

# KAMPPAILULAJIEN SEMINAARI

23.—25.1.2009

## Liikuntakeskus Pajulahti

### SEMINAARIN OHJELMA:

#### Seminaarin Kohderyhmä:

- Valmentajat
- Kouluttajat
- Urheilijat
- Tuomarit
- Kamppailulajeista kiinnostuneet

#### Pääteema

- Nuorten valmentamisen huipulle
- Huippu-urheilijan asenne

#### Tiedustelut:

- Semi Nuorala  
semi.nuorala@pajulahti.com  
040-5872125

#### Osallistumismaksu

- 179 € opistotaso
- 199 € hotellitaso
- 209 € saunallinen huone

#### Osallistumismaksu sisältää:

- Majoituksen
- Ohjelman mukaiset ateriat
- Seminaarimateriaalin ja osallistumisen seminaarille

#### Ilmoittautumiset:

www.pajulahti.com/  
valmentajakoulutus/  
seminaarit

Myyntipalvelu:  
Puh: 03-8855200  
asiakaspalvelu@pajulahti.com

#### PERJANTAI 23.1.

16:30 Päivällinen

18:00 Seminaarin avaus; Olympiakomitean tervehdys Kari Niemi-Nikkola

18:15 Suuntana Lontoo

- Ok:n terveiset kamppailulajiliitoille

Kari Niemi-Nikkola

19:00 Nuorten valmentaminen

Harri Hakkarainen

20:30 Nuorten valmentaminen; alustus + demonstraatio Erik Piispa

22:00 Rantasauna

#### LAUANTAI 24.1.

08:00 Aamupala

09:00 UKK:n Terve urheilija- ohjelma

Hannele Hiiloskorpi

10:45 Nuoren urheilijan valmentaminen

Juergen Klinger GER

huipputasolle

12:15 Lounas

13:00 Nuoren urheilijan valmentaminen

Juergen Klinger GER

huipputasolle; Demonstraatio

15:00 Kamppailulajien valmennuksen suunnittelu-

KIHU

ja seurantaohjelma VALERI

16:00 Valmennusjärjestelmän kehittämisohjelma

Jorma Vertainen

17:30 Päivällinen

18:30 Lajiklinikat

Liitot /päävalmentajat

21:00 Rantasauna

#### SUNNUNTAI 25.1.

08:00 Aamupala

09:00 Nuorten urheilijoiden kokonaisvaltainen

Matti Urrila

valmennus

12:15 Asenteella tuloksiin voimamurskauksessa

Raymond O'Neill UK

13:00 Seminaarin päätös ja palaute

13:30 Lounas

*Pajulahti*  
Tavoitteista totta

