

Lajivalmentajatutkinto 4 - Terve Urheilija ja kokonaisvaltainen valmentaminen + Pelin kehittäminen

Sisältö
Ravintoluento <ul style="list-style-type: none">• Terve Urheilija materiaali
Uni, lepo ja kehitys <ul style="list-style-type: none">• Terve Urheilija materiaali
Valmennuksen tukitoimet <ul style="list-style-type: none">• Terve Urheilija materiaali• Urheilijan terveydenhuolto
Valmentajan rooli <ul style="list-style-type: none">• Kokonaisvaltaisen valmentamisen suunnittelu
Urheiluvammat (pesäpalloilijan yleisimmät urheiluvammat) <ul style="list-style-type: none">• Yleisimmät vammat ja niiden mekanismit• Ennaltaehkäisevä harjoittelu• Kuntouttava harjoittelu
Demo: Huoltava ja kuntouttava harjoitus <ul style="list-style-type: none">• Liikkuvuus• Tukevat lihakset• Olkapään, nilkan, polven kuntoutus
Drop-out / Keep In ilmiö, ennaltaehkäisy <ul style="list-style-type: none">• Muut kuin valmentajapolut
Lähipiirin merkitys <ul style="list-style-type: none">• Vanhempien / ympäristön kohtaaminen• Yksilön ympäristö
Pelin kehittäminen <ul style="list-style-type: none">• pelinjohtajan toiminnan analysointi
Pesäpallon tulevaisuus <ul style="list-style-type: none">• Lajin asema• Kehitystoimenpiteet
Lajinkehittämistyöt Töiden esittäminen

Tavoite:

- Valmentaja ymmärtää mitkä ovat oman toimintaympäristön eri polut, osaa luoda uusia toimintamalleja oman toimintayksikön toimintaa kehittämään
- Valmentaja ymmärtää mitä tarkoittaa kokonaisvaltaisen valmentamisen osa-alueet