



KAMPPAILULAJIEN III-TASON VALMENTAJAKOULUTUS PAJULAHDESSA

KENELLE?

Koulutus on tarkoitettu kamppailulajien valmentajille, jotka vastaavat nuorten ja aikuisten valmennuksesta. Koulutukseen hyväksyminen edellyttää, että valmentajat ovat suorittaneet I- ja II-tason valmentajakoulutuksen tai saaneet lajiliittojen suosituksen kursseille osallistumisesta.

KOULUTUKSEN RAKENNE

Nyt alkava koulutus toteutetaan kuudessa jaksossa. Koulutukseen kuuluu 120 tuntia lähiopetusta ja 30 etäopiskelua.



KURSSIN HINTA

Yhden koulutusjakson hinta on 119 €, joka sisältää majoituksen täysihoidolla, opetuksen ja koulutusmateriaalin.



KOULUTUSAJANKOHDAT

I-jakso	11-13.11. 2005	Urheiluvalmentaminen 20 h
II-jakso	16-18.12. 2005	Urheiluvalmentaminen 20 h
III-jakso	27-29.01. 2006	Valmentaminen kamppailulajeissa 20 h
IV-jakso	17-19.03. 2006	Valmentaminen kamppailulajeissa 20 h
V-jakso	Lajivalmennus 20 h	• järjestetään lajikohtaisesti
VI-jakso	Lajivalmennus 20 h	• järjestetään lajikohtaisesti

KESKEISET SISÄLLÖT

- suomalainen valmennusjärjestelmä
- valmentajana kehittyminen
- kuormitusfysiologiaa
- psyykinen valmennus
- valmennuksen didaktiikka
- valmennuksen etiikka ja moraalit
- kokonaisvaltainen valmentaminen
- painonpudotus
- lajivoimaharjoittelu eri kamppailulajeissa

TIEDUSTELUT

Semi Nuorala, puh. 040—587 2125
semi.nuorala@pajulahti.com

ILMOITTAUTUMINEN 21.10.05 mennessä:

Hakemuskaavakkeella osoitteella:
Liikuntakeskus Pajulahti / Semi Nuorala
Pajulahdentie 167, 15560 Nastola
tai faxilla 03-8855 222
Kaavakkeen voi tulostaa osoitteesta
www.pajulahti.com.