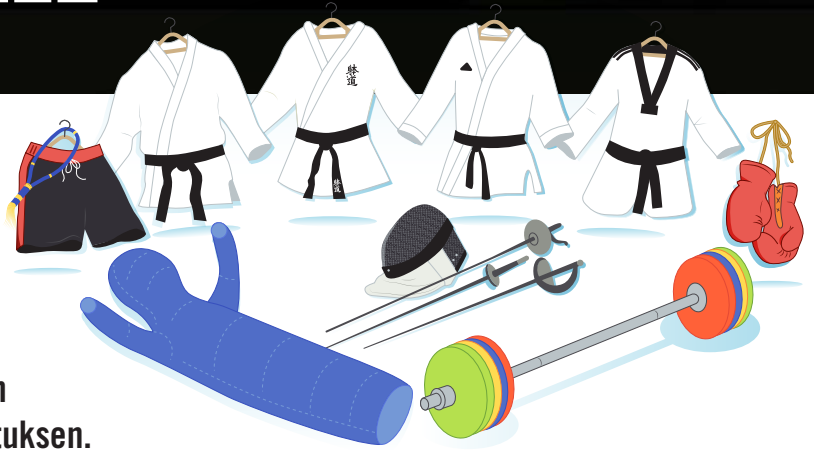




VALMENTAA
* kuin *
NAINEN

1. TASON KOULUTUS KAMPPAILULAJIEN NAISILLE

Judo, karate, muaythai,
miekkailu ja 5-ottelu,
nyrkkeily ja taido yhdessä
Suomen Valmentajien johtaman
Valmentaa kuin nainen -hankkeen
kanssa järjestävät 1. tason koulutuksen.



Koulutukseen toivotaan osallistuvan lajien naisharrastajia ja -kilpailijoita, jotka ovat kiinnostuneita tulevaisuudessa valmentamaan kilpaurheilijoita tai kilpaurheiluun tähtääviä urheilijoita. Koulutus on tarkoitettu henkilöille, joilla on jonkin verran lajiosaamista ja se sopii myös nykyisille aktiiviurheilijoille. Koulutuksessa käydään läpi valmennuksen eri osa-alueita suomalaisen valmennusosaamisen mallin mukaisesti.

Tavoitteena on, että koulutuksen jälkeen valmentaja osaa ohjata yksittäisiä harjoituksia tavoitteellisesti harjoitteleville urheilijoille tai siihen pyrkiville. Valmentajakoulutuksen jälkeen on valmiudet jatkaa kouluttautumista 2. tasolle.

Koulutus sisältää kaksi lähijaksoa sekä oppimistehtäviä. Lähijaksoilla käytännön harjoituksissa on sekä oman lajin harjoittelua että tutustumista muiden kamppailulajien perusteisiin.

VALMENTAA * kuin * NAINEN



JAKSO 1, 30.10.–1.11, Varala

- Valmentajan ominaisuudet ja valmentajana kehittyminen
- Opettaminen ja oppiminen
- Lajitaitojen opettaminen ja oppiminen
- Yksittäisen harjoituksen rakenne
- Vammat Veks! -koulutus osa 1

JAKSO 2, 20.–22.11, Pajulahti

- Psykkinen valmennus
- Fyysiset ominaisuudet
- Lajitaitojen opettaminen ja oppiminen
- Vammat Veks! -koulutus osa 2
- Urheilijan polku valmennuksen suunnittelussa

Suomen Valmentajien johtama Valmentaa kuin nainen -hanke tukee osallistumismaksua, jonka vuoksi koulutuksen hinta on vain 200 € sisältäen koulutuksen ja ylläpidon.

HAE MUKAAN 30.9.2020 MENNESSÄ!

<https://tapahtumat-coach-fi.pwire.fi/tapahtumat/kamppailulajit-koulutus-2020/>

Mikäli koulutus tulee täyteen, niin osallistujien määrä lajien kohden voidaan rajata viiteen.

Lisätietoja: Sanna Erdogan 041 505 8209, sanna.erdogan@suomenvalmentajat.fi

Suomen Valmentajien johtamaa Valmentaa kuin nainen -hanketta on toteutettu menestyksekkäästi vuosina 2013–2019 joukkuepallolajien kanssa. Vuosina 2020–2021 hankittua osaamista valmennuksen tasa-arvon kehittämiseksi hyödynnetään kamppailulajien ja painonnoston piirissä. Hankkeen päätaavoite on lisätä hankelajien naisvalmentajien kokonaismäärää, ja erityisesti huippuvalmentajien määrää, sekä tukea ja luoda tukiverkostoa jo toiminnassa mukana oleville naisvalmentajille. Hanketta rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö.

