



# PSYYKKINEN VALMENNUS YKSILÖURHEILUSSA

Hämeenlinna 12.10.2013

Hanna-Maari Latvala

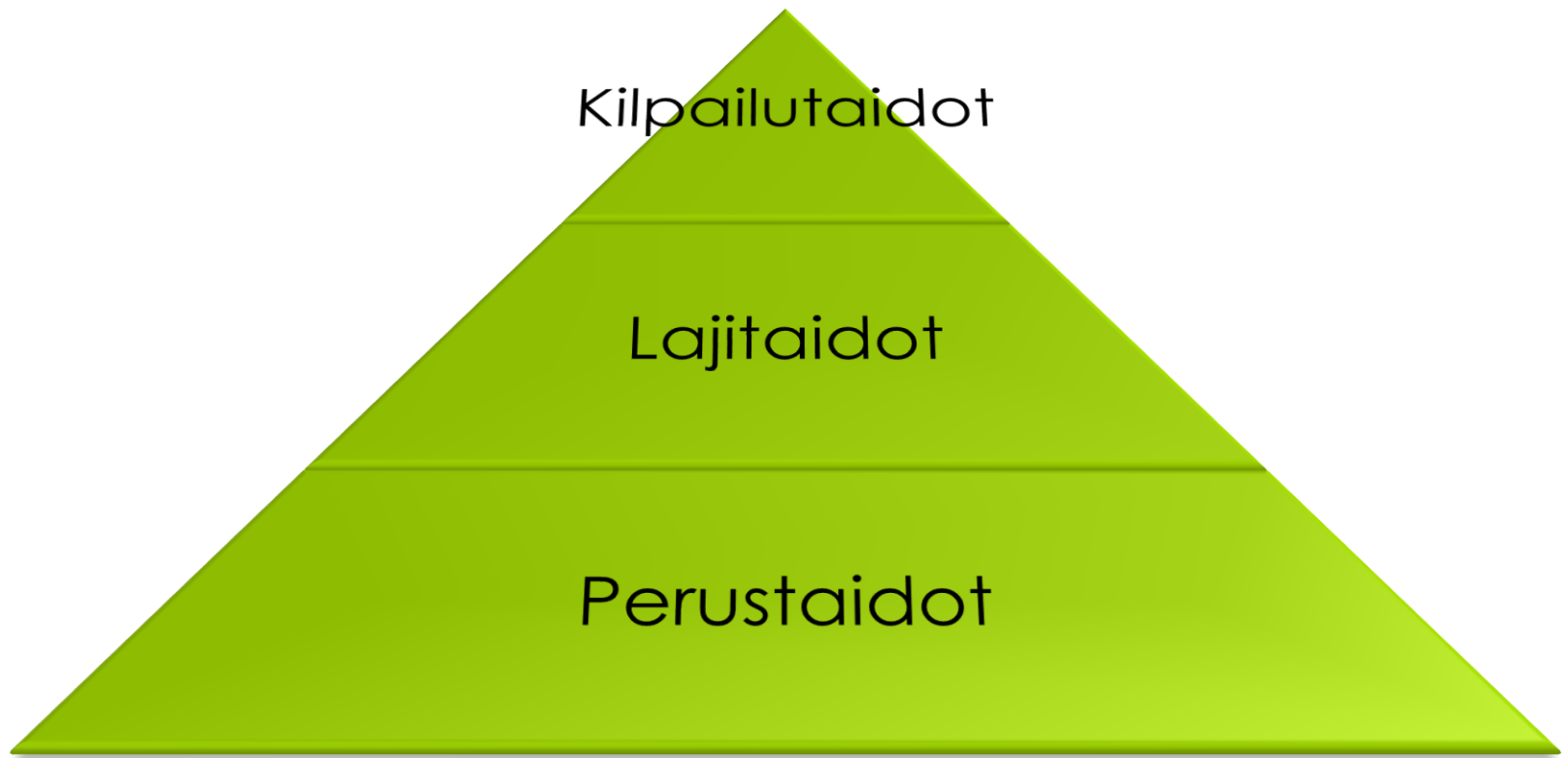
---

# Psyykkinen valmennus on...

- Psyykkisten taitojen kehittämistä – *systemaattisesti!*
- Osa kokonaisvaltaista valmennusta  
--> Kuuluu päivittäisvalmennukseen
- Koko potentiaali käyttöön!



# Psyykkiset taidot



# Keskittymiskyky

- Kontrolloitavat vs. kontrolloimattomat
- Häiriötekijöiden hallinta
  - Ulkoiset vs. Sisäiset
  - Valmistautuminen
- Keskittymisvihjeet/rutiinit
  - Uudelleenkeskittyminen

# Teoriasta käytäntöön

- Keskustele urheilijan kanssa, mitkä ovat lajinne tekniset erityispiirteet
- Osaako urheilija keskittyä juuri niihin?
- Osaako hän keskittyä niihin häiriötekijöiden läsnäollessa?
- Mitkä ovat tyypillisesti haastavia keskittymistilanteita urheilijallesi?
- Osaako hän irrottautua keskittymisvihjeistä suorituksen aikana?



**KIITOS!**