

Psyykinen valmennus nuorten suoritusvarmuutta ja kehittymistä tukemaan

Suunnistajissa on useita taitavia nuoria ja potentiaalisia tulevaisuuden urheilijoita. Kokonaisvaltaiseen valmennukseen kuuluu myös psyykkisen puolen huomioiminen, jotta voidaan varmistaa urheilijan kehittyminen ja hyvinvointi, tavoitteiden saavuttaminen sekä urheilu-uran jatkuminen. Suorituksen hallintaa ja psyykkisiä taitoja vaaditaan entistä enemmän iän karttuessa ja kilpailun koventuessa.

Psyykkisen valmennuksen tavoitteita:

Suunnistuksessa psyykkisillä taidoilla on merkittävä rooli. Urheilupsykologin toteuttama psyykinen valmennus auttaa vahvistamaan ja kehittämään psyykkisiä valmiuksia, ominaisuuksia ja taitoja, joita tarvitaan urheilu-uran eri vaiheissa. Tavoitteena on suoritusvarmuuden parantaminen kilpailuissa ja harjoituksissa. Valmennuksessa urheilijat ja valmentajat saavat helposti toistettavia harjoituksia – ja useiden toistojen myötä psyykkiset valmiudet alkavat kehittymään ja vahvistumaan. Pitkäjänteisenä tavoitteena onkin saavuttaa ahkeran harjoittelun kautta ”ylivoimaa” suhteessa samantasoisiiin vertaisiin.

Psyykinen valmennus keväällä 2018 - psyykkisen valmennuksen aloittaminen:

Ryhmänohjaus lajiharjoituksissa ja koulutuksessa: 11-v ylöspäin sekä valmentajat/ohjaajat.

Aikataulu helmi-toukokuun aikana 2018: 5 x 1,5-2,5h, Koulutukset toteutetaan **Rasti-Simpsillä** (Mastontie 87, Lapua). Jokaiseen tapaamiskertaan on hyvä tulla, koska kerrat ovat keskenään erilaisia ja ohjaus toimii parhaiten prosessina.

1. kerta: **Ma 5.2. klo 18.00.-20.15.** Koulutus psyykkisestä valmennuksesta ja harjoitteet väliajalle, teemana mm. keskittyminen, rauhoittuminen
2. kerta: **Ma 12.3. klo 18.00-20.15** Mielikuvaharjoittelusta
3. kerta: **Ke 25.4. klo 18.00** Taitoharjoittelun yhteydessä
4. kerta: **Ma 14.5. klo 18.00** Pääkisaan valmistautuminen, kilpailujännityksen säätäminen (SM-keskimatka tai vastaava kilpailu keväällä)
5. kerta: **Ma 28.5. klo 18.00** Pääkisan jälkeinen analyysi (SM-keskimatka la 26.5.)

Nuoret saavat kotiin/ muihin harjoituksiin psyykkisiä harjoitteita. Jotta valmennuksesta saadaan paras hyöty, niin harjoitteita toteutetaan riittävän säännöllisesti myös psyykkisen valmennuksen tapaamisten ulkopuolella (laharjoituksissa ja kotona). Harjoitteita voi käyttää tulevina vuosinakin hyödykseen.

Psyykkisessä valmennuksessa keskitytään 3 teemaan:

- Rauhoittuminen ja keskittyminen
- Mielikuvaharjoittelu, toimintamallit ja suorituksen hallinta
- Kilpailujännityksen säätely -> sopivan vireyden etsiminen sekä vireystilan vaikutusten huomioiminen (ennen suoritusta sekä suorituksen jälkeiset huomiot)

Hinnat: Virkiän ulkopuoliset osallistujat 40€/hlö. Maksun voi suorittaa Virkiän suunnistusjaoston tilille: FI26 4747 1020 043301. Viestiin psyykinen valmennus ja nimi.

Ennakkoilmoittautumiset: Tero Viljanen p. 050 3790832, tero.viljanen@lapuanvirkia.fi

Lisätiedot kouluttajalta: Mari Kalliolahti-Oja p. 040 743 8888, mari@marikalliolahti-oja.fi (Urheilupsykologi, PsM, psykologian opettaja, mindfulness-ohjaaja)