



Soudun ja melonnan valmentajakoulutus

Taso I, 2ov

Kohderyhmä

Soutu- ja melontavalmentajat sekä kilpaurheilijat

Koulutuksen tavoitteet

- tason I valmentaja hallitsee ja osaa opettaa oman lajinsa perusasiat ja -tekniikat
- valmentaja hallitsee yksittäisen harjoituskokonaisuuden sekä 4-8 viikon harjoittelujakson suunnittelun, toteutuksen ja seurannan
- valmentaja saa kokonaiskuvan ja perustiedot urheiluvalmennuksesta

Laajuus

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

Lähtökohta

- valmentajalla on urheilija/urheilijoita valmennuksessaan
- valmennusprosessin tavoitteena on urheilijoiden kehittymisen tukeminen ja kilpaurheilullinen menestys
- koulutus antaa myös urheilijoille valmiudet oman valmentautumisen kehittämiseen sekä urheilijasta valmentajaksi siirtymiseen

Lähiopetusjaksot

| | | |
|---------|----------------|--------------------------------------|
| Jakso 1 | 17.-19.9.2010 | Suomen Urheiluopistolla, Vierumäellä |
| Jakso 2 | 10.-12.12.2010 | Suomen Urheiluopistolla, Vierumäellä |

Koulutuksen hinta

Koulutuksen hinta on 510 euroa. Se sisältää opetuksen ja materiaalien lisäksi majoituksen täysihoidolla Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä lähiopetuspäivien osalta.

Kouluttajat

Kouluttajina toimivat Suomen Soutuliitosta Tiina Ven ja Suomen Kanoottiliitosta Petteri Pitkänen.

Ilmoittautuminen koulutukseen 20.8.2010 mennessä:

Suomen Soutuliitto, toimisto@soutuliitto.fi, puh. 0400-304 129. Koulutukseen ilmoittautuminen on sitova ja koskee kaikkia lähijaksoja. Jos ilmoittautuminen perutaan alle 1 kk ennen koulutusta, veloitetaan koulutushinnasta 20%.

Lisätiedot

Suomen Soutuliitto, Tiina Ven, Tiina.Ven@kiipula.fi, puh. 040-5620 051.

www.vierumaki.fi

Tason I Valmentajakoulutusprosessin eteneminen

VALMISTAUTUMISTEHTÄVÄT JAKSOLLE 1

- itsearviointi ja lähtökohdat
- 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
- hermolihasjärjestelmä sekä hengitys- ja verenkiertoelimestö
- taitavuuden osatekijät lajissasi
- fyysisten ominaisuuksien merkitys lajissasi
- valmentaja-/urheilijakeskeisyys
- urheilijan mielentilan tunnistaminen ja pelisäännöt

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

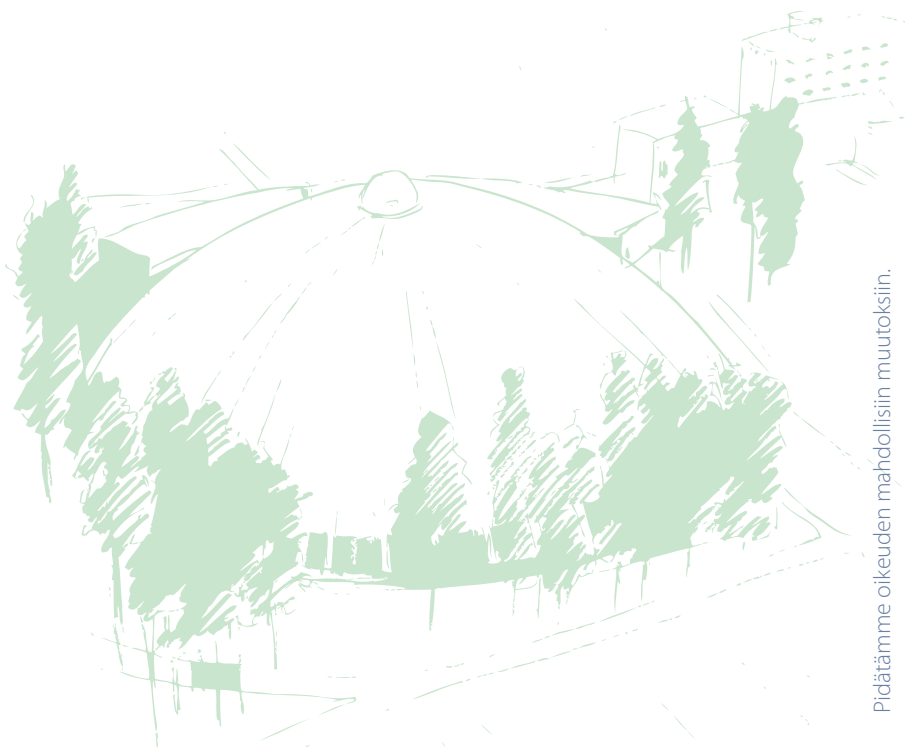
- valmistautumistehtävien purku
- jakson teeman käsittely
- 6 tuntia opetusta (4 h alustus/keskustelu, 2 h lajikäytäntö)

VALMISTUMINEN



Suomen Urheiluopisto
Kaskelantie 10
19120 Vierumäki

www.vierumaki.fi



Pitämme oikeuden mahdollisiin muutoksiin.