollinen siirtymä	327
Huolehdi tukiverkosta	328
Urheilullinen elämäntapa tukena	329
Mitä urheilu antoi?	330
Identiteettipohdinta	332
Tilaa uudelle	333
Uransiirtymä	335
Arvojen avulla uutta sisältöä elämään	336
Tulevan minäsi terveiset	338
<b>Loppusanat</b>	340
<b>Lähteet</b>	341