

## **KOHDERYHMÄ**

- Alppi- ja freestyle-seurat/valmentajat, urheilijoiden vanhemmat
- Myös urheilijat ja muut lajista kiinnostuneet ovat tervetulleita

## **KOULUTUKSEN KUVAUS**

Luennon tavoitteena on tutustua hyvin konkreettisesti ja käytännön läheisesti SSF:n yhtenäiseen Lajitaidon Perusteisiin ja niiden merkitykseen urheilijan pitkäjänteisessä ja monipuolisessa kehittämisessä.

Koulutuksen runkona toimii SSF:n RATALASKUTEKNIIKAN PERUSTEET- Työkaluja valmennukseen -kirja. Lisäksi luennon aikana tutustumme kirjan mukana tulevaan harjoitepankkiin ja sen hyödyntämiseen valmennustoiminnassa.

## **KOULUTUKSEN PÄÄTEEMAT**

- SSF:n Lajitaidon Perusteet
- Lajin mekaniikkaa
- Lajiharjoitteluun liittyviä erityispiirteitä sekä harjoitteiden käyttöä

Luennon tehtävä on luoda kuva siitä, mitkä ovat alppihiihdon Lajitaidon Perusteet sekä mitä teknisiä edellytyksiä laskijalta vaaditaan menestyäkseen. Tutustumme myös hyvin konkreettisten esimerkkien kautta lajin perusasioihin, niiden merkityksiin urheilijan pitkäjänteisessä kehittämisessä, sekä niiden harjoitteluun.

## **VAATIMUKSET**

Luennolle osallistuminen ei vaadi aikaisempaa kokemusta alppihiihdosta tai sen valmentamisesta. Suosittelemme kuitenkin, että luennolle osallistuvilla on jonkinlainen lajikokemus.

## **AVAINVOITTEET**

Luennolle osallistunut henkilö ymmärtää SSF:n yhtenäiseen Lajitaidon Perusteet ja sen merkityksen laskijan pitkäjänteisessä kehittämisessä. Osallistuja saa myös tietoa lajiharjoitteista ja niiden käytöstä valmennustoiminnassa. Valmentajat paneutuvat lisäksi siihen, mitä käännöksen eri vaiheissa tulisi tapahtua, jotta laskija olisi nopea.