



II-TASON VALMENTAJAKOULUTUS:

KOHDE; 13-17 -vuotiaiden valmentaminen

TEEMA; yhden harjoitusvuoden hallinta

SISÄLTÖ; valmentajana kehittyminen, valmennuksen perusteet ja ampumahiihdon lajikohtainen koulutus sisältäen lajitekniikat sekä harjoittelun toteutuksen ja ohjelmoinnin

TAVOITE; valmentaja tuntee nuorisovalmennuksen perusteet sekä osaa toimia pitkäjänteisesti seuran lajivalintavaiheessa olevien urheilijoiden valmentajana huomioiden nuorten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kasvun ja kehityksen

Alustavat lähijaksot, päivämäärät (pe 18:00 – su 15:00), pääteema, vaatimuksia (ml teorian koulutustila)

1. lähijakso 22.-24.5.2020; peruskuntokausi 1 / perusharjoittelukausi 1, arata
2. lähijakso 7.-9.8.2020; peruskuntokausi 2 / perusharjoittelukausi 2, arata
3. lähijakso 6.-8.11.2020; lajiharjoittelukausi / kilpailuun valmistava kausi, arata ja lumi
4. lähijakso 11.-13.12.2020; kilpailukausi, paikkakunnalla kans. ampumahiihtokilpailut
5. lähijakso 23.-25.4.2021; vuosisuunnitelman 2021-2022 laadinta

1.-2. lähijakson päivämäärät ovat lukittuja. 3.-5. lähijakson päivämäärissä on joustoa, mutta kuitenkin suosittelen lähitienoolle koulutuksen pääteeman takia, koska käytännön etätehtävät liittyvän aina kyseisen lähijakson jälkeiseen todelliseen valmennustoimintaan. Osallistujalla tulee siis olla vähintään yksi (1) henkilökohtaisesti ohjattava henkilö.