

VOK-1 - Valmentaja- ja ohjaajakoulutus, taso 1

Olympiakomitea ja Liikunnan aluejärjestöt tarjoavat lajiliitoille, seuroille ja yksittäisille valmentajille ja ohjaajille tukea perusohjaustaitojen ja valmennusosaamisen kehittämiseen!

Osaavat ja kannustavat ohjaajat ja valmentajat ovat urheiluseuratoiminnan kulmakivi. Seuroissa toimivilla ohjaajilla on merkittävä rooli lasten ja nuorten liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisessa ja toisaalta lahjakkaiden lasten huippu-urheilu-uralle ohjaamisessa. Nykyään seurat järjestävät entistä enemmän toimintaa ja harjoituksia myös aikuisille ja seurojen ohjaajilta vaaditaan osaamista aikuisten liikuttamiseen.

VOK-1 -koulutuksen keskeisenä tavoitteena on luoda valmentajille ja ohjaajille perusta yksittäisen harjoituskerran laadukkaaseen toteuttamiseen lajista ja harrastajien ikä- ja osaamistasosta riippumatta. Uudistetussa koulutuksessa voi oman tarpeen mukaan suuntautua joko lasten ja nuorten tai aikuisten ohjaamiseen. Koulutus tarjoaa myös mahdollisuuden eri lajeissa ja seuroissa toimivien valmentajien väliseen verkostoitumiseen ja osaamisen jakamiseen.

Koulutuksen osaamistavoitteet

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

Koulutus pohjautuu kansallisen VOK:in perusteisiin ja sen kokonaislaajuus on 50 h. VOK-1 –koulutus sisältää suuntautumisvaihtoehdosta riippuen 10-12 teemakoulutusta sekä itsenäisiä oppimistehtäviä ja etäopintoja. Lisäksi koulutukseen osallistuja suorittaa mahdolliset lajiliiton edellyttämät lajiopinnot.

KOULUTUKSEN PÄÄTEEMAT

| | |
|------------------------------|---------------------------|
| Monipuolinen harjoittelu | Kannustava ilmapiiri |
| Turvallinen harjoitustilanne | Liikunnallinen elämäntapa |

KAIKILLE YHTEISET TEEMAKOULUTUKSET 7 kpl (23 h)

Aikuisten liikuttajan
teemakoulutukset
3 kpl (12 h)

Lasten ja nuorten ohjaajan
teemakoulutukset
5 kpl (12 h)

Oppimistehtävät ja
käytännössä
oppiminen (15 h)

LISÄTIETOJA: eija.alaja@olympiakomitea.fi
kustaa.ylitalo@phlu.fi

+358 (0) 400 617 531
+358 (0)40 8390 446

VOK-1 TEEMAKOULUTUKSET

Voit osallistua joko yksittäiseen teemakoulutukseen tai suorittaa koko 50 tunnin VOK-1 yleisopinnot

1. KANNUSTAVA VALMENTAJA JA OHJAAJA (3t)

Harjoitusten ilmapiiri on keskeisin tekijä harjoituksessa viihtymisen ja uuden oppimisen kannalta. Kannustava ohjaaja ja valmentaja voi omalla toiminnallaan luoda innostavan ja positiivisen ilmapiirin harjoituksiin. Koulutuksen tavoitteena on perehdyttää ohjaajat ja valmentajat hyvän ilmapiirin syntymiseen vaikuttaviin tekijöihin sekä ryhmän erilaisten yksilöiden huomioimiseen harjoitustilanteessa.

2. IHMISEN ELINJÄRJESTELMÄT JA HARJOITTELU (3t)

Ihmisen elimistö koostuu useista keskenään toimivista elinjärjestelmistä. Osaava valmentaja ymmärtää liikuntaelimistön ja psykofyysisen kokonaisuuden ja sen vaikutuksen terveyttä edistävässä harjoittelussa.

Koulutuksen tavoitteena on, että valmentaja tietää ihmisen elinjärjestelmien rakenteen ja toimintamekanismin pääkohdat sekä ymmärtää niiden merkityksen harjoittelussa.

3. OPPIMINEN JA OPETTAMINEN HARJOITUSTILANTEESSA (3t)

Valmennus ja ohjaaminen ovat opettamista valmennustilanteessa. Koulutuksessa käydään läpi opettamisen ja oppimisen taitoja, palautteenannon eri tapoja ja valmennuksen eri tyyliä sekä valmennustilanteen organisointiin liittyviä tekijöitä.

4. LIKUNNALLINEN JA URHEILULLINEN ELÄMÄNTAPA (2t)

Liikunnan ja harjoittelun keskeinen tavoite on terveyden ylläpitäminen ja liikunnallisen elämäntavan omaksuminen, joka kantaa läpi koko elinkaaren. Koulutuksen tavoitteena on, että valmentaja tietää ihmisen kasvun ja kehittymisen vaiheet koko elämänsä ajan sekä eri ominaisuuksien kehittymisen herkkyyksikaudet ja osaa huomioida niitä kohderyhmänsä harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa.

5. FYYSINEN HARJOITTELU (7t)

Hyvä valmentaja tietää monipuolisen, laadukkaan ja määrällisesti sopivan sekä eri ikäkausille sopivan ominaisuusharjoittelun merkityksen kehittymiselle. Koulutuksen tavoitteena on, että valmentaja hallitsee voiman, nopeuden, kestävyuden ja liikkuvuuden kehittämisen pääperiaatteet ja ymmärtää, mitä ovat turvalliseen harjoitustilanteeseen liittyvät tekijät.

6. HARJOITTELUN SUUNNITTELU JA ARVIOINTI (3t)

Harjoittelun suunnittelu ja arviointi ovat laadukkaan valmennuksen ja ohjauksen kulmakiviä. Jokaisella harjoituksella tulee olla etukäteen mietityt tavoitteet ja suunnitelma, miten tavoitteisiin päästään. Koulutuksen tavoitteena on, että valmentaja osaa suunnitella ja toteuttaa yksittäisen harjoitus- tai ohjaustapahtuman yleisellä tasolla ja ymmärtää arvioinnin ja seurannan periaatteet.

7. VALMENTAJANA JA OHJAAJANA KEHITYMINEN (2t)

Kyky oman toiminnan ja osaamisen arviointiin sekä pyrkimys itsensä kehittämiseen ovat hyvän ja ammattitaitoisen valmentajan ja ohjaajan tunnusmerkkejä. Koulutuksessa käydään läpi omaa ajankäyttöä, toiminnan suunnittelua, arviointia ja tehtävien priorisointia. Koulutus antaa konkreettisia työkaluja oman ajankäytön suunnitteluun ja hallintaan. Koulutuksen tavoitteena on, että valmentaja oppii tiedostamaan oman toiminnan suunnittelun ja arvioinnin merkityksen valmentamiseen ja ohjaamiseen sekä sen vaikutuksen omaan jaksamiseen ja hyvinvointiin.

8. HERKKYYSKAUSIEN HUOMIOINTI HARJOITTELUSSA (3t)

Lasten ja nuorten hyvässä harjoittelussa on huomioitava lasten ja nuorten eri kehitysvaiheet. Eri ominaisuuksien herkkyyksikaudet huomioimalla harjoittelun suunnittelussa saadaan aikaan paras oppimis- ja harjoittelutulos.

Koulutuksen tavoitteena on, että valmentaja tuntee lasten ja nuorten eri kehitysvaiheet ja herkkyyksikaudet sekä ymmärtää niiden vaikutukset harjoittelun suunnitteluun.

LASTEN JA NUORTEN OHJAAJILLE

8. LIKUNTA AIKUISEN ARJESSA (5t)

Aikuisliikujalle säännöllisellä, päivittäisellä arkiaktiivisuudella ja elimistön huollolla on suuri merkitys elimistön toiminnalle ja hyvinvoinnille. Koulutuksessa opitaan tunnistamaan ja ymmärtämään terveyttä ja suorituskykyä edistävän liikunnan taustatekijöitä ja pohditaan, miten saadaan aikuisten arkeen lisää liikettä ja miten perustetaan matalan kynnyksen liikuntaryhmä sekä miten tuetaan aikuista elämäntapojen muutosprosessissa.

AIKUISTEN OHJAAJILLE

9. TAITOHARJOITTELU (3t)

Monipuolinen harjoittelu ja liikunta luovat hyvän pohjan eri tavoitteilla liikkuville ja urheilijoille. Hyvä valmentaja ymmärtää monipuolisen taitoharjoittelun merkityksen ja osaa rakentaa harjoituksista monipuolisia ja liikunnallisia perustaitoja kehittäviä.

LASTEN JA NUORTEN OHJAAJILLE

9. VINKKEJÄ OHJAUSTUOKIOIHIN (3t)

Koulutuksessa saat ideoita ja malleja erilaisten liikuntatuokioiden ohjaamiseen ja pääset harjoittelemaan ohjaamista turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä. Koulutuksessa käydään läpi mm. taukoliikuntatuokion, sauvakävelyn, kevyen kuntojumpan ja lihaskuntoharjoituksen sekä venyttelyn ja rentoutustuokion ohjaamista. Osallistujat voivat esittää etukäteen toiveita koulutuksen sisältöön liittyen. Koulutus toteutetaan osittain työpaja- ja ideariihenä, jossa osallistujat pääsevät jakamaan omia ideoitaan myös muille.

AIKUISTEN OHJAAJILLE

10. TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAITOT VALMENNUKSESSA (2t)

Valmennustilanne on aina vuorovaikutustilanne valmentajan ja urheilijan/urheilijoiden välillä. Hyvät vuorovaikutustaidot ovat edellytys tietojen ja taitojen välittymiselle valmentajan ja urheilijan välillä. Tunteiden tunnistaminen edesauttaa valmentajaa vuorovaikutustilanteissa onnistumisessa. Koulutuksen tavoitteena on, että valmentaja ymmärtää monipuolisen taitoharjoittelun merkityksen ja tietää, mitä ovat liikunnalliset perustaidot ja miten niitä harjoitetaan.

LASTEN JA NUORTEN OHJAAJILLE

10. OMA ITSEÄ KIINNOSTAVA AIHE (4t)

Aikuisten ohjaamiseen suuntautuneet valmentajat ja ohjaajat voivat valita osaksi koulutustaan itseä kiinnostavan aiheen, jonka suorittamisesta sovitaan koulutuksen järjestäjän kanssa. Omavalintainen aihe voi olla esimerkiksi jokin tiettyyn lajiin liittyvä koulutus, tiettyyn teemaan liittyvä kurssi, oman työpaikkaliikunnan pienimuotoinen kehittämisprojekti, aikuisliikuntaryhmän perustaminen tai vaikkapa liikunnan aluejärjestöjen ja VALO:n järjestämä Tervetuloa Liikuttajaksi -koulutus.

AIKUISTEN OHJAAJILLE

11. EETTINEN HARJOITTELU (2t)

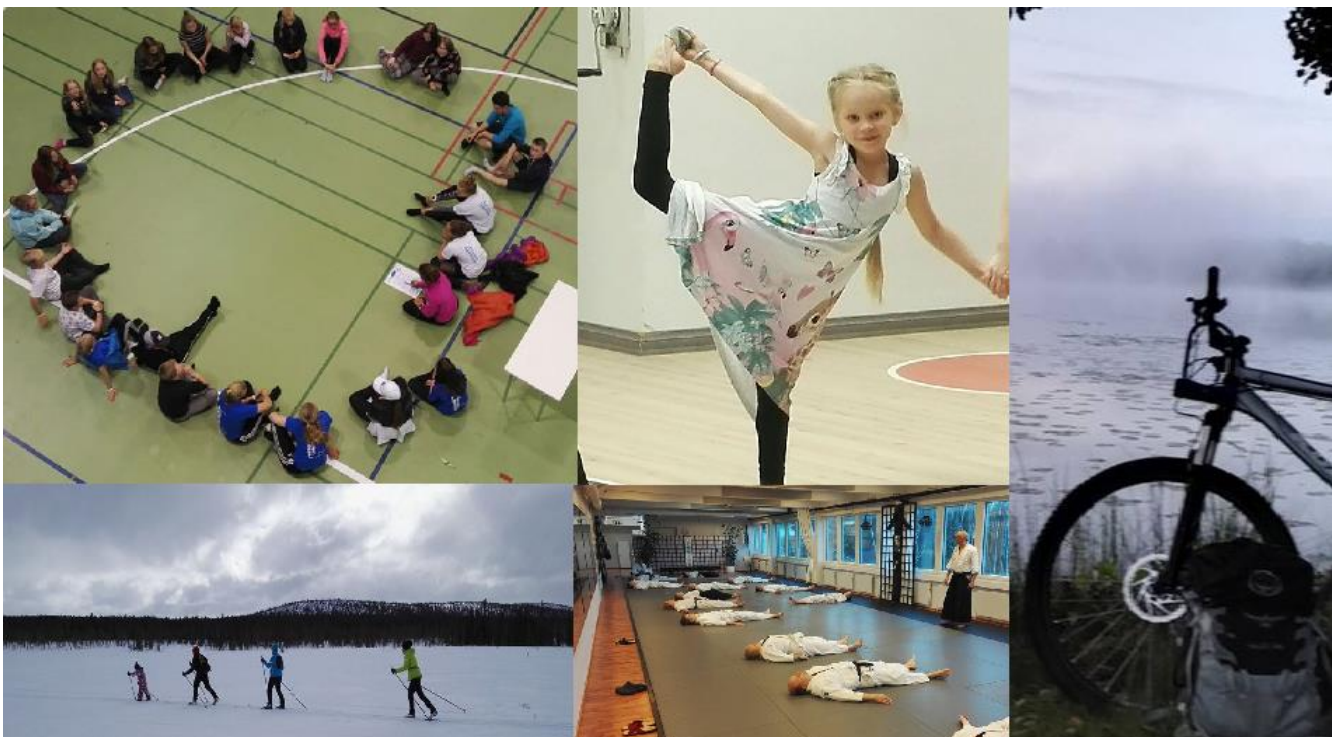
Hyvä valmentaja tiedostaa oman roolinsa ja merkityksellisyytensä ohjattaviensa kokonaisvaltaiselle kasvulle ja hyvinvoinnille. Hän osaa kohdella kaikkia tasapuolisesti ja reilusti ja ymmärtää ohjattaviensa arvon ihmisenä. Koulutuksen tavoitteena on, että valmentaja ymmärtää oman vastuunsa ja valmentajan esimerkin vaikutuksen valmennettaviin sekä osaa toteuttaa reilun pelin periaatteita käytännössä. Koulutuksessa pohditaan myös, mitä eettisyys ja kokonaisvaltaisuus liikunnassa ja urheilussa tarkoittavat.

LASTEN JA NUORTEN OHJAAJILLE

12. PSYKKISET JA SOSIAALISET OMINAISUUDET HARJOITTELUSSA (3t)

Valmentajan ymmärrys psyykkisistä ja sosiaalisista ominaisuuksista ovat onnistuneen valmennustapahtuman edellytyksiä. Hyvä valmentaja tukee ja vahvistaa urheilijan innostusta, itsetuntoa, itseluottamusta sekä keskittymiskykyä. Koulutuksen tavoitteena on, että valmentaja ymmärtää oman roolinsa urheilijan innostuksen, itsetunnon, itseluottamuksen ja keskittymiskyvyn tukemisessa ja vahvistamisessa ja osaa huolehtia siitä, että valmennustapahtumassa vallitsee positiivinen tekemisen meininki ja liikkumisen ilo.

LASTEN JA NUORTEN OHJAAJILLE



www.phlu.fi

Hyvää valmennusta
ja ohjausta

Hyvää harjoittelua

Tervettä urheilua ja
liikuntaa