

URHEILIJOIDEN HENKINEN VALMENNUS



Talentworks tarjoaa urheilijoille valmennusta psyykkisten ominaisuuksien ja voimavarojen kehittämiseksi. Tavoitteenamme on tukea urheilijaa siten, että hän saa henkiset resurssinsa parhaalla mahdollisella tavalla käyttöön niin harjoitus- kuin kilpailukaudella.

Valmennuksessa kehitetään huippu-urheilijoille ominaisia mielenhallintataitoja kuten urheilijan itse-tuntemusta, itseluottamusta ja urheilijaidentiteettiä sekä keskittymiskykyä ja motivaatiota. Harjoittelua ja kilpailamista tukevia ajatusmalleja, uskomuksia ja asenteita muokataan sekä tunteiden hallintaa harjoitellaan liittyen esim. kilpailujännityksen purkamiseen ja rentoutumisen tai flow-tilan saavuttamiseen.

Urheilijan henkinen valmennus toteutetaan henkilökohtaisina valmennustapaamisina, joissa urheilija oppii käytännönläheisten harjoitusten avulla tunnistamaan mielen hallinnan merkityksen ja käyttämään ajatusten voimaa tietoisesti hyväkseen saavuttaakseen optimaalisen suorituskykynsä omassa lajissaan. Valmennustekniikat valitaan urheilijan yksilölliset ominaisuudet huomioiden.

Talentworks tarjoaa valmennusta myös lajivalmentajille ja urheilutiimeille.

Urheilijoiden henkisenä valmentajana toimii psykologi ja valmentaja Minna Immonen. Hän on valmentanut niin joukkueita kuin yksilöurheilijoitakin mm. Northern Bliss Ski Team (alppihiihto), Dream Team Wildcats (cheerleading), Eero Hakala (keihäänheitto), Jaakko Rautalin (uinti), Jukka Mäennena (BMX-pyöräily).



Valmennuksen tärkein pointti oli se, että ymmärsin kuinka tärkeä psyykinen puoli oikeasti on. Tietysti olen jollain tavalla aina sisäistänyt, että jos haluaa tehdä huipputuloksia, täytyy olla huippukunnossa sekä fyysisesti että psyykkisesti. Kun ihan käytännössä valmennuksessa kokeilee, mitä kaikkea henkinen huippukunto voi tarkoittaa, sen merkityksen tajuaa paremmin. Mietin vain, miksen ole aiemmin hyödyntänyt psyykkistä valmennusta. Uskon, että tästä kokeilusta on minulle paljon hyötyä tulevaisuuteen.

Olen kuvitellut, että olen henkisesti vahva urheilija, mutta siltä puolelta löytyy oikeasti vielä paljon petrattavaa. Kun kilpailut kovenevat ja ympyrät suurenevät, psyykkiset ominaisuudet korostuvat. EM-kisoissa ei pärjää piirinmestaruuskisojen ajattelumallilla. Jo ensimmäisen kerran perusteella voisin väitellä aiheesta: Suomessa pitäisi ottaa henkinen valmennus osaksi jokaisen urheilijan harjoitussuunnitelman runkoa.

Valmennuksen jälkeen olen enemmän miettinyt itseäni urheilijana. Mitä minä haluan, miksi teen tätä ja mikä tässä on niin kivaa. Tärkeää mieltä, varsinkin nyt, kun on loukkaantuminen alla ja kuntoutuminen käynnistymässä.

Kotona olen treenaillut valmennuksessa opittua tunteiden hallintaharjoitusta, joka vaikuttaa toimivalta. Nyt toipilaskaudella en pääse sitä vielä testaamaan "tositoimissa", mutta mikäs siinä, jos saa hirveen tsempin päälle pelkässä hauiskäännössä.

En malta odottaa, että pääsen kokeilemaan oppimiani juttuja kilpailuissa. Hirveä kilpailufiilis... Ja muutenkin odotan innolla jatkoa!

Katja Kantanen

- Kalevan Kisojen 3. 2011
- Halli SM 1. 2010 ja 2011
- Lukuisia nuorten
suomenmestaruuksia

