



# Valmentajakoulutus 20.-21.10.2017

## taitoluisteluvalmentajille ja taitoluistelijoiden yleisvalmentajille

Koulutus muodostuu 20.10. järjestettävästä Menestyjästä mestariksi – urheilijaprofiloinnin ja -analysoinnin seminaarista sekä 21.10. taitoluisteluleirin harjoitusten yhteydessä järjestettävistä koulutuskokonaisuuksista. Kouluttajina eri lajien kansainvälisen tason huippu-urheiluvalmennuksen asiantuntijoita.

### 20.10 Seminaarin pääaiheet ja esiintyjät

Taitoc urheilijaprofilointi Ski Sport Finland valmennuskeskuksessa (luento + demo)  
**Olli Cajan, Ski Sport Finland/Olympic Training Center Rovaniemi**

Modern Dryland Training (MDT)  
**Jukka Shemeikka, Olympic Training Center Rovaniemen uintivalmentaja**

Sensomotoriikka ja taidon oppiminen (luento + demo)  
**Markku Lappalainen, Wellness Innovation Group (W.I.G.)**

Sport specific off-ice training for figure skaters (luento + demo)  
**Signe Ronka, Flexafit (Kanada)**

**Seminaaripäivä alkaa klo 10 ja päättyy n. klo 17.**

### 21.10. Koulutuspäivän aihekokonaisuudet

Yleistaitavuuden testaaminen ja harjoittaminen taitoluistelijoiden  
**Olli Cajan, Ski Sport Finland/Olympic Training Center Rovaniemi**

Developing figure skating performance with sport specific off-ice exercises  
**Signe Ronka, Flexafit (Kanada)**

Connections between figure skaters' off-ice and on-ice performance  
**Signe Ronka, Flexafit (Kanada)**

**Koulutuspäivä alkaa n. klo 8.30 ja päättyy n. klo 14.**

Koulutuksen päiväpaketti 29 €/hlö, sisältäen lounaan kumpanakin koulutuspäivinä.  
Koulutuksen täyshoitopaketti 89 €/hlö, sisältäen majoituksen 2-4 hengen huoneessa, lounaan pe-la sekä päivällisen pe. Koulutukseen osallistuville lisäyötarjous 55 €/vrk 2-4 hengen huoneessa.  
Yhden hengen huoneen lisä 25 €/vrk.

Lisätietoja koulutuksesta; milja.piittinen@santasport.fi, puh. 020 798 4206

**Ilmoittautumiset 13.10. saakka: [santasport.fi/lajileirit](http://santasport.fi/lajileirit)**

**FLEX△FIT**

**TAITOC**  
TAITOVALMENNUSKONSEPTI



**SANTA  
SPORT**

OLYMPIC TRAINING CENTER ROVANIEMI

Santasport Lapin Urheiluopisto | Hiihtomajantie 2 | 96400 ROVANIEMI | [santasport.fi](http://santasport.fi)