

TERVE URHEILIJA -kouluttajakoulutus



Kymppiympyrä

- TAVOITTEENA TERVE JA MENESTYVÄ KAMPPAILIJA

Tietoa ja käytännön taitoja terveyttä edistävän ja vammoja ehkäisevän valmennuksen ja ohjauksen tueksi.



Kamppailulajit aloittavat keväällä 2009 yhteisen Terve Urheilija -ohjelman, jonka tavoitteena on urheilijan terveyden edistäminen ja vammojen vähentäminen.

Terve Urheilija -kouluttajakoulutus, 10 ov

Monipuolinen harjoittelu luo edellytykset menestyvässä kamppailijalle. Tarkoituksena on saada lajeille omia asiantuntijoita, jotka kouluttavat valmentajia, ohjaajia, huoltajia, urheilijoita ja heidän perheitään.

Kamppailulajien yhteisessä Terve Urheilija -kouluttajakoulutuksessa perehdytään kymppiympyrän kuuteen sisältöalueeseen:

1. Nuoren kasvu ja kehitys
2. Kehon hallinta
3. Tyttöjen ja naisten harjoittelu
4. Kehon huolto ja palautuminen
5. Ravitsemus
6. Terveysthuolto

Sisältöalueiden opetuksessa hyödynnetään monipuolisia opetusmenetelmiä, joiden käyttö tuo laatua valmennukseen ja ohjaukseen sekä lisää ryhmän toiminnan turvallisuutta.

Toteutus

Marraskuussa 2009 alkavaan koulutukseen voivat hakea ensisijaisesti judon, nyrkkeilyn, painin, karaten ja taekwondon valmentajakoulutuksesta kiinnostuneet henkilöt, jotka haluavat itse toimia kouluttajina. Hakijalta edellytetään II-tason valmentajakoulutusta tai vastaavia tietoja.

Lähiopetus toteutetaan Tampereella Varalan Urheiluopistolla.

Lähijaksot (10 päivää):

1. 20.-22.11.2009
2. 16.-17.1.2010
3. 13.-14.3.2010
4. 21.-23.5.2010

Hinta

590€, sisältää opetuksen, opetusmateriaalit, täysihoidon lähiopetuspäivinä ja kouluttaja-asun



Hakeminen

- Hakuohjeet ja -lomakkeet: www.varala.fi (koulutus --> ohjaajakoulutus- ja kurssit)
- Valinnat suoritetaan 15.9.2009 mennessä

Hakulomake 31.8. mennessä osoitteella:

Varalan Urheiluopisto/Rindell
Varalankatu 36, 33240 Tampere

www.terveurheilija.fi

Koulutus kuuluu Liikuntavammojen Valtakunnalliseen Ehkäisyohjelmaan (LiVE) ja se toteutetaan yhteistyössä lajiliittojen, UKK-instituutin, Varalan Urheiluopiston ja VOK-hankkeen kanssa. www.terveiikkuja.fi, www.terveurheilija.fi

Lisätiedot

LiVE-ohjelma/UKK-instituutti: hannele.hiilloskorpi@uta.fi
Varalan Urheiluopisto: pekka.rindell@varala.fi
tai oman lajiliittosi koulutusvastaavalta



SUOMEN TAOKWONDOLIITTO RY
THE FINNISH TAOKWONDO FEDERATION



UKK-instituutti
Tampereen Urheilulääkäriasema

LiVE
TERVE URHEILIJÄ