

Ringette

I-tason valmentajakoulutus, 80 h

I-tason valmentajakoulutuksen tavoite on lasten ja nuorten valmentajien osaamisen lisääminen.

I-tason suoritettuaan valmentaja hallitsee ja osaa opettaa ringeten perusasiat ja -tekniikat. Hän hallitsee yksittäisen harjoituskokonaisuuden sekä 4–8 viikon harjoittelujakson suunnittelun, toteutuksen ja seurannan. Koulutuksessa käsitellään yksittäisen harjoituksen sekä harjoitusjakson arkipäivän ongelmia.

Valmentajakoulutukseen kuuluu kaksi (2) lähijaksoa Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä, ja ne sisältävät yhteensä 40 tuntia lähiopetusta sekä 40 tuntia itseopiskelua.

Valmentajakoulutuksessa oppilaita kouluttavat Suomen Urheiluopiston yleiskouluttajat sekä Suomen Ringeteliiton lajikouluttajat. Koulutus on tarkoitettu 16 vuotta täyttäneille, jo muutamana vuoden valmentajakokemuksen omaaville, aktiivisesti valmennustyössä mukana oleville valmentajille (esim. E- ja D-jun. valmentajille).

Jaksojen ajankohdat ja pääteemat

1. lähijakso 2.–4.11.2012

- taito, tekniikka ja niiden oppiminen
- herkkyykskaudet, kasvu ja kehittyminen
- yhden harjoitusjakson suunnittelu
- vuorovaikutus ja palautteenanto
- ringette lajiharjoitukset

2. lähijakso 8.–10.2.2013

- taitavuus ja taitavuuden harjoittelu ja seuranta
- oheisharjoittelu lajiharjoittelun tukena
- kokonaisvaltainen valmennus
- valmentajan oma jaksaminen
- ravinto
- ringeten lajiharjoitukset

Ilmoittautuminen koulutukseen: matti.virtanen@ringette.fi

Ilmoita osallistujan koko nimi, syntymäaika, sähköposti- ja postiosoite, seura/joukkue sekä valmennuskokemus. Koulutukseen otetaan 22 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä. **Viimeinen ilmoittautumispäivä on 12.10.2012.** Koulutukseen ilmoittautuminen on sitova ja koskee kaikkia lähijaksoja. Jos ilmoittautuminen perutaan alle 1 kk ennen koulutusta, veloitetaan koulutushinnasta 50 %. Koulutus toteutetaan, mikäli ilmoittautuneita on yli 15 henkilöä.



Tiesitkö, että Vierumäki on Olympiaurheilun virallinen harjoituskeskus ja maan suurin liikunta-alan oppilaitos.

Tason I Valmentajakoulutusprosessin eteneminen

Valmistautumistehtävät jaksolle 1

- itsearviointi ja lähtökohdat
- laji- ja harjoitusanalyysi
- toimintaympäristön hallinta
- oppiminen

LÄHIJAKSO 1 (pe-su)

Perjantai

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

Lauantai

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

Sunnuntai

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

Etätehtävät jaksolta 1

- harjoittelun suunnittelu ja toteutus
- hermolihasjärjestelmä sekä hengitys- ja verenkiertoelimistö
- taitavuuden osatekijät lajissasi
- fyysisten ominaisuuksien merkitys lajissasi
- valmentaja-/urheilijakeskeisyys
- urheilijan mielentilan tunnistaminen ja pelisäännöt

LÄHIJAKSO 2 (pe-su)

Perjantai

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

Lauantai

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

Sunnuntai

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

VALMISTUMINEN

Koulutuksen hinta on 500 euroa.

Hinta sisältää opetuksen ja materiaalien lisäksi majoituksen täysihoidolla Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä lähiopetuspäivien osalta.



Lisätiedot
Suomen Ringetteliitto
Matti Virtanen
matti.virtanen@ringette.fi
puh. 040 740 5750

Suomen Urheiluopisto /
Valmennuskeskus /
Pia Pekonen
pia.pekonen@vierumaki.fi
puh. (03) 8424 1417