

# SNL KOULUTTAA 2011

## I-TASON VALMENTAJAKOULUTUS 2011 (50h)

Koulutuksen keskeinen sisältö on yksittäisen harjoituksen rakenteen sekä perusnyrkkeilytaitojen opettamisen hallitseminen. Koulutukseen osallistuminen ei edellytä aikaisempaa valmentajakoulutusta.

Lähijaksot ovat Liikuntakeskus Pajulahdessa 18. -20.2. ja 1. -3.4.2011.



Koulutuksen sisältö:

- Valmentajakoulutusjärjestelmä
- Yksittäisen harjoituksen rakenne
- Opettaminen ja oppiminen
- Valmentajan ominaisuudet
- Urheiluvalmennus
- Fyysiset kyvyt
- Nyrkkeilytekniikan perusteet
- Nyrkkeilyn käytännön harjoittelu
- Tarkka kurssiohjelma lähetetään osallistujille.

Kurssin hinta on 310€ sisältäen koulutuksen, materiaalit ja ylläpidon. Viimeinen ilmoittautumispäivä on 31.1.2011.

## II-TASON VALMENTAJAKOULUTUS 2011-2012 (100h)

II-tason valmentajakoulutuksen lähijaksot ovat Pajulahdessa 20. -22.5., 9. -11.9., 25. -27.11.2011 ja 20. -22.1.2012. Koulutuksessa syvennyttään fyysisten kykyjen harjoittamiseen sekä vuosisuunnitelman tekemiseen ja se on suunnattu kilpaurheilijoiden valmentajille. Koulutukseen osallistuminen edellyttää I-tason suorittamisen.

Koulutuksen sisältö

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

Koulutuksen hinta on 795€ sisältäen koulutuksen, materiaalit sekä ylläpidon. Viimeinen ilmoittautumispäivä on 30.4.2011.

## **POHJOISEN ALUEEN AVOIN II-TASON VALMENTAJAKOULUTUS**

Pohjoisen alueen II-tason valmentajakoulutus tullaan toteuttamaan seuraavasti:

### **1. OSA FYYSINEN VALMENNUS järjestetään Lapin Urheiluopistolla 11. -13.2. ja 13. -15.5.2011.**

- Harjoitusvaikutuksen syntyminen
- hermo-lihasjärjestelmän rakenne ja toiminta
- voima-, nopeus- ja kestävyysharjoittelun menetelmät ja seuranta
- lihastyön energia, niiden käyttö eri työtehoilla sekä energialähteiden riittävyys ja väsyminen
- ylikunnon välttäminen.

### **2. OSA VUOSISUUNNITELMA SEKÄ LAJITEKNIikka- JA TAKTIikka 9. -12.6.2011**

Toteutus Lapin urheiluopistolla. Kouluttajana Juha Saurama, urheiluopiston kouluttajat sekä alueen nyrkkeilykouluttajat. Viikonlopun aikana perehdytään harjoituskausiin, harjoittelun rytmitykseen sekä lajitaitoihin. Tehdään vuosisuunnitelma omalle urheilijalle tai harjoitusryhmälle.

### **3. OSA LAJIKOULUTUSVIIKONLOPPU**

Viikonloppu toteutetaan 2. -4.9.2011 Pohjois-Suomessa, riippuen osallistujien kotipaikkakunnista. Viikonlopun koulutus sisältää mahdollisuuksien mukaan lajiharjoitusten lisäksi psyykkisen valmennuksen sekä ravintoluennon.

#### Koulutuksen hinta

Koulutuksen hinta on 495€ sisältäen koulutuksen jamateriaalit. Majoitus-, ruokailu- ja muut mahdolliset kulut ovat omakustanteisia.

Koulutuksen toteutumiseksi vaaditaan vähintään kahdeksan nyrkkeilyvalmentajaa. Viimeinen ilmoittautumispäivä on 15.1.2011.

## **JUNIORIVALMENTAJAKOULUTUS PAJULAHDESSA 22. -23.10.2011**



Juniorivalmentajakoulutus keskittyy alle 14-vuotiaiden valmentamisen erityispiirteisiin. Koulutuksen keskeisinä teemoina ovat monipuolinen ja laadullisesti riittävä harjoittelu, herkkyykskausien huomioiminen sekä lasten ja nuorten nyrkkeilytoiminnan suunnittelu.

### **OHJAAJAKOULUTUS**

Ohjaajakoulutusta järjestetään seurojen tarpeiden mukaisesti. Ohjaajakoulutukseen voi osallistua yhtä hyvin lasten vanhemmat, seuran aktiiviharrastajat tai muut toimijat. Koulutus on tilattavissa liitosta ja sen toteutuminen sovitaan seurakohtaisesti.

## KUNTONYRKKEILYOHJAAJAKOULUTUKSET VARALASSA 2011

19. -20.3.2011	Perus- ja täydennyskurssi
17. -18.9.2011	Perus- ja täydennyskurssi
12. -13.11.2011	Diplomikurssi

Kuntonyrkkeilyn ohjaajakoulutus muuttuu I-tason koulutukseksi vuonna 2012, jolloin koulutuksen rakenne muuttuu. Uuteen koulutukseen kuuluu ennen lajiosioita (nykyinen perus- ja täydennyskurssi) kolme peruskoulutusta. Nämä ovat Liikunta osana arkea, Lihaskunto ja liikehallinta sekä Kestävyyskunto ja lihashuolto. Kukin koulutusosio on 7h mittainen. Koulutuksia järjestää SLU:n alueet. Näitä koulutuksia suositellaan käytäväksi jo nyt, koska silloin saa itselleen Kuntonyrkkeilyohjaajan I-tason pätevyyden. Koulutuksien ajankohdat löytyvät osoitteesta [www.kunto.fi/koulutukset](http://www.kunto.fi/koulutukset).

## KUNTONYRKKEILYTAPAHTUMA VARALASSA 1. -2.10.2011

Tapahtuma on suunnattu niin kuntonyrkkeilyn ohjaajille kuin harrastajillekin. Harrastajat pääsevät harjoittelemaan eri ohjaajien tunneilla ja ohjaajille on järjestetty täydennyskoulutusta. Tarkempi ohjelma ilmestyy kevään aikana.

## HYVÄ SEURA -KOULUTUS

Koulutus keskittyy seuratoimintaan sen eri osa-alueilla. Sisältönä ovat mm. yhdistyslain tunteminen, vapaaehtoisten rekrytointi sekä johtaminen sekä oman seuran kehittäminen seuran painopisteiden mukaan. Seurat, jotka haluavat osallistua koulutukseen, voivat ilmoittautua koulutus- ja valmennuspäällikölle.



## TERVE URHEILIJAJA –KOULUTUKSET

Nyrkkeilyliitolla on tarjota koulutuspaketteja liittyen lasten ja nuorten vammoja ennalta ehkäisevään sekä monipuoliseen harjoitteluun sekä harjoittelun tukitoimiin. Koulutuksen voi tilata omaan seuraan tai tehdä tilauksen yhteistyössä muiden alueen kamppailulajiseurojen kanssa. 3h koulutuksen hinta on 200e, jonka lisäksi kouluttajalle tulee maksaa matkakorvaukset sekä mahdolliset materiaalmaksut. Kaikki laskutus tapahtuu lajiliiton kautta. Koulutuksia voi tilata liitosta seuraavista aihealueista:

1. Nuoren kasvu ja kehitys
  - Monipuolinen harjoittelu
  - Kokonaisliikunnan määrä
  - Herkkyyskausien huomioiminen
  - Kasvuikäisen vammariskit
2. Kehon hallinta
  - Perusliikkuminen lajitaitojen taustalla
  - Liiketaidot ja tasapaino
  - Liikkuvuusharjoittelu ja venyttely

3. Kehon huolto ja palautuminen
  - Harjoittelun rytmitys
  - Palautumisen tukitoimet
  - Alku- ja loppuverryttelyt
4. Tyttöjen ja naisten harjoittelu
  - Naisellinen fysiologia ja kehon rakenne
  - Tytöstä naiseksi – urheilun näkökulmasta
  - Harjoittelun rytmitys ja ravitseminen
5. Ravitseminen
  - Ravitsemusohjaus
  - Arkiruokailu
  - Juomiset
  - Kilpailuihin valmistautuminen ja kilpailupäivien ruokailu
6. Terveystieteiden huolto
  - Valmentajan vastuu terveystieteiden kasvattajana
  - Urheilijoiden terveystarkastukset
  - Urheiluvammojen ensiapu

**Lisätietoja** kaikista koulutuksista antaa koulutus- ja valmennuspäällikkö Sanna Laine, [snl.laine@kolumbus.fi](mailto:snl.laine@kolumbus.fi) / 040 359 3097.

**Ilmoittautuminen** kaikkiin koulutuksiin nyrkkeilyliiton nettisivujen kautta [www.nyrkkeilyliitto.com/koulutus/koulutuksiin\\_ilmoittautuminen](http://www.nyrkkeilyliitto.com/koulutus/koulutuksiin_ilmoittautuminen)