

Liikunnan aluejärjestöjen 1-TASON VALMENTAJA- JA OHJAAJAKOULUTUS

Laadukkaan valmennuksen ja ohjauksen perustekijät :

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

Valmentajan ja ohjaajan osaamistavoitteet:

- Innostaminen ja motivointi
- Itseluottamuksen tukeminen
- Perustaitojen opettaminen
- Lahjakkuuksien havaitseminen
- Lajin perusteiden opettaminen
- Lapsen liikunnallisuuteen

Osaavat ja kannustavat ohjaajat ja valmentajat ovat urheiluseuratoiminnan kulmakivi. Seuroissa toimivilla ohjaajilla on merkittävä rooli lasten ja nuorten liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisessa ja toisaalta myös lahjakkaiden lasten huippu-urheilu-uralle ohjaamisessa.

Liikunnan aluejärjestöjen 1-tason valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen (VOK-1) tavoitteena on luoda valmentajille ja ohjaajille perusta yksittäisen harjoituskerran laadukkaaseen toteuttamiseen. Koulutus tarjoaa myös mahdollisuuden eri lajeissa ja seuroissa toimivien valmentajien väliseen verkostoitumiseen ja osaamisen jakamiseen.

Kahdestatoista koulutuksesta muodostuva VOK-1 -perusrunko pohjautuu SLU:n luoman kansallisen VOK:in perusteisiin ja sen kokonaislaajuus on 50 h. VOK-1 -koulutus koostuu 12 teemakoulutuksesta sekä niihin liittyvistä oppimistehtävistä. Lisäksi koulutukseen osallistuja suorittaa mahdolliset lajiliiton edellyttämät lajiopinnot, joista jokaisen koulutukseen osallistuvan lajin kanssa sovitaan erikseen.

Katso tarkemmat tiedot koulutuksista oman aluejärjestösi nettisivuilta!

Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu, p. 040 563 5031, www.eklu.fi

Etelä-Savon Liikunta, p. 044 3410075, www.esliliikunta.fi

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu, p. 0400 894 559, www.eslu.fi

Hämeen Liikunta ja Urheilu, p. 0207 482 604, www.hlu.fi

Kainuun Liikunta, p. 044 532 5919 , www.kainuunliikunta.fi

Keski-Pohjanmaan Liikunta, p. 06 832 1300, www.kepli.fi

Kesli-Suomen Liikunta, p. 050 552 4997, www.kesli.fi

Kymenlaakson Liikunta, p. 040 684 1029, www.kymli.fi

Lapin Liikunta, p. 040 487 7321, www.lapinliikunta.com

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu, Pori, p. 040 9000 844, www.liiku.fi

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu, Turku, p. 02 5151 900, www.liiku.fi

Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu, p. 040 740 3849 , www.plu.fi

Pohjois-Karjalan Liikunta, p. 013 248 1450, www.pokali.fi

Pohjois-Pohjanmaan Liikunta, p. 050 5436 366, www.popli.fi

Pohjois-Savon Liikunta, p. 050 322 3971, www.pohjois-savonliikunta.fi

Hyvää valmennusta
ja ohjausta

Hyvää harjoittelua

Tervettä urheilua ja
liikuntaa

1. KANNUSTAVA VALMENTAJA JA OHJAAJA (3t)

Harjoitusten ilmapiiri on keskeisin tekijä lasten 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 ilmapiiriin syntymiseen vaikuttaviin tekijöihin sekä ryhmän erilaisten yksilöiden huomioimiseen harjoitustilanteessa. Koulutuksessa pohditaan myös valmentajan ja ohjaajan omaa koulutuspolkua.

2. IHMISEN ELINJÄRJESTELMÄT JA HARJOITTELU (3t)

Hyvällä valmentajalla on kokonais käsitys elimistöstä, joka koostuu useista keskeisistä toimivista elinjärjestelmistä. Osaa-va valmentaja ymmärtää 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. Urheilijan oppiminen tapahtuu valmennustilanteessa valmentajan opettamisen seurauksena. Koulutuksessa käydään läpi opettamisen ja oppimisen taidot, palautteenannon eri tavat ja valmennuksen eri tyylit sekä valmennustilanteen organisointiin liittyviä tekijöitä. **Koulutuksen tavoitteena** on, että valmentaja tuntee oppimisen ja opettamisen perustaidot ja ymmärtää ryhmän koostumuksen sekä erilaisten valmennus-/ohjaustyylien vaikutuksen valmentamiseen ja ohjaamiseen.

4. HERKKYYSKAUSIEN HUOMIOINTI HARJOITTELUSSA (4t)

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. Koulutuksen pääteemoja ovat lasten ja nuorten riittävä liikunnan määrä, elinjärjestelmien luonnollinen kypsyminen, liikunnallisten perustaitojen kehittyminen, fyysisten ominaisuuksien herkkyyksikaudet sekä psyykinen kehitys eri ikäkausina. Koulutuksessa käydään läpi myös lasten ja nuorten psyykkistä kehitystä eri ikäkausina.

5. LIIKUNNALLINEN ELÄMÄNTAPA (3t)

Lasten ja nuorten liikunnan ja harjoittelun keskeinen tavoite on kasvattaa heitä kohti liikunnallista elämäntapaa, joka kantaa läpi koko elinkaaren. Koulutuksessa käydään läpi liikunnalliseen elämäntapaan vaikuttavia tekijöitä elinkaaren eri vaiheissa. Koulutuksen muina teemoina ovat elimistön kehittyminen eri ikävaiheissa sekä drop-out –ilmiö ja sen ehkäiseminen. **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.

6. 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. **Koulutuksen tavoitteena** on, että valmentaja ymmärtää monipuolisen taitoharjoittelun merkityksen ja tietää, mitä ovat liikunnalliset perustaidot ja miten niitä harjoitetaan.

7. 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 liikunnan ilo.

8. FYYNINEN HARJOITTELU (7t)

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

9. KASVUA JA KEHITYSTÄ TUKEVA HARJOITTELU (2t)

Hyvä valmentaja tiedostaa oman roolinsa ja merkityksellisyytensä ohjattaviensa kokonaisvaltaiselle kasvulle ja hyvin-

voinnille. Hän osaa kohdella kaikkia tasapuolisesti ja reilusti ja ymmärtää ohjattaviensa arvon ihmisenä. **Koulutuksen tavoitteena** on, että valmentaja ymmärtää oman vastuunsa ja valmentajan esi-merkin vaikutuksen valmennettaviin sekä osaa toteuttaa reilun pelin periaatteita käytännössä. Koulutuksessa pohditaan myös, mitä eettisyys ja kokonaisvaltaisuus liikunnassa ja urheilussa tarkoittavat.

10. 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.

11. TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAITOJEN 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 vuorovaikutustilanteessa onnistumisessa. Koulutuksessa käydään läpi tunteiden tunnistamista, itseilmaisun ja kuuntelemisen taitoja ja valmentajan merkitystä hyvän ilmapiirin luomiselle sekä pelisääntöjä valmennuksessa ja ohjauksessa. **Koulutuksen tavoitteena** on, että valmentaja tuntee tunne- ja vuorovaikutustaitojen perusteet sekä ymmärtää avoimen ja luottamusta synnyttävän ilmapiirin merkityksen valmennuksessa.

12. HARJOITTELUUN 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. Valmentajan tulee myös arvioida tavoitteiden toteutumista. Koulutuksessa käydään läpi yksittäisen harjoituskerän suunnitteluun ja tavoitteiden asetteluun sekä arviointiin liittyviä tekijöitä ja rakennetaan yhdessä mallitunti tunti-suunnitelmalomaketta apuna käyttäen. **Koulutuksen tavoitteena** on, että valmentaja osaa suunnitella ja toteuttaa yksittäisen harjoitus- tai ohjaustapahtuman yleisellä tasolla ja ymmärtää arvi-