

LASTEN- JA NUORTEN OHJAAJAKOULUTUS - NUORI SUOMI - KOULUTUS



ALUEKOULUTUKSENA

- ✚ Koulutus on suunnattu lasten ja nuorten judo-ohjaajille ja nuorten ohjaajiksi aikoville.
- ✚ ”Lasten- ja nuorten ohjaajakoulutus – Nuori Suomi –koulutus” on tarkoitus järjestää nyt ensimmäistä kertaa aluekoulutuksena Länsi-Suomen alueella.
- ✚ Koulutus EU1-tason koulutus.

SISÄLTÖ

- ✚ Koulutuksessa opitaan lasten ja nuorten fyysis-sosiaalisen kehittymisen kaari, lapsille ja nuorille sopiva harjoittelun ohjelmointi judoharjoittelussa sekä oheisharjoittelussa.
- ✚ Tietopaketti Nuoren Suomen toiminnasta.
- ✚ Paljon mukavaa käytännön tekemistä !!!

SUUNNITELMA

- ✚ Koulutus järjestetään Jyväskylässä vuoden 2008 aikana.
- ✚ Koulutus kestää 2 päivää (la ja su)
- ✚ Koulutuksen hinta (opetus + materiaalit) pysyy kohtuullisena (todennäköisesti 50-70 €)
- ✚ Kouluttajana toimii, kokenut koulutuksien monitoimimies, Jan Eklund 2.d + mahd. toinen kouluttaja.

PALAUTETTA KAIVATAAN

- ✚ Keskustelkaa seuroissa tästä koulutuksesta.
- ✚ Ystävällisesti pyydän allekirjoittaneelle palautetta koulutuksesta
 - Koulutus alustavasti kiinnostaa/ ei kiinnosta aluekoulutuksena
 - Montako judokaa olisi tulossa mahdollisesti koulutukseen
 - Samalla voi ehdotella sopivaa aikaa koulutukselle
- ✚ Kiinnostusta on ainakin Jyväskylän seudulla
- ✚ **Koulutuksen käytännön järjestelyjä jatketaan mikäli seuroissa ilmenee tarpeeksi kiinnostusta. Tämän vuoksi seurojen palaute on tärkeää.**

Terveisin: Harri Niemenmaa harri.niemenmaa@kauhajoki.fi 050-4633752
Länsi-Suomen aluekouluttaja

24.3.2008

Seuraavassa tarkempaa tietoa EU1 koulutuksista (Judoliiton uusilta sivuilta olevasta materiaalista.)

Taso 1

EU - 1 tasotodistukseen vaaditaan opiskelua 50 h + käytäntöä 50 h

JUDON PERUSTEET

12 h, Judoliiton alueiden koulutus

Sisältö: Koulutus antaa perustiedot lajista ja sen historiasta, periaatteista ja niiden soveltamisesta harjoitteluun. Kurssi painottuu tatamilla käytäviin harjoituksiin, joissa käydään läpi judon perusasioita.

Kohderyhmä: Keltavöiset (5.kyu) ja oranssivöiset (4.kyu) judokat. Peruskoulutus kaikille yli 12 - vuotiaille judokoille myöhempien koulutusten pohjaksi.

Huomio: "Judon perusteet" - koulutus tulee olla käytynä viimeistään sinisen (2.kyu) vyön suorittamisessa (ei vaadita alle 14-v. siniseen vyöhön). Ruskeaan (1.kyu) vyöhön "Judon perusteet" tulee olla suoritettu.

Kouluttajana: Judoliiton alueiden aluekouluttajat

OPPIMISEN JA OPETTAMISEN PERUSTAIKOT JUDOSSA

12 h, Judoliiton alueiden koulutus

Sisältö: Oppimisen ja opettamisen perustaidot judossa - koulutuksessa opitaan perusasioita oppimisesta ja opettamisesta. Asiat käydään läpi judon oppimisen ja opettamisen näkökulmasta. Koulutus painottuu tatamilla tapahtuvaan harjoitteluun ja opiskelijoiden tekemiin opetustuokioihin. Oman opettamisen arviointia ja palautteen saamista sekä antamista harjoitellaan opetustuokioiden analysoinneilla koulutuksen aikana.

Kohderyhmä: Vihreävöiset (3.kyu) judokat. Peruskoulutus kaikille yli 12 - vuotiaille judokoille myöhempien koulutusten pohjaksi.

Huomio: "Oppimisen ja opettamisen perustaidot" - koulutuksen suorittaminen on edellytyksenä sinisen vyön (2.kyu) suorittamiseen (ei vaadita alle 14-v. siniseen vyöhön). Ruskeaan (1.kyu) vyöhön "Oppimisen ja opettamisen perustaidot" tulee olla suoritettu.

Kouluttajat: Judoliiton alueiden aluekouluttajat

FYYSINEN HARJOITTELUN PERUSTEET

15 h, SLU alueiden koulutus

Sisältö: Koulutus antaa perustiedot liikuntafysiologiasta ja selvittää elimistön kuormittamisen yleisiä vaikutuksia. Lisäksi koulutuksessa opitaan perustietoa ja -malleja eri fyysisten osa-alueiden kuten voiman, nopeuden ja kestävyys harjoittamisesta sekä palautuksen ja kuorituksen välisestä suhteesta. Peruskoulutus fyysisen valmennuksen (50 h) koulutukseen.

Kohderyhmä: Koulutus on tarkoitettu kaikkien lajien ohjaajille ja valmentajille sekä urheilijoille.

Kouluttajat: SLU - alueiden aluekouluttajat

Lisätietoja oman SLU - alueen www -sivuilta.

PERUSKURSSIN OHJAAJAKOULUTUS

15 h, Judoliiton alueiden koulutus tai tilauskoulutus

Sisältö: Koulutuksessa tehdään judon peruskurssin kausi- sekä tuntisuunnitelmia. Opetellaan harjoituksen ohjaamista kohderyhmän mukaan sekä annetaan ohjeita suunnitelman toteutumisen seurantaan. Käydään läpi ihmisen anatomiaa ja testauksen perusteita sekä suoritetaan vapaaehtoinen kunnon testaaminen 2km:n kävelytestillä. Lisäksi pohditaan erilaisia markkinoinnin malleja kurssilaisten houkuttelemiseksi uuden lajin pariin. Koulutus sisältää luentoja, ryhmätöitä ja opetusharjoituksia.

Kohderyhmä: Seuran peruskurssiohjaajat tai ohjaajiksi aloittavat uudet henkilöt sekä muut asiasta kiinnostuneet. Ennen koulutukseen osallistumista suositellaan "Judon perusteiden" suorittamista.

Kouluttajat: Judoliiton alueiden kouluttajat tai liittokouluttajat sopimuksen mukaan

LASTEN- JA NUORTEN OHJAAJAKOULUTUS – NUORI SUOMI – KOULUTUS

18 h, Judoliiton alueiden koulutus tai tilauskoulutus

Sisältö: Koulutuksessa opitaan lasten ja nuorten fyysis-sosiaalisen kehittymisen kaari, lapsille ja nuorille sopiva harjoittelun ohjelmointi judossa sekä oheisharjoittelussa. Tietopaketti Nuoren Suomen toiminnasta. Mukana on 2-3 lajidemoa muista lajeista.

Kohderyhmä: Koulutus on tarkoitettu lasten ja nuorten judo-ohjaajille ja nuorten ohjaajille tai ohjaajiksi aikoville.

Kouluttajat: Judoliiton alueiden aluekouluttajat tai/ja Marita Kokkonen sekä eri lajien valmentajat lajidemoissa

Suomen Judoliiton valmentaja- / ohjaaja koulutusjärjestelmä



I taso sisältää kaikille kolme yhteistä koulutusta
- Judon perusteet
- Oppimisen ja opettamisen perustaidot judossa
- Fyysisen harjoittelun perusteet
joista kaksi edellistä kuuluvat sinisen vyön vaatimuksiin.

Koulutusten alaikäraja 12 v

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Judon perusteet 12h Alueet Suositus 4 kyu | | Oppimisen ja opettamisen perustaidot judossa 12h Alueet Suositus 3 kyu | | Fyysisen harjoittelun perusteet 15h SLU:n Alueet | Fyysisen harjoitteluperusteet 50h SLU:n Alueet/Urheiluopistot | Taitoharjoittelu judossa 20h Judoliitto | Psyykkinen valmennus 15h Judoliitto / SLU | Harjoittelun tukitoimet 15h Judoliitto / SLU | Ravinto ja ADT 8h Judoliitto / SLU | Testaus ja ohjelmointi 12h Judoliitto / SLU | Valmentajan ammattitutkinto 20 ov Varalan Urheiluopisto Judoliitto | Valmentajan Erikoisammattitutkinto 20 ov Varalan Urheiluopisto | Jyväskylän yliopisto |
| | | | | Nuori Suomi ohjaaja koulutus 18h Alueet / Judoliitto | | | Muksujudo-ohjaajakoulutus I 18h Judoliitto | Muksujudo-ohjaajakoulutus II 15h Judoliitto | | Liikunnan ammattitutkinto: Lasten ja nuorten liikunta 20 o Varalan Urheiluopisto | | | |
| | | | | Peruskurssi ohjaajakoulutus 15h Alueet / Judoliitto | | | Seuraohjaaja koulutus I-II 30h Judoliitto | Soveltavan judon ohjaajakoulutus 18 h Judoliitto | Kunto judon ohjaajakoulutus 15h Judoliitto | Kouluttaja koulutus 15h Judoliitto | Liikunnan ammattitutkinto: Seuratyö 20 ov Varalan Urheiluopisto | | |

II taso sisältää kaikille yhteisen koulutuksen
Fyysisen harjoittelun perusteet sekä yhteiseksi suositeltavan koulutuksen Taitoharjoittelu judossa

Tasotodistuksia määriteltäessä otetaan huomioon tuomarikoulutukset sekä Dan-Kollegion koulutukset.

Yhteiset opinnot
 Valmennus
 Lasten ja nuorten liikunta ja urheilu
 Seuratyö ja sovellettu liikunta