

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

Lähijakso 1.	16.-18.2. 2018
Lähijakso 2.	23.-25.3. 2018
Lähijakso 3.	27.-29.4. 2018
Lähijakso 4.	18.-20.5. 2018

### Lajiosa

Oman lajin  
kalenterin  
mukaan

Koulutuksen hinta  
1050€ sisältää:

- 15 päivää urheiluopistolla
- Majoituksen ja ruokailut
- Kaikille yhteiset osat sekä lajiosan
- VK-kustannuksen Laatuä 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 lihahuoltoon, 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 saavutetaan laajempi näkökulma valmentamiseen eri lajikouluttajien näkökulmista unohtamatta lajikohtaisten perusteiden 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.

Ilmoittautuminen 28.1.2018 mennessä osoitteessa  
<http://www.karateliitto.fi/koulutus/ilmoittaudu-koulutuksiin/>

