

Mukana mm.: judo, nyrkkeily, taido, aikido  
taekwondo, iff taekwon-do, karate ja krav maga



# KUTSU

**Tule mukaan!**

## Kamppailulajien yhteinen II-tason valmentajakoulutus

Osallistumisvaatimuksena suoritettu I-taso tai vastaavat tiedot

### Koulutusviikonloput

Opettaminen, oppiminen, arviointi ja palaute	16.-18.10. 2015
Harjoittelun ohjelmointi, rytmittäminen ja psykkinen valmennus	20.-22.11. 2015
Fyysinen valmennus 1/2	22.-24.1. 2016
Fyysinen valmennus 2/2, taitoharjoittelu ja ravintovalmennuksen tukena	18.-20.3. 2016

Lajiosa

Oman lajin kalenterin mukaan

### Koulutuksen hinta 750€ sisältää:

- 15 päivää urheiluopistolla
- Majoituksen ja ruokailut
- Kaikille yhteiset osat sekä lajiosan
- VK-kustannuksen Laataua käytännön valmennukseen - kirjan sekä muun koulutusmateriaalin
- Laadukkaan opetuksen - kouluttajina eri alojen asiantuntijat

**Koulutus rakentuu neljästä yhteisestä osasta sekä jokaisen lajin omasta lajiosasta. Koulutusta suositellaan niille, jotka haluavat kehittyä valmentajana ja ovat innostuneita ohjaamaan oman lajinsa harjoituksia. Koulutus sopii hyvin myös kilpaurheilijalle oman urheilu-uran kehittämiseksi.**

### OSA I, Pajulahti:

**Opettaminen, oppiminen, arviointi ja palaute**

Jakso kehittää opetustaitoja sekä antaa työkaluja oman opetuksen kehittämiseen. Jakson aikana keskitytään osaamisen ja kehittymisen arviointiin ja palautteen antamiseen yksilötasolla.

### OSA II, Pajulahti:

**Harjoittelun rytmittäminen ja järki mukana valmennuksessa**

Jakson aikana perehdytään harjoittelun ohjelmointiin, jaksottamiseen ja harjoittelun rytmittämiseen. Tähän jaksoon sisältyy myös psykkinen valmennuksen perusteet.

### OSAT III ja IV, Varala:

**Fyysinen valmennus 1 ja 2**

Nämä kaksi viikonloppua tarjoavat jokaiselle valmentajalle ja ohjaajalle sekä urheilijalle perustiedot fyysisestä valmennuksesta sekä ravitsemuksesta. Sisältönä mm.

- hermo-lihasjärjestelmän rakenne ja toiminta
- harjoitusvaikutuksen syntyminen
- voima-, nopeus- ja kestävyysharjoittelun menetelmät, seuranta ja testaus

Lisäksi jaksoilla perehdytään lihahuoltoon, valmentajan vuorovaikutustaitoihin ja taitoharjoitteluun.

### OSA V:

**Lajiosan** jokainen laji toteuttaa oman lajinsa vaatimusten ja tapahtumakalenterin mukaan.

**Tarkemman kuvauksen koulutuksen sisällöistä saat omasta lajiliitosta. Myös yksittäisiin koulutusviikonloppuihin osallistuminen on mahdollista.**

### KÄYTÄNNÖN INFOA

Kamppailulajien yhteisissä koulutuksissa lisätään lajin välistä yhteistyötä ja saavutetaan laajempi näkökulma valmentamiseen eri lajinkouluttajien näkökulmista unohtamatta lajikohtaisten perustekniikoiden harjoittelua.

### Ilmoittautuminen ja maksut

Ilmoittautuminen on sitova. Koulutusvahvistus ja tarkempi ohjelma lähetetään lokakuun alussa osallistujille

Yhtä (1) viikkoa ennen koulutusta tehdystä peruutuksesta veloitetaan puolet (50%) hinnasta. Mikäli peruutusta ei tehdä ollenkaan, veloitetaan koko koulutuksen hinta. Lääkärintodistusta vastaan palautetaan koulutuksen hinta vähennettynä 10 euron toimistokuluilla.

**Huom!** Muistathan, että useat kunnat ja kaupungit myöntävät tukea ohjaajien ja valmentajien jatko- ja täydennyskoulutukseen.

