



Suomen Purjehdus ja Veneilyn

# Valmentajakoulutus 1



SPV järjestää Sailing Team Finland (STF) -valmennuskoulutuksen, joka antaa osallistujille ainutlaatuisen mahdollisuuden verkostoitua yli seurarajojen. Valmentajakoulutus on tarkoitettu henkilölle, joka toimii valmentajana valmennustyössä seuraympäristössä.

Valmentaja 1 on SPV:n valmennuskoulutuspolun peruskoulutus, joka antaa valmentajalle edellytykset toimia seuravalmennuksessa. Koulutuksen jälkeen valmentaja

- Osaa suunnitella yksittäisen laji- ja oheisharjoituksen
- Osaa organisoida ja toteuttaa laji- ja oheisharjoituksen
- Ymmärtää taidon opettamisen ja oppimisen perusteet
- Osaa kertoa millainen on Urheilijan hyvä päivä
- Osaa kuvailla mistä osa-alueista vastuullisena valmentajana toimiminen koostuu
- Tunnistaa Sailing Team Finland -polun eri vaiheet
- Ymmärtää perusteet kuormitusfysiologiasta, kasvusta ja kehityksestä sekä kokonaisvaltaisesta monipuolisesta valmennuksesta ja harjoittelusta
- Ymmärtää miten luodaan osallistava, motivoiva ja urheilijakeskeinen valmennuksen ilmapiiri
- Osaa hyödyntää palautteenantoa ja erilaisia vuorovaikutustapoja valmennuksessaan
- Hämmöttää omaa toimintaansa ja rooliansa vuorovaikuttajana
- Hämmöttää omaa osaamistaan valmentajana ja on edellytyksiä asettaa kehitystavoitteita omalle valmentajan polulleen

## Koulutuksen rakenne

Koulutuksen rakenne koostuu kolmesta lähijaksosta, joista kaksi järjestetään Kisakalliossa ja yksi HSK:lla Helsingissä. HSK:n lähijaksolla koulutus tapahtuu rannassa ja vesillä.

Vuonna 2020 Valmentaja 1 -koulutuksen käyneet, joilta lajinäyttö puuttuu, voivat suorittaa lajinäytön osallistumalla lähijaksolle 2. Ilmoit-taudu alla olevan hakulinkin kautta lähijaksolle.

## Lähijaksojen aikataulu

Valmentaja 1 koulutus jakautuu kolmeen lähijaksoon:

Lähijakso 1, Kisakallio	15.-16.9.2023
Lähijakso 2, HSK	7.-8.10.2023
Lähijakso 3, Kisakallio	19.-20.1.2024

## Haku

Voit hakea valmentajakoulutukseen **TÄÄLTÄ**.

Hakuaika päättyy 15.8.2023.

Koulutukseen hyväksytään 20 henkilöä.

## Koulutuksen laajuus

Valmentaja 1 -koulutuksen kokonaiskesto on 47h:

### Lähiopetus

Lähijakso 1, Kisakallio	12h (3h+9h)
Lähijakso 2, HSK	16h (8h+8h)
Lähijakso 3, Kisakallio	12h (3h+9h)

### Etäopetus (7h)

Ennako-/välitehtävät	4h
Puhtaasti Paras ja Reilusti Paras	1h (0,5h+0,5h)
Vastuullinen Valmentaja	1,5h
Nuori Mieli (lyhyt)	0,5h

## Hinta

**Koulutuksen hinta on 500€**

Hintaan sisältyy:

- Kisakallion lähijaksot: Hotellitason majoitus 2hh, ruokailut pe: päivällinen+iltapala sekä la:aamupala+lounas+päivällinen, koulutusmateriaalit
- Lajileiri HSK: Ruoat ja materiaalit. Huom. Majoitus ei sisälly hintaan.

## Hakija

- Hakijan on oltava 16-vuotias tai vanhempi (synt. 2007 tai aiemmin)
- On suositeltavaa, että hakija on käynyt SPV Junioriohjaaja 1 ja 2 -koulutukset
- Toimii aktiivisesti seuraympäristön valmennustehtävissä

## Lisätietoa

Tapio Nirkko  
tapio.nirkko@spv.fi  
Puh. +358 440293293

Sailing Team Finland - Valmentajapolku

Junioriohjaaja 1 Vuosittain	Junioriohjaaja 2 Vuosittain	Valmentaja 1 2023-2024	Valmentaja 2 2024-2025	Mentorointiohjelma
Verkostotoiminta				