

Ensimmäisen tason valmentaja- ja ohjaajakoulutus (VOK-1)

Liikunnan aluejärjestöt tarjoavat lajiliitoille, seuroille ja yksittäisille valmentajille ja ohjaajille tukea perusohjaustaitojen ja valmennusosaamisen kehittämiseen. Tason 1 valmentaja- ja ohjaajakoulutuskokonaisuuden (VOK-1) tavoitteena on luoda perusta yksittäisen harjoituskerran laadukkaaseen toteuttamiseen lajista ja harrastajien ikä- ja osaamistasosta riippumatta. Koulutuskokonaisuus on rakennettu yhteistyössä Suomen Olympiakomitean kanssa.

VOK-1-kokonaisuus (50 h) koostuu suuntautumisen mukaan 10–12 teemakoulutuksesta sekä niihin liittyvistä itsenäisistä opinnoista. Osallistuja voi suuntautua joko lasten ja nuorten liikunnan tai aikuisliikunnan ohjaamiseen. Teemakoulutuksista seitsemän on kaikille yhteisiä, viisi vain lasten ja nuorten ohjaajille/valmentajille ja kolme vain aikuisten ohjaajille/valmentajille. Valmentaja/ohjaaja voi osallistua vain yksittäisiin teemakoulutuksiin tai suorittaa koko VOK-1-kokonaisuuden. Koulutukset voi suorittaa haluamassaan järjestyksessä.

Koko 1-tason suorittaakseen osallistujan tulee suorittaa yleisopinnojen lisäksi lajiliiton edellyttämät lajiopinnot. Liikunnan aluejärjestöjen järjestämät koulutukset kuuluvat lajista riippuen joko lajin koulutuskokonaisuuteen tai täydennyskoulutukseen. Osallistujan kannattaa tarkistaa asia etukäteen omasta lajiliitostaan.

Kaikille yhteiset teemakoulutukset

1. Kannustava valmentaja ja ohjaaja (3 h)

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. Koulutuksessa pohditaan myös valmentajan ja ohjaajan omaa koulutuspolkua.

2. Ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu (3 h)

Hyvällä valmentajalla on kokonais käsitys elimistöstä, joka koostuu useista keskenään toimivista elinjärjestelmistä. Osaava 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 (3 h)

Valmennus ja ohjaaminen ovat opettamista harjoitustilanteessa. Urheilijan oppiminen tapahtuu valmennustilanteessa valmentajan opettamisen seurauksena. Koulutuksessa käydään läpi opettamisen ja oppimisen taidot, erilaiset tavat antaa palautetta, 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- ja ohjaustyylien vaikutuksen valmentamiseen ja ohjaamiseen.

4. Liikunnallinen ja urheilullinen elämäntapa (2 h)

Liikunnan ja harjoittelun keskeinen tavoite on terveyden ylläpitäminen ja liikunnallisen elämäntavan omaksuminen, joka kantaa läpi koko elinkaaren.

Koulutuksen tavoitteena on oppia ihmisen kasvun ja kehittymisen vaiheet koko elämänsä ajan. Lisäksi valmentaja oppii tunnistamaan eri ominaisuuksien kehittymisen herkkyyksikaudet ja osaa huomioida ne kohderyhmänsä harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa.

5. Fyysinen harjoittelu (7 h)

Hyvä valmentaja tietää monipuolisen, laadukkaan ja määrällisesti sopivan sekä eri herkkyyksikaudille sopivan ominaisuusharjoittelun merkityksen urheilijan kehittymiselle.

Koulutuksen tavoitteena on oppia hallitsemaan voiman, nopeuden, kestävyuden ja liikkuvuuden kehittämisen pääperiaatteet. Lisäksi valmentaja oppii ymmärtämään, mitä ovat turvalliseen harjoitustilanteeseen liittyvät tekijät.

6. Harjoittelun suunnittelu ja arviointi (3 h)

Harjoittelun suunnittelu ja arviointi ovat laadukkaan valmennuksen ja ohjauksen kulmakiviä. Koulutuksessa käydään läpi yksittäisen harjoituskerran suunnitteluun, tavoitteiden asetteluun ja arviointiin liittyviä tekijöitä sekä rakennetaan yhdessä mallitunti tuntisuunnitelmalomaketta apuna käyttäen.

Koulutuksen tavoitteena on, että valmentaja osaa suunnitella ja toteuttaa yksittäisen harjoitus- tai ohjaustapahtuman yleisellä tasolla ja ymmärtää arvioinnin ja seurannan yleiset periaatteet.

7. Valmentajana ja ohjaajana kehittyminen (2 h)

Kyky oman toiminnan ja osaamisen arviointiin sekä pyrkimys itsensä kehittämiseen ovat hyvän ja ammattitaitoisen valmentajan ja ohjaajan tunnusmerkkejä. Koulutuksessa käydään läpi toiminnan suunnittelua ja arviointia, tehtävien priorisointia sekä omaa ajankäyttöä.

Koulutuksen tavoitteena on, että valmentaja oppii tiedostamaan oman toiminnan suunnittelun ja arvioinnin merkityksen ohjaamisessa sekä sen vaikutuksen omaan jaksamiseen ja hyvinvointiin.

Lasten ja nuorten valmentajat ja ohjaajat

8. Herkkyyskausien huomiointi harjoittelussa (3 h)

Lasten ja nuorten hyvässä harjoittelussa on huomioitava eri kehitysvaiheet. Kun eri ominaisuuksien herkkyyskaudet huomioidaan harjoittelun suunnittelussa, saadaan aikaan paras oppimis- ja harjoittelutulos.

Koulutuksen tavoitteena on, että valmentaja tuntee lasten ja nuorten eri kehitysvaiheet ja herkkyyskaudet sekä ymmärtää niiden vaikutukset harjoittelun suunnitteluun. Pääteemoja ovat lasten ja nuorten riittävä liikunnan määrä, elinjärjestelmien luonnollinen kypsyminen, liikunnallisten perustaitojen kehittyminen, fyysisten ominaisuuksien herkkyyskaudet sekä psyykinen kehitys eri ikäkausina.

9. Taitoharjoittelu (3 h)

Monipuolinen harjoittelu ja liikunta luovat hyvän pohjan eri tavoitteilla liikkuville ja urheiluille. 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.

10. Tunne- ja vuorovaikutustaidot valmennuksessa (2 h)

Hyvät vuorovaikutustaidot ovat edellytys tietojen ja taitojen välittymiselle urheilijan ja valmentajan välillä. Koulutuksessa käydään läpi tunteiden tunnistamista, itseilmaisun ja kuuntelemisen taitoja, valmentajan merkitystä hyvän ilmapiirin luomisessa sekä pelisääntöjä valmennuksessa ja ohjaamisessa.

Koulutuksen tavoitteena on oppia tuntemaan tunne- ja vuorovaikutustaitojen perusteet sekä ymmärtämään avoimen ja luottamusta synnyttävän ilmapiirin merkityksen valmennuksessa.

11. Eettinen harjoittelu (2 h)

Hyvä valmentaja tiedostaa oman roolinsa ja merkityksellisyytensä ohjattaviensa kokonaisvaltaiselle kasvuille ja hyvinvoinnille. Hän osaa kohdella kaikkia tasapuolisesti ja reilusti sekä ymmärtää ohjattaviensa arvon ihmisenä.

Koulutuksen tavoitteena on, että ohjaaja ja valmentaja ymmärtää oman vastuunsa ja esimerkkinsä vaikutuksen valmennettaviin sekä osaa toteuttaa reilun pelin periaatteita käytännössä. Koulutuksessa pohditaan myös, mitä eettisyys ja kokonaisvaltaisuus liikunnassa ja urheilussa tarkoittavat.

12. Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet harjoittelussa (2 h)

Valmentajan ymmärrys psyykkisistä ja sosiaalisista ominaisuuksista on onnistuneen valmennustilanteen edellytys. Koulutuksessa käydään läpi, miten psyykkiset ominaisuudet ja taidot kehittyvät sekä miten psyykkisiä perustaitoja voidaan harjoitella. Lisäksi perehdytään psyykkiseen valmennukseen eri ikäkausina sekä syvennytään lasten ja nuorten psyykkisiin ominaisuuksiin.

Koulutuksen tavoitteena on, että ohjaajat ja valmentajat ymmärtävät oman roolinsa urheilijan innostuksen, itsetunnon, itseluottamuksen sekä keskittymiskyvyn tukemisessa ja vahvistamisessa. Lisäksi he osaavat huolehtia siitä, että valmennustapahtumassa vallitsee positiivinen tekemisen meininki ja liikkumisen ilo.

Aikuisten valmentajat ja ohjaajat

8. Liikunta aikuisen arjessa (5 h)

Säännöllisellä, päivittäisellä arkiaktiivisuudella ja elimistön huollolla on suuri merkitys aikuisliikkuajan elimistön toiminnalle ja hyvinvoinnille. Koulutuksessa opitaan tunnistamaan ja ymmärtämään terveyttä ja suorituskykyä edistävän liikunnan taustatekijöitä. Lisäksi pohditaan, miten aikuisten arkiliikuntaa saadaan lisättyä, miten matalan kynnyksen liikuntaryhmä perustetaan ja miten aikuista tuetaan elämäntapojen muutosprosessissa.

Koulutuksen tavoitteena on tunnistaa aikuisliikunnan erityispiirteet, ymmärtää arkiliikunnan merkitys sekä tiedostaa eri elämänvaiheiden ajanhallinnan haasteet. Lisäksi koulutuksessa opitaan hahmottamaan liikunnan aloittamiseen liittyviä rajoitteita, vaatimuksia ja mahdollisuuksia.

9. Vinkkejä ohjaustuokioihin (3 h)

Koulutus tarjoaa ideoita ja malleja erilaisten liikuntatuokioiden ohjaamiseen niin kestävyys-, nopeus-, voima- kuin liikkuvuusharjoitteiden parissa. Koulutus sisältää lisäksi käytännön vinkkejä naruhyppelyn monipuolisiin harjoitteisiin, joita voi tehdä myös ilman hyppyjä ja soveltaa kohderyhmän mukaan. Koulutuksessa painotetaan ohjaamista turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä ja se toteutetaan osittain ideariihenä, jossa osallistujat pääsevät jakamaan osaamistaan ja ideoitaan muille.

Tavoitteena on osallistujan kehittäminen niin liikkujana kuin liikuttajana. Koulutuksessa analysoidaan omaa toimintaa ohjaajana, etsitään yhdessä ratkaisuja ongelmatilanteisiin sekä arvioidaan omia ohjattavia ja niiden vaatimuksia. Lisäksi tarkoituksena on oppia ymmärtämään syy-seuraussuhteita suunnitelman ja toteutuksen välillä ja rohkaista jokaista heittäytymään mukaan liikunnallisiin tilanteisiin.

10. Omavalintainen, aikuisliikunnan ohjaamiseen liittyvä koulutus (4 h)

Omavalintainen koulutus voi olla jokin Liikunnan aluejärjestöjen aikuis- ja terveysliikunnan tarjonnasta löytyvä koulutus tai jonkun muun tahon järjestämä aikuisliikunnan ohjaamiseen liittyvä koulutus. Osallistuja voi valita koulutuksen oman kiinnostuksensa mukaan. Muiden tahojen järjestämän koulutuksen sisällyttämisestä VOK-1-kokonaisuuteen on sovittava koulutuksen järjestäjän kanssa.