



URHEILIJASTA VALMENTAJAKSI -KOULUTUS PALLOILULAJIEN NAISILLE

MIKÄ URVA JA MIKSI?

Urheilijasta valmentajaksi (URVA) -koulutus on syntynyt tarpeeseen kouluttaa uransa huipputasolla lopettaneita urheilijoita valmentajiksi – tai ainakin luoda koulutuksen avulla valmentamisen perusta. Koulutusaika räätälöidään yhdessä lajiliittojen kanssa kullekin koulutettavalle yksilölliseksi.

Tavoitteena on, että koulutuksen käytyään urheilija muun muassa

- on löytänyt oman uransa kautta hyödyllistä näkökulmaa valmennukseen
- osaa oppimisen ja opettamisen perustaidot
- ymmärtää valmennuksen ohjelmoinnin perusteet
- tietää ihmisen fysiologian toimintamekanismin sekä biomekaniikan periaatteet

URVA-koulutus sisältää lähiopiskelua, etäopiskelua ja käytännön valmennusharjoittelua. Koulutettavat saavat puoli vuotta kestävässä prosessissa koulutettavien pakettina valmentajaksi siirtymistä varten.



Suomen Valmentajat ry
Radiokatu 20, 00240 Helsinki
toimisto@suomenvalmentajat.fi
www.suomenvalmentajat.fi



www.facebook.com/pages/Suomen-Valmentajat-ry



VALMENTAA * kuin * NAINEN

MARRASKUUSSA ALKAVA KOULUTUS on suunnattu joukkuepaloilulajien maajoukkue-tason ja kansallisen pääsarjatason naisurheilijoille. Koulutuksen toteuttavat yhdessä Suomen Valmentajat, Varalan Urheiluopisto ja Valmentaa kuin nainen -hanke. Lajeista hankkeessa on mukana jalkapallo, käsipallo, ringette, salibandy, jääkiekko, amerikkalainen jalkapallo, pesäpallo, koripallo ja VAU:n alaiset vammaisurheilun palloilulajit. Koulutukseen voi myös osallistua muiden lajien urheilijat siinä tapauksessa, että vapaita paikkoja on jäljellä.

Valmentaa kuin nainen -hankkeen tavoitteena on lisätä naisvalmentajien määrää joukkuepaloilulajeissa ja tukea nykyisiä naisvalmentajia urallaan. Naisten URVA-koulutus vastaa tarpeeseen lisätä osaamista ja kannustaa entisiä urheilijoita jatkamaan urheilua valmentajana. Yleisen valmennusosaamisen rinnalla syksyllä alkavassa koulutuksessa nostetaan esille naisena valmentamisen näkökulmia.

Koulutuksen hinta on 980 €. Hinta sisältää koulutuksen, koulutusmateriaalin, sähköisen oppimisympäristön käytön koulutuksen ajan sekä majoituksen ja täysihoidon lähijaksoilla Varalan urheiluopistolla. Valmentaa kuin nainen -hanke osallistuu mukana olevien lajien urheilijoiden koulutuskustannuksiin ainakin 400 €:lla, joten omavastuuosuudeksi joko osallistujan tai hänen taustatahonsa maksettavaksi jää maksimissaan 580 €.

Koulutuksen toteuttavat yhdessä Suomen Valmentajat, Varalan Urheiluopisto ja Valmentaa kuin nainen -hanke.



VALMENTAA
* kuin *
NAINEN

KOULUTUS ALKAA MARRASKUUSSA 2015

LÄHIJAKSO 1: 27.–29.11.2015

- Ryhmäytyminen
- Urheilijasta valmentajaksi, oman uran analysointia uusin silmin – tavoitteena valmentajan mindset
- Opettaminen ja oppiminen
- Valmennusoppia teoriassa ja käytännössä

LÄHIJAKSO 2: 5.–7.2.2016

- Valmennuksen kivijalat
- Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen
- Taidon opettaminen ja oppiminen

LÄHIJAKSO 3: 18.–20.3.2016

- Oma valmennusfilosofia ja vuorovaikutus- taidot valmennuksessa
- Näytöt ja arvioinnit

LÄHIJAKSO 4: 14.–15.5.2016

- Seminaari jossa esitellään opinnäytetyöt

Hakemukset koulutukseen tulee jättää 8.11.2015 mennessä. Koulutukseen valitaan 12–16 osallistujaa.

Hae tästä: www.suomenvalmentajat.fi/koulutukset- ja-tapahtumat/urheilijasta-valmentajaksi/

Lisätietoja: Erik Piispa, kehityspäällikkö,
Suomen Valmentajat ry
erik.piispa@suomenvalmentajat.fi
Puh. 045 638 4772

