

SUOMEN URHEILUOPISTO

Valmentajakoulutus



ALPPILAJIEN VALMENTAJAKOULUTUS TASO II



www.vierumaki.fi

ALPPILAJIEN VALMENTAJAKOULUTUS, TASO II 4 ov

Kohderyhmä

Alppilajien valmentajat

Koulutuksen kuvaus

Koulutus koostuu neljästä osa-alueesta lajin tai lajiryhmän mukaan painotettuna: fyysinen harjoittelu, opettaminen, oppiminen ja taitoharjoittelu, valmennuksen johtaminen sekä valmennuksen tukitoimet. Koulutus on monimuoto-opetusta sisältäen itsenäistä opiskelua, etä- ja valmistautumistehtäviä, lähijaksolla on yksilö- ja ryhmätehtäviä, keskusteluja sekä luentoja. Lähiopetusjaksot painottuvat käytännön valmentamiseen. Koulutus on laajuudeltaan 4 opintoviikkoa (160 tuntia) sisältäen koko tason II valmentajakoulutuksen sisällöt lajikohtaisesti käsitellen.

Koulutuksen laajuus

- 4 opintoviikkoa (160 h)
- 60 tuntia lähiopetusta
- 100 h itseopiskelua

Lähiopetusjaksot

Jakso 1	10.-12.6.2011	Vierumäki
Jakso 2	26.-28.8.2011	Vierumäki
Jakso 3	16.-18.12.2011	Pyhä

Lähtökohta

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

Avaintavoitteet

- tason II valmentajakoulutuksen suorittanut osaa myönteisessä hengessä kehittää urheilijaa/ joukkuetta yhden vuoden sisällä

Tason II Valmentajakoulutusprosessin eteneminen

VALMISTAUTUMISTEHTÄVÄT JAKSOLLE 1

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

JAKSO 2 LAJIJAKSO

ETÄTEHTÄVÄT JAKSOLTA 2

LÄHIJAKSO 3 (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 / koulutus- ja kehityspäällikkö Petri Lindén ja Suomen Urheiluopisto Pia Pekonen.

Koulutuksen hinta

Koulutuksen hinta on 495 euroa kun koulutuksessa on vähintään 15 henkilöä, alle 15 henkilöllä hinta on 585 euroa. Se sisältää opetuksen ja materiaalien lisäksi majoituksen täysihoidolla Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä lähiopetuspäivien osalta. Pyhän lajijakson hinnoittelu erikseen.

Ilmoittautuminen koulutukseen 13.5.2010 mennessä:

Ski Sport Finland ry Petri Lindén, puh. 050-3622 109,
petri.linden@skisport.fi.

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

Lisätiedot

Koulutus- ja kehityspäällikkö Petri Lindén,
puh. 050-3622 109, petri.linden@skisport.fi
tai

Suomen Urheiluopisto, Valmennuskeskus, Pia Pekonen,
pia.pekonen@vierumaki.fi, puh. (03) 8424 1417.



Suomen Urheiluopisto
Kaskelantie 10
19120 Vierumäki
www.vierumaki.fi