

LISENSSIVALMENTAJA 2022

Jussi Koivisto
0503014627
koivistojussi@icloud.com
www.teamvoimalaitos.com
www.fitnessvalmentaja.fi
Instagram:
@team_voimalaitos
@fitsisu



MINÄ VALMENTAJANA

Olen fitnessvalmentaja ja luterilainen pastori. Kumpikin urapolku on auttanut minua huomaamaan, kuinka läheisessä yhteydessä mieli ja keho oikeastaan ovatkaan. Ihmisten haasteet eivät useinkaan ole vain psyykkisiä tai fyysisiä, vaan samaan aikaan molempia. Pyrinkin fitnessvalmentajana tarvittaessa auttamaan valmennettaviani myös henkisesti tukemalla ja kannustamalla sekä ennen kaikkea kuuntelemalla. Siten valmennettavan aito kuuntelu, halu ymmärtää häntä sekä kyky asettua hänen asemaansa ovat mielestäni avainasemassa laadukkaassa valmennuksessa. Toisin sanoen aidosti välitän kaikista valmennettavistani ja heidän hyvinvoinnistaan, mikä on tuottanut myös menestystä kilpailuissa.

Myös tieteellinen osaaminen ja jatkuva pyrkimys kehittyä ovat vahvuuksiani valmentajana. Olen käynyt teologina kovan tieteellisen mankelin läpi ja kirjoittanut kolmen väitöskirjan verran akateemista ja vertaisarvioitua tutkimusta. Siitä on ollut todella paljon hyötyä myös liikuntatieteen alaan kuuluvien tutkimusten tulkinnassa ja soveltamisessa valmennustyöhön. Lisäksi se on antanut valmiuksia ottaa vastaan kritiikkiä ja tarkastella omaa toimintaa kriittisesti.

Luonteeltani olen ystävällinen, avoin, hyväkäytöksinen, ahkera, luotettava ja kannustava. Urheilu ja erityisesti fitness ovat minulle ennen kaikkea intohimo ja elämäntapa. Siksi nykyäänkin valmistaudun myös omiin fitnesskilpailuihin ja pyrin lähes joka päivä oppimaan jotain uutta fitnessistä. Rakastan urheilun ja terveellisen elämän tuomaa hyvää oloa sekä kaikkea kilpailamiseen liittyvää: valmistautumista ja harjoittelua sekä itse urheilutapahtumien ilmapiiriä!

KOULUTUS JA ANSIOT FITNESSURHEILUSSA

- Virallinen fitnessvalmentaja (I- ja II-taso; Suomen Fitnessurheilu ry). Pätevyys myös valmentaa kansainvälisellä tasolla IFBB:n (International Federation of Bodybuilding and Fitness) kilpailijoita.
- Fitnessvalmennusta vuodesta 2018 alkaen; niin kilpailijoita kuin harrastajiakin.
- Team Voimalaitoksen päävalmentaja 1.1.2020 alkaen. Tiimi saavuttanut mm. SM-hopeaa tulokkaissa (Wellness) ja SM-kultaa mastereissa (Men's Physique) sekä lukuisia finaali paikkoja. Ks. tarkemmin www.teamvoimalaitos.com, jossa on myös suosituksia. **Tiimissämme on mahtava ja kannustava yhteishenki.**
- Lukuisia fitnessiä käsitteleviä laajoja asiantuntija-artikkeleita mm. Fitnessurheilija-lehdessä (numerot 1/2020 ja 4/2021) ja salille.com -sivustolla (ks. myös www.fitnessvalmentaja.fi). Artikkelit ovat käsitelleet mm. luuston ja geeniperimän merkitystä fitnessurheilussa.
- Fitnessluennoitsija: Fitness Summer Camp 2019 sekä Nordic Fitness Expo 2019 ja 2020 jne. Aiheina mm. Miten voittaa pelot ja Fitness elämäntapana.
- Men's Physique -kisaajana kolme palkintosijoitusta (mm. Ideapark Cup).

MUUT ANSIOT

- Teologian tohtori (2012) sekä lukuisia akateemisia tutkimuksia sekä tiedettä popularisoivia julkaisuja.
- Luterilainen pastori monipuolisessa seurakuntatyössä yhteensä yli 11 vuotta.
- Lukuisia asiantuntijatehtäviä- ja virkoja (mm. piispainkokouksessa ja hiippakunnan hallinnossa).
- Aiempi urheilumenestys sekä aiemmat ja nykyiset harrastukset: kilpauinnista mm. kaikkiaan 3 Suomen ennätystä (Masters) ja 48 arvokisamitalia; nyrkkeilyä kilparyhmässä, hiphop- ja bachata-tanssia, joogaa, salibandyä/sählyä jne.