

Valmentajayhteisötoiminta

Lahden alueella vuonna 2017 – kevätkausi



- 7.2.** Aiheena **teknologian hyödyntäminen valmennuksessa**, alustajana Nikke Vilmi Pajulahden valmennuskeskuksesta. Lisäksi kuullaan muutamia käytännön esimerkkejä ja vaihdetaan ajatuksia aiheen tiimoilta. Tilaisuus pidetään **Lahden lyseolla** (alakerta) **klo 12–14.30**. Tilaisuudessa suunnitellaan yhdessä (alustavan rungon pohjalta) myös loppuvuoden valmentajayhteisön ohjelma.
- 21.2.** **Erityisesti kestävyyslajien valmentajille suunnattu tilaisuus!** Aiheena on **kestävyyssurheilijan terveys** – tuoreita kokemuksia hiihdon ja muiden lajien parista. Asiantuntijavieraana Olympiakomitean vastuulääkäri Maarit Valtonen. Tilaisuus pidetään **Lahden lyseolla** (alakerta) klo **13–15**. Tilaisuudessa keskustellaan myös **kestävyysslajien yhteisestä hankkeesta**, josta vastaa Rami Virlander.
- 29.3.** **Erityisesti joukkuepalloilulajien valmentajille suunnattu tilaisuus!** Aiheena on **pelikäsitys**. Kuulemme jääkiekon, jalkapallon ja koripallon edustajien ajatuksia **pelin teoriasta, pelin opettamisen opetussuunnitelmasta** ja mitä ylipäätään tarkoittaa **pelin ymmärtäminen**. Tilaisuus pidetään **Lahden Urheilukeskuksessa** (yläkerran kokoustila) klo **12–14**.
- 7.4.** Aiheena on **valmentajan työhyvinvointi**. Valmentajien työssä jaksamisen teematapaamisessa ohjelmassa on psykologi / työnohjaaja **Päivi Frantsin** vetämä asialuento / työpaja sekä keilailua, ruokailua, verkostoitumista ja mukavaa yhdessä oloa. Tilaisuus pidetään **Lahden keilahallilla** klo **16.30** alkaen, **osallistumismaksu 20€**.
- 26.4.** **Erityisesti kestävyyslajien valmentajille suunnattu tilaisuus!** Aiheena on **kestävyyssurheilijan tukiharjoittelu**. Kuulemme fysioterapeutin sekä hiihto- ja kestävyysjuoksuvalmentajien näkemyksiä ja saamme myös **käytännön treenivinkkejä**. Tilaisuus pidetään Lahdessa **Stadionin juoksuuoralla** klo **14.30–16.30**.
- 15.5.** **Nuoren urheilijan vanhempainilta vanhemmille ja valmentajille**. Kilpa- ja huippu-urheilukeskuksen tutkija **Kaisu Mononen** luennoi **urheilijan polun valintavaiheen laatutekijöistä**, lisäksi kuulemme painavaa tietoa **nuoren urheilijan terveystarkastuksesta**. Tilaisuus pidetään **Ravintola Voiton auditoriossa** klo **17–19** (kahvitarjoilu klo 16.45)
- 17.5.** **Erityisesti kestävyyslajien valmentajille suunnattu tilaisuus!** Aiheena on case-esimerkit **kestävyyssurheilun valmennuksesta**. Kuulemme paikalliset esimerkit menestyneiden urheilijoiden valmentautumisesta. Tilaisuus pidetään **Lahden Urheilukeskuksessa** (yläkerran kokoustila) klo **15–17**.
- x.6.** **Valmentajan ihmissuhdetaidot.**