

VOK-1

TASON 1 VALMENTAJA- JA OHJAAJAKOULUTUS MONIMUOTOKOULUTUKSENA

Työryhmä: Marko Keskitalo, Jyrki Saarela, Tiina Heikkinen, Kustaa Ylitalo

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.

Vuonna 2016 uudistetussa koulutuksessa voit oman tarpeen mukaan suuntautua joko lasten ja nuorten tai aikuisten ohjaamiseen. Halutessasi voit suorittaa ison osan koulutuksesta verkko- ja etäopintoina!

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



Hyvää valmennusta
ja ohjausta

Hyvää harjoittelua

Tervettä urheilua ja
liikuntaa

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 LÄPIVIRTAUSTEEMAT

- **MONIPUOLISUUS**
- **LIKUNNALLINEN 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**

MIKSI MONIMUOTOKOULUTUS?

- Monimuoto-opiskelu ja verkko-opinnot ovat tätä päivää!
- Kaikki hyötyy ajatus taustalla: kustannuksia osallistujalle alemmaksi, parhaat asiantuntijat käytössä, enemmän osallistujia koulutuksiin, tuloja alueilla jne.
- Vaikka sisällöt VOK:ssa ovat hyvät, ei koulutus ole houkutellut kovinkaan paljon osallistujia alueillamme.
- Yhtenä ratkaisuna nähdään koulutuksen muuttaminen osittain verkko-opinnoiksi, mitä kautta koulutuksesta saadaan hiukan kevyempi ratkaisu joka ei välttämättä vaatisi niin paljoa sitoutumista lähiopintoihin ja kukin opiskelija voi suorittaa koulutuksen enemmän omien aikataulujen mukaan.
- Lähiopinnoista ei kuitenkaan kannata luopua kokonaan, koska eri lajien ja seurojen välinen ohjaajien live-kohtaamiset nähdään tärkeänä oppimista ja osaamista lisäävänä tekijänä

Hyvää valmennusta
ja ohjausta

Hyvää harjoittelua

Tervettä urheilua ja
liikuntaa

VERKKO-OPINNOT

- Verkko-opintoihin liitetään paitsi itsenäistä opiskelua niin myös mentorointia ja tehtäviä, joita kouluttaja / muut opiskelijat sparraavat.
- Verkko-kurssit olisivat osallistujille auki esim. 2 kuukauden ajan, jona aikana ne tulisi suorittaa.
- Koulutukseen voitaisiin tuoda verkkokeskustelua, ryhmätöitä, ja verkkotentti / kirjallisen tuotoksen palauttaminen. Netin kautta voidaan toteuttaa videopalavereita, kontaktit verkon yli esim. asiantuntijaluennot valtakunnallisesti kohtuu kustannuksilla. Paikalliset kouluttajat toteuttavat osittain edelleen.
- Ks. Esim. Fifan koulutus, jossa hyödynnetään: podcast-opetuksia, videoita ja kuvien analysointia. Vahvuutena ettei kaikkien ei tarvitse olla yhtä aikaa läsnä -> madaltaa kynnystä osallistua oppimisprosessiin.

Hyvää valmennusta
ja ohjausta

Hyvää harjoittelua

Tervettä urheilua ja
liikuntaa

VERKKO-OPINNOT

- GoToWebinar
- Zoom
- Skype
- AC (Adobe Connect)
- OLISIKO SuomiSport kuitenkin paras alusta meille?!
Voisiko se toimia?
- Osallistujan kustannukset ohjataan aluekohtaisesti, sille alueelle, jolta osallistuu (vähennetään provikka SuomiSportin käyttämisestä)
- Säännöllinen päivitys ja sisällön tarkastelu muutamien vuosien välein. Selkeästi nimetty vastuutaho palautteen kokoamiselle ja toiminnan kehittämisessä. Palautteen hyödyntäminen tärkeää kehityksessä (SuomiSport)

Hyvää valmennusta
ja ohjausta

Hyvää harjoittelua

Tervettä urheilua ja
liikuntaa

LÄHIOPINNOT

- Lähijaksot järjestettäisiin viikonloppuna (yht 2 päivää) tai iltakursseina
- Lähiopinnot yhteensä: 13 h (aikuisten ohjaajat)
15 h (lasten ja nuorten ohjaajat)

Yhteinen valtakunnallinen vuosikalenteri?

Hyvää valmennusta
ja ohjausta

Hyvää harjoittelua

Tervettä urheilua ja
liikuntaa

Olympiakomitea / Liikunnan aluejärjestöt
VOK -1 (50 h)

KOULUTUKSEN PÄÄTEEMAT

Monipuolinen harjoittelu

Kannustava ilmapiiri

Turvallinen harjoitustilanne

Liikunnallinen elämäntapa

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

Verkko-opinnot ja etäopiskelua 35-37 h

Lähiopintoja 13-15 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

VERKKOKURSSIT MUSTALLA, LÄHIOPINNOT **PUNAISELLA** FONTILLA

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 | 4 h + 3 h |
| 6. Harjoittelun suunnittelu ja arviointi | 3 h |
| 7. Valmentajana ja ohjaajana kehittyminen | 2 h |

LASTEN JA NUORTEN OHJAAJAN VOK-1 TEEMAKOULUTUKSET

- | | |
|---|------------|
| 8. Herkkyyskausien huomiointi harjoittelussa | 3 h |
| 9. Taitoharjoittelu | 3 h |
| 10. Tunne ja vuorovaikutustaidot | 2 h |
| 11. Eettinen harjoittelu | 2 h |
| 12. Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet valmennuksessa | 2 h |

OPINNOT YHTEENSÄ 35 h

LISÄKSI OPPIMISTEHTÄVÄT 15 h

YHTEENSÄ 50 h

LAJIOPINNOT LAJILIITON VAATIMUSTEN MUKAISESTI

Hyvää valmennusta
ja ohjausta

Hyvää harjoittelua

Tervettä urheilua ja
liikuntaa

AIKUISTEN LIKUTTAJAN VOK-1

VERKKOKURSSIT MUSTALLA, LÄHIOPINNOT **PUNAISILLA** FONTILLA

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 | 4 h + 3 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

LAJIOPINNOT LAJILIITON VAATIMUSTEN MUKAISESTI

Hyvää valmennusta
ja ohjausta

Hyvää harjoittelua

Tervettä urheilua ja
liikuntaa

MITÄ SEURAAVAKSI?

- Yhteistyötahojen kontaktointi (OK, SuomiSport, Vierumäki, Jyväskylän Yliopisto jne)
- Sähköisen oppimisalustan valinta
- Esitys aluejohdolle / OK:lle
- Materiaalien ja kurssien muokkaus sähköiseen oppimisalustaan
- Pilotointi keväällä 2019? Esim Tervetuloa ohjaajaksi tms yksittäinen kurssi

Hyvää valmennusta
ja ohjausta

Hyvää harjoittelua

Tervettä urheilua ja
liikuntaa