



# Potkunyrkkeilyn 3-tason valmentajakoulutus 2020

## Kenelle

Koulutus on tarkoitettu Suomen Potkunyrkkeilyliiton jäsenseurojen valmentajille, jotka haluavat tutkimukseen pohjautuvaa tietoa hyödyntäen kehittää osaamistaan lajin huippusuoritukseen tähtäävään valmennukseen.

Esitietovaatimuksena on hyväksyttävästi suoritettu potkunyrkkeilyn 2-tason valmentaja- ja ohjaajakoulutus tai vastaavat tiedot. Osallistujalla tulisi mielellään olla kokemusta kilpavalmennuksesta. Hakija voi olla myös itse aktiivinen kilpailija.

## Lajianalyysi

Kurssilaiset laativat koulutuksen aikana lajianalyysin, jonka etenemistä esitellään ja tuetaan lähijaksojen aikana.

## Ilmoittautuminen ja maksut

[www.suomisport.fi](http://www.suomisport.fi)

Viimeinen ilmoittautumispäivä on 2.4.2020. Ilmoittautuminen koulutukseen on sitova.

Koulutukseen otetaan enintään 20 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä.

## Paikka

Koulutus järjestetään Järvenpään jäähallin tiloissa, 2.krs nyrkkeily sali, osoitteessa Seutulantie 14, 04410 Järvenpää.

## Lähijaksot

- 11. - 12.4. Vuosisuunnitelma, harjoituskaudet, lajianalyysin rakenne
- 23. - 24.5. Huippusuoritukseen tähtäävä valmennus, valmennuksen suunnittelu
- 19. - 20.9. Urheilija-analyysi, otteluun valmistautuminen
- 10. - 11.10. Fyysiset kyvyt
- 28. - 29.11. Lajianalyysien esittely

## Koulutuksen hinta

690€

## Hinta sisältää

- 5 lähijaksoa, koulutusmateriaalit
- Laadukkaan opetuksen ja ohjauksen
- Lajianalyysin laatimisen ohjeistuksen
- Lajianalyysin palautteen

## Lisätietoja

Juha Saurama, puh 0400 428 018  
[sauramajuha@gmail.com](mailto:sauramajuha@gmail.com)

Suomen Potkunyrkkeilyliiton toimisto, puh 045 134 3797  
[toimisto@kickboxing.fi](mailto:toimisto@kickboxing.fi)

