



Paimion seuraparlamentti, Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry ja Rajattomasti liikuntaa Turun seudulla – hanke toivottavat tervetulleeksi ajankohtaisen asian äärelle huippuammattilaisen alustamana tiistaina 15.9.2015 kello 18-20.



SAMI KALAJA: MONIPUOLISUUDEN MERKITYKSESTÄ LASTEN JA NUORTEN HARJOITTELUSSA

Tilaisuus tarjotaan seuratoimijoille ja muille lasten ja nuorten ohjaamisesta ja valmennuksesta kiinnostuneille. Se on maksuton. Tilaisuus järjestetään Paimion kaupungintalon Paimiosalissa (Vistantie 18). Ilmoittaudu täyttämällä alla pyydetty tiedot 4.9. mennessä. Paikkoja on rajoitetusti!

[Ilmoittaudu siis 4.9.2015 mennessä tästä linkistä!](#)

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen johtaja Sami Kalaja käsittelee luennossaan muun muassa seuraavia kysymyksiä:

- miksi harjoittelun tulee olla monipuolista?
- miten monipuolisuus sisällytetään harjoitteluun?
- voiko monia lajeja harrastamalla päästä huipulle vai pitääkö erikoistua varhain?

Samin tausta aihepiirin käsittelyyn on vahva. Hän on rehtoritaustainen liikuntatieteen tohtori, joka on toiminut päävalmentajana miesten telinevoimistelussa ja kilpa-aerobicissa. Hänen valmennettavillaan on eri lajeista yli 500 SM-mitalia. Samin ajatuksiin valmentamisesta voi tutustua myös osoitteessa www.valmennustaito.info.

Illan ohjelma:

18.00 Tilaisuuden avaus: Jukka Salmela, Paimion seuraparlamentin puheenjohtaja

18.15 Sami Kalaja: Monipuolisuuden merkityksestä lasten ja nuorten harjoittelussa

19.00 Kahvitauko

19.15 Sami Kalajan esitys jatkuu

20.00 Tilaisuus päättyy

TERVETULOA!

*Kaarina Lieto Masku
Mynämäki Naantali Nousiainen*
**Rajattomasti
liikuntaa
Turun seudulla**
liiku
*Paimio Raisio Rusko
Sauvo Turku*