



KAMPPAILULAJIEN II-TASON VALMENTAJAKOULUTUS LIIKUNTAKESKUS PAJULAHTI

Lähijaksot 4. -6.9., 2. -4.10., 23. -25.10. ja 27. -29.11.2009.
Koulutus painottuu kilpaurheilijoiden valmentamiseen.

Koulutuksen sisältö, 100h

*Yleistaitavuuden kehittäminen ja testaus
Erilaiset valmennus- ja opettamistyyli
Fyysiset kyvyt ja testaaminen
Harjoittelun suunnittelu ja rytmitys
Harjoituskaudet ja vuosisuunnitelma
Painonpudotus
Kilpaurheilijan valmentaminen
Psykinen valmentaminen
Valmentajan eettinen vastuu ja itsepuolustilanteet
Lajitaidon opettaminen ja harjoittaminen
Antidoping
Etätehtävät*

*Tomi Tolsa
Jarkko Mäkinen
Asiantuntijat / Pajulahti
Juha Saurama
Juha Saurama
Christer Sundqvist
Urheilija-valmentaja -esittelyt
Matti Urrila
Tommi Nyström
Lajikouluttajat
ADT*

Tarkka ohjelma lähetetään osallistujille.

*Kokonaishinta on 695€ sisältäen
koulutuksen, materiaalit sekä
ylläpidon kaikilta jaksoilta.*

Peruutusmaksu 100€.

Sitovat ilmoittautumiset lajeittain 31.7.2009 mennessä

Nyrkkeily: Hellevi Vasara, snl.vasara@kolumbus.fi / 09 3481 2304

Paini: Janne Koivula, janne.koivula@painiliitto.net / 09 3481 2394

Karate: Sari Laine, sari.laine@virpi.net / 0400 708 877

Taekwondo: Jarkko Mäkinen, jarkkomail@gmail.com / 050 442 8839

Potkunyrkkeily: Eva-Liisa Aunio, eva-liisa.aunio@slu.fi, 09 3481 3135

Thainyrkkeily: Petri Martinez, martinez@welho.com / 0440 528 881

Krav Maga: Tommi Nyström, info@primefighters.fi / 040 505 3160

Vapaaottelu: Jarkko Latomäki, jarkko.latomaki@vapaaottelu.fi / 040 594 5692

*Kamppailulajien yhteinen koulutus on toteutettu VOK -hankkeena ensimmäisen kerran vuosina 2006 -07.
Keväällä 2009 järjestettiin kamppailulajien yhteinen I-tason koulutus, jossa oli yhteensä 56 eri lajien kamppailijaa.
Koulutuksen koordinaattorina toimii Nyrkkeilyliiton koulutus- ja valmennuspäällikkö Sanna Laine,
snl.laine@kolumbus.fi / 040- 359 3097.*