

# Tampereen Urheiluakatemia - valmennuksen kevät 2017

”Valmentajalla on väliä” - Valmennusosaamisen tapaamiset klo 10-12

Keskiviikko  
1.2.  
*Varala*

Keskiviikko  
8.3.  
*Varala*

Tiistai  
4.4.  
*Samke*

Tiistai  
23.5.  
*Tredu*

## URHEILIJAN UNI JA ARKI

- Arjen haasteet huippu-urheilussa
- Unen merkitys arkeen ja harjoitteluun

## SUORITUKSEEN VALMISTAUTUMINEN

- Oikeanlainen vireystila
- Motivoituminen ja motivointi yksilö- ja joukkueurheilussa

## SUORITUKSEN ANALYSOINTI

- Onnistumisen ja epäonnistumisen käsitteleminen yksilö- ja joukkueurheilussa

## VALMENTAJAN HYVINVOINTI

- Akatemiavalmentajien työhyvinvointi – ohjelma

A S I A N T U N T I J A T O I M I N T A

Lotta Harala  
Samuli Viitanen  
Minna Tanskanen  
Jere Ahonen

Tiia Hautala  
Juha Upi Antikainen  
Sanna Kämäräinen

Maarit Teuronen & Mira  
Potkonen  
Jouko Myrrä & Ilveksen  
pelaaja

Tiina Röning  
ja valmentajat

Koulutapaamiset klo 8-10

Keskiviikko  
1.2.  
*Varala*

Maanantai  
6.3.  
*Tesoma*

Tiistai  
4.4.  
*Samke*

Maanantai  
8.5.

Tiistai  
23.5.  
*Tredu*

Toinen aste

Perusopetus

Toinen aste

Perusopetus

Toinen aste