

## I-TASON VALMENTAJAKOULUTUS

### **Aika ja paikka:**

1. jakso; la 16.5 klo 10.00 - su 17.5.2015. klo 16.00, Liikuntakeskus Pajulahti
2. jakso; alustavasti 16.1 -17.1.2016, Liikuntakeskus Pajulahti

**Laajuus:** koulutuksen laajuus on 80 h, joka koostuu lähiopetuksesta sekä ennako- ja etätehtävistä.

**Kohderyhmä:** 9-15 -vuotiaiden hiihto- ja HS-koulujen ohjaajat / valmentajat

**Tavoitteet:** Valmentaja saa yleiskuvan hiihtourheilusta ja sen vaatimuksista. Valmentaja ymmärtää kokonaisvaltaista valmennusta ja hänellä on valmiuksia yhden harjoituksen ja harjoitusjakson suunnitteluun ja toteutukseen. Valmentaja oppii tietoja ja taitoja hiihdon harjoitteista ja opettamisesta. Valmentaja ymmärtää lapsen ja nuoren kasvua ja kehittymistä sekä tiedostaa tunteiden ja vuorovaikutuksen merkityksen valmennustilanteissa.

### **Keskeiset sisällöt:**

Maastohiihdon koulutusjärjestelmä  
Taito ja taidon oppiminen  
Fyysiset ominaisuudet: voima, nopeus, kestävyys, liikkuvuus  
Tunne- ja vuorovaikutustaidot  
Harjoittelun suunnittelu ja ohjelmointi  
Nuoren urheilijan kasvu ja kehittyminen; kokonaisvaltainen valmennus: ravinto, terveys, lepo  
Lajitaidot ja -tekniikat

**Hinta;** 280e sis. majoitus täysihoidolla

**Kouluttaja:** Jari Immonen

**Ilmoittautuminen 1.5.2015 mennessä;** [jari.immonen@pajulahti.com](mailto:jari.immonen@pajulahti.com) (041-4352988)

---