

# PSYKKINEN VALMENNUS

Yhteistyö Goalie Base



KATI SUOMELA ♀ TUIRE HAVIA ♀ JOHANNA PELKONEN



**MENTAL WILL IS A MUSCLE THAT NEEDS EXERCISE,  
JUST LIKE THE MUSCLES OF THE BODY.**

# Psyykkinen valmennus

- Psyykkistä valmennusta tarjolla keväällä 2014 neljän kerran pilottipakettina. Valmennusten teemana on ITSELUOTTAMUS.
- Valmentajina toimivat Goalie Base maalivahtivalmentaja Kati Suomela tiimikavereinaan Tuire Havia ja Mima Pelkonen. Valmennustriolla on kokemusta Suomen mestaruuksista maailmanmestaruuteen pelaajan, valmentajan ja psyykkisen valmentajan rooleissa.

# Psyykkinen valmennus

- Valmennukset alkavat *keskiviikkona 19.3. klo 18* (ennen fysiikkaa) Ortonin salissa Ruskeasuolla ja pidetään joka toinen viikko. Mikäli tarvitset vahvistusta itseluottamukseen, toimi nopeasti, sillä mukaan pääsee vain 16 ensimmäistä maalivahtia.
- Pilottikurssin hinta on vain 80 euroa.
- Ilmoittaudu 5.3. mennessä: [tuirehavia@hotmail.com](mailto:tuirehavia@hotmail.com)
- Lisätietoja: 044 0700 179 / Tuire

# Hyödyt urheilijalle

- Itsetuntemus kehittyy
- Keskittymiskyky lisääntyy
- Itsensä arvostaminen vahvistuu
- Kyky ottaa haasteita vastaan kasvaa
- Positiivinen ajattelu voimistuu
- Itseluottamus paranee





**MENTAL TOUGHNESS IS  
ESSENTIAL TO SUCCESS.**