

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



KUTSU

Tule mukaan!

Kamppailulajien yhteinen II-tason valmentajakoulutus

Osallistumisvaatimuksena suoritettu I-taso tai vastaavat tiedot

Koulutusviikonloput

Lähijakso 1.	16.-18.2.2018
Liikuntakeskus Pajulahti	
Lähijakso 2.	23.-25.3.2018
Liikuntakeskus Pajulahti	
Lähijakso 3.	27.-29.4.2018
Liikuntakeskus Pajulahti	
Lähijakso 4.	18.-20.5.2018
Liikuntakeskus Pajulahti	

Lajiosa

Oman lajin kalenterin mukaan

Koulutuksen hinta 1050€ sisältää:

- 15 päivää urheiluopistolla
- Majoituksen ja ruokailut
- Kaikille yhteiset osat sekä lajiosan
- VK-kustannuksen Laataa 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.

Sisältö:

Opettaminen, oppiminen, arviointi ja palaute

Kehittää opetustaitoja sekä antaa työkaluja oman opetuksen kehittämiseen. Keskitytään osaamisen ja kehittymisen arviointiin ja palautteen antamiseen yksilötasolla.

Harjoittelun rytmittäminen ja järki mukana valmennuksessa

Perehdytään harjoittelun ohjelmointiin, jaksottamiseen ja harjoittelun rytmittämiseen. Sisältyy myös psyykkisen valmennuksen perusteet.

Fyysinen valmennus 1 ja 2

Perustiedot fyysisestä valmennuksesta sekä ravitsemuksesta. Sisältönä mm.

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

Lisäksi perehdytään lihashuoltoon, valmentajan vuorovaikutustaitoihin ja taitoharjoitteluun.

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 lajien välistä

yhteistyötä ja siten saavutetaan laajempi näkökulma valmentamiseen. Koulutuksen antia lisää eri lajien kouluttajat sekä lajiosa, joka suoritetaan oman lajin vaatimusten mukaisesti.

Ilmoittautuminen ja maksut
Ilmoittautuminen on sitova. Koulutusvahvistus ja tarkempi ohjelma lähetetään helmikuun 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.

