



Soudun ja melonnan valmentajakoulutus

Taso II, 4ov

Kohderyhmä

I-tason käyneet soutu- ja melontavalmentajat sekä kilpaurheilijat

Laajuus

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

Lähtökohta

- Valmentajalla on urheilija/urheilijoita valmennuksessaan
- Valmennusprosessin tavoitteena on urheilijoiden kehittymisen tukeminen ja kilpaurheilullinen menestyminen
- Koulutus antaa myös urheilijoille valmiudet oman valmentautumisen kehittämiseen sekä urheilijasta valmentajaksi siirtymiseen

Avaintavoitteet

- Valmentaja hallitsee ja osaa opettaa lajinsa keskeiset lajiasiat ja -tekniikat
- Valmentaja hallitsee koko vuoden harjoittelun suunnittelun, toteutuksen ja seurannan
- Valmentaja kehittää kokonaisvaltaisesti ja myönteisessä hengessä urheilijaa/urheilijaryhmää

Lähiopetusjaksot

Jakso 1	7.–9.5.2010	Kisakallion urheiluopistolla
Jakso 2	17.–19.9.2010	Suomen Urheiluopistolla, Vierumäellä
Jakso 3	10.–12.12.2010	Suomen Urheiluopistolla, Vierumäellä

Koulutuksen hinta

Koulutuksen hinta on 750 euroa. Se sisältää opetuksen ja materiaalien lisäksi majoituksen täysihoidolla Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä lähiopetuspäivien osalta.

www.vierumaki.fi

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
- 9 tuntia opetusta (5 h alustus/keskustelu, 4 h lajikäytäntö)

Sunnuntai

- jakson teeman käsittely
- 5 tuntia opetusta (2 h alustus/keskustelu, 3 h lajikäytäntö)

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
- 9 tuntia opetusta (5 h alustus/keskustelu, 4 h lajikäytäntö)

Sunnuntai

- valmistautumistehtävien purku
- jakson teeman käsittely
- 5 tuntia opetusta (3 h alustus/keskustelu, 2 h lajikäytäntö)

VALMISTUMINEN

Kouluttajat

Kouluttajina toimivat Suomen Soutuliitosta Ilona Hiltunen ja Suomen Kanoottiliitosta Anne Rikala.

Ilmoittautuminen koulutukseen 8.4.2010 mennessä:

Suomen Soutuliitto, Ilona Hiltunen, ilona.hiltunen@soutajat.fi, puh. 0400 157 040. Koulutukseen ilmoittautuminen on sitova ja koskee kaikkia lähijaksoja. Jos ilmoittautuminen perutaan alle 1 kk ennen koulutusta, veloitetaan koulutushinnasta 20%.

Lisätiedot

Suomen Urheiluopisto, Ilona Hiltunen, ilona.hiltunen@soutajat.fi, puh. 0400 157 040 tai Suomen Urheiluopisto, Valmentajainstituutti, Hannele Forsman, hannele.forsman@vierumaki.fi, puh. (03) 8424 1214.



Suomen Urheiluopisto
Kaskelantie 10
19120 Vierumäki

www.vierumaki.fi

ETÄTEHTÄVÄT JAKSOLTA 1

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
- 9 tuntia opetusta (5 h alustus/keskustelu, 4 h lajikäytäntö)

Sunnuntai

- valmistautumistehtävien purku
- jakson teeman käsittely
- 5 tuntia opetusta (3 h alustus/keskustelu, 2 h lajikäytäntö)

