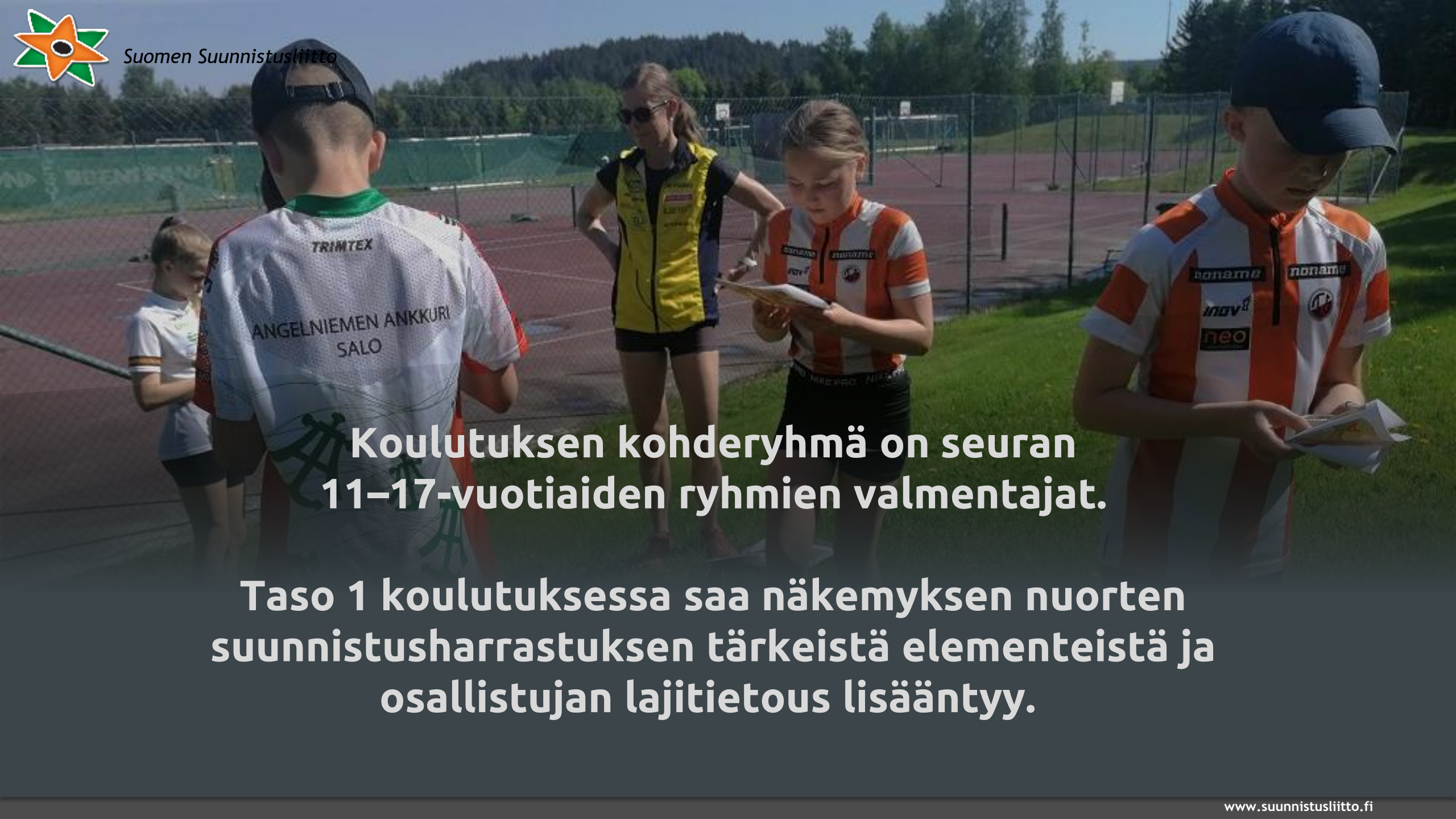


Valmentajakoulutus taso 1  
**Nuorten seuravalmennus  
suunnistusseurassa**



*Suomen  
Suunnistusliitto*





**Koulutuksen kohderyhmä on seuran  
11–17-vuotiaiden ryhmien valmentajat.**

**Taso 1 koulutuksessa saa näkemyksen nuorten  
suunnistusharrastuksen tärkeistä elementeistä ja  
osallistujan lajitietous lisääntyy.**



Vauhtia!  
Taittoa!  
Kanttia!

## Teoria (n.14h)

1. Aloitus (2h) + (osa 2 1h)
2. Suunnistus urheilulajina (1h)
3. Valmentaminen (1h)
4. Harjoituksen ja radan suunnittelu (1h)
5. Vauhtia! (1h + 1h)
6. Taittoa! (1h + 1,5h)
7. Kanttia! (0,5h)
8. Urheilullinen elämäntapa (45min)
9. Harjoittelun suunnittelu (1h + 2h)
10. Päätös (1,5h)

## Demot (n.12h)

Saliharjoitus / ominaisuusharjoitus (2h + 2h)

Suunnistusharjoitus nuorten kanssa (3h + 3h) + analyysit (1h + 45min)

## Oppimistehtävät (n. 24h)

Ennakkotehtävät ennen kurssia (3kpl)

Ennakkotehtävät ennen muita moduuleja (4kpl)

Oppimistehtävät omassa seurassa moduulin jälkeen (3kpl)



KANSALLISTEN HUIPPUJEN VALMENTAJA, NUORET JA AIKUISET

## VALMENTAJAKOULUTUS TASO 3

SUUNNISTUSVALMENTAJATUTKINTO

HENKILÖKOHTAINEN VALMENTAJA

## VALMENTAJAKOULUTUS TASO 2

SUUNTA HUIPULLE -KURSSI

SEURAN NUORTEN RYHMÄN OHJAAJA TAI VALMENTAJA

## VALMENTAJAKOULUTUS TASO 1

NUORTEN SEURAVALEMENNUS SUUNNISTUSSEURASSA

LASTEN OHJAAJA

## OHJAAJAKOULUTUS

SEURAN NUORISOTOIMINNAN KÄYNNISTÄMINEN JA TEHOSTAMINEN





## Valmentajana kehittyminen

- Oppimistaidot
- Oma kehityssuunnitelma
- Oman työn suunnittelu ja jaksaminen
- Verkostoituminen

## Lajitietous ja yleinen valmennustietous

- Nuorten kasvu ja kehitys
- Urheilijan polku
- Suunnistustaito ja taidon kehittyminen eri ikäryhmissä
- Fysiologian perusteita
- Psyykkisten taitojen kehittyminen ja harjoittaminen
- Terveysten edistäminen
- Eettiset periaatteet

## Opettamis- ja ohjaamistaidot

- Laadukkaan harjoituksen toteuttaminen
- Ohjaajana oleminen
- Vuorovaikutustaidot, ihmissuhdetaidot
- Ilmapiiriin ja yhteisöllisyyteen vaikuttaminen
- Innostuksen ja intohimon tartuttaminen

# Koulutuksen käyneellä valmentajalla on valmiudet

- Ohjata nuorten seuraharjoituksia ryhmille
- Ymmärtää pääpiirteet yksittäisten harjoitusten asemasta harjoitusvuoden kokonaisuudessa.
- Henkilökohtaisen valmentamisen alkeisiin.

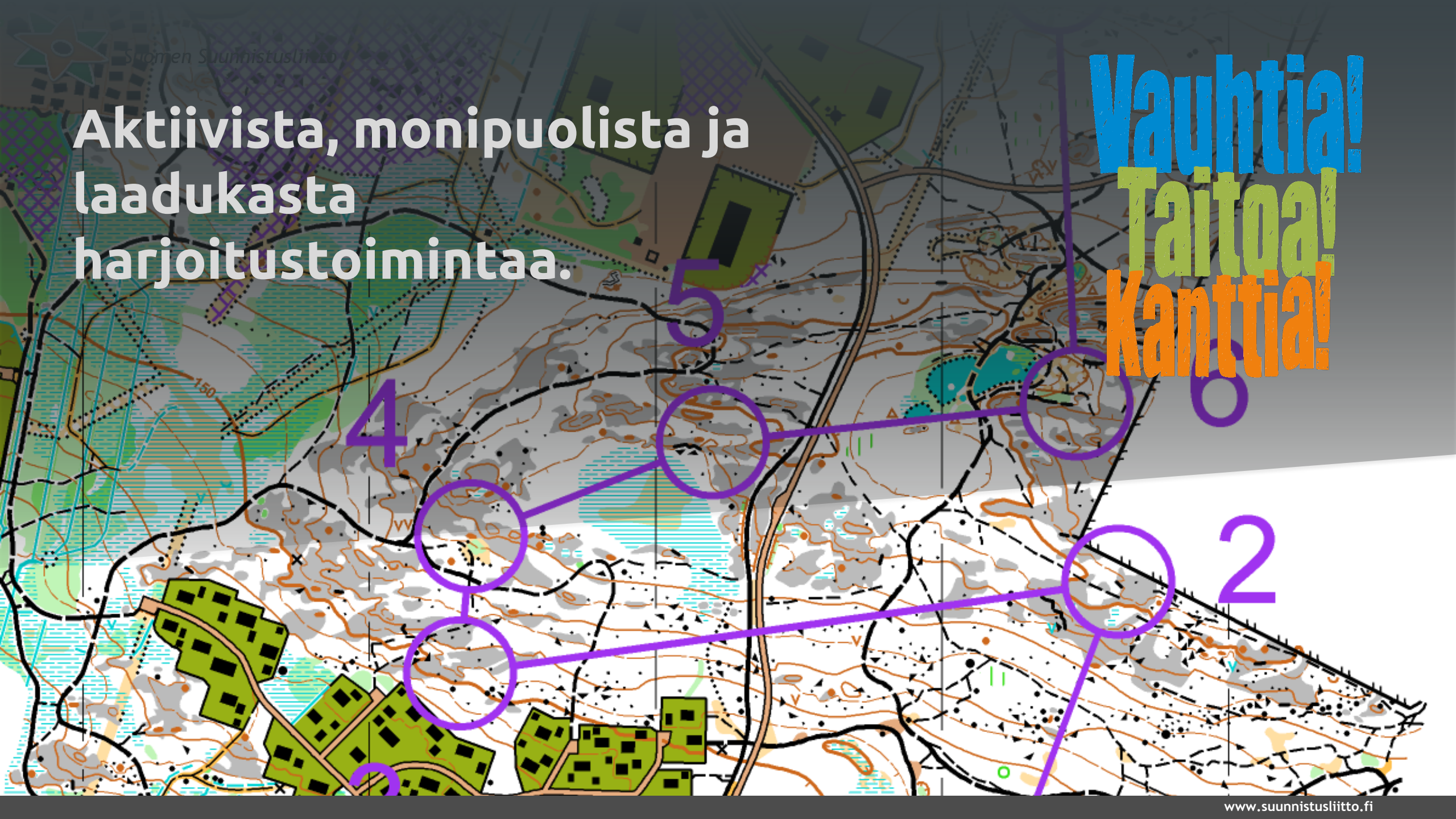
Koulutuksen innostava ilmapiiri tuo myös virtaa seuravalmennuksen kehittämiseen.



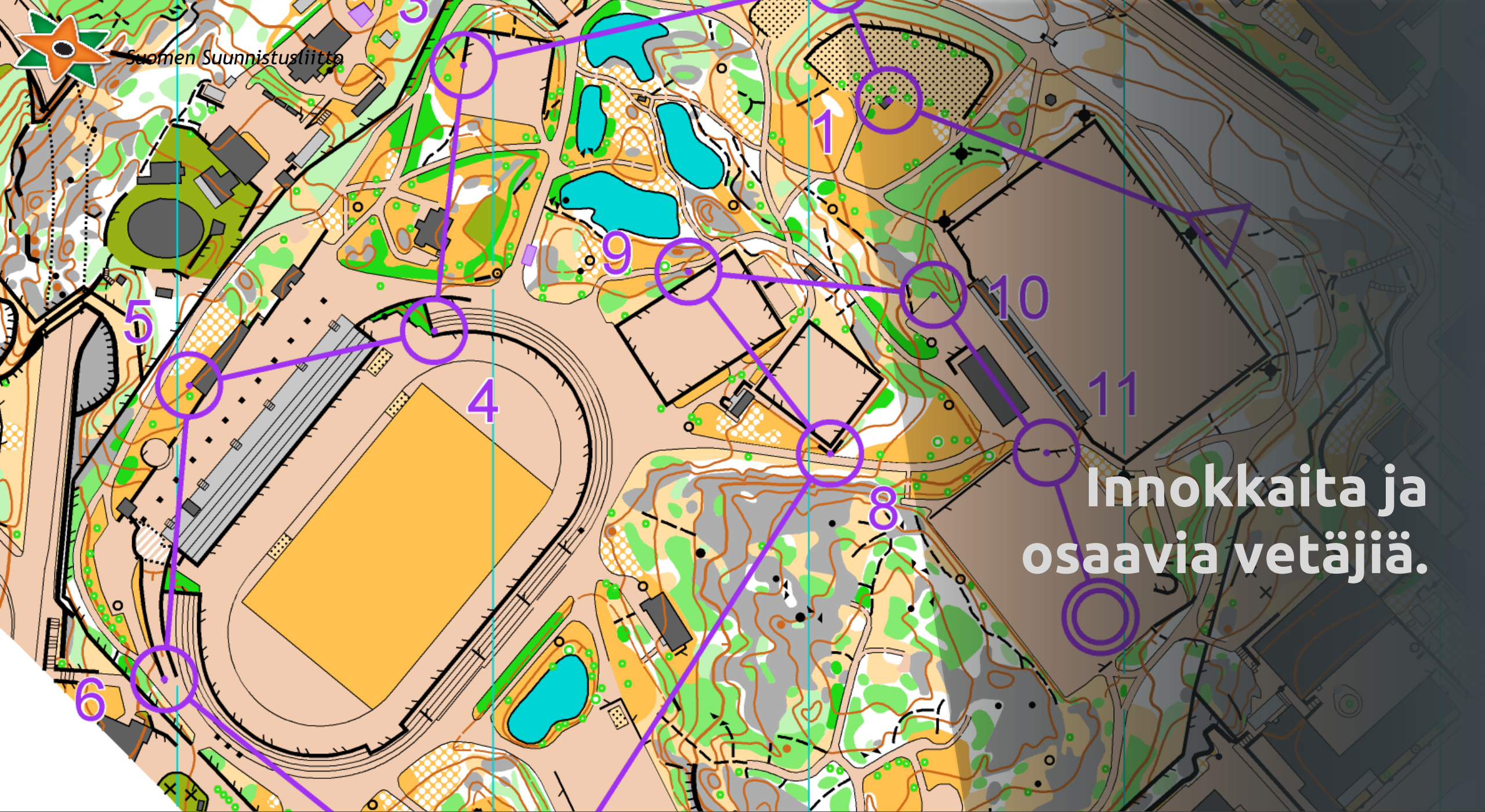
# Päämääränä

Aktiivista, monipuolista ja  
laadukasta  
harjoitustoimintaa.

Vauhtia!  
Taitoa!  
Kanttia!







Suomen Suunnistusliitto

Innokkaita ja  
osaavia vetäjiä.



Suomen Suunnistusliitto



**Nuorten innostus  
osallistua järjestettyihin  
harjoituksiin.**

# Harjoitusryhmän hallinta ja yksilön huomioiminen.



**Toimintatavoista  
ja olosuhteista  
sovitaan.**

**Verkostojen  
ja yhteistyön  
rakentaminen  
lähiseurojen  
kanssa.**



**Tilaa koulutus  
Seuraasi!**



*Suomen Suunnistusliitto*