

# Pohjanmaan Urheilugaalaseminaari 2015

Hotelli Sorsanpesällä, lauantaina  
31.1.2015 klo 13.00.

## Henkinen valmentautuminen – avain onnistuneeseen suoritukseen?

***Miten henkinen valmistautuminen vaikuttaa urheilusuoritukseen?  
Miten valmentaja tukee yksilöitä/joukkuetta?***

Ohjelma:

- Klo 12.45                      Kahvi
- Klo 13.00                      Mentaaliharjoittelu - matkalla arvokisamenestykseen. Omia kokemuksia ennen kilpailusuoritusta  
*Olli-Pekka Karjalainen, Euroopanmestari*
- Klo 13.30                      Paraurheilijan tarina – tahdonvoimalla menestykseen.  
*Antti Latikka, paralympiatason huippu-uimari, finaalissa Peking v. 2008 ja Lontoo v.2012*
- Klo 14.00                      Valmentajan näkökulma – Mitä päivittäisessä harjoittelussa pitäisi ottaa huomioon. Voitto ja epäonnistuminen, miten sitä pitäisi käsitellä?  
*Sami-Petteri Kivimäki, Vimpelin Veto, pelinjohtaja*
- Klo 14.30                      Henkinen kestävyys kilpailusuorituksen aikana.  
*Marjo Yli-Kiikka, huippu-urheilija, kivääriammunta, EM-hopeamitalisti*
- Klo 15.00                      Seminaarin päätös

Tilaisuus on maksuton (käynti seminaariin pääoven kautta).

Pakollinen ilmoittautuminen ke 28.1.2015 mennessä [info@plu.fi](mailto:info@plu.fi) tai 06 420 3000, ilmoittautumisen yhteydessä kerro nimesi seurasi sekä mahdolliset allergiat



**ILKKA**

**Tervetuloa!**