



T-klubin valmennusseminaari

Hämeenlinnan kaupungintalolla Wetterillä

lauantaina 28.9.2024 klo 13.00-17.00

“Kuormittuminen ja palautuminen – valmennuksen kovaa ydintä”

- klo 13.00 Seminaarin avaus
- klo 13.05 Yleisestä stressiteoriasta valmennusopin kautta kuormittumisen ja palautumisen hallintaan
Esa Hynynen, LiT, Huippu-urheilun instituutti KIHU, Jyväskylä
- klo 13.45 Urheilupsykologinen näkökulma kuormittumiseen ja palautumiseen
Tatja Holm, vastaava urheilupsykologi, Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia
- klo 14.25 Kahvi
- klo 14.55 Teknologia palautumisen seurannan tukena
Ville Vesterinen, LiT KIHU, Jyväskylä
- klo 15.30 Kootut kokemukset kuormittumisen ja palautumisen valmennuksen arjesta, kestävyyslajin esimerkki
Valentin Kononen, valmentaja, kilpakävelyn Maailmanmestari
- klo 16.05 Kootut kokemukset kuormittumisen ja palautumisen valmennuksen arjesta, joukkuelajin esimerkki
Antti Pennanen, valmentaja, Leijonien päävalmentaja syksystä 2024
- klo 16.40-17.00 Seminaarin yhteenveto- paneeli
Seminaariesiintyjät ja osanottajat

Seminaarin puheenjohtajana toimii liikuntaneuvos **Jarmo Mäkelä**

Ilmoittautumiset 24.9. mennessä www.suomenvalmentajat.fi
tai olavi.vuorinen208@gmail.com Mahdollisuus osallistua myös etänä
Osallistumismaksu 30 € ilmoittautumisen yhteydessä T-klubin tilille:
Nordea FI46 1135 3000 3192 44 viitenumero 3900
Tiedustelut: olavi.vuorinen208@gmail.com

HÄMEEN SANOMAT



HÄMEENLINNAN
KAUPUNKI



Tavastia
URHEILUAKATEMIA

