

Mukana 10 lajia: judo, nyrkkeily, potkunyrkkeily, taido, muay thai, taekwondo, itf taekwon-do, karate, vapaaottelu ja paini

Tule mukaan!



# KUTSU

## Kamppailulajien yhteinen II-tason valmentajakoulutus

Osallistumisvaatimuksena suoritettu I-taso tai vastaavat tiedot

### Koulutusviikonloput

Fyysinen valmennus 1/2	15.-17.2.
Fyysinen valmennus 2/2	2.-3.3.
Valmennuksen suunnittelu ja arviointi	26.-28.4.
Valmentajan vuorovaikutustaidot	11.-13.10.

### Lajiosa

Oman lajin tapahtumakalenterin mukaan

*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.*

### OSAT I ja II:

#### Fyysinen valmennus 1 ja 2

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

- Harjoitusvaikutuksen syntyminen
- hermo-lihasjärjestelmän rakenne ja toiminta
- voima-, nopeus- ja kestävyysharjoittelun menetelmät, seuranta ja testaus
- lihastyön energia, niiden käyttö eri työtehoilla sekä energialähteiden riittävyys ja väsyminen
- ylikunnon välttäminen

### OSA III:

#### Valmennuksen suunnittelu ja arviointi

Jakson aikana keskitytään osaamisen ja kehittymisen arviointiin ja palautteen antamiseen yksilötasolla. Lisäksi jakson aikana perehdytään harjoittelun ohjelmointiin, jaksottamiseen ja harjoittelun rytmittämiseen.

### OSA IV:

#### Valmentajan vuorovaikutustaidot

Jakso kehittää opetustaitoja sekä antaa työkaluja oman opetuksen kehittämiseen. Tähän jaksoon sisältyy myös psyykkisen valmennuksen perusteet.

### OSA V:

Lajiosan jokainen laji toteuttaa oman lajinsa vaatimusten ja tapahtumakalenterin mukaan.

**Tarkemman kuvauksen koulutuksen sisällöistä löydät oman lajisi [www.sivuilla](http://www.sivuilla).**

### KÄYTÄNNÖN INFOA

Kamppailulajien yhteisissä koulutuksissa lisätään lajien välistä yhteistyötä ja saavutetaan laajempi näkökulma valmentamiseen eri lajikouluttajien näkökulmista unohtamatta lajikohtaisen perustekniikoiden harjoittelua.

### Ilmoittautuminen ja maksut

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

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

Laskutus tapahtuu 3. erässä (vahvistusmaksu ja kaksi maksuerää.)

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

Koulutuksen hinta 695€ sisältää:

- 14 päivää urheiluopistolla
- Majoituksen ja ruokailun
- Kaikille yhteiset osat sekä lajiosan
- VK-kustannuksen Urheiluvalmennus -kirjan sekä muun koulutusmateriaalin
- Laadukkaan opetuksen - kouluttajina eri alojen asiantuntijat

### Ilmoittautuminen 31.1.2013 mennessä omaan liittoon

**Taido:**  
**Nyrkkeily:**  
**ITF taekwon-do:**  
**Judo:**  
**Karate:**  
**Muay Thai:**  
**Taekwondo:**  
**Potkunyrkkeily ja vapaaottelu:**  
**Paini:**

<https://rekisteri.sportti.fi/tapu/pub/taido/event.php?id=1542>  
[http://www.nyrkkeilyliitto.com/koulutus/koulutuksiin\\_ilmoittautuminen/](http://www.nyrkkeilyliitto.com/koulutus/koulutuksiin_ilmoittautuminen/)  
<http://www.taekwon-do.fi/koulutus/ii-tason-valmentajakoulutus/>  
[http://www.judoliitto.fi/koulutus/ilmoittautuminen\\_koulutustilaisu/](http://www.judoliitto.fi/koulutus/ilmoittautuminen_koulutustilaisu/)  
Oiva Tyni, oiva.tyni@gmail.com  
Petri Martinez, +358440528881, pjapmartinez@gmail.com  
Jarkko Mäkinen, +358504428839, jarkkomail@gmail.com  
Petteri Maunu, +358407571191, petteri.maunu@kamppailuopisto.com  
[info@painiliitto.net](mailto:info@painiliitto.net)

