



Suomen Valmentajat ry
Valimotie 10, 00380 HELSINKI
toimisto@suomenvalmentajat.fi
www.suomenvalmentajat.fi

www.facebook.com/
pages/Suomen-Valmentajat-ry

PSYYKKINEN VALMENNUS MAILAPELEISSÄ - TYÖKALUJA VALMENTAJAN TYÖHÖN 22.-23.2.2020

Suomen Valmentajien ja mailapeliliittojen yhdessä järjestämä koulutusseminaari tarjoaa käytännön läheisesti työkaluja valmentajan työhön. Sisältö tarjoaa kahdeksan asiantuntijan/ammattilaisen johdolla kattavan ja monipuolisen mahdollisuuden osaamisen kehittämiseen kaiken tasoille valmentajille, urheilijoille sekä urheilijoiden vanhemmille. Ilmoittaudu seminaariin heti, sillä paikkoja on rajoitetusti!

SEMINAARIN HINTA:

105 €

135 €

Suomen
Valmentajien
jäsenet

Ei jäsenet

HINTA SISÄLTÄÄ:

Hinta sisältää ohjelman, lounaat
sekä kahvin.

SEMINAARIPAIKKA:

Finlandia Park Hotel,
Helsinki

MAJOITUS:

Finlandia Park Helsinki,
2 hh huone 105 €/yö,
1 hh huone 95 €/yö.

SEMINAARIN JÄRJESTÄVÄT:



Suomen Sulkapalloliitto
Badminton Finland

SEMINAARIN OHJELMA

LAUANTAI 22.2.2020

1. ERÄ

- klo 9.30–10.00 Ilmoittautuminen
- klo 10.00–10.15 Seminaarin avaus
- klo 10.15–11.30 Kasvu, kehitys ja psyykkinen valmennus ikäkausittain
Martina Roos-Salmi, Haaga-Helia, lehtori, serfioitu urheilupsykologi
- klo 11.30–12.45 Tunteet ja ajattelu - yhteys onnistumiseen
Tatja Holm, SportFocus, sertifioitu urheilupsykologi
- klo 12.45–13.45 LOUNAS

2. ERÄ

- klo 13.45–15.00 Taitavasti motivoiva valmennus ja tavoitteenasettelu
Tatja Holm, SportFocus, sertifioitu urheilupsykologi
- klo 15.00–16.15 Urheilijan henkinen terveys - hyvän suorituskyvyn perusta
Satu Kaski, Clearmind, serfioitu urheilupsykologi
- klo 16:15–16.30 KAHVITAUKO
- klo 16.30–18.00 Fysiikkavalmennuksen psykologia - työkalut, havainnot ja suositukset
Jaakko-Antti Peltola, LitM, Sport Lab

SUNNUNTAI 23.2.2020

3. ERÄ

- klo 9.00–10.15 Pelaajan itseluottamuksen kehittäminen
Tatja Holm, SportFocus, sertifioitu urheilupsykologi
- klo 10.15–11.30 Huippusuorituksen vaatimukset - psyykkinen valmennus osana valmentautumista
Anu Nieminen, päävalmentaja Suomen Sulkapalloliitto
Jarkko Nieminen, Team Finland - Davis Cup kapteeni
- klo 11.30–12.30 LOUNAS
- klo 12.30–13.45 Urheilijan ravitsemuksen psyykkinen merkitys mailapeleissä
Päivi Söderholm, ravitsemustieteiden opettaja (HY), ravintovalmentaja (Ruokatohtori)
- klo 13.45–14.45 Voittamisen strategia - uhkapelillä vai suunnitellusti?
Jussi Nevanlinna, pokeriammattilainen, ex-tennispelaaja
- klo 14.45–15.00 Seminaarin yhteenveto ja päätös

