

Ampumahiihdon I tason valmentajakoulutus Kuopiossa

Kohderyhmä 9–15-vuotiaiden kanssa työskenteleville ampumahiihdon ohjaajille ja valmentajille

Tavoitteet Ohjaaja/valmentaja

- saa yleiskuvan ampumahiihdosta ja sen vaatimuksista
- ymmärtää kokonaisvaltaista valmennusta ja hänellä on valmiuksia yhden harjoituksen ja harjoitusviikon suunnitteluun ja toteutukseen
- oppii tietoja ja taitoja ampumahiihdon harjoitteista ja ohjaamisesta
- ymmärtää lapsen ja nuoren kasvua ja kehittymistä sekä tiedostaa tunteiden ja vuorovaikutuksen merkityksen valmennustilanteissa

Toteutus Monimuotokoulutuksena

- lähiopiskelua kahtena viikonloppuna
- etäopiskelua
- toiminnassa oppimista

Kouluttajana Tarmo Napari.

DEMO-harjoitukset on suunniteltu siten, että kaikki voivat olla harjoituksissa mukana. Harjoitukset eivät vaadi mitään erityisosaamista vaan jokainen voi tehdä ne arkailematta omalla tasollaan. "Itse tekemällä oppii parhaiten".

Valmentajakoulutukseen kuuluu Olympiakomitea Vastuullinen Valmentaja verkkokoulutus, joka jokaisella tulee olla suoritettuna ennen koulutuksen toista lähijaksoa. Koulutus löytyy Olympiakomitean oppimisareenasta: <https://oppimisareena.fi>

Lounaat Sovitaan itse paikalla

1. LÄHIJAKSO 26.-28.5.2023

Puijon Hiihtostadion

Heinjoen ampumahiihtorata

Suurmäentie 85 Kuopio

Savitie 95 Hiltulanlahti

Varustus ulkoliikuntavälineet
rullasukset (tai -luistimet), sauvat (perinteinen ja vapaa) ja kypärä
juomapullo
ampumahiihtopienoiskivääri (vast), 2-osainen ampumahihna
200 patruunaa
säädettävä ampumatuki (ei välttämätön)

Perjantai 26.5. klo 1800-2100 Hiihtostadion **KANNUSTAVA VALMENTAJA JA OHJAAJA**

- SAHL:n valmentajakoulutus
- urheilijan polku
- yksittäisen harjoitus- tai ohjaustapahtuman rakenne

Lauantai 27.5. klo 0900 Hiihtostadion **NOPEUS, teoria**
AMMUNTA, teoria, perusteet
lounas
klo 1200
klo 1300 Ampumarata **AMMUNTA, DEMO harjoitus; makuuammunta tukea käyttäen**
NOPEUS, DEMO-harjoitus

Sunnuntai 28.5. klo 0900 Hiihtostadion **LIKUNNALLINEN ELÄMÄNTAPA**

- herkkyyshaudet
- harjoittelun erityispiirteitä eri ikäkausina

lounas
klo 1100
klo 1200-1500 Ampumarata **HIIHTOTEKNIikka, DEMO-harjoitus; suksen hallinta**



2. LÄHIJAKSO 9.-11.6.2023

Puijon Hiihtostadion

Heinjoen Ampumahiihtorata

Suurmäentie 85 Kuopio

Savitie 95 Hiltulanlahti

Varustus	ulkoliikuntavälineet sauvakävelysauvat juomapullo ampumahiihtopienoiskivääri (vast), 2-osainen ampumahihna 200 patruunaa säädettävä ampumatuki (ei välttämätön) työkalut /vast sykemittari (jos on)		
Perjantai 9.6.	klo 1800-2100	Hiihtostadion	EETTISESTI HYVÄ HARJOITTELU - oppiminen ja opettaminen - tunne- ja vuorovaikutustaidot - valmennus- ja ohjaustyylit
Lauantai 10.6.	klo 0900	Hiihtostadion	VOIMA, teoria
			LIKKUVUUS ja TAITO, teoria
	klo 1200		lounas
	klo 1300		KESTÄVYYS, teoria
	klo 1500	Ampumarata	LIKKUVUUS ja TAITO, DEMO-harjoitus
			KESTÄVYYS, DEMO-harjoitus
Sunnuntai 11.6.	klo 0900	Hiihtostadion	VALMENTAJANA JA OHJAAJANA KEHITTYMINEN
			- lajikulttuuri
			- toimintaympäristö
	klo 1100		lounas
	klo 1200-1500	Ampumarata	VOIMA, DEMO-harjoitus