

# URHEILIJASTA VALMENTAJAKSI

## - KOULUTUS

### MIKÄ URVA JA MIKSI?

Maajoukkue-tason urheilija on urheilijana käynyt läpi ”lajikorkeakoulun”. Hänelle kertyneen tietotaidon hyödyntäminen on monella tavalla arvokasta urheilijalle itselleen, lajille ja koko suomalaiselle urheilulle.

Urheilijasta valmentajaksi (URVA) -koulutus on syntynyt tarpeeseen kouluttaa uransa huipputasolla lopettaneita urheilijoita valmentajiksi – tai ainakin luoda heille 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 ohjelmoinninperusteet
- ▶ tietää ihmisen fysiologian toimintamekanismin sekä biomekaniikan periaatteet

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

### SEURAAVA KOULUTUS KÄYNNISTYY TAMMIKUUSSA 2016

Koulutuksen toteuttavat yhdessä Suomen Valmentajat ja Varalan Urheiluopisto. Järjestyksessään 8. URVA-koulutuksen lähijaksot Varalassa ovat

#### Lähijakso 1: 22.-24.1.2016

- ▶ Ryhmytyminen
- ▶ Urheilijasta valmentajaksi, oman uran analysointia uusien silmin – tavoitteena valmentajan - mindset
- ▶ Opettaminen ja oppiminen
- ▶ Valmennusoppia teoriassa ja käytännössä

#### Lähijakso 2: 4.-6.3.2016

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

#### Lähijakso 3: 22.-24.4.2016

- ▶ Oma valmennusfilosofia ja vuorovaikutustaidot valmennuksessa
- ▶ Näytöt ja arvioinnit

#### Lähijakso 4: 20.-21.8.2016

- ▶ Seminaari, jossa esitellään opinnäytetyöt

Koulutuksen hinta on **980 euroa**. Hinta sisältää koulutuksen, koulutusmateriaalin, sähköisen oppimisympäristön käytön koulutuksen ajan sekä majoituksen ja täysihoidon lähijaksolla Varalan urheiluopistolla. Hakemukset koulutukseen tulee lähettää 31.1.2016 mennessä. Koulutukseen valitaan 15-20 osallistujaa, jotka julkistetaan 3.2.2016.

#### Hakemukset ja lisätietoja:

Erik Piispa, kehityspäällikkö, Suomen Valmentajat ry  
[erik.piispa@suomenvalmentajat.fi](mailto:erik.piispa@suomenvalmentajat.fi), Puh. 045 638 4772

