



SUOMEN NYRKKEILYLIITTO

I-TASON VALMENTAJAKOULUTUS LAHDESSA 2014

Osaavat ja kannustavat ohjaajat ja valmentajat ovat urheiluseuratoiminnan kulmakivi. Seuroissa toimivilla ohjaajilla on merkittävä rooli lasten ja nuorten liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisessa ja lahjakkaiden lasten huippu-urheilu-uralle ohjaamisessa. 1-tason koulutuksen tavoitteena on luoda valmentajille ja ohjaajille perusta **yksittäisen harjoituskerran** laadukkaaseen toteuttamiseen.

Laadukkaan valmennuksen ja ohjauksen perustekijät 1-tasolla:

- Monipuolinen harjoittelu
- Kannustava ilmapiiri
- Liikunnallinen elämäntapa
- Turvallinen harjoitustilanne

Nyrkkeilyliiton 1-tason valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen yleisopinnot muodostuvat liikunnan aluejärjestöjen VOK- teemakoulutuksista. Yleisopintojen laajuus on 22 h, joista 17 h on lähiopintoja ja 5 h oppimistehtäviä. Lisäksi koulutukseen osallistuja suorittaa lajiliiton järjestämät lajiopinnot, joiden laajuus on 8 h sekä oppimistehtävät.

YLEISOPINTOJEN ALUSTAVA OHJELMA LAHDESSA:

Lauantai 8.2.2014

klo 9-12	Kannustava valmentaja ja ohjaaja
klo 12-13	Ruokatauko
klo 13-16.30	Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa
klo 17-19.30	Taitoharjoittelu

Sunnuntai 9.2.2014

klo 9-12	Harjoittelun suunnittelu ja arviointi
klo 12-13	Ruokatauko
klo 13-16.30	Fyysinen harjoittelu: nopeus, voima, kestävyys, liikkuvuus
klo 17-18.30	Liikunnallinen elämäntapa

LAJIOSA JÄRJESTETÄÄN LAHDESSA 1.3.2014 KLO 10.00-18.00

Lajiosassa sovelletaan yleisopintoja käytäntöön nyrkkeilyn näkökulmasta. Lisäksi käydään läpi nyrkkeilyn yksittäisen harjoituksen rakennetta sekä perusteiden opettamista.

Koulutuksen hinta on 250€/henkilö sisältäen koko koulutuksen, materiaalit sekä ruokailut (kolme lounasta).
Ilmoittautuminen 31.1.2014 mennessä liiton nettisivujen kautta. Tarkka kurssiohjelma lähetetään osallistujille.

YLEISOPINTOJEN SISÄLTÖ

1. KANNUSTAVA VALMENTAJA JA OHJAAJA

Harjoitusten ilmapiiri on keskeisin tekijä lasten harjoituksessa viihtymisen ja uuden oppimisen kannalta. Kannustava ohjaaja ja valmentaja voi omalla toiminnallaan luoda innostavan ja positiivisen ilmapiirin harjoituksiin.

Koulutuksen tavoitteena on perehdyttää ohjaajat ja valmentajat hyvän ilmapiirin syntymiseen vaikuttaviin tekijöihin sekä ryhmän erilaisten yksilöiden huomioimiseen harjoitustilanteessa. Koulutuksessa pohditaan myös valmentajan ja ohjaajan omaa koulutuspolkua.

2. OPPIMINEN JA OPETTAMINEN HARJOITUSTILANTEESSA

Valmennus ja ohjaaminen ovat opettamista valmennustilanteessa. Urheilijan oppiminen tapahtuu valmennustilanteessa valmentajan opettamisen seurauksena. Koulutuksessa käydään läpi opettamisen ja oppimisen taidot, palautteenannon eri tavat ja valmennuksen eri tyylit sekä valmennustilanteen organisointiin liittyviä tekijöitä.

Koulutuksen tavoitteena on, että valmentaja tuntee oppimisen ja opettamisen perustaidot ja ymmärtää ryhmän koostumuksen sekä erilaisten valmennus-/ohjaustyylien vaikutuksen valmentamiseen ja ohjaamiseen.

3. HARJOITTELUN SUUNNITTELU JA ARVIOINTI

Harjoittelun suunnittelu ja arviointi ovat laadukkaan valmennuksen ja ohjauksen kulmakiviä. Jokaisella harjoituksella tulee olla etukäteen mietityt tavoitteet ja suunnitelma, miten tavoitteisiin päästään. Valmentajan tulee myös arvioida tavoitteiden toteutumista. Koulutuksessa käydään läpi yksittäisen harjoituskerran suunnitteluun ja tavoitteiden asetteluun sekä arviointiin liittyviä tekijöitä ja rakennetaan yhdessä mallitunti tuntisuunnitelmalomaketta apuna käyttäen. Koulutuksen tavoitteena on, että valmentaja osaa suunnitella ja toteuttaa yksittäisen harjoitus- tai ohjaustapahtuman yleisellä tasolla ja ymmärtää arvioinnin ja seurannan yleiset periaatteet.

4. TAITOHARJOITTELU

Monipuolinen harjoittelu ja liikunta luovat hyvän pohjan eri tavoitteilla liikkuville ja urheileville. Hyvä valmentaja ymmärtää monipuolisen taitoharjoittelun merkityksen ja osaa rakentaa harjoituksista monipuolisia ja liikunnallisia perustaitoja kehittäviä. Koulutuksen tavoitteena on, että valmentaja ymmärtää monipuolisen taitoharjoittelun merkityksen ja tietää, mitä ovat liikunnalliset perustaidot ja miten niitä harjoitetaan.

5. LIKUNNALLINEN ELÄMÄNTAPA

Lasten ja nuorten liikunnan ja harjoittelun keskeinen tavoite on kasvattaa heitä kohti liikunnallista elämäntapaa, joka kantaa läpi koko elinkaaren. Koulutuksessa käydään läpi liikunnalliseen elämäntapaan vaikuttavia tekijöitä elinkaaren eri vaiheissa. Koulutuksen muina teemoina ovat elimistön kehittyminen eri ikävaiheessa sekä drop-out –ilmiö ja sen ehkäiseminen. Koulutuksen tavoitteena on, että valmentaja tietää ihmisen kasvun ja kehittymisen vaiheet koko elämänsä ajan sekä eri ominaisuuksien kehittymisen herkkyyksikaudet ja osaa huomioida niitä kohderyhmänsä harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa.

6. FYYNINEN HARJOITTELU

Hyvä valmentaja tietää monipuolisen, laadukkaan ja määrällisesti sopivan sekä eri herkkyyksikaudille sopivan ominaisuusharjoittelun merkityksen urheilijan kehittymiselle.

Koulutuksen tavoitteena on, että valmentaja hallitsee voiman, nopeuden, kestävyuden ja liikkuvuuden kehittämisen pääperiaatteet ja ymmärtää, mitä ovat turvalliseen harjoitustilanteeseen liittyvät tekijät.