

Suomen Moottoriliiton 1. tason valmentajakoulutus alkaa 17.-19.3.2023 Vierumäellä. Koulutukseen sisältyy kaksi lähijaksoa, joista toinen on 15.-16.4.2023 myös Vierumäellä.

Koulutus sopii sekä aloitteleville valmentajille ilman omaa ajokokemusta ja kokeneemmille kuljettajille, joilla ei ole valmentamiseen koulutusta.

Valtakunnallisen ensimmäisen tason valmentaja- ja ohjaajakoulutuskokonaisuuden tavoitteena on luoda ohjaajille ja valmentajille perusta harjoitusten laadukkaaseen toteuttamiseen lajista ja harrastajien ikä- ja osaamistasosta riippumatta. Koulutuskokonaisuus (n. 50 h) koostuu kahdesta lähijaksosta sekä niihin liittyvistä itsenäisistä opinnoista.

Lähijaksojen sisällöt jaetaan yleisiin valmennustaitoihin (VK1) ja lajispesifiin koulutukseen. Ensimmäisellä lähijaksolla pe-la on yleisen osan koulutusta ja su lajiosa, toisella lähijaksolla la yleinen ja su lajiosa. Lajiosan rakenne on lajikohtainen ja lajeittain toisistaan poikkeava ja sitä muokataan lajeittain sen mukaan, mistä lajeista koulutukseen osallistujia ilmoittautuu.

Yleisen valmennusosaamisen kokonaistuntimäärä: 30h (sis. lähijaksot, priima - verkkokoulutusosiot ja oppimistehtävä)

- Fyysinen kasvu ja kehitys
- Fyysiset ominaisuudet
- Harjoittelun suunnittelu (kuinka valmennan taidot)
- Vastuullinen valmentaja -verkkokurssi
- Antidoping- ja kilpailumanipulaation torjunta-asiat (Puhtaasti paras- ja Reilusti paras-verkkokoulutus, Suek)
- Urheilijan ravitsemus
- Urheilijakeskeinen valmennus: Sisäinen motivaatio
- Urheilijakeskeinen valmennus: Kasvun asenne

Lajivalmennusosan kokonaistuntimäärä: 20h

- Lajitekniikka teoriassa ja käytännössä
- Lajin fysiologia, psykologia ja taktiikka
- Lajiharjoituksen ohjaaminen ja valmentaminen
- Lajivalmennuksen vastuullisuus

Koulutuksen hinta on 450€/hlö sisältäen myös majoituksen täysihoidolla lähijaksoilla. Majoitus 3 yötä 2 hengen huoneessa. Yhden hengen huoneen lisämaksu noin 40-50€/yö.