



Suomen Tennisliitto r.y.

Pajulahti 
liikuntaa • elämyksiä

JÄRJESTÄVÄT YHTEISTYÖSSÄ VALTAKUNNALLISEN

KILPAVALMENTAJAKOULUTUKSEN

LIIKUNTAKESKUS PAJULAHDDESSA 9. - 11.9.2005 JA 9. - 11.12.2005.

Koulutuksen kuvaus

Valmentajakoulutuksen tason 2 vaihe on valtakunnallisesti Liikuntakeskus Pajulahdessa toteutettava Kilpavalmentajakoulutus, johon voivat hakeutua Seuravalmentajakoulutuksen suorittaneet ja sen jälkeen vähintään vuoden käytännön kokemusta ohjaamisesta hankkineet valmentajat.

Koulutuksessa on kaksi perjantaista sunnuntaihin kestävää kolmen päivän jaksoa sekä lähiopetusjaksojen välinen työskentelyjakso.

Koulutuksessa perehdytään kilpaurheiluun liittyviin valmennuksellisiin asioihin:

- Ensimmäinen jakso painottuu kilpatekniikkaan, psyykkiseen valmennukseen ja taktiikkaan
- Toinen jakso keskittyy fysiikkaan, ravintotietouteen ja urheiluvammoihin
- Harjoittelun suunnittelu on olennainen sisältöalue: seurassa tapahtuvan harjoittelun jakaminen eri kausiin painopisteiden mukaan, leirien suunnitteleminen, lepo / harjoittelu / ravinto
- Fyysinen valmennus ja testaaminen
- Fyysisen harjoittelun ja harjoittelukausien suunnittelu ikävaiheiden mukaisesti
- Harjoittelun jaksottaminen

Koulutus valmistaa valmentajia toimimaan seurojen ja leiritysten kilpavalmentajina sekä seuran kilpavalmennuksen organisoijana ja kehittäjänä.

Kouluttajana on koulutuspäällikkö Pekka Kainulainen sekä mahdollisesti eri alojen erityisosaajia. Jaksojen yhteishinta on 400 euroa, joka sisältää koulutusmateriaalit, majoituksen ja täyshoidon. Ilmoittautumiset lähetetään sähköpostitse koulutuspäällikölle viimeistään 21.8.2005.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: pekka.kainulainen@pajulahti.com tai 040-744 3553.