

## **Urheilupsykologi Seppo Heino luennoi aiheesta ”Psyykkinen valmennus koiramaailmassa” Kotkassa 16.1.2010**

Ainakin jonkinasteinen kilpailu- tai koejännitys lienee tuttua kaikille koiraharrastajille – niin agilitaajille, tokoilijoille, palveluskoira- kuin näyttelyväellekin. Psyykkinen valmennus ja valmentautuminen ovat osa nykyaikaista urheiluvalmennusta. Muun muassa olympiakomitean ja Suomen Ratsastajainliiton käyttämällä urheilupsykologi Seppo Heinolla on vankka kokemus työskentelystä kymmenien eri lajien urheilijoiden parissa. Suomen eturivin kilparatsastajien sekä viime aikoina myös agilityn parissa (yhteistyössä Kirkkonummen kennelkerhon kanssa) työskennelleenä Heino osaa ottaa huomioon myös eläinten kanssa toimimisen erityispiirteet.

### **Päivän sisältö:**

Osa I, klo 10.00-13.30 (suunnattu kaikille koirien kanssa kilpaileville tai kilpailemaan / kokeisiin tähtääville)

#### Teemat

- Psyykkisen valmennuksen mahdollisuudet
- Miksi harrastan/urheilen
- Tavoiteasettelu
- Persoonaa suorituksen taustalla
- Keskittyminen kilpailusuoritukseen (rentoutuminen, mielikuvaharjoittelu, keskittymismallit)

Osa II, Klo 13.45-16 (erityisesti koulutusohjaajille suunnattu osio, mutta avoin kaikille)

#### Teemat

- Urheilijan sisäiset rajat
- Minäkuva
- Ajattelu- ja toimintastrategiat
- Toisten ohjaamisen erityiskysymyksiä

Luennot pidetään Hotelli Leikarin luentosalissa

#### Osallistumismaksut:

Koko luentopaketti seuran jäsen	35 €
Koko luentopaketti ei seuran jäsen	48 €

Pelkkä I-osa seuran jäsen	30 €
Pelkkä I-osa ei seuran jäsen	43 €

Jatkuvasti kouluttavat kouluttajat	7 €
Silloin tällöin kouluttavat kouluttajat	10€

Osanottajamäärä on rajoitettu ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Sitovat ilmoittautumiset 20.12. mennessä sähköpostitse osoitteeseen

[amlehikoinen@gmail.com](mailto:amlehikoinen@gmail.com). Ilmoittautuminen on silloin sitova kun maksu on suoritettu tilille **517202-266147**

Artikkeli, josta saa hieman esimakua aiheeseen (ratsastuspuolen näkökulmasta):

[http://www.ratsastus.net/arkisto/jutut/3\\_2007/s42-45\\_heppa307.pdf](http://www.ratsastus.net/arkisto/jutut/3_2007/s42-45_heppa307.pdf)

**Kouluttaja:**

Psykologi **Seppo Heino**, Relassi Oy

Seppo Heino on työskennellyt 25 vuotta yrityskoulutuksen ja psyykkisen valmennuksen parissa.

Psyykkisen valmennuksen puolella ko. urheilijat ovat saavuttaneet n. 150 arvokisamitalia.

Kirja: Valmentautumisen psykologia, 2000, VK-Kustannus