

---

# Valmentajakoulutus

---

Suomen Ampumahiihtoliitto

---

# TAUSTAA

- Ampumahiihtoliiton määrittämässä strategiassa painotetaan seuratoiminnan kehittämistä ja koulutusjärjestelmän uusimista
  - Ampumahiihtoliiton koulutusjärjestelmä kaipaa päivitystä nykyaikaisen ampumahiihdon valmentajien kouluttamiseen ja ohjaamiseen
  - Riittävä määrä kouluttajia puuttuu
  - Sisällöt valmentajakoulutukseen pitää päivittää ja yhtenäistää
  - Pyritään laadukkaan ja monipuolisen materiaalin tuottamiseen myös verkkoympäristöön
-

# Koulutusjärjestelmä



---

Valmentajakoulutuksen tavoitteena saada lisää koulutettuja valmentajia urheilijoille ja seuroihin

Valmentajakoulutuksen aikataulu

I-taso keväällä/kesällä 2008

II-taso syksyllä 2008 – 2009 kevät

III-taso 2009/2010

---

# I-taso

- Valmentaja tiedostaa omat kehityskohteensa ja ymmärtää erilaisten valmennus- ja ohjaustyylien vaikutuksen valmentamiseen sekä tuntee oppimisen ja opettamisen perustaidot
- Antaa valmiudet toimia nuoren ampumahiihtäjän valmentajana
- Valmentaja saa yleiskuvan ampumahiihdosta ja sen vaatimuksista
- Antaa valmiuksia harjoituksen suunnitteluun ja toteutukseen
- Valmentaja ymmärtää eettisen ja terveyttä edistävän valmennuksen merkityksen
- Kokonaistuntimäärä 50 h, sisältäen oppimistehtäviä vähint. 10 h
- Koulutuspaikka Pajulahti / Vuokatti
- 1. jakso Pajulahdessa 5.-6.6. + Vuokatissa karnevaalit (ketkä eivät pääse Pajulahteen), 2. jakso loppukesällä/syksyllä (1 pv Kärkölä/Pajulahti)

---

## II-taso

- Valmentajalla on käsitys lajin ja suomalaisen valmentaja- ja ohjaajakoulutuskokonaisuuden pääpiirteistä
  - Valmentaja osaa ryhmädynamiikan, erilaisten valmennustyylien ja johtamistapojen pääpiirteet sekä osaa toimia erilaisissa vuorovaikutustilanteissa
  - Antaa valmiudet toimia nuoren urheilijan ja huipulle pyrkivän ampumahiihtäjän valmentajana
  - Laajuus 100 h, sisältäen oppimistehtäviä 30 h
  - Valmentajalla on riittävät tiedot ja taidot harjoittelusta sekä kyky suunnitella harjoitusohjelma yhdeksi vuodeksi
  - Koostuu 2-3 jaksosta
-

---

# III-taso

- Valmentajalla on kokonaisvaltainen käsitys ampumahiihtäjän harjoittelusta ja sen suunnittelusta sekä fyysisten että psyykkisten osatekijöiden osalta
  - Valmentaja hallitsee suoritukseen vaikuttavat ominaisuudet (voima, nopeus, kestävyys, liikkuvuus, taito, psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet)
  - Valmentaja osaa analysoida ja kehittää omaa valmennustehtäväänsä
  - Valmentaja ymmärtää oman roolinsa terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä sekä osaa suunnitella ja toteuttaa erilaisia terveyden edistämisen toimia
  - Laajuus 150 h sisältäen näyttötyön 40 h
-