

https://www.youtube.com/watch?v=Vms_6_TSQuC



PSYYKKINEN VALMENNUS:

2017 NOVA-KURSSILAISTEN TUNNEPUOLEN KOULUTUS

1. MITEN PROJETKI SAI ALKUNSA
2. PSYYKKINEN VALMENNUS
3. PSYYKKINEN VALMENNUS URHEILUSSA
4. LASKUVARJOURHEILU JA PSYYKKINEN VALMENNUS
5. OPPILAIDEN KOULUTUS
6. PALAUTEITTA
7. MITEN TÄSTÄ ETEENPÄIN



Minna Marlo

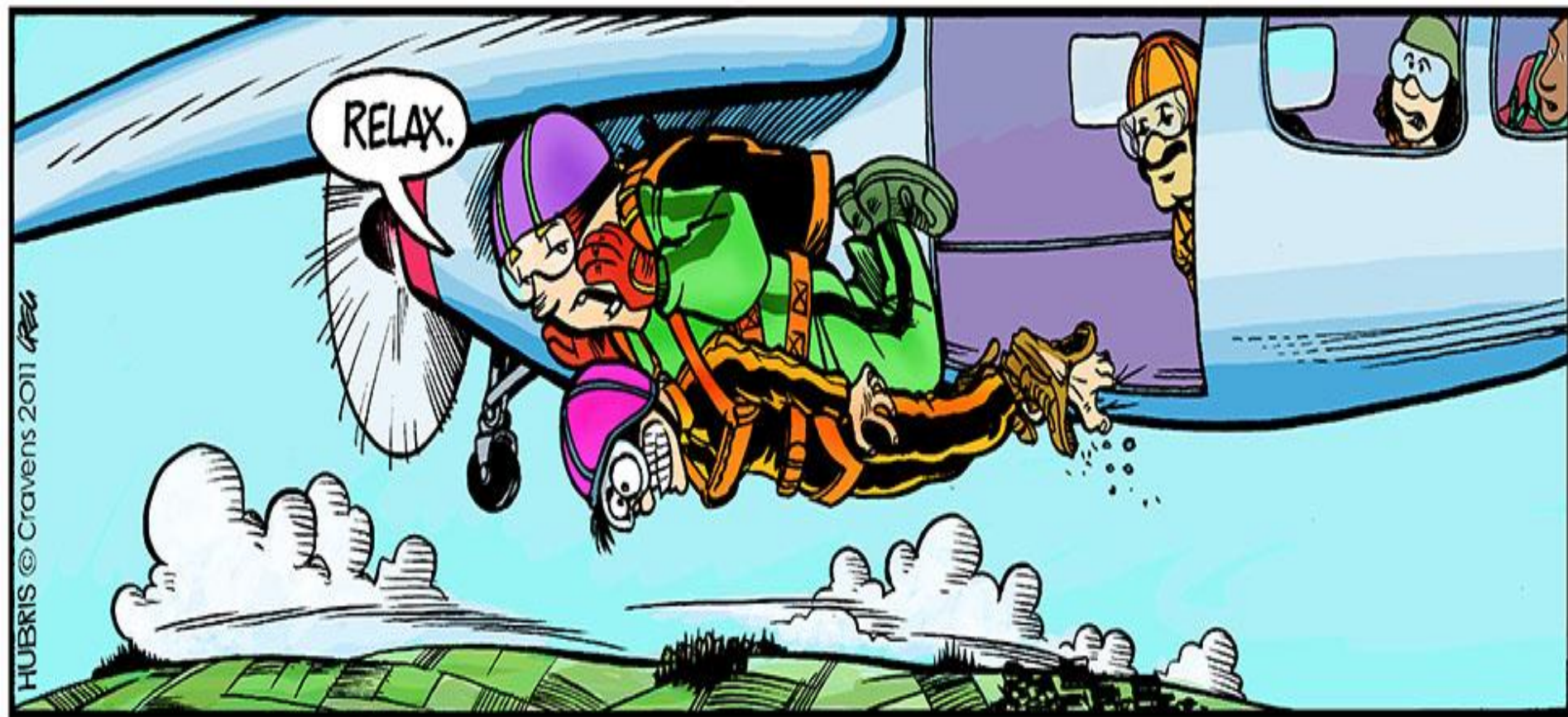
- Liikunnanohjaaja AMK
- Somatic Personal Trainer
- NLP Trainer IANLP
- Social Panorama Consultant
- Divemaster
- Mental trainer practitioner koulutus 2017→

Leena Väistö

- PsM, Helsingin yliopisto 2009
- Tutkija: Brain Research Unit, Aaltoyliopisto 2008-2013
- Kliininen työ lasten parissa: 2013-2017, Nurmijärvi
- FlyingMind 2017
- Mental trainer practitioner koulutus 2017→

- Laskuvarjourheilu 2011
- Hyppyjä>900, tuulitunnelia>40h

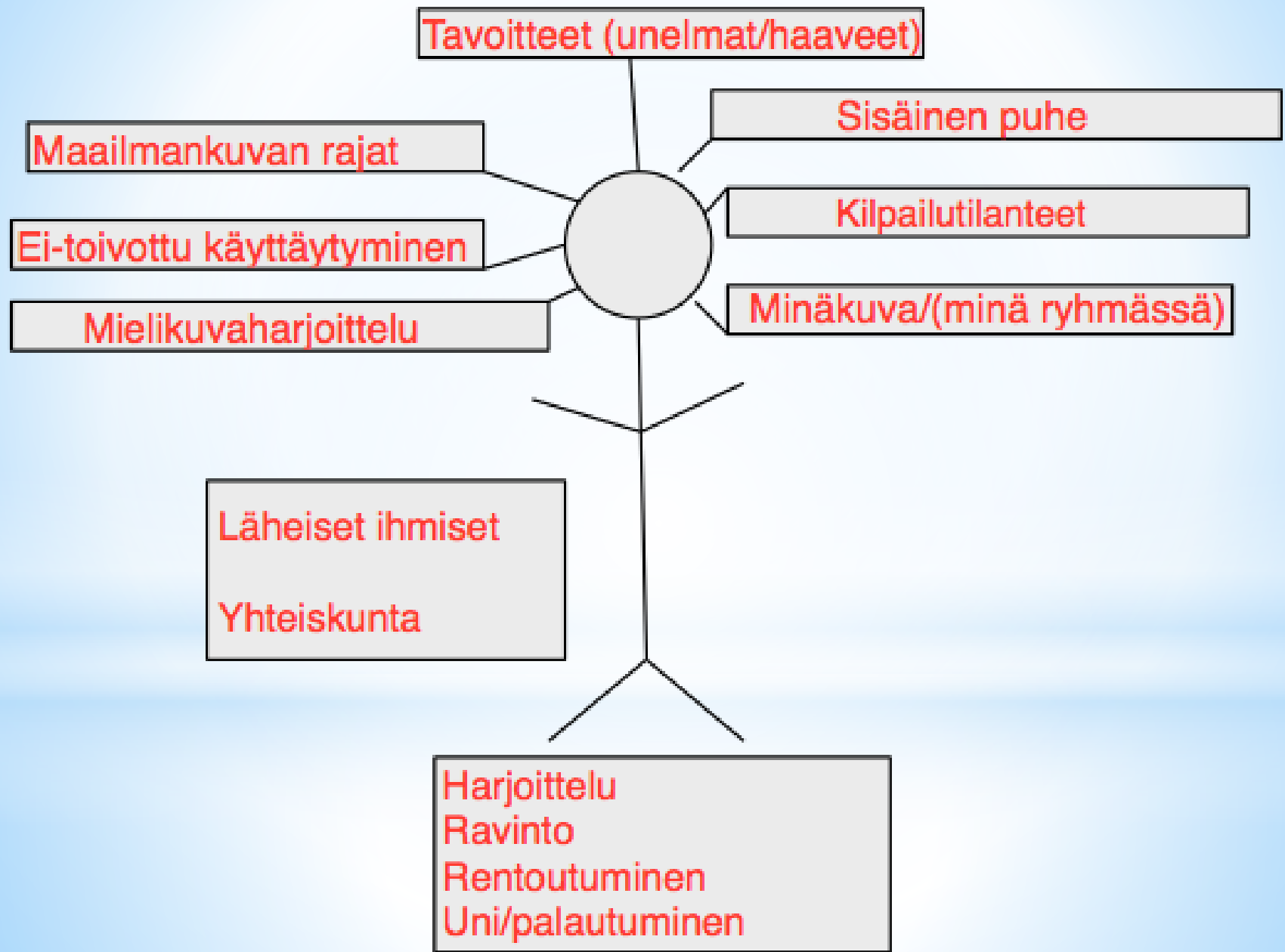
MITEN PROJEKTI SAI ALKUNSA?



Psyykkinen valmennus



Psyykkinen valmennus urheilussa



PSYKKINEN VALMENNUS JA LASKUVARJOURHEILU KENELLE

1. KELPPARIT

2. KISAAJAT

3. MESUT

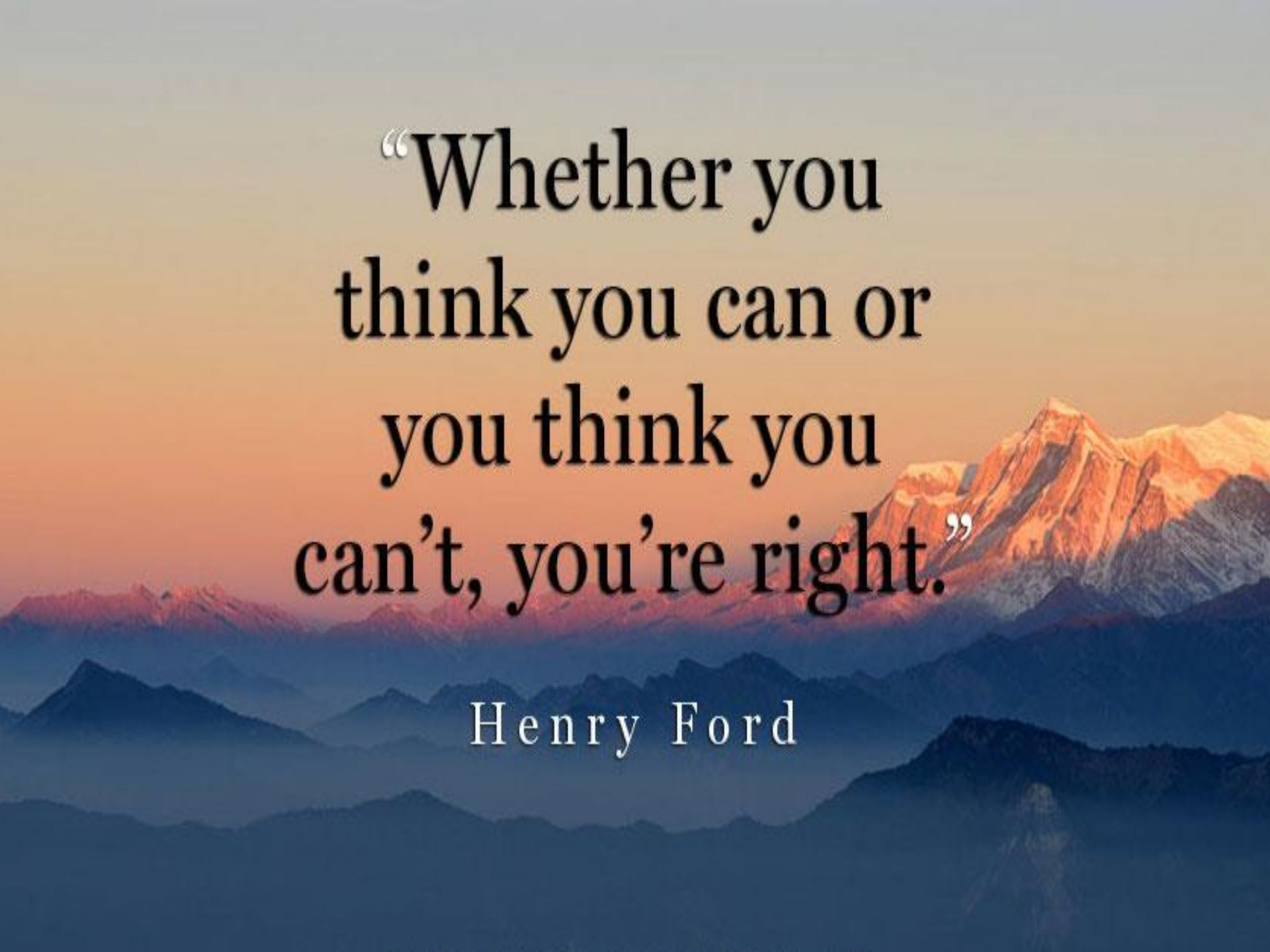
4. OPPILAAT



1. KELPPARIT



O-ou



“Whether you
think you can or
you think you
can’t, you’re right.”

Henry Ford

2. KILPAILIJAT JA ENNÄTYSLÄISET



- KESKITTYMINEN



- KESKITTYMINEN

- FLOW



- KESKITTYMINEN
- FLOW
- MENTAL TOUGHNESS



3. MESUT JA KOULUTTAJAT



1. LUOTTAMUSSUHDE OPPILAASEEN



**1. LUOTTAMUSSUHDE
OPPILAASEEN**

2. ERILAISET OPPIMISTYYLIT



4. OPPILAAT



NOVA-LASKUVARJOHYPPYKURSSIT 2017

- * Jännittäminen ja pelkääminen, eri tyylliset ihmiset.
- * Konkreettisia välineitä jännittämiseen ja pelon hallintaan.
- * Hypyn läpikäyminen ennalta ja mielikuvaharjoittelu taidon oppimisen kannalta.
- * (Ihmisen yksilöllisyyden huomioon ottaminen, merkityksellisyys, sitoutuminen ja yhteen kuuluminen)=uusi hyppääjä

PALAUTTEITA OPPILAILTA

OPPILAS 6

Ensinnäkin mun mielestä toi setti oli todella hyödyllinen ja sopivan napakan mittainen. Oli hyvä, että ylipäättään tota pelkopuolta käsiteltiin, koska kyllä se pieni kuolemanpelko kaikilla kuitenkin joka tapauksessa on takaraivossa.

Itelle ehkä tärkein osio oli se, että videolta näytettiin koko hypyn kulku kerholle saapumisesta loppuun asti. Tämä oli todella hyvää mentaalivalmennusta, koska tiesi mitä tuleman pitää. Yllättävän pienet asiat, kuten se että miten päin lentokoneessa istutaan vaikuttavat siihen, että yllätyksiä ei myöhemmin tule ja siten kognitiivista kuormaa mene näiden asioiden miettimiseen.

Se mikä mulle ei konkretisoitunut mitenkään erityisesti oli oman pelkoskaalan piirtäminen. Voi olla, että siinä toki alitajunta teki töitä ja siitä olikin apua, mutta en sen hyötyä ainakaan itse heti löytänyt.

Toinen apu koko jengille oli siinä, että kaksi mukavaa tyyppiä jakoivat hieman omista kokemuksistaan ja peloistaan, jolloin näitä tuli itsekkin vähän järjestelmällisemmin käsiteltyä ja niistä puhuttua. **Tää lisäs myös taas yhden tunteen toiminnan ammattimaisuudesta, kun teknisen osaamisen lisäksi myös mentaalipuolta käsiteltiin. Eli lisäs ainakin omissa silmissä mielikuvaa kerhon toiminnan laadusta.**

Kolmas hyöty varmaankin puhtaasti sosiaalinen integroituminen kerhon jengiin. Uutena tiiviiseen porukkaan tuleminen on monelle hankalaa ja tällaisten kohtaamisten kautta on taas muutama tyyppi enemmän kenen kanssa heittää läpät yhteisissä tiloissa.

Eli kiitos vielä molemmille hyvästä paketista!

OPPILAS 7

Hei. Hyppäsin 7 taso hyppyä noin 5 vuotta sitten, joten lähtökohta minulla oli vähän eri kuin muilla kurssikavereillani. Missään vaiheessa ei tällä kertaa sellaista kauhun ja pelon tunnetta ollut, mutta jännitti tietysti niinkuin pitääkin.

Mentaalivalmenus tunti oli positiivinen yllätys osana kurssia. Itselleni se tuntui keventävän ilmapiiriä ja laskevan hieman jännitystä. Ensi kertalaiselle varmasti oli paljon hyötyä kun pääsee keskustelemaan ja kuulemaan että miksi muita jännittää tai pelottaa. Kyseinen tunti olisi ollut oikein tervetullut omalle ensi hypylle 😊.

Leena piti tunnin ammattitaitoisesti ja sai aikaan hyvän rennon ilmapiirin.

Omasta puolesta suosittelen mentaalivalmennuksen jatkamista osana kursseja. Utissa nähdään 😊

Enkä päässyt. Tyttö oli ensimmäisen vuoden niin hahakasti rihalla, että koin paikkani olevan silloin vain ja ainoastaan häntä varten hänen luonaan (ja tietysti myös kahden ensimmäisen lapsen). Mutta olin käynyt Jannun kanssa facebook-keskusteluja siitä, missä voisi kurssia jatkaa. Hän vannoi Skydive Finlandin nimeen ja kehoitti tulemaan Utin meininkeihin hyppäämään. Niimpä varasin kurssin kevääseen 2017. Missä sitten olittekin luennoimassa. **Itse koin teidän osuuden hirmuisen tärkeäksi. Hyppääminen kuitenkin on suureksi osaksi ensin taistelua mieltä vastaan. On niin outoa miten jotain asiaa voi haluta niin paljon, mutta samalla jännittää niin paljon, että meinaa lamaantua.** Tai itseasiassa lamaantuukin. Itselle oli jotenkin siinä vuosien varrella koko hyppytahtuma kasvanut niin suureksi, että kun vihdoinkin pääsin taas hyppäämään, aloitin suoraan kolmostasosta ja onnistuin lamaantumaaan vyötäröstä alaspäin niin, että lattakierteenhän sain siinä aikaiseksi mitä en saanut korjattua. No, hyppy ei tietystikään mennyt läpi, maksoin heti uuden hypyn mutten päässytkään hyppäämään heti perään uutta hyppyä. Varasin 15 minuuttia fööniä Jorelta ja ilmoittauduin kesäkuun oppilasboogieen. Oltiin miehen kanssa käyty asiasta pitkä keskustelu (hän ei ole suhtautunut mun hyppäämiseen ikinä mitenkään positiivisesti) että hän on lasten kanssa sen viikon ja minä hyppään kurssin viikossa "pois alta." No, hän joutui moottoripyöräonnettomuuteen ja leikkaukseen eikä voinut jäädä lasten kanssa kotiin. Kun oppilasboogie alkoi, hoidin kotona kolmea lasta, kahta koiraa ja yhtä miestä. 😊 Soitin Hannalle ja siirrettiin mut seuraavaan oppilasboogiieen. No, sinne pääsin. Satoi koko viikon 😊😞 Eli nyt suunnitelmissa aloittaa kurssi ihan alusta ensivuonna ja saada se kunnialla päätökseen. Ja jos elätte iäriestämässä uutta mentaalipuolen valmennusta, ilm

OPPILAS 9

Jännitin omaa ekaa hyppyä tosi tosi paljon. Varsinkin kun sään vuoksi joutui odottamaan päivän kauemmin.

Täytyy myöntää etten paljoa muista mentaalipuolen osiosta. Mutta muistan, että **tunnin jälkeen oli luottavaisempi olo oman mielen hallintaan.**

Tällainen jännittäjä kun aina oon ollu.

Kerhon kannustavalla ja vastaanottavalla ilmapiirillä oli myös mulle tosi iso merkitys. Oli ihana että sai jännittää täysillä ilman että tartti nolostella tai muutenkaan peitellä.

Eka hyppy meni tosi hyvin ja hämmästyin sitä kuinka kaikki menikin niin kuin piti. Ettei tarvinnut varavarjotoimenpiteitä tehdä. Hypyn jälkeen jäi ehkä semmonen

olo että no ei tämä nyt ollutkaan niin ihmeellistä.. semmonen tyhjä fiilis 😊

kuitenkin seuraavat hypyt jännittivät melkein yhtä paljon.

Luulen että ekan hypyn jälkeen, jos oppilas jatkaa kurssia, olisi hyvä olla vielä jokin purkusessio jossa voisi vähän avata fiiliksiä. Toki seenä hypyn läpinäynnissä jotain jutskataan, mutta silloin tapahtuma on vielä niin tuore ettei ehkä kaikki kauhut tai ilot tule mieleen.

Kaiken kaikkiaan tykkäsin että mentaalipuolta käsitellään mutta yksi tunti jäi ehkä vähän lyhyeksi. Kerralla pidempi sessio tuskin toimisi, mutta jos ennen ja jälkeen olisi varattu aikaa pohtia ryhmänä tai erikseen kokemusta niin se olis hyvä. 😊

OPPILAS 11

Kyllä **menttaalipuolen valmennus on todella tärkeää ja mielestäni kuuluu hyvään perehdytykseen.** Olisin toivonut, että oltaisiin menty jopa vähän pidemmälle.. Tarkoitan esim. mielikuvaharjoitusta hypystä ja sitä kautta laajemmin tunteiden käsittelyyn. Ja tietysti hyvien fiiliksen korostamista 😊 Olin kyllä todella tyytyväinen jo saamaani koulutukseen ja teette siellä hyvää työtä! Pidän teidän asenteesta ja tunnelmasta koko kerhossa. Toivottavasti nähdään vielä

OPPILAS 20

Tota noin, alkuun voin todeta et mua ei missään vaiheessa ihan hirveesti jännittänyt. Silleen terveellä tavalla pikkasen. Oon aika naivi usein tämmösissä ja jutuissa, ja luotan aika sokeesti varusteisii ja siihen, et jos mulle sanotaan et asia toimii nii se sit toimii.

Eli alkuunkaan jännitystä ei pahemmin ollut. Taustaks sitten se, että oon kilpaillut pitkään taitoluistelussa (yksilö), nyt siis pari vuotta sittenjo lopettanut. Kuitenkin se on aika semmonen laji myös missä pään sisältö on isossa osassa ja oonkin sen puitteessa käyny psyykkisessävalmennuksessa noin 8 vuoden ajan. Ajoittan ryhmässä ja ajoittan henk.koht. Joten hermot oli jo valmiiks aika hyvin hallinnassa. Teidän kanssa käydyt jutut oli myös tuttuja, mutta oli tosi kiva saada vähän muistutusta asioista. Esim. ihan niin pikkujuttu kuin se, että muistutitte hengittämisestä ja mielikuvaharjoittelusta oli jees.

Vaikka mulle henkilökohtasesti ei ollut ehkä niin suurta hyötyä, niin uskon että tosi monelle on. Tykkäsin siitä miten asioita käytiin läpi ja että rauhoiteltiin sekä kerrottiin käytännön esimerkkejä ja vinkkejä.

OPPILAS 13

Ensimmäinen hyppy pelotti todella paljon. Itse asiassa se oli pelottavinta mitä ikinä olen tehnyt. Järjen tasolla tiesin selviäväni hengissä, mutta tunne oli kauhua ja koneessa tuntui että joka solu panee vastaan. Siksi itselle rentouden löytäminen ekoilla hypyillä oli todella vaikeaa. Vasta nyt hypättyäni tasot 6 ja 7 on tullut innostus hypätä lisää ja tuntuu että olen päässyt sen kauhuvaiheen yli. Oli mahtavaa huomata että pärjää vapaapudotuksessa ja pääsee takaisin stabiiliin asennosta kuin asennosta.

Itse koen että mentaalipuolen valmennus oli tärkeää. Se lisäsi luottamuksen tunnetta kerhoa ja kouluttajia/mesuja kohtaan. Oli myös hyvä tajuta että on vain inhimillistä pelätä ja kaikki ovat omalla tavallaan käyneet läpi samoja tunteita.

Olen saanut paljon kannustusta monilta Skydive Finlandin jäseniltä. Aivan kurssin alku ei minulle ollut todellakaan helppo ja hyppäsin. mm. tason 2 kolme kertaa. Nyt kun muistelen ensimmäistä hyppyä ja päivää kerholla, on se jotenkin sumussa enkä edes muista juuri yksityiskohtia. Koen että kaikki minua koutsanneet tyypit ovat olleet erittäin asiallisia ja työnsä osaavia. Itselle nova-kurssi on ollut suurimpia haasteita ja ilman teitä kaikkia en olisi pärjännyt. Mielestäni on tärkeää että alussa huomioidaan hyppäämisen psyykkinen puoli mahdollisimman hyvin koska siitähän homma on pitkälti kiinni. Kiitos 😊

OPPILAS 21

1. Tosiaan omasta ekasta hypystä on jo yli kolme vuotta. Kuitenkin voin hieman yrittää peilata tätä silloiseen tilanteeseen. Kuitenkin heti alkuun:

toivottavasti jatkatte tätä, sillä uskon, että tämän tyyppisestä on varmasti apua ensimmäistä hyppyä tekeville. Se on jopa epäinhimillinen prosessi ja kaikki on lopulta pääkopasta kiinni, joten on mahtavaa, että tarjotaan tukea.

Itse hyppytapauksesta:

1. Tosiaan niinkuin kesällä kuvasin, itselleni hyppytapaus tai koko viikko kurssista hyppyyntä eteni todella nopeasti. Mahdolliset pelot tai vastaavat eivät oikein kerenneet tulla viikon intensiivisyyden takia. Jälkeenpäin oli pitkälti vain ylpeä itsestään. Tosin parin vuoden jälkeen kun hyppä pohti, tuli ajatus

hetkeksi, että mitä helvettiä sä oikein kuvittelit 😊 Hyppytapaus voi helposti kuvata mielestäni seuraavasti: Epätietoisuus, odotus, jännitys, jännitys, vitunmoinen jännitys, sekunnin pakokauhu, suoritus (ajatukset tyhjiä), adrenaliinin luoma valtava mielihyvä.

Henkinen valmistautuminen alkaa jo ensimmäisestä luennosta ja hetki ennen hyppä on vain sen huipennus. Tähän liittyen uskon, että mentaalivalmennuksesta on erityisesti hyötyä jos pystytte olemaan paikalla heti alusta lähtien tukemassa kurssilaisia ja antamassa mahdollisuuden keskustella esim. peloista, syistä miksi hypätään, epävarmuudesta jne. Samoin on mielestäni tärkeää, että henkisen puolen "debrief" käydään heti ensimmäisen hypyn jälkeen, jolloin ennen ja jälkeen tunteita voi käsitellä tuoreeltaan ja näin saada eväitä jatsoon.

Keskeisintä mitä lopulta mentaalivalmennus voi mielestäni tarjota, on mahdollisuus avata omia tunteitaan. Jokaisella on oma ajatusmaailmansa hyppytapauksesta ja siksi mentaalivalmennuksen pitääkin olla mahdollisimman matalan kynnyksen toimintaa ilman lisäpaineita. On kuitenkin keskeistä, että vaikka mentaalivalmennuksen tehtävä on kuunnella, pitää kuuntelijalla tietenkin olla myös kokemusta hyppytapauksesta, jotta pystyisi

A person wearing a black and white space suit with red accents is seated inside a spacecraft. They are looking out of a large window at a view of Earth from space, showing blue oceans and white clouds. The person is wearing purple gloves and has a purple helmet with a clear visor. The text "JATKOSSA?" is overlaid in red on the image.

JATKOSSA?

**“The biggest wall
you’ve gotta climb is
the one you build in
your mind”**

Kiitos!