



# Vapaapainivalmentajakoulutus 2020-2021

**Paikka:** Kuortane Olympic Training Center

**Kenelle:** Koulutus on suunnattu kaikille vapaapainivalmentajille ja siitä kiinnostuneille.

**Sisältö:** Koulutus toteutetaan neljänä viikonloppuna vapaapainin haastajaleirien yhteydessä.

- Pääpaino on vapaapainitekniikan opettamisessa, mistä lähteä liikkeelle ja, miten edetä maajoukkueetasolle asti.
- Perehdymme nykypäivän haasteisiin valmennuksessa. Teemoina ovat harjoitusten suunnittelu ja niiden monipuolisuus, tyypillisten painivammojen ennaltaehkäisy, valmentajan rooli nuoren urheilijaksi kasvamisen tukemisessa sekä huomioita tyttöjen ja poikien valmentamisen eroista.
- Saat käyttöösi materiaalipankin ja pääsyn valmentajien keskusteluryhmään.

**Hinta:** 640€, sisältää koulutuksen ja majoitukset täysihoidolla opistolla neljän lähijakson aikana. Laskutus tapahtuu painiliiton kautta jokaisen lähijakson jälkeen (160€/lähijakso). Suomen Valmentajien johtama Valmentaa kuin nainen -hanke tukee naisten osallistumista ja heille kokonaishinta 384€.

**Kouluttajat:** Valmentajakoulutuksen vastuuhenkilöinä toimivat maajoukkuevalmentajat Tiina Vainionpää, Tiina Ylinen ja Niko Kettunen. Lähijaksoilla mukana myös erityisasiantuntijoita.

**Ilmoittautuminen:** [tiina.vainionpaa@hotmail.com](mailto:tiina.vainionpaa@hotmail.com) 30.8.2020 mennessä, paikkoja on rajoitetusti.

**Lähijaksot:**

1. jakso 25-27.9.2020

2. jakso 13-15.11.2020

3. ja 4. jakso keväällä 2021

**VALMENTAA  
\* kuin \*  
NAINEN**



Finland  
**Kuortane**  
OLYMPIC TRAINING CENTER