

# TASON 3 VALMENTAJA- JA OHJAAJAKOULUTUS



VOK- 3

# Valmennusosaamisen malli

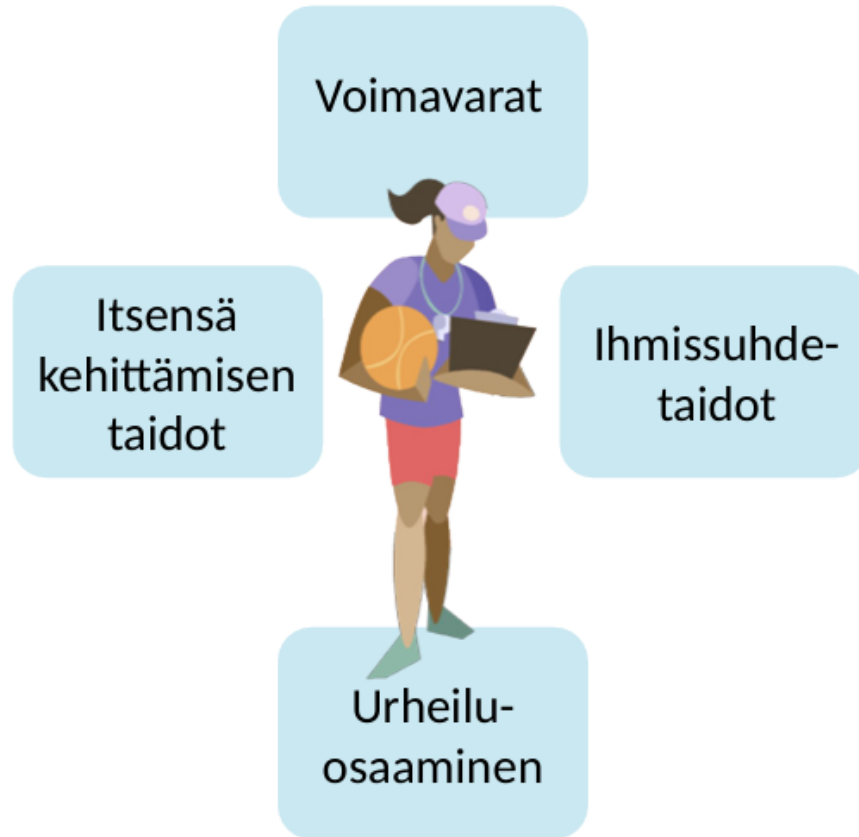


Valmentajan osaaminen

SAL:n valmentaja- ja ohjaajakoulutus pohjautuu Suomalaisen valmennusosaamisen malliin ja noudattaa yleiseurooppalaista viisiportaista valmentajakoulutusjärjestelmää

Fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset voimavarat: Itsetuntemus, luovuus, motivaatio, arvot ja asenteet, jaksaminen, terveys		
Urheiluosaaminen	Ihmissuhdetaidot	Itsensä kehittämisen taidot
<ul style="list-style-type: none"><li>• Yleinen urheiluosaaminen</li><li>• Lajiosaaminen</li><li>• Opettamis- ja ohjaamisosaaminen</li></ul>	 <ul style="list-style-type: none"><li>• Tunne- ja vuorovaikutustaidot</li><li>• Organisoitiosaaminen</li><li>• Ilmais- ja keskustelutaidot</li><li>• Ongelmanratkaisutaidot</li><li>• Ihmistuntemus</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Itsearviointitaidot</li><li>• Oppimaan oppimisen taidot</li><li>• Verkostoitumistaidot</li><li>• Tiedon hankinta- ja arviointitaidot</li><li>• Ajattelun taidot</li></ul>

## Valmentajan osaamistarpeet



## Mihin valmentaja voi vaikuttaa?



# Valmentajan osaaminen VOK-1-3 tasoilla



# TAVOITTEENA ON, ETTÄ KOULUTUKSEN KÄYTYÄÄN VALMENTAJA...

- Osaa suunnitella ja hallita valmennusta kokonaisvaltaisesti urheilijan uran näkökulmasta
- Ymmärtää lajin kansainväliset vaatimukset ja tarkastelee valmennusta suuntana kansainvälisen tason kilpaileminen
- Toteuttaa valmennustoimintaa ammattimaisesti urheilijan yksilölliset tavoitteet ja ominaispiirteet huomioiden



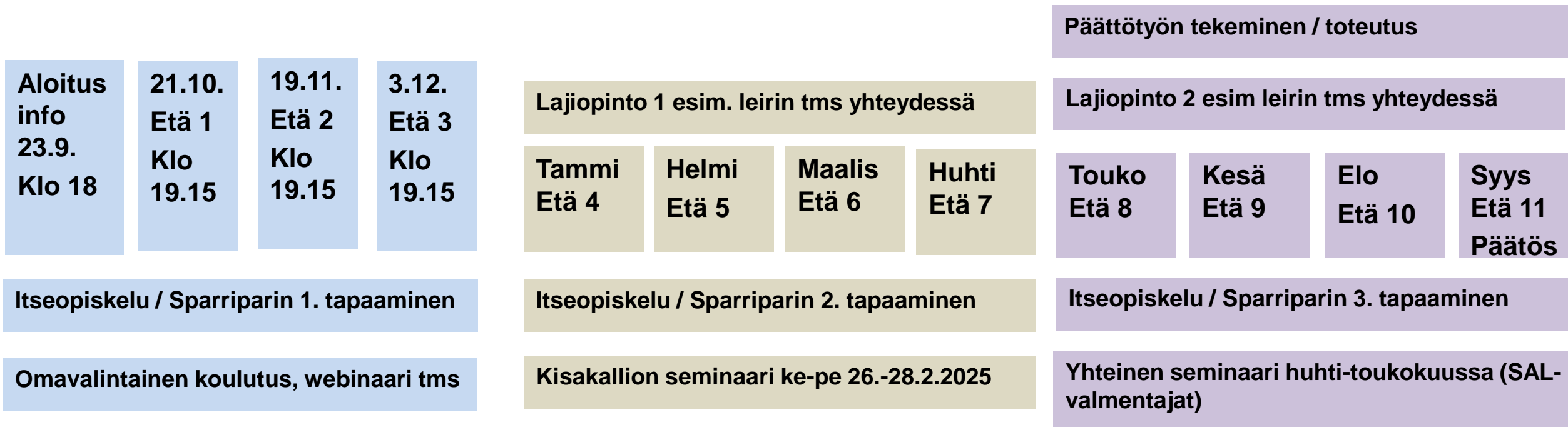
# Koulutuksen sisällöt (laajuus 150 h)

- Psyykkinen valmennus, motivaatiotekijät
- Valmennuksen pedagogiikka
- Harjoittelun ohjelmointi ja tavoitteen asettelu pitkällä aikavälillä (välitavoitteiden kautta)
- Lajiominaisuuksien ja taitojen kehittäminen
- Kehittymisen seuranta ja arviointi
- Urheilulliseen elämäntapaan ohjaaminen
- Valmentajana kehittyminen, metataidot, itsereflektio
- Yhteisesti valitut erityisteemat
- Omaan lajiin liittyvän valmennusosaamisen syventäminen
- Omavalintainen lopputyö (toteutustapa suht vapaa)

# Toteutustapa

- Koulutusprosessin kesto noin 1 vuosi
- Mentorointiryhmä, koulutuksen toteutusta suunnitellaan yhdessä
- Kokoonnutaan noin 1 krt / kk teamsissa eri teemoilla (SAL-valmentajaverkosto osittain mukana)
- Itseopiskelua verkossa oppimisalustalla, tehtävien tekemistä
- Kaksi seminaaria keväällä 2025
- Lajiopinnot lajeittain (2-3 pv) tammi-elokuu 2025
- Keskinäiset sparrausparit (3 tapaamista)
- Vapaavalintaiset opinnot (webinaarit, lyhytkurssit, kirjat tms)

# Koulutuksen aikajana



Syksy 2024

Talvi 2025

Kesä / syksy 2025

**VOK- 3**



# Sisältö- ja kouluttajatoiveita

## Millaisia teemoja ja sisältöjä erityisesti toivotte mukaan koulutukseen?

- Kilpailujännityksen käsittely?
- Biomekaniikka?
- Silmät, näkeminen ja tähtääminen?
- Ravitseminen?
- Lihashuolto?
- Sääntöasiat?
- Aseiden testaus, tietoa välineistä?
- Erityisasiantuntijoita, luennoitsijoita lajista tai lajin ulkopuolelta?
- Ketä erityisesti haluaisit saada luennoimaan / kouluttamaan?

# Koulutuksen yhteistyötahoja

- **Hyödynnämme koulutuksessa oman lajimme parissa toimivia valmentajia ja asiantuntijoita sekä muita valmennuksen, opettamisen ja urheilun asiantuntijoita**
- Urheiluopistot ja valmennuskeskusten seminaarit
- Suomen Valmentajat
- Urheiluakatemit
- Liikunnan aluejärjestöt
- Olympiakomitea
- Kihu ja Jyväskylän Yliopisto
- Omien lajiemme valmentajat ja erityisosajaajat
- Muut lajit

# Esimerkkejä hyödynnettävistä seminaareista / webinaareista jne

- [Kohtaava valmennus](#), KIHU / Jyväskylä 10.10.2024
- [Tue keskittymiskykyä aivoergonomialla -etäkoulutus](#): Kestävä työura ja aivoterveys 23.10. ja 20.11.
- [Nuori mieli urheilussa -verkkokurssi](#) kaikille valmentajille
- [T-klubin valmennusseminaari](#) Hämeenlinnassa 28.9.:  
”kuormittuminen ja palautuminen – valmennuksen kovaa ydintä”
- <https://www.suomenvalmentajat.fi/>

# Koulutusten hinta 2024-2025

900 €

**Sisältää** opetuksen (lähi- ja etäopinnot), sähköiset oppimateriaalit, majoituksen ja ruuat yhteisillä lähijaksoilla / seminaareissa (yht. 4-5 vrk). Matkakuluista osallistujat vastaavat itse.

Koulutuksen voi maksaa useammassa erässä. Eräpäivistä voidaan sopia tarvittaessa tapauskohtaisesti.

Kaikille koulutuksen hyväksytysti suorittaneille myönnetään 300 euron koulustusstipendi (maksetaan yleensä seuralle, mutta sen voi halutessaan käyttää myös koulutuksen maksamiseen etukäteen).

# Miten tästä eteenpäin?

- Ilmoittaudu koulutukseen SuomiSportissa (ilmoittautuminen aukeaa tällä viikolla) ja valitse itsellesi sopiva maksuvaihtehto
- Ilmoittautumisen jälkeen (viikolla 41) saat koulutuksen aikataulun ja ohjeet sähköiselle oppimisalustalle kirjautumiseen sähköpostiisi
- Voit jo heti alkaa miettiä toiveita koulutussisällöistä sekä alkaa etsiä itseäsi kiinnostavia vapaasti valittavia opintoja

# MUISTA VALMENTAJAN PÄIVÄ 25.9.!

- Osallistu päivään somessa!
- Lisätietoja:  
<https://www.suomenvalmentajat.fi/arvostus/valmentajan-paiva-25.9/>
- Valmentajan päivänä julkistetaan myös suomalaisten urheilijoiden parissa tehty kyselytutkimus siitä, millainen on hyvä valmentaja



**#BEACTIVE**  
EUROPEAN WEEK OF SPORT  
23 - 30 September

**VALMENTAJAN  
PÄIVÄ 25.9.**

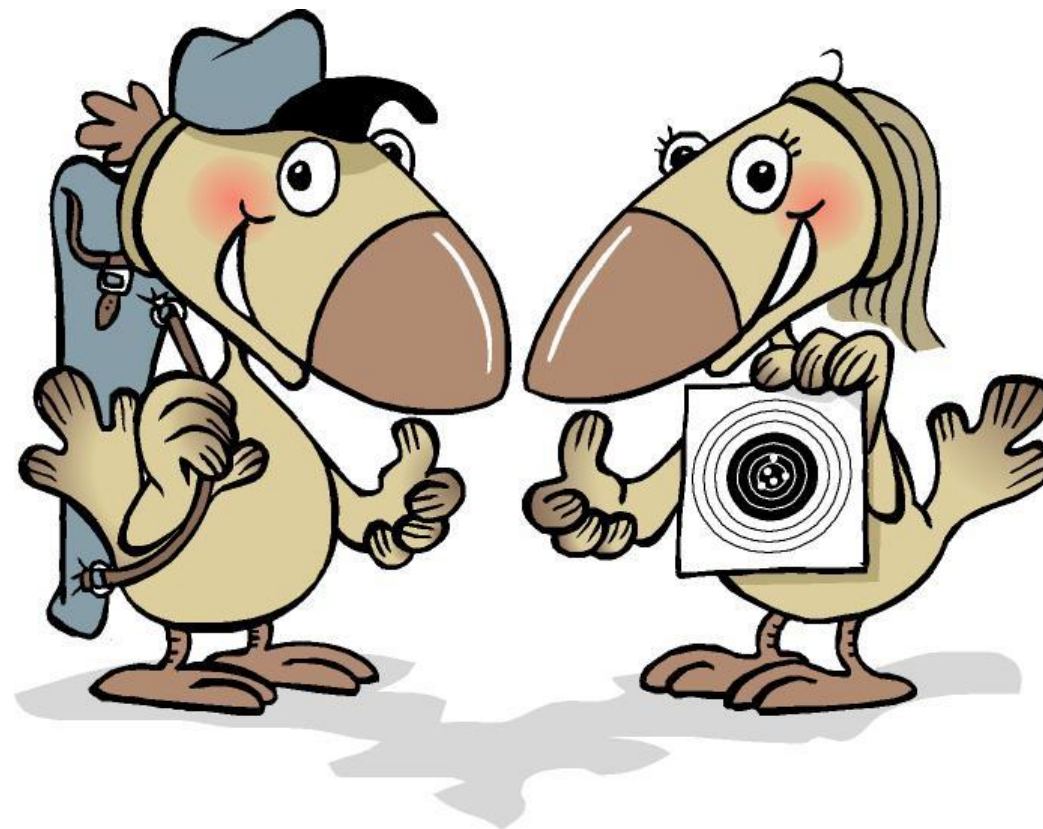
**#KIITTIKOUTSI**

**COACHES DAY**  
**#THANKSCOACH**



# Muistakaa myös!

- Kultahippupalkittavia [voi ehdottaa](#) vielä to 26.9. asti
- Tehoryhmien kehittämispäivä Teamsissa 9.10. klo 18.00
- [Grande Finale](#) 26.-27.10.



# TERVETULOA OPPIMAAN JA KEHITTYMÄÄN YHDESSÄ!



Kustaa Ylitalo

Nuoriso- ja koulutus päällikkö

Suomen Ampumaurheiluliitto

kustaa.ylitalo@ampumaurheiluliitto.fi

p. +358 (0)40 8390 446

[www.ampumaurheiluliitto.fi](http://www.ampumaurheiluliitto.fi)



VOK- 3