

Lapsi ja nuori vahvistuu
laadukkaassa ja monipuolisessa ohjauksessa.

Lasten ja nuorten voimaharjoittelu - urheilijan polulla

tavoitteena joustava, kestävä ja hyvinvoiva keho
seminaari Varalan Urheiluopistolla pe -la 27.-28.5.2016.

Seminaari on tarkoitettu lasten ja nuorten valmentajille,
ohjaajille, opettajille sekä muille liikunta-alan toimijoille.

Lasten ja nuorten monipuolisen voimaharjoittelun kokonaisuuteen perehdytään kokeneiden asiantuntijoiden opastuksella. Seminaarin keskeisiä sisältöjä:

- vahvan kehon perusta luodaan lapsuudessa
- monipuolista lihaskuntoharjoittelua
- innostavia menetelmiä harjoituksiin
- tekniikat kuntoon välineistä välittämättä
- uusi Voiman Polku -sovellus ohjauksen tueksi



Jaakko Kailajärvi
Voimaharjoittelun
mentori
"voimaharjoittelussa
ei voi oikoa"



Aurélien Broussal
Lentopallon ja judon
asiantuntija-valmentaja
Ranskasta
"Fundamental needs
for youth strength
development"




Tommi Paavola
Fysiikkavalmentaja
"voimaharjoittelua
omalla kehon painolla
USA:n malliin"

luentoja, harjoituksia, keskusteluja, verkostoitumista

Ilmoittaudu 15.4. mennessä:

180 € täysihoito / 150 € ilman majoitusta. Opiskelijat: 150 € täysihoito.
Jälki-ilmoittautujat: 220 € täysihoito / 190 € ilman majoitusta.

ILMOITTAUDU: www.varala.fi

 Tykkää www.facebook.com/voimaseminaari ja saat tietoa seminaariin liittyen.

Seminaarissa mahdollisuus tutustua liikuntateknologian uutuuksiin.



LASTEN JA NUORTEN VOIMAHARJOITTELU URHEILIJAN POLULLA Seminaarin sisältö ja kouluttajat:

PERJANTAI 27.5 KLO 10:00–20:00

Luennot ja demot

Monipuolinen harjoittelu nuorilla. "Pohjat kuntoon!"

Sami Kalaja LitT Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus (Kihu)

Voiman Polku – mobiilisovellus ja netti. Apua käytännön valmennukseen

Riku Valleala LitM Kihu; Jenni Puputti, ft, valmentaja ja Aila Sainio, LitM, taitovalmentaja Varalan Urheiluopisto

Nuoren urheilijan selkä. Harjoittelun kulmakiviä selän lihaskunnan kehittämisen ja -terveyden näkökulmasta

Kati Pasanen FT, TtM, ft, kehittämisspäällikkö ja Jari Parkkari liikuntalääketieteen el., dosentti, UKK-instituutti, Tampereen Urheilulääkäriasema

Youth strength development. Fundamental needs, complex training, specific approach.

Aurélien Broussal, lentopallon ja judon asiantuntijavalmentaja Ranska

Käytännön harjoittelua

Youth strength development in practice.

Aurélien Broussal

Kamppaillen vahvaksi

Aurélien Broussal

Tankojumppaa koululaisille –malli Tampereelta.

Jenni Puputti ja Saija Määttä ft, nuoriso- ja koulutus päällikkö Painonnostoliitto

Palautumisen seuranta.

Marko Haverinen LitM, testauspäällikkö Varalan Urheiluopisto

LAUANTAI 28.5 KLO 9:00-16.00

Luennot ja käytännön harjoittelua

Juniorieurheilijan motivointi ja tavoitteiden asettelu

Tiina Röning PsM, urheilupsykologi Tampereen Urheiluakatemia

Nuoren urheilijan monipuolinen voimaharjoittelu USA:n malliin, teoriaa ja käytännön harjoituksia

Tommi Paavola LitM, fysiikkavalmentaja USA

Voimakeskus

Mika Saari fysiikkavalmentaja, Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemia ja Suomen valmentajat

Nostotekniikat, teoriaa ja käytännön harjoituksia

Jaakko Kailajärvi fysiikkavalmentaja, voimavalmennuksen mentori ja Jenni Puputti

Ravitsemus nuoren kehittymisen ja palautumisen tukena

Anna Ojala, EtM UKK-Instituutti

Aikataulu: www.varala.fi