

URHEILIJASTA VALMENTAJAKSI

-KOULUTUS

MIKÄ URVA JA MIKSI?

Maajoukkueetason urheilija on urheilijana käynyt läpi "lajikorkeakoulun". Hänelle kertyneen tieto-aidon 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 ohjelmoinnin perusteet
- tietää ihmisen fysiologian toimintamekanismin sekä biomekaniikan periaatteet



URVA-koulutus sisältää lähiopiskelua, etäopiskelua ja käytännön valmennusharjoittelua.

Koulutettavat saavat puoli vuotta kestävästä prosessista tehokkaan paketin valmentajaksi siirtymistä varten.

SEURAAVA KOULUTUS KÄYNNISTYY MARRASKUUSSA 2011

Koulutuksen toteuttavat yhdessä **Suomen Valmentajat** ja **Suomen Urheiluopisto**. Järjestyksessään 3. URVA-koulutuksen lähijaksot Vierumäellä ovat:



1. LÄHIJAKSO 11.-13.11.2011

oman uran analysointi, oppiminen ja opettaminen, valmentaminen Suomessa, oman uran suunnittelu, lajitehtävien käynnistäminen, omien lajien valmennuksen esittelyjä, kokemuksesta oppiminen

2. LÄHIJAKSO 24.-26.2.2012

harjoittelun fysiologia ja biomekaniikka, harjoittelun ohjelmointi, harjoittelun tukitoimet, omien lajien valmennuksen esittelyjä, lajitehtävien tarkistaminen

3. LÄHIJAKSO 27.-29.4.2012

lajitehtävien purku, osaamisen osoittaminen, omien lajien valmennuksen esittelyjä, oman valmennusfilosofian puolustaminen, valmentajuuden syventäminen, loppuseminaari

Koulutuksen hinta on **770 euroa**. Hinta sisältää koulutuksen, koulutusmateriaalin, sähköisen oppimisympäristön käytön koulutuksen ajan sekä majoituksen ja täysihoidon lähijaksosilla Vierumäellä.

Vapaamuotoiset **hakemukset** koulutukseen tulee jättää **15.10.2011 mennessä**.

Koulutukseen valitaan 15-20 osallistujaa. Valinnat tekee Suomen Valmentajat lajiliittojen lausunnot huomioiden. Koulutukseen valitut julkistetaan 17.10.2011.



Hakemukset ja lisätietoja:

Erik Piispa
Kehityspäällikkö
Suomen Valmentajat ry
erik.piispa@suomenvalmentajat.fi
045-638 4772