****

**VALMENTAJAKOULUTUKSEN POLKU**

Koulutuspolussa on kuvattu eri tasojen tavoitteet ja se kenelle ne ovat ensisijaisesti suunnattu. Kaikkien ei ole tarkoituksenmukaista osallistua järjestyksessä kaikille tasoille ja niillä jokaiseen osaan. Kuvauksen tavoitteena auttaa jokaista löytämään oma **henkilökohtainen valmentajakoulutuspolku**. Meillä on esimerkiksi lajitaidoiltaan paljonkin henkilöitä joiden ei kannata osallistua VOK 1 tason lajiosaan, mutta monella heistä voisi olla hyödyllistä osallistua ainakin joihinkin aluejärjestöjen koulutuksiin. Toki voi olla toisinkin päin. Valmentajalla on esimerkiksi osaamista valmentamisesta vaikkapa muusta lajista. Hänelle puolestaan aluejärjestöjen yleiskoulutus voi olla turhaa, mutta lajiosa hyvinkin tarpeellinen.

|  |
| --- |
| **STARTTIKURSSI (VOK 0)****OPPIMISTAVOITE**: Koulutuksen jälkeen osallistujalla on valmiudet toimia **apuvalmentajana** uusien pelaajien ryhmissä. Tavoitteena **innostaa** mukaan toimintaan.**KENELLE**: Koulutus sopii kaikille, joita pöytätennisvalmennus/ohjaus kiinnostaa (esimerkiksi pelaajien vanhemmat).**SISÄLTÖ**: Käydään perustekniikan perusasiat helpossa muodossa läpi. Lisäksi opetellaan pallolaatikkoharjoittelun perusteet. Keskustellaan lasten ja nuorten kilpailemisesta.**KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS**: Seurojen omilla harjoitusvuoroilla. Koulutuksen kesto noin 1-1,5 tuntia.**2019-2020 toimet**: Viestintää tehostetaan, jotta tavoitamme koulutukseen soveltuvan väen ja saamme tapahtumia toteutettua usealla paikkakunnalla (vähintään 5 kpl). Tapahtumat seuroille ilmaisia (seurat vastaavat salikustannuksista). |

|  |
| --- |
| **SEURAVALMENTAJAKOULUTUS (VOK 1)****OPPIMISTAVOITE**: Koulutuksen jälkeen osallistujilla on valmiudet vetää **yksittäinen harjoituskerta**. Tavoitteena antaa **perusteita valmentamiseen**.**KENELLE:** Valmentamisesta kiinnostuneille henkilöille, jotka ovat itse lajia harrastaneet tai starttikurssin käyneet.**SISÄLTÖ:** * Tekniikka (tasolle sopivasti)
* Keskeisin opetusmetodi eli pallolaatikkoharjoittelun haltuunotto
* Harjoitusten suunnittelu ja toteutus
* Perusasioita yleisesti lasten ja nuorten harjoittelusta
* Taitovalmennuksen perusteet

KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS: Koulutuksen ohjeellinen kesto 50 h1. **Lajiosa**

LÄHIJAKSOToteutetaan seuran tiloissa. Koulutuksessa vuorottelee kouluttajan kanssa pidettävät koulutusjaksot ja seuran pelaajien kanssa pidettävät käytännön harjoitteet. Osa 1: Perustekniikka ja pallolaatikkoharjoittelu Osa 2: Koulutettavat vetävät omille pelaajille pallolaatikkoharjoituksen, jossa paneudutaan perustekniikkaanOsa 3: Valmentajana toimiminen ja harjoituskerran suunnitteluOsa 4: Harjoitusten veto omille pelaajille+ palautekeskusteluENNAKKOTEHTÄVÄKurssilainen opiskelee ennen kurssia tasolle tuotetun materiaalin (videoklipit ja tekstit)1. **Aluejärjestöjen koulutus**

Aluejärjestöt ympäri Suomen järjestävät VOK 1 tason koulutusta. Koulutukset vaihtelevat muutaman tunnin rupeamista kokopäivän tapahtumiin (näissä usein yhdistetty useita teemoja). Alla listattu hyviä koulutuksia (hieman kurssien nimet voivat alueittain vaihdella).* Taitoharjoittelu
* Kannustava valmentaja ja ohjaaja
* Ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu
* Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa
* Fyysinen harjoittelu
* Harjoittelun suunnittelu ja arviointi
* Valmentajana ja ohjaajana kehittyminen
* Herkkyyskausien huomiointi harjoittelussa
* Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet harjoittelussa

**2019-2020 toimet**: Uudistuksesta tiedotetaan ja ennakkomateriaali valmistetaan. Keväällä toteutetaan ensimmäiset lähijaksot. |

|  |
| --- |
| **KILPAVALMENTAJAKOULUTUS (VOK 2)****OPPIMISTAVOITE:** Koulutuksen jälkeen osallistuneilla on kokonaisvaltainen näkemys pöytätennisvalmennuksesta.**KENELLE:** Seuravalmentajakoulutuksen (VOK 1) suorittaneet ja pitkään käytännön valmennustyötä tehneet**SISÄLTÖ:*** Fyysinen valmennus
* Psyykkinen valmennus
* Kehittynyt tekniikkavalmennus
* Taktiikka

**KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS:** Koulutuksen ohjeellinen kesto 100 h* Eri osa-alueista järjestetään teemakoulutuksia. Koulutusten kesto vaihtelee viikonlopusta yhden päivän pituisiin tapahtumiin.
* Keskeinen osa koulutusta on valmentajille muodostettavan yhteisön jäsenyys ja siellä käytävä keskustelu ja siihen osallistuminen.
* Itsenäistyö

**2019-2020 toimet**: Määritellään eri osa-alueiden tavoitteet ja sisällöt. Muodostetaan valmentajayhteisö (verkossa toimiva). Toteutetaan yhteistyössä mailapeliliittojen kanssa helmikuussa 2020 psyykkisen valmennuksen koulutusviikonloppu. |