



Psyykkinen valmentautuminen

Miten valmistaudun kisoihin ja miten parannan suoritustani niissä

Noora Koskiahde, PsK
Psyykkinen valmentaja, HSK

Esityksen rakenne

- Mitä on psyykinen valmennus?
- Käytännön vinkkejä parempaan harjoitteluun ja kisasuorituksiin
 - Tavoitteet
 - Rutiinit
- Take home message
- Saa kysyä!

Mitä on psyykkinen valmennus?

- Tavoitteena harjoittelun ja suoritusten ”optimointi”
 - Kuinka saada harjoittelusta enemmän irti?
 - Kuka on ”voittava urheilija” silloin, kun ollaan fyysisiltä, teknisiltä ja taktisilta ominaisuuksilta suunnilleen yhtä hyviä?



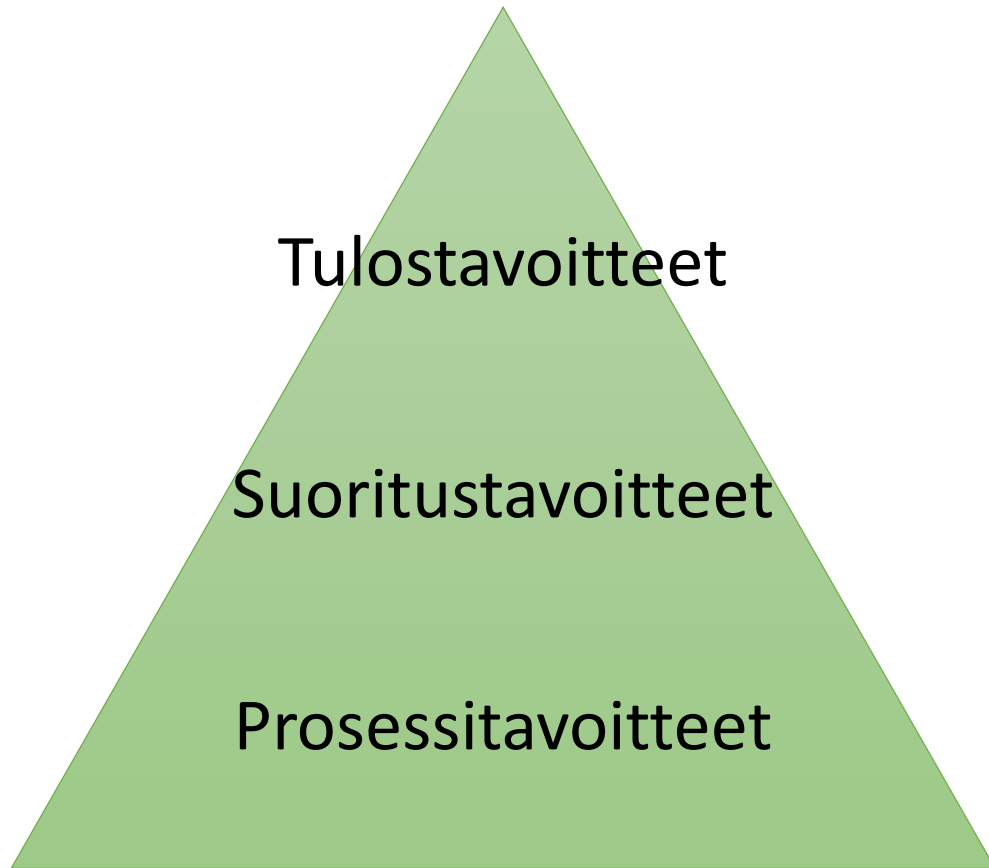
A word cloud of Finnish psychological terms related to sports training. The words are arranged in a cluster, with 'motivaatio' being the largest and most central. Other prominent words include 'itseluottamus', 'tavoitteet', 'keskittyminen', 'mielikuvaharjoittelu', 'pettymykset', 'kommunikaatio', and 'paineensieto'.

mielikuvaharjoittelu
keskittyminen
itseluottamus pettymykset
motivaatio
kommunikaatio tavoitteet
paineensieto

Tavoitteenasettelu

Tehokkaan harjoittelun kulmakivi

Tavoitteenasettelu



- Treeni- ja kisatavoitteet
- Lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteet
- Muut elämän osa-alueet
 - Tasapaino ja priorisointi

Rutiinit

Keskittymisen ja itseluottamuksen tukena

Miksi rutiinit?

- Turhan sähläyksen välttäminen rannassa ennen kilpailua
- Harjoituksen ja kilpailun välisen ”henkisen kynnyksen” madaltaminen
- Keskittymisen palauttaminen suoritusten välissä

Take home message

- 1) Määrittäkää tavoitteet
- 2) Luokaa rutiinit
- 3) Pitäkää hauskaa! Ei se niin vakavaa ole



Kysymyksiä? Kommentteja?



Kiitos!

Saa ottaa yhteyttä!
koskiahde.noora@gmail.com
050 9186693