

## Info

Suomen urheilupsykologinen yhdistys, Jyväskylän Yliopisto ja Psykologiliiton psyykkisen valmennuksen ammatillinen työryhmä järjestävät yhteistyössä kansainvälisen psyykkisen valmennuksen syysseminaarin teemalla:

### Urheilijan kokonaisvaltaisen hyvinvointi

- Kehonkuva ja Kehollisuus
- Syömishäiriöt
- Urakehitys
- Stressi ja Palautuminen

Aika: 19.-20.11.2018

Paikka: Jyväskylän Yliopisto, C-rakennus

Ilmoittautuminen osoitteessa: <https://tinyurl.com/ycsp75lh>

	Hinta jos ilmoittaudut ennen 15.9		Hinta jos ilmoittaudut 15.9 jälkeen	
	Ei jäsenet	SUPYn ja Psylin jäsenet	Ei jäsenet	SUPYn ja Psylin jäsenet
1 päivä*	70 €	50 €	80 €	60 €
2 päivää**	120 €	80 €	135 €	95 €

\*Hinta sisältää yhden päivän seminaariohjelman ja kahvin/teen tai lounaan päivästä riippuen

\*\*Hinta sisältää koko seminaariohjelman sekä kahvin/teen ja lounaan

### Majoitus: Tarjous hotelli ALBasta:

- 90€ / yö, single economy
- 96€ / yö, single standard
- 117€ / yö, single twin standard

Alennuskoodilla "SUPY" osoitteessa:

<https://www.hotellialba.fi/>

### Lisätietoja

Montse Ruiz, PhD  
Liikuntapsykologian lehtori  
Liikuntatieteellinen tiedekunta  
Jyväskylän yliopisto  
S-posti: montse.ruiz@ju.fi  
[www.supy.org](http://www.supy.org)

## Ohjelma

### MAANANTAI 19.11.

12.00 Seminaarin avaus

12.15 Justine Reel (North Carolinan Yliopisto, Wilmington, USA) - **"What do weight pressures and body image have to do with athletic performance? Sport psychology implications and recommendations for action"**

13.00 Tracey Devonport (Wolverhamptonin Yliopisto, UK) - **"Emotional eating: What we know, what we need to know?"**

13.45 – 14.15 Kahvi

14.15 Satu Kaski (Urheilupsykologi, sert., Psykoterapeutti, Clear Mind Oy) - **"Terapeuttinen tuki**

**syömisiongelmistä kärsivällä urheilijalla"**

15.00 Jouki Tikkanen (Rytminen voimistelija, Suomen naisten maajoukkue) - **"urheilijapuheenvuoro"**

15.45 Keskustelu ja päivän päätös

### TIISTAI 20.11

10.00 Avaus

10.15 Natalia Stambulova (Halmstadin Yliopisto, Ruotsi) - **"Athlete career and wellbeing"**

11.00 Claudio Robazza (Chietin Yliopisto, Italia) - **"Recovery-stress balance and psychobiosocial states"**

11.45 Lounas

14.00 Heikki Kyröläinen (Jyväskylän yliopisto) - **"Active vs. passive recovery: A physiological approach"**

14.45 Hannaleena Ronkainen (Urheilupsykologi, sert., Olympiakomitea) –

**"Menestyvä joukkueen rakentaminen – keskiössä vuorovaikutus ja rohkeus"**

15.15 Olli Ohtonen (Suomen hiihtojoukkueen valmentaja) - **"Tie olympiavoittoon valmentajan näkökulmasta"**

15.45 Keskustelu ja seminaarin päätös