

I-tason fitnessvalmentajakoulutus

Info 2022



Yleinen info



- I-tason fitnessvalmentajakoulutus koostuu kahdesta (2) lähijaksosta, jotka järjestetään Liikuntakeskus Pajulahdessa sekä yhdestä (1) etäjäksosta.
- Koulutuksen hintaan sisältyy majoitus ja ruokailut liikuntakeskus Pajulahdessa
- Etäjäksolla käytetään Microsoft Teams–virtuaalioppimisympäristöä, joten sinulla tulee olla vähintään älypuhelin tai tietokone, jossa on toimiva internet-yhteys.

1. Koulutusviikonloppu 18.-20.11.2022 Etä
2. Koulutusviikonloppu 13.-15.1.2023 Lähi (Liikuntakeskus Pajulahti)
3. Koulutusviikonloppu 21.-23.4.2023 Lähi (Liikuntakeskus Pajulahti)





Pajulahti

Koulutuksen osaamistavoitteet

Taso 1



SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.

PUHDASTA URHEILUA VUODESTA 1995

Lajinominaispiirteet

- Valmentaja osaa kuvata ja tunnistaa lajissa vaadittavat ominaisuudet.
- Valmentaja osaa kuvata ja tunnistaa poseerausharjoittelun perusteet.
- Valmentaja osaa kuvata ja tunnistaa hypertrofisen voimaharjoittelun perusteet.
- Valmentaja osaa kuvata ja tunnistaa aerobisen harjoittelun perusteet osana fitness-lajeja.

Urheilijan ravitsemus

- Valmentaja osaa kuvata ja tunnistaa ravitsemuksen perusteet harjoitus- ja kilpailukaudella.
- Valmentaja osaa kuvata ja tunnistaa yleiset urheilijan ravitsemuksen perusteet.

Harjoittelun suunnittelu ja organisointi

- Valmentaja osaa suunnitella ja johtaa yhden harjoituksen ja noin 12 viikon harjoitusjakson fitness-lajin harrastajalle tai kilpailijalle sekä raportoida sen
- Valmentaja osaa laatia urheilijalle kehittymisen seurannan sekä tunnistaa urheilijan kokonaiskuormituksen hallinnan.

Valmennusosaamisen kehittyminen (itsensä kehittämisen taidot)

- Valmentaja osaa kuvata ja tunnistaa vahvuutensa sekä kehityskohteensa.
- Valmentaja osaa laatia itselleen kehityssuunnitelman.

Urheilun etiikka

- Valmentaja tietää mistä löytyy oman lajin antidoping-ohjelma.
- Valmentaja pystyy pohtimaan etiikkaan ja dopingiin liittyviä case-tapauksia.



Yleinen info



Pajulahti

- Ota mukaasi ensimmäiselle lähijaksolle opiskeluun vaadittavat välineet kuten paperia, kynät, kumit, älypuhelin tai tabletti ja/tai tietokone saapuessasi lähijaksolle
- Ota mukaasi myös urheiluvarusteet
- Ota mukaasi rahaa/ eväitä mikäli koet, että ohjelmassa näkyvät ruokailut eivät sinulle riitä
 - Ohjelman sisältöihin voi tulla pieniä muutoksia.
 - Lähijaksojen aloitus on klo 17:00 Pajulahdessa perjantaina



SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.

PUHDASTA URHEILUA VUODESTA 1995

Yleinen info



- Saapuessasi Pajulahteen, suosittelemme, että käyt vastaanotossa vastaanottamassa huoneesi
 - Vastaanotto löytyy Pajulahden päärakennuksesta
 - Mikäli alue ei ole sinulle tuttu, voit tiedustella vastaanotosta mistä löydät ohjelmassa näkyvän luentotilan jossa aloitus pidetään



SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.

PUHDASTA URHEILUA VUODESTA 1995



Pajulahti

Muu koulutuksen info

Taso 1



SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.

PUHDASTA URHEILUA VUODESTA 1995



Pajulahti

Koulutuksen oppimismenetelmät

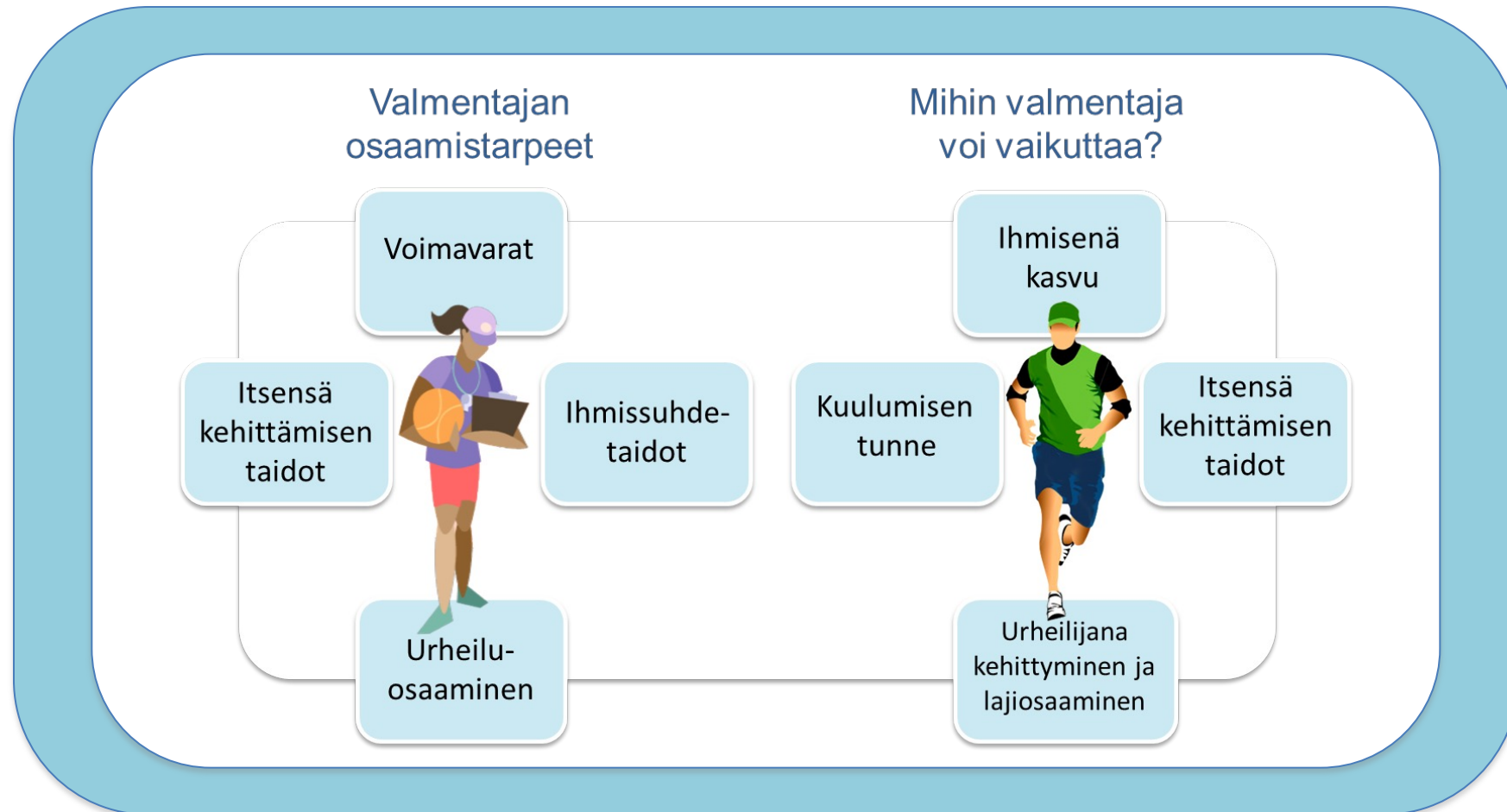
- Valmentajakoulutus perustuu Suomalaisen valmennusosaamisen mallin pohjalle, jossa valmennukseen tartutaan valmentajan osaamistarpeiden ja urheilijaan liittyvien asioiden suunnassa



SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.

PUHDASTA URHEILUA VUODESTA 1995

Valmennusosaamisen malli



Valmennusosaamisen malli: Valmentajan toimintaympäristö

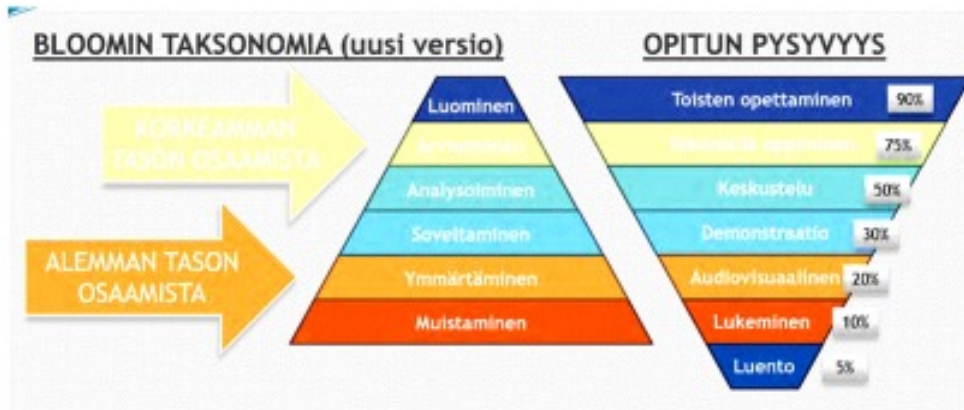


Pajulahti

Urheilijan ikä	Lapsuusvaihe	Nuoruvaihe	Aikuvaihe
Urheilijan taso	Harraste	Kilpa	Huippu
Urheilijan sukupuoli	Nainen/tyttö	Mies/poika	Ryhmässä kumpaakin sukupuolta
Harjoittelun organisointi	Yksilö	Ryhmä	Joukkue
Harjoitteluryhmä	Samantasoinen	Eritasoinen	Integroitu eri lajeja ja vammaisurheilijoita
Valmentajan rooli	Henkilökohtainen	Ominaisuus- tai Akatemiaval.	Päävalmentaja
Kulttuuri	Etninen tausta, uskonto, urheilu- ja valmennuskulttuuri, lajikulttuuri		
Olosuhteet	Paikkakunnan koko, harjoittelu ja kilpailutilat, seuran toiminta, muut toimijat esim. vanhemmat		

Valmennusosaamisen pysyvyys

- Ajatus toimintatavan pohjalta rakentuu Bloomin taksonomia pohjalle (Kuva 1) ja tämän pohjalta rakennetulle oppimismallille, jossa vaikuttavuutta oppimiseen haetaan osallistujan toimintaympäristössä tapahtuvalla oppimisella (Kuva 2)



Kuva 1. Bloomin taksonomia. Suomen Fitnessurheilu ry:n oppimistavat rakentuvat oppimisen pysyvyyden suunnassa ja painottuneena oppimiskohtauksissa on toisten opettaminen, käytännön tekeminen ja keskustelut.

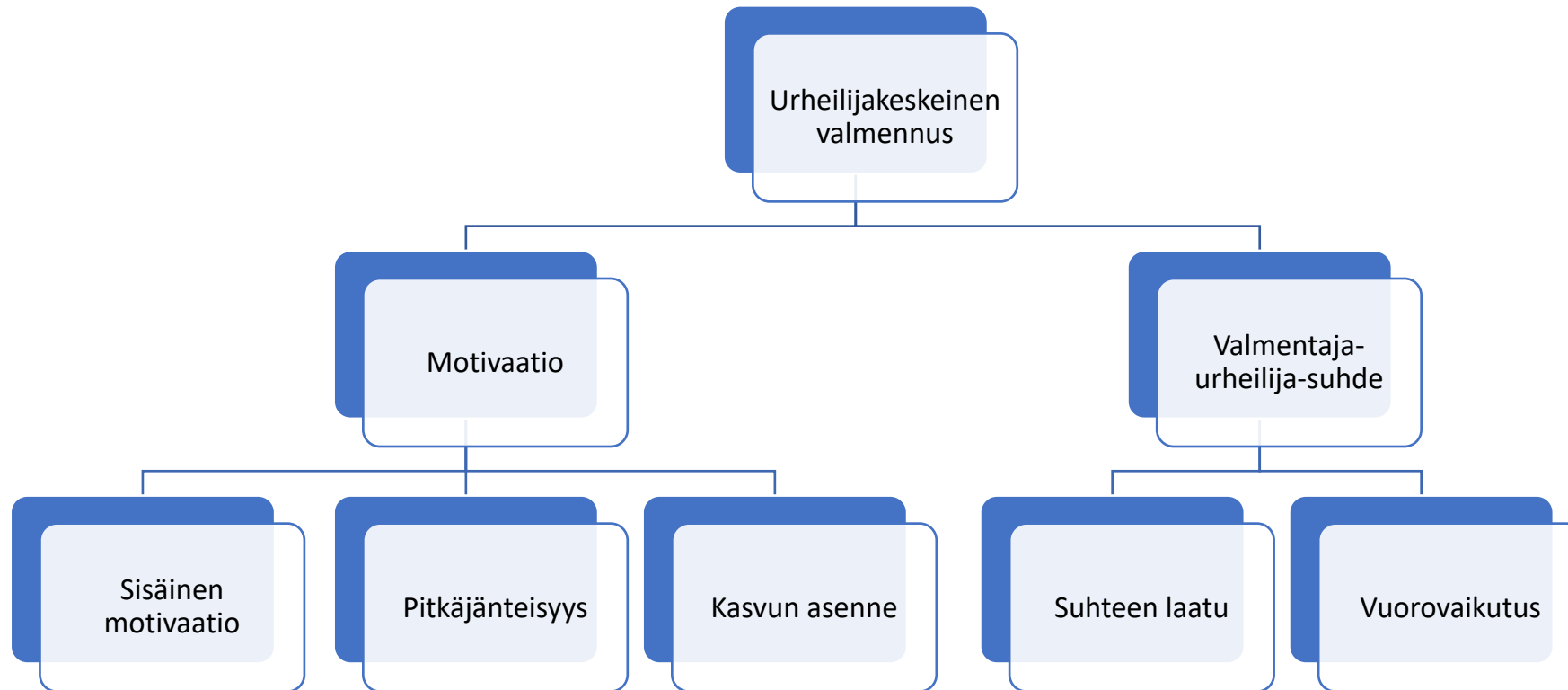


Kuva 2. Oppimisessa käytettävät tavat oppia.

Urheilijakeskeinen valmennus

- Suomen Fitnesssurheilu ry:n valmentajakoulutuksen valmennusfilosofia kietoutuu urheilijakeskeisen valmentajuuden ympärille joka edelleen jaetaan pienempiin käsitteellisiin osiin motivaatiosta sekä valmentaja-urheilija-suhteesta ja suhteen vuorovaikutuksesta
- Valmentajakoulutusten aikana opiskelijalle annetaan tämän urheilijakeskeisen valmennuksen viitekehyksen muodossa mahdollisuus syventää omaa valmentamistaan suhteessa urheilijakeskeisyyden käsitteeseen jolloin valmentajan urheilijakeskeinen valmennusfilosofia alkaa kehittyä.

Urheilijakeskeinen valmennus



Suoritustapa

- Koulutusryhmälle perustetaan Facebook-ryhmä sekä tarvittaessa muita sosiaalisen median ryhmiä
- Kaksi lähijaksoa sekä yksi etäjakso
 - Kaikille koulutusjaksoille on pakollinen osallistuminen
- Loppuvalmennustyössä sinun tulee dokumentoida ja esittää fitnessurheilijan tai -harrastajan 8-12 viikon mittainen harjoitusjakso.

Suoritustapa



Pajulahti

- Loppuvalmennustyö on kirjallinen 15-20 sivuinen työ, josta tehdään myös power point -esitys. Tarvitset siis tietokoneen ja siihen tekstinkäsittelyohjelman.
- Valmistavien tehtävien ja välitehtävien palauttaminen sähköisesti
 - Tehtäviä päivitetään opintoalustalle tai yhteiseen facebook-ryhmään koulutuksen edetessä
 - Tehtävät tulee palauttaa word. tai pdf. muodossa.
- Opetusmateriaalina käytetään kansainvälisiä tutkimusartikkeleita, kotimaisia opinnäytetöitä ja VK-kustannus Oy:n kirjoja:
 - Liikuntaravitsemus 3.0 (2021)
 - Voimaharjoittelu (2020)
 - Suorituskyvyn psykologia (2020)
 - Huippu-urheiluvalmennus (2016)
 - Lihaskuntoharjoittelu ja venyttely (2015)
 - VK-kustannus Oy:n kirjoja on mahdollisuus ostaa ensimmäisellä lähijaksolla tarjoushintaan!



SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.

PUHDASTA URHEILUA VUODESTA 1995

Mitä yleistä valmentajakoulutettavan tulisi huomioida?

- Kaikki tehtävät on suunniteltu tukemaan valmentajakoulutukseen osallistuvan valmentajan kasvua ja kehitystä
- Materiaalia (koulutuksessa läpikäydyt asiat tms.) päivitetään Facebook-ryhmään koulutuksen edetessä
 - Facebook-ryhmä perustetaan syyskuun aikana
- Anna aikaa oppimiselle. Tehtävät on pyritty luomaan siten, että valmentajalla on mahdollisuus siirtää tehtävät arjen valmennukseen
 - Pyrithän siis huolelliseen tehtävien tekemiseen etkä tee niitä ”viime tingassa” jolloin sinulla on mahdollisuus oppia, kasvaa ja kehittyä