



VALO:n ja LIIKUNNAN ALUEJÄRJESTÖJEN UUDISTETTU

VOK-1 KOULUTUS!

27.6.2016

**Hyvää valmennusta
ja ohjausta**

Hyvää harjoittelua

**Tervettä urheilua ja
liikuntaa**

Keskeisenä tavoitteena tason 1 koulutuksessa on luoda valmentajille ja ohjaajille perusta yksittäisen harjoituskerran laadukkaaseen toteuttamiseen.

Uudistetussa koulutuksessa voit oman tarpeen mukaan suuntautua joko lasten ja nuorten tai aikuisten ohjaamiseen

Koulutus antaa hyvät perustiedot monipuolisen liikkumisen ohjaamisesta ja harjoittelusta ja tukee hyvin myös opiskelijan omaa liikkumista



YHTEISET OSAAMISTAVOITTEET

**VALMENTAJANA JA
OHJAAJANA
toimiminen**

**URHEILUN JA
LIIKUNNAN
valmiudet ja ominaisuudet**

**EETTINEN JA
TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ
valmennus ja ohjaus**

URHEILIJAN URAN KOKONAISVALTAINEN TUKEMINEN

**Valmentaminen ja
ohjaaminen yksilön
kasvun tukena**

**Yksilöllinen
harjoittelu**

**Urheilijan terveys
ja hyvinvointi
menestyksen
taustalla**

HARJOITUS- JA KILPAILUKAUDEN SUUNNITTELU JA TOTEUTTAMINEN

**Yksilön
valmentaminen ja
ohjaaminen
osana ryhmää**

**Tavoitteellinen
harjoittelu**

**Ohjaaminen
liikunnalliseen ja
urheilulliseen
elämäntapaan**

YKSITTÄISEN HARJOITUKSEN TOTEUTTAMINEN

**Harjoitusryhmän
hallinta ja yksilön
huomioiminen**

**Ominaisuuksien
monipuolinen
harjoittaminen**

**Turvallinen
valmennus- ja
ohjaustilanne**

**Hyvää valmennusta
ja ohjausta**

Hyvää harjoittelua

**Tervettä urheilua ja
liikuntaa**

Taso 3

Taso 3

Taso 2

Taso 2

Taso 1

Taso 1

VOK-1 –KOULUTUSTEN KESKEISET TEEMAT

- **MONIPUOLISUUS**
- **LIIKUNNALLINEN ELÄMÄNTAPA**
- **ILMAPIIRI JA VUOROVAIKUTUSTAITOT**
- **TURVALLISUUS**

Hyvää valmennusta
ja ohjausta

Hyvää harjoittelua

Tervettä urheilua ja
liikuntaa

LASTEN JA NUORTEN VALMENTAJAN JA OHJAAJAN OSAAMISTAVOITTEET VOK-1 -KOULUTUKSESSA

- Innostaminen ja motivointi
- Itseluottamuksen tukeminen
- Perusliikuntataitojen opettaminen
- Lajin perusteiden opettaminen
- Lapsen liikunnallisuuteen kasvamisen tukeminen

Hyvää valmennusta
ja ohjausta

Hyvää harjoittelua

Tervettä urheilua ja
liikuntaa

AIKUISTEN VALMENTAJAN JA OHJAAJAN (LIIKUTTAJA) OSAAMISTAVOITTEET VOK-1 -KOULUTUKSESSA

- Innostaminen ja motivointi
- Myönteiset elämykset
- Mahdollistetaan onnistumisen kokemukset
- Kannustetaan uuden oppimiseen ja kokeiluun
- Varmistetaan monipuolisuus ja huomioidaan yksilölliset tarpeet
- Liikunnallisen elämäntavan ja arjen aktiivisuuden tukeminen

Hyvää valmennusta
ja ohjausta

Hyvää harjoittelua

Tervettä urheilua ja
liikuntaa

VALO / Liikunnan aluejärjestöt
VOK -1 (50 h)

KOULUTUKSEN PÄÄTEEMAT

Monipuolinen harjoittelu

Kannustava ilmapiiri

Turvallinen harjoitustilanne

Liikunnallinen elämäntapa

**KAIKILLE YHTEISET
TEEMAKOULUTUKSET 7 kpl (23 h)**

Oppimistehtävät ja käytännössä oppiminen (15 h)

Lajiopinnot lajiliiton edellyttämällä tavalla suoritettuna

Aikuisten liikuttajan
teemakoulutukset
3 kpl (12 h)

Lasten ja nuorten
ohjaajan
teemakoulutukset
5 kpl (12 h)

**OSAAMISEN
LISÄÄNTYMINEN**

KOULUTUSPROSESSIN KESTO 0,5 – 1,5 VUOTTA

Hyvää valmennusta
ja ohjausta

Hyvää harjoittelua

Tervettä urheilua
liikuntaa

L
A
A
T
U
A

O
H
J
A
T
T
U
N

L
I
I
K
U
N
T
A
A
N

LASTEN JA NUORTEN OHJAAJAN VOK-1

VOK-1 YLEISOPINTOJEN KAIKILLE YHTEISET TEEMAKOULUTUKSET

1. Kannustava valmentaja ja ohjaaja	3 h
2. Ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu	3 h
3. Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa	3 h
4. Liikunnallinen ja urheilullinen elämäntapa	2 h
5. Fyysinen harjoittelu	7 h
6. Harjoittelun suunnittelu ja arviointi	3 h
7. Valmentajana ja ohjaajana kehittyminen	2 h

LASTEN JA NUORTEN OHJAAJAN VOK-1 OPINNOT

8. Herkkyykskausien huomiointi harjoittelussa	3 h
9. Taitoharjoittelu	3 h
10. Tunne ja vuorovaikutustaidot	2 h
11. Eettinen harjoittelu	2 h
12. Psykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet valmennuksessa	2 h

OPINNOT YHTEENSÄ	35 h
LISÄKSI OPPIMISTEHTÄVÄT	15 h
YHTEENSÄ	50 h

Hyvää valmennusta
ja ohjausta

Hyvää harjoittelua

Tervettä urheilua ja
liikuntaa

AIKUISTEN LIKUTTAJAN VOK-1 YLEISOPINNOT

VOK-1 YLEISOPINTOJEN KAIKILLE YHTEISET TEEMAKOULUTUKSET

1. Kannustava valmentaja ja ohjaaja	3 h
2. Ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu	3 h
3. Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa	3 h
4. Liikunnallinen ja urheilullinen elämäntapa	2 h
5. Fyysinen harjoittelu	7 h
6. Harjoittelun suunnittelu ja arviointi	3 h
7. Valmentajana ja ohjaajana kehittyminen	2 h

LIKUTTAJAN VOK-1 OPINNOT

8. Liikunta aikuisen arjessa	5 h
9. Vinkkejä liikkumiseen ja ohjaustuokioihin	3 h
10. Oma itseä kiinnostavan aiheen valinta (esim. lajiopinnot)	4 h

OPINNOT YHTEENSÄ	35 h
LISÄKSI OPPIMISTEHTÄVÄT	15 h
YHTEENSÄ	50 h

Hyvää valmennusta
ja ohjausta

Hyvää harjoittelua

Tervettä urheilua ja
liikuntaa

VOK SUPERVIIKONLOPUT 2016

1. VIIKONLOPPU: YHTEISET OPINNOT

PE	Kannustava valmentaja ja ohjaaja	3 h
LA	Liikunnallinen ja urheilullinen elämäntapa	2 h
	Harjoittelun suunnittelu ja arviointi	3 h
	Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa	3 h

2. VIIKONLOPPU: YHTEISET OPINNOT

PE	Ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu	3 h
LA	Fyysinen harjoittelu	7 h

ETÄOPINTOINA

Valmentajana ja ohjaajana kehittyminen	2 h
Yhteensä:	23 h

VÄLITEHTÄVÄT

3. VIIKONLOPPU: AIKUISTEN OHJAAJAT

LA	Liikunta aikuisen arjessa, 5 h
	Vinkkejä ohjaustuokioihin, 3 h

ETÄOPINTOINA

Oma itseä kiinnostava aihe, 4h
Vinkkejä ohjaustuokioihin ja itseä kiinnostava aihe (yht . 6 h) -osien tilalla mahdolliset lajiliiton omat sisällöt (= lajiopinnot)

3. VIIKONLOPPU: LASTEN OHJAAJAT

PE	Herkkyykskausien huomiointi, 3 h
LA	Taitoharjoittelu, 3 h
	Tunne ja vuorovaikutustaidot, 2 h
	Eettinen harjoittelu, 2 h

ETÄOPINTOINA

Psyykkiset ja sosiaal. omin. valmennuksessa, 2h

LAJIOPINNOT LAJILIITON VAATIMUSTEN MUKAISESTI

Hyvää valmennusta
ja ohjausta

Hyvää harjoittelua

Tervettä urheilua ja
liikuntaa

VOK-1 SUPERVIIKONLOPUT 2016-2017

KAIKILLA ALUEILLA SAMOINA PÄIVINÄ SAMOILLA TEEMOILLA

OSA 1 16.-17.9.2016

OSA 2 21.-22.1.2017

OSA 3 (VOK Lapset ja nuoret) 1.-2.4.2017

OSA 3 (VOK Liikuttaja) 2.4.2017

Hyvää valmennusta
ja ohjausta

Hyvää harjoittelua

Tervettä urheilua ja
liikuntaa

KOULUTUSTEN HINNAT / HLÖ

2 h teemakoulutus / 35 €

3 h / 45 €

5 h / 65 €

7 h / 90 €

Yksi VOK Superviikonloppu/ 120 €

Kaikki VOK Superviikonloput / 330 €

Hyvää valmennusta
ja ohjausta

Hyvää harjoittelua

Tervettä urheilua ja
liikuntaa

KIITOS!



Kuva: KKI / Studio Juha Sorri

Hyvää valmennusta
ja ohjausta

Hyvää harjoittelua

Tervettä urheilua ja
liikuntaa

YHTEYSTIEDOT



VALO ry:

Ulla Nykänen

asiantuntija, harrasteliikunta
+358 (0)50 3737636
Radiokatu 20, FI-00240 Helsinki
Postiosoite: 00093 VALO
ulla.nykanen@valo.fi
www.valo.fi



PHLU:

Kustaa Ylitalo

Seurakehittäjä
Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry
Lahden Urheilukeskus
15141 Lahti

puh 040 8390446
sähköposti: kustaa.ylitalo@phlu.fi
www.phlu.fi

Hyvää valmennusta
ja ohjausta

Hyvää harjoittelua

Tervettä urheilua ja
liikuntaa