



URHEILIJASTA VALMENTAJAKSI -KOULUTUS PALLOILULAJIEN NAISILLE

MIKÄ URVA JA MIKSI?

Urheilijasta valmentajaksi (URVA) -koulutus on syntynyt tarpeeseen auttaa uransa lopettaneita urheilijoita kouluttautumaan valmentajiksi.

Tavoitteena on, että koulutuksen käytyään urheilija:

- on löytänyt ja muuntanut urheilu-uransa kautta saamaansa osaamista valmennuksen näkökulmaan
- osaa oppimisen ja opettamisen perustaidot
- tietää ihmisen fysiologian toimintamekanismin sekä biomekaniikan periaatteet
- ymmärtää henkisen valmennuksen roolin osana valmennuksen kokonaisuutta
- ymmärtää valmennuksen ohjelmoinnin perusteet
- on alkanut työstämään valmennusfilosofiaansa
- on päässyt jakamaan kokemuksiaan ja verkostoitumaan vertaistensa kanssa

Koulutus sisältää lähiopiskelua, etäopiskelua ja käytännön valmennusharjoittelua. Koulutettavat saavat puoli vuotta kestävästä prosessista tehokkaan paketin valmentajaksi siirtymistä varten.



Suomen Valmentajat ry
Valimotie 10, 00380 Helsinki
toimisto@suomenvalmentajat.fi
www.suomenvalmentajat.fi



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



VALMENTAA * kuin * NAINEN

MARRASKUUSSA ALKAVA KOULUTUS on suunnattu joukkuepaloilulajien maajoukkueetason ja kansallisen pääsarjatason naisurheilijoille. Koulutuksen toteuttavat yhdessä Suomen Valmentajat, Varalan Urheiluopisto ja Valmentaa kuin nainen -hanke. Lähijaksot järjestetään Varalassa.

” Koulutuksen suurinta antia oli verkostoituminen muiden valmentajien kanssa. Viikonlopuilta sain rohkaistusta siihen, että rahkeet alkavat riittämään valmennukseen.

Elina Kero
jenkkifutispelaaja ja -valmentaja



Lajeista hankkeessa ovat mukana jalkapallo, käsipallo, ringette, salibandy, jääkiekko, amerikkalainen jalkapallo, pesäpallo, koripallo, lentopallo, ultimate, rugby 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. Hankkeen URVA-koulutus kannustaa pelaajia jatkamaan urheilu-uraansa valmentajana. Yleisten koulutussisältöjen rinnalla nostetaan esille naisena valmentamisen näkökulmia.

Koulutuksen hinta on 980 €. Hinta sisältää koulutuksen, koulutusmateriaalin (mm. *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu* -kirjan), sähköisen oppimisympäristön käytön koulutuksen ajan sekä majoituksen ja täysihoidon lähijaksolla Varalan Urheiluopistolla.

Valmentaa kuin nainen -hanke osallistuu hankelajien urheilijoiden koulutuskustannuksiin 400 €:lla, joten omavastuuosuudeksi joko osallistujan tai hänen taustatahonsa maksettavaksi jää 580 €.

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



VALMENTAA
* kuin *
NAINEN

KOULUTUS ALKAA MARRASKUUSSA 2018

LÄHIJAKSO 1: PE-SU 16.– 18.11.2018

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

LÄHIJAKSO 2: PE-SU 18.– 20.1.2019

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

LÄHIJAKSO 3: PE-SU 5.– 7.4.2019

- Oma valmennusfilosofia ja vuorovaikutustaidot valmennuksessa
- Näytöt ja arvioinnit

LÄHIJAKSO 4: LA-SU 15.– 16.6.2019

- Seminaari, jossa esitellään opinnäytetyöt

Useat lajit hyväksilukevat URVA-koulutuksen osaksi lajin valmentajakoulutusta. Suomen Valmentajat auttaa tarvittaessa hyväksilukujen selvittelyssä. URVA toimii myös valmistavana koulutuksena Valmentajan ammattitutkinnolle tähtääville.

Hakemukset koulutukseen tulee jättää 16.11.2018 mennessä. Koulutukseen valitaan 16–20 osallistujaa.

Hae koulutukseen osoitteesta:

www.suomenvalmentajat.fi

Lisätietoja:

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

” Mikäli olet urheilullut lajisi kansallisella tai jopa kansainvälisellä tasolla ja olet kiinnostunut toimimaan urasi jälkeen valmennuksen parissa, sopii URVA-koulutus juuri sinulle.

