SUOMEN LIIKUNNAN ALUEET

Valmentaja-ohjaajakoulutus tasolla 1 (VOK 1 Alueet)

SUOMEN LIIKUNNAN ALUEET

Sisällöt

- Taustaa ja periaatteet
- Uudistetun rakenteen esittely
- Kysy lisää

Esittely Seuratoiminnan Aamukahveilla 11.10.

Niina Markkanen, Pohjois-Savon Liikunta ry, seuratoiminta ja hankkeet

Liikunnan aluejärjestöt

1. Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry, EKLU
2. Etelä-Savon Liikunta ry ESLI
3. Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry ESLU
4. Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, HLU
5. Kainuun Liikunta ry KL
6. Keski-Pohjanmaan Liikunta ry, KEPLI
7. Keski-Suomen Liikunta ry, KESLI
8. Kymenlaakson Liikunta ry KYMLI
9. Lapin Liikunta ry, LAPLI
10. Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry LIIKU
11. Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, PLU
12. Pohjois-Karjalan Liikunta ry POKALI
13. Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, POPLI
14. Pohjois-Savon Liikunta ry, PSL
15. Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, PHLU

Liikunnan aluejärjestöt

- Perustehtävänä suomalaisten hyvinvoinnin edistäminen liikunnan ja urheilun avulla sekä liikuntakulttuurin elinvoimaisuuden ja monipuolisuuden varmistaminen.
- Vaikuttamistyöllä edistämme urheilujärjestöjen ja vapaaehtoistoiminnan arvostusta ja edellytyksiä.
- Tarjoamme asiantuntija-, koulutus-, ja kehittämispalveluita sekä verkostoja liikunta- ja urheiluseuroille ja muille liikuntatoimijoille. Toiminta suuntautuu myös varhaiskasvatusyksiköihin, kouluihin, oppilaitoksiin, kuntiin ja yrityksiin.
- Toimimme valtakunnallisissa Liikkuvat -ohjelmissa sekä alueellisissa ja kansainvälisissä kehittämishankkeissa.

Taustaa ja periaatteet

SUOMEN LIIKUNNAN ALUEET

Valmentaja-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.
- Koulutusten pilotointi käynnissä syyskauden 2022 - koulutuksia voi tilata jo nyt!

SUOMEN LIIKUNNAN ALUEET

Valmentaja-ohjaajakoulutus tasolla 1 (VOK 1 Alueet)

Periaatteet

- Kohderyhmänä jo hiukan ohjauskokemusta kartuttaneet henkilöt eri lajeista.
- Suunnattu lasten, nuorten ja aikuisten harraste- ja kilparyhmien valmentajille.
- Materiaaleissa käytetään sanaa valmentaja – on henkilö, joka ohjaa harjoitukset.
- Koulutuksista muodostuu 1-tason kokonaisuus, voi osallistua myös yksittäisiin.
- Aiempien VOK-koulutusten vastaavuudet nykyisiin mietitty.

Koulutuskokonaisuuden uudistettu rakenne

Tämä kuva, tekijä Tuntematon tekijä, käyttöoikeus: CC BY

SUOMEN LIIKUNNAN ALUEET

Valmentaja-ohjaajakoulutus tasolla 1 (VOK 1 Alueet)

Uudistettu rakenne

- Yhteensä 10 koulutusta, joista kukin sisältää ennakkotehtävän ja oppimistehtävän:
  1. Kaikille yhteiset koulutukset (4)
  2. Lasten ja nuorten valmentajat (3)
  3. Aikuisten valmentajat (3)
- Osa koulutuksista etätoteutuksella.
- Lisäksi kokonaisuuden suorittamiseen kuuluu osallistuminen yhteen vapaavalintaiseen koulutukseen (3 h).

SUOMEN LIIKUNNAN ALUEET

Valmentaja-ohjaajakoulutus tasolla 1 (VOK 1 Alueet)

Uudistettu rakenne

- Koulutuksen perustana on laadukkaan yksittäisen harjoituksen rakenne ja suunnittelu.
- Koulutusten sisällöt ja toteutustavat peilaavat aina siihen, miten opittuja asioita hyödynnetään ja toteutetaan käytännön valmennuksessa.
- Koulutuksessa kiinnitetään huomiota jatkuvaan kehittymiseen ja valmentajana toimimisen tukemiseen.

SUOMEN LIIKUNNAN ALUEET

Valmentaja-ohjaajakoulutus tasolla 1 (VOK 1 Alueet)

Uudistettu rakenne

- Fyysisten ominaisuuksien lisäksi koulutuksia läpileikkaa ihmislähtöisen valmennuksen ideologia - tavoitteena on laadukas, ohjattu toiminta, jossa on iloa ja innostusta sekä kuuluvuuden tunnetta.

SUOMEN LIIKUNNAN ALUEET

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

Vapaavalintainen liikunnan aluejärjestön koulutus

SUOMEN LIIKUNNAN ALUEET

Kaikille yhteiset koulutukset

Minä valmentajana 3 h +ennakko- 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 3 h +ennakko- 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 harjoitteen vaikutukset oppijaan. Lisäksi käydään läpi palautteen antamista ja siinäkin painotusta valmentajan roolista informaation antajana.

SUOMEN LIIKUNNAN ALUEET

Kaikille yhteiset koulutukset

Opetustyylit ja ohjaaminen 3 h +ennakko- ja oppimistehtävä, lyhyt teoriaosuus ja käytännön harjoittelu

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

Suunnitellen laatua harjoitteluun 3 h +ennakko- 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.

SUOMEN LIIKUNNAN ALUEET

VOK 1 Alueet
Koulutusten tilaaminen

- Kaikki 15 liikunnan aluejärjestöä tarjoavat koulutuksia.
- Tilaajana voi olla lajiliitto/lajiliitot tai seura/seurat.
- 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 / 040 563 5031
- Tulossa valtakunnallisesti yhtenäinen hinnoitteluperiaate vuoden 2023 alusta.

SUOMEN LIIKUNNAN ALUEET

VOK 1 Alueet Koulutusten vastuuhenkilöt aluejärjestöissä

- ESLI: kalle.husso@esli.fi, 044 341 0075
- PLU: katariina.haapasaari@plu.fi, 040 487 9026
- ESLU: tarja.nieminen@eslu.fi, 0400 894 559
- Lapin Liikunta: suvi.karusaari@lapinliikunta.fi, 040 847 1321
- KesLi: jouni.vatanen@kesli.fi, 050 552 4997
- PHLU: maippi.salo@phlu.fi, 040 836 7766
- LiiKU: marko.maenpaa@liiku.fi, 040 900 0843
- PoPLi: juha.laukka@popli.fi, 050 406 0288
- Pokali: pasi.majoinen@pokali.fi, 040 824 5449
- PSL: niina.markkanen@pohjois-savonliikunta.fi, 050 322 3971
- KePLi: eeva-maria.franti@kepli.fi, 0440 916 074
- HLU: tommi.lindroos@hlu.fi, 044 774 8880
- KL: matias.ronkainen@kainuunliikunta.fi, 044 532 5924
- EKLU: katja.jappinen@eklu.fi, 050 466 6313
- KymLi: tommi.lehtinen@kymli.fi, 040 582 6706

SUOMEN LIIKUNNAN ALUEET

Kysy lisää nyt tai myöhemmin

Niina Markkanen, niina.markkanen@pohjois-savonliikunta.fi /050 322 3971

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

Lasten ja nuorten valmentajat

Lasten ja nuorten harjoittelun perusteet 3 h +ennakko- 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 harjoituksien 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.

Lasten ja nuorten valmentajat

Lapsilähtöinen valmennus 3 h +ennakko- 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 +ennakko- ja oppimistehtävä, 2 h+2 h teoriaosuudet ja 1,5 h+1,5 h käytännön harjoitukset

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 valmentajat

SUOMEN LIIKUNNAN ALUEET

Aktiivinen arki - Aikuisten riittävä ja monipuolinen liikunta 3 h +ennakko- ja oppimistehtävä, etäkoulutus

Aikuisliikkujalla säännöllisellä, päivittäisellä arkiaktiivisuudella ja elimistön huollolla on suuri merkitys elimistön toimintaan ja hyvinvointiin. Koulutuksessa keskitytään liikuntaan terveyden näkökulmasta aikuisväestön ja aikuisliikkujan osalta. 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 + ennakko- 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 huomioida erilaisia liikkumisen motiiveja. Teoriaosuuden lisäksi koulutus sisältää käytännön harjoituksen, jossa saat vinkkejä monipuolisista harjoitteista käytettäväksi aikuisten liikuntaryhmissä.

SUOMEN LIIKUNNAN ALUEET

Aikuisten valmentajat

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

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, kestävyyden ja liikkuvuuden kehittämisen pääperiaatteet ja niiden vaikutukset eri elinjärjestelmiin. Valmentajaa tuetaan turvallisen harjoitustilanteen suunnittelemiseen ja fyysisen harjoittelun monipuoliseen toteuttamiseen osana harjoittelun kokonaisuutta yksilölliset erot huomioiden.