

# Nuoren urheilijan hyvä valmennus!

Seminaari Jämillä la-su 9.-10.12.2017

Jämin Luonto- ja liikuntakeskus

## Seminaarissa luennoivat

### **Aku Nikander**

- Liikuntatieteiden maisteri
- Valmentajakouluttaja (hiihtoliitto)
- Akatemiavalmentaja
- Hiihtoliiton U18- ryhmän valmentaja
- Yläkoululeirityksen valmentaja

### **Erkka Pönni**

- Liikunnanopettaja
- Tunne- ja vuorovaikutuskouluttaja

## Ohjelma

Seminaari alkaa lauantaina klo 10 ja päättyy sunnuntaina klo 13.

### Lauantai

Miksi nuori harrastaa urheilua? Turvallisen ja innostavan harjoitusympäristön luominen.

Lounas

Tunne- ja vuorovaikutustaidot, valmentajan ja vanhemman rooli.

Kahvi ja pikkuleipä

Harjoittelun linjaus nuorilla - kestävyys, nopeus ja voima.

Ohjelmointi, rytmittäminen ja kilpailukauden harjoittelu.

Päivällinen

Käytännönharjoitus 19.00 - 20.30 (Hiihtotunnelissa):

Taidon oppiminen sekä tekniikkaharjoittelu (hiihtotapa vapaa).

### Sunnuntai

Aloitetaan aamulenkillä klo 7.30 - urheilijan autonomian tukeminen

Aamupala

- Erityisteemat:
- \* Urheiluvammat
  - \* Urheilijan kehonkuvaan vaikuttavat tekijät
  - \* Kisajännitys
  - \* Drop-out

Lopuksi Case -keskustelut

Seminaarin hinta on **78,50 €/henkilö** (sisältää ohjelman luennot, hiihtotunnelin päivälippu 20 € ja ruokailut). Hiihtolippu oikeuttaa hiihtoon lauantaina ennen seminaaria.

Majoitusta on tarjolla Reima Country hotellissa, hinta 40 €/hlö kahdenhengen huoneessa.

Seminaarin jälkeen sunnuntaina:

Ravintolassa on tarjolla klo 16 asti herkullinen buffetlounas (hinta 15 €/hlö) ja hiihtäminen Jämin hiihtotunnelissa klo 21 asti (hinta 20 €/hlö).

Tiedustelut: Asko Uurasjärvi, p. 044 3728 789

Ilmoittautumiset ja huonevaraukset: p. 040 573 6120 tai myynti@jamikeskus.fi

Ilmoittautumiset 2.12.2017 mennessä.

**Tervetuloa!**

Asko Uurasjärvi

Valmennuskeskus Jämi