



# 4COACH

FYSIIKKAVALMENNUKSEN AMMATTILAINEN

 edutraining



# KOULUTTAUDU FYSIKKAVALMENTAJAKSI!

4Coach on suomalainen fysiikkavalmentajien kouluttamiseen ja urheilijoiden fyysisen suorituskyvyn kehittämiseen erikoistunut yritys.

Kouluttajillamme on kymmenien vuosien kokemus eri lajien ammatti-, kilpa- ja kuntourheilijoiden fysiikkavalmennuksesta. Monella taustalla urheilu-ura kansallisella tai kansainvälisellä huipulla.

*Tiedämme, mitä menestyminen huippu-urheilussa vaatii.*

Tiedostamme, ettei kaikista tule NHL-pelaajia, olympiavoittajia tai MM-menestyjiä. fysiikkaharjoittelun tulee olla ennen kaikkea mielekästä, monipuolista ja mukavaa.

Fysiikkavalmennuksen tulee tarjota edellytykset menestymiseen omassa lajissa, antaen samalla pysyvän kipinän omasta kehosta ja hyvinvoinnista huolehtimiseen. 4Coach Fysiikkavalmentajakoulutus antaa tähän valmiudet.

## TERVETULOA MUKAAN!

Lue lisää ja ilmoittaudu:

www.4coach.fi  
info@4coach.fi  
044 099 9395

### VISIO

*Fyysinen suorituskky on suomalaisen huippu-urheilun kilpailuetu.*

### MISSIO

*Fysiikkavalmennusosaamisen lisääminen yli lajirajojen.*

### 4COACH-ARVOT

AMMATTI-  
TAITO

ILO &  
HAUSKUUS

URHEILIJA-  
LÄHTÖISYYS

KEHITTYMINEN

*"PARHAAT TULOKSET TEHDÄÄN ILOLLA JA INTOHIMOLLA, YHDISTÄMÄLLÄ TIMANTTINEN VALMENNUSOSAAMINEN MIELEKKÄISIIN, MONIPUOLISIIN JA MUKAVIIN HARJOITUKSIIN."*

### TAVOITTEEMME

Rakentaa maailman paras fysiikkavalmennukseen erikoistuva koulutusohjelma sekä lajien valmentajille, urheilijoille että nuorten urheilijoiden vanhemmille.

Auttaa suomalaisia urheilijoita menestymään kansainvälisessä kilpailussa paremman fysiikkavalmennuksen ansiosta sekä tuottaa terveempiä ja suorituskkyisempiä urheilijoita.

Tarjota mielekäs kouluttautumispolku fysiikkavalmennuksesta kiinnostuneille urheilijoille urheilu-uran jälkeiseksi työllistymisvaihtoehdoksi.



EETU AALTO



SAMPPA JAAKOLA



TOMMI LAINE



MARKUS NUTIVAARA

## FYSIIKKAVALMENTAJAN PERUSOSA VERKKO-OPINNOT



### KENELLE?

Fysiikkavalmennuksesta kiinnostuneelle valmentajalle, urheilijalle tai vanhemmalle

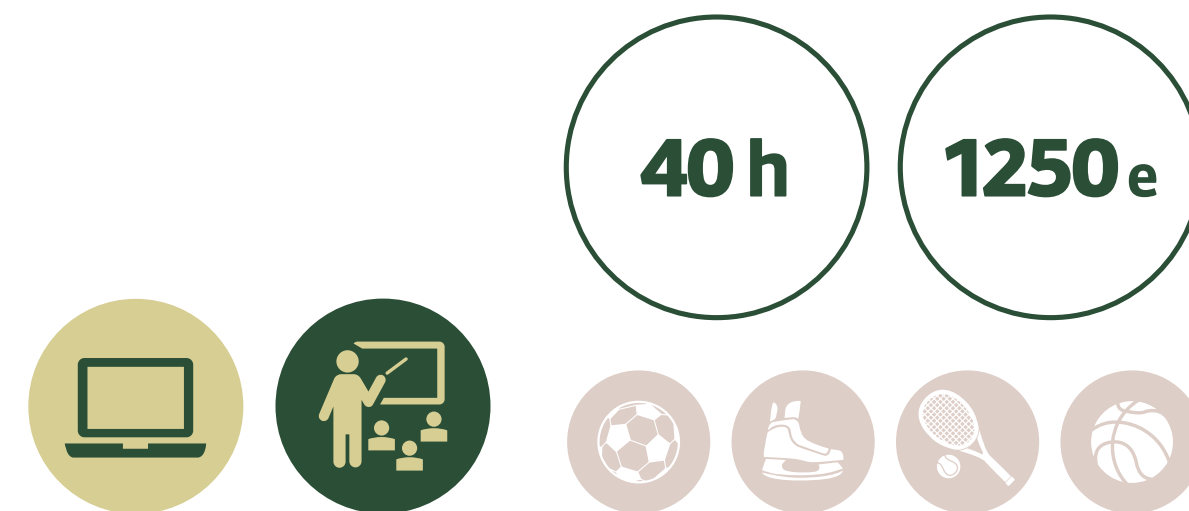
### MITEN?

Toiminnallisina ja innostavina verkko-opintoina

### MITÄ?

1. Tervettä suorituskykyä
2. Urheilijalähtöinen valmentaminen ja fysiikkavalmentajana toimiminen (asennekoulu)
3. Fyysinen kasvu ja kehitys
4. Fyysisen suorituskyvyn eri osa-alueet ja niiden harjoittaminen
5. Harjoittelun annostelu ja painopisteet uran eri vaiheissa
6. Käytännön harjoitukset sekä harjoitusliikepankki

## FYSIIKKAVALMENTAJAN JATKO-OSA HYBRIDIOPINNOT



### KENELLE?

Fysiikkavalmennukseen intohimoisesti suhtautuvalle valmentajalle tai urheilijalle

### MITEN?

Verkko-opinnot ja lähijaksot

### MITÄ?

1. Fyysisen harjoittelun syventävä oppimäärä
2. Harjoitusohjelmien rakentaminen
3. Ohjelmointitehtävät
4. Ravitsemus & suorituskyky
5. Urheilijan suorituskyvyn testaaminen
6. Fysiikkavalmentajan pedagogiikka
7. Yleisimpien rasitusvammojen ehkäisy, hoito ja kuntoutus
8. Demot ja käytännön harjoitukset

## FYSIIKKAVALMENTAJAN LAJIOSA HYBRIDIOPINNOT



### KENELLE?

Osaamisen kehittämiseen ammattimaisesti suhtautuvalle valmentajalle

### MITEN?

Verkko-opinnot ja lähijaksot

### MITÄ?

1. Yksilön kokonaisvaltainen valmentaminen
2. Lajianalyysi ja sen hyödyntäminen
3. Lajispesifi ohjelmointi
4. Lajispesifi kuntotestaus
5. Lajia tukeva ravitsemus
6. Urheilijan psyykinen valmennus
7. Lajia tukevat demot ja käytännön harjoitukset