

Raportti Ahossäätiölle ja Paralympiakomitealle Ahosapurahan käytöstä ja jatkosta.

Aloitin opiskelun Psykkiseksi valmentajaksi elokuussa 2022 ja valmistun 3.2.2023.

Koulutukseen sisältyi psykologian teoriaa, urheilupsykologiaa, tutustumista valmentajien työhön ja paljon käytännön harjoituksia.

Psykkisenä valmentajana hallitsen: laadukkaan tavoitteen asettelun, osaan motivoida urheilijoita. Osaan ohjata harjoitteita, joilla urheilija voi kehittää itseluottamustaan, hallita tunnetilojaan ja kilpailujännitystään. Joukkuetaitojen ja ryhmädynamiikan ymmärtäminen ja ohjaaminen erityisesti päälajissani maalipallossa hyödyntävät tulevaisuudessakin. Stressin hallinta ja vireystilan säätely kuului monien muiden osaluokkien ohella koulutukseen. Pystyn myös tukemaan urheilijaa loukkaantumisten sattuessa ja osaan tunnistaa tilanteen, mikäli urheilija tarvitsee erikoisalun ammattilaisen apua.

Koulutuksen aikana olen harjoitellut psykkisenä valmentajana toimimista usean yksittäisen henkilön kanssa, erilaisten harjoitusten muodossa. Näissä harjoitteissa pyrin valitsemaan ihmisiä useasta eri lajista, saadakseni monipuolista kokemusta. Lisäksi naisten maalipallomaajoukkue on toiminut harjoitusasiakkaanani koko koulutuksen ajan ja tätä casea on käyty läpi koulutukseen kuuluvassa työnohjauksessa.

Nyt olemme jo sopineet, että yhteistyömme Naisten maalipallomaajoukkueen kanssa jatkuu. Joukkue oli tyytyväinen tuloksiin, joita saimme aikaan harjoittelun aikana ja myös pelaajat ovat halukkaita jatkamaan. Juuri tällä hetkellä käymme neuvotteluita Aisti Sportin kanssa, säännöllisistä harjoituksista, joissa toki psykkisen valmennuksen lisäksi valmennan myös laji tekniikkaa. Koen että valmiuteni toimia psykkisenä valmentajana helpottaa myös tekniikoiden opettamisessa.

Valmistuttuani aion tarjota palveluani koko maalipallokentälle. Pelaajille yksilöinä tai joukkueena, pelikokemuksen määrästä riippumatta. Näen myös, että valmentajat ja tuomarit hyötyisivät aiheesta. Erityisesti tuomareilla on usein paineisia tilanteita. Saadaksemme heidät pysymään lajissa, aion tarjota psykkistä valmennusta heillekin. Ratsastus on minulle myös tuttu laji ja aion kartuttaa kokemustani myös pararatsastajien kanssa. Tavoitteenani on, kokemuksen lisääntyessä laajentaa muihinkin paralajeihin. Pystyn kyödyntämään koulutustani kaikessa liikunnan ohjauksessa jatkossa. Myös tietoisuuden lisääminen, mitä psykkinen valmennus on, on olennainen osa tulevaisuutta.