



Teksti: Pertti Kemppinen
Valokuvat: Bosse Backman

Psykokinesiikka Coach -koulutus



“Lihaksemme ja hermostomme sopeutuvat sellaisiin vaatimuksiin, mihin ne totutetaan.”

Kannustusvalmennus P. & K Oy:n Tanoke Taitokoulu on toteuttanut ensimmäisenä Suomessa psykokineettisen palloilulajien valmentajien koulutusohjelman, jonka tulokset ovat innostaneet uudentyyppiseen valmentamiseen. Toimintamallimme on hyvä vaihtoehto perinteisille tavoille toimia.

Psykokinesiikka on sitä miten aivomme toimivat. Miten opimme, ajattelemme, motivoidumme ja teemme päätöksiä pelissä. Psykokiinesiikka tarjoaa myös nykyaikaiset mallit pelikäsityksen kognitiiviseen oppimismalliin.

Pallopelejä pyritään jatkuvasti kehittämään nopeuttamalla pelitempoa. Tällöin tarvitaan uudenlaista ajattelutapaa – miten on mahdollista pelata mahdollisimman nopeasti. Psykokiinesiikassa pelin nopeuttaminen tapahtuu aivotointojen selkiennyttämisen ja nopeuttamisen kautta. Nopea pelaaminen vaatii nopeaa aivotointia, jolloin aivoissa on oltava mahdollisimman selkeä järjestys. Nopeassa pelitavassa kognitiivinen ja motorinen oppiminen kohtaavat automaattisella tasolla.

Psykokiinesiikan kautta tapahtuvalla oppimisella haetaan selkeää kehitystä - pelitilanteiden ennakointiin, ajoittamiseen ja nopeuttamiseen. Huomiota kiinnitetään myös oikeisiin peliasentoihin ja järkevään sijoittumiseen kentällä. Tällaisessa harjoittelussa on hyvin oleellista havaintomotoriikan monipuolinen kehittäminen. Nopeimman ja järkevimmän ratkaisun löytäminen pelitilanteissa ja limbisen aivoalueen tehokas käyttö - kehittävät pelaamista monella tavalla. Toiminnan kohteena harjoitteessa voivat olla valmentajan antama signaali tai muiden pelaajien sijoittuminen ja/tai liike.

Psykokineettisten harjoitusten liikekuvamallisto

Tanoke Taitokoulu on kehittänyt kattavan malliston psykokiinesiittisiä harjoituksia. Nämä harjoitukset auttavat ymmärtämään harjoitusten suunnittelua uudella tavalla. Psykokiinesiikka pyrkii mallintamaan aivoihin pelin kannalta tärkeitä asioita. Esimerkiksi tietynlaisia pienpelejä pelaamalla voidaan kognitiivisten mallien kautta ratkaista monenlaisia pelaamiseen liittyviä ongelmia.

Jokaisen nopean suorituksen toteuttamiselle on olemassa optimaalinen aivojen tila. Tällainen suoritus vaatii koko kehon tehokasta toimintaa, joissa erilaisilla aivotointeilla on hyvin keskeinen rooli. Hyvin opittuja pelikäyttäytymismalleja ohjaavat skeemat - opitut kognitiiviset mallit ja sisäistetyt motoriset liikekuvamallit. Keskushermoston toiminnanohjauksen on toimittava pelissä mahdollisimman tehokkaasti. Aivojen ja vartalon toimiessa oikealla tavalla, pelinopeutta voidaan nopeuttaa oleellisella tavalla.

Psykokiinesiittisen valmennuksen tarkoituksena on:

1. Lisätä tietoa pelin nopeuttamiseen vaikuttavista tekijöistä, jotka ovat toistaiseksi huonosti tunnettuja palloilulajeissa Suomessa.
2. Kehittää psykokiinesiittisiä harjoitusmalleja ja tunnistaa niiden yhteydet eri aivojärjestelmiin.
3. Kehittää pelikäsityksen kehittämisessä käytettyjä harjoituksia psykokiinesiittisillä menetelmillä.
4. Lisätä tietotaito-osaamista nopeus- ja taitoharjoittelun suunnittelussa.
5. Kehittää monipuolisesti pelaajien mahdollisuuksia osallistua entistä nopeamman pelaamiseen.



Psykokineestiikka Coach -koulutus



Koulutus tarjoaa olennaista ja konkreettista hyötyä valmennustoiminnan uudistamisessa

Psykokineesteettinen valmennus on kehittynyt pisimmälle Espanjassa, Italiassa, Ranskassa ja Portugalissa, mutta sen merkitystä ei ole vielä tiedostettu Pohjoismaissa. Liian usein Suomessa saavutetaan se piste, jossa pelitaidot ja koko pelaaminen eivät enää kehity toivotulla tavalla. Toteutettu valmennus ei suosi tällöin nopeaa ajattelua tai liikkumista.

Psykokineestiikan koulutusohjelma soveltuu kaikille palloilulajien valmentajille. Yhä useampi maamme eturivin valmentajista on käynyt Psykokineestiikka Coach -koulutusohjelmamme.

Psykokineestiikka-koulutuksesta on hyötyä myös sinulle jokapäiväisessä valmentamisessa silloin, kun haluat tehostaa valmennettäviesi nopeusominaisuuksia, pelin nopeuttamista ja pelaajien kommunikointikykyä. Koulutuksessa käsitellään erityisesti näköhavaintokyvyn kehittämistä, plastisuutta - aivojen kykyä muuttua tai tulla muutetuksi erilaisissa pelitilanteissa. Lisäksi kurssilla opetellaan kehittämään mm. visualisointikykyä, liiketuntoa, aivojen ja hermojen liikkeen säätelykykyä.

Kohderyhmä	Pallopelien valmentajat
Kouluttajat	Tanoke ammattivalmentajat ja kouluttajat
Kesto	4 - 5 päivänä tai iltana, 4-6 tuntia / kerta
Hinta	600 eur + alv / osanottaja
Ajankohdat ja paikat	Tiedotetaan kurssikalenterissamme www.tanoke.com web-sivulla ja Tanoke News postituslistalla. Voit myös kasata porukan ja tilata oman kurssin pidettäväksi Kannustusvalmennuksen tai teidän omissa koulutustiloissa.
Kurssimateriaali	Sisältää runsaasti ennenjulkaisematonta koulutusmateriaalia, jota päivitetään ja kehitetään jatkuvasti.
Lisätietoja antaa	Pertti Kemppinen, puh 040-7009171

Lue lisää psykokineestiikasta Tanoke taitokoulun websivuilta

w w w . t a n o k e . c o m