



Suomen Valmentajat ry järjestää



# VALMENTAJAKLINIKKA

14.-15.5.2011

# SPECIAL

HELSINKI

**Teemana: Suunnanmuutosnopeus**

**Koulutuksen kohderyhmät: Eri lajien valmentajat ja fysiikkavalmentajat**

**Koulutuspaikka: Mäkelänrinteen urheilulukio ja uintikeskus**

## PÄIVÄKOHTAINEN AIKATAULU:

### LAUANTAI 14.5.

|                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| klo 10.00 – 11.30 | Avaus ja luento 1     |
| klo 11.45 – 13.15 | Käytännön harjoitus 1 |
| klo 13.15 – 14.15 | Lounas                |
| klo 14.15 – 15.15 | Luento 2              |
| klo 15.30 – 17.00 | Käytännön harjoitus 2 |



### SUNNUNTAI 15.5.

|                   |  |
|-------------------|--|
| klo 10.00 – 10.30 | Johdanto luento ensimmäiseen demoharjoitukseen     |
| klo 10.45 – 12.30 | Demoharjoitus 1 + yhteenveto                       |
| klo 12.30 – 13.30 | Lounas   |
| klo 13.30 – 14.00 | Johdanto luento toiseen demoharjoitukseen          |
| klo 14.15 – 16.00 | Demoharjoitus 2 + yhteenveto<br>Koulutuksen päätös |

## KOULUTUKSEN HINNAT:

**1 päivä** 90 € Suomen Valmentajien jäsenet 120 € Ei jäsenet

**2 päivää** 160 € Suomen Valmentajien jäsenet 220 € Ei jäsenet

Koulutuksen hinta pitää sisällään opetuksen, koulutusmateriaalin ja lounaan.

## PERUUTUSEHDOT:

**ILMOITTAUTUMINEN ON SITOVA. PERUUTUS ON TEHTÄVÄ VIIMEISTÄÄN KAKSI VIIKKOA ENNEN KOULUTUSTA!**

*Tämän jälkeen tulleista peruutuksista veloitamme puolet koulutuksen hinnasta. Peruuttamatta jätetyistä ilmoittautumisista veloitamme koko koulutusmaksun. Eräpäivään mennessä maksamattomat koulutuspaikat luovutetaan jonottajille.*

**Ilmoittautumiset: Suomen Valmentajien nettisivujen kautta osoitteessa [www.suomenvalmentajat.fi](http://www.suomenvalmentajat.fi)**

Ilmoittautumiset viimeistään 2.5. mennessä. Tämän jälkeen tullesiin ilmoittautumisiin lisätään 20 € / päivä.

Lisätietoja koulutuksesta [erik.piispa@suomenvalmentajat.fi](mailto:erik.piispa@suomenvalmentajat.fi)

## Kouluttaja:

**Lee Taft** on suomalaisille valmentajille uusi tuttavuus. Lee on 45-vuotias valmentaja ja kouluttaja, jonka erikoisalaa



on nopeuden ja erityisesti suunnanmuutosnopeuden kehittäminen. Lee on koulutukseltaan liikuntatieteiden maisteri ja tehnyt töitä eri urheilulajeja harrastavien lasten ja nuorten lisäksi myös aikuisikäisten amatööri ja ammattuurheilijoiden kanssa. Lee on kehittänyt oman tyylin lähes tyä suunnanmuutosnopeutta ja sen harjoittamista. Hän on itse paras malli näyttämään kehittämiään harjoitteita ja hänen kykynsä liikkua eri tavoin on erinomaista.

## Koulutuksen rakenne:

Koulutuksen ensimmäinen päivä pitää sisällään kaksi luentoja ja kaksi käytännön harjoitusta, joihin toivotaan jokaisen osallistuvan. "Learning by doing"

Toinen päivä koostuu kahdesta lyhyestä luennosta ja kahdesta demoharjoituksesta. Demoryhmissä on mukana eri ikäisiä lapsia ja nuoria. Lee Taft vetää yhden harjoituksen molemmille demoryhmille. Koulutukseen osallistujat tekevät omia havaintoja näistä harjoituksista. Harjoitusten päätyttyä on lyhyt yhteenveto ja aikaa kysymyksille. Toisen päivän isäntänä toimii **Sami Kalaja**, joka ohjeistaa harjoitusten seurannan.