

# **SUOMEN LIIKUNNAN ALUEET**

**Valmentaja- ja ohjaajakoulutus tasolla 1  
(VOK 1 Alueet)**

# ALUEJÄRJESTÖT LUKUINA 2021

**1 598**

koulutustilaisuutta, joihin osallistui

**34 100** henkilöä.

**5 225**

sparraustilaisuutta\*, joihin osallistui

**14 934** henkilöä.

\*) eli neuvontaa liittyen esim. Liikkuva koulu -toiminnan kehittämiseen, yhdistyslakiin tai talousasioiden hoitamiseen.



Liikunnan aluejärjestöt järjestivät vuonna 2021 yhteensä

**11 443** tilaisuutta

(sis. tapahtumat, koulutukset, sparraukset ym.), joihin osallistui yht.

Liikunnan aluejärjestöillä on

**2 613**

jäsenyhteisöä.

Liikevaihto

**13,9** milj.€

(tuloista 28,1 % OKM:n toiminta-avustusta)

**186 956** henkilöä.

# POIMINTOJA ALUEJÄRJESTÖJEN TOIMINNASTA

## Lasten ja nuorten liikunta

- 65 eri verkostoa teemoissa: varhaiskasvatus, koulu ja harrastaminen sekä opiskelu.
- Verkostoissa kohdattu 2 969 ihmistä, koulutettu vertaisohjaajia yhteensä 160.

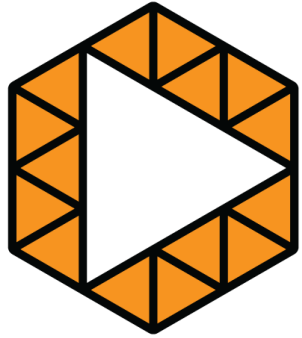
## Seuratoiminta

- Tähtiseuroista 488 on jäsenenä Liikunnan aluejärjestöissä.



## Aikuisten terveystoiminta

- 54 eri liikuntaneuvonta- ja työelämäverkostoa.
- Yli 140 työyhteisöä mukana kehitystyössä eri puolilla Suomea.



# SUOMEN LIKUNNAN ALUEET

## Sisällöt

- ▶ Taustaa ja periaatteet
- ▶ Uudistetun VOK 1 Alueet -rakenteen esittely
- ▶ Koulutuksen pedagoginen rakenne
- ▶ Kysymyksiä, keskustelua

## VOK 1 Alueet - Esittely lajiliittojen seurakehittäjille

8.9.2022

Marko Mäenpää, LiikU, kehittämisspällikkö, seuratoiminta

Jurkka Virtala, LiikU, seurakehittäjä, tapahtumatuottaja



A group of female athletes are captured in motion on a red running track. The lead runner on the right is wearing a black athletic outfit and has her hair in a ponytail. Behind her, several other runners in white and blue uniforms are visible, though slightly blurred due to motion. The background shows a green field and a wooden fence under a bright sky. The text "Taustaa ja periaatteet" is overlaid in the center of the image.

**Taustaa ja periaatteet**



# **Valmentaja- ja ohjaajakoulutus tasolla 1 (VOK 1 Alueet)**

## **Taustaa**

- ▶ Liikunnan aluejärjestöjen VOK-koulutuskokonaisuus haluttiin uudistaa.
- ▶ Uudistustyö Sanna Erdoganin ja häntä sparraavan liikunnan aluejärjestöjen VOK-työryhmän ja koulutustyöryhmän yhteistyöllä 12/2021 alkaen.
- ▶ Koulutusten pilotointi käynnistyy liikunnan aluejärjestöissä nyt syyskaudella 2022.
  - ▶ Voi tilata jo nyt!



# **Valmentaja- ja ohjaajakoulutus tasolla 1 (VOK 1 Alueet)**

## **Periaatteet**

- ▶ Kohderyhmänä jo hiukan ohjauskokemusta kartuttaneet henkilöt eri lajeista.
- ▶ Suunnattu lasten, nuorten ja aikuisten harraste- ja valmennusryhmien valmentajille.
- ▶ Materiaaleissa käytetään sanaa valmentaja ja sillä tarkoitetaan henkilöä, joka ohjaa harjoitukset.
- ▶ Koulutuksista muodostuu 1-tason kokonaisuus, koulutuksia voi käydä myös erillisinä.
- ▶ Aiempien VOK-koulutusten vastaavuudet nykyisiin on mietitty.





# Koulutuskokonaisuuden uudistettu rakenne





# **Valmentaja- ja ohjaajakoulutus tasolla 1 (VOK 1 Alueet)**

## **Uudistettu rakenne**

- ▶ Yhteensä 10 koulutusta. Kukin koulutus sisältää ennakkotehtävän ja oppimistehtävän. Lisäksi kokonaisuuden suorittamiseen kuuluu yksi vapaavalintainen koulutus (3 h).
- ▶ Koulutuksen perustana on yksittäisen harjoituksen rakenne. Sisällöt ja toimintatavat peilaavat aina siihen, miten opittuja asioita toteutetaan käytännön valmennuksessa. Koulutuksessa kiinnitetään huomiota jatkuvaan kehittymiseen ja valmentajana toimimisen tukemiseen.
- ▶ Fyysisten ominaisuuksien lisäksi koulutuksia läpileikkaa ihmislähtöisen valmennuksen ideologia. Tavoitteena on laadukas, ohjattu toiminta, jossa on iloa ja innostusta sekä kuuluvuuden tunnetta.



**KAIKILLE YHTEISET KOULUTUKSET:**

Minä valmentajana  
Taitojen oppiminen  
Opetustyylit ja ohjaaminen  
Suunnitellen laatua harjoitteluun

**LASTEN JA NUORTEN VALMENTAJAT:**

Lasten ja nuorten harjoittelun perusteet  
Motivoiva valmennus lapsilähtöisessä  
harjoitusympäristössä  
Lasten ja nuorten fyysinen harjoittelu

**AIKUISTEN VALMENTAJAT:**

Aktiivinen arki - Aikuisten riittävä ja monipuolinen  
liikunta  
Aikuisliikunnan laatutekijät ja liikkujan motiivit  
Fyysiset ominaisuudet ja harjoittelu aikuisliikunnassa



# **Yhteiset koulutukset (2/4)**

## **Minä valmentajana 3h + ennakkotehtävä ja oppimistehtävä, etäkoulutus**

Koulutuksessa tutustutaan urheilijalähtöiseen valmennukseen. Koulutuksessa innostetaan ja tuetaan valmentamisen motiivien, osaamisen ja tavoitteiden tunnistamista. Valmentamista tarkastellaan osana valmennuksen toimintaympäristöä ja siellä tarvittavaa osaamista. Koulutuksen runkona toimii valmentajan polku, jonka sisältöjä pohditaan pienryhmissä muiden osallistujien kanssa.

## **Taitojen oppiminen 3h + ennakkotehtävä ja oppimistehtävä, teoriaosuus ja käytännön harjoitus**

Koulutuksessa käydään läpi taitojen oppimisen vaiheita. Taitojen oppiminen nähdään laajana kokonaisuutena, jossa vaihtelu ja monipuolisuus korvaa yksipuolista toistojen tekemistä. Koulutuksessa tutustutaan taidon opettamisen nykyaikaiseen malliin, joka ottaa huomioon ympäristön ja harjoitteet vaikutukset oppijaan. Lisäksi käydään läpi palautteen antamista ja siinäkin painotusta valmentajan roolista informaation antajana.





# **Yhteiset koulutukset (4/4)**

## **Opetustyyliä ja ohjaaminen 3h + ennakkotehtävä ja oppimistehtävä, lyhyt teoriaosuus ja käytännön harjoittelu**

Koulutus painottuu käytännössä tekemiseen. Teoriaosuudessa pohditaan erilaisia opetustyyliä ja niiden soveltamista käytännön harjoituksessa. Käytännön osuudessa harjoitellaan eri tyyliä opettamista ja oppimista muilta. Saat koulutuksesta käytännön kokemusta ohjaamiseen sekä lisäksi ideoita eri opetustyylien toteuttamiseen.

## **Suunnitellen laatua harjoitteluun 3h + ennakkotehtävä ja oppimistehtävä, lähi- tai etäkoulutus**

Koulutuksessa käydään läpi harjoittelun suunnittelun periaatteita. Lyhyesti tutustutaan tavoitteiden asettamiseen harjoituskauden osalta. Pääosin keskitytään yksittäisen harjoituksen rakenteeseen ja laatutekijöihin. Koulutuksen aikana pohditaan lyhyesti harjoituskaudelle asetettavia tavoitteita sekä harjoitellaan yksittäisen harjoituksen suunnittelemista.



# Lasten ja nuorten valmentajien koulutukset (3)

## **Lasten ja nuorten harjoittelun perusteet 3h + ennakkotehtävä ja oppimistehtävä, etäkoulutus**

Koulutus koostuu kahdesta osasta. Ensimmäisessä osassa keskitytään perusliikuntataitojen merkitykseen lasten ja nuorten harjoittelussa. Niitä peilataan lasten ja nuorten kokonaisliikunnan suosituksiin ja ohjattujen harjoitusten toteuttamiseen. Toisessa osiossa tutustutaan lapsilähtöiseen kokonaisvaltaiseen valmennukseen ja yhdessä muiden kanssa pohditaan niiden toteuttamista käytännön harjoituksessa. Koulutuksen jälkeen tavoitteena on saada kokonaiskuva lasten ja nuorten liikkumisen ja liikunnan edellytyksistä sekä malli, jonka avulla kokonaisvaltaista valmennusta voi tarkastella lapsilähtöisessä valmennuskulttuurissa.

## **Lapsilähtöinen valmennus 3h + ennakkotehtävä ja oppimistehtävä, teoriaosuus ja käytännön harjoitus**

Koulutuksessa tutustutaan lasten liikunnan periaatteisiin ja niihin tekijöihin, joiden vuoksi lapset ovat mukana urheilussa. Koulutuksessa tutustutaan elementteihin, joilla voidaan lisätä laatua ohjatussa harjoituksessa. Itsemääräämisteorian kautta saat vinkkejä siihen, miten lasten sitoutumista ja hyviä kokemuksia liikkumiseen voi tukea. Yhdessä muiden kanssa ideoidaan käytännön valmennustyötä lapsilähtöisessä ympäristössä. Käytännön harjoituksessa saat vinkkejä ja ideoita monipuolisiin harjoitteisiin toteutettavaksi lasten kanssa.

## **Lasten ja nuorten fyysinen harjoittelu 7 h, 2 h+2 h teoriaosuudet ja 1,5 h+1,5 h käytännön harjoitukset + ennakkotehtävä ja oppimistehtävä**

Koulutuksessa tutustutaan lasten ja nuorten fyysisen harjoittelun pääperiaatteisiin niin teoriassa kuin käytännön harjoitteiden kautta. Koulutuksessa tuodaan esille, miten fyysisiä ominaisuuksia voi kehittää osana harjoittelua monipuolisesti ja lapsilähtöisesti. Käytännön harjoituksissa saat vinkkejä erilaisiin harjoitteisiin.



# **Aikuisten valmentajien koulutukset (2/3)**

## **Aktiivinen arki - Aikuisten riittävä ja monipuolinen liikunta 3h + ennakkotehtävä ja oppimistehtävä, etäkoulutus**

Aikuisliikkujalle säännöllisellä, päivittäisellä arkiaktiivisuudella ja elimistön huollolla on suuri merkitys elimistön toiminnalle ja hyvinvoinnille. Koulutuksessa keskitytään liikuntaan terveyden näkökulmasta aikuisväestön ja aikuisliikkujien näkökulmasta. Samalla tunnistetaan ja ymmärretään terveyttä ja suorituskykyä edistävän liikunnan taustatekijöitä. Koulutuksessa tutustutaan aikuisten terveysliikunnan suosituksiin ja liikunnan terveyshyötyihin. Sen yhteydessä arvioidaan myös omaa liikkumista ja arjen aktiivisuutta. Lopuksi käsitellään tuoreen selvityksen pohjalta saatuja tietoja väestörakenteen muutosten vaikutuksista seuratoimintaan ja aikuisten harrastusmahdollisuuksien tarjoamiseen.

## **Aikuisliikunnan laatutekijät ja liikkujan motiivit 3h + ennakkotehtävä ja oppimistehtävä, teoriaosuus ja käytännön harjoitus**

Koulutuksessa tutustutaan aikuisliikunnan laatutekijöihin: liikkuja keskiössä, monipuolisuus ja yhteisöllisyys. Kouluttajan ja yhteisten keskustelujen avulla käydään läpi laatutekijöiden vaikutuksia aikuisten liikuntaryhmien toteuttamiseen ja valmentajan osaamiseen aikuisten ryhmän ohjaajana. Lisäksi tarkastellaan liikunnan perustarpeita, jotka vaikuttavat liikunnan osallistumisen taustalla. Oman liikuntamotivaation tunnistamisen kautta pohditaan ohjaamisen tapoja ja erilaisten kohderyhmien mahdollisuuksia hakeutua mukaan toimintaan. Koulutuksessa pohditaan erilaisia toimintamalleja, joilla voidaan ottaa huomioon erilaisia liikkumisen motiiveja. Teoriaosuuden lisäksi koulutus sisältää käytännön harjoituksen, jossa saat vinkkejä monipuolisista harjoitteista käytettäväksi aikuisten liikuntaryhmissä.






# **Aikuisten valmentajien koulutukset (1/3)**

**Fyysiset ominaisuudet ja harjoittelu aikuisliikunnassa 7 h, 2 h+2 h teoriaosuudet ja 1,5 h+1,5 h käytännön harjoitukset + ennakkotehtävä ja oppimistehtävä**

Koulutuksessa käydään läpi aikuisten fyysisen harjoittelun pääperiaatteet niin teoriassa kuin käytännön harjoitteiden kautta. 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 niiden vaikutukset eri elinjärjestelmiin. Valmentajaa tuetaan turvallisen harjoitustilanteen suunnittelemiseen ja fyysisen harjoittelun monipuoliseen toteuttamiseen osana harjoittelun kokonaisuutta yksilölliset erot

A photograph of three young women in soccer uniforms celebrating on a field at sunset. They are all smiling and laughing. One woman is being carried piggyback by another. The background shows a grassy field, trees, and a building under a warm, golden sky.

**Oppimisesta onnistumiseen.  
Ilosta innostumiseen.  
Motivaatiosta menestykseen.  
Määrästä monipuolisuuteen.**



# Oppimisesta onnistumiseen

- ▶ Koulutus on prosessinomainen, jolloin kannustetaan jatkuvaan oppimiseen ja itsensä kehittämiseen.
- ▶ Pieni pala kerrallaan opitaan lisää ja sitä kautta onnistutaan suhteessa tavoitteisiin.
- ▶ Valmentaja oppii koulutuksessa uusia taitoja, jotka edesauttavat onnistumista valmennustyössä.
- ▶ Valmentajan kehittymisen myötä urheilijat oppivat ja kokevat onnistumisen kokemuksia.





# Ilosta innostumiseen

- ▶ Tärkeä laatutekijä on se, että harjoitukseen haluaa tulla uudestaan. Kun harjoituksissa on hyvä ilmapiiri, mukana oleva innostuu ja sitoutuu harjoitteluun.
- ▶ Valmentajan on tärkeä kokea iloa ja innostusta valmentamisesta ja sitä voi saada esimerkiksi vertaistuesta koulutuksessa.
- ▶ Valmentajan innostuessa uusista menetelmistä ja valmennusmetodeista ilo siirtyy myös harjoitukseen innostusta kasvattaen.
- ▶ Innostuminen sitouttaa mukaan harjoitteluun ja seuratoimintaan.



## **Motivaatiosta menestykseen**

- ▶ Menestys tarkoittaa eri asiaa eri harjoitusryhmissä.
- ▶ Valmentajan motivaatio suunnitella harjoitukset siten, että kaikille tulee riittävästi onnistumisia on menestys.
- ▶ Valmentajan menestys voi olla myös se, että harjoitusryhmään syntyy hyvä ilmapiiri.
- ▶ Urheilijan taso vaikuttaa motivaatioon ja sitä kautta asetettuihin tavoitteisiin. Urheilijan menestystä voi olla saavutettu taso venyttelyssä tai tekniikassa.
- ▶ Urheilijan motivaatioon vaikuttaa paljon se, millaista harjoituksissa on.



## **Määrästä monipuolisuuteen**

- ▶ Kokonaisharjoittelun määrä on tärkeä terveyden edistämisen kannalta.
- ▶ Mitä tavoitteellisempaa urheilua kohti mennään, sitä enemmän määrällä on merkitystä.
- ▶ Määrän lisäksi monipuolinen harjoittelu on tärkeässä roolissa. Näin ollen harjoittelussa tulee tasapainoilla näiden kahden elementin välillä.
- ▶ Määrän suhteen tulee tarkastella myös valmentajan jaksamista ja kykyä suunnitella monipuolisia harjoituksia.

A stack of several books is shown in the foreground, with a pair of blue-rimmed glasses resting on top. The background is a blurred bookshelf filled with books. The text "Koulutuksen pedagoginen rakenne" is overlaid on the image in a bold, black font.

# **Koulutuksen pedagoginen rakenne**



# Valmentajakoulutus tasolla 1 (VOK 1 Alueet)

## Pedagoginen rakenne

Tiedon  
omaksuminen

Tuottaminen

Yhteistyö

Keskustelemalla  
oppiminen

Tutkiva oppiminen

Harjoittelu





## Valmentaja ja ohjaajakoulutusten tilaaminen

- ▶ Kaikki 15 liikunnan aluejärjestöä tarjoaa VOK 1 – koulutuksia
- ▶ Tilaajana voi olla lajiliitto/lajiliitot tai seura/seurat
- ▶ Tilata voi yhden moduulin, useampia moduuleita tai koko VOK 1 – kokonaisuuden
- ▶ Koulutusten ollessa alueellisia, ottakaa yhteyttä kyseisen liikunnan aluejärjestön VOK-vastaavaan.
- ▶ Koulutusten ollessa valtakunnallisia, ottakaa yhteys liikunnan aluejärjestöjen koulutustyöryhmään
  - ▶ Sakari Pusenius, koulutustyöryhmän pj.  
sakari.pusenius@eklu.fi, puh. 040 5635031
- ▶ Hinta: Valtakunnallisesti yhtenäinen hinnoitteluperiaate tulossa syksyn aikana
- ▶ Syksyn avoimet VOK 1 Alueet -koulutukset löydät Liikunnan Aluejärjestöjen koulutuskalentereista!



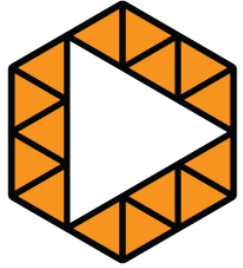
## VOK 1 Alueet - koulutusten vastuuhenkilöt alueilla

- ▶ ESLI: [kalle.husso@esli.fi](mailto:kalle.husso@esli.fi), 044 3410 075
- ▶ PLU: [katariina.haapasaari@plu.fi](mailto:katariina.haapasaari@plu.fi), 040 4879 026
- ▶ ESLU: [tarja.nieminen@eslu.fi](mailto:tarja.nieminen@eslu.fi), 0400 894 559
- ▶ Lapin Liikunta: [suvi.karusaari@lapinliikunta.fi](mailto:suvi.karusaari@lapinliikunta.fi), 040 8471 321
- ▶ KesLi: [jouni.vatanen@kesli.fi](mailto:jouni.vatanen@kesli.fi), 050 552 4997
- ▶ PHLU: [maippi.salo@phlu.fi](mailto:maippi.salo@phlu.fi), 040 836 7766
- ▶ LiiKU: [marko.maenpaa@liiku.fi](mailto:marko.maenpaa@liiku.fi), 040 9000 843
- ▶ PoPLi: [juha.laukka@popli.fi](mailto:juha.laukka@popli.fi), 050 4060 288
- ▶ Pokali: [pasi.majoinen@pokali.fi](mailto:pasi.majoinen@pokali.fi), 040 8245 449
- ▶ PSL: [niina.markkanen@psohjois-savonliikunta.fi](mailto:niina.markkanen@psohjois-savonliikunta.fi), 050 3223 971
- ▶ KePLi: [eeva-maria.franti@kepli.fi](mailto:eeva-maria.franti@kepli.fi), 0440 916 074
- ▶ HLU: [tommi.lindroos@hlu.fi](mailto:tommi.lindroos@hlu.fi), 044 7748 880
- ▶ KL: [matias.ronkainen@kainuunliikunta.fi](mailto:matias.ronkainen@kainuunliikunta.fi), 044 532 5924
- ▶ EKLU: [katja.jappinen@eklu.fi](mailto:katja.jappinen@eklu.fi), 050 4666 313
- ▶ KymLi: [tommi.lehtinen@kymli.fi](mailto:tommi.lehtinen@kymli.fi), 040 582 6706



# **Liikunnan aluejärjestöjen johtamisen ja hallinnon koulutusten tarjonta**

- ▶ Urheiluseuran hallinto
- ▶ Urheiluseuran verotus
- ▶ Urheiluseuran viestintä
- ▶ Yhteisöllisyys ja ihmisten johtaminen urheiluseurassa
- ▶ Urheilun johtaminen seurassa
- ▶ Urheiluseura työnantajana
- ▶ Urheiluseurojen taloushallinnon verkkokoulutus
  
- ▶ Koulutuksia toteuttaa aluejärjestöjen seurakehittäjät



# **SUOMEN LIIKUNNAN ALUEET**

## **Kysymyksiä ja keskustelua**

Marko Mäenpää, [marko.maenpaa@liiku.fi](mailto:marko.maenpaa@liiku.fi), puh. 040 9000 843

Jurkka Virtala, [jurkka.virtala@liiku.fi](mailto:jurkka.virtala@liiku.fi), 040 9000 845