FEARLESS

Harjoita vahva mieli.
Pysy motivoituneena.

TUUSA SPORTS

FEARLESS =PELOTON

FEAR = PELKO

LESS = VÄHEMMÄN

PELON EI TULISI PYSÄYTTÄÄ IHMISTÄ. ON VAIKEAA OLLA PELOTON, MUTTA ON MAHDOLLISTA PELÄTÄ VÄHEMMÄN.

KEFI – GREEK (SUBT.)
ILON JA INNOSTUKSEN HENKI, MISSÄ ON HYVINÄ AIKOINA RUNSAASTI JÄNNITYSTÄ, ONNEA JA HAUSKUUTTA

HENKINEN HARJOITTELU

KEHITTÄÄ:
KESKITTYMISTÄ, ITSELUOTTAMUSTA, PALAUTUMISTA, PAREMPAA SUORITUSKYKYÄ, ROHKEUTTA, JOHDONMUKAISUUTTA, MIELENHALLINTAA, PAINEENSIETOKYKYÄ

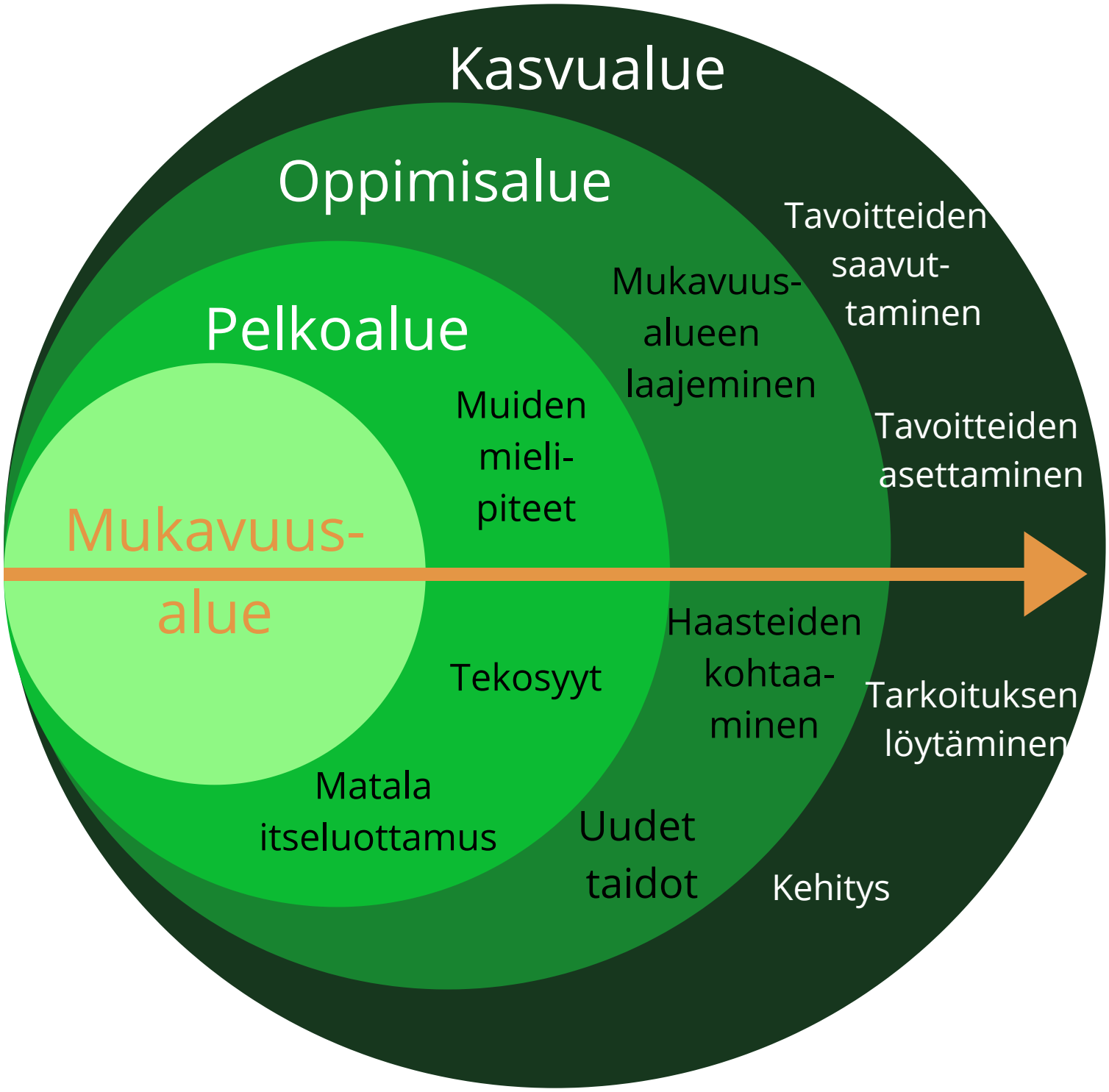
TAPOJA:
POSITIIVISET AJATUKSET, ITSETUTKISKELU, VISUALISOINTI, VOIMASANAT, POSITIIVISET SANAT, HENGITTÄMINEN, TUNTEIDEN KIRJOITTAMINEN, MEDITAATIO, MIELIKUVAHARJOITTELU

NIINKUIN FYYSINEN HARJOITTELU, MYÖS HENKINEN HARJOITTELU, EI OLE YHTÄ YLÄMÄKEÄ JA AINA HELPPOA. JOS HENKINEN HARJOITTELU ON AIVAN UUSI ASIA, VOI SE ALKUUN TUNTUA VAIKEALLE. AJATUKSET LÄHTEVÄT SEIKKAILEMAAN JA KESKITTYMINEN ON VAIKEAA. PÄIVÄN ASIAT SAATTAVAT PYÖRIÄ MIELESSÄ JA EI OIKEIN TIEDÄ MITÄ TEHDÄ JA SEKIN MINKÄ TEKEE NIIN KYSEENALAISTAA HELPOSTI VÄÄRIN SUORITUTETUKSI.

MIELEN VAHVISTAMINEN ON USEIN VAIKEAMPAA KUIN FYYSINEN HARJOITTELU. IHMINEN EI VÄLTTÄMÄTTÄ HETI NÄE TULOKSIA JA SYNTYVÄT TULOKSET ON HELPPO OLLA HUOMIOIMATTA, KUN NIITÄ EI VOI MITATA SAMALLA TAVALLA KUIN KILOMETREJÄ TAI VAUHTIA. YLEENSÄ PARAS MERKKI KEHITYKSESTÄ ON YLEISEN OLOTILAN PARANTUMINEN JA HARJOITUSTEN KÄYMINEN HENKISESTI HELPOMMIKSI. ON KUITENKIN MUISTETTAVA, ETTÄ JOPA VUOSIEN PÄÄSTÄ TULEE PÄIVIÄ KUN MIKÄÄN EI ONNISTU.

OIKEAN TAVAN JA MENETELMÄN LÖYTÄMINEN VOI VIEDÄ AIKAA. KAIKKI TAVAT EIVÄT TOIMI KAIKILLA. JOSKUS AJANSAATOSSA MENETELMÄT VOIVAT MUUTTUA TAI NE VOIVAT OLLA TILANNE RIIPPUVAISIA.

Olet varmasti nähnyt alla olevan mukavuusalue ympyrän aikaisemminkin. Ympyrää toimii niin ikään fyysisen harjoittelun kohdalla kuin henkisen.



VOIMASANOJA JA LAUSEITA

Olen vahva.

Voittaja.

Olen onnellinen.

Pystyn tähän.

Mikään ei pysäytä minua.

Nyt.

Onnellisuus.

Tiedän mitä teen.

Menestys.

Matka.

Intohimo.

Olen riittävä.

Annan kaikkeni.

Rakastan tätä.

Elän unelmaani.

Visioni on selkeä.

Olen nopea.

Mikä on sinun voimasana/lause?

Käytä positiivisia sanoja ja lauseita!

EI: "en halua epäonnistua"

KYLLÄ: "onnistun"

MOTIVAATIO

SISÄINEN MOTIVAATIO:

Sisäiset lähteet; hauskuus, ylpeys, edistymisen tunne, saavutus, uteliaisuus, toteutuminen ja sosiaaliset kontaktit

LUONTAINEN MOTIVAATIO: käyttäytyminen, jossa nautit olemisesta ja tekemisestä

INTEGROITU SÄÄNTELY: käyttäytyminen, josta on tullut osa identiteettiä

TUNNISTETTU SÄÄNTELY: auttaa saavuttamaan tärkeitä tavoitteita, vaikka se ei aina olisi nautinnollista

ULKOINEN MOTIVAATIO:

Ulkoiset lähteet; kipu, nautinto, kiitokset, palkinnot, pelko

ULKOINEN SÄÄNTELY: käyttäytymistä välttääkseen rangaistuksen tai ansaitakseen palkinnon

INTROJEKTOITU SÄÄNTELY: käyttäytymistä välttääkseen syyllisyyttä tai häpeää

MIKÄ? MIKSI?

SISÄINEN MOTIVAATIO: ✓

ULKOINEN MOTIVAATIO: ✗

SISÄINEN & ULKOINEN MOTIVAATIO: ✓

MIKÄ MOTIVOI SINUA?
MIKSI SE MOTIVOI SINUA?
ONKO JOTAIN MUUTA MIKÄ SAATTAISI MOTIVOIDA SINUA?
MIKÄ ON PÄÄMÄÄRÄSI?
MIKSI HALUAT SINNE?
MITÄ SITTEN TAPAHTUU KUN SAAVUTAT TAVOITTEESI?
MITÄ JOS EPÄONNISTUT?
KUINKA TÄRKEÄÄ PELKKÄ MATKANTEKO ON SINULLE?

ET OLE SAMA IHMINEN KUIN OLIT EILEN. ET OLE SAMA IHMINEN NYT KUIN HUOMENNA. KASVAT JA MUUTUT JOKA PÄIVÄ.

EUNOIA – GREEK (SUBT.)
PUHDAS JA TASAPAINOINEN MIELI, HYVÄ HENKI "KAUNIS AJATTELU"

Oikein käytettynä motivaatio on vahva työkalu, mikä saa meidät yleensä liikkeelle. Moni asia ympärillämme voi motivoida meitä, ei ole yhtä tapaa motivoitua.

Motivaatio voi muuttua matkalla kohti tavoitetta.

Jos työskentelet toisen kanssa kohti samaa tavoitetta, voi teillä olla aivan eri motivaation lähteet. Keskity omiisi.

KERRO TAVOITTEISTASI MUILLE - he voivat kannustaa sinua matkalla

KIRJOITA TAVOITTEESI YLÖS JA TEE SIIHEN VÄLIVAIHEET - anna mahdollisuus myös vastoinkäymisille

LAITA TAVOITTEESI JONNEKIN NÄKYVÄLLE PAIKALLE - näin se muistuttaa sinua, myös silloin kun motivaatiosi on alhaalla

KIRJOITA MYÖS MIKSI HALUAT SAAVUTTAA TAVOITTEESI - joskus tavoite voi tuntua kaukaiselta ja matka rankalta, on hyvä muistuttaa itseään syistä, miksi matkalle on lähtenyt

SISÄLLYTÄ HARJOITTELU RUTIINEIHISI, TEE SIITÄ OSA PÄIVÄÄ.

USKO ITSEESI!

SANOTAAN, ETTÄ JOS UNELMASI EIVÄT PELOTA SINUA, NIIN NE OVAT LIIAN PIENIÄ. MIKÄÄN UNELMA EI OLE LIIAN PIENI, ETTEIKÖ SE VOISI VIEDÄ SINUA ETEENPÄIN. PIENISTÄ ASKELEISTA SYNTYY ISO MATKA.

ÄLÄ TAVOITTELE TÄYDELLISYYTTÄ, VAAN KESKITY ANTAMAAN PARHAASI. AINA ON JOTAIN MITÄ VOI PARANTAA.

JOS PELKKÄ MAALI MOTIVOI SINUA, VARO MOTIVAATION LOPPUMISTA ENNENAIKAISESTI. MATKA ON USEIN TÄRKEÄMPI JA OPETTAVAISEMPI KUIN MÄÄRÄNPÄÄ. SAAVUTAMMEKO EDES IKINÄ MAALIA?

TAVOITEKARTTA SYNTYY USEIN UNELMISTA, UNELMAT PYSYVÄT KAUNIINA KUVINA MIELESSÄ, ELLET TEE NIILLE SUUNNITELMAA. TAVOITEKARTAN MUUTTAMINEN PROJEKTIKSI JA SUUNNITELMAKSI SYNNYTTÄÄ TAVOITTEEN JA AVAA OVET MATKALLE.

VOIT JAKAA ITSESI KAHTEEN OSAAN, KEHOOSI JA MIELEESI. VOIT HARJOITTAA NIITÄ KUMPAAKIN ERIKSEEN. VOIT MYÖS HARJOITTAA NIITÄ YHDESSÄ, SILLÄ NE KUMMATKIN OVAT SAMAN KUOREN ALLA JA TIIMITYÖLLÄ NE PÄÄSEVÄT PIDEMMÄLLE KUIN KUMPIKAAN YKSINÄÄN.

SINULLA VOI OLLA PALJON TUKIJOITA JA KANNUSTAJIA, MIKÄ TUO MOTIVAATIOTA JA AUTTAA MATKALLA ETEENPÄIN. LOPULTA KUITENKIN SITÄ ITSE OLET AINUT HENKILÖ KENEN PITÄISI OLLA SUURIN TUKESI JA MOTIVAATIOSI.

ENNEN SUORITUSTA JA SEN AIKANA

ENNEN:

MUSIIKKI: voi auttaa viemään ajatukset muualle jännityksestä. Sopii myös yleensä heille keillä on vaikeuksia päästä hereille ja meinaavat olla liian "tyyniä". Luo oma soittolista ajoissa.

RENTOUTUMINEN: Yritä etsiä suhteellisen rauhallinen paikka, missä voi hengittää rauhassa ja sulkea ulkopuolisen hälinän pois. Sopii yleensä paremmin heille jotka käyvät ylikierroksilla.

KOSKETUS: jos olet "liian tyyni" hiero nyrkillä rintalastaa luodaksesi ärsytystä. Jos taas käyt ylikierroksilla pyydä jotain hellästi silittämään hartioitasi tai anna itsellesi iso karhun halaus ja silitä lapojasi.

AIKANA:

Luota itseesi.
Käytä voimasanoja.
Pitkillä matkoilla, jaa reittiä pienempiin osiin ja keskity yhden osan suorittamiseen kerrallaan.
Keksi mielen sisäisiä leikkejä, viemään ajatukset pois väsymyksestä.
Hymyile, vaikka se olisi alkuun tekohymyä.

MERAKI – [MAY-RAH-KEE] GREEK (SUBT.) LAITTAA JOTAIN ITSESTÄSI TYÖHÖSI. SIELU. LUOVUUS. RAKKAUS.

SISÄINEN VOITTAJA:

Voit tehdä harjoituksen ennen nukkumaan menoa tai muuna rauhallisena hetkenä, kun mikään ei keskeytä tai häiritse sinua. Harjoitus on hyvä ennen tärkeää urheilusuoritusta, sitä voi opetella jo harjoituskaudella ja aloittaa ajoissa ennen tärkeää kisaa.

Ota hyvä asento ja rentoudu 5 minuuttia. Sulje silmäsi ja hae mielikuva mikä on rauhallinen ja turvallinen, missä sinun on hyvä olla. Se voi olla jokin kuviteltu tai olemassa oleva, kunhan se on sinulle tärkeä, esimerkiksi kesämökin laituri kauniina päivänä, lintujen seuraaminen lempi tuolista.
Eläydy tapahtumaan kaikilla aisteilla, mitä kuulet ympärilläsi, mitä tunnet, näet ja haistat.
Kun tunnetilasi on voimakas, ankkuroi se esimerkiksi uloshengitykseesi.
Siirry mielikuvissasi elokuvateatteriin, istuudu mukavalle penkille ja koe hyvä, rauhallinen olotila. Käynnistä elokuva, missä näet itsesi suorittamassa sinulle tärkeää tehtävää. Näe kuinka kehosi on vahva mielen kanssa. Mikään ei voi epäonnistua. Jos mielesi alkaa vaeltaa ja alat epäröidä ja tuntea itsesi huonoksi, rauhoitu. Päästä pitkä ja rauhallinen uloshengitys ja palaa takaisin ankkuroituun hyvää olotilaan. Kun olosi on taas rauhallinen, jatka elokuvan katselua. Katsele sitä niin kauan, kunnes ylität maaliviivan voittajana ja ylpeänä itseesi.
Toista mielessäsi voimalauseita, kuten; Hallitsen tilannetta.
Olen vahva ja kykenevä.
Herätä itsesi rauhassa liikuttelemalla raajojasi.

MAHDOLLISUUKSIEN OVET:

Harjoitus voi vaatia hieman aikaa, joten toteuta se silloin kuin voit rauhassa keskittyä ja olla häiriintymättä. Harjoitusta voi käyttää tavoitteiden asettamisen ohella.

Ota hyvä asento ja rentoudu. Hengittele rauhassa jonkin aikaan, kunnes tunnet olosi rennoksi ja valmiiksi. Sulje silmäsi ja näe edessäsi käytävä, minkä kummallakin puolella on ovia. Jokaisen oven takana on sinun omia asioitasi, jotka haluat käsitellä. Nämä voivat olla ennakkoluulojasi, tekosyitä, epävarmuuden aiheita, kaikkea mitkä hidastavat sinua etenemästä. Avaa ensimmäinen ovi ja kohtaa sen takana oleva asia. Esimerkiksi; ”En saavuta tavoitteitani, koska en pidä talvella pimeässä ja kylmässä harjoittelusta”. Käy mielessäsi asiat, mitkä sinua todella kyseisessä asiassa häiritsevät ja mitä voisit tehdä asialle. Kun olet saattanut asian loppuun ja täysin valmis, sulje ovi. Siirry seuraavalle ovelle. Ei haittaa, jos et pääse kaikkia ovia läpi, voit palata jatkamaan harjoitusta toisen kerran. Joidenkin ovien luokse saatat kokea tarvetta palata vielä uudelleen.

VAHVA KEHO VIE PITKÄLLE, MUTTA VAHVA MIELI VIE PIDEMMÄLLE.

MIELIKUVAMATKA ENERGIAAN:

Tee harjoitus istuen, mikäli nukahdat helposti. Harjoitus on hyvä esimerkiksi aamuisin tai ennen harjoitusta, erityisesti jos mieli tuntuu väsyneeltä ja motivaatio on alhaalla.

Ota rento asento. Hengitä muutaman kerran syvään sisään ja ulos. Tunne jokaisella sisäänhengityksellä, kuinka keuhkosi täyttyvät puhtaasta ja energisestä ilmasta, joka vie happea verenkiertoosi. Jokaisella uloshengityksellä tunnet väsymyksen poistuvan kehostasi ja rauhallisen hyvän olon ympäröivän sinut.
Siirry mielikuvissa mieluisaan kokemukseen tai paikkaan, missä olet tuntenut itseni onnistujaksi. Mikäli teet mielikuvamatkan ennen harjoitusta, kuvittele jokin aikaisempi kisa tai harjoitus mikä meni hyvin ja mistä sait hyvän olon. Näe tapahtuma mielessäsi ja koe se uudelleen. Hengitä sen puhdasta energiaa sisään. Palaa hiljalleen takaisin todellisuuteen, jokaisella sisäänhengityksellä nostaen energiatasojasi.
Venyttely raajojasi ja liikuta kehoasi. Avaa silmäsi ja koe olosi energiseksi ja virkeäksi.

EI OLE EPÄONNISTUMISIA, ON VAIN MATKOJA.

KIRJOITTAEN MATKAAN:

Ota paperi ja kynä. Voit käyttää harjoituksessa myös omaa erillistä vihkoa.

Omista joka päivä lyhyt hetki, sille, että kirjoitat paperille tavoitteesi. Mitä useammin kirjoitat asian sitä enemmän, se iskostuu mieleesi. Vältä sanoja kuten; haluaisin, toivoisin, sitten kun. Ole määrätietoinen; haluan, teen, menen. Voit myös kirjoittaa niin että olisit jo tavoitteessasi. Miltä sinusta tuntuu, mitä näet, ketä on ympärilläsi, jne.

Kirjoita myös mitä olet päivän aikana tehnyt asian eteen. Jokaisen päivän ei tarvitse olla edistyksellinen ja kukkasilla kävelyä, mutta yritä löytää jokaisesta päivästä jotain. Se voi olla niinkin yksinkertainen asia kuin, join tänään tarpeeksi vettä, söin terveellisesti, lepäsin, koska kehoni tarvitsi sitä, kävin treenaamassa, vaikka alkuun ei olisi kiinnostanut.

Halutessa voit aina selata päiviä taaksepäin ja lukea miten pitkälle olet jo tullut. Matkanteko voi joskus tuntua pitkälle ja oma kehitys saattaa jäädä huomaamatta. Kirjoittaminen voi myös motivoida tekemään jotain pientä joka päivä.

ELÄ MIELESSÄSI HETKEÄ TÄYSIN RINNOIN, ÄLÄ VAIN KUVITTELE MILTÄ SE EHKÄ NÄYTTÄISI TAI TUNTUISI.

PARAS SUORITUS:

Aloita harjoituksen tekeminen hyvissä ajoin ennen sinulle tärkeää kisaa. Toista harjoitusta useita kertoja, näin aivosi rekisteröivät harjoituksen ja kisassa sinulle on syntynyt valmis oletus. Tämä helpottaa, erityisesti siinä vaiheessa, kun pitkällä matkalla alkaa tulla väsymys. Voit testata harjoitusta myös harjoituskaudella suoritettaviin rankempiin treeneihin.

Ota rento asento ja hengitä muutaman kerran syvään sisään ja ulos. Kuvittele itsesi kisapäivään ja itse kisaan. Poimi kisasta erityisesti sinulle haastavimmat kohdat, näitä voi olla mahdolliset ylämäet, viimeiset kilometrit, juomapisteet, jne. Nyt, kuvittele kuinka juokset ylämäet kevyesti ja energisesti ylös, kuinka sinulla ei ole mitään ongelmia viimeisillä kilometreillä, päinvastoin tunnet olosi energiseksi ja askeleesi vie sinua eteenpäin kevyesti.
Tee kaikesta positiivista, näe itsesi vahvana, hyvänä ja onnistujana. Hengitä vielä muutaman kerran syvään sisään ja ulos. Avaa silmäsi ja tiedä että olet voittaja.

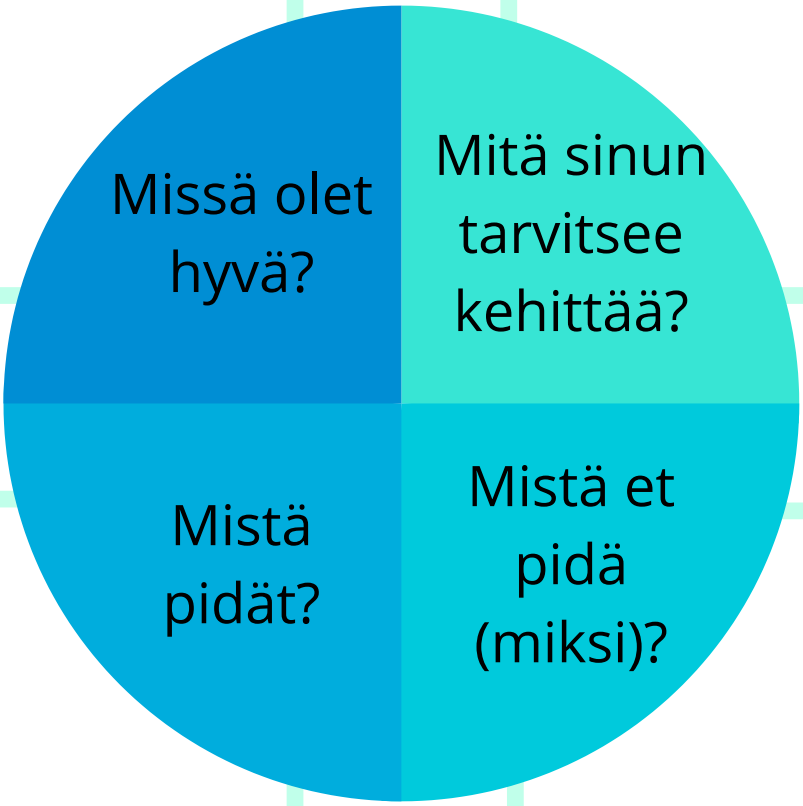
HARJOITAT TUNTEJA, PÄIVIÄ, KUUKAUSIA JA VUOSIA KEHOASI, MIKSI ET SIIS HARJOITTAISI SITÄ MIKÄ OHJAA KAIKKEA. AIVOJASI.

UUSI TAITO:

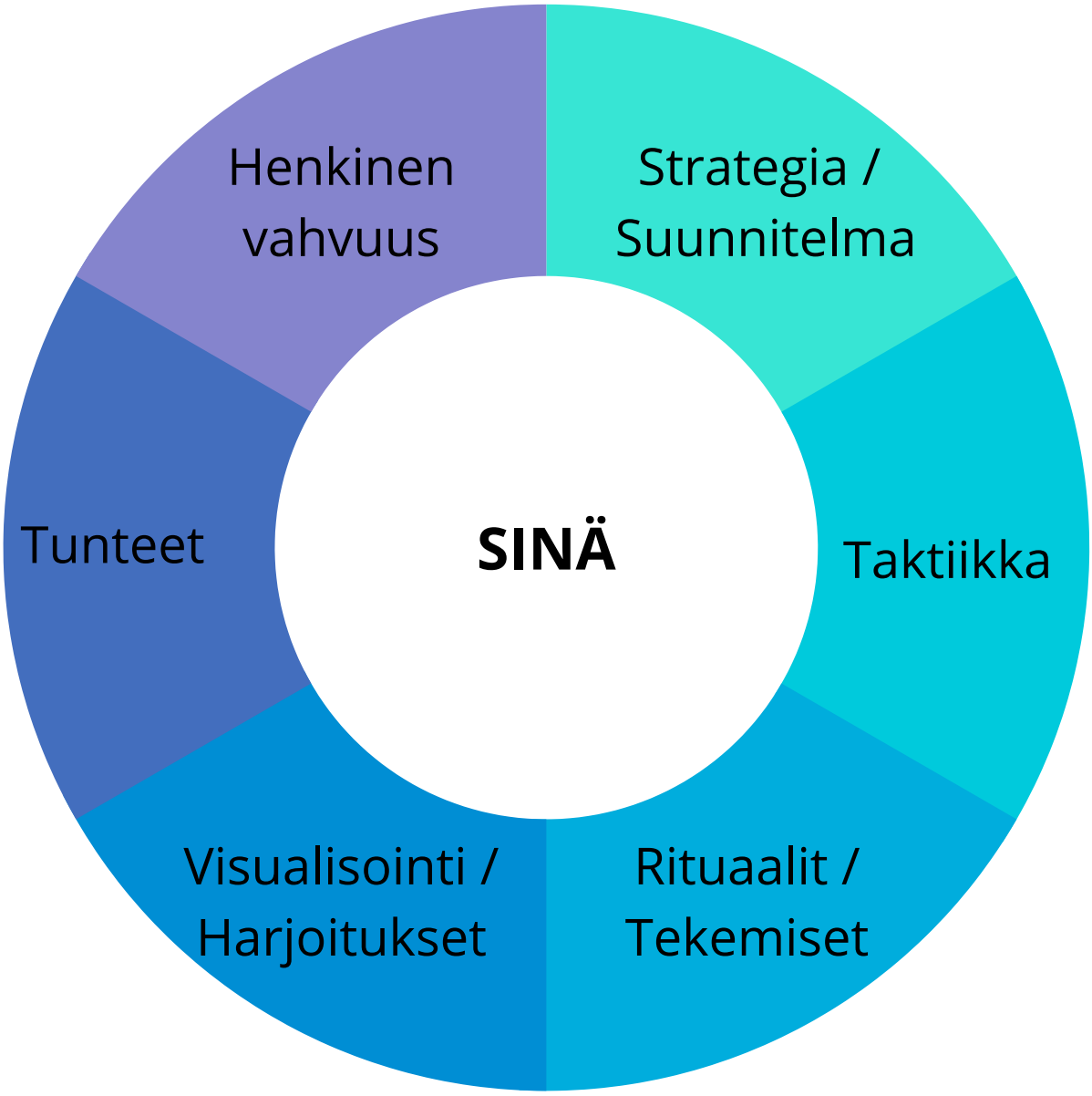
Käytä harjoitusta, kun haluat oppia uuden taidon tai parantaa suoritusta.

Ota rento asento ja sulje silmät. Hengitä syvään sisään ja ulos muutaman kerran.
Ala tehdä elokuvaa itsestäsi. Kuvittele näkeväsi itsesi silmiesi edessä. Päätä, mitä taitoa haluat parantaa tai minkä taidon haluat oppia. Tee tästä taidosta elokuva, kuvittele miltä näyttäisit, kun osaat tehdä suorituksen. Voit katsella itseäsi ulkoapäin.
Tarkastele miten suoritat taidon. Miten se eroaa sinun nykyisestä suorituksestasi? Voit muokata elokuvaa mielessäsi niin monta kertaa kuin haluat, kunnes olet tyytyväinen suoritukseen.
Eläydy elokuvaan ja asti se kaikilla aisteilla. Käy elokuva useaan kertaan läpi. Mitä useammin katsot ja tunnet elokuvan sitä nopeammin taito automatisoituu ja voit lähteä suorittamaan sitä tosi elämässä varmemmin mielin.

KUN MIELESI TIETÄÄ MITÄ SE TEKEE, TIETÄÄ KEHOSIKIN.


Missä olet hyvä?
Mitä sinun tarvitsee kehittää?
Mistä pidät?
Mistä et pidä (miksi)?

HARJOITTELU KOOSTUU MONESTA ERI TEKIJÄSTÄ JA OSA-ALUUESTA, JOTKA TULEVAT OSAKSI TAVALLISTA ARKEA. AIVAN KUTEN MUUSSA HARJOITTELUSSA, TEE SUUNNITELMA, TIEDOSTA MITÄ SIIHEN TARVITSET, LUO OMAT RITUAALIT, TOTEUTA HARJOITTELU, TIEDOSTA TUNTEESI JA KASVA.



30 PÄIVÄN HENKINEN HARJOITTELU

Seuraavan 30 päivän ajan, yritä joka päivä tehdä pieni henkinen harjoitus. Se voi olla voimasanojen käyttö, kirjoittaminen, meditaatio, mielikuvaharjoitus tai mitä vain. Harjoitus voi olla lyhyt tai pitkä. Kirjaa alle lyhyesti mitä harjoittelumuotoa käytit, kuvaa oloasi hymynaamalla ennen ja jälkeen - harjoituksen. Näin myös opit mitkä keinot toimivat sinulla parhaiten.

harjoitus	ennen	jälkeen

Älä lannistu vaikka harjoitus ei aina onnistuisi niin hyvin kuin haluaisit!

harjoitus	ennen	jälkeen

Huomaatko jo edistymistä?

harjoitus	ennen	jälkeen

BE FEARLESS
BE YOU

TUUSA SPORTS