

# URHEILULÄÄKETIETEEN ILTA

KOUVOLASSA TORSTAINA 20.10.2016 klo 18.00-20.30

Kouvola-talon Simelius-salissa (Varuskuntakatu 11)

Jo yhdeksättä kertaa järjestettävä ilta on suunnattu kaikille liikunnasta ja urheilusta kiinnostuneille: valmentajille, urheilijoille ja liikkujille.



## AVAUSSANAT

### TIMO MÄNTTÄRI

Liikuntaklinikan ja lääkärikeskuksen vastaava lääkäri, Mehiläinen Kouvola



## YKSIÖ – JA JOUKKUELAJIEN PSYYKKINEN VALMENTAUTUMINEN

- Vahvistatko vahingossa virhettä vai pääsetkö siitä eroon?
- Käytännön esimerkkejä eri lajeista

### MELINA NIEMI

Mentaalivalmentaja, nuorten leijonien menestyksen portaiden luoja



## PSYYKKISEN VALMENNUKSEN MERKITYS JOUKKUEEN MENESTYKSESSÄ

- Case; Kouvolan Pallonlyöjät 2015-2016

### EERO PITKÄNEN

Pelinjohtaja, Kouvolan Pallonlyöjien edustusjoukkue

Tilaisuus on yleisölle maksuton. Ennakoilmoittautumisia / -varauksia ei suoriteta.

Paikat täytetään saapumisjärjestyksessä. Saliin mahtuu 300 kuulijaa. Kouvola-talon kahvio on auki klo 18.00 asti. Seminaari päättyy noin klo 20.30.

Järjestäjinä: