



Hae mukaan
täydennyskoulutukseen!

VALMENNNA URHEILIJAKSI

Valintavaiheen valmentajien
valmentajakoulutus

KOULUTUKSEN ESITTELY

Kenelle?

Teoriatietoa ja käytäntöä yhdistävä vuorovaikutuksellinen täydennyskoulutus on suunnattu valintavaiheen urheilijoiden valmentajille. Koulutus vastaa seuroilta ja seuravalmentajilta nousseisiin tarpeisiin: valmennuksen laadun ja jatkuvan osaamisen kehittyminen arjen seuravalmennuksessa.

Koulutus soveltuu valmentaja- ja ohjaajakoulutuksia (VOK) käyneille valmentajille joilla on tarve syventää osaamistaan urheilijan polun valintavaiheen urheilijoiden kokonaisvaltaisessa ammattitaitoisessa valmennuksessa menestyksen polulla.

Koulutuksen sisällöt pohjautuvat osittain Olympiakomitean Kasva Urheilijaksi -teemoihin, joita toteutetaan yläkoululeirityksissä sekä yläkoulujen urheiluluokkatoiminnassa. Koulutus toteutetaan "monimuotokoulutuksena" (lähijaksot ja verkkoluennot). Koulutusta toteuttavat eri alojen asiantuntijat. Valtaosa koulutuksesta toteutetaan toiminnassa oppien työpajatyöskentelynä osallistujien kesken osaamista jakaen.



Koulutuksen sisältö

Monipuolisuus urheilussa	• Urheiluvalmennuksen kulmakivet • Kasvu ja kehitys valintavaiheessa, harjoitettavuus • Kuormituksen fysiologia • Lajianalyysi, harjoittelun painopisteet, kehittymisen seuranta • Motoriset perustaidot, Taitoc - perustaitokoulutus osana kokonaisuutta • Motoristen perustaitojen opettamisen polku • Harjoittelun suunnittelu ja ohjelmointi, harjoitekehittely, kehittymisen seuranta	• Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen valintavaiheessa • Yleisistä fyysisistä ominaisuuksista kohti lajinomaista liikkuvuutta, nopeutta, voimaa ja kestävyyttä • Urheiluvammoja ennaltaehkäisevä harjoittelu
Psyykkiset taidot	• Psyykkinen lajianalyysi • Oman lajin psyykkisille taidoille asettamat vaatimukset • Keskittymiskyky ja tunnetaidot • Itseluottamus • Valmentajan keinot tukea urheilijan itseluottamusta	• Tavoitteenasettelu • Itseluottamuksen, motivaation ja keskittymisen tukeminen tavoitteiden avulla • Valmentajan jaksaminen ja hyvinvointi • Oman valmennuksen kulmakivet • Valmentajan omat tavoitteet
Elämäntaidot	• Arjenhallinta • Urheilijan hyvä päivä • Ravitsemus • Urheilijan ravitsemuksen kulmakivet • Energiantarve ja energiansaanti • Kilpailu-, turnaus- ja leiripäivien ravitsemus • Kuormituksen hallinta • Uni ja palautuminen	

VALINTAVAIHEEN VALMENTAJAKOULUTUKSEN

toteutusmalli

Etäkoulutus 1 viikko 33

Koulutusjakso 1 25.-26.8.2023

1. Lähikoulutuspäivä 25.8.
2. Lähikoulutuspäivä 26.8.

Etäkoulutus 2

(sisältö+verkkomateriaalit)

Etäkoulutus 3

(sisältö+verkkomateriaalit)

Etäkoulutus 4

(sisältö+verkkomateriaalit)

Etäkoulutus 5

(sisältö+verkkomateriaalit)

Koulutusjakso 2 6.-7.10.2023

1. Lähikoulutuspäivä 6.10.
2. Lähikoulutuspäivä 7.10.

Etäkoulutus 6

(sisältö+verkkomateriaalit)

Etäkoulutus 7

(sisältö+verkkomateriaalit)

Etäkoulutus 8

(sisältö+verkkomateriaalit)

Kenelle

Täydennyskoulutus on suunnattu valintavaiheen urheilijoiden valmentajille. Koulutus soveltuu valmentaja- ja ohjaajakoulutuksia (VOK) käyneille valmentajille, tai vastaavat tiedot ja taidot omaaville valmentajille. Valintavaiheen ajoittuminen urheilijan polulla eroaa lajien välillä, lisätietoa lajien urheilijan poluista <https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/>

Hakeminen koulutukseen ja kustannukset

Ilmoittautuminen koulutukseen on auki 7.8.2023 saakka. [Ilmoittaudu mukaan.](#)

Koulutuksen hinta 420€/hlö

Sisältää 2 lähijaksoa (la-su) täyshoidolla 2 hh sekä kahdeksan 2h etäopetuskertaa sekä monipuoliset materiaalit ja Taitoc- konseptin käytöissenssin. 1 hh lisähinta koulutukseen +70 euroa.

Huom. Jos seurastasi on useampia koulutukseen tulevia, kysy ryhmätarjousta!

Yhteystiedot



ANNE RIKALA

Asiantuntija
anne.rikala@kisakallio.fi
Puh. +358 44 584 6519



KARI SEPPÄNEN

Johtaja, Urheilu- ja liikuntapalvelut
kari.seppanen@kisakallio.fi
Puh. +358 44 060 8228



TAUSTA KOULUTUKSELLE

Täydennyskoulutus on jatkoa syksyllä 2021 toteutetulle Valmenna Urheilijaksi pilottikoulutukselle. Valintavaiheen urheilijoiden valmentajille suunnattu pilottikoulutus keräsi runsaasti kiitosta osallistujilta mm. käytännön läheisyydestä, lajikohtaisten erityistarpeiden huomioimisesta sekä eri lajien valmentajien välisestä vuorovaikutuksesta ja vertaisoppimisesta.

Perustuen pilotista saatuun palautteeseen Valmenna Urheilijaksi koulutuskokonaisuutta päädyttiin laajentamaan tarjoamalla räätälöityjä koulutuksia eri ikä- ja kehitysvaiheen valmentajille.

Syksyllä 2023 järjestämme Valmenna Urheilijaksi koulutuskokonaisuudessa seuraavat koulutukset:

- Lasten valmentajat ja ohjaajat (5-12-vuotiaiden valmentajille suunnattu täydennyskoulutus)
- Valintavaiheen valmentajat (12-15-vuotiaiden valmentajille suunnattu täydennyskoulutus)

Koulutusten tavoite on tukea entistä kokonaisvaltaisemmin seuravalmentajien osaamista arjen valmennustyössä. Pilotti sai osallistujilta erityiskiitosta mm. käytännönläheisestä ja mentoroivasta otteestaan, sekä runsaasta vuorovaikutuksesta eri lajien valmentajien sekä eri alojen asiantuntijoiden välillä.

HYVINVOINTIA LIKUNNASTA

Kisakallio on kansainvälinen kasvava urheiluopisto ja liikunnallisten hyvinvointipalvelujen keskus. Urheilupuolella meillä valmentautuvat mm. Euroopan koripallohuipulla pelaavat Susijengin pelaajat ja kansainvälisesti menestyvät voimistelijat. Urheiluopistojen kentässä erityisalamme on taitovalmennus.

Juuremme juontavat Kisakallion 1949 perustaneeseen Kaarina Kariin, lääkäriin ja liikunnanopettajaan. Hän näki runsaan ja monipuolisen liikkumisen heidän elinikäisen terveyden avaintekijänä. Liikuntalajeista hän keskittyi erityisesti voimisteluun, jossa liikuntataidot eli tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot ovat keskiössä.

Jatkamme Kaarina Karin jalanjäljillä: Kisakallion tehtävä on edistää liikuntaa ja urheilua. Perustamme tekemisemme tietoon, osaamiseen ja kokemukseen. Asiantuntijajoukkomme on laaja ja kattaa koulutuksen, valmennusosaamisen ja hyvinvoinnin.

KISAKALLION URHEILUOPISTO

Kaarina Karin tie 4, 08360 LOHJA
asiakaspalvelu@kisakallio.fi | www.kisakallio.fi