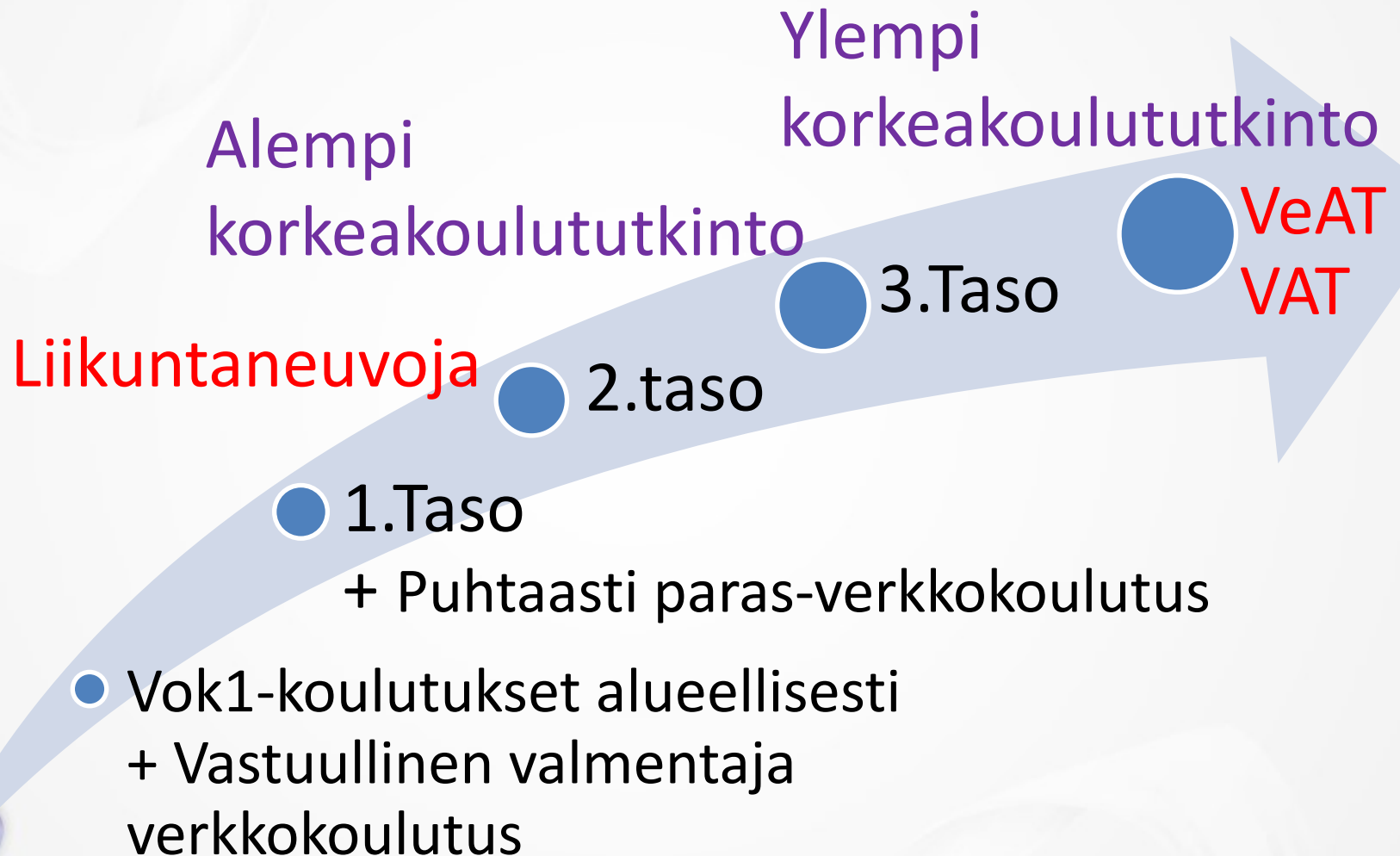


# Koulutusprosessit

Triathlonliiton  
valmentajakoulutukset  
2020->



# 1. Tason triathlonkoulutus



- Harjoittelun suunnittelu, perusteet ja yksittäisen harjoituksen sekä harjoitusviikon suunnittelu
- Mitä on valmennusosaaminen?
- Fyysinen harjoittelu, jatkotaso
- Taitoharjoittelu, perustaso
- Psyykinen harjoittelu, perustaso

## Ennakkotehtävä: itsearviointi ja valmennustausta

Lähijakso 1:  
Fyysiset ominaisuudet.  
Ohjaaminen ja  
palautteen antaminen

## Tehtävä: oman valmennuksen videointi

Lähijakso 2:  
Harjoituksen vetäminen  
ja lajitekniikat.

# 1. Tason triathlonkoulutus esimerkki 2019-vuodelta:



- Fyysisten ominaisuuksien kertaus ennakkotehtävän tulosten pohjalta.
- Valmennusosaamisen malli Suomessa
- Uintitekniikka ja yksittäisen harjoituksen laatiminen ja vetäminen.
- Sisäinen motivaatio ja urheilijälähtöinen valmennus (henkinen valmennus)
- Taidon oppiminen, opetusmenetelmiä jne.
- Harjoittelun suunnittelu osa I: Lajin vaatimukset, yksittäisen harjoituskerran suunnittelu, vetäminen ja palautteen antaminen.
- Juoksuharjoittelu ja tekniikka (teoria ja käytännön harjoitus)
- Uinnin kuivaharjoittelu (liikkuvuus ja voima), avovesiuinti (teoria ja käytäntö)
- Pyöräharjoittelu ja pyöräilytekniikka + vaihdot (+ harjoituksen suunnittelu)
- Viikkosuunnitelman laatiminen.
- ADT (Puhtaasti paras, palautettava), ravinto, lepo (perusteet)

## 2. tason triathlonkoulutus

- Harjoittelun suunnittelu jatko: harjoitusjakson suunnittelu ja kausisuunnitelman tekeminen
- Fyysinen harjoittelu, syventävä taso
- Taitoharjoittelu, jatkotaso
- Psyykinen harjoittelu, jatkotaso

## Ennakkotehtävä: fyysiset ominaisuudet

Lähijakso 1:  
Fysiikkaharjoittelu ja  
harjoitusjakson  
suunnittelu (teoria)

Tehtävä: harjoitusjakson suunnittelu ja toteutus

Lähijakso 2:  
Taitoharjoittelu ja  
lajitekniikat

Tehtävä: taitoharjoittelujakson suunnittelu ja  
toteutus

Lähijakso 3:  
Kokonaisvaltainen  
valmennus

# 2. tason triathlonkoulutus

## esimerkki 2019-vuodelta:



- Fyysiset ominaisuudet ja niiden harjoittaminen, jatko-osa: Voima, nopeus, kestävyys osa-alueet (teoriaa ja käytännön harjoitus).
- Uintitreenien suunnittelu ja toteutus, jatkoa.
- Juoksuharjoittelu ja sen ohjelmointi.
- Yhdistelmäharjoittelu (hyödyt ja toteutustavat)
- Pyöräharjoittelu ja –tekniikka, jatkoa.
- Testaaminen, teoria ja käytäntö.
- Harjoitusjakson ja –kauden suunnittelu.
- harjoittelun seuranta ja kuormituksen seuranta
- psyykinen harjoittelu, suoritustunne (=kilpailuun valmistautuminen) ja pitkäjänteisyys (GRIT).
- Kilpaurheilijan ravinto ja kilpailuviikon ravinto.
- Kilpailutaktiikat ja kilpailuun valmistautuminen
- ADT



## 3. tason triathlonkoulutus

- Harjoittelun suunnittelu, syventävä taso
- Lajinomainen fysiikka, syventävä taso
- Taitoharjoittelu, syventävä taso
- Psyykinen harjoittelu, syventävä taso
- Erityisolosuhteet suorituksen haasteena

Lähijakso 1:  
fysiikkaharjoittelu

Webinaari:  
Kilpailuun valmistava  
harjoittelu

Lähijakso 2:  
Taitoharjoittelu ja  
harjoittelun  
suunnittelu

Lähijakso 3:  
Psykykinen  
valmennus

Lähijakso 4:  
Ammatilliset  
havainnot

20.5.2020

Tehtävä: fyysinen harjoittelu

Ammatillinen toiminta valmentajana  
– tutkinnon osan tehtävät

Tehtävä: harjoittelun suunnittelu  
(kausisuunnitelma)

Tehtävä: taitoharjoittelu

Kansainvälinen jakso: Sierra  
Nevada

Tehtävä: psykkinen valmennus



Lajin  
kehittämis-  
näyttö  
+  
Omat  
näytöt

# 3. tason triathlonkoulutus esimerkki 2020



- Fyysinen harjoittelu, ajantasaista tutkimustietoa yhdistettynä huipputason urheilijoiden ja valmentajien kokemuksiin.
- Uintitekniikka ja sen kehittäminen teknisten apuvälineiden avulla (älylättärit ja videot)
- Juoksuharjoittelu ja -tekniikka triathlonin näkökulmasta, teoria ja demo
- Taitoharjoittelu, syventävä osa.
- Kisa-analyysi: fyysisen ja teknisen suorituksen analysointi apuvälineillä.
- Pyöräharjoittelu ja -tekniikka triathlonin näkökulmasta, teoria ja demo
- Psykkinen valmennus, syventävä osa: ja kisan aikaisen psykkeen harjoittaminen.
- Harjoittelu ja kilpailu erityisolosuhteissa (kuuma, korkea).