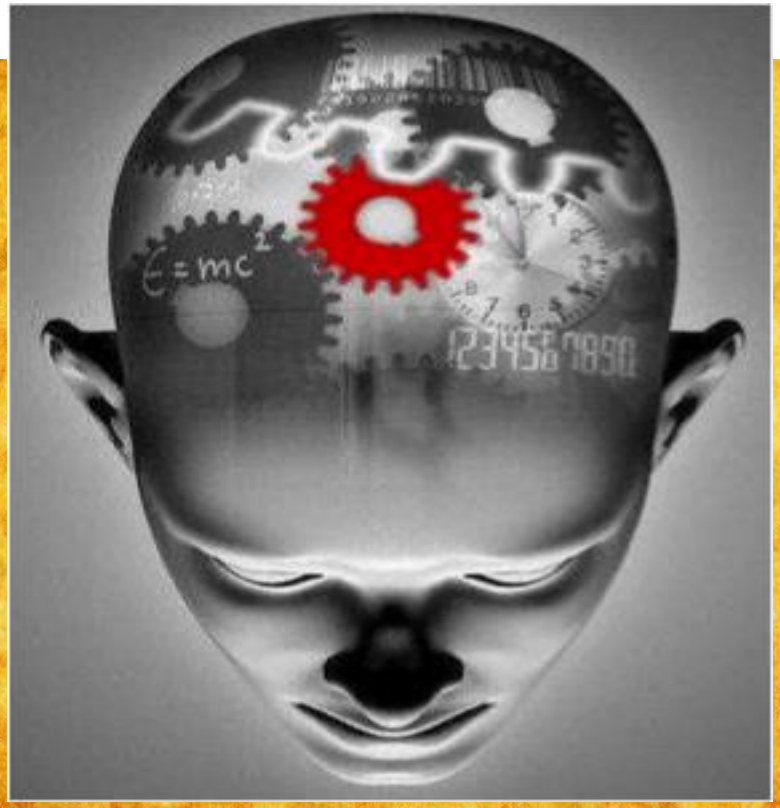
Psyykkinen valmennus



Psyykkinen valmennus

- Urheilijoita ja valmentajia yksilöasiakkaana
- TSUA:n urheilupsykologi
- Kouluttamista seuroissa ja liitossa
- Miesten ja nuorten jääkiekkomaajoukkueet

Esityksen runko

- Psyykkinen valmennus
  - Mitä se on?
  - Miksi hyödyllistä?
  - Miten käytännössä?
- Kysymyksiä

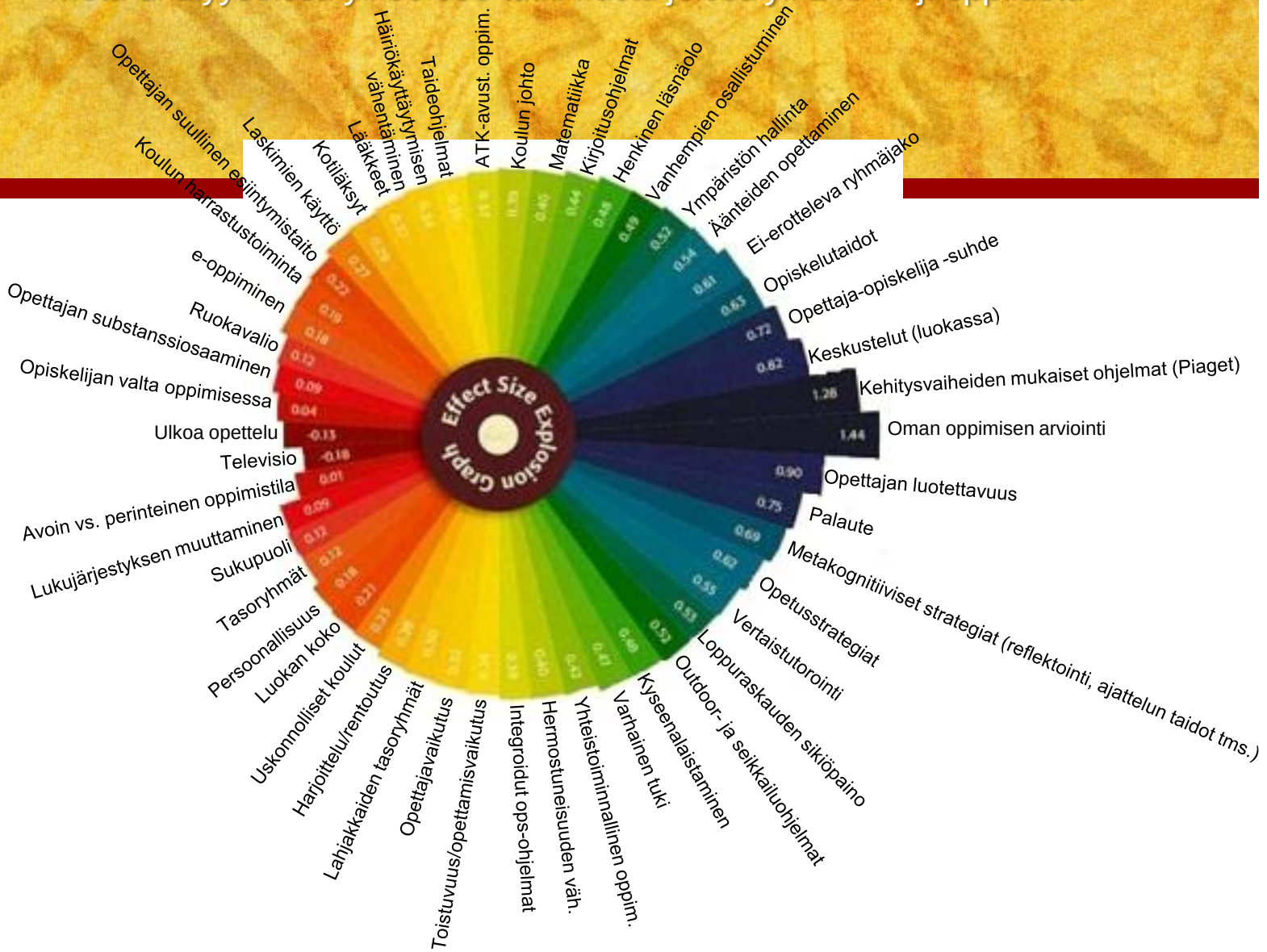
Teemat

- Motivaatio
- **Itseluottamus**
- Tavoitteiden asettaminen
- Tunteiden hallinta
- Mielikuvaharjoittelu
- Keskittyminen
- Kilpailuun valmistautuminen

Mitä psyykkinen valmennus on?

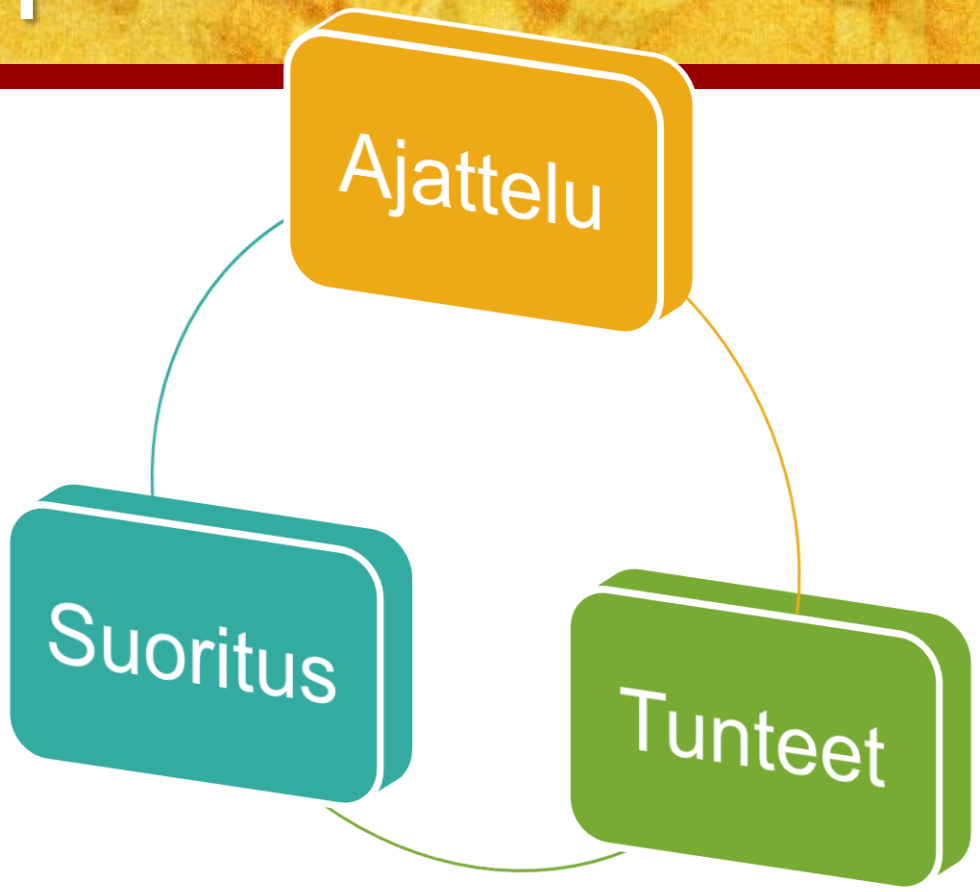
- Ajatuksen ohjaamista
- Toiminnan ohjaamista
- Suoritusvarmuuden lisäämistä
- Hyvinvoinnin lisäämistä
- Motivaatio ja itseluottamus
- Itsetuntemus

- meta-analyyseissä yli 50 000 tutkimusta joissa yli 240 milj. oppilasta



Kokonaisuus

Ydin



Psyykkinen valmennusohjelma

Suoritus ja hyvinvointi

- Motivaatio
  - Tavoitteet
  - Attribuutiot
- Itseluottamus
  - Itsepuhe
  - Mielikuvat
- Avautuminen
  - Luottamuksellinen suhde

Psyykkinen valmentautuminen
Toiminnalliset tasot

SUUNNISTAJA

URHEILIJA

IHMINEN

TF-tehtävät

- Itseluottamus
  - itsetuntemus
- Keskittyminen
- Mielikuvaharjoittelu
- Kisaan valmistautuminen

Itseluottamus TF

- Itsetuntemus (TF 2)
  - Kehityskohteet (TF 3)
  - Vahvuudet (TF 4)
- Mietitään yhdessä toimenpiteitä
  - Mietitään yhdessä miten kehitetään heikkouksia (TF 3)
  - Mietitään yhdessä miten vahvuudet kehittyvät edelleen (TF 4)
- Itseluottamuspäiväkirja (TF 5)
- Millaisia ajatuksia, tunteita, asioita, tilanteita liittyy itseluottamuksen kokemukseen (TF 6)
- Toimintasuunnitelmat itseluottamuksen harjoittamiseen ja säätelyyn (TF 4 huipputaidot)

Oppijan sitoutuminen vs. opettajan rooli (Grow 1991)

S4: Itseohjautuva oppija				
S3: Sitoutunut oppija				
S2: Kiinnostunut oppija				
S1: Riippuvainen oppija				
	T1: 'Ekspertti'	**T2: Motivoija**	**T3: Fasilitaattori**	**T4: Delegoija**

Miksi harjoitella psykologisia taitoja

- ***Psyykkiset taidot ratkaisevat huipulla***
- ***Ne parantavat elämänlaatua***
- ***<u>Niitä voi harjoitella!</u>***

Kotiin vietäväksi

- **Psyyke on mukana kaikessa**
- **Ajattelu on voittamisen moottori**
- **<u>Psyykettä voi harjoittaa!</u>**

Ryhmässä

- Keskustellaan ryhmässä ja lopuksi esitellään koko ryhmälle:

1. *Onko kokemuksia psyykkisestä valmennuksesta, jos on, niin minkälaisia*
2. *Minkälaiset asiat liittyen urheiluun/valmentamiseen on teille haastavia?*

Whether you think you can, or you think you can't - you're right.

Startup Quote!

HENRY FORD

FOUNDER, FORD