

Psyykkisen valmennuksen koulutus, huhti–elokuu 2026

Kamppailulajien ja Suomen Valmentajien yhteistyössä etäkoulutuksena järjestettävä **psyykkisen valmennuksen koulutus** järjestetään kevään ja kesän 2026 aikana. Koulutuksella kehitetään kamppailulajivalmentajien psyykkisen valmennuksen osaamista ja lisätään sen ymmärrystä valmentajien piirissä. Koulutukseen valitut psyykkisen valmennuksen aiheet ovat luomassa motivoivia, laadukkaita ja turvallisia harjoitusympäristöjä urheilussa mukana oleville lapsille, nuorille ja aikuisille.

Koulutukset toteutetaan Cope Oy -yrityksen (SportFocus) psyykkisen valmennuksen asiantuntijoiden johdolla innostavasti ja käytännönläheisesti verkkoluentojen sekä lajin äärelle kohdennettujen harjoitustehtävien, hyvin valmistettujen kokonaisuuksien ja materiaalien kera. Koulutus koostuu viidestä kolmen tunnin (3h) teorialuennosta live-verkkototeutuksena (Zoom) sekä omassa toimintaympäristössä toteutettavista käytännön valmennusharjoitteista sekä niistä tehtävästä kirjallisesta raportoinnista. Jokainen osio sisältää omat luento-, koulutus- ja harjoitemateriaalit. Koulutuksen järjestävänä lajiliittona toimii Suomen ITF Taekwon-Do ry.

Sisältö

Psyykkisen valmennuksen ensimmäisen koulutuskokonaisuuden teemat ovat keskittyminen, motivaatio ja tavoitteenasettelu, tunteet ja ajattelu, itseluottamus sekä kilpaileminen (ja vyökokeet). Kukin verkkoluento rakentuu yhden teeman ympärille, ja luennoilla käydään myös pienryhmissä keskustelua ja harjoituksia. Koulutusmateriaali sisältää jokaiseen teemaan teorian tietoa sekä kahdeksan harjoitetta käytettäväksi valmennuksessa.

1 – Keskittyminen

Tällä luennolla käydään läpi sitä, miten keskittymiseen liittyviä osataitoja voidaan tietoisesti ja säännöllisesti kehittää, mm. tunnistamalla oman keskittymiskyvyn piirteitä ja kuvaamaan omaa, hyvää keskittymistä. Keskittymiskyvyn kehittyminen johtaa usein myös moniin muihin positiivisiin vaikutuksiin, kuten itseluottamuksen ja suoritusvarmuuden tunteisiin ja nostaa siten niin lajiharjoittelun kuin sen tuloksena kilpailusuoriutumisen tasoa.

2 – Motivaatio ja tavoitteenasettelu

Osiossa paneudutaan siihen miten motivoitumiseen liittyviä taitoja voi vahvistaa ja kehittää, jotta hyvä motivaation taso harjoittelua ja urheilemista kohtaan pysyisi yllä.

Tavoitteenasettelu on yksi merkittävimmistä motivaatioon vaikuttamisen keinoista. Luento

tarjoaa tietoa, ohjeita ja harjoitteita sellaiseen taitavaan tavoitteenasetteluun, joka tukee ihanteellisesti motivaation säilymistä ja tavoitteiden saavuttamista.

3 – Tunteet ja ajattelu

Tässä osiossa tutustutaan perustaviin tunnetaitoihin, kuten tunteiden huomioimiseen, tunnistamiseen ja nimeämiseen sekä omiin tunteisiin tietoisesti vaikuttamiseen. Ajattelun taitoja lähestytään erityisesti itsepuheen avulla. Itsepuheella tarkoitetaan ajatuksia ja tapoja, joilla kukin ohjaa tyypillisesti omaa toimintaansa. Tunteiden käsittely ja oman ajattelun ohjaaminen ovat olennaisia ja erottamattomia hyvään suoriutumiseen liittyviä taitoja.

4 – Itseluottamus

Itseluottamus on taito, jossa meistä kukin voi tulla harjoittelun avulla huippuosaajaksi. Tässä osiossa tutustutaan sellaisiin menetelmiin, ajattelutapoihin ja toimiin, jotka vaikuttavat myönteisesti urheilijoiden itseluottamukseen ja sen kehittymiseen: miten kiinnitetään huomiota omiin vahvuuksiin ja onnistumisiin sekä miten omaa itseluottamuksen kokemusta kehitetään ja säännellään tietoisesti ensin harjoituksissa ja vähitellen haastavissa tilanteissa ja kilpaillessa.

5 – Kilpaileminen

Tässä osiossa tutustutaan taitavan kilpailemisen osataitoihin, mm. epäonnistumisen ja vastoinikäymisten sietämiseen, nollaamisen taitoon, kilpailurutiineihin, kilpailunomaiseen harjoitteluun sekä monipuoliseen kilpailun analysointiin. Nämä taidot vahvistavat suorituskyyä ja erityisesti suoritusvarmuutta, joka on jokaisen urheilussa kilpailevan olennainen tavoite: onnistua silloin, kun h-hetki on käsillä.

Aikataulu

Koulutuksen viisi verkkoluentoa järjestetään seuraavasti:

- tiistai 7.4.2026 klo 16.30–19.30: keskittyminen
- torstai 7.5.2026 klo 16.30–19.30: motivaatio ja tavoitteenasettelu
- keskiviikko 10.6.2026 klo 16.30–19.30: tunteet ja ajattelu
- lauantai 15.8.2026 klo 9.00–12.00: itseluottamus
- sunnuntai 16.8.2026 klo 9.00–12.00: kilpaileminen (ja vyökokeet)

Verkkoluentojen välissä (pl. peräkkäisinä päivinä järjestettävät kaksi viimeistä) osallistuja suorittaa valmennustehtäviä omassa toimintaympäristössään. Koulutukseen osallistuva voi olla poissa yhdeltä verkkoluennolta. Koulutuksen hyväksytyyn suorittamiseen vaaditaan neljä luentoa ja niihin liittyvät tehtävät.

Hinta ja ilmoittautuminen

Koulutuskokonaisuuden hinta on kamppailulajiliittojen valmentajille 213 euroa/hlö (sis. koulutusmateriaalimaksu 50 euroa/hlö).

Viimeinen ilmoittautumispäivä on 24.3.2026.

Ilmoittautuminen koulutukseen tapahtuu Suomisportin kautta [tästä tapahtumasta](#).

Lisätiedot

Suomen ITF Taekwon-Don toiminnanjohtaja Henri Savilampi
toiminnanjohtaja@taekwon-do.fi

Suomen ITF Taekwon-Don koulutusvastaava Henni Ylimäinen
henni.ylimainen@taekwon-do.fi

Suomen Valmentajien valmentajakoulutuksen asiantuntija Eero Simojoki
eero.simojoki@suomenvalmentajat.fi