



## Team Finland -valmentajakirje 2/2022-2023

*Tämä valmentajakirje lähetetään SUL:n Team Finland -valmennusryhmäurheilijoiden henkilökohtaisille valmentajille sekä SUL lajivalmennukselle. Valmentajakirjeessä informoidaan urheilijakirjettä laajemmin mm. ajankohtaisista valmentajakoulutuksista ja tuodaan esille muita valmennukseen ja valmentamiseen liittyviä ajankohtaisia teemoja.*

### TF-valmentajakysely 2022

Syksyn 2022 TF-valmentajakyselyyn vastasi 55 valmentajaa, mikä edustaa reilua kahta kolmasosaa TF-valmennusryhmän urheilijoiden henkilökohtaisista valmentajista. Koostamme sekä urheilija- että valmentajakyselystä yhteenvedon (raportti ainakin HUU:ssa) ja käymme läpi kyselyn tuloksia mm. SUL:n valmennuksen johtoryhmässä ja valiokunnissa sekä Olympiakomitean ja yleisurheilukeskusten akatemiaoimijoiden kanssa. Kyselyn vastaukset ovat oivallinen mahdollisuus kehittää toimintaamme. Iso kiitos kaikille vastaajille!

Muutamia yksittäisiä poimintoja valmentajakyselyn vastausyhteenvedoista:

- TF-valmentajat ovat melko kokeneita: yhteensä 77 % valmentajista on valmentanut vähintään 10 v ajan ja 35 % peräti yli 20 v ajan
- TF-valmentajat ovat koulutettuja: yli puolet valmentajista on suorittanut VAT:n, VEAT:n tai vastaavan tutkinnon
- 16 % vastaajista toimii päätoimisena ammattivalmentajana, 16 % osa-aikaisena ammattivalmentajana; korvausta saavia vapaaehtoisvalmentajia on puolestaan 33 % ja ilman korvauksia toimivia vapaaehtoisvalmentajia 35 %
- 75 % vastaajista on melko tai erittäin tyytyväinen valmennettavansa päivittäisharjoittelun edellytyksiin
- 51 % vastaajista on vähintään melko tyytyväisiä työskentelyedellytyksiinsä toimia valmentajana; 18 % vastaajista on melko tai erittäin tyytymättömiä
- 50 % TF-valmentajista ilmoittaa olevansa läsnä vähintään 75 %:ssa valmennettavansa tärkeimmistä laji- ja ominaisuusharjoituksista ja 13 % puolestaan ilmoittaa olevansa läsnä alle 25 %:ssa pääharjoituksista
- vain 4 % kertoo olevansa erittäin tyytyväinen omaan valmennusosaamiseensa, mutta yhteensä 66 % on vähintään melko tyytyväinen osaamiseensa tällä hetkellä
- selkeästi tärkeimmiksi kehityskohteiksi valmennusosaamisen kehittämisessä nousivat kokonaisvaltainen valmennus sekä kokonaiskuormituksen seuranta ja sen huomiointi harjoittelussa
- oman osaamisen jatkokehittämisen kannalta kaikkein tärkeimmiksi koetaan vierailut ja tutustumiset kansainvälisiin valmennusryhmiin tai vastaaviin (erittäin tärkeä 42 %:lle vastaajista), jatko- ja täydennyskoulutukset (36 %) sekä kansainväliset valmentajakoulutukset (32 %)
- 87 % vastaajista on melko tai erittäin tyytyväisiä SUL:n arvokilpailuja edeltäneisiin järjestelyihin yleisesti ottaen

### Paavo Nurmi Games seminar: Coaching for Success 12.-13.6.2023

SUL, PN Turku Oy ja Turun kaupunki järjestävät kansainvälisen valmennusseminaarin Coaching for Success Turussa 12.-13.6.2023. Valmennusseminaari on kutsuseminaari ja



kutsut kohdennetaan SUL:n Team Finland ja maajoukkue -valmennusryhmien valmentajille sekä SUL:n lajivalmennukselle. SUL kompensoi osan TF-valmennusryhmäurheilijoiden henkilökohtaisten valmentajien seminaarikustannuksista. Tarkemmat seminaaritiedot ja ilmoittautumisohjeet seuraavassa valmentajakirjeessä (maaliskuu 2023). Vuoden 2022 seminaarissa luennoivat mm. Vésteinn Hafsteinsson, Karin Torneklint, Philipp Unfried ja Matthew Yates. Luennoista laadittuihin yhteenvetoraportteihin voit tutustua: Huippu-Urheilu Uutiset 2/2022.

## SUL Valmentajatutkinto 2023-2024

Seuraava SUL Valmentajatutkinto (3. taso) käynnistyy syksyllä 2023. Valmentajatutkinto on suunnattu yleisurheilijan polun nuorisovaiheen jälkimmäisen puoliskon (2. aste) ja huippuvaiheen valmentajille. Tutkinnon pääasiallisia oppisisältöjä ovat yleinen valmennusoppi, valmentajana kehittyminen, kokonaisvaltainen valmennus sekä laji- / lajiryhmäkohtainen koulutus, mikä sisältää mm. lajianalyysin, lajitekniikat, harjoittelun suunnittelun ja seurannan sekä harjoittelun käytännön toteutuksen. Koulutuksessa hyödynnetään sekä SUL:n uutta oppimisympäristöä että lähiovetusta. Lähijaksot pidetään:

- 9.-12.11.2023, Kuortane
- 7.-10.12.2023, Pajulahti
- tammi-maaliskuu 2024: oman lajin maajoukkueohjelman leiri
- 11.-14.4.2024 Kuortane

Ilmoittautuminen tutkinnolle aukeaa keväällä 2023:

[www.yleisurheilu.fi/valmentajakoulutus/](http://www.yleisurheilu.fi/valmentajakoulutus/)

## Muita valmentajakoulutuksia

Valmentajakoulutuksia on tarjolla runsaasti, niin kotimaassa kuin kansainvälisesti, sekä livenä että verkossa / oppimisympäristöissä. Tutustu tarjontaan, esim.

- <https://www.suomenvalmentajat.fi/valmentajakoulutukset/>
- <https://altis.world/>

Myös SUL:n yleisurheilukeskuksissa järjestetään valmentajille koulutus- ja keskustelutilaisuuksia. Osa niistä myös tallennetaan, mistä tässä yhteydessä esimerkkinä Tampereen keskuksen ”Vertikaalihyppytestit / palaute ja tulkinta” -koulutuksen luentotalenne: <https://varala.cloud.panopto.eu/Panopto/Pages/Viewer.aspx?id=b5eae8a1-f1ca-49c5-bdb4-ae63005fc4f1> . Lisätietoa näistä koulutuksista ja valmentajatapaamisista oman keskuksesi valmennuspäälliköltä.

## Asiantuntija-apua arkeen – myös valmentajalle

Yleisurheilukeskusten ja myös muualla toimivat urheiluakatemioiden mahdollistavat asiantuntija-apua urheilijoiden ja valmentajien valmennusprosesseihin. Vuoden 2023 alusta alkaen, osana Olympiakomitean yleisurheilun tehostamistukea, kaikki TF-urheilijat kuuluvat oman akatemiansa ns. ykköskategorian urheilijoihin (akatemian ylin kategoria), mikä tarkoittaa asiantuntijaresurssien maksutonta saatavuutta akatemian asiantuntijaresurssien sallimissa rajoissa. Akatemioiden pyrkivät mahdollistamaan tuki- ja asiantuntijapalveluita pääsääntöisesti valmentajajohtoisen valmennusprosessin tarpeiden mukaan. Ole siis valmentajana aktiivinen asiassa.



Lisätietoa asiantuntijatoiminnasta valmennuspäälliköiltä (yleisurheilukeskukset: [www.yleisurheilu.fi](http://www.yleisurheilu.fi) > urheilijat ja valmentajat > yleisurheilukeskukset) tai oman alueesi urheiluakatemiaalta.

## SUL valmentajalisenssi

SUL valmentajalisenssiä valmistellaan ja ensimmäinen valmentajalisenssikausi käynnistyy 1.10.2023. Valmentajalisenssin tarkoituksena on tukea valmentajuutta ja kannustaa valmentajia kouluttautumaan ja kehittämään valmennusosaamistaan. Lisenssi on sidottu valmentajan koulutukseen ja lisenssiin tullaan nivomaan erityyppisiä valmentajaetuksia. Siirtymäajan jälkeen valmennus- ja arvokilpailujärjestelmän valmentajatehtäviin tullaan edellyttämään riittävä koulutus- ja lisenssitaso. Lisätietoa lisenssijärjestelmästä kevään ja kesän aikana.

## Urheilijan ja valmentajan välinen sopimus ja valmennusmaksusuositukset

Aiemmin saatujen kyselyiden pohjalta on SUL-valmennuksen toimesta laadittu sopimus pohja, jota urheilija-valmentajaparit voivat käyttää keskinäisen yhteistyön sisällön sopimiseen. Sopimus pohja on saatavilla allekirjoittaneelta, Eevalta tai Tuomolta tarvittaessa. Urheilija-valmentaja -sopimus pohja on tarkoitettu tilanteisiin, joissa valmennuksesta ei ole muuten sovittu esimerkiksi palkkauksen kautta tai seuran kautta tapahtuvin järjestelyin.

Valmennuskorvauksesta ja -palkkioista voivat osapuolet sopia keskenään tilanteeseen sopivalla tavalla. Muistutuksena kuitenkin vuosille 2021-2024 laaditut SUL valmennusmaksusuositukset:

SUOMEN URHEILULIITON SUOSITUKSET VALMENNUSMAKSUIKSI 2021-2024			
	VALMENNUSMAKSU 12 kk / vuosi	VALMENTAJAN KOULUTUS (minimitaso) Jos alempi, niin maksu 75 % suosituksesta	ETÄVALMENNUS (pääosin)
Ryhmässä tapahtuva tai yksilöllinen valmennus, missä vähintään kaksi harjoitusta viikossa, alle 12 v.	60 € / kk	I-taso	
Ryhmässä tapahtuva tai yksilöllinen valmennus, missä vähintään neljä harjoitusta viikossa 12-15 v.	90 € / kk	II-taso	
Yksilöllinen tai ryhmässä tapahtuva valmennus, missä harjoittelun ohjelmointi ja kokonaisvaltainen valmennus 16 v - yleinen sarja, kansallinen taso Maajoukkue ja Team Finland, nuoret (SUL) Team Finland (SUL)	120 € / kk 150-250 € / kk 250-650 € / kk	III-taso VAT tai vastaava osaaminen VAT tai vastaava osaaminen	50-75 % suosituksesta

HUOM! Suosituksen valmennusmaksut sisältävät yksinomaan valmennuksesta maksettavan korvauksen

Asiaan liittyvänä muistutuksena, että SUL:n ja urheilijan välinen urheilijasopimus



sisältää ehdon, jonka mukaisesti urheilijalle myönnetystä valmennustuesta vähintään 25% tulee kohdistaa valmentajan kuluihin tai palkkioihin. Sopimuskohta ei koske niitä urheilijoita, joiden valmentajaan kohdistuu suora valmentajapalkkaus tai -tuki henkilökohtaisesti.

## Suomen Urheiluliiton antidopingohjelma

Tutustu syksyllä 2022 päivitettyyn antidopingohjelma:

[Suomen Urheiluliiton ANTIDOPINGOHJELMA \(yleisurheilu.fi\)](#)

Jos et ole vielä suorittanut, niin suorita kaikkien valmentajien osaamisalueeseen kuuluvat maksuttomat verkkokoulutukset:

- Puhtaasti paras (antidoping): [Puhtaasti paras -verkkokoulutus - Suek](#)
- Reilusti paras (kilpailumanipulaatio): [Reilusti paras -verkkokoulutus - Suek](#)
- Vastuullinen valmentaja: [Valmentaja ja ohjaaja: Olethan mukana rakentamassa entistä turvallisempaa toimintaympäristöä? - Suomen Olympiakomitea](#)

## Huippu-Urheilu uutiset

Jos et ole vielä tilaaja, niin: [Tilaa Huippu-Urheilu-Uutiset – Yleisurheilu.fi](#)

## SUL valmentajayhdistys

SUL valmentajayhdistyksen nettisivut on avattu. Tutustu yhdistykseen ja liity jäseneksi: [SUL-valmentajat ry \(sulvalmentajat.fi\)](#)

*"Nothing great was ever achieved without enthusiasm"*

Tsemppiä valmennukseen,

Jarkko Finni

Valmennuksen ja koulutuksen johtaja, SUL

[jarkko.finni@sul.fi](mailto:jarkko.finni@sul.fi)