

SUOMEN URHEILUOPISTO

Valmentajakoulutus



AMPUMAUURHEILUN VALMENTAJAKOULUTUS TASO II



VIERUMÄKI

www.vierumaki.fi

AMPUMAUURHEILUN VALMENTAJAKOULUTUS

TASO II 4 ov

Kohderyhmä

Ampumaurheiluvalmentajat ja kilpaurheilijat.
Lajiosiot haulikko-, kivääri-, pistooli- ja riistamaalilajeista

Koulutuksen tavoitteet

- tason II valmentaja hallitsee ja osaa opettaa oman lajinsa keskeiset lajiasiat ja – tekniikat ja soveltaa niitä urheilijakohtaisesti
- valmentaja hallitsee koko vuoden harjoittelun suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin omassa lajissaan
- valmentaja kehittää kokonaisvaltaisesti ja myönteisessä hengessä urheilijaa/urheilijaryhmää.
- valmentaja syventää kokonaiskuvaa ja perustietoja urheiluvalmennuksesta

Laajuus

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

Lähtökohta

- valmentajalla on urheilija/urheilijoita valmennuksessaan
- valmennusprosessin tavoitteena on kilpaurheilullinen menestys
- koulutus antaa myös kilpa-ampujille valmiuksia oman valmentautumisensa kehittämiseksi

Jaksojen ajankohdat ja pääteemat

- 1.jakso 16. - 18.10.2009** Oppiminen ja opetusmenetelmät
Ammunnan taitovalmennus
Ampujan fyysinen harjoittelu ja testaus
Ammunnan suoritusanalyysit (mm. Noptel, Scatt)
Harjoittelun suunnittelu
- 2. jakso 22. – 24.1.2010** Ohjelmointi ja vuosisuunnitelma
Ampujan perusitseluottamus
Ampujan psyykinen valmentautuminen
Lihashuolto lajiharjoittelun tukena
Ampujan taitoharjoittelu
Kokonaisvaltainen valmennus
Valmentajan oma jaksaminen
Fysiologian perusteet
Ampujan perusterveydenhuolto ja ravintovalmennus
- 3. jakso 16. – 18.4.2010** Harjoitusleirin ja kilpailutapahtuman suunnittelu
Ase-, patruuna- ja luotitestaus
Ammunnan erityisolosuhteet (mm. tuuliammunta)
Näkeminen ammunnessa
Urheiluseuran perustoiminta
Eettiset periaatteet ja arvot
Ampujan taitoharjoittelu

Tason II Valmentajakoulutusprosessin eteneminen

VALMISTAUTUMISTEHTÄVÄT JAKSOLLE 1

1. Esittely, odotukset, omat arvot ja eettiset periaatteet
2. Itsearviointi
3. Lajivaatimuksia
4. Oppiminen ja erilaiset oppijat
5. Fyysiset ominaisuudet

LÄHIJAKSO 1 (pe-su)

Perjantai

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

Lauantai

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

Sunnuntai

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

ETÄTEHTÄVÄT JAKSOLTA 1

1. Testit ja jaksosuunnitelma
2. Valmentaja- ja urheilijakeskeisyys
3. Kokonaisvaltainen valmennus ja urheiluvan nuoren/ lapsen päivärytmi
4. Sosiogramma
5. Valmentajan oma ajankäyttö ja liikunta

LÄHIJAKSO 2 (pe-su)

Perjantai

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

Lauantai

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

Sunnuntai

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

ETÄTEHTÄVÄT JAKSOLTA 2

1. Sähköinen tentti
2. Testit ja jaksosuunnitelma + vuosisuunnitelma
3. Tunteet ja ilmapiiri valmennuksessa
4. Seuraorganisaatio
5. Urheilijan terveydenhuolto
6. Harjoitusleirin/ kilpailutapahtuman suunnittelu ja seuranta

LÄHIJAKSO 3 (pe-su)

Perjantai

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

Lauantai

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

Sunnuntai

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

VALMISTUMINEN

Koulutuksen hinta

Koulutuksen hinta on 580 euroa. Hinta sisältää opetuksen ja materiaalien lisäksi majoituksen täysihoidolla Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä lähiopetuspäivien osalta.

Kouluttajat

Kouluttajina toimivat Suomen Ampumaurheiluliiton lajikouluttajat, Suomen Urheiluopiston asiantuntijat ja erikoisalojen asiantuntijat.

Koulutukseen osallistumisen vaatimukset

- hyväksytysti suoritettu ampumaurheilun I tason valmentajakoulutus v. 2008 – 2009, tai ampumaurheilun seuravalmentajatutkinto
- voimassa oleva II tason tuomarikortti omassa lajissa
- selvitys valmentajakokemuksesta

Koulutuspaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä ja valinnassa huomioidaan myös valmentajan kokemus valmennustoiminnasta.

Ilmoittautuminen koulutukseen 1.9.2009 mennessä:

www.ampumaurheiluliitto.fi/koulutus/ tai
Suomen Ampumaurheiluliitto, puh. (09) 3481 2481

Koulutukseen ilmoittautuminen on sitova ja koskee molempia lähijaksoja. Jos ilmoittautuminen perutaan alle 1 kk ennen koulutusta, veloitetaan koulutushinnasta 20 %.

Lisätiedot

Suomen Ampumaurheiluliitto
Pasi Wedman, pasi.wedman@ampumaurheiluliitto.fi, puh. 050-435 5945 tai
Leena Paavolainen, leena.paavolainen@ampumaurheiluliitto.fi,
puh. 0400- 229 652



Suomen Urheiluopisto
Kaskelantie 10
19120 Vierumäki
www.vierumaki.fi