

Esimerkki valmentajakoulutusviikonlopusta

Valmistautumistehtävät jaksoon

- Mentorvalmentajan haastattelu valmennusfilosofiasta
- Kerää ja koosta lajisi lajiansalyseistä oma näkemyksesi, valmistaudu esittämään kooste
- Valmistaudu esittelemään oman valmennusryhmäsi vuosivalmennussuunnitelma
- Suorita Verkkokurssit Varalan oppimisalustalla
 - Harjoittelun seuranta ja optimointi
 - Liikuntafysiologia
- Lukuohjelma
 - Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu tai Huippu-urheiluvalmennus

Perjantai

klo 16.00 -16.30 Päivällinen ja majoittuminen

klo 16.30 -18.00

- Verkko-opintojen läpikäynti
- Mentor-keskustelujen purku
- Valmistautumistehtävien purku

klo 18.15-20.30

- Kokonaisvaltainen lajiansalyysi
- Lajin tutkiminen

Iltapala

Lauantai

Aamupala

klo 8.30 - 11.30

- Lajin vaatimukset fysiologisesti
- Urheilijan kehitysvaiheet

Lounastauko

klo 12.30 - 16.30

- Harjoittelun suunnittelu
- Harjoittelun ohjelmointi
- Vuosivalmennussuunnitelma

Päivällistauko

klo 17.30 – 20.30

- Oman valmennuksen arviointi
- Oman jaksamisen kehittäminen
- Valmennusfilosofia

Iltasauna + Iltapala

Sunnuntai

Aamupala

klo 8.30 – 11.00

- Lajisisällöt 1.1

Lounas ja huoneiden luovutus

klo 12.00 – 15.00

- Lajisisällöt 1.2

Oppimistehtävät ensimmäiseltä lähijaksolta

- Tee oman osaamisen ja jaksamisen kehityssuunnitelma
- Mentor-keskustelu omasta työssäjaksamisesta ja itsensä kehittämisestä
- Valmennusfilosofian aloittaminen
- Oman lajianalyysin kirjoittaminen
- Urheilijan pitkän tähtäimen suunnitelman ja vuosivalmennussuunnitelman hahmottelu