



1/2017

VOK I-tason teemakoulutukset

Liikunnan aluejärjestöt tarjoavat VOK 1 tasolle koulutusta. Tavoitteena on luoda perusta yksittäisen harjoituskerran laadukkaaseen toteuttamiseen. Koulutus koostuu teemakoulutuksista, joista kolme koulutusta on suunnattu vain aikuisten harrasteliikunnan ohjaajille ja viisi vain lasten valmentajille, muut osiot sopivat kaikille. Teemakoulutusten kesto vaihtelee 2-7 tunnin välillä ja sen lisäksi niihin liittyy oppimistehtäviä. Koulutukseen osallistuja voi halutessaan osallistua yksittäisiin teemakoulutuksiin oman kiinnostuksen mukaan. Koko VOK I tason suorittaakseen koulutukseen osallistuja suorittaa 50 tunnin yleisopinnojen (oman valinnan mukaan) lisäksi lajiliiton edellyttämät lajiopinnot. Osa lajiliitoista toteuttaa VOK -koulutukset itsenäisesti ja osa yhteistyössä liikunnan aluejärjestöjen kanssa. HUOM! Koulutukseen osallistujan kannattaa etukäteen varmistaa omasta lajiliitosta/ koulutuksen järjestäjältä, hyväksyykö lajiliitto alue VOK:n osaksi omaa koulutusjärjestelmää.

VOK I-tason teemakoulutusten sisällöt

1. Kannustava valmentaja ja ohjaaja, VOK I (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, VOK I (3h)

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, VOK I (3h)

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, VOK I (3h) lasten ja nuorten valmentajien osio

Lasten ja nuorten hyvässä harjoittelussa on huomioitava lasten ja nuorten eri kehitysvaiheet. Eri ominaisuuksien herkkyyskaudet huomioimalla 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. Koulutuksen pääteemoja ovat lasten ja nuorten riittävä liikunnan määrä, elinjärjestelmien luonnollinen kypsyminen, liikunnallisten perustaitojen kehittyminen, fyysisten ominaisuuksien herkkyyskaudet sekä psyykinen kehitys eri ikäkausina. Koulutuksessa käydään läpi myös lasten ja nuorten psyykkistä kehitystä eri ikäkausina.

5. Liikunnallinen ja urheilullinen elämäntapa, VOK I (2h)

Liikunnan ja harjoittelun keskeinen tavoite on terveyden ylläpitäminen ja liikunnallisen elämäntavan omaksuminen, joka kantaa läpi koko elinkaaren. Koulutuksen tavoitteena on, että valmentaja tietää ihmisen kasvun ja kehittymisen vaiheet koko elämänsä ajan sekä eri ominaisuuksien kehittymisen herkkyyskaudet ja osaa huomioida niitä kohderyhmänsä harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa.

6. Taitoharjoittelu, VOK I (3h) lasten ja nuorten valmentajien osio

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. Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet harjoittelussa, VOK I (2 h) lasten ja nuorten valmentajien osio

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 liikkumisen ilo.

8. Fyysinen harjoittelu, VOK I (7 h)

Hyvä valmentaja tietää monipuolisen, laadukkaan ja määrällisesti sopivan sekä eri herkkyyskausille sopivan ominaisuusharjoittelun 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. Eettinen harjoittelu, VOK I (2 h) lasten ja nuorten valmentajien osio

Hyvä valmentaja tiedostaa oman roolinsa ja merkityksellisyytensä ohjattaviensa kokonaisvaltaiselle kasvulle ja hyvinvoinnille. Hän osaa kohdella kaikkia tasapuolisesti ja reilusti ja ymmärtää ohjattaviensa arvon ihmisenä. Koulutuksen tavoitteena on, että valmentaja ymmärtää oman vastuunsa ja valmentajan esimerkin vaikutuksen valmennettaviin sekä osaa toteuttaa reilun pelin periaatteita käytännössä. Koulutuksessa pohditaan myös, mitä eettisyys ja kokonaisvaltaisuus liikunnassa ja urheilussa tarkoittavat.

10. Valmentajana ja ohjaajana kehittyminen, VOK I (2 h)

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 vuorovaikutustaidot valmennuksessa, VOK I (2h) lasten ja nuorten valmentajien osio

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. Harjoittelun suunnittelu ja arviointi, VOK I (3 h)

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 harjoituskerran suunnitteluun ja tavoitteiden asetteluun sekä arviointiin liittyviä tekijöitä ja 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.

13. Liikunta aikuisen arjessa, VOK I (5 h) aikuisten harrasteliikunnan osio

Aikuisliikujalle säännöllisellä, päivittäisellä arkiaktiivisuudella ja elimistön huololla on suuri merkitys elimistön toiminnalle ja hyvinvoinnille. Koulutuksessa opitaan tunnistamaan ja ymmärtämään terveyttä ja suorituskykyä edistävän liikunnan taustatekijöitä. Koulutuksessa pohditaan, miten saadaan aikuisten arkeen lisää liikettä ja miten perustetaan matalan kynnyksen liikuntaryhmä sekä miten tuetaan aikuista elämäntapojen muutosprosessissa.

14. Vinkkejä ohjaustuokioihin, VOK I (3 h) aikuisten harrasteliikunnan osio

Koulutuksessa saat ideoita ja malleja erilaisten liikuntatuokioiden ohjaamiseen ja pääset harjoittelemaan ohjaamista turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä. Koulutuksessa käydään läpi mm. taukoliikuntatuokion, sauvakävelyn, kevyen kuntojumpan ja lihaskuntoharjoituksen sekä venyttelyn ja rentoutustuokion ohjaamista. Osallistujat voivat esittää etukäteen toiveita koulutuksen sisältöön liittyen. Koulutus toteutetaan osittain työpaja- ja ideariihenä, jossa osallistujat pääsevät jakamaan omia ideoitaan muille.

15. Oma itseään kiinnostava aihe (4 h) aikuisten harrasteliikunnan osio

Aikuisten ohjaamiseen suuntautuneet valmentajat ja ohjaajat voivat valita osaksi koulutustaan itseä kiinnostavan aiheen, jonka suorittamisesta sovitaan koulutuksen järjestäjän kanssa. Omavalintainen aihe voi olla esimerkiksi jokin tiettyyn lajiin liittyvä koulutus, tiettyyn teemaan liittyvä kurssi, oman työpaikkaliikunnan pienimuotoinen kehittämisprojekti, aikuisliikuntaryhmän perustaminen tai vaikkapa alueiden järjestämä Tervetuloa Liikuttajaksi -koulutus.