

Valmentajakoulutus

Taso 1, jakso 1

Tapahtumapaikka: Vierumäen Urheiluopisto

Tilaisuuden järjestäjä: AKK-Motorsport ry, Suomen Moottoriliitto ry, Suomen Ratsastajainliitto ry

Alkaa: 6.11.2015

Loppuu: 8.11.2015

Kuvaus:

Koulutus on AKK-Motorsport ry valmentajakoulutuksen perustaso, josta valmistuu I-tason Autourheilvalmentajaksi. Koulutukseen hakeutuvilta edellytetään omaa kiinnostusta valmennustyötä kohtaan, lajikokemusta sekä mielellään kokemusta valmennustyöstä.

Koulutus sisältää 3 x 3 vrk lähiopiskelujaksoa, joista ensimmäinen jakso on Vierumäellä. Toisen ja kolmannen enemmän käytäntöä sisältävän jakson sijainti ilmoitetaan myöhemmin. Lähiopiskelujaksojen välissä on koulutukseen liittyviä etätehtäviä. Koulutukseen hakeutuvien edellytetään osallistuvan kaikille lähiopiskelujaksoille täysimääräisesti.

Koulutuksen alkavat perjantaina n. klo 13.00 ja päättyvät sunnuntaina n. klo 15.00. Koulutuksen jälkeen järjestetään erillinen valmennusnäyttötilaisuus valmentajaoikeuksien saamista varten.

Kurssin vetäjänä toimii AKK-Motorsport ry:ltä Tero Puustinen.

Koulutuksen hinta: 250 euroa / jakso, sisältää majoituksen ja kurssiohjelman mukaiset ruokailut. Lisäksi valmennusnäyttötilaisuudesta peritään 100 euron tutkintomaksu.

Koulutusjaksot:

1. jakso: 6.-8.11.2015 (Vierumäki)
2. jakso helmikuu (Paikka ilmoitetaan myöhemmin)
3. jakso: huhtikuu (Paikka ilmoitetaan myöhemmin)

Kurssihakemukset:

Kurssille haetaan laittamalla sähköpostia AKK Motorsport ry:n kouluttaja Tero Puustiselle sähköpostia 18.10.2015 mennessä. Hakemuksessa tulee mainita nimi, yhteystiedot – ensisijaisesti sähköposti, johon kurssiohjelmat ym. toimitetaan, autourheilulaji, oma autourheilukokemus sekä nykyinen valmentajatehtävä (jos on).

Kurssille otetaan enintään 20 valmentajaa (AKK Motorsport ry tekee tarvittaessa valinnat).

Autourheilvalmentaja, Taso 1, Jakso 1

Paikka ja aika: Vierumäen Urheiluopisto, Vierumäki 6.-8.11.2015

Hinta: 250 €/viikonloppu. Kurssille valituille lähetetään lasku.

Varustus: Muistiinpanovälineet

Ennakkotehtävät (tehdään osittain verkko-opiskeluna):

- Esittely
- Itse arviointi
- Lajivaatimukset
- Oppiminen
- Fyysisten ominaisuuksien merkitys

Alustava ohjelma ensimmäisestä lähijaksosta (oikeus muutoksiin pidätetään):

Perjantai 14.11.

- 12.00 – 13.00 Saapuminen, (majoittuminen)
- 13.00 Avaus, tutustuminen, pelisäännöt, valmentajakoulutusjärjestelmä
- 15.00 Kokonaisvaltainen valmennus, urheilevan lapsen/nuoren liikunta- ja ravintorytmi
- 17.00 Päivällinen
- 18.00 Lajivaatimukset / lajiesittely lajikouluttajat

Lauantai 15.11.

- 08.00 Aamiainen
- 09.00 Taidon oppiminen, taito, taitavuus
- 11.00 Käytännön harjoitus
- 13.00 Lounas
- 14.00 Herkkyyskaudet, kasvu ja kehittyminen
- 15.00 Hermolihasjärjestelmä + hengitys- ja verenkiertoelimistö (alustus + tehtävänanto)
- 16.00 Fyysiset ominaisuudet, oheisharjoittelu
- 17.00 Käytännön harjoitus
- 18.00 Liikkuvuus, lämmittelyt, testit
- 19.00 Päivällinen

Sunnuntai 16.11.

- 08.00 Aamiainen
- 09.00 Tunteet, ilmapiiri, vuorovaikutus, erilaiset roolit ryhmässä, palautteen anto
- 11.00 Valmentajan oma jaksaminen ja hyvinvointi
- 12.00 Lounas
- 13.00 Harjoittelun suunnittelu
- 14.45 Sovitaan lajikouluttajan kanssa 2. jakson ratsastusnäytöt
- 15.00 Jakso 1. päättyy