Kysymyksiä, ajatuksia?

Psykologi Vilhelmiina Välimäki

vilhelmiina.valimaki@gmail.com

050 5583188

Miten tukea suoritusta psyykkisen valmennuksen avulla?

Keskittyminen

Suoritukseen vaikuttavat psyykkiset tekijät?

Tarvitseeko huipulle kavuta yksin?

Psyykkinen valmennus, mitä miksi, milloin?

Miten tukea suoritusta psyykkisen valmennuksen avulla?

Keskittyminen

Suoritukseen vaikuttavat psyykkiset tekijät?

Tarvitseeko huipulle kavuta yksin?

Psyykkinen valmennus, mitä miksi, milloin?

Psyykkinen valmennus, mitä miksi, milloin?

Mitä?

- Urheilijan ja valmentajan(tiimin) psyykkisen hyvinvoinnin ja kasvun tukemista --> MIKSI URHEILEN?
- Psyykkisten taitojen kehittämistä
- Tietoista vaikuttamista mieleen; ajatuksiin, tunteisiin ja sitä kautta käyttäytymiseen.
- Psyykkisten ongelmien hoitoa

Milloin?

- Osana jokapäiväistä harjoittelua ja valmennusta

Tarvitseeko huipulle kavuta yksin?

Miksi psyykkinen valmennus on tärkeää?

- Kaikki potentiaali käyttöön
- Psyykkisillä ominaisuuksilla tärkeä ratkaiseva rooli suorituksen kannalta

Suoritukseen vaikuttavat psyykkiset tekijät?

- Itseluottamus
- Motivaatio
- Lajikohtaiset vaatimukset
- Keskittyminen & paineensietokyky
- Tilannekohtaiset tekijät
- Elämäntilanne

Keskittyminen

Mitä ajatuksia golffarin mielessä saattaa liikkua?

--> **miten päästä flow-tilaan, keskittyä olennaiseen?**

--> **yksi tapa on harjoittella tietoisuus-taitoja!**

Esimerkki-harjoitus

Kysymyksiä, ajatuksia?

Psy
Väli

Psykologi Vilhelmiina Välimäki

vilhelmiina.valimaki@gmail.com

050-5583188

Miten tukea suoritusta psyykkisen valmennuksen avulla?

Keskittyminen

Suoritukseen vaikuttavat psyykkiset tekijät?

Tarvitseeko huipulle kavuta yksin?

Psyykkinen valmennus, mitä miksi, milloin?