

TURUNSEUDUN KENTTÄURHEILIJAT ry



VALMENTAJIEN OHJEKIRJA 2023

Ohjekirjan sisällysluettelo

sivu nro:	otsikko
1 ja 2	Ohjekirjan sisällysluettelo
3.	1. SEURAN STRATEGIA
	2. VALMENNUKSEN STRATEGIA
	3. HARJOITUS JA VALMENNUS PAIKAT
4.	4. SEURAN VALMENNUKSEN VASTUUALUEET
	4.1 Lasten urheilukoulu
	4.2 Lasten yleisurheiluryhmä
	4.4 Nuorten yleisurheiluryhmä
	4.5 Nuorten kilpayleisurheiluryhmä
	4.3 Nuorten parayleisurheiluryhmä
	4.6 Integroitu kilpayleisurheiluryhmä
	4.7 Aikuisyleisurheiluryhmä
5.	5. VALMENNUSMAKSUT JA VELVOITTEET
6.	6. VALMENTAJIEN JA OHJAAJIEN VELVOITTEET
	6.1 LASTEN URHEILUKOULUN VALMENTAJAN JA OHJAAJAN TYÖTEHTÄVÄT
	6.2 LASTEN YLEISURHEILURYHMÄN VALMENTAJAN JA OHJAAJATYÖTEHTÄVÄT
7.	3. NUORTEN YLEISURHEILURYHMÄN VALMENTAJAN JA OHJAAJAN TYÖTEHTÄVÄT
	Vastuupalmentajien perustehtävät:
	Apuvalmentajien perustehtävät:
	4. NUORTEN KILPAYLEISURHEILURYHMÄ
	Vastuupalmentajien perustehtävät:
	Apuvalmentajien perustehtävät:
8.	5. NUORTEN PARAYLEISURHEILURYHMÄ
	Vastuupalmentajien perustehtävät:
	Apuvalmentajien perustehtävät:
	6. LASKUTUS
	7. SEURAN STRATEGIA PUHTAASTI PARAS URHEILUSSA

9. KOULUTUS
Ajatus valmentajaksi ryhtymisestä
Valmentajana aloittaminen
Kehittyvä valmentaja
10. KOULUTUS
Uudistuva valmentaja
JATKUVA OSAAMISEN KEHITTÄMINEN
- SUOMEN URHEILULIITON VALMENTAJATUTKINNOT
1. Yleisurheilun starttikurssi (YS)
11. SUOMEN URHEILULIITON VALMENTAJATUTKINNOT
2. Lasten valmentajatutkinto (LVT)
3. Nuorisovalmentajatutkinto (NVT)
12. SUOMEN URHEILULIITON VALMENTAJATUTKINNOT
4. Valmentajatutkinto
13. VALMENTAJAN AMMATTITUTKINTO (VAT)
14. LÄHDELUETTELO

1. SEURAN STRATEGIA

Olemme seura, johon kaikilla on mahdollisuus tulla liikkumaan, urheilemaan omasta tasostaan, kansallisuudesta, kulttuuritaustastaan tai vammastaan riippumatta.

Turunseudun kenttäurheilijat on seura, jossa urheilee niin para- kuin vammattomat urheilijat.

TKU:ssa voi harrastaa liikkumista, kilpailla kansallisella tasolla tai vaikka urheilla kansainvälisellä tasolla.

Turunseudun kenttäurheilijat on matalan kynnyksen urheiluseura, joka edistää yhdenvertaisuutta ja ehkäisee syrjintää, edistää yhdenvertaista ja tasa-arvoista harrastusmahdollisuutta seurassa.

2. VALMENNUKSEN STRATEGIA

Turunseudun kenttäurheilijoissa valmennuksen strategia on taata valmentajille ja urheilijoille turvallinen, tasa-arvoinen ja laadukas harjoittelu sekä kilpailuympäristö.

Seurassa korostetaan urheilijoiden omia ominaisuuksien kehittämistä siten, että hänellä on mahdollisuus eri ikäluokassa ja kehitysvaiheissa laadukkaaseen harjoitteluun ja kilpailemiseen.

Tämän takia seura haluaa tukea valmentajien ja urheilijoiden monipuolista yhteistä taivalta yleisurheilun upealla polulla.

Seuran strategiaan kuuluu myös kasvattaa seuran omista juniori harrastajista aktiivi liikkuja, kansallisen- tai kansainvälisen tason kilpaurheilijoita.

Seuramme yksi tärkeistä strategioista on myös kehittää para yleisurheilun valmennusta Suomessa sekä tuoda parayleisurheilua tunnetuksi Suomessa.

Seura haluaa olla kuuluisa myös valmennuksen korkeasta laadusta ja tasosta.

Valmentaja polku ja sen toteutuminen on tärkeä asia seuralle ja haluamme tarjota valmentajille tasokkaan ympäristö missä hän voi toteuttaa laadukasta valmennusta ja seurata oman valmennuksen menestystä pitkään seurassa.

Seura on sitoutunut noudattamaan Suomen antidopingtoimikunnan, WADA:n (World Anti-Doping Agency) ja World Athletics (WA) sääntöjä.

Seuran kaikki valmentajat suorittavat Vastuullinen valmentaja ja Puhtaasti paras verkkokurssit.

HUOMIO valmentaja ja ohjaaja, mikäli kohtaatte hankalan urheilija, urheilijan vanhemman tai jonkin ulkopuolisen, joka arvostelee, huutelee teille epäkunnioittavasti, ÄLKÄÄ lähtekö mukaan huuteluun tai väittelyyn vaan pyytäkää seuran valmennuspäällikköä paikalle tai pyytäkää häiriön tekijää ottamaan valmennuspäällikköön yhteyttä.

3. HARJOITUS JA VALMENNUS PAIKAT

Harjoitus – ja valmennus paikat ovat turvalliset, laadukkaat harjoitteluun ja kilpailemiseen.

Kesäkauden (1.5. – n.30.9) harjoitukset ovat Paavo Nurmen stadionilla tai Kaarinan keskusurheilupuistossa.

Hallikauden (1.10 – 30.4) harjoitukset ovat Kupittaaan urheiluhallissa.

Martin koulun liikuntasali talvikaudella.

Valmentaja voi tarvittaessa valita itse turvallisen ja laadukkaan muun harjoittelupaikan.

4. TURUNSEUDUN KENTTÄURHEILIJOIDEN VALMENTAJIEN VASUUALUEET

1. Lasten urheilukoulu

- Lasten urheilukoululaiset ovat 2-6 vuotiaita.
- Talvella lasten urheilukoulu on Martin koulun liikuntasalissa ja paikalla on 2 ohjaajaa.
- Kesällä lasten urheilukoulu on Paavo Nurmen stadionin välikentällä ja paikalla on 2 ohjaajaa ja 2 apuohjaajaa. kuitenkin niin että, yhtä ohjaajaa ja apuohjaajaa kohti on vain maksimissaan 10 lasta.

2. Lasten yleisurheiluryhmä

- Lasten yleisurheiluryhmäläiset ovat 6-10 vuotiaita.
- Ryhmän harjoitukset ovat kesällä Paavo Nurmen stadionilla ja talvella Kupittaaan urheiluhallissa.
- Ryhmän valmentajina on 2 koulutuksen saanutta valmentajaa.

3. Nuorten yleisurheiluryhmä

- Ryhmässä harrastaa 11-15 vuotiaat.
- Ryhmän harjoitukset ovat kesällä Paavo Nurmen stadionilla ja talvella Kupittaaan urheiluhallissa.
- Ryhmää valmentaa yksi koulutettu valmentaja

4. Nuorten kilpayleisurheiluryhmä

- Ryhmässä harrastaa 14-17 vuotiaat kilpaurheilijat
- Ryhmässä harjoittelee kansallisen- ja kansainvälisentason urheilijat
- Ryhmän harjoitukset ovat kesällä Paavo Nurmen stadionilla ja talvella Kupittaaan urheiluhallissa.
- Ryhmää valmentaa yksi koulutettu valmentaja

5. Nuorten parayleisurheiluryhmä

- Ryhmässä harrastaa kaiken ikäisiä paraurheilijoita, jotka eivät kilpaile aktiivisesti.
- Ryhmän harjoitukset ovat kesällä Paavo Nurmen stadionilla ja talvella Kupittaaan urheiluhallissa.
- Ryhmää valmentaa 1 koulutettu valmentaja ja 1 avustaja ohjaaja.

6. Integroitu kilpayleisurheiluryhmä

- Ryhmässä harjoittelee para- ja vammattomat kilpaurheilijat.
- Kansallisen- ja kansainvälisentason urheilijat
- Ryhmän harjoitukset ovat kesällä Paavo Nurmen stadionilla ja talvella Kupittaaan urheiluhallissa.
- Ryhmää valmentaa 1 koulutettu valmentaja ja 2 avustajaa ohjaaja/tulkkia.

7. Aikuisyleisurheiluryhmä

- Ryhmässä harrastaa kaiken ikäiset aikuiset urheilutaustastaan riippumatta.
- Ryhmän harjoitukset ovat kesällä Paavo Nurmen stadionilla ja talvella Kupittaaan urheiluhallissa.
- Ryhmässä harjoittelee kansallisen- ja kansainvälisentason urheilijat ja harrastelijat samaan aikaan.
- Ryhmää valmentaa 1 koulutettu valmentaja.

5. HYVINVOIVA VALMENTAJA JA URHEILIJA

- seuran yhteistyö kumppani Fysioterapeutti ja hieroja, Janette on käytettävissä seuran alennuksilla
- akatemian valmennusryhmään kuuluville urheilijoille on tarjolla psyykkisen-, ja fyysisen terveyden hoito akatemian puolesta.

6. VALMENNUSMAKSUT JA VELVOITTEET

1. Lasten urheilukoulu

- Lasten urheilukoululaisten valmennusmaksu on 100€/erikseen mainittu ajanjakso.
- Syys kausi ja kevätkausi ovat erillisiä jaksoja.
- Ohjaajalle maksetaan 15€/ohjaus kerta, apuohjaajalle 10€/kerta

2. Lasten yleisurheiluryhmä

- Lasten yleisurheiluryhmän valmennusmaksu on kerran viikossa harjoittelevalle 30€/kk tai kaksi kertaa viikossa harjoittelevalle maksaa valmennuksesta 40€/kk.
- Seuran jäsenmaksu 60€/vuosi
- Ryhmä harjoittelee ympäri vuoden

3. Nuorten yleisurheiluryhmä

- Nuorten yleisurheiluryhmän valmennusmaksu on 40€/kk
- Seuran jäsenmaksu 60€/vuosi
- Ryhmä harjoittelee ympäri vuoden

4. Nuorten kilpayleisurheiluryhmä

- Nuorten yleisurheiluryhmän valmennusmaksu on 2 kertaa viikossa harjoittelevalle 40€/kk ja kolme kertaa viikossa harjoittelevalle 50€/kk.
- Seuran jäsenmaksu 60€/vuosi
- Ryhmä harjoittelee ympäri vuoden

5. Nuorten parayleisurheiluryhmä

- Nuorten parayleisurheiluryhmän valmennusmaksu on 1 kertaa viikossa harrastavalle 30€/kk ja 2 kertaa viikossa harrastavalle 40€/kk
- Seuran jäsenmaksu 60€/vuosi
- Ryhmä harjoittelee ympäri vuoden

6. Integroitu kilpayleisurheiluryhmä

- Integroitu kilpayleisurheiluryhmän valmennusmaksu on 50€/kk.
- Seuran jäsenmaksu 60€/vuosi
- Ryhmä harjoittelee 3 kertaa viikossa ohjatusti
- Ryhmä harjoittelee ympäri vuoden

7. Aikuisyleisurheiluryhmä

- Aikuisyleisurheiluryhmän valmennusmaksu on 30€/kk.
- Seuran jäsenmaksu 60€/vuosi
- Ryhmä harjoittelee 1 kertaa viikossa ohjatusti
- Ryhmä harjoittelee ympäri vuoden
-

Kaikki seurassa toimivat valmentaja ja ohjaajat sekä apuohjaajat sitoutuvat valmentamaan ja ohjaamaan urheilijoita vastuullisesti ja turvallisesti tasavertaisesti parhaalla mahdollisella taidolla.

6. VALMENTAJIEN JA OHJAAJIEN VELVOITTEET

1.LASTEN URHEILUKOULUN VALMENTAJAN JA OHJAAJAN TYÖTEHTÄVÄT

Vastuuohjaaja:

- suunnittelee tulevan harjoituskerran ohjelman ja perehdyttää apuohjaajan tehtäviin
- varaa harjoitukseen sopivat suorituspaikat varauskalenterista
- huolehtii sijaishankinnasta yhdessä harrasteurheiluvastaavan kanssa
- kertoo vanhemmille / lasta hakevalle, jos harjoituksissa on sattunut jotain tai jos lapsi ei ole käyttäytynyt kunnolla jäähystä / kielloista huolimatta ja ilmoittaa asiasta myös harrasteurheiluvastaavalle

Apuohjaaja:

- käy harjoitusten suunnitelman vastuuohjaajan kanssa läpi ennen harjoitusta
- ohjaa pienryhmää harjoituksen aikana
- huolehtii sijaishankinnasta yhdessä harrasteurheiluvastaavan kanssa

2.LASTEN YLEISURHEILURYHMÄN VALMENTAJAN JA OHJAAJAN TYÖTEHTÄVÄT

Vastuuohjaaja:

- suunnittelee tulevan urheilukoulukerran ohjelman ja perehdyttää apuohjaajan tehtäviin
- varaa harjoitukseen sopivat suorituspaikat varauskalenterista
- huolehtii sijaishankinnasta yhdessä harrasteurheiluvastaavan kanssa
- kertoo vanhemmille / lasta hakevalle, jos harjoituksissa on sattunut jotain tai jos lapsi ei ole käyttäytynyt kunnolla jäähystä / kielloista huolimatta ja ilmoittaa asiasta myös harrasteurheiluvastaavalle

Apuohjaaja:

- käy harjoitusten suunnitelman vastuuohjaajan kanssa läpi ennen harjoitusta
- ohjaa pienryhmää harjoituksen aikana
- huolehtii sijaishankinnasta yhdessä harrasteurheiluvastaavan kanssa

3.NUORTEN YLEISURHEILURYHMÄN VALMENTAJAN JA OHJAAJAN TYÖTEHTÄVÄT

Vastuupalmentajien perustehtävät:

- harjoittelu- ja kilpailusuunnittelu sekä seuranta
- harjoitusten ohjaus
- apupalmentajien työnohjaus
- pätevä sijaishankinnasta hankkiminen ja hänen perehdytys
- urheilijoille ja urheilijoiden vanhemmille tiedottaminen ryhmän harjoittelusta ja kilpailuista
- valmennustehtävät erikseen määritellyissä kilpailuissa, mm. sisuhuipentumat, Seuracup, seuraottelut,

Apuvalmentajien perustehtävät:

- harjoitusten ohjaus vastuupalmentajan ja seuran määrittelemällä tavalla
- valmennustehtävät erikseen määritellyissä kilpailuissa, mm. sisuhuipentumat, Seuracup, seuraottelut.
- mahdolliset muut tehtävät sovitaan erikseen

4. NUORTEN KILPAYLEISURHEILURYHMÄ

Vastuvalmentajien perustehtävät:

- harjoittelu- ja kilpailusuunnittelu sekä seuranta
- harjoitusten ohjaus
- apuvalmentajien työnohjaus
- pätevän sijaisvalmentajan hankkiminen ja hänen perehdytys
- urheilijoille ja urheilijoiden vanhemmille tiedottaminen ryhmän harjoittelusta ja kilpailuista
- valmennustehtävät erikseen määritellyissä kilpailuissa, mm. sisuhuipentumat, Seuracup, seuraottelut,

Apuvalmentajien perustehtävät:

- harjoitusten ohjaus vastuvalmentajan ja seuran määrittelemällä tavalla
- valmennustehtävät erikseen määritellyissä kilpailuissa, mm. sisuhuipentumat, Seuracup, seuraottelut.
- mahdolliset muut tehtävät sovitaan erikseen

5. NUORTEN PARAYLEISURHEILURYHMÄ

Vastuvalmentajien perustehtävät:

- harjoittelu- ja kilpailusuunnittelu sekä seuranta
- harjoitusten ohjaus
- apuvalmentajien työnohjaus
- pätevän sijaisvalmentajan hankkiminen ja hänen perehdytys
- urheilijoille ja urheilijoiden vanhemmille tiedottaminen ryhmän harjoittelusta ja kilpailuista
- valmennustehtävät erikseen määritellyissä kilpailuissa, mm. sisuhuipentumat, Seuracup, seuraottelut,

Apuvalmentajien perustehtävät:

- harjoitusten ohjaus vastuvalmentajan ja seuran määrittelemällä tavalla
- valmennustehtävät erikseen määritellyissä kilpailuissa, mm. sisuhuipentumat, Seuracup, seuraottelut.
- mahdolliset muut tehtävät sovitaan erikseen

6. LASKUTUS

Seura laskuttaa urheilijoita.

Kaikki seuratoiminnassa mukana olevat maksavat vuosittain jäsenmaksun pois lukien Lasten urheilukoulu. Seuran sääntöjen mukaisesti vuosikokous päättää seuraavan kalenterivuoden jäsenmaksun suuruudesta. Vuosikokouksen päätöksen mukaisesti jäsenmaksu laskutetaan kerran vuodessa ja valmennusmaksu laskutetaan kahdessa osassa (kesäkausi 1.5 – 31.10 ja talvikausi 1.11 – 30.4).

Valmennusmaksun avulla seura maksaa päävalmentajalle palkan ja valmentajille ja ohjaajille valmennus palkkion sekä valmentajien valmennus koulutuksen.

Tällä seura pyrkii takamaan urheilijoille laadukkaan valmennuksen ja valmentajien ammatti taidon koulutuksen kautta.

7. SEURAN STRATEGIA PUHTAASTI PARAS URHEILUSSA

Turunseudun kenttäurheilijat ry on sitoutunut Suomen urheiluliiton ja Suomen urheilun eettisen keskuksen sääntöjä. Kaikki säännöt ja säädökset koskevat jokaista valmentajaa, ohjaajaa, apuohjaajaa sekä urheilijaa.

Jokainen valmentaja, ohjaajaa, apuohjaajaa on velvollinen puhumaan ja opastamaan urheilijoita puhtaasti parasta urheilusta.

Sekä sitoutuvat suorittamaan Vastuullinen valmentaja (Olympiakomitea), Puhtaasti paras (Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry) verkkokurssit, Reilusti Paras (Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry) ja suorittamaan Suomen urheiluliiton valmentajalisenssi verkkokoulutuksen.

1 KOULUTUS

Sekä sitoutuvat kouluttautumaan omaan tahtiin SUL: in järjestämissä valmentaja tutkinto koulutuksissa.

Valmentajan tärkein oppimiskumppani on urheilija

- Mitä sinä haluaisit minun tietävän sinusta, mitä en jo tiedä?
- Missä tilanteessa olen onnistunut auttamaan sinua?
- Missä tilanteessa olen haitannut suoritustasi?

Vuorovaikutus urheilijan kanssa vaatii opettelua – ja antaa paljon olennaista tietoa.

Ajatus valmentajaksi ryhtymisestä

oppimistavat

- oman osaamisen ja osaamistarpeiden tunnistaminen

opetustavat

- mallin mukaan opettaminen

valmennusfilosofia

- valmentajaksi ryhtyminen ja innostuminen valmentamisesta

toiminta ympäristö

- tietoisuus erilaisista toimintaympäristöistä

Valmentajana aloittaminen

oppimistavat

- kouluttautuminen ja itsensä kehittämisen taitojen opetteleminen

opetustavat

- opetustapojen harjaantuminen toiminnan ja arvioinnin kautta

Valmennusfilosofia

- valmentavuuden- rakentuminen ja osallistavan valmennustavan harjoitteleminen

Toimintaympäristö

- valmennettavien osaamistarpeiden tunnistaminen toimintaympäristössä

Kehittyvä valmentaja

oppimistavat

- osaamisen vahvistaminen verkostoja ja asiantuntijoita hyödyntäen

opetustavat

- urheilijalähtöisyyden huomioiminen osana monipuolisia opettamisen keinoja

valmennusfilosofia

- valmentavuuden- ja urheilijoiden osallisuuden vahvistaminen

toimintaympäristö

- valmentamisen avain osaamistaitojen hallinta

Uudistuva valmentaja

oppimistavat

- jatkuvan osaamisen kehittäminen huippuosaamiseksi ja asiantuntijuuden jakaminen muille

opetustavat

- soveltaminen, uudistaminen ja luova oteopetusmenetelmien kehittämisessä

valmennusfilosofi

- tietoinen reflektoitu tapa valmentaa ja toimia yhdessä urheilijoiden kanssa

toimintaympäristö

- valmennuksen kokonaisuuden hallinta

JATKUVA OSAAMISEN KEHITTÄMINEN

- koulutuksen, arjessa oppimisen ja kokemuksen kautta

SUOMEN URHEILULIITON VALMENTAJATUTKINNOT

4. Yleisurheilun starttikurssi (YS)

Osaamistavoite

Tutkinnon jälkeen ohjaaja osaa opettaa lasten liikuntaa ja harjoituksia lapsille turvallisesti ja kehittäväällä tavalla

Tutkinnon oppisisältö ja kesto

- ohjaaminen ja lasten yleisurheilun säännöt
- lasten yleisurheiluvälineet käytännössä
- yleisurheilun lajiradat
- lähijakson kesto on 12 tuntia
- koulutuksessa käytetään verkkoympäristöä
- koulutettava valmistautuu tutkinnolle tekemään annetut ennakkotehtävät

5. Lasten valmentajatutkinto (LVT)

Taso 1

Osaamistavoite

Tutkinnon jälkeen valmentaja:

- osaa rakentaa turvallisen, innostavan ja kehittävän harjoitustapahtuman ryhmälle
- osaa opettaa lajitaitoja ikäryhmään sopivalla kuormittavalla tavalla
- ymmärtää lasten harjoitusten erityispiirteet
- ymmärtää kilpailun merkityksen ja on valmius viedä ryhmä kilpailutapahtumaan
- ymmärtää liikunnan määrän ja kehittävän harjoittelun perusteet lapsille

Tutkinnon oppisisältö, kesto ja oppimateriaali

Valmentaminen ja harjoituksen johtaminen, lasten (9-13v) valmennuksen ydinasiat ja lajitaitojen opetus. Tutkinto koostuu lähi- ja etäopiskelusta sekä seurassa tapahtuvasta opiskelusta. Koulutuksen kesto on 40 tuntia. Tutkinto materiaali on verkkokoulutusympäristössä. Hakijalta edellytetään vähintään 15 vuoden ikää ja kokemusta ohjaamisesta.

6. Nuorisovalmentajantutkinto (NVT)

Taso 2

Nuorisovalmentajatutkinnon osaamistavoite

Tutkinnon jälkeen valmentaja tuntee nuorisovalmennuksen perusteet sekä osaa toimia pitkäjänteisesti seuran lajivalintavaiheessa olevien urheilijoidenvalmentajana huomioiden nuorten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kasvun ja kehityksen.

Tutkinnon oppisisältö ja kesto

- yleinen valmennusoppi
- lajiryhmäkohtainen valmennusoppi
- eri lajien tekniikka

Tutkinto koostuu (4) neljästä perjantai-sunnuntai-lähijaksosta ja etäopiskelusta. Lähiopiskelujaksojen kesto on 90 tuntia.

Valinta kriteeri:

- hakija on vähintään 18 vuotta ja on suorittanut nuorten yleisurheiliijaohjaajatutkinnon ja on valmentanut seurassa vähintään kaksi vuotta.

7. Valmentajatutkinto

Taso 3

Osaamistavoite

Tutkinnon jälkeen valmentaja osaa suunnitella ja valmentaa yleisurheilijoita halliten lajianalyysin, urheilija-analyysin ja valmennuksen ohjelmoinnin perusteet kansainvälisen tason tuloskehityksen mahdollistavalla tavalla.

Tutkinto ohjaa valmentajaa kehittämään omaa osaamistaan systemaattisesti.

Tutkinnon oppisisältö ja kesto

Pääasiallinen oppisisältö:

- yleinen valmennusoppi
- valmentajana kehittyminen
- kokonaisvaltainen valmentaminen
- lajiryhmäkohtainen koulutus, joka sisältää mm. lajianalyysin, lajitekniikat, harjoittelun suunnittelun ja seurannan sekä harjoittelun käytännön toteutuksen.
- Tutkinnon johtajana toimii SUL:n valmennuksen ja koulutuksen johtaja, kouluttajina lajivalmentajat ja lajivastaavat sekä muut asiantuntijat.

- Tutkinto toteutetaan monimuoto-opiskeluna. Tutkinto koostuu kolmesta (3) torstai-sunnuntai- ja yhdestä (1) perjantai-sunnuntai-lähijaksosta (lounaasta lounaaseen) sekä etäopiskelusta. Tutkinto sisältää kaikille yhteiset opinnot ja lajiryhmäkohtaiset opinnot oppilaan valitsemassa lajiryhmässä. Lähiopiskelujaksojen kesto on yhteensä noin 130 tuntia.

Valintakriteerit

- Vähintään 18 vuoden ikä
- NVT:n suorittaminen oikeuttaa VT:lle, poikkeuksena voidaan hyväksyä tutkinnolle hakeutuvat, joilla on:
 - Liikunta-alan korkeakoulutason ammattitutkinto ja vähintään 3 vuotta aktiivista valmennusta yleisurheilussa (todennettava hakuvaiheessa)
 - Oma urheilijaura yleisen sarjan SM-mitalitasolla ja vähintään 3 vuotta aktiivista valmennusta yleisurheilussa (todennettava hakuvaiheessa).

Valmentajan ammattitutkinto (VAT)

Taso 4

Liikunnan ja valmennuksen ammattitutkinto on koulutuksen reformin myötä uudistettu ammattitutkinto, jossa on yhdistetty Liikunnan ammattitutkinto ja Valmennuksen ammattitutkinto. VAT-järjestäjätaho on Kuortaneen urheiluopisto, toteutus yhteistyössä Suomen Urheiluliiton kanssa.

Tavoitteet

Valmennuksen osaamisalan suorittaneet voivat toimia valmennuksen työtehtävissä urheiluseuroissa kilpaja huippu-urheilussa, yksilö- ja joukkuelajien valmentajana, erilaisissa valmennuksen toimintaympäristöissä, ammattilaisurheilun organisaatioissa, valmennuskeskuksissa ja urheiluakatemia valmentajana. Tutkintokoulutus suoritetaan oman valmennustyön ohessa.

Opiskelijalle laaditaan henkilökohtainen osaamisen kehittämisen suunnitelma (HOKS), joka sisältää osaamisen hankkimisen suunnitelman ja urasuunnitelman sekä suunnitelman osaamisen osoittamisesta. Tutkintokokonaisuuteen kuuluu myös lopputyön tekeminen.

Valmistava koulutus sisältää yhdeksän 2–3 päivän mittaista lähiopetusjaksoa, etäopiskelua ja -tehtäviä ja käytännön valmennustyössä oppimista ja henkilökohtaisia tapaamisia sekä omaan lajiin liittyviä syventäviä opintoja.

Pääsyaatimukset

Valmentajan ammattitutkinto on tarkoitettu valmentajille, jotka ovat toimineet valmentajina ja hankkineet osaamista käytännön valmennustyössä tai huippu-urheilijana. Lajiliittojen koulutusjärjestelmiin osallistuminen katsotaan eduksi.

LÄHDELUETTELO

SUL Suomenurheiluliitto: SUL valmentajakoulutus
HIFK Friidrott: Valmennuksen käsikirja
Suomen olympiakomitea: Vastuullinen valmentaja verkkokurssi
SUEKry Suomen urheilun eettinen keskus: Puhtaasti paras verkkokurssi
JKU: Toimintakäsikirja