

Valmentajakoulutuksia Varsyn seurojen nuorisovalmentajille

Viime vuonna alkaneet Turun yleisurheilukeskuksen järjestämät nuorisovalmentajien maksuttomat koulutukset saavat jatkoa vuonna 2026. Koulutukset on tarkoitettu kaikille Varsyn alueen nuorisovalmentajille. Kouluttajina toimivat kokeneet ammattivalmentajat. Koulutusten sisällöt, ajankohdat ja paikat ovat seuraavat (syksyn ajankohdat tarkentuvat myöhemmin):

1. Nuoren urheilijan voimaharjoittelun valmennus käytännössä

SU 12.4. klo 12.00–14.00 Turun Atleettiklubin salilla (Telekatu 10)

VALMENNUSHARJOITUS levytankotekniikoiden (rinnalleveto, tempaus, kyykky) opettamisesta ja siitä, miten urheilijaa voi käytännössä ohjata. Koulutus on jatkoa viime keväänä käydylle koulutukselle, jossa valmentajat itse osallistuivat demoon. Nyt ideana on suunnata koulutusta enemmän valmentamiseen, eli harjoitukseen olisi hyvä ottaa mukaan oma valmennettava, jotta ohjausta pääsee kokeilemaan käytännössä. Myös ilman valmennettavaa voi osallistua.

Pääkouluttajana toimii kokenut ja arvostettu painonnostovalmentaja Tommi Rinne, joka on tiiviisti mukana myös yleisurheilijoiden voimavalmennuksessa (Esim. Silja Kosonen, Jatta-Mari Jääskeläinen, Sanne Erkkola).

Ennen käytännön osuutta Mika Lönnblad pitää lyhyen alustuksen aiheesta yleisurheilijan voimaharjoittelu.

Viime kevään koulutukseen osallistumista ei edellytetä tämän kevään koulutukseen ilmoittautujilta. Kohderyhmänä ovat yli 12-vuotiaiden valmentajat, mutta koulutus sopii ihan kaikille valmentajille. Demoon mukaan tulevien urheilijoiden suositusikä on noin 14–17 vuotta.

2. Pituushypyn lajiluento ja demoharjoitus

TO 21.5. klo 18.00–20.00 Paavo Nurmen stadionilla

DEMOHARJOITUS pituushypystä klo 18.00–19.00 Paavo Nurmen stadionilla.

LUENTO klo 19.00–20.00 Turun Urheiluliiton toimiston kokoustilassa Paavo Nurmen stadionilla.

Kohderyhmänä ovat erityisesti 12–17-vuotiaiden valmentajat, mutta sopii myös muille.

Kouluttajana Johan Meriluoto.

3. Keihäänheiton lajiluento ja demoharjoitus

Lokakuussa (tarkentuu myöhemmin)

Kohderyhmänä ovat erityisesti 12–17-vuotiaiden valmentajat, mutta sopii myös muille.

Kouluttajana Tuomas Laaksonen.

4. Ponnistamisen lajiluento ja demoharjoitus

Lokakuussa (tarkentuu myöhemmin)

Kohderyhmänä ovat erityisesti 12–17-vuotiaiden valmentajat, mutta sopii myös muille.

Kouluttajana Johan Meriluoto.

Ilmoittautuminen molempiin kevään koulutuksiin samasta linkistä:

https://www.lyyti.in/Nuorisovalmentajien_koulutukset_kevt_2026_2986