



Valmentajaklinikka Special 2009 oli menestys

Suomen valmentajat ry järjesti erittäin hyvän koulutusviikonlopun Mäkelänrinteen uintikeskuksessa 23.5 - 24.5.2009. Tommi Paavola ja Alex Chemerov toimivat kouluttajina ja aiheina oli toiminnallisen liikkeen ja suorituskyvyn kehittäminen. Koulutus oli suunnattu erityisesti eri lajien fysiikkavalmentajille. Noin 100 valmentajaa oli paikalla kuuntelemassa ja kokeilemassa käytännössä, miten Tommin ja Alexin kokemuksia ja oppia voisi siirtää käytäntöön omassa valmennuksessa. Tommi ja Alex toimivat valmentajina ja kouluttajina omassa Discover Movement yrityksessä Yhdysvalloissa.

Heidän filosofiansa on: ” Emme pysty **tekemään** urheilijaa, mutta voimme rakentaa **olosuhteet**, missä optimaalinen urheilullinen kehittyminen on mahdollista tapahtua”. Tämä näkyi myös heidän tavassaan kouluttaa ja kohdata muita valmentajia. Heitä oli helppo lähestyä ja he olivat erittäin rakentavia mielipiteiden vaihdossa. He ovat kehittäneet oman termin valmennuksen avuksi, mikä on **368-”koodi”**, jolla he kuvaavat kehon liikkeen suuntia, asemia ja ketjuja. Loistavia urheiluvalmennuksen ammattilaisia!

Tommi Paavola järjestää verkkokoulutuksia, lisätietoja löytyy Suomen valmentajat ry:n [www-sivuilta](http://www.suomenvalmentajat.fi).