

UINTI JA TRIATHLON VAT 2023 - MUKANA LAJIEN 3 -TASO

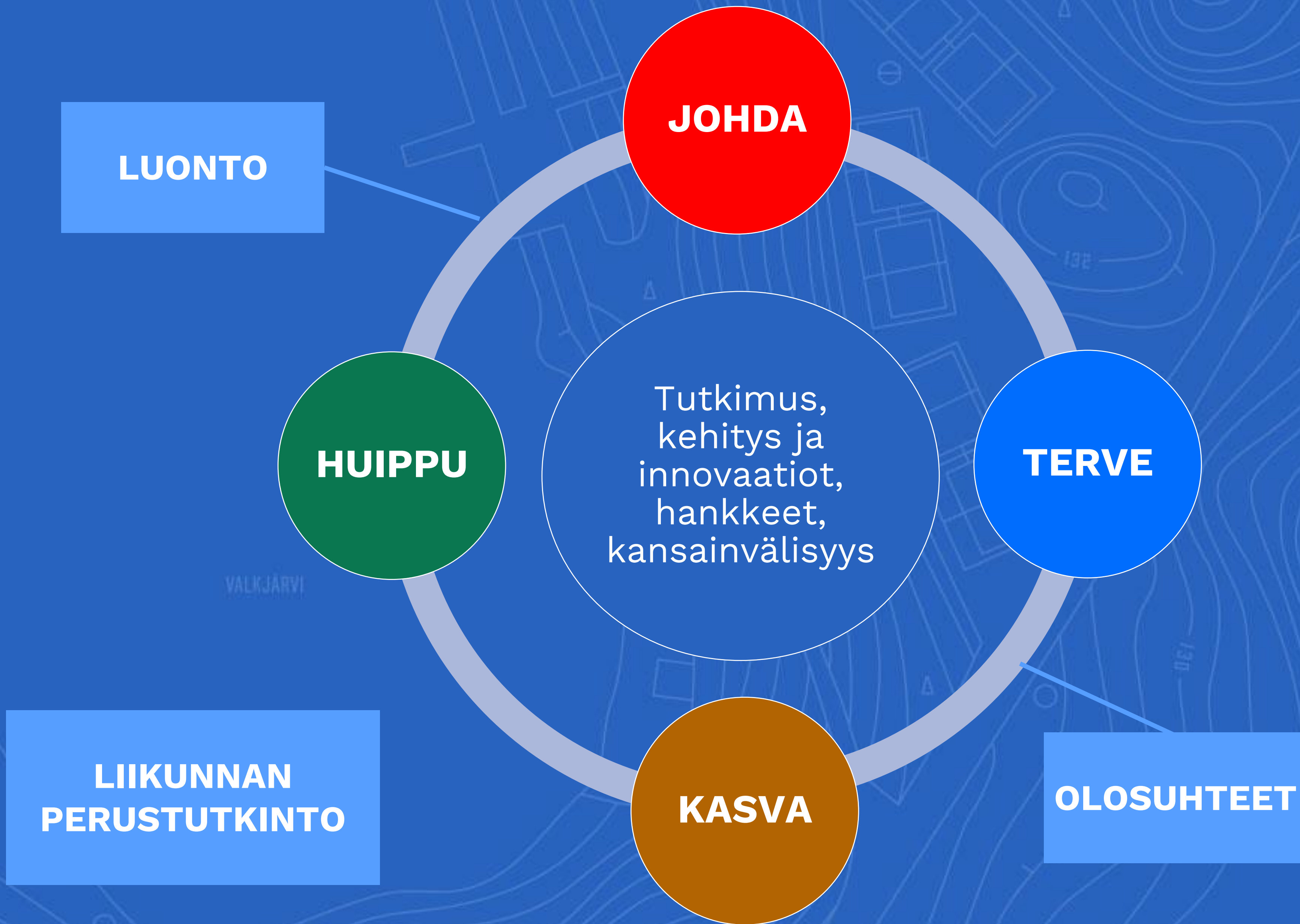
VALMENNUKSEN OSAAMISALAN OPINNOT



OLYMPIC TRAINING CENTER



LYHYESTI VIERUMÄEN OSAAMISYHTEISÖJEN AJANKOHTAISET



Osaamisyhteisöt: Liikunta, Urheilu ja Olosuhteet



KOULUTUKSEN ARVOLUPAUS ja VISIO

MATKALLA HUIPULLE

PERINNE HIKI HYMY LUONTO

Uudistamme ja kehitämme aktiivisesti osaamistamme ja työtapojamme opiskelijoiden ja työyhteisöjen parhaaksi.

Valmistaudumme hyvin opiskelijoiden, työkavereiden ja yhteistyökumppaneiden kohtaamisiin.

Rakennamme jokainen toiminnallamme positiivista, kannustavaa, välitöntä, luottamuksen arvoista ja oppimiselle otollista ilmapiiriä.

Koulutuksen visio: Olemme oppimisen ja kehittymisen edelläkävijöitä kansallisesti ja kansainvälisesti



**KENELLE UINTI JA TRIATHLON VAT 2023+3-
TASO KOULUTUS SOPII JA MITÄ PROSESSI
VAATII?**

Lasten, nuorten tai aikuisten valmentajille

- **Ammattivalmentajatutkinto henkilöille, jotka haluavat kehittää omaa osaamista valmentajana.**
 - Jokaiselle valmentajalle tehdään yksilöllinen henkilökohtaisen osaamisen kehittämisen suunnitelma osana ammattitutkinnon prosessia (HOKS).
- **Koulutus sopii erityisesti henkilöille, jotka toimivat seura-, liitto ja /tai kouluympäristöissä.** Koulutukseen hakeutuvilla tulee olla kokemusta valmennuksesta, lajin koulutuspolkua edetty II- tasolle asti. Liikunta- ja opetusalan tai muuta vastaavaa osaamista edistävän koulutuksen suorittaminen on eduksi. Oma tausta urheilusta on myös merkittävä etu.
- **Koulutus vaatii ajankäyttöä tehtäviin, näyttöihin ja koulutusjaksoihin liittyen.**

- **Valmennuksen osaamisala sisältää kaksi tutkinnon osaa.**
 - Kaikille pakollinen osa on ammatillinen toiminta valmentajana.
 - Lisäksi opiskelijana valitset joko lasten, nuorten tai aikuisten valmentamisen valinnaisen tutkinnon osan.
 - Tutkinnon laajuus on 150 osaamispistettä.
- **Koulutus toteutetaan monimuoto-opiskeluna,** joka sisältää lähijaksoja Suomen Urheiluopistolla, itseopiskelua kotipaikkakunnalla ja työssäoppimista omaa valmennustyötä toteuttaen. Priima oppimisalustalla suoritetaan ammatillinen toiminta valmentajana osio.
- **Kun näytöt ovat hyväksytyt, saa tutkintotodistuksen ja voi käyttää tutkintonimikettä valmentaja.**

KOULUTUSPROSESSIN KUVAUS

Sisällys

1. Koulutusprosessin kuvaus ja päivämäärät
2. Valmennuksen kenttäpäivät omalla lähialueella
 - Pääteemana Urheilijakeskeinen valmennus
3. Harjoitus- ja kilpailutapahtuman näytöt
 - Vierumäki kouluttaa lajeihin näyttöjen vastaanottajille prosessin ja LEARNS osat
4. Hinnoittelu ja oppisopimusmahdollisuus
5. Kansainvälisyys



= Harjoitus- ja kilpailutapahtumanäytöt

Joulukuu 2022 - 15.1.2023
Hakeutuminen tutkinnolle

Tammikuu 2023
Opiskelijavalintahaastattelut, pisteytys ja opiskelijavalinta.

Toukokuu 2023
Orientaatioweбинаari

Elokuu 2023
1. Lähijakso: Valmentajuus (valmennusfilosofia ja urheilijakeskeinen valmentaminen)
VIERUMÄKI

Elokuu- lokakuu 2023:
Valmennuksen kenttäpäivä:
Urheilijakeskeinen valmennus OMA LÄHIALUE

Marraskuu 2023
2. Lähijakso: Harjoittelun suunnittelu & urheilufysiologia
VIERUMÄKI

Jatkuva:
Ammatillinen toiminta valmentajana verkkototeutus

Helmikuu2024
3. Lähijakso: Taitoharjoittelu ja biomekaniikka (liikkeen analysointi ja lajitekniikat)
VIERUMÄKI

Toukokuu2024
3. Lähijakso: Valmentamisen psykologia (urheilopsykologia osana valmennusosaamista)
VIERUMÄKI

Elokuu 2024
4. Lähijakso: Ammatilliset havainnot; Valmennusfilosofian esittelyt ja kehittämistyön seminaarit
VIERUMÄKI

KANSAINVÄLINEN OLISI SIERRA NEVADA tms. – lisämahdollisuus syksy 2024

Arviointikeskustelut / etänä



Aikataulu ja jaksoteemat

- Koulutuksen **aloituswebinaari Tiistai 16.5.** klo 9-13.00 tai ilta?
- Opintoihin orientoituminen ja henkilökohtaisen osaamisen kehittymisen suunnitelman (HOKS) laadinnan aloitus
- **1. Lähijakso Vierumäellä ma 28.- ke 30.8. 2023**
 - . Valmentajuus, valmennusfilosofia ja urheilijakeskeinen valmentaminen
- **2. Lähijakso Vierumäellä pe 17.11.-su 19.11.2023**
 - . Harjoittelun suunnittelu & urheilufysiologia, fyysiset ominaisuudet ja harjoittelun suunnittelu urheilijanpolulla + kausisuunnitelma
 - . Fyysisten ominaisuuksien harjoittelun suunnittelu, toteutus, seuranta ja testaus / kuormitusfysiologia

Aikataulu ja jaksoteemat

- **3. Lähijakso Vierumäellä pe 9.2.-su 11.2.2024**

- . Taitoharjoittelu ja biomekaniikka (liikkeen analysointi ja lajitekniikat)

- **4. Lähijakso Vierumäellä ke 8.5.-pe 10.5.2024**

- . Valmentamisen psykologia & urheilupsykologia osana valmennusosaamista

- **5. Lähijakso ma 5.8.-ke 7.8.2024**

- . Valmennusfilosofian esittelyt ja kehittämistyön seminaarit. Oppimismatkan yhteenveto ja kurssin päätös.

- **+ lisämahdollisuutena syksyn kansainvälinen osio 2024 Sierra Nevadassa.**

Aikataulu ja muut koulutuksen osat

- Muut koulutuksen muut osat omassa ympäristössä ja verkossa
- . **Verkko-oppimisympäristössä suoritetaan ammatillinen toiminta valmentajana – Kaikille pakollinen tutkinnonosa.**
- . **Valmennuksen kenttäpäivä:** urheilijakeskeinen valmennus, yksilöllinen aikataulu syksyllä 2023 (valmentajan vierailu toisen valmentajan ympäristössä – oma laji ja toinen laji)
- . **Harjoitustapahtuman näytöt:** sovitaan yksilöllisesti kevästä 2024 alkaen.
- . Prosessiin tulee lisäksi 2-3 webinaaria mm. kilpailuprosessin valmennukseen ja muihin lajikohtaisiin sisältöihin sekä tutkintoon liittyen.

VAT + 3 -TASO UINTI JA TRIATHLON 2023
HINNOITTELU JA
OPPISOPIMUSMAHDOLLISUUS

Hinnoittelu ja sen eri vaihtoehdot

1. Ilman oppisopimusta

- Koulutuksen hinta on 1350€/ hlö, jos ei ole oppisopimusta tai koulutusopimusta. Lisäksi opiskelija maksaa majoituksen ja ruokailut lähijaksoilla. Laskutuksen hoitaa lajiliitto.

2. Oppisopimus: Vierumäki voi tehdä oppisopimuksen henkilölle, jolla on vähintään 25h / vko työpaikka ja työnantaja sitoutuu opiskelijan ohjaukseen. Oppisopimuksella opiskelevalle tulee 250€:n kustannus + majoitus ja ruokailut lähijaksoilla.

Majoitus ja ruokailut

- Opiskelija voi majoittua Vierumäellä opiskelijahintaan 41 €/vrk/hlö, 2–3 hengen huoneessa (sis. aamiaisen). Yhden hengen huoneen lisämaksu on 35 €/vrk.
- Ruokailujen hinnat Vierumäen opiskelijaravintolassa lähiopiskelujaksojen aikana ovat: 7,50 €/aamiainen, 10,50 €/lounas ja 12,50 €/päivällinen.
- Pidätämme oikeuden mahdollisiin muutoksiin majoitus- ja ruokailuhinnoissa.
- Tutkinnon suoritettuasi sinulla on mahdollisuus anoa [Koulutusrahaston ammattitutkintostipendiä](#) (400 €). 👍

KANSAINVÄLISYYS

Kansainvälisyys

- Koulutusprosessin osalta selvitetään vielä mahdollisuuksia eri teema-alueiden kansainvälisen osaamisen hyödyntämisestä osana koulutusta.
- Halukkaille on mahdollisuus osallistua syksyllä 2024 kansainväliselle jaksolle Sierra Nevadaan. Kansainvälinen osa on noin 12 päivän mittainen. Jaksolle suunnataan Erasmus + tukea (noin 1000-1200€/hlö), jolloin omavastuu on opintomatkasta pieni (esim. 2022 Sierra Nevada 100-300€).

HAKU KOULUTUKSEEN JA LISÄTIETOA

Hakuaika ja lisätieto

- **Hakuaikaa koulutukseen on 1.12.2023 – 15.1.2024.**
- Koulutus toteutetaan, jos osallistujia saadaan ~15. Jos määrä jää alle, koulutus pyritään yhdistämään Vierumäen monilajiseen VAT23 – prosessiin, joka alkaa 1.-3.2.2023.
- **Hakusivusto avautuu Vierumäen koulutuksen sivuille 1.12.**
[Liikunnan ja valmennuksen ammattitutkinto - valmennuksen osaamisala - Vierumäki \(vierumaki.fi\)](#)

Lisätieto UINTI: Tommi Pulkkinen 0445068929 ja Joni Toivola 0505472578 ja **TRIATHLON:** Mika Luoto +3583212473

VIERUMÄKI: Marko Viitanen 0451393800

VIERUMÄKI

