

SUOMEN URHEILUOPISTO

Valmentajakoulutus



ALPPILAJIEN VALMENTAJAKOULUTUS TASO I

ALPPILAJIEN VALMENTAJAKOULUTUS

Taso I 2 ov

Kohderyhmä

Alppilajien valmentajat.

Koulutuksen kuvaus

Tason I valmentajakoulutuksen painopisteenä on antaa valmiudet valmentajalle yksittäisen harjoituksen sekä yhden harjoitusjakson (4-8 viikkoa) suunnitteluun ja toteutukseen. Koulutuksessa käsitellään yksittäisen harjoituksen sekä harjoitusjakson arkipäivän ongelmia.

Laajuus - 2 opintoviikkoa (80 tuntia)
 - 40 tuntia lähiopetusta
 - 40 tuntia itseopiskelua (oppimistehtävät)

Jaksojen ajankohdat ja pääteemat

Jakso 1	16.-18.9.2011	Taito, tekniikka ja niiden oppiminen
Vierumäki		Lämmittely ja venyttely
		Fyysiset ominaisuudet
		Johtaminen ja vuorovaikutus
		Harjoittelun suunnittelu
Jakso 2	13.-15.1.2012	Taitavuus ja taitavuuden harjoittelu
Vierumäki/Messilä		Taitavuuden seuranta
		Oheisharjoittelu
		Ravinto

Lähtökohta

- valmentajalla on urheilija/urheilijoita valmennuksessaan
- valmennusprosessin tavoitteena on kilpaurheilullinen menestys

Avaintavoitteet

- tason I valmentaja hallitsee yksittäisen harjoituskokonaisuuden sekä 4-8 viikon harjoittelujakson suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin omassa lajissaan.

Tason I Valmentajakoulutusprosessin eteneminen

VALMISTAUTUMISTEHTÄVÄT JAKSOLLE 1

- valmennustaidot ja ongelmat valmennuksessa
- laji- ja harjoitusanalyysi
- toimintaympäristön hallinta
- oppiminen

LÄHIJAKSO 1 (pe-su)

Perjantai

- valmistautumistehtävien purku
- jakson teeman käsittely
- 4 tuntia opetusta (2 h alustus/ keskustelu, 2 h lajikäytäntö)

Lauantai

- valmistautumistehtävien purku
- jakson teeman käsittely
- 10 tuntia opetusta (6 h alustus/ keskustelu, 4 h lajikäytäntö)

Sunnuntai

- jakson teeman käsittely
- 6 tuntia opetusta (4 h alustus/ keskustelu, 2 h lajikäytäntö)

ETÄTEHTÄVÄT JAKSOLTA 1

- harjoittelun suunnittelu ja toteutus
- valmentajana kehittyminen
- taitavuuden osatekijät lajissasi
- lajiharjoituksen fyysiset vaikutukset
- urheilijan ravitsemus
- urheilijan mielentilan tunnistaminen
- valmentajan ja urheilijan urasuunnitelmat

LÄHIJAKSO 2 (pe-su)

Perjantai

- valmistautumistehtävien purku
- jakson teeman käsittely
- 4 tuntia opetusta (2 h alustus/keskustelu, 2 h lajikäytäntö)

Lauantai

- valmistautumistehtävien purku
- jakson teeman käsittely
- 10 tuntia opetusta (6 h alustus/keskustelu, 4 h lajikäytäntö)

Sunnuntai

- valmistautumistehtävien purku
- jakson teeman käsittely
- 6 tuntia opetusta (4 h alustus/keskustelu, 2 h lajikäytäntö)

VALMISTUMINEN

Kouluttajat

Kouluttajina toimivat Ski Sport Finland / Petri Lindén
ja Suomen Urheiluopisto / Pia Pekonen.

Koulutuksen hinta

Koulutuksen hinta on 470 euroa. Se sisältää opetuksen ja materiaalien lisäksi majoituksen täysihoidolla Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä lähiovetuspäivien osalta. Messilän hissilippujen hinnoittelu erikseen.

Ilmoittautuminen koulutukseen 12.8.2011 mennessä.

Ski Sport Finland / Petri Lindén, puh. 050-362 2109,
petri.linden@skisport.fi.

Koulutukseen ilmoittautuminen on sitova ja koskee molempia lähijaksoja. Jos ilmoittautuminen perutaan alle 1 kk ennen koulutusta, veloitetaan koulutushinnasta 20%.

Lisätiedot

Ski Sport Finland ry
Petri Lindén, puh. 050-362 2109,
petri.linden@hiihtoliitto.fi
tai

Suomen Urheiluopisto, Valmennuskeskus,
Pia Pekonen, puh. (03) 8424 1217,
pia.pekonen@vierumaki.fi



Suomen Urheiluopisto
Kaskelantie 10
19120 Vierumäki
www.vierumaki.fi