



ETELÄ-KYMENLAAKSON
URHEILUAKATEMIA

KASVA MONIPUOLISUUTEEN

Mitä on monipuolinen harjoittelu? Yksi vai useampi laji? Onko monipuolisuus monilajisuutta? Mitä hyötyä on monipuolisesta harjoittelusta?

Näitä kysymyksiä varmasti moni urheilija, valmentaja, vanhempi miettii.

Wayne Gretzky kilpaili 14-vuotiaana neljässä eri lajissa, Federer mietti 17-vuotiaana jalkapallo vai tennis, Tapio Korjus meni Sotkamon urheilulukioon hiihtäjänä.

Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemia järjestää koulutustilaisuuden tiistaina 11.11.2014 Kymenlaakson ammattikorkeakoulun Metsolan -kampuksen auditoriossa klo. 18.00 - 20.00 (Pääskysentie 1, Kotka)

Pääluennoitsijana on Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen johtaja liikuntatieteiden tohtori Sami Kalaja, joka toimii samalla Suomen Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikön Osaamisohjelman vetäjänä.

Koulutus on tarkoitettu urheilijoille, valmentajille, seuratoimijoille, sekä urheilijoiden vanhemmille.

Koulutus on maksuton.



Mukana on myös nuori seiväshyppääjä lupaus Tomas Wecksten kertomassa oman urheilijan tarinansa, miten hän on noussut nuorten MM-tason urheilijaksi.

Ilmoittautumiset 7.11 mennessä tämän linkin kautta

https://docs.google.com/forms/d/14j_uPbztzklcL5oENJcWbcwSzPwZpY4r8H3QHF3mIOc/viewform?c=0&w=1&usp=mail_form_link tai jiri.auranen@kotka.fi (nimi, s-posti, puh.nro)

Lisätietoja koulutuksesta:

Jiri Auranen

Toiminnanjohtaja

Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemia

+358 44 7025731

jiri.auranen@kotka.fi