



Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta, Viveca

# PSYKKINEN VALMENNUS

## valmentajien täydennyskoulutus

# PSYYKKINEN VALMENNUS

## valmentajien täydennyskoulutus, 20 op

Jyväskylän yliopiston liikunta- ja terveystieteiden tiedekunnan psyykkisen valmennuksen opintokokonaisuus on suunnattu käytännön urheilvalmentajille. Koulutuksen voi suorittaa työn ohessa.

Opintokokonaisuudessa kehitetään psyykkisen valmentamisen taitoja ja urheilijoiden psyykkisten ominaisuuksien ymmärtämistä osana valmennustyötä. Käytännön valmentajalle valmennuspsykologia on avaintekijä optimaalisen tuloksen tekemisessä.

Psyykkinen valmennus on osa Jyväskylän yliopiston uudentyyppistä täydennyskoulutusta, joka tarjoaa valmentajille mahdollisuuden akateemiseen urheilvalmentajakoulutukseen.

### LISÄTIEDOT JA HAKEMINEN

[www.jyu.fi/viveca](http://www.jyu.fi/viveca)

suunnittelija Mikko Pirttimäki  
040 8053380, [mikko.pirttimaki@jyu.fi](mailto:mikko.pirttimaki@jyu.fi)





## TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAITOT

Valmentajan tunneäly on keskeisessä osassa toimittaessa urheilijoiden kanssa. Osaava valmentaja ymmärtää tunteiden merkityksen ja hyväksyy tunteet osaksi omaa ja urheilijan toimintaa. Erilaiset tunteiden säätelytaitojen harjoitukset auttavat urheilijoita ja valmentajia tunnistamaan erilaisia tunnetiloja ja hyödyntämään niitä harjoittelussa ja kilpailuissa.

- o Dialoginen vuorovaikutus
- o Tuntevan urheilijan kohtaaminen
- o Dialogisuuden periaatteet vuorovaikutuksessa
- o Kuuntelun ja itseilmaisun taidot
- o Valmentajan tunneäly
- o Tunteiden säätelytaidot osana valmennusosaamista

## URHEILIJAN KOHTAAMINEN

Jokainen valmentaja kohtaa urheilijansa omalla persoonallisella tavallaan. Urheilijan kohtaamisessa yhdistyvät monenlaiset tekijät. Urheilija ja valmentaja muodostavat yhteisiä ja henkilökohtaisia tavoitteita yhteistyölleen. Ammattimaisesti toimiva valmentaja on valmis kohtaamaan urheilijansa kaikenlaisissa tilanteissa. Taitava valmentaja kehittää omia toimintatapojaan niin urheilijan tukemiseksi kuin epäonnistuneitten kohtaamisten korjaukseksi.

- o Urheilijan aito kohtaaminen
- o Tavoitteet urheilijan kohtaamisessa
- o Onnistuminen ja epäonnistuminen urheilijan kohtaamisessa
- o Oma itsenä toimiminen



## KEHITTYMISTÄ TUKEVA HARJOITTELU

Urheilijan kasvu ja elämänhallintataidot näyttelevät merkittävää roolia psyykkisessä valmennuksessa. Psyykinen valmennusosaaminen ei rajoitu vain yksittäisen urheilijan valmentamiseen. Erilaiset harjoitteluryhmät ja joukkueet muodostavat dynaamisia kokonaisuuksia ja niiden toiminnan ymmärtäminen ja huomiointi valmennustyössä on tärkeää.

- o Urheilijan yksilöllinen kasvu ja elämänhallinta
- o Yksilö- ja ryhmämiöt urheilussa
- o Hyvä oppimis- ja suoritusilmapiiri
- o Urheilijat yksilöinä ja ryhminä
- o Ryhmädynamiikka
- o Ryhmän toiminnan kehittäminen
- o Oppimista tukevan harjoitteluilmapiirin luominen
- o Turvallinen suoritusilmapiiri

”JOKAINEN HARJOITUSKERTA  
ON OSALTAAN  
MYÖS PSYKKISTÄ  
VALMENTAUTUMISTA.”

## URHEILIJAN PSYKKINEN VALMENTAMINEN

Kokenut valmentaja ymmärtää erilaisten persoonallisuustekijöiden merkityksen urheilussa ja valmennustyössään. Urheilijan ja valmentajan molemminpuolinen hyvinvointi on perusedellytys toimivan valmennussuhteen syntymiselle. Urheilupsykologian asiantuntijaverkoston tunteminen ja hyödyntäminen tuo urheilijalle ja valmentajalle mahdollisuuden vaikuttaa yhä paremmin yhteisiin tuloksiin.

- o Urheilupsykologiaa
- o Psyykinen valmennus osa prosessia
- o Persoonallisuus ja urheilu
- o Urheilijan psyykkiset ominaisuudet ja taidot
- o Urheilijan ja valmentajan psyykinen hyvinvointi
- o Urheilupsykologian asiantuntijaverkostot

”JULKISUUS- JA MINÄKUVAN  
EROAVAISUUDET USEIN  
YLLÄTTÄVÄT JA HERÄTTÄVÄT  
MONENLAISIA TUNTEITA.”

## VIESTINTÄ- JA MEDIATAIDOT

Erilaisissa medioissa toimiminen on osa urheilijoiden ja valmentajien arkea. Urheilijan ja valmentajan julkisuuskuvan ja minäkuvan eroavaisuudet yllättävät ja herättävät monenlaisia tunteita. Osa urheilijoista ja valmentajista viestii toiminnastaan kokonaisvaltaisesti ja erilaisia medioita hyödyntäen, kun taas osa on valinnut asiapitoisen ja ajankohtaisista asioista tiedottamisen linjan. Mediassa toimiminen on taito, jonka oppiminen ja harjoittelemine on osa urheilijan ja valmentajan hyvinvointia.

- o Viestintä urheilutoiminnassa
- o Valmentajan ja urheilijan mediataidot
- o Urheilijan ja valmentajan minäkuva ja julkisuuskuva
- o Tiedottamista vai viestintää





JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
LIIKUNTA- JA TERVEYSTIETEIDEN  
TIEDEKUNTA

VIVECA

PL 35  
40014 Jyväskylän yliopisto  
Puhelin (014) 260 1211

[www.jyu.fi/viveca](http://www.jyu.fi/viveca)

