



13.8. 2010

VALMENTAJAKLINIKKA TAMPEREELLA 25.9. 2010



Opi käytännön tekemisen kautta

Suomen Valmentajat ry:n Valmentajaklinikkakoulutus on intensiivinen yhden päivän (8h) koulutustilaisuus. Valmentajaklinikkakoulutus on suunnattu erityisesti seuravalmentajille ja siinä keskitytään fyysisen harjoittelun perusasioihin siten, että se soveltuu hyvin kaikkien lajien valmentajille.

Vuoden 2010 Valmentajaklinikoiden teemana:

LAJI- JA URHEILIJA-ANALYYSIIN PERUSTUVA TUKIHARJOITTELU

Kouluttajat ovat: Jääkiekko- ja hiihtomaajoukkueen fyysinen valmentaja ja lääkäri **Harri Hakkarainen** sekä urheilufysioterapian huippuammattilaiset **Tiina Lahtinen-Suopanki** ja **Jari Rautiainen**.

Koulutuksen teemaa käsitellään seuraavin otsikoin:

Luento: **Lajianalyysin merkityksen ymmärtäminen harjoittelun suunnittelussa ja rasitusvammojen ja ylikuormitustilan välttäminen oikeanlaisella harjoittelulla**, *Harri Hakkarainen*

Luento + käytännön harjoitus:

Ala- ja keskivartalon hallinta, *Jari Rautiainen*

Luento + käytännön harjoitus:

Ylävartalon hallinta, *Tiina Lahtinen-Suopanki*



VALMENTAJAKLINIKKA TAMPEREELLA 25.9. 2010

Aika: Lauantai 25.9. 2010

klo 10.00 - 18.00

Paikka: Pyynikin palloiluhalli,
Ammattikoulunkatu 20, Tampere

Sitova ilmoittautuminen: 15.9. mennessä Suomen Valmentajien nettisivuilla osoitteessa:
www.suomenvalmentajat.fi

Koulutuksen hinta: 55 € Suomen Valmentajien jäsenille, muut 75 €

Huom !
15.9. jälkeen hinnat 65 € ja 85 €

Hinta sisältää koulutuksen, koulutusmateriaalin ja ruokailun

YHTEYSTIEDOT

Suomen Valmentajat ry
Radiokatu 20
00240 HELSINKI
puh. (09) 3481 3142
www.suomenvalmentajat.fi

Kehityspäällikkö Erik Piispa
puh. 045-6384772
erik.piispa@suomenvalmentajat.fi

