

Paini- ja judoalentajille

valmennustiedon Päivittämisspäivät 22. – 23.10.2011 Pajulahdessa

Päivien järjestäjinä ovat Suomen paini- ja judoalentajien kerhot. Asiantuntijoina toimivat liittojen päävalmentajat ja lajien parhaat valmentajat mielipiteineen. Suomen Valmentajat toiminnanjohtajan puntarissa on valmentajan ura. Painijan urasta kuullan Pasi Sarkkinen valmisteleva esitys jota mm. Olympiakomitea käyttää esimerkkiohjelmanä. Kolmannen kerran Päivittämisspäivien monipuolinen ohjelma ja lajien välinen vorovaikutus takaa osallistujille hyvän koulutuspaketin.

Omistatko kannettavan laajakaistalla -varaa se mukaan? Tietsikan avulla harjoitellaan valmennuksen suunnittelua ja seurantaa. Opiston koneet ovat myös käytettävissä. Mukana KIHU:n tietämystä.

Merkitä kalenteriin ja ilmoittautuminen

Kohderyhmä: Koulutus on kohdennettu Suomen paini- ja judoalentajille.

Maksut: 10 ensimmäiseksi ilmoittautuneelle painivalmentajakerhon jäsenelle koulutus on maksuton. Tämän jälkeen kerhon jäsenille ja muille painivalmentajille **maksu** on 70 euroa. Maksut Suomen painivalmentajakerhon tilille no **405500-1151427**. Sisältää: palvelut, koulutuksen 2 lounasta, päivällisen, aamupalan ja majoituksen. HUOM! tuki myönnetään yhdelle valmentajalle / seura.

Ilmoittautumiset 25.9.2011 mennessä / tiedustelut:

paini sauli.heinonen@gmail.com ja tiedustelut p. 040 508 9580

Ohjelma:

Lauantai 22.10., Iso luentosali

9.30	Koulutuspäivien avaus	S. Heinonen ja J. Kivinen
9.45	Vastustaja-analyysit painissa ja judossa	M. Mukkula ja J. Virtanen
10.30	Painin ja judon MM-analyysit	M. Mukkula ja J. Virtanen
12.00	Lounas	
13.00	Valmentajan ura	Kristiina Danskanen
13.45	Painijan ja judokan ura	P. Sarkkinen ja M. Mukkula
14.45	Kahvitauko	
15.15	Kamppailuvalmennuksen suunnittelu ja seuranta Valerilla	T. Vihinen ja S. Heinonen
17.00	Tekniikka- ja taktiikkaharjoitus / miten tehostan opettamista? (omat harjoitukset painille ja judolle)	J. Lappalainen ja J. Virtanen (harjoitusvarusteet mukaan)
19.00	Päivällinen	
20.00	Rantasauna	

Sunnuntai 23.10.

07.30	Aamupala	
09.30	Menestymiseen vaadittavat ominaisuudet judossa	
11.00	Tekniikka- ja taktiikkaharjoitus / miten tehostan opettamista? (omat harjoitukset painille ja judolle)	M. Mukkula ja J. Kivinen (harjoitusvarusteet mukaan)
12.30	Päivien päätös, mitä jatkossa	S. Heinonen ja J. Kivinen
13.15	Lounas	