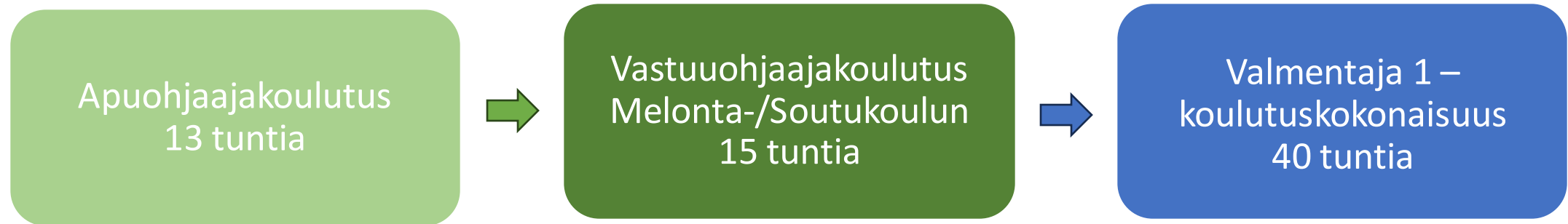


# Ohjaaja- ja valmentajakoulutuksen kokonaisuus (70 h)

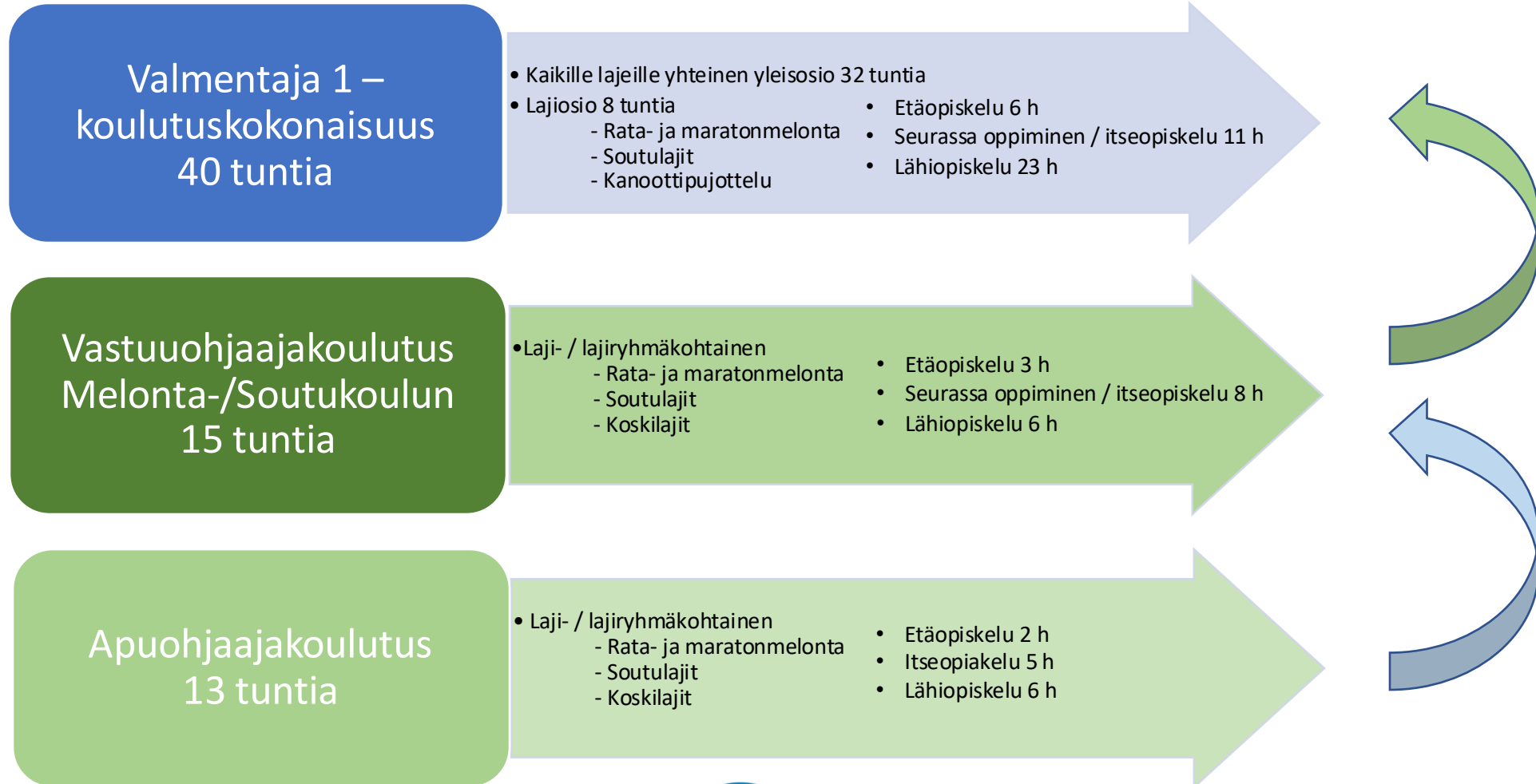


# Tavoitteet ohjaaja- valmentaja I-tasolla

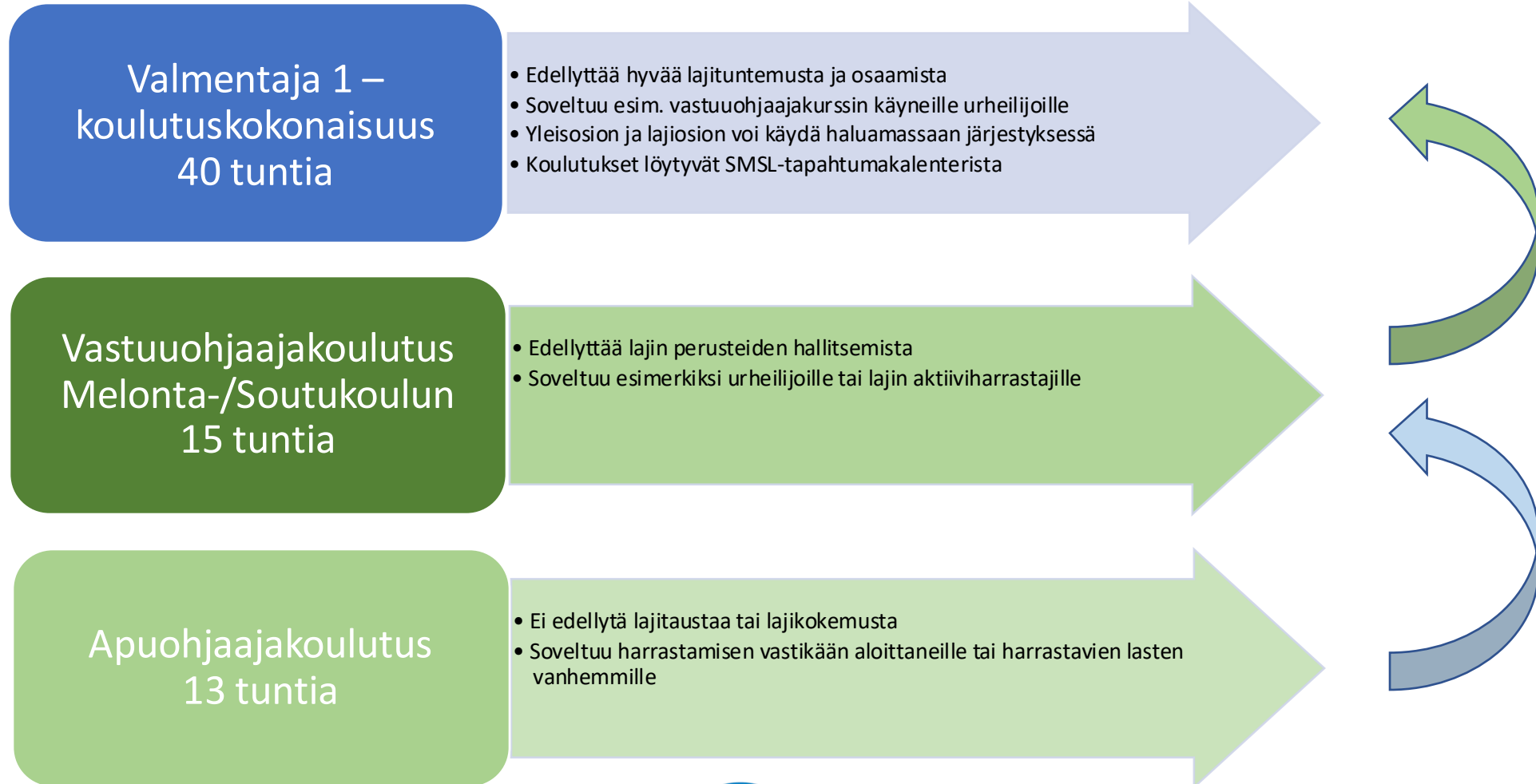
- Tukee seuroja toimimaan ja kehittymään
- Vastaa tarpeeseen saada lisää ohjaajia ja valmentajia
- Tukee liiton strategian painopisteitä
- Perustuu suomalaisen valmennusosaamisen malliin ja sisältöihin
- Antaa valmiudet toimia innostavana, kannustavana ja osaavana ohjaajana ja valmentajana
- Joustava, moduulirakenteinen kouluttautuminen jakaantuu pidemmälle aikavälille
- Opitaan ja sovelletaan tietoa seuraympäristössä



# Ohjaaja- ja valmentajakoulutuksen kokonaisuus (70 h)



# Ohjaaja- ja valmentajakoulutuksen kokonaisuus (70 h)



# Apuohjaajakoulutuksen sisältö

Minä ohjaajana  
(5 h)

- Tervetuloa ohjaajaksi – itseopiskelu, verkkokurssi
- Vastuullinen valmentaja – itseopiskelu, verkkokurssi
- Minä ohjaajana, vastuullisuus – ennakkotehtävä + etäopiskelu
- Minä ohjaajana – lähiopetus

kalusto (2h)

- Kaluston kuljetus ja säätö – verkko-oppiminen + lähiopetus

Taidon oppiminen /  
opettaminen (4h)

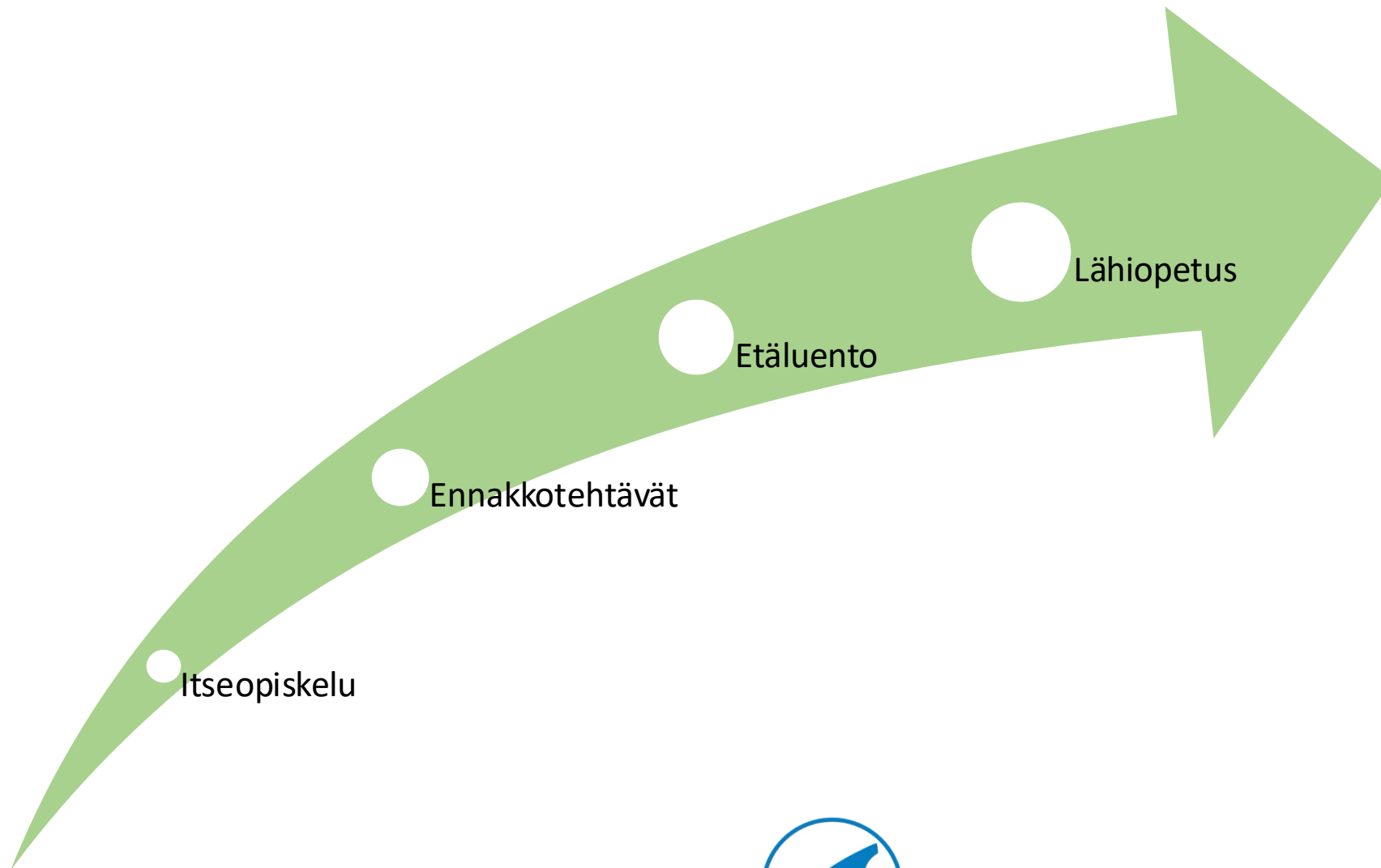
- Taidon opettamisen perusteet – etäuento
- Lajitaidon opettamisen perusteet – ennakkotehtävä ja lähiopetus

Opi ohjaamaan (2h)

- Ryhmän ohjaaminen – lähiopetus



# Apuohjaajakoulutuksen eteneminen



# Vastuuohjaajakoulutuksen sisältö

Seuraympäristössä oppiminen  
(6h)

- Apuohjaajakoulutuksen sisältöjen soveltaminen seuraympäristössä – oppimistehtävä

Turvallisuus  
(6h)

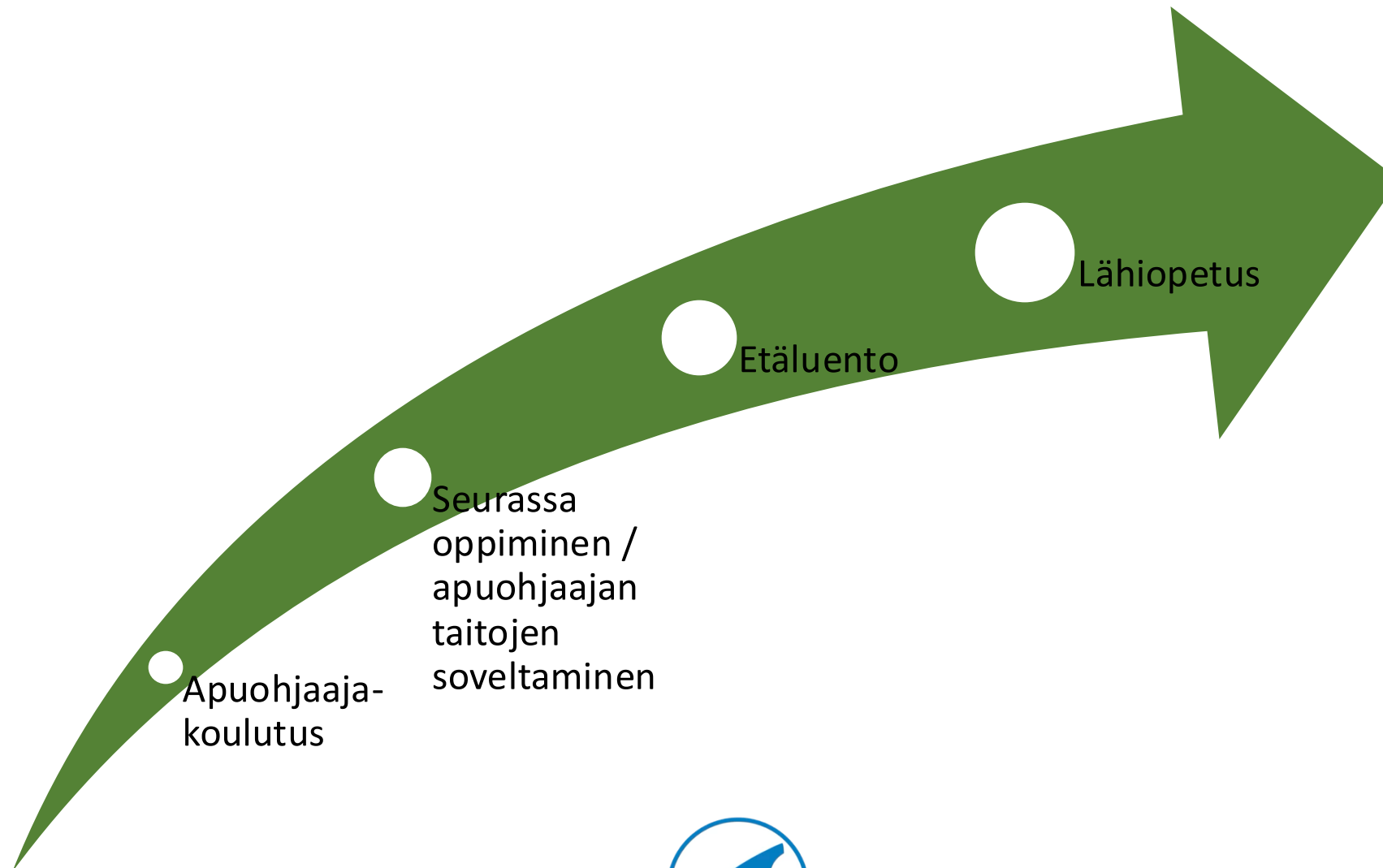
- Vesiturvallisuus ennakkotehtävä
- Vesiturvallisuus etäluento
- Vesiturvallisuus käytännön harjoittelu – lähiopetus

Melonta- /  
Soutukoulun  
ohjaaminen (5h)

- Konsepti, suunnittelu ja ohjaaminen etäluento
- Ohjaaminen – lähiopetus



# Vastuuohjaajakoulutuksen eteneminen





# Valmentaja 1 -kaikille lajeille yhteisen yleisjakson sisältö

## Minä vastuullisena valmentajana (5,5 h)

- Valmentajana toiminen – itseopiskelu, etäopiskelu
- Vastuullisuus – itseopiskelu, verkkokurssit
- Minä valmentajana – etäkoulutus

## Fyysiset ominaisuudet (9 h)

- Fyysisen valmennuksen perusteet – etäuento, oppimistehtävä, lähiopetus

## Opi valmentamaan (9 h)

- Valmentamisen perustaidot – etäuento, oppimistehtävä, lähiopetus

## Lajitaidot (1,5 h)

- Oman lajin keskeiset lajitaidot – Orientoiva etäopetus, lähiopetus



# Valmentaja 1 -lajijakson sisältö

## Terve urheilija (4 h)

- Urheilullinen elämäntapa – itseopiskelu
- Vammojen ennaltaehkäisy – itseopiskelu

## Osaamisen soveltaminen (2 h)

- Seurassa toimiminen / työssäoppiminen

## Lajitaidot (8 h)

- Keskeiset lajitaidot
- Keskeisten lajitaitojen opettaminen
- Fyysisen harjoittelun perusteiden soveltaminen
- Valmennuksen perustaitojen soveltaminen



# Valmentaja 1 –koulutuksen eteneminen

