

# Sisällys

Esipuhe.....	9
Johdanto .....	12

## OSA 1: Viisi avainta psyykkiseen vahvuuteen

Itseluottamus.....	22
Motivaatio.....	30
Vireystila.....	59
Rentous.....	66
Keskittyneisyys.....	77

## OSA 2: Psyykkisen vahvuuden harjoittelu

Mielikuvat psyykkisen säätelyn keinona .....	88
Ahdistavan tunnekokemuksen poishermostaminen .....	96
Mielikuvaharjoitus suoritustekniikan sisäistämiseksi .....	98
Itseluottamuksen vahvistaminen myönteisen itsepuhelun avulla .....	103
Itsepuhelupäiväkirja .....	111
Kielteisten ajatusten pysäyttämistekniikka .....	114
Negatiiviset ajatukset positiivisiksi .....	114
Sanojen muuttaminen.....	116
Itsepuhelua ääripäiden hakemisella.....	117
Tunteiden tunnistaminen .....	117
Uskomukset testissä.....	117
Mielikuvaharjoitus itseluottamuksen vahvistamiseksi .....	118

<b>Motivaation vahvistaminen tavoitteenasettelun keinoin</b> .....	122
Kehittymishaasteet.....	130
Näin luot hyvin muotoillun tavoitteen.....	130
Tavoitetehtävä.....	136
<b>Vireystilan säätely mentaalisen valmistautumisen avulla</b> .....	142
Mielikuvamatkailu .....	146
Etsi omat vireystilaa aktivoivat tai alentavat keinosi.....	147
Optimaalisen tunnetilan ankkurointi tuleviin suorituksiin .....	148
Luovuuden lisääminen suorituksissa .....	148
Kuviteltuun yllättävään tai stressaavaan suoritustapahtumaan valmistautuminen .....	149
Rauhallisuuden tila -harjoitus.....	150
Vaativaan suoritukseen valmistautumisharjoitus .....	150
<b>Rentouden lisääminen rentousharjoitusten avulla</b> .....	153
Aktiivinen rentous .....	159
Aktiivinen taukorentous .....	161
Kehon rentous .....	163
Autogeeninen rentous .....	166
Hengitysrentous .....	170
Mielikuvarentous .....	172
<b>Keskittymiskyvyn vahvistaminen mielen rauhottamisen ja ajatusten kontrolloinnin avulla</b> .....	181
Rituaaliportaikko .....	184
Huolien hukkaputki.....	185
Tarkkaavaisuuden suuntaaminen .....	186
Numeroiden laskeminen.....	187
Hengityksen laskeminen .....	187
Autojen laskeminen.....	187
Nyrkin avaaminen ja sulkeminen.....	188

Istuminen hiljaa .....	188
Katseen kiinnittäminen vesilasiin.....	189
Nukahtamiseen keskittyminen vesilasin avulla .....	189
Katseen kiinnittäminen liikkumattomiin sormiin .....	189
Tuoksuun keskittyminen.....	190
Verenkiertoon keskittyminen .....	190
Peiliharjoitus .....	191
Innostuksen ja mielihalujen kontrollointi .....	191
Kellotauluun keskittyminen .....	192
Pelikortin muistaminen .....	192
Kynttilänliekki .....	193
Keskittyminen lukemaasi.....	193
Muistipeli .....	194
Nimilista.....	194
Loppusanat.....	198
Lähteet .....	199

## Liitteet

Liite 1 Temperamenttitestit .....	206
Liite 2 Psykkisen säätelyn taidot -testi .....	214
Liite 3 Itsearvostustesti .....	218
Liite 4 Koettu fyysinen pätevyys -testi.....	220
Liite 5 Elämänhallinnan tunne -testi .....	222
Liite 6 Itseluottamustesti .....	225
Liite 7 Psykologisten perustarpeiden tyydyttyminen työssä -testi.....	227
Liite 8 Psykologisten perustarpeiden tyydyttyminen urheilussa -testi.....	230
Liite 9 Työelämän tavoiteorientaatio -testi.....	233

Liite 10 Urheilun tavoiteorientaatio -testi .....	236
Liite 11 Työpaikan motivaatioilmasto -testi .....	239
Liite 12 Urheiluvalmennuksen motivaatioilmasto -testi .....	242
Liite 13 Normaalien elämäntilanteiden tunnetilan arviointilomake.....	245
Liite 14 Optimaalisen suorituksen mielialan arviointilomake.....	248
Liite 15 Keskinkertaisen suorituksen jännitystason arviointilomake.....	251
Liite 16 Epäonnistuneen suorituksen jännitystason arviointilomake.....	254
Liite 17 Tilannekohtaisen mielialan arviointilomake.....	257
Liite 18 Tunneskaalatesti .....	260
Liite 19 Päivittäisen mielialan arviointilomake .....	264
Liite 20 Päivittäinen mieliala -testi.....	268
Liite 21 Numeroruudukko-keskittymistesti.....	270
Liite 22 Suoritustunteen muutosten arviointilomake.....	274
Liite 23 Eri aistikanavien avulla tuotettujen mielteiden voimakkuus -testi....	276
Liite 24 Henkilökohtaisten kehittämishaasteiden arviointilomake .....	279
Liite 25 Rentousharjoittelun seurantalomake .....	281