



KOULUTUS

Tytöt ja naiset urheilijoina

To 13.11.2014 klo 18 – 21, Turun Kristillinen opisto (iso auditorio), Lustokatu 7, 20380 Turku

Kouluttajana Päivi Vilén, Terve Urheilija – kouluttaja, pitkän linjan valmentaja

Kohderyhmä:

Turun Weikkojen valmentajat, mukaan voivat tulla lisäksi seuran tyttöjuniorit (ikäluokka -02 ja vanhemmat), sekä heidän huoltajansa (max 1 huoltaja/urheilija).

Koulutuksen sisältö:

Murrosiästä lähtien fyysisten, psyykkisten ja hormonaalisten tekijöiden huomioiminen harjoittelussa edesauttaa tyttöjen ja naisten kokonaisvaltaista kehitystä urheilijana.

Koulutuksessa pohditaan, pitäisikö sukupuoliset erot ottaa huomioon harjoittelussa ja käydään läpi mm. fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia, jotka tuovat mukanaan haasteita urheiluun tyttöjen kasvaessa naisiksi. Lisäksi koulutuksessa käydään läpi ravitsemuksen haasteet tyttö- ja naisurheilussa sekä naisurheilijan tyypilliset urheiluvammat.

Koulutuksen keskeisiä teemoja ovat

- Tytöstä naiseksi - fyysiset ja psyykkiset muutokset haasteina urheilussa
- Sukupuolisten erojen huomiointi harjoittelussa
- Ravitsemuksen haasteet tyttö- ja naisurheilussa
- Naisurheilijan tyypilliset urheiluvammat

Koulutuksen hinta:

Turun Weikot ry maksaa koulutuksen.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

Koulutukseen mahtuu max. 160 osallistujaa. Ilmoittaudu omalle valmentajallesi viimeistään 5.11.2014 alla olevalla lomakkeella.

Lisätiedot:

Juha Koivuniemi
Turun Weikot Yleisurheilu ry
puh. 041 517 5517
juha.koivuniemi@turunweikot.fi

Veera Normasto
Turun Weikot Voimistelu ja Tanssi ry
puh. 050 348 9917
veera.normasto@turunweikot.fi

ILMOITTAUTUMINEN KOULUTUKSEEN 13.11.2014

Urheilijan nimi:			
Laji:		Meiltä osallistuu yhteensä	henkilöä
Joukkue ja syntymävuosi:			
Oma valmentajasi:			