



**Vuokatin
Aateli
Race**

27. - 28.6.2017

Nuorten valmentautumisen kehitys – tulevaisuuden tarpeet ja haasteet

Illan kysymyksiä

- Kuinka nuoren kestävyysurheilijan pitäisi harjoitella?
 - Pitäisikö jo juniorina menestyä?
 - Miksi jotkut nuoret kansainväliset nykyhuiput menestyvät sekä distanssi- että sprinttimatkoilla?
 - Mitä ”pohjan rakentaminen” oikein on? Ollaanko liian yksipuolisia ja liian varovaisia?
 - Pitäisikö sykemittari välillä teipata tai jättää pois harjoituksesta?
 - Pitäisikö hiihtäjän juosta enemmän?
 - Harjoitellaanko jo liikaa aerobiaa alueella PK-kevyt — kevyehkö VK? Pelätäänkö väsymystä ja kipua liikaa?
- Ajatellaanko kestävyyttä liikaa hapenkuljetuksen ja aineenvaihdunnan kautta – kun nopearytmisessä hiihdossa yhtä ratkaisevaa näyttäisi olevan lihaksen voima(kestävyys), hermotus ja lihaksen toiminta, elastisuus ja näiden kautta suorituksen hyvä taloudellisuus? Ja hiihtäjillä hyvä suksi;-)**

Illan ohjelma

- 18.00 **Seminaarin avaus**
Olli-Pekka Kärkkäinen, Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikön kestävyyslajivastaava
- 18.05 **Kehitys edellä menestykseen: kokemuksia ja ajatuksia nuorten valmennukseen – Nuorissa menestymisen merkitys yleisen sarjan menestykselle: Suomi vs. muut maat**
Jorma Manninen, Harri Kirvesniemen entinen valmentaja
- 19.05 **Nuorten urheilijoiden kehittyminen 2000-luvulla testidatan näkökulmasta**
Mikko Virtanen, Vuokatin testiasema, maajoukkuevalmentaja
- 19.25 **Näkemyksiä nuorten harjoittelusta ja arvokisamenestyksestä viime vuosina**
Jussi Piirainen, entinen nuorten maajoukkue- ja Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiavalmentaja
- 19.45 **Teemaan liittyvä paneelikeskustelu, moderaattorina Olli Ohtonen**
- *Reijo Jylhä*
- *Olli-Pekka Kärkkäinen*
- *Jorma Manninen*
- *Jussi Piirainen*
- *Mikko Virtanen*