



Tanoke-valmennuksen Suomen kiertue - tule tekemään tutuksi valmennuksen uusia mahdollisuuksia

"Lihaksemme ja hermostomme sopeutuvat sellaisiin vaatimuksiin mihin ne totutetaan."

Kannustusvalmennus P. & K. Oy järjestää yhteistyössä Suomen Palloliiton piirien kanssa neuromotorisen valmennuskurssin, jonka tarkoituksena on auttaa ymmärtämään nykyjalkapallon nopean pelaamisen haasteita. Kurssilla tarjotaan mahdollisuus tutustua uudistettuun Tanoke-valmennukseen, jossa on kiinnitetty erityistä huomiota pelin nopeuttamiseen.

Miksi tällaista koulutusta tarvitaan?

Motoriset taidot vaikuttavat valmennettavan toiminnan tasoon ja suorituskykyyn. Ne ovat perusta adaptiiviselle käyttäytymiselle eri ikäkausina. Neuromuskulaarisessa valmennuksessa pyritään oman kehon ja aivojen eri osien tuntemiseen toiminnallisten harjoitusten kautta. Opetus sisältää muun muassa psykokineettistä mallintamista, nopeusvalmennuksen nykyaikaisia muotoja ja erilaisia koordinaatiivisia harjoituksia pallon kanssa.

Näkyvämpää valmennusta

Tiesitkö, että monet taidot kehittyvät kehon sisällä "näkyvättömien" aivotoimintojen ja proprioseptisten reseptoreiden verkoston muodostamisen ja harjoittamisen kautta. Tule tutustumaan, miten kykenemme saavuttamaan merkittävästi nykyistä parempia tuloksia, jotka havaitaan entistä nopeampana pelaamisena ja liikkuvuuden sekä parempien peliasentojen kautta. Tällaista valmennusmallia kutsutaan uudentyyppiseksi neuromuskulaariseksi valmennukseksi.

Kuinka nopeusominaisuuksia kehittäviä neuromuskulaarisia ominaisuuksia harjoitetaan?

1. Valitsemalla harjoite, johon yhdistyy havaintomotorinen valintatilanne.

2. Valitsemalla harjoite, johon liittyy hermostoa stimuloiva ja motorisesti haastava koordinatiivinen taito.
3. Valitsemalla harjoite, johon yhdistyy voiman, liikkuvuuden ja ketteryyden vaatimus.
4. Valitsemalla harjoite, johon liittyy havaintojen prosessointia ja nopeaa ratkaisukykyä.
5. Valitsemalla harjoitus, jossa keskitytään mahdollisimman hyvin itse suoritukseen.

Neuromuskulaarinen valmennus - Pertti Kempainen

Valittavana ilta- tai päiväkoulu (jos olet ilmoittautumassa koulutukseen, tarkista kummasta on kysymys):

Päiväkoulutuksen ohjelma:

klo 10.00 Luento: neuromuskulaarinen valmennus
klo 10.30 Luento: mitä on psykokestiikka?
klo 11.30 Luento: nykyaikainen nopeusvalmennus
klo 12.30 Luento: koordinatiivinen valmennus ja kehonhallinta pallon kanssa
klo 13.00 Ruokailu
klo 14.00-16.30 Malliharjoitukset - malliryhmä - PS. valmentajilla
mahdollisuus osallistua. Pallosali / kenttä

Iltakoulutuksen ohjelma:

klo 17.00 Luento: neuromuskulaarinen valmennus
klo 17.45 Luento: mitä on psykokestiikka
klo 18.30 Luento: nykyaikainen nopeusvalmennus
klo 19.15 Luento: koordinatiivinen valmennus ja kehonhallinta pallon kanssa
klo 20.30 Malliharjoitukset - malliryhmä - PS. valmentajilla
mahdollisuus osallistua. Pallosali / kenttä

Koulutuksen hinta 55 € + alv 22% / osanottaja, sisältää DVD-levyn.

NOPEUSOMINAISUUKSIEN MUUTTAMINEN

