

# ***Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteet***





---

# **Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteet**

2007

**VOK Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittäminen**

Suomen Liikunta- ja Urheilu ry  
Nuori Suomi ry  
Suomen Olympiakomitea  
Suomen Kuntoliikuntaliitto ry  
Suomen Valmentajat ry

***[www.valmentajakoulutus.fi](http://www.valmentajakoulutus.fi)***



---

# Sisällysluettelo

---

ESIPUHE	7
1 TAUSTAA VALMENTAJA- JA OHJAAJAKOULUTUKSEN KEHITTÄMISELLE	8
1.1 Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen arvopohja	9
1.2 Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen taustalla oleva oppimiskäsitys	9
2 VALMENTAJA- JA OHJAAJAKOULUTUKSEN TOIMINTAMALLI	11
2.1 Valmentaja- ja ohjaajakoulutus Suomessa	11
2.2 VOK toimintaympäristö	12
2.3 Osaavan valmentajan ja ohjaajan oppimispolku	12
3 LAJIN KOULUTUKSEN SUUNNITTELU JA KEHITTÄMINEN	15
4 VALMENTAJA- JA OHJAAJAKOULUTUKSEN YHTEISET SISÄLLÖT JA RAKENNE	17
4.1 TASO 1	18
4.1.1 SISÄLTÖALUE 1: Valmentajana ja ohjaajana toimiminen	18
4.1.1.1 TEEMA 1:Valmentajana ja ohjaajana kehittyminen	18
4.1.1.2 TEEMA 2: Oppimisen tukeminen	19
4.1.1.3 TEEMA 3:Toiminnan suunnittelu, toteutus ja arviointi	20
4.1.2 SISÄLTÖALUE 2: Urheilun ja liikkumisen valmiudet ja ominaisuudet	21
4.1.2.1 TEEMA 1:Ihmisen elimistön rakenne, toiminta, kasvu ja kehittyminen	21
4.1.2.2TEEMA 2: Ominaisuuksien kehittäminen ja seuranta	22
4.1.3 SISÄLTÖALUE 3: Eettinen ja terveyttä edistävä valmennus ja ohjaus	22
4.1.3.1 TEEMA 1: Terveysten edistäminen valmennuksessa ja ohjauksessa	22
4.1.3.2 TEEMA 2: Valmentajan ja ohjaajan eettiset valinnat	23
4.2 TASO 2	25
4.2.1 SISÄLTÖALUE 1: Valmentajana ja ohjaajana toimiminen	25
4.2.1.1 TEEMA 1:Valmentajana ja ohjaajana kehittyminen	25
4.2.1.2 TEEMA 2: Oppimisen tukeminen	27
4.2.1.3 TEEMA 3:Toiminnan suunnittelu, toteutus ja arviointi	28
4.2.2 SISÄLTÖALUE 2: Urheilun ja liikkumisen valmiudet ja ominaisuudet	29
4.2.2.1 TEEMA 1: Ihmisen elimistön rakenne, toiminta, kasvu ja kehittyminen	29
4.2.2.2 TEEMA 2: Ominaisuuksien kehittäminen ja seuranta	30

4.2.3 SISÄLTÖALUE 3: Eettinen ja terveyttä edistävä valmennus ja ohjaus	31
4.2.3.1 TEEMA 1: Terveyden edistäminen valmennuksessa ja ohjauksessa	31
4.2.3.2 TEEMA 2: Valmentajan ja ohjaajan eettiset valinnat	33
4.3 TASO 3	36
4.3.1 SISÄLTÖALUE 1: Valmentajana ja ohjaajana toimiminen	36
4.3.1.1 TEEMA 1: Valmentajana ja ohjaajana kehittyminen	36
4.3.1.2 TEEMA 2: Oppimisen tukeminen	36
4.3.1.3 TEEMA 3: Toiminnan suunnittelu, toteutus ja arviointi	38
4.3.2 SISÄLTÖALUE 2: Urheilun ja liikunnan valmiudet ja ominaisuudet	38
4.3.2.1 TEEMA 1: Ihmisen elimistön rakenne, toiminta, kasvu ja kehittyminen	38
4.3.2.2 TEEMA 2: Ominaisuuksien kehittäminen ja seuranta	39
4.3.3 SISÄLTÖALUE 3: Eettinen ja terveyttä edistävä valmennus ja ohjaus	41
4.3.3.1 TEEMA 1: Terveyden edistäminen valmennuksessa ja ohjauksessa	41
4.3.3.2 TEEMA 2: Valmentajan ja ohjaajan eettiset valinnat	43
5 ARVIOINTI VALMENTAJA- JA OHJAAJAKOULUTUKSESSA	44
5.1 Arviointi lajiliiton koulutuksen kehittämisen välineenä	44
5.2 Koulutuksen laadun varmistaminen	45
5.3 Mistä tietoa arvioinnista	45
Lähteitä	
Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteiden tekijät	
LIITE 1: Lajin analyysi . kysymykset	
LIITE 2: Sisältöalue 3: Käsitteiden määrittelyä	
LIITE 3: Esimerkki valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen arvioinnista	

## Esipuhe

Luet parhaillaan Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteiden ensimmäistä julkaistua versiota, joka on syntynyt VOK-hankkeen tuloksena. Nämä perusteet ovat jatkuvan arvioinnin ja kehittämisen kohteena. VOK-hanke on Suomen Liikunnan ja Urheilun, Nuoren Suomen, Olympiakomitean, Kuntoliikuntaliiton ja Suomen Valmentajien yhteinen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittämishanke. Hankkeessa on ollut mukana laaja verkosto osaamisen ja koulutuksen asiantuntijoita muun muassa lajiliitoista, SLU-alueilta ja urheiluopistoilta.

VOK-hankkeen yhtenä päätuloksena on Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteet, jonka tarkoituksena on

1. Auttaa lajiliittoja kehittämään omaa tasojen 1-3 valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kokonaisuutta vakiintuvan valtakunnallisen rakenteen puitteissa.
2. Vahvistaa ja tukea laadukasta ja ammattimaisesti hoidettua valmentaja- ja ohjaajakoulutusta, joka tarjoaa mahdollisuuden toimia valmentajana tai ohjaajana kaikilla toimialoilla.
3. Vastata urheiluseurojen vapaaehtoisten valmentajien ja ohjaajien yksilöllisiin osaamisen kehittämisen tarpeisiin VOK-hankkeessa toteutettavien toimenpiteiden pohjalta.

Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteiden ensisijainen kohderyhmä on lajien valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittäjät ja kouluttajat. Lajiliitot, toimialajärjestöt, SLU-alueet, urheiluopistot ja muut koulutusta toteuttavat tahot saavat VOK-perusteista välineen kehittäessään koulutustarjontaansa. Yksittäiset valmentajat ja ohjaajat voivat tutustua VOK-perusteisiin osallistuessaan lajiliiton koulutukseen. Tämä koulutuksen kehittäminen tapahtuu kaikille avoimen toimintaympäristön periaatteiden mukaisesti.

Lajit kehittävät omien erityispiirteidensä ja kulttuurinsa mukaisia koulutuskokonaisuuksia valtakunnallisen rakenteen puitteissa. Kehittämistyön tuloksena valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen toimintatavoissa painotetaan oppijan tarpeesta lähtevää, yksilöllistä ja käytännönläheistä oppimista. Osaaminen, laatu ja ammattimaisuus ovat avainsanoja sekä suomalaisen valmennuksen ja ohjauksen että koko kansallisen liikuntakulttuurin menestymisessä.

Jukka Pekkala  
Suomen Liikunta ja Urheilu ry

Jouko Purontakanen  
Suomen Olympiakomitea

Teemu Japissan  
Nuori Suomi ry

Jorma Savola  
Suomen Kuntoliikuntaliitto ry

Antero Kujala  
Suomen Valmentajat ry



# 1 Taustaa valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittämiseksi

Luet parhaillaan Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteita, joka on syntynyt VOK-hankkeen tuloksena. VOK-hanke on Nuoren Suomen, Olympiakomitean, Suomen Liikunta ja Urheilun, Kuntoliikuntaliiton ja Suomen Valmentajien yhteinen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittämishanke.

Hankkeen lähtökohtana ovat olleet Suomalaisen kilpa- ja huippu-urheilun valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmän nykytilan selvitys (2004), Huippu-urheilutyöryhmän muistio (2003) sekä Ohjaaja- ja valmentajakoulutuksen tutkintojen perusteet (2001). Hankkeeseen on haettu laaja-alaista näkemystä VOK-verkoston, johon kuuluu lajiliittoja, aluejärjestöjä, urheiluopistoja ja muita koulutuksen asiantuntijoita.

Hankkeen keskiössä on lajiliitoissa tapahtuva koulutuksen käytännön kehittämistyö. Kehittämistyön päämääränä on urheiluseurojen vapaaehtoisten valmentajien ja ohjaajien osaamisen lisääminen suomalaisen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen tasolla 1-3.

## VOK-hankkeen tavoite

Hankkeen tuloksena 2010 suomalaisen ohjaaja- ja valmentajakoulutuksen rakenne on selkeytynyt ja kynnys osallistua koulutukseen on madaltunut. Toimijoiden keskinäinen yhteistyö on tiivistynyt ja vuorovaikutus on aktiivista ja innostunutta. Hankkeissa syntyneiden hyvien käytäntöjen levittäminen tehostuu ja valmentajien ja ohjaajien osaaminen vahvistuu. Lajeilla on yhteistä kouluttajakoulutusta.

## VOK-hanke etenee vaiheittain:

2005–2006 valmisteluvaihe

2007–2009 uuden toimintatavan testaus ja arviointi

2010 kehittämistoiminnan levittäminen ja vakiinnuttaminen.

Hankkeen ensimmäisen vaiheen lopussa valmistuivat Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteet työkaluksi koulutuksen kehittäjille. Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteiden ensimmäinen versio on syntynyt laajapohjaisella valmistelulla. Yhteiset sisällöt valmistuivat yli 50 asiantuntijan työstäminä.

Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteet ohjaavat koulutuksen kehittämistyötä jatkossa. Koulutuksen perusteiden jalkauttaminen on VOK-hankkeessa tärkeä vaihe. Kyse on vaikutusketjusta: kuinka tähän saakka tehdyt kehittämistoimenpiteet saadaan siirtymään suomalaisen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kautta valmentajille ja ohjaajille sekä heidän kauttaan liikkujien ja urheilijoiden arkeen.

Jalkauttamisvaiheessa tuotetaan sisältöä osaamistavoitteiden oppisisältöihin, kehitetään koulutuksia ja kouluttajakoulutusta sekä varmistetaan koulutusten saatavuus.

## 1.1 Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen arvopohja

### Reilu Peli

Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen arvopohjana ovat Reilun Pelin periaatteet. Reilu Peli on liikuntajärjestöjen yhteinen kuvaus liikunnan ja urheilun hyvästä toiminnasta. Se sisältää 13 eettistä periaatetta, jotka on hyväksytty SLU:n syyskokouksessa 2004.

Valmentajilla ja ohjaajilla on tärkeä rooli näiden yhteiskunnallisesti merkittävien arvojen välittäjinä. VOK -kehittämistyö huomioi Reilun Pelin periaatteet ja nostaa erityisesti esille vastuun kasvatuksesta sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen. Lisäksi esille nousevat dopingin vastaisuus sekä kaikkien tasavertainen oikeus liikuntaan ja urheiluun.

### Elämänkulku

Elämänkululla tarkoitetaan ihmisen elämäntaivalta tarkasteltuna erilaisten vaiheiden – lapsuus, nuoruus, aikuisuus, vanhuus – ketjuna. Liikunnan ja urheilun yksilölliset ja yhteiskunnalliset merkitykset rakentuvat pitkälti ihmisten elämänkulkujen eri vaiheiden pohjalta. Siksi kokonaisvaltaisessa valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen suunnittelussa tulee ottaa huomioon sekä valmentajan/ohjaajan että urheilijan/liikkujan elämän eri vaiheet.

Lapsuudessa liikunnallisuus pohjautuu leikkiin. Urheiluseuratoimintaan mukaan tulo kytkee kasvatuksen sekä usein myös kilpailun osaksi liikunnan harrastamista. Harrastuksen jatkuessa tehdään valintoja kilpaurheilun ja harrastamisen suhteen. Matkalla lapsuudesta aikuisuuteen osa harrastajista poistuu organisoidun liikunnan maailmasta. Harvoille mahdollinen huippu-urheilu-ura vaatii muun elämän sopeuttamista urheilun vaatimuksille. Suurille massoille perheen perustaminen sekä työelämään siirtyminen ovat haaste liikkumisen jatkumiselle. Moni löytää liikkumisen riemun aikuisiässä uudelleen tai aloittaa kokonaan uuden harrastuksen. Mukava harrastus sekä oman terveyden ja toimintakyvyn vaaliminen nousevat aikuisuuden ja vanhuuden tärkeimmiksi liikkumismotiiveiksi.

## 1.2 Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen taustalla oleva oppimiskäsitys

Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen taustalla oleva oppimiskäsitys korostaa oppimisessa sekä yksilön että yhteisön roolia. Valmentajalla/ohjaajalla on oma historiansa ja käsitys omasta tulevaisuudestaan, joiden muodostamalta pohjalta hän tulkitsee ympäristöään ja sen välittämiä viestejä. Oppiminen rakentuu tälle valmentajan/ohjaajan tiedon, osaamisen ja aiempien kokemusten muodostamalle perustalle ja suuntautuu hänen tavoitteidensa suuntaisesti.

Sekä valmentaja/ohjaaja että valmennettava/ohjattava toimivat aina jossain toimintaympäristössä, joka muodostaa puitteet oppimiselle. Toimintaympäristöllä tarkoitetaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista ympäristöä. Oppimisen kannalta erityisen merkityksellinen on se yhteisö, jossa toimitaan, esimerkiksi urheiluseura. Yhteisö muodostaa kulttuurisen kehyksen, joka vaikuttaa oppimiseen monella tavalla. Vanhemmat, opettajat, ystävät ja valmentajat ovat kaikki merkittäviä oppimisen ohjaajia. Oppimista tapahtuu kaikissa ympäristöissä, joissa valmentajat/ohjaajat ja valmennettavat/ohjattavat toimivat.

Valmentaja- ohjaajakoulutuksessa oppimista tapahtuu lähijaksojen lisäksi merkittävällä tavalla myös valmentajan/ohjaajan arjessa, hänen valmennus-/ohjaustoiminnassaan sekä muissa elämän tilanteissa. Samoin vaikka valmentamista ja ohjaamista tapahtuu vain tietyissä tilanteissa, oppimista tapahtuu aina myös näiden tilanteiden ulkopuolella. Valmentamisen ja ohjaamisen tarpeet on hyvä nähdä kokonaisvaltaisesti oppijan elämänkulkuun ja erilaisiin toimintaympäristöihin kytkeytyvinä.

### Valmentajan/ohjaajan osaamisen kehittäminen

Valmentamisessa ja ohjaamisessa on kyse myös valmentajan/ohjaajan osaamisen kehittämisestä. Kehittynyt osaaminen näkyy esimerkiksi laadukkaampana valmennuksena/ohjauksena ja sen seurauksena urheilijoiden/liikkujien parempina suorituksina. Oppimisen ohjaamisessa osaamistavoitteilla

---

on suuri merkitys erityisesti oppimismotivaation kannalta. Mikäli valmentaja/ohjaaja näkee tavoitteet arvokkaiksi ja mahdollisiksi, hän on valmis työskentelemään niiden saavuttamiseksi.

Jotta osaamistavoitteet ohjaisivat oppimista oikeaan suuntaan, niiden taustalla tulee olla uusinta tutkimuksen kautta tuotettua tietoa. Valmentamisen ja ohjaamisen perustaksi on tuotettu vuosien saatossa paljon tietoa ja uutta tietoa tuotetaan jatkuvasti. Jotta tieto olisi käytännössä vaikuttavaa, sen tulee rakentua osaksi valmentamista ja ohjaamista sekä sitä kautta osaksi oppimista ja osaamista. Uusimman tiedon toimivuus näkyy, kun sitä sovelletaan käytännössä.

Oppimistehtävillä on merkittävä rooli oppimisen ohjaamisessa. Oppimistehtävät ohjaavat valmentajaa/ohjaajaa sekä osaamistavoitteiden saavuttamisessa että oppimaan oppimisessa. Oppimistehtävät voivat olla suppeita ja suljettuja harjoitustehtäviä tai laajoja ja avoimia soveltamistehtäviä tai mitä vaan siltä väliltä. Oppimistehtävät voivat olla yksilöllisiä tai ryhmässä tehtäviä. Erilaisten asioiden oppiminen ja erilaiset oppimistilanteet edellyttävät erilaisia oppimistehtäviä.

### **Osaamisen arviointi**

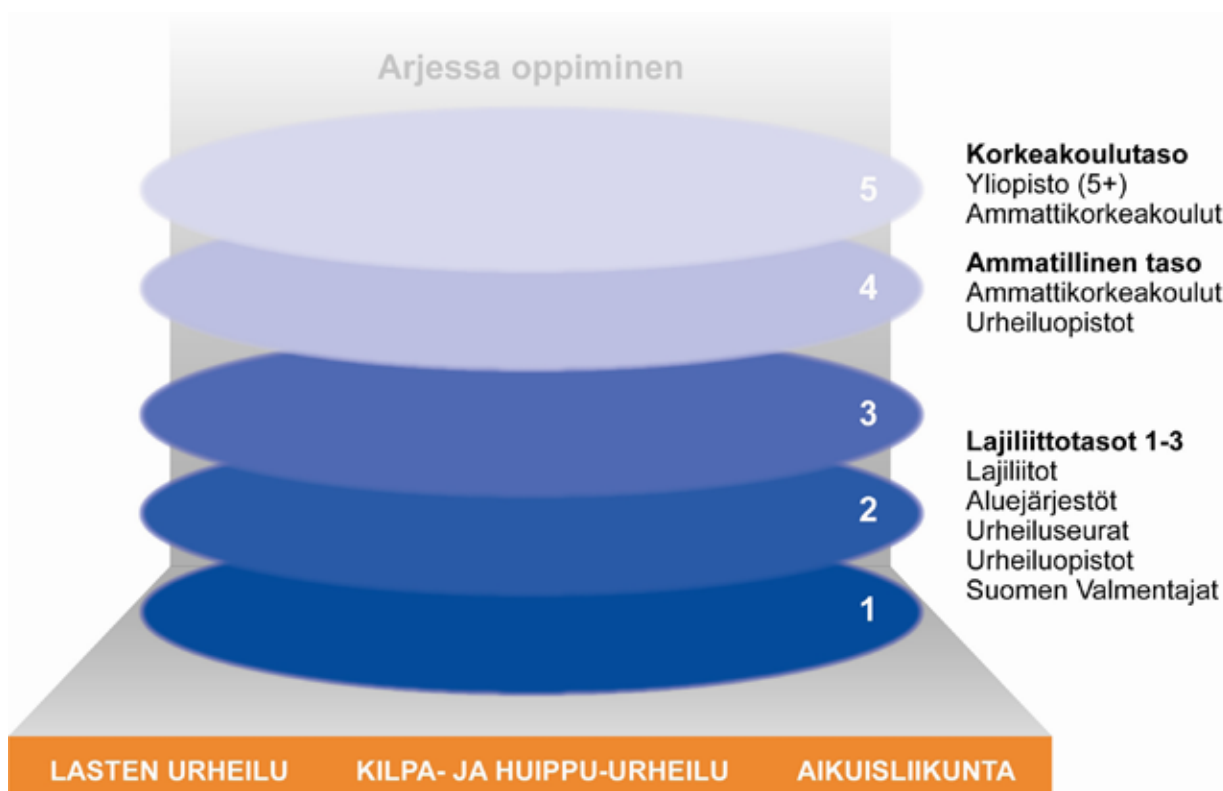
Valmentajan/ohjaajan suoritettua oppimistehtävän hänen suoriutumisensa arviointi ja palautteen antaminen suhteessa tavoiteltavaan osaamiseen ja oppimiseen muodostuu keskeiseksi. Arviointi tukee mahdollisten virheiden korjaamisessa ja oikeiden toimintatapojen vahvistamisessa sekä rohkaisee ja innostaa työskentelemään edelleen osaamistavoitteiden saavuttamiseksi. Arviointi lisää tietoisuutta omasta oppimisesta ja auttaa ohjaamaan sitä paremmin. Arvioinnin avulla voidaan saada onnistumisen kokemuksia, jotka lisäävät oppimismotivaatiota ja vahvistavat itsetuntoa.

## 2 Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen toimintamalli

### 2.1 Valmentaja- ja ohjaajakoulutus Suomessa

Suomessa siirryttiin vuonna 1994 nykyiseen viisiportaiseen valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmään. Se perustuu ENSSEE:n (European Network of Sport Science, Education & Employment) yleiseurooppalaiseen vertailujärjestelmään.

Suomalainen valmentaja- ja ohjaajakoulutus jakautuu tällä hetkellä lajiliittojohtoiseen (tasot 1-3), ammatilliseen (taso 4) ja korkeakoulussa tapahtuvaan koulutukseen (taso 5).



**Kuvio 1: Suomalaisen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen rakenne**

Tasojen 1-3, joihin tämä Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteet liittyy, koulutuksesta vastaavat lajiliitot yhteistyössä mm. aluejärjestöjen ja urheiluopistojen kanssa. Valmentajan ammattitutkinto ja Valmentajan erikoisammattitutkinto ovat portaikon 4-tasoa. Ne ovat näyttötutkintoja, ja pohjautuvat Opetushallituksen tutkintojen perusteisiin.

Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen korkeimman, 5-tason, voi saavuttaa suorittamalla Jyväskylän yliopiston liikuntabiologian laitoksen ylempään korkeakoulututkintoon valmistavan valmennus- ja testausopin maisterikoulutuksen (300 op). Sen lisäksi tiedekunta myöntää 5+ -todistuksen opintojen jälkeisen valmennuskokemuksen ja tieteellisen työn perusteella.

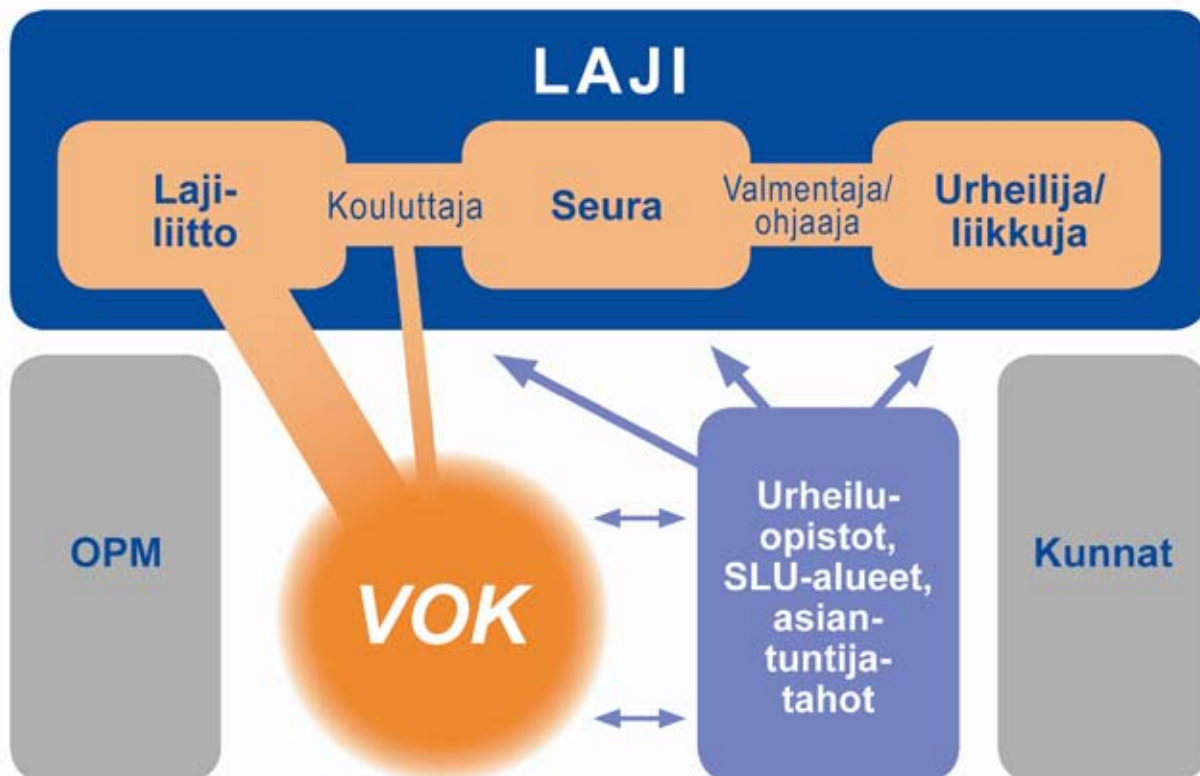
Liikunnanohjauksen perustutkinto (120 ov) ja ammattikorkeakoulujen liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelmat (210 op) sijoittuvat tasoille 2-5 niiden laajuuksien ja sisältöjen mukaan.

Lajiliitot lukevat muiden koulutusohjelmien ja tutkintojen opintoja hyväksi valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen tasoille 1-3 erikseen sovittavalla tavalla.

Myös Työväen Urheiluliitto ja Finlands Svenska Idrott tuottavat lajiliittojen valmentaja- ja ohjaajakoulutusta tukevia koulutuspalveluja.

## 2.2 VOK toimintaympäristö

Suomalaisen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen toimintaympäristöä kuvattaessa lähtökohtana on yksittäinen urheilulaji. Urheilulajin sisällä muodostuu vaikuttamisketju, jonka ensimmäinen lenkki on lajiliitto. Ketju etenee ensin kouluttajakoulutuksen kautta lajiliiton kouluttajaan ja sen jälkeen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kautta urheiluseuran valmentajaan/ohjaajaan. Seuravalmentaja-/ohjaaja on ketjun tärkeimmässä liitoskohdassa, vuorovaikutuksessa urheilijan/liikkujan kanssa. Seuran oma sisäinen koulutus tukee valmentajan/ohjaajan ja urheilijan/liikkujan oppimista sekä lajiliiton koulutusta.



**Kuvio 2: VOK-toimintaympäristö**

Opetusministeriö on merkittävä taustavoima ja rahoittaja sekä lajiliitoille että VOK-hankkeelle. Kunnat ovat toinen tärkeä taho. Ne huolehtivat urheilulle ja liikunnalle tärkeistä olosuhteista ja liikuntapaikoista sekä tukevat urheiluseuroja. Lisäksi urheiluopistoilla, SLU-alueilla ja eri asiantuntijatahoilla on tärkeä merkitys koulutus- ja tukipalvelujen tuottajina.

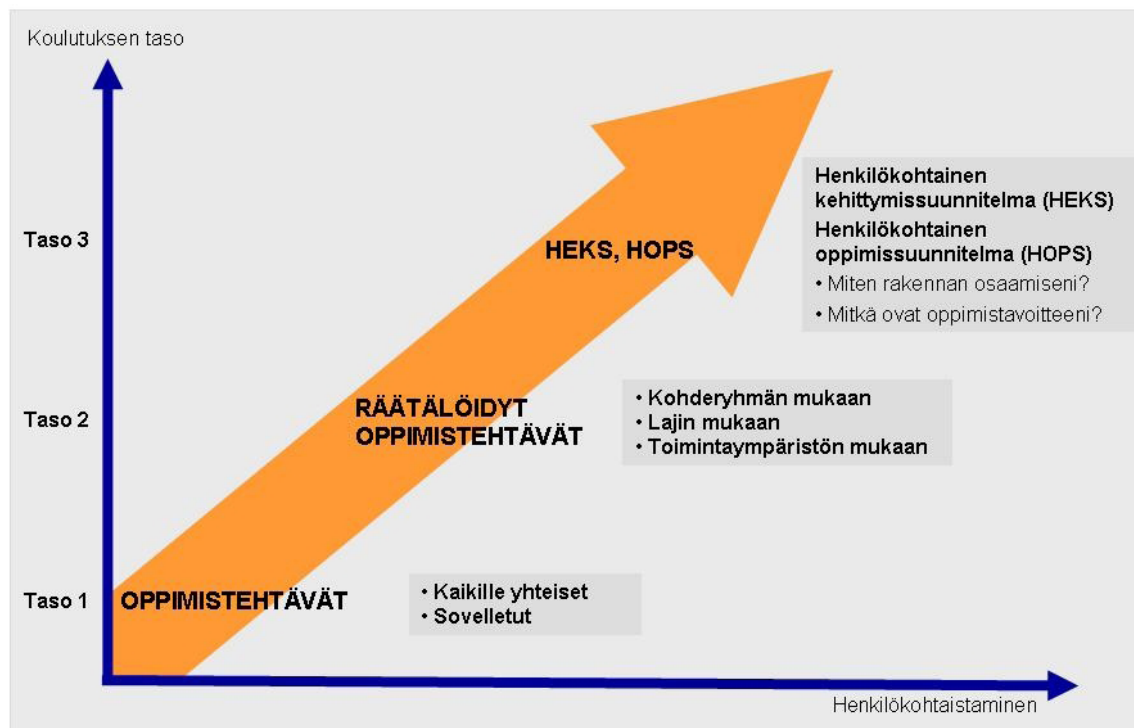
## 2.3 Osaavan valmentajan ja ohjaajan oppimispolku

Valmentaja- ja ohjaajakoulutukseen tullaan elämänkulun eri vaiheissa, erilaisilla tavoitteilla ja taustoilla koskien niin aikaisempaa koulutusta, ammatillista osaamista kuin elämäkokemusta.

Vain osa koulutukseen tulijoista etenee tasolta 1 tasolle 3 saakka (ks. Kuvio 1). Siksi on hyvä korostaa tason 1 koulutuksen tärkeyttä sekä kannustaa mahdollisimman moni valmennuksesta ja ohjauksesta kiinnostunut osallistumaan koulutukseen. Valmentaja/ohjaaja ei käytännössä aina etene tasolta toiselle järjestelmällisesti. Hän voi kouluttautua välillä ammatillisella tai korkeakoulutasolla ja sen jälkeen ”palata” lajiliiton koulutustasolle.

On tärkeää, että koulutuksen eri vaiheissa tunnistetaan ja tunnustetaan valmentajalla/ohjaajalla jo

olemassa oleva osaaminen ja sen pohjalta laaditaan yksilölliset oppimistavoitteet, jotka kirjataan henkilökohtaiseen oppimissuunnitelmaan (HOPS). Oppimisen henkilökohtaistamisen tarve lisääntyy valmentajan/ohjaajan edetessä koulutuksen tasoilla. Tasolla 3 tavoitteena on henkilökohtaisen valmentajana/ohjaajana kehittymisen suunnitelman (HEKS) laatiminen, johon sisältyy myös suunnitelma mahdollisista jatko- ja täydennysopinnoista.



**Kuvio 3: Oppimisen henkilökohtaistaminen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen tasoilla 1-3**

Valmentajat/ohjaajat tekevät oppimistehtäviä ennen koulutuksen alkamista, lähiopetuspäivien aikana ja niiden välillä. Tehtävät auttavat saavuttamaan asetettuja osaamistavoitteita. Ne toimivat välineinä valmentajan/ohjaajan oppimisen tukemisessa ja valmennus-/ohjaustyössä kehittämisessä. Olennaisen tärkeää valmentajan ja ohjaajan oppimisen kannalta on oppimistehtävän liittyminen käytännön valmennustyöhön, sen sopiva laajuus ja haasteellisuus sekä oppimisesta syntyvät onnistumisen kokemukset. Oppimistehtävien kautta vastuu oppimisesta siirtyy oppijalle itselleen.

Opintojen alussa oppimistehtävät ovat useimmiten kaikille yhteisiä ja niitä sovelletaan omaan kohderyhmään ja lajiin. Opintojen edetessä valmentajien/ohjaajien valinnan mahdollisuuksia lisätään oppimistehtäviä räätälöimällä ja tätä kautta he voivat kohdentaa oppimista omien osaamistarpeidensa ja itselleen asettamiensa oppimistavoitteiden mukaan.

### **Kouluttaja oppimisen tukijana ja koulutuksen kehittäjänä**

Kouluttajan rooli on muuttunut opettajasta oppimisen ohjaajaksi ja oman alansa asiantuntijaksi. Kouluttaja ei ole ainoa tiedon lähde, vaan tietoa on saatavissa helposti monista lähteistä kuten internetistä. Kouluttajan työn painopiste on oppimistehtävien laatimisessa ja arvioinnissa.

Ennakkotehtävän avulla kouluttaja saa tietoa oppijan valmentaja-/ohjaajakokemuksesta, taidoista, taidoista sekä toimintaympäristöstä. Kouluttajan haasteena on suunnitella ja toteuttaa koulutus valmentajien/ohjaajien todellisten tarpeiden mukaiseksi.

Koulutusta suunnitellessaan kouluttaja valitsee oppimistehtävät, joiden kautta koulutus etenee asetettujen osaamistavoitteiden mukaisesti. Oppimistehtävien tueksi hän valmistelee oppisisällön luento-osuudet, valitsee erilaisia toimintatapoja sekä suunnittelee yksilöllisen työskentelyn ja yhteisen toiminnan vuorottelun. Monipuoliset työtavat rytmittävät lähiopetusjaksoja sekä auttavat pitämään opiskelijoiden mielenkiintoa ja virettä yllä.

---

Arvioidessaan oppimistehtäviä kouluttajalle muodostuu kuva siitä mitä valmentaja/ohjaaja jo tietää ja hallitsee. Oppimistehtävät auttavat kouluttajaa arvioimaan meneillään olevaa oppimisprosessia. Oppimistehtävien avulla kouluttaja pystyy räätälöimään koulutusta painottamalla sisältöjä valmentajien/ohjaajien sen hetkisten kehittämistavoitteiden sekä heidän ohjattaviensa kehittymistarpeiden mukaan.

Kouluttajan tehtävänä on luoda olosuhteet oppimiselle. Hyvä kouluttaja rohkaisee oppijoita löytämään omat vahvuutensa ja kehittymisen alueet, hyödyntää heidän olemassa olevaa osaamistaan ja vahvistaa heidän keskinäistä verkottumistaan. Lähiopetusjaksoilla yhteistoiminnallinen työtapa tarjoaa valmentajille/ohjaajille tilaisuuden vaihtaa ajatuksia sekä jakaa kokemuksia ja osaamista toisten valmentajien/ohjaajien kanssa.

Päävastuu oppimisesta on valmentajalla/ohjaajalla itsellään. Kouluttajan on luotettava hänen aktiivisuuteensa. Vastuuseen voidaan sitouttaa yhteisellä tavoitteen asettelulla, oppimisella ja oppimisen arvioinnilla. Kouluttajan tehtävänä on antaa valmentajalle/ohjaajalle opinto-ohjausta, tukea ja neuvontaa tarpeen mukaan oppimispolun eri vaiheissa.

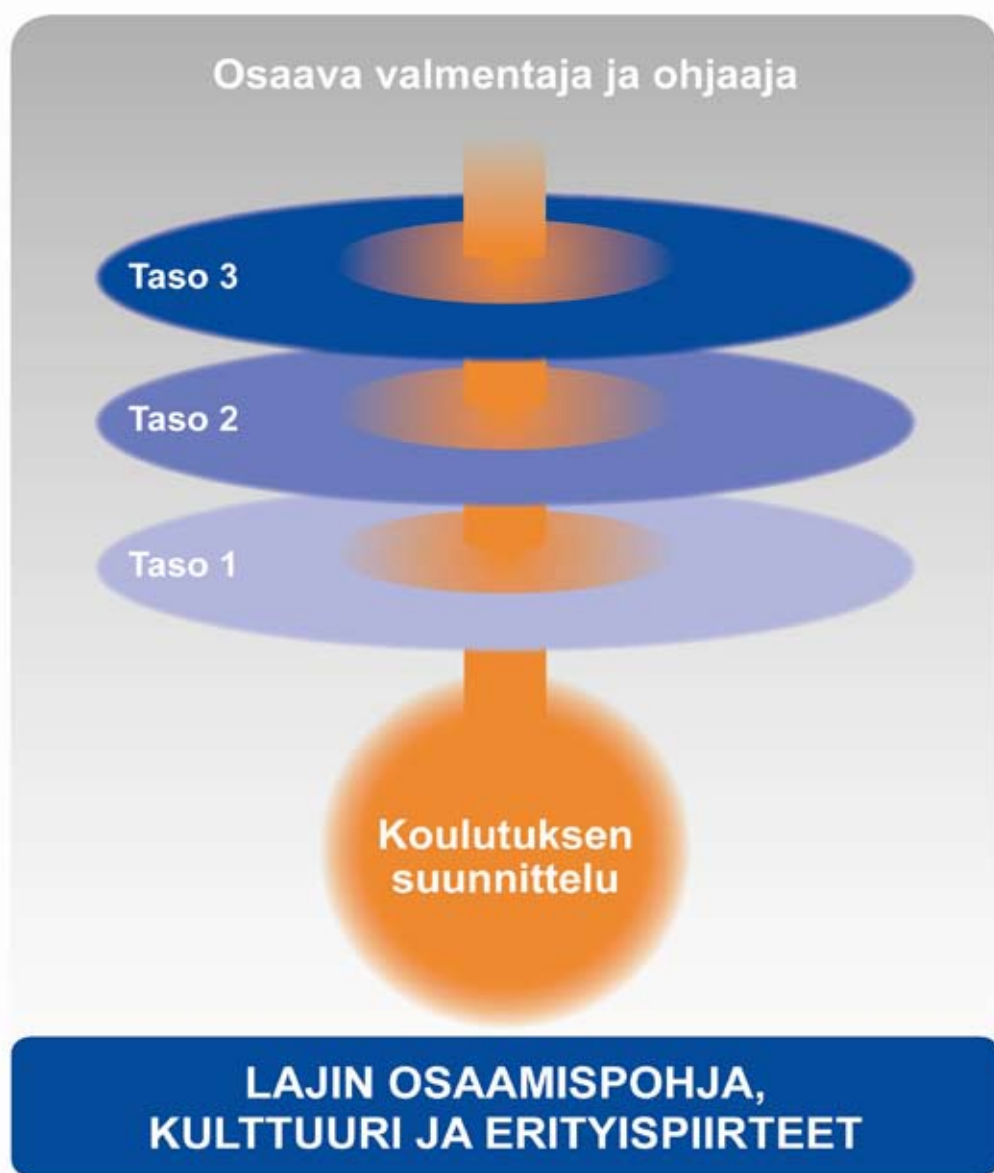
Kouluttajat osallistuvat vahvasti lajin koulutuksen kehittämiseen. Kouluttajien itsearviointi ja koulutuksen arviointi yhdessä muiden kouluttajien kanssa auttaa heitä kehittämään omaa asiantuntijuuttaan, itseään kouluttajina ja lajin koulutuksen laatua.

### 3. Lajin koulutuksen suunnittelu ja kehittäminen

Suomessa eri lajien valmentajien ja ohjaajien koulutuksesta sekä auktorisoinnista tasoilla 1-3 vastaavat lajiliitot. Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteet on työkalu jonka päätarkoitus on tukea lajiliittojen koulutuksen rakentamista ja kehittämistä. Se antaa lajien koulutukseen mallin yhteisestä rakenteesta, oppimiskäsityksestä ja toimintatavoista.

Valmentaja ja ohjaajakoulutuksen perusteet määrittelee ne osaamistavoitteet ja oppisisällöt, jotka sisältyvät jokaisen lajin koulutukseen. Se antaa myös käytännön esimerkkejä oppimistehtävistä ja tavoista arvioida oppimista ja osaamista. Lajiliitto voi näin ollen Koulutuksen perusteiden avulla suunnitella koulutusrakennettaan ja myös lajikohtaisia sisältöjä vastaamaan omia tavoitteitaan ja tarpeitaan.

Urheiluseuran valmentajan/ohjaajan halutessa pätevöityä jonkin lajin valmentajaksi/ohjaajaksi tasoilla 1-3 hänen tulee hakeutua lajiliiton järjestämään koulutukseen. Lajiliittojen koulutusta tukevat ja täydentävät toimialat, aluejärjestöt, urheiluopistot, Suomen Valmentajat sekä monet muut tahot.



Kuvio 4: Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen rakentuminen

## Koulutuksen laajuus

Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteissa koulutuksen laajuus määritellään osaamisen kautta (osaamistavoitteet). Koulutuksen suunnittelun avuksi voidaan kuitenkin hahmottaa oppijalta vaadittavaa keskimääräistä työmäärää myös tunteissa. Tällöin tulee huomioida että yksittäisen valmentajan/ohjaajan osaamistavoitteiden saavuttamiseen tarvitsema työmäärä vaihtelee yksilöllisesti.

Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteet on laadittu siten että tasojen 1-3 osaamistavoitteiden saavuttaminen edellyttää valmentajalta/ohjaajalta keskimäärin 300 tuntia opiskelua ja kaksi vuotta käytännön valmennus-/ohjaustyötä. Se jakautuu eri tasoille seuraavasti: 50 h /1-taso, 100 h /2-taso ja 150 h / 3-taso. Työmäärä koostuu lähiopetuksesta ja oppimistehtävien suorittamisesta.

## Lajin analyysi valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittämisen tueksi

Koulutuksen suunnittelun ensimmäinen vaihe on lajin analyysi. Sen avulla tunnistetaan lajille ominaiset erityispiirteet, osaamis pohja ja kulttuuri. Lajin analyysi pitää sisällään myös prosessin, jossa muodostuu näkemys lasten ja nuorten urheilun, kilpa- ja huippu-urheilun sekä aikuisten kunto- ja terveysliikunnan sektoreiden sisällyttämisestä lajin koulutusrakenteeseen ja toteutumisesta koulutuksessa. Samoin kaikille avoimen toimintaympäristön vaatimukset ja toteutuminen lajissa tulee huomioida tässä kohdassa.

Tavoitteena on, että lajin analyysin avulla koulutuksesta vastaavat kykenevät analysoimaan ja määrittelemään lajin valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perustehtävät sekä lajin kehittämismahdollisuudet nykyisessä ja tulevassa toimintaympäristössä.

Lajin analyysi koostuu neljän teeman ympärille rakennetuista kysymyksistä. Teemat ja niiden keskeiset kysymykset ovat:

LAJIN HARRASTAJAT JA KILPAILIJAT  Millaiset ihmiset laji harrastavat, miten he sitä harrastavat ja miten harrastaminen tulee tulevaisuudessa muuttumaan?	LAJIN VALMENTAJAT JA OHJAAJAT  Miten laji rekrytoi valmentajat ja ohjaajat sekä miten heidän toimintaansa lajin parissa tuetaan?
OSAAMINEN LAJISSA  Millaista osaamista lajin valmentaminen tai ohjaaminen vaatii ja miten sitä osaamista voidaan kehittää?	LAJIN TOIMINTAKULTTUURI  Millaisia vakiintuneita käytäntöjä, tapoja sekä julkilausuttuja tavoitteita lajilla on ja miten niitä hyödynnetään lajin valmentaja- ja ohjaajakoulutuksessa?

## Käytännön vinkkejä lajin analyysin tekemiseen

Lajin analyysi sisältää kysymyksiä, jotka jakautuvat kahden eri orientaation varaan: lajin nykytilaa analysoiviin kysymyksiin sekä tulevaisuuden mahdollisuuksia ja ennustuksia kartoittaviin kysymyksiin (liite 1).

Lajin analyysissä ei kuitenkaan ole kyse muistilistasta, joka jokaisen lajin tulisi käydä täydellisesti läpi. Laji voi itse päättää analyysin laajuuden. Minimissään laji voi etsiä vastauksia yllä olevassa taulukossa esitettyihin ydinkysymyksiin. Laajimmillaan laji voi analysoida kattavasti kaikkien neljän osa-alueen kysymyksiä sekä tehdä tai hankkia syventäviä analyysejä ulkopuolisilta tahoilta. Suositeltavaa on, että lajin analyysiin osallistuu enemmän kuin yksi henkilö.

## 4 Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen yhteiset sisällöt ja rakenne

Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kaikille lajeille yhteiset sisällöt on jaettu (tasoilla 1-3) kolmeen sisältöalueeseen:

1. Valmentajana ja ohjaajana toimiminen
2. Urheilun ja liikkumisen valmiudet ja ominaisuudet
3. Eettinen ja terveyttä edistävä valmennus ja ohjaus

Kukin sisältöalue on jaettu teemoihin, joissa määritellään tasojen 1-3 osaamistavoitteet ja oppisisällöt. Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen rakenne muodostuu oppimiskäsityksen perustalta seuraavanlaiseksi:

- Sisältöalue (esim. Valmentajana ja ohjaajana toimiminen)
  - Teema (esim. valmentajana ja ohjaajana kehittyminen)
    - Osaamistavoitteet
    - Oppisisällöt
    - Oppimistehtävät ja työtavat
    - Oppimisen ja osaamisen arviointi

Oppimistehtävät, työtavat sekä oppimisen ja osaamisen arviointi ovat esimerkkejä, joita voi vaihdella ja käyttää tilanteisiin ja/tai eri kohderyhmiin sopivilla tavoilla. Lajiliiton koulutuksen suunnittelija ja kouluttaja valitsee lajiin ja ko. aiheeseen parhaiten sopivat oppimis- ja arviointitavat.

Koulutuksen suunnittelijan kannattaa huomioida, että sekä lajisisältöjen että kaikille lajeille yhteisten sisältöjen osaamistavoitteita toteutuu samanaikaisesti esimerkiksi harjoitustilanteessa. Yhteisten sisältöjen eri sisältöalueissa tai teemoissa esiintyy toisiaan muistuttavia osaamistavoitteita. Niiden oppimistehtävissä on kuitenkin erilainen oppimista suuntaava näkökulma.

Koulutuksen 1-tasolla on eniten opiskelijoita ja lähiopetusjaksoilla vähiten aikaa. Sen vuoksi oppimistehtävät ja varsinkin arviointitavat kannattaa laatia sellaisiksi, että niiden purkamiseen on riittävästi aikaa. Esimerkiksi kirjallisia tehtäviä kannattaa käyttää harkiten, jotta palautteen anto on laadukasta ja oppimista tukevaa. Sen sijaan tasolla 3 oppimistehtävien purkuun ja palautteen antoon on paremmin aikaa. Koulutuksen kaikilla tasoilla on tärkeää käyttää monipuolisesti eri työ- ja arviointitapoja.

**Osaamistavoitteet** kertovat, mitkä ovat sisältöalueen ja teeman keskeiset osaamistavoitteet. Osaamistavoitteiden määrittelyssä käytetään käsitteitä: *tuntee, tietää, ymmärtää, osaa ja hallitsee*. Käsitteet kuvaavat osaamisen syvenemistä siten, että ”hallitsee” on osaamisen korkein taso.

Keskeisenä lähtökohtana on arjessa tarvittava osaaminen, jonka oppija kokee merkityksellisenä ja tavoittelemisen arvoisena. Osaamistavoitteet muuttuvat vaativimmiksi, kun edetään tasolta 1 eteenpäin.

**Oppisisällöt** rakentuvat opittavista tiedoista, taidoista ja asenteista. Niitä voidaan opettaa ja oppia luennoilla, oppimateriaalista, käytännön harjoituksissa, demonstroimalla jne. Oppimisen kannalta on tärkeää huomioida oppijan kokemukset. Niiden kautta oppisisällöstä muodostuu osa oppijan ajattelua ja toimintaa. Oppisisältöjä valittaessa on tärkeää erottaa olennainen epäolennaisesta. Yleinen virhe on opettaa mahdollisimman paljon mahdollisimman lyhyessä ajassa. Oppimisen kannalta on parempi opettaa vähän mutta hyvin.

**Oppimistehtävien** avulla oppijat perehtyvät, kuvaavat, analysoivat, reflektoivat ja soveltavat oppimaansa. Monipuoliset oppimistehtävät ohjaavat oppijaa sekä osaamistavoitteiden saavuttamisessa että oman oppimisensa ohjaamisessa. Oppimistehtäviä voidaan tehdä yksin ja/tai ryhmässä, valmennus- tai ohjaustilanteessa ja/tai sen ulkopuolella. Oppimistehtäviä laadittaessa on hyvä tiedostaa, että vaikuttava oppiminen näkyy oppijan toiminnassa ja sen kehittämisessä.

**Oppimisen ja osaamisen arviointi** on tärkeimpiä oppimista ohjaavia tekijöitä. Se voi tapahtua monella tavalla. Kouluttajalla on arvioijana tärkeä rooli, mutta oppimisen kannalta myös itse- tai vertaisarviointi ovat merkityksellisiä. Toisen oppijan suorituksen arviointi ohjaa kiinnittämään huomiota osaamistavoitteiden kannalta tärkeisiin kohteisiin. Itsearviointi ohjaa paitsi oppimaan oppimista myös oman suorituksen tietoista säätelyä. Positiivisen arviointikulttuurin rakentaminen ja sitä kautta arvioinnin avulla saadun palautteen hyödyntäminen oppimisessa on tärkeää.

## 4.1 TASO 1

## 4.1.1. SISÄLTÖALUE 1: Valmentajana ja ohjaajana toimiminen

## 4.1.1.1 TEEMA 1: Valmentajana ja ohjaajana kehittyminen

<i>oppisisältö</i>	<i>oppimistehtävä ja työtap</i>	<i>oppimisen ja osaamisen arviointi</i>
valmentaja/ohjaaja		
OSAAMISTAVOITE: tuntee oman lajinsa valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen ja osaa sen avulla hahmottaa lähtökohdat omalle kehittämiselleen		
Oman lajin valmentaja- ja ohjaajakoulutus	Tutustu oman lajisi koulutuksen kokonaisuutta kuvaavaan lajiliiton kirjalliseen ja/tai internetsivuilta löytyvään materiaaliin.	- ryhmäkeskustelu
Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen oppimispolku	Piirrä oma valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen oppimispolkusi.	- oppimispolkujen vertailu ja keskustelu pienryhmissä - kouluttajan palaute
	Kirjaa omia vahvuuksiasi ja kehittämishaasteitasi valmentajana ja ohjaajana.	- itsearviointi ja/tai kouluttajan palaute
ymmärtää ryhmän koostumuksen sekä erilaisten valmennus-/ohjaustyylien vaikutuksen valmentamiseen ja ohjaamiseen		
Ryhmän koostuminen erilaisista yksilöistä	Kuvaile omaa persoonallisuuttasi ja tapaasi toimia; kuinka erotut muista tässä koulutusryhmässä. Tutustu asiaan liittyvään kirjalliseen tai internetistä löytyvään materiaaliin ja menetelmiin (esim. persoonallisuuden profiloitilista).	- ryhmäkeskustelu
	Pohdi oman harjoitusryhmäsi profiilikuvausta: persoonallisuuspiirteet, temperamentti, jne.	- keskustelu kouluttajan johdolla
Erilaiset valmennus-/ohjaustyyli	Tutustu erilaisia valmennus-/ohjaustyyliä kuvaavaan kirjalliseen, internetistä löytyvään tai videomateriaaliin.	- ryhmäkeskustelu
	Seuraa toisen pitämä valmennus-/ohjaustuokio ja kirjaa ylös valmennus-/ohjaustyyliin liittyviä huomioita.	- ryhmäkeskustelu kouluttajan johdolla
	Pohdi omia valmennus-/ohjaustaitojasi: mitkä ovat vahvoja ominaisuuksiasi ja missä voisit kehittyä.	- itsearviointi ja/tai kouluttajan palaute
tietää oman toiminnan suunnittelun merkityksen valmentamiseen/ohjaamiseen sekä sen vaikutuksen jaksamiseen ja hyvinvointiin		
Strateginen ajankäyttö ja tehtävien priorisointi	Tutustu aiheeseen liittyvään oheismateriaaliin.	- keskustelu pienryhmissä ja koko koulutusryhmän kanssa - kouluttajan palaute
	Laadi lista itsellesi tärkeistä asioista. Priorisoi, mitkä asiat ovat sinulle kaikkein tärkeimpiä.	
	Kirjaa ylös huomioitasi siitä, kuinka tehtävien priorisointi vaikuttaa toimintaasi sekä jaksamiseesi ja hyvinvointiisi.	
Jaksaminen ja hyvinvointi	Pohtikaa pienryhmissä, mitkä asiat vaikuttavat jaksamiseen.	- keskustelu pienryhmissä
	Pohtikaa pienryhmissä, mistä asioista hyvinvointi muodostuu.	
	Pohdi, mitkä ovat omat liikuntatottumuksesi ja mitä mahdollisia vaikutuksia niillä on oman kohderyhmäsi toimintaan.	

# Taso 1

## 4.1.1.2 TEEMA 2: Oppimisen tukeminen

<i>oppisisältö</i>	<i>oppimistehtävä ja työtap</i>	<i>oppimisen ja osaamisen arviointi</i>
valmentaja/ohjaaja		
tuntee tunne- ja vuorovaikutustaitojen perusteita		
Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen	Pohtikaa ja nimetkää pienryhmissä, millaisia tunteita valmennus-/ohjaustilanteessa voi esiintyä ja kuinka omat tunteet tunnistaa.	- ryhmäkeskustelu ja/tai kouluttajan yleispalaute
Itseilmaisu ja kuunteleminen	Paritehtävä: harjoitelkaa minäviestejä, kuuntelua ja myönteisiä viestejä.	- ryhmäkeskustelu
Avoimen ja kannustavan ilmapiirin luominen	Pohtikaa pienryhmissä, millaisia omia positiivisia ja negatiivisia kokemuksia ilmapiirin luomisesta ryhmällänne on ja millaisilla asioilla voi vaikuttaa avoimen ja kannustavan ilmapiirin syntymiseen harjoitustilanteessa.	- ryhmäkeskustelu - kouluttajan yleispalaute
	Seuraa kokeneen valmentajan/ohjaajan yksi valmennus-/ohjauskerta ja kirjaa ylös harjoitteluilmapiiriin liittyviä huomioitasi.	- arviointikeskustelu pienryhmissä - kouluttajan palaute
	Tehkää koulutuksessa tässä ja nyt -tehtävä: nimileikki tai tutustuminen => keinoja ja menetelmiä luoda avoin ilmapiiri.	- ryhmäkeskustelu ja/tai kouluttajan palaute
Drop-out	Pohdi, mikä merkitys valmentajan/ohjaajan tunne- ja vuorovaikutustaidoilla on drop-out -ilmiöön.	- ryhmäkeskustelu kouluttajan johdolla
Myönteisen vuorovaikutuksen luominen	Keskustelkaa pienryhmissä erilaisista harjoitustilanteisiin liittyvistä vuorovaikutustilanteista ja niiden harjoittelemisesta: lajietiketti, säännöt, simuloivat harjoitteet, roolipelit, lajien koodistot (kumarrus, kättely, tms.).	ryhmäkeskustelu - vertaispalaute ja itsearviointi
tuntee oppimisen ja opettamisen perustaidot		
- Erilaiset, tilanteeseen ja tavoitteeseen sopivat opetusmenetelmät - Valmennus-/ohjaustilanteen organisointi - Palautteenanto - Mallintaminen - Soveltaminen tavoitteen suunnassa - Taidon oppimisen perusteet	Luento aiheesta. Suunnitelkaa ja toteuttakaa pienryhmän kanssa käytännön demonstraatio annetusta oppisisällön aiheesta.	- ryhmäkeskustelu - opponentin palaute
	Pohtikaa pienryhmässä omaa valmennusta/ohjaamista oppisisällön aiheeseen liittyen.	
Valmennettavien/ohjattavien tarpeet ja toiveet	Pohtikaa pienryhmissä millaisia erilaisia tarpeita ja toiveita valmennettavilla/ohjattavilla on ja kuinka niihin tulisi suhtautua harjoitustilanteessa.	- keskustelu pienryhmissä - kouluttajan palaute
	Laatikaa pienryhmissä kysely, jolla kartoitetaan valmennettavien/ohjattavien taustoja, toiveita ja esitelkää kysely muille koulutettaville.	- ryhmäkeskustelu
Ryhmädynamiikka	Luento	- ryhmäkeskustelu - kouluttajan palaute
	Arvioi omien valmennettaviesi/ohjattaviesi ryhmäytymistä ja pohdi, kuinka voit vaikuttaa ryhmädynamiikkaan.	

## 4.1.1.3 TEEMA 3: Toiminnan suunnittelu, toteutus ja arviointi

<i>oppisisältö</i>	<i>oppimistehtävä ja työtap</i>	<i>oppimisen ja osaamisen arviointi</i>
valmentaja/ohjaaja		
tuntee lajin kulttuurin, toimintaympäristön ja erityispiirteiden merkityksen suunnittelussa		
Lajin kulttuuri, toimintaympäristö ja erityispiirteet	Pohdi lajisi kulttuuria ja sitä, millaisia erityispiirteitä lajissasi on. Pohtikaa pienryhmissä miten lajienne erityispiirteet vaikuttavat yhden harjoituskerran suunnitteluun	- ryhmäkeskustelu - kouluttajan yleispalaute - pienryhmä- ja ryhmäkeskustelu
osaa suunnitella ja toteuttaa yksittäisen harjoitus- tai ohjaustapahtuman yleisellä tasolla		
Tavoitteenasettelu	Pohtikaa pienryhmissä tavoitteenasettelun merkitystä yhden harjoituskerran suunnittelussa.	- ryhmäkeskustelu kouluttajan johdolla
Yksittäisen harjoitus- tai ohjaustapahtuman suunnittelu ja toteuttaminen	Pohtikaa ja listatkaa pienryhmissä omia kokemuksianne yhden harjoitus- tai ohjaustapahtuman suunnittelussa huomioitavista asioista.	- keskustelu pienryhmissä - kouluttajan yleispalaute
	Laatikaa pienryhmissä yhden harjoituskerran suunnitelma huomioiden valitsemanne kohde-ryhmä, harjoituskerran tavoite ja rakenne sekä käytettävissä oleva tila, aika ja välineet. Toteutakaa suunnitelma koulutuksessa.	- opponenttiryhmän palaute suunnitelmasta ja toteutuksesta
	Laadi etäjaksolla yhden harjoituskerran suunnitelma omalle harjoitusryhmällesi huomioiden harjoituskerran tavoite ja rakenne sekä käytettävissä oleva aika, tila ja välineet. Toteuta suunnitelma. Raportoi ennen seuraavaa lähijaksoa.	- kouluttajan ja/tai opponentin palaute suunnitelmasta ja toteutuksesta
ymmärtää arvioinnin ja seurannan yleiset periaatteet		
Arviointi ja seuranta	Pohtikaa pienryhmissä, millaisia asioita kilpailemisessa ja harjoittelemisessa voidaan arvioida ja seurata. Miten ne toteutetaan?	- ryhmäkeskustelu - kouluttajan palaute
	Pohdi ja listaa asioita, joita oman valmennettavasi/ohjattavasi kilpailemisessa ja harjoittelemisessa voidaan arvioida ja seurata. Kuinka asiat toteutuvat?	- pienryhmä- ja ryhmäkeskustelu - kouluttajan yleispalaute
	Pohdi ja listaa valmentajan/ohjaajan toiminnan arvioinnissa huomioitavia asioita.	- ryhmäkeskustelu
	Laatikaa pienryhmissä valmennus-/ohjaustapahtuman arviointiin soveltuva lomake. Arvioi toteuttamasi tai jonkun toisen toteuttama harjoitus- tai ohjaustapahtuma pienryhmänne laatimalla lomakkeella	- keskustelu pienryhmissä - kouluttajan ja/tai opponentin palaute

# Taso 1

## 4.1.2 SISÄLTÖALUE 2: Urheilun ja liikkumisen valmiudet ja ominaisuudet

### 4.1.2.1 TEEMA 1: Ihmisen elimistön rakenne, toiminta, kasvu ja kehittyminen

<i>oppisisältö</i>	<i>oppimistehtävä ja työtapa</i>	<i>oppimisen ja osaamisen arviointi</i>
valmentaja/ohjaaja		
tietää ihmisen kasvun ja kehittymisen vaiheet koko elämänkulun ajalta sekä eri ominaisuuksien kehittymisen herkkyykskaudet ja osaa huomioida niitä kohderyhmänsä harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa.		
Pääperiaatteet lasten ja nuorten kehittymisen herkkyykskaudesta ja ominaisuuksien kehitymisestä	Pohdi miten lapsen ja nuoren psyykinen ja sosiaalinen kehittyminen vaikuttaa valmennus-/ohjaustoiminnassa.	- keskustelu
	Pohdi minkä tyyppiset harjoitukset/harjoitteet omille ohjattavillesi heidän nykyisessä ikä- ja kehitysvaiheessaan olisivat sopivia.	- keskustelua pienryhmissä - kouluttajan palaute keskusteluun
	Toteuta käytännön ohjausjaksolla kohderyhmäsi harjoittelun suunnittelua ja toteutusta herkkyykskaudet huomioiden.	- onnistumisen itsearviointi - keskustelu pienryhmissä - valmennettavan/ohjattavan palaute
Tyttöjen ja poikien väliset kasvun ja kehittymisen erot	Pohdi tyttöjen ja poikien välisten kasvun ja kehittymisen erojen vaikutusta valmennus- ja ohjaustoimintaan.	- keskustelua pienryhmissä - kouluttajan palaute
Muutokset aikuisten elimistössä liikunnan kannalta sekä liikunnan terveysvaikutukset	Pohdi miten kohderyhmälläsi, itselläsi tai aikuisilla tuttavillasi ilmenevät elimistön kehittymisen vaiheet ja miten niitä tulisi huomioida liikkumisen suunnittelussa ja toteuttamisessa.	- keskustelu pienryhmissä
	Toteuta käytännön ohjausjaksolla kohderyhmäsi harjoittelun suunnittelu ja toteutus aikuisten elimistön kehittyminen huomioon ottaen ja raportoi se lähijaksolla.	- arvioi itse toimintasi haasteita sekä tuloksia - keskustelu pienryhmissä - valmennettavan/ohjattavan palaute
tietää hermo-lihasjärjestelmän sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön rakenteen ja toimintamekanismin pääkohdat sekä ymmärtää niiden merkityksen harjoittelussa		
Hermo-lihasjärjestelmän sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön rakenteen ja toiminnan pääperiaatteet	Pohdi mikä on hermo-lihasjärjestelmän sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön merkitys oman lajisi ja/tai kohderyhmäsi harjoittelussa.	- keskustelu ryhmässä tai parin kanssa - kouluttajan palaute

## 4.1.2.2 TEEMA 2: Ominaisuuksien kehittäminen ja seuranta

<i>oppisisältö</i>	<i>oppimistehtävä ja työtap</i>	<i>oppimisen ja osaamisen arviointi</i>
valmentaja/ohjaaja		
tietää urheilu- ja liikuntasuoritukseen liittyvät eri ominaisuudet ja niiden kehittämisen pääperiaatteet		
Mitä on voima, kestävyys, nopeus, liikkuvuus, taito sekä psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet	Pohdi mitkä ovat omassa lajissasi tarvittavat ominaisuudet (ja miten ne painottuvat). Pohdi millaisia ominaisuuksia valmennettavilasi/ohjattavillasi on ja mitä niistä tulisi erityisesti kehittää.	- keskustelu ryhmässä - kouluttajan palaute
Eri ominaisuuksien kehittämisen pääperiaatteet ja esimerkiksi harjoitteita	Laadi omaan lajiisi / omalle kohderyhmällesi keskeisiä ominaisuuksia kehittäviä harjoituksia ja toteuta ne omassa valmennus-/ohjaustoiminnassasi.	- arvioi miten harjoitukset toimivat käytännössä
Terveyskunnan osa-alueet ja niiden kehittäminen	Pohdi mikä on terveysliikunnan ja kuntoliikunnan ero.	- yleiskeskustelu
Lihahuollon kokonaisuus ja merkitys urheilussa ja liikunnassa	Pohdi lihashuollon merkitystä ominaisuuksien kehittämisen ja terveyden kannalta.	- keskustelu

## 4.1.3 SISÄLTÖALUE 3: Eettinen ja terveyttä edistävä valmennus ja ohjaus

### 4.1.3.1 TEEMA 1: Terveyden edistäminen valmennuksessa ja ohjauksessa

(Katso liite 2: Käsitteen määrittelyä.)

<i>oppisisältö</i>	<i>oppimistehtävä ja työtap</i>	<i>oppimisen ja osaamisen arviointi</i>
valmentaja/ohjaaja		
tuntee oman roolinsa terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä		
Terveys ja hyvinvointi urheilussa ja liikunnassa	Miten ymmärrät terveyden? Pohdi omaa terveyskäsitystäsi.	- keskustelu pienryhmissä - arvioi miten oma terveyskäsityksesi näkyy valmennus- ja ohjaustoiminnassasi
Valmentaja ja ohjaaja terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä	Pohdi minkälainen terveyden edistäminen kuuluu valmentajalle ja ohjaajalle ja minkälaisilla toimilla edistät kohderyhmäsi kannalta keskeisimpiä terveysasioita.	- parikeskustelu
	Tutustu toimintaympäristössäsi käytössä oleviin toimintaohjeisiin (esim. pelisäännöt) terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen liittyen. Pohdi ovatko ohjeet asianmukaiset ja käyttökelpoiset.	- itsearviointi - keskustelu pienryhmissä
	Pohdi omaa käyttäytymistäsi terveyskasvattajana ja sen antamaa mallia kohderyhmällesi.	- parikeskustelu

# Taso 1

<i>oppisisältö</i>	<i>oppimistehtävä ja työtap</i>	<i>oppimisen ja osaamisen arviointi</i>
valmentaja/ohjaaja		
tietää miten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen huomioidaan valmennus- ja ohjaustilanteessa		
Terveyden ja hyvinvoinnin ulottuvuudet (psykkinen, fyysinen ja sosiaalinen)	Pohdi miten terveyden ulottuvuudet näkyvät valmennus- ja ohjaustilanteessa.	- ryhmäkeskustelu
Turvallinen liikuntatilanne	Pohdi mitkä asiat parantavat ja/tai heikentävät lajisi/kohderyhmäsi fyysistä, psykkinistä ja sosiaalista turvallisuutta.	- ryhmäkeskustelu
	Tutustu lajisi ja toimintaympäristösi käytössä oleviin turvallisuusohjeisiin.	- arvioi noudatetaanko ohjeita harjoituksissasi
tietää mitä tarkoitetaan urheilullisella/liikunnallisella elämäntavalla		
Urheilullinen/liikunnallinen elämäntapa elämäntavan eri vaiheissa	Pohdi oman kohderyhmäsi kannalta urheilullisen/liikunnallisen elämäntavan osa-alueita, niiden merkitystä ja painotuksia sekä listaa käytännön toimia niiden edistämiseksi.	- ryhmäkeskustelu
	Toteuta valmennus/ohjaustoiminnassasi suunnittelemasi toimia urheilullisen/liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi.	- valmennettavan/ohjattavan palaute - keskustelu pienryhmässä tai seurasi muiden valmentajien kanssa

## 4.1.3.2 TEEMA 2: Valmentajan ja ohjaajan eettiset valinnat

<i>oppisisältö</i>	<i>oppimistehtävä ja työtap</i>	<i>oppimisen ja osaamisen arviointi</i>
valmentaja/ohjaaja		
tietää oman roolinsa ja merkityksellisyytensä ohjattaviensa kasvulle ja hyvinvoinnille		
Valmennus- ja ohjaustoiminnan vaikutukset kohderyhmäsi käyttäytymiseen	Pohdi mikä on oman esimerkkisi vaikutus valmennettaviesi/ohjattaviesi käyttäytymiseen.	- parikeskustelu
	Valitse tilanne, jossa olisit voinut näyttää toisenlaista esimerkkiä tai tilanne, jossa esimerkkisi vaikutti positiivisesti.	- arvioi parisi kanssa millaista esimerkkiä, miten ja miksi positiivinen vaikutus näkyi
	pohdi ohjaajan ja ohjattavan vastuita liikunta/harjoitusryhmässä.	- ryhmäkeskustelu
Ohjattavien arvo ihmisenä ja kaikkien tasapuolinen huomioiminen (riippumatta iästä, sukupuolesta, taustoista, toimintakyvystä, tavoitteista, menestyksestä tai taitavuudesta)	Pohdi miten valmentajana/ohjaajana kannustat ja annat palautetta ohjattavalle? Annatko kaikille tasavertaisesti kannustusta ja palautetta? Opetuskeskustelu.	- itsearviointi ja parikeskustelu
	Pohdi, miten valmentajan/ohjaajan toiminnassa näkyy se, että hän arvostaa ohjattaviaan ensisijaisesti ihmisinä.	- keskustelu ryhmässä

<i>oppisisältö</i>	<i>oppimistehtävä ja työtapa</i>	<i>oppimisen ja osaamisen arviointi</i>
valmentaja/ohjaaja		
tuntee avoimen ja luottamusta synnyttävän ilmapiirin sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen perustekijät		
Valmentamisen/ohjaamisen ilmapiiriin vaikuttavat tekijät	Pohdi, millaista ilmapiiriä tavoittelet ryhmäsi toiminnassa.	- parikeskustelu
	Listatkaa ryhmässä, mitkä tekijät vaikuttavat ilmapiiriin syntymiseen harjoituksissa.	- keskustelu ryhmässä - kouluttajan palaute
Valmentajan ja ohjaajan merkitys hyvän ilmapiirin luomisessa	Pohdi, millainen olet valmentajana/ohjaajana, millainen ilmapiiri sinun harjoituksissasi on.	-itsearviointi ja parikeskustelu
	Mainitse esimerkkejä mitkä tekijät vaikuttavat hyvän/huonon ilmapiiriin syntymiseen harjoituksissasi ja miten voit vaikuttaa ilmapiiriin harjoituksissasi.	- ryhmäkeskustelu tai toimintatapana esim. näyttelykävely
	Kirjaa esimerkitapaus omista harjoituksista tai oma kokemukseksi, johon haet ratkaisun.	- keskustelu erilaisista ratkaisumalleista ja niiden arviointi pienryhmissä
Pelisäännöt valmennuksessa ja ohjauksessa	Tee pelisäännöt yhdessä ryhmäsi kanssa ja keskustele mikä on asiallista ja mikä on asiatonta käytöstä (esim. kiusaaminen). Sopikaa kuka puuttuu mahdolliseen asiattomaan käytökseen.	- arvioi säännöllisin välein /lähiopetuspäivien välissä pelisääntöjen toteutumista yhdessä ohjattaviensa kanssa.
	Jakakaa ryhmässä tilanne/tilanteita harjoituksistasi, joissa huomasit että pelisäännöillä oli merkitystä.	- ryhmäkeskustelu

## 4.2 TASO 2

### 4.2.1 SISÄLTÖALUE 1: Valmentajana ja ohjaajana toimiminen

#### 4.2.1.1 TEEMA 1: Valmentajana ja ohjaajana kehittyminen

<i>oppisisältö</i>	<i>oppimistehtävä ja työtap</i>	<i>oppimisen ja osaamisen arviointi</i>
valmentaja/ohjaaja		
OSAAMISTAVOITE: osaa oman lajinsa ja suomalaisen valmentaja- ja ohjaajakoulutuskokonaisuuden pääpiirteet sekä osaa hahmottaa niiden avulla itselleen kehityssuunnitelman		
Lajin valmentaja- ja ohjaajakoulutus	Tutustu etukäteen oman lajisi koulutuksen kokonaisuuteen ja esitele se koulutuksen lähijaksolla muulle koulutusryhmälle.	- ryhmäkeskustelu - opponentin ja kouluttajan palaute
Valmentaja- ja ohjaajakoulutus Suomessa	Tutustu etukäteen internetissä suomalaiseen valmentajakoulutukseen ja kerää sopivia osoitelinkkejä jaettavaksi muille koulutukseen osallistuville.	- ryhmäkeskustelu
Henkilökohtainen kehityssuunnitelma	Kouluttajan luento, Tehkää pienryhmässä henkilökohtaisen kehityssuunnitelman runko valitsemallenne ryhmän jäsenelle. Huomioikaa suunnitelmassa sekä valmentajana/ohjaajana kehittyminen että ihmisenä kehittyminen yleensä	- ryhmäkeskustelu
osaa kuvata oman urheiluseuransa rakenteen ja toiminnan		
Oman urheiluseuran organisaation rakenne ja toiminta	Piirrä oman urheiluseurasi organisaatiokaavio ja esitele se muille.	- ryhmäkeskustelu
	Kerro urheiluseurasi toiminnan pääpiirteet.	
Urheiluseuran rooli valmentajana/ohjaajana kehityksessä	Pohdi, millainen rooli omalla urheiluseurallasi on kehityksessäsi valmentajana/ohjaajana.	- ryhmäkeskustelu
osaa ryhmädynamiikan ja erilaisten valmennus-/ohjaustyylien sekä johtamistapojen pääpiirteet ja toteuttaa niitä omassa toiminnassaan		
Ihmistuntemus ja myönteinen ihmiskäsitys	Pohtikaa saamanne oheismateriaalin/luennon jälkeen em. asioita pienryhmissä.	- ryhmäkeskustelu ja/tai kouluttajan palaute
Ryhmän koostuminen erilaisista yksilöistä	Analysoi, miten ryhmädynamiikan vaihtelu näkyy toiminnassasi.	- ryhmäkeskustelu ja/tai kouluttajan palaute
	Teetä profiilikuvaus omassa harjoitusryhmässäsi: persoonallisuuspiirteet, temperamentti jne.	- kuvauksen raportointi kouluttajalle ja/tai kouluttajan palaute

<i>oppisisältö</i>	<i>oppimistehtävä ja työtap</i>	<i>oppimisen ja osaamisen arviointi</i>
Valmennus- /ohjaustyyliit sekä johtamistavat	Tutustu erilaisia valmennus-/ohjaustyyliä sekä johtamistapoja kuvaavaan kirjalliseen, videopohjaiseen tai internetistä löytyvään materiaalin.	- ryhmäkeskustelu tai chat-keskustelu internetissä
	Pyydä opponenttia seuraamaan valmennus-/ohjaustuokiotasi ja kirjaamaan ylös valmennus-/ohjaustyyliin sekä johtamistapoihin liittyviä huomioita. Raportoi kouluttajalle.	- keskustelu opponentin kanssa - kouluttajan palaute
	Osallistu valmennus/ohjaustyyleistä sekä johtamistapoja käsittelevään keskusteluun muiden valmentajien (esim. muut koulutukseen osallistuvat) kanssa internetissä (chat, sähköposti, tms.).	- keskustelun koonti kouluttajan johdolla
	Pohdi omia valmennus-/ohjaustaitojasi: mitkä ovat vahvoja ominaisuuksiasi ja missä voisit kehittyä.	- itsearviointi - kouluttajan palaute - opponentin palaute
osaa seurata oman lajin kehitystä sekä ymmärtää oman lajin merkityksen suomalaisessa liikuntakulttuurissa		
Tiedonhankintamenetelmät	Kirjatkaa pienryhmissä valmentamiseen/ohjaamiseen liittyviä tiedonhankintamenetelmiä.	- esittely muille koulutettaville ja/tai ryhmäkeskustelu
Oman lajin kehitys	Kirjaa ylös erilaisia keinoja seurata oman lajisi kehitystä.	- ryhmäkeskustelu
	Osallistu valmentamisen ja ohjaamisen arvoja sekä valmentajana/ohjaajana kehittymistä käsittelevään keskusteluun.	- ryhmäkeskustelu - kouluttajan palaute
Suhdetoiminta, verkostot ja tiedottaminen	Pohdi, millä tavalla em. asiat liittyvät hyvään valmentamiseen/ohjaamiseen.	- keskustelu kouluttajan johdolla
osaa suunnitella omaa toimintaansa ja ymmärtää sen vaikutuksen myös jaksamiseen ja hyvinvointiin		
Strateginen ajankäyttö	Tee itsellesi strategisen ajankäytön suunnitelma ja esitele se muille.	- ryhmäkeskustelu - kouluttajan palaute
	Sisällytä oma liikuntasuunnitelmasi ajankäytön suunnitelmaan.	
	Pohdi kuormittumisen ja levon suhdetta omassa elämässäsi.	

# Taso 2

## 4.2.1.2 TEEMA 2: Oppimisen tukeminen

<i>oppisisältö</i>	<i>oppimistehtävä ja työtap</i>	<i>oppimisen ja osaamisen arviointi</i>
valmentaja/ohjaaja		
tietää tunne- ja vuorovaikutustaitojen perusteet		
Tunteiden säätely	Pohtikaa pienryhmissä, kuinka omia tunteita voi ilmaista ja säädellä.	- ryhmäkeskustelu - kouluttajan palaute
Itseilmaisu ja kuunteleminen	Paritehtävä: harjoitelkaa kouluttajan johdolla eläytyvää kuuntelua ja ongelmaan tarttumista.	- pari- ja ryhmäkeskustelu - kouluttajan palaute
Avoimen ja kannustavan ilmapiirin luominen	Kouluttajan luento aiheesta ”Erilaiset oppijat ja tunne- ja vuorovaikutustaidot”	- ryhmäkeskustelu
	Seuraa toisen valmentajan/ohjaajan yksi valmennus-/ohjauskerta ja kirjaa ylös sen sisältöön liittyviä huomioitasi.	- palautekeskustelu valmentajan/ohjaajan kanssa - keskustelu pienryhmässä
Monikanavainen viestintä	Harjoitelkaa pienryhmissä käytännön valmennus-/ohjaustilanteita, joissa käytätte erilaisia tapoja asian esittämiseen (sanallinen kertominen, piirtäminen, esimerkin näyttäminen, ”kädestä pitäen” -ohjaaminen jne.)	- keskustelu kouluttajan johdolla
	Valmistelkaa ja toteuttakaa pienryhmissä urheilua tai liikuntaa positiivisesti esiin tuova esitys (puhe, video, esittely, väittely, näyttely, tms.).	- ryhmäkeskustelu - opponentin palaute
Erilaisten ryhmien ja yksilöiden kohtaaminen	Tutustukaa saamaanne oheismateriaaliin ja pohtikaa pienryhmissä erilaisten ryhmien ja yksilöiden kohtaamisen haasteita.	- ryhmäkeskustelu kouluttajan johdolla
	Kirjaa ylös itse kohtaamiasi haasteita sekä niihin sopivia keinoja ja menetelmiä.	
	Ongelmanratkaisutehtävä: kurssilaiset kirjoittavat oman nimensä paperille käyttämättä omaa kirjoituskättään.	
osaa oppimisen ja opettamisen perustaidot		
Monipuoliset, tilanteeseen ja tavoitteeseen sopivat opetusmenetelmät	Käykää koulutusryhmän kanssa opetustilannetta läpi eri opetusmenetelmin (esim. demonstraatio, audiovisuaalinen opetusmateriaali, käytännön harjoittelu).	- keskustelu kouluttajan johdolla
	Pohdi, kuinka toteutat eriyttämistä eri tavoin omassa valmennus/ohjausryhmässäsi.	- opponentin palaute - kouluttajan palaute
	Suunnittele ja toteuta valmennus-/ohjauskerta, jossa toteutat oppisisällön asioita omassa kohderyhmässäsi	- opponentin palaute - ryhmäkeskustelu
Yksilölliset tavot oppia ja oppimisen yleisimmät esteet (jännittäminen, yksilölliset ja kulttuurilliset erot, jne.)	Kouluttajan luento. Pohtikaa pienryhmissä aiheeseen liittyviä omia kokemuksianne.	- keskustelu pienryhmissä - kouluttajan palaute
	Tee harjoitustehtävä: pura oman lajisi harjoituskerta kronologisesti kotiovelta kotiovelle esim. eri kulttuuritaustaisen tai vammautuneen näkökulmasta. Pohdi, missä kohdissa kohtaat esteitä ja kuinka huomioida ne.	- ryhmäkeskustelu kouluttajan johdolla
	Harjoitelkaa kouluttajan johdolla erilaisia keinoja ja menetelmiä tukea erilaisia yksilöllisiä tapoja oppia käytännössä.	- ryhmäkeskustelu kouluttajan johdolla

<i>oppisisältö</i>	<i>oppimistehtävä ja työtap</i>	<i>oppimisen ja osaamisen arviointi</i>
Ryhmädynamiikka	Pohtikaa ja kirjatkaa ylös pienryhmissä eroja ja haasteita, joita kohdataan yksilöä ja ryhmää valmennettaessa/ohjattaessa. Kirjatkaa ylös erilaisiin tilanteisiin sopivia menetelmiä ja toimintatapoja.	- ryhmäkeskustelu kouluttajan johdolla
Toimintaympäristön hallinta	Tee etäjaksolla toimintaympäristöanalyysi: listaa omaan toimintaympäristösi kuuluvia asioita mahdollisimman kattavasti. Raportoi sähköpostitse kouluttajalle.	- ryhmäkeskustelu - kouluttajan palaute
Valmennuksen/ohjauksen ohjelmointi	Pohdi ja kirjaa etätehtävänä, kuinka huomioit suunnittelussa eri kehitysvaiheissa olevien kasvatukselliset tarpeet ja oppimisen edellytykset. Raportoi kouluttajalle.	- ryhmäkeskustelu - kouluttajan palaute
Omat arvosi ja niiden merkitys omassa toiminnassa	Kouluttajan luento. Tee oma arvoanalyysisi luennon perusteella.	- henkilökohtainen palaute ja/tai dialogi kouluttajan/asiiantuntijan kanssa

### 4.2.1.3 TEEMA 3: Toiminnan suunnittelu, toteutus ja arviointi

<i>oppisisältö</i>	<i>oppimistehtävä ja työtap</i>	<i>oppimisen ja osaamisen arviointi</i>
valmentaja/ohjaaja		
osaa ottaa lajin kulttuurin, toimintaympäristön ja erityispiirteiden merkityksen huomioon suunnittelussa		
Lajin kulttuuri, toimintaympäristö ja erityispiirteet	Pohdi miten lajisi erityispiirteet vaikuttavat valmennus-/ohjaustoimintaan harjoitusvuositasolla.	- ryhmäkeskustelu ja/tai kouluttajan palaute
osaa laatia jaksosuunnitelman osana isompaa kokonaisuutta ja arvioida sitä		
Tavoitteenasettelu	Pohdi tavoitteenasettelun merkitystä harjoitusjaksotasolla. Pohdi, kuinka oppisisältö toteutuu omassa toiminnassasi.	- ryhmäkeskustelu
Jaksosuunnitelman laatiminen	Pohtikaa ja listatkaa pienryhmissä jaksosuunnitelman laatimisessa huomioitavia asioita.	- arviointikeskustelu pienryhmissä - kouluttajan palaute
	Laatikaa pienryhmissä esimerkki jaksosuunnitelmasta.	- kouluttajan ja/tai opponentin palaute suunnitelmasta
	Laadi jaksosuunnitelma omalle valmennettavallesi/ohjattavallesi etäjakson aikana. Lähetä suunnitelmasi kouluttajalle ja/tai opponentille ennen seuraavaa lähijaksoa. Esittele suunnitelmasi lähijaksolla.	- arviointikeskustelu ryhmän kanssa - kouluttajan ja/tai opponentin palaute suunnitelmasta
ymmärtää jatkuvan arvioinnin ja seurannan merkityksen oman toimintansa sekä valmennettavien/ohjattavien kehittymisen seurannassa		
Oman valmennus-/ohjaustoiminnan arviointi	Etätehtävä: Toteuta suunnittelemasi oman valmennus-/ohjaustoiminnan itsearviointi. Raportoi opponentille ja kouluttajalle ennen seuraavaa lähijaksoa.	- opponentin ja/tai kouluttajan palaute
	Etätehtävä: toteuta pariarviointi kollegasi kanssa. Raportoi seuraavalla lähijaksolla.	- palautekeskustelu parin kanssa - kouluttajan palaute

# Taso 2

<i>oppisisältö</i>	<i>oppimistehtävä ja työtap</i>	<i>oppimisen ja osaamisen arviointi</i>
Valmennettavan/ ohjattavan kehitty- misen seuranta	Pohtikaa pienryhmissä kehittymisen seuranta- menetelmiä ja -välineitä.	- ryhmäkeskustelu - opponentin ja/tai kouluttajan palaute
	Etätehtävä: tee valmennettavallesi/ohjattavallesi kehittymisen seurantasuunnitelma harjoitusjak- solle. Kokeile valitsemiasi seurantamenetelmiä ja -välineitä. Raportoi seuraavalla lähijaksolla.	
ymmärtää tiimityön tärkeyden toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa		
	Pohtikaa pienryhmissä, mitä hyvä tiimityö valmentajalle/ohjaajalle merkitsee. Listakaa omia kokemuksianne tiimityöstä.	- ryhmäkeskustelu
	Pohdi omaa valmennus-/ohjaustiimiäsi ja listaa tiimityön kehittämistoimenpiteitä.	- opponentin ja/tai kouluttajan palaute

## 4.2.2 SISÄLTÖALUE 2: Urheilun ja liikkumisen valmiudet ja ominaisuudet

### 4.2.2.1 TEEMA 1: Ihmisen elimistön rakenne, toiminta, kasvu ja kehittyminen

<i>oppisisältö</i>	<i>oppimistehtävä ja työtap</i>	<i>oppimisen ja osaamisen arviointi</i>
valmentaja/ohjaaja		
ymmärtää ihmisen kasvun ja kehittymisen vaiheet koko elämänsä ajalta sekä eri ominaisuuksien kehittymisen herkkyyksikaudet ja osaa huomioida ne kohderyhmänsä harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa.		
Lasten ja nuorten kehityksen herkkyyksikaudet ja ominaisuuksien kehittyminen	Pohdi kasvun ja kehittymisen sekä herkkyyksikausien vaikutusta kohderyhmäsi, omien lastesi tai tuntemiesi lasten harjoittelussa.	- keskustelua pienryh- missä
	Laadi suunnitelma siitä miten sovellat kasvun ja kehityksen sekä herkkyyksikausien vaikutusta kohderyhmäsi harjoitteluun.	- suunnitelmien vertailua pareittain - kouluttajan palaute
Tyttöjen ja poikien väliset kasvun ja kehittymisen erot	Pohdi miten omassa kohderyhmässäsi ilmenevät tyttöjen ja poikien väliset erot ja miten niitä tulisi huomioida harjoittelussa.	- keskustelua pienryh- missä
	Suunnittele ja toteuta kohderyhmäsi seuraavan käytännön ohjausjakson harjoittelua tyttöjen ja poikien kehittymisen erot huomioiden ja raportoi se lähijaksolla.	- kouluttajan palaute - keskustelu pienryh- missä - valmennettavan/ohjat- tavan palaute
Muutokset aikuisten elimistössä urheilun ja liikunnan kan- nalta sekä liikunnan terveysvaikutukset eri-ikäisillä	Pohdi miten elimistön muutokset ja liikunnan terveysvaikutukset tulisi ottaa huomioon oman kohderyhmäsi tai tuntemiesi aikuisten liikkumisen suunnittelussa.	- keskustelua ryhmissä
	Laadi karkea suunnitelma oman kohderyhmäsi liikkumiseen. Millaista liikuntaa heidän tulisi harjoittaa?	- kouluttajan palaute
Pääpiirteet aikuisten psykkisestä ja sosiaalisesta kehitys- kulusta sekä niiden vaikutus liikunnan harjoittamiseen	Pohdi oman kohderyhmäsi tai omien tuttaviesi kautta miten psyykkisiä ja sosiaalisia tekijöitä tulisi huomioida aikuisten liikunnan harras- tamisessa.	- keskustelua pienryh- mässä - kouluttajan palaute

<i>oppisisältö</i>	<i>oppimistehtävä ja työtap</i>	<i>oppimisen ja osaamisen arviointi</i>
valmentaja/ohjaaja		
ymmärtää hermo-lihasjärjestelmän sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön rakenteen ja toimintamekanismin sekä osaa soveltaa tietoa oman lajinsa ja kohderyhmänsä käytännön harjoittelussa ja kilpailuissa		
Hermosto-lihasjärjestelmän sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön rakenne ja toimintamekanismi	Pohdi kirjallisesti millaisia hermosto-lihasjärjestelmän sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön ominaisuuksia oma lajisi ja/tai kohderyhmäsi vaatii ja toisaalta millaisia ominaisuuksia se kehittää.	keskustelua - kouluttajan tai opponentin palaute
Ympäristön ja eri olosuhteiden merkitys elimistön toiminnassa	Pohdi mikä on ympäristön ja eri olosuhteiden merkitys elimistön toimintaan oman lajisi ja/tai kohderyhmäsi harjoittelussa ja kilpailuissa.	- keskustelua ryhmässä
tietää voimantuoton biomekaaniset periaatteet ja osaa soveltaa tietoa oman lajinsa käytännön harjoitteissa ja kilpailusuorituksissa		
Voimantuoton biomekaniikan perusteet	Toteuta valmennus-/ohjaustoimintaasi biomekaniikan perusteet huomioiden.	- valmennettavan/ohjattavan palaute

## 4.2.2.2 TEEMA 2: Ominaisuuksien kehittäminen ja seuranta

<i>oppisisältö</i>	<i>oppimistehtävä ja työtap</i>	<i>oppimisen ja osaamisen arviointi</i>
valmentaja/ohjaaja		
ymmärtää tavoitteenasettelun merkityksen sekä osaa toteuttaa tavoitteenasettelua ominaisuuksien kehittämisessä		
Tavoitteenasettelu ominaisuuksien kehittämisessä	Toteuta yhdessä ohjattavasi/valmennettavasi kanssa tavoitteenasetteluprosessi ja raportoi se kirjallisesti.	- valmennettavan/ohjattavan palaute - kouluttajan palaute - keskustelua ryhmissä
ymmärtää urheilu-/liikuntasuoritukseen vaikuttavat ominaisuudet ja niiden kehittämisen periaatteet		
Urheilu-/liikuntasuoritukseen vaikuttavat ominaisuudet (voima, kestävyys, nopeus, liikkuvuus, taito, terveystunto sekä psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet)	Pohdi asiaa oman lajisi ja/tai kohderyhmäsi kannalta.	- keskustelua ryhmissä
	Laadi analyysi oman kohderyhmäsi ominaisuuksista.	- kouluttajan palaute
Kuormittumisen ja palautumisen periaatteet	Sovella kuormittamisen ja palautumisen periaatteita oman lajisi ja/tai kohderyhmäsi harjoittelussa ja kilpailuissa/otteluissa.	- valmennettavan/ohjattavan palaute - keskustelua ryhmissä
Harjoittelun ohjelmointi	Laadi oman lajisi/kohderyhmäsi valmennettavalle/ohjattavalle harjoituskauden (vuoden) pituinen yleisohjelmointi.	- kouluttajan palaute
	Laadi eri ominaisuuksien harjoittelun kausisuunnitelmat (esim. vuosi) valmennettavallesi/ohjattavallesi.	- kouluttajan palaute
	Laadi eri ominaisuuksien harjoittelun jaksosuunnitelmat (esim. 4 viikon jakso) valmennettavallesi/ohjattavallesi.	- kouluttajan palaute
	Laadi kausi- ja jaksosuunnitelmiin perustuvat eri ominaisuuksien harjoitukset valmennettavallesi/ohjattavallesi sovitulle jaksolle.	- kouluttajan palaute

# Taso 2

<i>oppisisältö</i>	<i>oppimistehtävä ja työtap</i>	<i>oppimisen ja osaamisen arviointi</i>
Eri ominaisuuksien perusharjoitteiden oikeat suoritus-tekniikat	Arvioi oman suorituksesi tekniikkaa	- keskustelu kaverin tai kouluttajan kanssa
	Pareittain kaverin suoritusten analysointia	- kaverin analyysi - kouluttajan palaute
Arviointi- ja seuranta menetelmät ominaisuuksien kehittämisessä	Toteuta jonkin kouluttajan kanssa yhdessä sovitun ominaisuuden arviointi/mittaus kohderyhmässäsi ja raportoi se kouluttajalle kirjallisesti.	- kouluttajan palaute
Tärkeimmät lihahuollolliset toimenpiteet ja niiden oikea toteuttaminen käytännössä sekä kehon poikkeavuuksia lihahuollon näkökulmasta	Opetusharjoitus: opeta parillesi annettu lihahuollon toimenpide, analysoi ja korjaa hänen suoritustaan.	- parin palaute - tarkkailijan palaute - kouluttajan palaute
	Pohdi kehon lihahuollollisia avainalueita oman lajisi ja/tai kohderyhmäsi kannalta.	- keskustelu
ymmärtää harjoittelemiseen ja kilpailemiseen liittyviä haasteita ja kehittää valmennettavaansa/ohjattavaansa niiden kohtaamisessa		
Tehokkaassa harjoittelussa ja menestyksessä kilpailemisessa tarvittavia ominaisuuksia	Pohdi rooliasi menestystekijöiden kehittäjänä.	- keskustelua ryhmissä ja kouluttajan kommentit
	Pohdi ja kirjaa oman lajisi ja/tai kohderyhmäsi menestystekijöitä.	- keskustelua ryhmissä - kouluttajan/opponentin palaute kirjallisesta raportista

## 4.2.3 SISÄLTÖALUE 3: Eettinen ja terveyttä edistävä valmennus ja ohjaus

### 4.2.3.1 TEEMA 1: Terveyden edistäminen valmennuksessa ja ohjauksessa

(Katso liite 2: Käsitteen määrittelyä.)

<i>oppisisältö</i>	<i>oppimistehtävä ja työtap</i>	<i>oppimisen ja osaamisen arviointi</i>
valmentaja/ohjaaja		
tietää oman roolinsa terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä ja osaa toteuttaa erilaisia terveyden edistämisen toimia		
Valmentajan ja ohjaajan esimerkin merkitys terveyden edistäjänä eri kohderyhmille	Havainnoi oman käyttäytymisesi vaikutuksia harjoituksissa ja harjoitusten ulkopuolelle kohderyhmäsi toimii terveyteen ja turvallisuuteen vaikuttavissa asioissa. Arvioi toteutunutta harjoitusta ja kilpailu- tai leirimatkaa sekä omaa esimerkkiäsi matkan aikana.	- itsearviointi - keskustelu seurasi muiden valmentajien/ohjaajien kanssa
Terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen eri toimet	Tutustu terveyttä edistävän seuran kriteereihin (TES) ja selvitä onko seurallasi/toimintaympäristössäsi kohderyhmäsi terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen liittyviä sääntöjä tai ohjeita. Pohdi missä määrin seurasi toteuttaa TES-kriteereissä mainittuja asioita.	- itsearviointi: toteutuvatko kriteerit omassa valmennus- ja ohjaustoiminnassasi - keskustelu sääntöjen ja ohjeiden toteutumisesta seuran muiden valmentajien/ohjaajien ja ohjattavien kanssa

<i>oppisisältö</i>	<i>oppimistehtävä ja työtapa</i>	<i>oppimisen ja osaamisen arviointi</i>
Valmentajan ja sidosryhmien esim. vanhempien yhteistyö terveyttä ja hyvinvointia koskevissa asioissa	Suunnittele miten voit eri keinoin edistää yhteistyötä sidosryhmien kanssa terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä asioissa.	- keskustelu ryhmässä ja kollegoiden kanssa suunnitelman toteutuskelpoisuudesta
	Suunnittele terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä ohjeita ja/tai käytännön toimia kohderyhmäsi matkatilanteeseen.	- keskustelu ryhmässä ja kollegoiden kanssa - toteutuksen arviointi
	Kirjaa kohderyhmäsi terveyden edistämiseen liittyvä ongelmatilanne johon olet törmännyt ja oma ratkaisusi tilanteessa.	- arvioi ryhmissä ratkaisun toimivuutta ja eri vaihtoehtoja
ymmärtää miten terveyden edistäminen ja hyvinvointi huomioidaan käytännön valmennus- ja ohjaustilanteissa		
Terveyden ja hyvinvoinnin eri ulottuvuudet huomioiva ohjaus- ja liikuntatilanne	Suunnittele ja toteuta ryhmän fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia sekä sosiaalista kanssakäymistä edistävä ohjaus- ja liikuntatilanne eri painotuksilla ja suunnaten toimia sekä toimintaympäristöön että valmennus-/ohjaustoimintaan. Jaa koulutettavat kolmeen ryhmään (1. fyysinen 2. psyykinen 3. sosiaalinen).	- liikuntatilanteiden seuraaminen ja arviointi - ryhmäkeskustelu ja kouluttajan palaute
Liikunnan turvallisuus ja liikuntavammojen ehkäisy	Pohdi miten liikuntavammojen ehkäisy ja liikuntaturvallisuus on huomioitu omassa ohjaus- ja valmennustoiminnassasi / lajissa tutustumalla Kymppiympyrään.	- keskustelu kouluttajan johdolla
	Selvitä löytyykö oman kohderyhmäsi tyyppivammoista tietoa ja minkälaiset toimet ovat keskeisiä ko. vammojen synnyn ehkäisyssä tutustumalla alan kirjallisuuteen, <a href="http://www.terveliikkuja.fi">www.terveliikkuja.fi</a> -> terve urheilija.	- tehtävien purku kouluttajan johdolla
	Perehdy akuuttiin ensiapuun (KKK, EA-tarvikkeet).	- ensiaputilanteiden harjoittelu
	Pohdi, onko omassa lajissasi sukupuolten välisiä eroja vammojen esiintyvyyden suhteen, tee omia päätelmiä, haastattele kollegoitasi ja tutustu kirjallisuuteen.	- tehtävän purku kouluttajan johdolla
osaa ohjata kohderyhmäänsä urheilulliseen/liikunnalliseen elämäntapaan heille ajankohtaisten ja tärkeiden aiheiden suhteen		
Ravinto	Pohdi omia ruokailutottumuksiasi, toteutuuko oma ruokailusi suositusten mukaisesti.	- itsearviointi
	Pohdi mikä on ravinnon merkitys kohderyhmäsi/lajisi valmennuksen/ohjauksen kokonaisuudessa.	- ryhmäkeskustelu
	Järjestä kohderyhmällesi ja esim. lasten vanhemmille ja huoltajajoukoille yhteinen tilaisuus ravitsemuksesta. Jaa ravitsemuksen opasmateriaalia ja arvioi mitkä asiat herättävät kiinnostusta ja missä asioissa kohderyhmäsi erityisesti kaipaa ohjausta.	- osallistujien palaute - arvioi itse tilaisuuden onnistumista

# Taso 2

<i>oppisisältö</i>	<i>oppimistehtävä ja työtap</i>	<i>oppimisen ja osaamisen arviointi</i>
Liikuntasuosituks terveyden näkökul- masta (psykykinen, fyysinen ja sosiaa- linen)	Arvioi harjoituspäiväkirjaa, liikuntapiirakkaa tms. hyödyntäen omaa tai valmennettavan/ohjattavan liikunnan kokonaismäärää ja psyykkisiä ja fyysisiä tunteuksia.	- kouluttajan/kollegan palaute
	Pohdi miten valmennettavia/ohjattavia on hyvä kannustaa omaehtoiseen harjoitteluun/liikuntaan.	- keskustelu pienryhmissä - kouluttajan palaute
	Perustelkaa pienryhmissä toisillenne aikuisväestön liikuntakäyttäytymistä.	- keskustelu pienryhmissä
	Tarkastele kansallisen liikuntatutkimuksen tuloksia sekä liikuntasuosituksia ja vertaile niitä oman ryhmäsi liikuntatottumuksiin.	- kouluttajan palaute
Hygieniä urheilussa ja liikunnassa	Pohdi mitkä ovat oman lajisi/kohderyhmäsi kannalta tärkeimpiä hygieniään liittyviä seikkoja. Sovi hygieniään liittyvistä pelisäännöistä ohjattaviesi kanssa.	- valmennettavan/ohjattavan palaute
Riittävän levon ja unen merkitys	Keskustele valmennettaviesi/ohjattaviesi kanssa riittävän unen merkityksestä.	- valmennettavan/ohjattavan palaute
Päihteettömyys	Pohdi miten eri päihteet näkyvät lajissasi/kohderyhmässäsi ja mitkä ennaltaehkäisy- ja puutumisen mahdollisuudet sinulla on valmentajana/ohjaajana.	- ryhmäkeskustelu
Sairaudet ja liikunta	Kirjaa esimerkkitapauksia omasta kohderyhmästäsi ja pohdi kuinka voit huomioida tapaukset omassa valmennus/ohjaustoiminnassa.	- ryhmäkeskustelu
	Valmennettavallasi on astma. Mitä hänen tulee tehdä, jotta hän voi käyttää astmalääkkeitä huoletta? Etsi tietoa internetistä Suomen Antidopingtoimikunta ADT ry:n sivuilta <a href="http://www.antidoping.fi">www.antidoping.fi</a> sekä omasta lajiliitostasi.	- kouluttajan palaute

## 4.2.3.2 TEEMA 2: Valmentajan ja ohjaajan eettiset valinnat

<i>oppisisältö</i>	<i>oppimistehtävä ja työtap</i>	<i>oppimisen ja osaamisen arviointi</i>
valmentaja/ohjaaja		
ymmärtää oman roolinsa ja merkityksellisyytensä ohjattaviensa kasvulle sekä hyvinvoinnille, tunnistaa eettiset ongelmatilanteet ja hakee niihin ratkaisumalleja		
Etiikka valmennus- ja ohjaustoiminnassa	Kirjaa eettinen ongelmatilanne johon olet törmännyt ja oma ratkaisusi tilanteessa.	- arvioi ryhmässä ratkaisujen toimivuutta ja eri vaihtoehtoja kaikkien osapuolten kannalta (vanhemmat, seurajohto, tuomarit, urheilijat).
	Tutustu omaan kohderyhmääsi liittyvään eettiseen aineistoon ja vertaa aineistoa omiin ajatuksiisi. Tee kirjallinen tuotos oppimisalustalle.	- ryhmäkeskustelu lähiopetusjaksolla, toimintatapana esim. kumuloituva ryhmä
	Etsi ajankohtainen urheilun eettisyyteen liittyvä uutinen/artikkeli. Pohdi kirjallisesti kouluttajalle/oppimisalustalle miten onnistuneesti tilanne on ratkaistu, miten muuten olisi voitu toimia.	- kouluttajan palaute

<i>oppisisältö</i>	<i>oppimistehtävä ja työtap</i>	<i>oppimisen ja osaamisen arviointi</i>
Poissulkevat käytännöt ja niiden tunnistaminen (esim. harjoitustilaan liittyvät fyysiset esteet, apuohjaajan puute, ennakkoluulot ja tietämättömyys)	Tutustu pois sulkevat / avoimet käytännöt -materiaaleihin ja kirjaa mitä erilaisia poissulkevia käytäntöjä voi olla omaan ohjaustoimintaasi liittyen ja miten niitä voi poistaa.	- ryhmäkeskustelu lähi-opetusjaksolla, toimintatapana esim. kumuloituva ryhmä
	Käy keskustelu oman seurasi muiden valmentajien ja ohjaajien kanssa siitä, onko omassa seurassasi/toiminnassasi poissulkevia käytäntöjä sekä kirjaa ne ja ratkaisuehdotuksesi. Pohdi mitä niistä voit poistaa omalla toiminnallasi, mihin tarvitset seuran tukea, mitkä vaativat päätöksentekoa, mitkä vaativat ulkopuolisia tahoja ja rahoitusta (esim. rakenteelliset korjaukset).	- ryhmäkeskustelu ja kouluttajan palaute
	Pohdi omaa toimintaasi valmentajana/ohjaajana. Laatikaa ryhmässä luettelo asioista, joihin valmentajana ja ohjaajana pitäisi kiinnittää huomiota. Tee kirjoitelma muistellen tulevaisuutta. Mitä ohjattavasi sinusta muistavat ja kertovat kymmenen vuoden päästä. Tai käy ohjattaviesi kanssa keskustelu, jossa saat palautetta omasta toiminnastasi.	- ryhmäkeskustelu lähi-jaksolla
ymmärtää avoimen ja luottamusta synnyttävän ilmapiirin merkityksen ja osaa toimia erilaisissa vuorovaikutustilanteissa		
Tunne- ja vuorovaikutustaidot	Muistele tilannetta, jossa koit onnistumisen ja epäonnistumisen haastavassa vuorovaikutustilanteessa. Pohdi, mitkä asiat vaikuttivat lopputulokseen.	- itsearviointi ja/tai pari-keskustelu
	Pohdi, mitkä ovat omat vahvuutesi ja heikkoutesi ihmisten kohtaamisessa.	- arvioi, kuinka olet edistynyt em. taidoissasi. Kerro esimerkkejä.
	Kokeile käytännössä eläytyvän kuuntelun menetelmää omien ohjattaviesi kanssa.	- arvioi omaa toimintaasi ja sen vaikutusta

# Taso 2

<i>oppisisältö</i>	<i>oppimistehtävä ja työtapa</i>	<i>oppimisen ja osaamisen arviointi</i>
Psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen turvallisuus	Pohdi yhdessä valmennettavien/ohjattavien kanssa onko ilmapiiri harjoituksissasi avoin ja luottamuksellinen.	- valmennettavan/ohjattavan palaute
	Pohdi yhdessä seurasi toimijoiden ja urheilijoiden/liikkujien kanssa fyysisen turvallisuuden toteutumista harjoituksissasi ja miten sitä voisi kehittää.	- keskustelu ohjattavien ja kollegoiden kanssa
	Havainnoi omien ohjattaviesi ryhmäytymistä ja pohdi miten voit vaikuttaa ryhmän dynamiikkaan.	- ryhmäkeskustelu - kouluttajan palaute
	Pohdi miten itse ja miten ohjattavasi suhtautuvat epäonnistumiseen.	- itsearviointi - ryhmäkeskustelu toimintatapana esim. reflektiivinen tiimi - keskustelu ohjattavien kanssa
	Suunnittele seurasi muiden valmentajien kanssa, miten kiusaamis- tai häirintätilanteisiin voisi puuttua.	- keskustelu seurassa
	Pohdi tunnetko ohjattaviesi erityistä huomiota vaativat tekijät.	- parikeskustelu
	Pohdi erilaisuuden hyväksymistäsi ja mieti minkälaisia kiusallisia tilanteita erilainen esim. sosiaalinen/kulttuuri tausta aiheuttaa.	- ryhmäkeskustelu
	Mieti esimerkki miten voit soveltaa harjoitusta yksilöllisesti, ottaen huomioon kaikkien tasavertainen oikeus liikuntaan (valtakulttuuri/vähemmistöt).	- ryhmäkeskustelu

## 4.3 TASO 3

### 4.3.1 SISÄLTÖALUE 1: Valmentajana ja ohjaajana toimiminen

#### 4.3.1.1 TEEMA 1: Valmentajana ja ohjaajana kehittyminen

<i>oppisisältö</i>	<i>oppimistehtävä ja työtap</i>	<i>oppimisen ja osaamisen arviointi</i>
valmentaja/ohjaaja		
OSAAMISTAVOITE: tietää suomalaisen liikuntajärjestörakenteen yleisellä tasolla sekä osaa seurata omaa lajiaan kansallisesti ja kansainvälisesti		
Suomalainen liikuntajärjestö rakenne Oman lajin organisaatorakenne kansallisesti ja kansainvälisesti	Tutustu organisaatorakenteisiin internetistä löytyvän tiedon perusteella Tee sähköinen raportti, johon liitettyjen internetlinkkien perusteella muut koulutukseen osallistuvat voivat halutessaan perehtyä asiaan.	- opponentin palaute - kouluttajan palaute
osaa analysoida ja kehittää omaa valmennus-/ohjaustehtävänsä		
Valmennus-/ohjausfilosofia	Perustele omaa valmennus-/ohjausfilosofiaasi.	- ryhmäkeskustelu - kouluttajan palaute
Jaksaminen ja hyvinvointi	Kirjaa ylös omaan toimintaasi ja omaan jaksamiseen liittyviä haasteita ja kehittämiskohteita sekä niihin liittyviä menetelmiä ja työkaluja Kirjaa ylös, kuinka voit kerätä kokonaisvaltaista palautetta tehtävästäsi.	- ryhmäkeskustelu ja/tai kouluttajan palaute
Tiedonhankintamenetelmät	Pohtikaa pienryhmissä, kuinka hyödyntää verkostoa uuden tiedon hankkimisessa. Kirjaa ylös oma verkostosi. Tee suunnitelma verkoston kehittämiseksi.	- ryhmäkeskustelu - opponentin palaute
Henkilökohtainen kehityssuunnitelma	Tee itsellesi henkilökohtainen kehityssuunnitelma, joka sisältää paitsi valmentajana/ohjaajana kehittymisen myös kehittymisen ihmisenä yleensä.	- ryhmäkeskustelu - opponentin ja kouluttajan palaute

#### 4.3.1.2 TEEMA 2: Oppimisen tukeminen

<i>oppisisältö</i>	<i>oppimistehtävä ja työtap</i>	<i>oppimisen ja osaamisen arviointi</i>
valmentaja/ohjaaja		
osaa riittävät tunne- ja vuorovaikutustaidot		
Tunteiden tunnistaminen, nimeäminen, ilmaisu ja säätely	Kirjaa etäjakson aikana omaa toimintaasi koskevia asioita, jotka liittyvät oppisisältöihin. Raportoi seuraavalla lähijaksolla.	- ryhmäkeskustelu - opponentin ja/tai kouluttajan palaute
Itseilmaisu, kuunteleminen ja ongelmanratkaisu		
Monikanavainen viestintä	tehdä paritehtävä: purkaka a harjoituskerta tikku-ukkokuviksi, ohjatkaa toisianne parille puhumatta.	- parikeskustelu

# Taso 3

<i>oppisisältö</i>	<i>oppimistehtävä ja työtap</i>	<i>oppimisen ja osaamisen arviointi</i>
Yksilöllisen taustan huomioiminen	Arvioi omaa käyttäytymistäsi ja toimintaasi toisen ihmisen yksilöllisen taustan (kehitystaso, kulttuurillinen tausta jne.) huomioimisessa. Lähetä raportti kouluttajalle ennen seuraavaa lähijaksoa.	- keskustelu kouluttajan tai muun asiantuntijan kanssa
	Tutustu etätehtävänä vammaisurheiluun tai eri etnisen ryhmän urheilijaan/joukkueeseen. Pohdi omaa käyttäytymistäsi ja toimintaasi kohtaamistilanteessa. Lähetä raportti kouluttajalle ennen seuraavaa lähijaksoa.	
<b>hallitsee oppimisen ja opettamisen taitoja</b>		
Erialaisten oppimistapojen tunnistaminen ja oppimistulosten arviointi	Seuraa toisen pitämä valmennus/ohjauskerta. Kirjaa ylös huomioitasi oppisisältöön liittyvissä asioissa. Raportoi kouluttajalle.	- parikeskustelu - kouluttajan palaute
Oppimista tukevan ilmapiirin luominen (socioemotionaalinen ilmasto)	Pyydä opponenttia seuraamaan valmennus-/ohjauskertaasi ja kirjaamaan ylös oppisisältöihin liittyviä huomioita. Pohdi, miten keräät palautetta eri tahoilta ja reagoit siihen.	- keskustelu opponentin kanssa ja/tai ryhmäkeskustelu - keskustelu pienryhmissä
Motivaatioilmasto		
Palautteen anto yksilölle ja ryhmälle (erilaisin menetelmin)		
Kannustaminen, tasapuolisuus ja oikeudenmukaisuus valmennus-/ohjaustilanteessa	Osallistu oppisisällön asioihin liittyvään keskusteluun internetin välityksellä (chat-keskustelu tms.). Tee yhteenveto keskustelusta.	- ryhmäkeskustelu - opponentin ja/tai kouluttajan palaute
Valmentajan/ohjaajan oma arvomaailma (merkitys omassa toiminnassa)	Kirjaa ylös omat elämänarvosasi. Pohdi, kuinka ne näkyvät valmentamisessasi/ ohjaamisessasi.	- ryhmäkeskustelu - opponentin ja/tai kouluttajan palaute
Myönteinen ihmiskäsitys	Tutustu etukäteen saamasi lähdeaineiston perusteella myönteisen ihmiskäsityksen teemaan. Kirjoita teemasta essee ja lähetä se kouluttajalle ennen seuraavaa lähijaksoa.	- ryhmäkeskustelu - kouluttajan palaute

## 4.3.1.3 TEEMA 3: Toiminnan suunnittelu, toteutus ja arviointi

<i>oppisisältö</i>	<i>oppimistehtävä ja työtap</i>	<i>oppimisen ja osaamisen arviointi</i>
valmentaja/ohjaaja		
osaa suunnittelun merkityksen koko elämänsä aikana, osaa suhteuttaa suunnittelun nykyiseen elämäntilanteeseen ja arvioida sitä		
Oma elämänsä kulku	Pohtikaa pienryhmässä elämänsä kulun ja valmentajan/ohjaajan uran eri vaiheita. Pohtikaa asioita, jotka vaikuttavat valmentajan/ohjaajan uran suunnitteluun.	- ryhmäkeskustelu - opponentin ja/tai kouluttajan palaute
	Etätehtävä: laadi elämänsä kulun suunnitelma tavoitteineen itsellesi. Raportoi opponentille ja kouluttajalle ennen seuraavaa lähijaksoa.	
Valmennettavan/ ohjattavan elämänsä kulku	Pohtikaa pienryhmässä urheilijan/liikkujan elämänsä kulun eri vaiheita.	- opponentin ja/tai kouluttajan palaute
	Etätehtävä: laadi elämänsä kulun suunnitelma tavoitteineen valmennettavallesi/ohjattavallesi yhdessä hänen kanssaan. Esittele laatimanne suunnitelma muulle koulutusryhmälle.	
osaa koota itselleen toimivan valmennus/ohjaustiimin		
	Raportoi näkemyksesi oman valmennus-/ ohjaustiimisi toiminnasta parhaimmillaan. Vertaa näkemystäsi nykytilaan ja tee tarvittaessa kehittämissuunnitelma. Raportoi suunnitelmasi edistymisestä.	- ryhmäkeskustelu - kouluttajan palaute

## 4.3.2 SISÄLTÖALUE 2: Urheilun ja liikkumisen valmiudet ja ominaisuudet

### 4.3.2.1 TEEMA 1: Ihmisen elimistön rakenne, toiminta, kasvu ja kehittyminen

<i>oppisisältö</i>	<i>oppimistehtävä ja työtap</i>	<i>oppimisen ja osaamisen arviointi</i>
valmentaja/ohjaaja		
ymmärtää liikkujan ja urheilijan koko elämänsä kulkuun liittyviä psyykkisiä tekijöitä		
Ihmisen koko elämänsä kulkuun liittyvät keskeiset psyykkiset tekijät ja niiden vaikutus liikunta-suorituksiin	Pohdi mikä on keskeisten psyykkisten tekijöiden vaikutus omaan lajiisi ja/tai kohderyhmääsi koko elämänsä kulun aikana.	- keskustelua ryhmässä - kouluttajan palaute
osaa hermo-lihasjärjestelmän sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön rakenteen ja toimintamekanismin ja osaa soveltaa tietoa oman lajinsa käytännön harjoittelussa ja kilpailuissa		
Hermo-lihasjärjestelmän sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön rakenne ja toimintamekanismi	Pohdi millaisia hengitys- ja verenkiertoelimistön rakenteellisia ja toimintamekanismeihin liittyviä tekijöitä sisältyy omaan lajiisi ja/tai kohderyhmääsi.	- keskustelua ryhmässä - kouluttajan palaute
Ympäristön ja eri olosuhteiden merkitys elimistön toiminnassa	Pohdi eri olosuhteiden merkitystä oman lajisi harjoittelussa ja kilpailuissa.	

# Taso 3

<i>oppisisältö</i>	<i>oppimistehtävä ja työtap</i>	<i>oppimisen ja osaamisen arviointi</i>
valmentaja/ohjaaja		
ymmärtää biomekaaniset periaatteet ja osaa soveltaa niitä oman lajinsa ja kohderyhmänsä käytännön harjoitteissa sekä kilpailusuorituksissa		
Mekaniikan perusperiaatteet	Pohdi mikä on biomekaniikan merkitys lajissasi.	- keskustelu - valmennettavan/ohjattavan palaute
Voimantuoton mekaniikka	Pohdi yhdessä valmennettavasi/ohjattavasi kanssa hänen rakenteellisia ja toiminnallisia ominaisuuksiaan biomekaniikan kannalta sekä mieti miten niitä tulisi huomioida hänen kehityssuunnitelmassaan, harjoittelussaan ja kilpailemisessaan.	- kouluttajan palaute

## 4.3.2.2 TEEMA 2: Ominaisuuksien kehittäminen ja seuranta

<i>oppisisältö</i>	<i>oppimistehtävä ja työtap</i>	<i>oppimisen ja osaamisen arviointi</i>
valmentaja/ohjaaja		
osaa urheilu-/liikuntasuoritukseen vaikuttavat ominaisuudet (voima, kestävyys, nopeus, liikkuvuus, taito, psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet) sekä osaa niiden kehittämiseksi toteuttaa yksilöllistä valmennusta/ohjausta omalle kohderyhmälleen		
Lajianalyysi	Laadi lajianalyysi ominaisuuksien kannalta tarkasteltuna.	- kouluttajan palaute
Kohderyhmäanalyysi ja lahjakkuuden tunnistaminen	Laadi yhdessä valmennettavasi/ohjattavasi kanssa analyysi hänen ominaisuuksistaan ja suunnitelma niiden kehittämiseksi sekä raportoi se kirjallisesti.	- valmennettavan/ohjattavan palaute - kouluttajan palaute
Eri ominaisuuksien harjoitteiden oikeat suoritustekniikat, niiden opettaminen ja analysointi	Analysoi yhdessä valmennettavasi/ohjattavasi kanssa hänen suoritustekniikkaansa.	- valmennettavan/ohjattavan palaute
	Pyydä valmennettavaltasi/ohjattavaltasi palautetta reaaliajassa hänen tuntemuksistaan harjoitusten yhteydessä.	- valmennettavan/ohjattavan harjoituskohtainen palaute - keskustelu kokemuksista
Kuormittumisen ja palautumisen periaatteet	Sovella kuormittumisen ja palautumisen periaatteita oman lajisi ja/tai kohderyhmäsi harjoittelussa ja kilpailuissa.	- valmennettavan/ohjattavan palaute
	Laadi yhdessä valmennettavasi/ohjattavasi kanssa analyysi hänen kehitymisestään.	- valmennettavan/ohjattavan palaute - kouluttajan palaute - keskustelua ryhmissä
Harjoittelun ohjelmointi	Laadi yhdessä valmennettavasi/ohjattavasi kanssa useamman vuoden suunnitelma hänen ominaisuuksiensa kehittämisestä.	- valmennettavan/ohjattavan palaute - kouluttajan tai opponentin palaute
	Laadi eri ominaisuuksien harjoittelun yksilölliset kausisuunnitelmat (esim. vuosi) valmennettavallesi/ohjattavallesi.	- valmennettavan/ohjattavan palaute - kouluttajan palaute
	Laadi eri ominaisuuksien harjoittelun yksilölliset jaksosuunnitelmat (esim. 4 viikon jakso) valmennettavallesi/ohjattavallesi.	- valmennettavan/ohjattavan palaute - kouluttajan palaute
	Laadi sovitulle jaksolle kausi- ja jaksosuunnitelmiin perustuvat eri ominaisuuksien yksilölliset harjoitukset ja harjoitteet valmennettavallesi/ohjattavallesi.	- valmennettavan/ohjattavan palaute - kouluttajan palaute

oppisisältö	oppimistehtävä ja työtap	oppimisen ja osaamisen arviointi
valmentaja/ohjaaja		
osaa seurata ominaisuuksien kehittymistä ja harjoittelua, tehdä tarvittaessa muutoksia harjoitteluun sekä suunnitella tulevaa harjoittelua		
Arviointi- ja seurantamenetelmät	Toteuta lajillesi ja/tai kohderyhmällesi olennaiset seurannat (testit), analysoi tulokset ja tee kirjallisesti johtopäätökset tulevan harjoittelun suunnitteluun.	- valmennettavan/ohjattavan palaute - kouluttajan palaute
	suunnittele arviointi- ja palautteenantokäytännöt, joilla valmennettavasi/ohjattavasi voi arvioida omaa toimintaansa sekä valmennusta/ohjausta.	- valmennettavan/ohjattavan palaute - keskustelu ryhmässä - kouluttajan palaute
osaa harjoittelemiseen ja kilpailemiseen liittyviä haasteita sekä osaa kehittää valmennettavaansa/ohjattavaansa niiden kohtaamisessa		
Tehokkaassa harjoittelussa ja menestyksekkäässä kilpailemisessa tarvittavia ominaisuuksia	Analysoi yhdessä valmennettavasi/ohjattavasi kanssa hänen kilpailijan ominaisuuksiaan.	- valmennettavan/ohjattavan palaute
Tunnekontrolliin ja kilpailuun valmistautumiseen liittyviä mentaalisia harjoitteita käytännössä	Suunnittele ja toteuta valmennus-/ohjaustoiminnassasi mentaalisia harjoitteita.	- arvioi itse harjoitusten vaikutusta ja onnistumista - arvioi oletko onnistunut vaikuttamaan urheilijasi psyykkiseen valmiustilaan kilpailutilanteessa - valmennettavan/ohjattavan palaute - kouluttajan palaute.
osaa psyykkisen valmentautumisen perusteet ja käyttää niitä päivittäisvalmennuksessa		
Valmennus-/ohjausfilosofian työstäminen	Pohdi omaa valmennus-/ohjausfilosofiaasi ja jäsennä se muille.	- keskustelua pienryhmässä
Valmennus-/ohjauskokonaisuuden suunnittelu psyykkiset kehityskaudet huomioiden	Laadi oman lajisi ja/tai kohderyhmäsi erityispiirteet huomioiva urasuunnitelma urheilijaa/liikkujaa varten.	- kouluttajan palaute
	Arvioi miten psyykkisen valmentautumisen perusteet toteutuvat omassa valmennus-/ohjaustyössäsi.	- keskustelu pienryhmässä - kouluttajan palaute
osaa soveltaa aktiivisen lihashuollon toimenpiteitä omaan lajiinsa ja/tai kohderyhmäänsä sekä osaa tunnistaa passiivisen lihashuollon tarpeet valmennettavillaan ja ohjattavillaan		
Lajianalyysi lihashuollon näkökulmasta	Laadi kirjallinen analyysi omasta lajistasi lihashuollon näkökulmasta.	- kouluttajan palaute
	toteuta lajianalyysin perusteella kohderyhmäsi harjoittelussa sovittuja lihashuollollisia kehittämistoimenpiteitä ja mittaa niiden vaikutusta sekä laadi kirjallinen raportti.	- valmennettavan/ohjattavan palaute - kouluttajan palaute
Passiivinen lihahuolto palautumisen tehostajana	Pohdi passiivisen lihashuollon tarvetta lajissasi ja/tai kohderyhmässäsi.	- keskustelu

## 4.3.3 SISÄLTÖALUE 3: Terveyttä edistävä ja eettinen valmennus ja ohjaus

### 4.3.3.1 TEEMA 1: Terveyden edistäminen valmennuksessa ja ohjauksessa

Katso liite 2 Käsitteen määrittelyä.

<i>oppisisältö</i>	<i>oppimistehtävä ja työtapa</i>	<i>oppimisen ja osaamisen arviointi</i>
valmentaja/ohjaaja		
ymmärtää oman roolinsa terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä ja osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida erilaisia terveyden edistämisen toimia		
Terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen huomioiminen vuosisuunnitelmassa	Sijoi kohteryhmällesi tärkeimmät terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen liittyvät asiat (psykkinen, fyysinen, sosiaalinen) vuosisuunnitelmaan. Käytä apuna terveyttä edistävän urheiluseuran kriteerejä sovellettuna valmennus/ohjaustoimintaan.	- arvioi niiden toteutumista säännöllisesti ja kauden lopussa - kouluttajan palaute
	Tunnista vuosisuunnitelmasta vaiheet, joissa terveyteen ja hyvinvointiin on kiinnitettävä erityistä huomiota.	- kouluttajan palaute - ryhmäkeskustelu
Yksilön ja ryhmän hyvinvoinnin huomioiminen valmennuksessa ja ohjauksessa	Pohdi mitä ohjattaviesi terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä asioita olisi hyvä tietää suunnittelusi tueksi. Tutustu olemassa oleviin terveyteen ja hyvinvointiin liittyviin kyselyihin ja muokkaa kohteryhmällesi sopiva. Käytä tarvittaessa asiantuntija-apua. Pohdi tulosten pohjalta, millä keinoilla (ympäristö ja/tai yksilö) voisit esiin nousseisiin asioihin vaikuttaa.	- kyselyiden arviointi ja sopivuus kohteryhmälle - kouluttajan palaute
	Sisällytä kohteryhmäsi kanssa käytäviin keskusteluihin terveyden edistämiseen ja hyvinvointiin liittyviä asioita. Käy tarpeen mukaan henkilökohtaiset keskustelut ohjattaviesi kanssa.	- valmennettavan/ohjattavan palaute
Toimintaympäristön (esim. seura) terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät käytännöt	Tutustu terveyttä edistävän seuran kriteereihin ja laadi hyvinvointia ja terveyttä edistäviä kehittämisohjeita toimintaympäristösi/seuran toimintaohjeisiin ja toimita ne toimintaympäristössäsi (seurassa) eteenpäin.	- keskustele seuran muiden valmentajien/ohjaajien ja ohjattaviesi kanssa - seuraa johtaako ehdotuksesi käytännön toimenpiteisiin
osaa hyödyntää terveyden edistämiseen liittyviä tukitoimia valmennus- ja ohjaustoimintansa suunnittelussa ja toteutuksessa oman kohteryhmänsä erityispiirteet huomioiden		
Terveyden edistämisen tukitoimet	Suunnittele omalle kohteryhmällesi ja/tai lajille ajankohtaisten ja tärkeimpien tukitoimien käyttö.	- tukitoimien toteutumisen ja vaikutusten seuranta

<i>oppisisältö</i>	<i>oppimistehtävä ja työtapa</i>	<i>oppimisen ja osaamisen arviointi</i>
Kokonaisvaltainen liikuntavammojen ehkäisy ja hoito	Rakenna omalle kohderyhmällesi turvallisen toimintaympäristön malli kymppiympyrää hyväksikäyttäen.	- pohdi yhdessä valmennettaviesi / kohderyhmäsi kanssa miltä osin tämänhetkinen toimintaympäristösi vastaa malliasi ja mitä muuttaisit.
	Valitse 1-2 kymppiympyrän osa-aluetta, joihin laadit kehittämissuunnitelman.	- arvioi kehittämistoi- mien toteutumista harjoituskauden aikana - purku ryhmässä kouluttajan johdolla
	Kirjaa liikuntavammojen ehkäisyyn liittyviä toimia, joita olet ohjannut kohderyhmällesi omatoimisesti toteutettavaksi.	- arvioi ovatko toimet riittäviä ja kehitä toimintaasi arvioon perustuen - keskustele ohjattaviesi kanssa
Ravinto	Teetä ohjattavillasi/valmennettavillasi tehtävä, jossa he suunnittelevat oman arkiruokailun sekä kilpailupäivän ateriat ja juomiset.	- arvioidaan suunnitelma yhdessä ohjattavien/valmennettavien kanssa sekä lähijaksolla kouluttajan johdolla.
	Ota selvää oman lajin/kohderyhmä erityispiirteistä ravitsemuksen suhteen. Tutustu kirjallisuuteen. Pienryhmätyöskentely.	- ryhmäkeskustelu - kouluttajan palaute
	Oman tai ohjattavan/valmennettavan ruokapäiväkirjan havainnointi yksinkertaista tarkistuslistaa apuna käyttäen. Pohdi milloin ruokapäiväkirjan ja tarkistuslistan käyttö on aiheellista.	- kouluttajan palaute
Antidoping	Mitä valmennettaviesi tulee tietää dopingista ja antidopingtyöstä? Etsi tietoa Suomen Antidopingtoimikunnan ADT ry:n internetsivuilta <a href="http://www.antidoping.fi">www.antidoping.fi</a> .	- kouluttajan palaute
	Mieti ja suunnittele, miten tiedotat heille aiheesta.	- kouluttajan palaute suunnitelmasta
	Miten varmistat, etteivät he vahingossa käytä kiellettyjä lääkkeitä esim. flunssan hoidossa.	- ryhmäkeskustelu

### 4.3.3.2 TEEMA 2: Valmentajan ja ohjaajan eettiset valinnat

<i>oppisisältö</i>	<i>oppimistehtävä ja työtap</i>	<i>oppimisen ja osaamisen arviointi</i>
valmentaja/ohjaaja		
osaa suunnitella ja toteuttaa omaa valmennus- ja ohjaustoimintaansa eettiset näkökulmat huomioiden		
Urheilun ja liikunnan etiikan laaja-alainen ymmärtäminen	Pelaa ryhmäsi kanssa Reilu Peli-lautapeliä ja pohtikaa yhdessä pelistä nousevia kysymyksiä.	- ryhmäkeskustelu
Arvot sekä valmennus- ja ohjausfilosofia	Pohdi mikä on oma valmennus-/ohjausfilosofiasi ja millaisille arvoille se perustuu, kirjaa ajatuksesi. Pohdi miten oma valmennusfilosofiasi näkyy ohjaustoiminnassasi ja ratkaisuisasi suhteessa eri toimijoihin. (mm. urheilijat, vanhemmat, seura-johto, tuomarit, kanssakilpailijat, yleisö)	- ryhmäkeskustelu - kouluttajan palaute
	vertaa omaa valmennus-/ohjausajatteluaasi kohderyhmällesi suunnattuihin eettisiin periaatteisiin (Reilu Peli, Unelma hyvästä urheilusta jne.)	- itsearviointi ja kehittämistavoitteiden asettaminen
	Selvitä eri lähteistä tai esim. haastatteleamalla jonkun tuntemasi kokeneen valmentajan tai ohjaajan filosofiaa.	- esitys ryhmälle ja keskustelua toimintatapana esim. kumuloituva ryhmä - kouluttajan palaute
osaa luoda avoimen ja luottamusta synnyttävän ilmapiirin, jossa vaikeitakin asioita otetaan rohkeasti esiin. Ymmärtää, millaiset asiat vaikuttavat yhteisöllisyyden rakentumiseen.		
Tunne- ja vuorovaikutustaidot	Pohdi, kuinka edistät em. taitoja ohjattavillasi/valmennettavillasi.	- dialogi ohjattavien/valmennettavien kanssa
Keinoja ja menetelmiä positiivisen ilmapiirin luomiseksi	Suunnittele ja toteuta harjoitus omien valmennettaviesi/ohjattaviesi kanssa, jossa kohdistat erityishuomion positiivisen ilmapiirin luomiseen.	- raportoi/kerro kokemuksestasi seuraavalla lähijaksolla
Eri turvallisuusnäkökulmien huomiointi positiivisen ilmapiirin luomisessa	Tee pitkän aikavälin suunnitelma toimenpiteistä ryhmäsi ilmapiirin kehittämiseksi.	- opponentin/kouluttajan palaute - arvioi itse toteutumista ja kirjaa ylös suunnitelman toteutuminen, haasteet ja onnistumiset
Yhteisöllisyyden rakentuminen	Pohdi miten voitte jakaa vastuuta seuran/taustayhteisön toiminnasta ryhmäsi sisällä sekä heidän perheidensä ja kollegoittesi kanssa.	- keskustele ryhmäsi ja kolleegoittesi kanssa
	Suunnittele jokin tilaisuus tai tapahtuma ja mieti ohjattaviesi kanssa miten se voidaan toteuttaa yhteistyössä muiden seurassa toimivien ja/tai ohjattavien perheiden kanssa.	- toteutuksen arviointi yhdessä

## 5 Arviointi valmentaja- ja ohjaajakoulutuksessa

Onnistunut arviointi kiteyttää toiminnan tarkoituksen ja merkityksen sekä ohjaa toiminnan suunnittelua. Yksilötasolla arvioinnin tehtävänä on motivoida koulutukseen osallistujaa edelleen kehittämään omaa ohjaajan tai valmentajan identiteettiään. Toisaalta arviointi tuottaa tietoa koulutuskokonaisuudesta. Tämä tieto toimii koulutuksen merkityksen perusteluna, kehittämisen välineenä tai lajin osaamisen edistäjänä.

Arvioinnilla tarkoitetaan yleisesti jonkin toiminnan tai ohjelman arvottamista tiettyjen kriteerien mukaisesti. Hankkeen ansiot, arvo sekä merkitys tuodaan esille arvioinnin kautta. Arviointia voidaan verrata arvosteluun. Arvioinnissa raportoidaan toiminnan hyvät ja huonot puolet, kun taas arvostelu keskittyy pelkästään toiminnan puutteiden esiin nostamiseen.

Suomalaisen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen arviointi käsittää kokonaisuudessaan useita osa-alueita. Kansallisella tasolla arvioinnin keskeisenä kysymyksenä on valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmän tuloksellisuuden ja tehokkuuden arviointi. Ensisijainen arviointivastuu on tällöin opetusministeriöllä, Suomen Liikunnalla ja Urheilulla sekä toimialajärjestöillä.

Lajiliittojen omistajuus valmentaja- ja ohjaajakoulutuksessa näkyy arvioinnissa kahdella eri tavalla. Lajien tulee ensisijaisesti vastata oppimisen arvioinnista sekä hyödyntää arviointia lajiliiton koulutuksen kehittämisen välineenä. Lisäksi lajien koulutuksen laatu tullaan tulevaisuudessa varmistamaan ulkopuolisen arvioinnin avulla.

### 5.1 Arviointi lajiliiton koulutuksen kehittämisen välineenä

Lajiliiton valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen arvioinnin ensisijainen tarkoitus on parantaa, tehostaa ja kehittää opetusta ja oppimista, eli se tähtää oman toiminnan laadun parantamiseen. Lisäksi arvioinnilla voidaan tuottaa vertailutietoa esimerkiksi asetettujen tavoitteiden ja saavutettujen tulosten välillä. Arvioinnin tulisi nivoutua osaksi lajin koulutusjärjestelmien kehitystyötä, jolloin sitä voidaan hyödyntää lajissa monilla eri tavoilla.

Arvioinnin toteutus tulee suhteuttaa lajin käytettävissä oleviin resursseihin. Minimissään lajin koulutuksesta vastaavat henkilöt keräävät osallistujapalautetta ja hyödyntävät analyysoituja tietoja koulutuksen kehittämisessä. Seuraavalla tasolla mukana on useampia koulutuksen avainhenkilöitä ja mahdollisesti koulutuksen kehittämiseksi perustettu hanke. Laajimmillaan arviointi voidaan liittää osaksi koulutuksen laadun kehittämistä, jolloin arviointi on systemaattista, johdettua ja jatkuvasti kehittyvää.

Lajin valmentaja- ja ohjaajakoulutuskokonaisuuden kehittämiseksi voidaan tietoa hankkia eri tavoin:

- o Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteet sekä niistä johdettu lajin koulutuskokonaisuus
- o Määrällistä tietoa lajin koulutuksen käytännön organisoinnista ja toteutuksesta
  - o Kuinka paljon koulutusta järjestetään ja missä
  - o Kuinka paljon koulutettavia on
- o Laadullista, systemaattisesti kerättyä tietoa:
  - o Lajin koulutuksen käyneiltä valmentajilta ja ohjaajilta (ks. liite 3. Esimerkki kyselystä)
  - o Lajin valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kouluttajilta
  - o Lajin valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen yhteistyökumppaneilta
  - o Muilta lajin hyödyllisiksi katsomilta tahoilta tai asiantuntijoilta

Arvioinnin ei kuitenkaan tarvitse olla tiedettä. Lajiliiton koulutuksen kehittämisessä arvioinnin tulisi olla itsearviointia, jossa liiton valmentaja- ja ohjaajakoulutuksesta vastaava henkilöstö arvioi ja kehittää lajin koulutuskokonaisuutta systemaattisesti.

---

## 5.2 Koulutuksen laadun varmistaminen

Suomalainen valmentaja- ja ohjaajakoulutus rakentuu Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteiden lajikohtaisten sovellutusten kautta. Lajien omaehtoisen koulutuksen kehittämistyön lisäksi koulutuksen laatua on tarkoitus varmistaa myös ulkoisen auditointijärjestelmän avulla.

Lajien valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen yhteydessä auditointi tarkoittaa ulkopuolisen tahon tekemää arviointia siitä, vastaako lajin valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen laatu sille asetettuja vaatimuksia.

## 5.3 Mistä tietoa arvioinnista

Arvioinnista on saatavilla paljon tietoa niin julkaistuina raporteina kuin oppikirjoinakin. Ohessa on lueteltu muutama arviointitiedon käytäntöihin johdatteleva lähde ja linkki:

Keränen, H. Itsearviointityökirja toimintaryhmien käyttöön.  
<http://www.tekes.fi/ohjelmat/arviointi/itsearviointityokirja.pdf>

Tiedosta – arvioi – paranna: Itsearviointi ESR-projektien kehittämisen välineenä. Mäkinen, A-K. & Uusikylä, P. (toim.) Työministeriö. [http://www.esr.fi/esr/fi/\\_\\_\\_yleiset/itsearviointi.pdf](http://www.esr.fi/esr/fi/___yleiset/itsearviointi.pdf)

Robson, C. (2000). Käytännön arvioinnin perusteet. Opas evaluaation tekijöille ja tilaajille. Tammi.

Virtanen, P. (2007). Arviointi. Arviointitiedon luonne, tuottaminen ja hyödyntäminen. Edita.

Järvi-hanke: Hankkeen päämääränä on sosiaali- ja terveysjärjestöjen ja muiden alan yhteisöjen arviointiosaamisen vahvistaminen ja arviointikäytänteiden kehittäminen.  
<http://www.jarvi-hanke.fi/jarvi-hanke/>

Opetushallitus: Opetushallitus kehittää ja arvioi koulutusta Suomessa. Sivuilta löytyy arviointiraportteja, joiden pääpaino on kansallisen koulutuspolitiikan arviointi, mutta myös paikallinen näkökulma on huomioitu. <http://www.oph.fi>

---

## Lähteitä:

---

European Network of Sport Science, Education & Employment (ENSSEE). <http://www.enssee.de>

Kaikille avoin – ohjelma. [www.kaikilleavoin.fi](http://www.kaikilleavoin.fi)

Kohonen, V. & Leppilampi, A. (1994). Toimiva koulu -yhdessä kehittäen. Opetus 2000 –sarja. Juva: WSOY.

Kokko, S., Kannas, L. & Villberg, J. 2006. The health promoting sports club in Finland - a challenge for settings approach. Health Promotion International 21 (3), 219-229. Abstrakti luettavissa osoitteesta: <http://heapro.oxfordjournals.org/cgi/content/abstract/21/3/219>

Kokko, S. 2006. Terveystyön edistäminen osana lasten ja nuorten liikunta-/urheiluseuratoimintaa. Teoksessa Puuronen, A. (toim.) Terveystaju - Nuoret, valistus ja politiikka.

Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 60, 61-74.

Kokko, S. 2007. Operaatio Urheilullinen Elämäntapa - Suomen Jääkiekkoliiton terveyden edistämishjelma. Suomen Jääkiekkoliitto. Internetjulkaisu, 38 sivua:

[http://www.finhockey.fi/mp/db/file\\_library/x/IMG/276831/file/oueskjke030407.pdf](http://www.finhockey.fi/mp/db/file_library/x/IMG/276831/file/oueskjke030407.pdf)

Kolb, D. (1994). Experiential Learning. Experience as the source of learning and development . Englewood Cliffs, N.J.: PrenticeHall, Inc.

Kopponen, M-L. & Pollari, J. (1993). Yhteistoiminnallinen oppiminen – tie tuloksiin Porvoo-Helsinki-Juva: Werner Söderström osakeyhtiö.

Kupias, P (2001). Oppia opetusmenetelmistä. Educa-Instituutti Oy.

Lehtinen, E. & Jokinen, T. (1996). Tutor itsenäistyvän oppijan ohjaaja. Juva: Atena kustannus.

Leppilampi, A. & Piekkari, U. (1999). Opitaan yhdessä aikuiskoulutusta Yhteistoiminnallisesti. Pori: Kehitys.

LiVE Liikuntavammojen valtakunnallinen ehkäisyohjelma. <http://www.terveliikkuja.fi/index.php?id=75>

Nuori Suori ry (2002). Unelma hyvästä urheilusta – Lasten ja nuorten urheilun eettiset linjaukset.

Opetushallitus (2006). Valmentajan ammattitutkinnon perusteet. Määräys. Dno 15/011/2006.

Opetushallitus (2006). Valmentajan erikoisammattitutkinnon perusteet. Määräys. Dno 50/011/2006.

Opetusministeriö (2004). Huippu-urheilutyöryhmän muistio. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2004:22. Yliopistopaino.

Potinkara, P. (2007). Valmentaja- ja ohjaajakoulutus kehittyä arjen tarpeisiin. Liikunta & Tiede, 44 (7), 15-18.

Puonti, P. (2002). Koulutuksen suunnittelusta oppimisen suunnitteluun: SVoLin valmentajakoulutuksen mallin kehittäminen. Helsingin Yliopisto, Tutkimus- ja koulutuskeskus Palmenia. Aikuiskouluttajan erikoistumisohjelma (PD).

Raivola, R. (2000). Tehoa vai laatua koulutukseen. Juva: WSOY.

Suomen Antidopingtoimikunta ADT ry. <http://www.antidoping.fi>

Suomen Liikunta ja Urheilu ry (2001). Ohjaaja- ja valmentajakoulutuksen tutkintojen perusteet 2000-2003. SLU:n julkaisusarja 1/2001.

Suomen Liikunta ja Urheilu ry (2005). Reilu Peli – suomalaisen liikunnan ja urheilun eettiset periaatteet. SLU:n julkaisusarja 4/2005.

Suomen Liikunta ja Urheilu ry. Reilu Peli – lautapeli. [sporttikauppa@slu.fi](mailto:sporttikauppa@slu.fi).

Suomen Valmentajat ry (2004). Suomalainen kilpa- ja huippu-urheilun valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmä. Nykytilan selvitys ja ehdotukset kehittämistoimenpiteiksi. Raportti.

VOK Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittäminen. <http://www.valmentajakoulutus.fi/>

---

# Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteiden tekijät

---

## VOK-johdoryhmä

Heikkala Juha, Suomen Liikunta ja Urheilu  
Kujala Antero, Suomen Valmentajat  
Mäenpää Pasi, Nuori Suomi  
Niemi-Nikkola Kari, Suomen Olympiakomitea  
Nikulainen Pekka, Suomen Liikunta ja Urheilu  
Savola Jorma, Suomen Kuntoliikuntaliitto

## Asiantuntijat

Danskanen Kristiina, Suomen Sulkapalloliitto  
Forsman Hannele, Suomen Urheiluopisto  
Haajanen Juha, Pohjois-Pohjanmaan Liikunta  
Haarala Susanna, Tampereen Tappara  
Hakkarainen Harri, Oulun Kärpät  
Hiilloskorpi Hannele, UKK-instituutti  
Hiltunen Pentti, Suomen Kuntoliikuntaliitto  
Huotari Katja, Suomen Antidopingtoimikunta  
Huovinen Leena, kisapappi/Suomen Olympiakomitea  
Kalaja Sami, Kilpisen koulu  
Keränen Tuovi, psykologi  
Kirjavainen Anna, Suomen Voimisteluliitto Svoli  
Koistinen Juha, Suomen Urheilufysioterapeutit  
Kokko Sami, Jyväskylän yliopisto  
Laasonen Kaisu, Etelä-Karjalan ammattikorkeakoulu  
Liukkonen Jarmo, Jyväskylän yliopisto  
Lämsä Jari, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus  
Malinen Päivi, Suomen urheilupsykologinen yhdistys  
Miettinen Marianne, Suomen Palloliitto  
Mäkinen Jarkko, Suomen Taekwondoliitto  
Napari Tarmo, Puolustusvoimat, Urheilukoulu  
Nummela Ari, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus  
Ojanen Tommi, Pajulahden Urheiluopisto  
Paananen Antti, Suomen Lentopalloliitto  
Pyhälä Kaisa, Suomen Liikunta ja Urheilu  
Rajala Tapio, Suomen Urheiluliitto  
Rauhala Teemu, Kuortaneen Urheiluopisto  
Rindell Pekka, Varalan Urheiluopisto  
Rossi Pekka, Työväen Urheiluliitto  
Saari Aija, Suomen Invalidien Urheiluliitto  
Salin Vesa, Suomen urheilupsykologinen yhdistys  
Salonen Mikko, Suomen Kendoseurojen Keskusliitto  
Sarva Kati, Suomen Voimisteluliitto Svoli  
Sokka Susanna, Suomen Antidopingtoimikunta  
Sääkslahti Arja, Jyväskylän yliopisto  
Welsby Timo, Vuokatin Urheiluopisto  
Viitanen Marko, Suomen Palloliitto  
Ylikoski Teuvo, Suomen Hiihtoliitto

## VOK-tiimi

Hämäläinen Juha, Suomen Olympiakomitea  
Piispa Erik, Suomen Valmentajat  
Potinkara Pekka, Nuori Suomi  
Puonti Pulmu, Suomen Liikunta ja Urheilu  
Valta Aleks, Suomen Kuntoliikuntaliitto

## VOK-kehittämisryhmä

Hämäläinen Kirsi, Lahden ammattikorkeakoulu  
Kauppi Antti, Helsingin yliopisto  
Kaivola Leena, Suomen Urheiluopisto  
Rasila Samuli, Suomen Taitoluisteluliitto  
Ahtiainen Juha, Jyväskylän yliopisto  
Blomqvist Minna, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus  
Juntunen Riikka, Kaikille Avoin -ohjelma  
Kähäri Petteri, Suomen Suunnistusliitto  
Piispanen Ari, Suomen Jääkiekkoliitto

# LIITE 1: Lajin analyysi – kysymykset

TEEMA	Nykytila	Tulevaisuuden mahdollisuudet
Lajin harrastajat ja kilpailijat	<p><b>Millainen on lajin harrastajien profiili?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Kilpa- ja huippu-urheilijat (lisenssit)</i></li> <li>▪ <i>Lapset ja nuoret (liikuntagallup, seurajäsenet)</i></li> <li>▪ <i>Aikuiset (liikuntagallup, seurajäsenet)</i></li> <li>▪ <i>Erytisryhmien edustajat</i></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kuinka paljon potentiaalisia harrastajia lajilla on em. ryhmistä? (liikuntagallup)</li> <li>○ Mikä on tyttöjen ja poikien sekä naisten ja miesten suhde lajin harrastus- sekä kilpailutoiminnassa</li> <li>○ Miten lajin harrastaminen jakautuu maantieteellisesti?                         <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Heikot / vahvat alueet</i></li> <li>▪ <i>Maaseutu- / kaupunkilaji</i></li> </ul> </li> <li>○ Millaisia harrastamisen erityispiirteitä lajissa on? Esim:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Merkittävä osuus harrastajista tulee muista lajeista</i></li> <li>▪ <i>Lajin harrastajilta vaaditaan erityisiä fyysisiä tai psyykkisiä ominaisuuksia</i></li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Millaisia muutoksia lajin harrastajien profiiliin voidaan ennustaa tulevaisuudessa?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Miten lajin harrastaminen tulee muuttumaan?                         <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Missä ikäryhmissä lajiin tullaan mukaan</i></li> <li>▪ <i>Millaisia eroja tyttöjen ja poikien sekä naisten ja miesten harrastuksessa on?</i></li> <li>▪ <i>Kuinka paljon taloudelliset tai muut vastaavat tekijät (esim. tilat) rajoittavat lajin harrastajamäärien kasvua?</i></li> </ul> </li> <li>○ Millainen vaikutus seuraavilla instituutioilla on lajin harrastamiseen tulevaisuudessa:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Vanhemmat / perhe</i></li> <li>▪ <i>Kaverit / nuorisokulttuuri</i></li> <li>▪ <i>Opettajat / koulu</i></li> <li>▪ <i>Lajin näkyvyys / media / kaupallisuus</i></li> <li>▪ <i>Lajin perinteet / Suomalaisten urheilijoiden menestys</i></li> <li>▪ <i>Valmentajat / osaaminen</i></li> <li>▪ <i>Terveyskäyttäytyminen</i></li> <li>▪ <i>Kampanjat</i></li> </ul> </li> </ul>
	<p><b>Miten lajia harrastetaan?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Millaista sitoutumista lajin harrastaminen vaatii elämänkaaren eri vaiheissa                         <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Lajin vaatima ajankäyttö</i></li> <li>▪ <i>Lajin vaatimat taloudelliset panostukset</i></li> <li>▪ <i>Lajin vaatimat tilat, ympäristö</i></li> <li>▪ <i>Lajin vaatimat fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet</i></li> <li>▪ <i>Lajin muokattavuus eri kohderyhmille</i></li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Miten lajia harrastetaan tulevaisuudessa?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Millaisia siirtymiä harrastamisen/kilpailemisen polulla on mahdollista tehdä</li> <li>○ Kuinka helppoa lajissa on hypätä uuteen rooliin, esim: pelaajasta ohjaajaksi</li> <li>○ Onko lajiin helppo palata elämänkaaren eri vaiheissa</li> </ul> <p>Millaisia valmiuksia lajilla on sopeutua muutoksiin harrastamisen tavoissa ja muodoissa?</p>
	<p><b>Milloin ja miksi lajista poistutaan?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mitkä ovat lajin harrastamisen kriittiset ikäkaudet?                         <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>tyttöjen ja poikien erot harrastamisen lopetuksen suhteen?</i></li> </ul> </li> <li>○ Millaisia asioita ja prosesseja lajin harrastamisen lopettamiseen liittyy?                         <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Voidaanko ohjaaja- ja valmentajakoulutuksella vaikuttaa em. asioihin?</i></li> </ul> </li> <li>○ Palaavatko kerran lopettaneet lajin pariin myöhemmin?</li> </ul>	

Lajin ohjaajat ja valmentajat	
<p><b>Millainen tausta lajissa toimivilla valmentajilla ja ohjaajilla on lajiin?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lajin ex-urheilijoita</li> <li>○ Lasten vanhempia</li> <li>○ Lajin eteviä harrastajia</li> <li>○ Urheilijat valmentavat urheilijoita</li> <li>○ Ammattilaisuus</li> <li>○ Jokin muu</li> </ul>	<p><b>Mitä kautta laji rekrytoi tulevaisuuden valmentajat ja ohjaajat?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Miten laji hyödyntää harrastajat sekä lajissa muissa tehtävissä toimivat henkilöt ohjaamisen ja valmennuksen rekrytoinnissa?</li> <li>○ Mitä muita kanavia lajilla on käytössä valmentajien ja ohjaajien rekrytoimiseksi?</li> </ul>
<p><b>Millainen urapolku lajin valmentajilla ja ohjaajilla on?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Onko valmennus / ohjaaminen: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Tilapäinen komennus</i></li> <li>▪ <i>Harrastus</i></li> <li>▪ <i>Tavoitteellinen harrastus (ura)</i></li> <li>▪ <i>Ammatti</i></li> </ul> </li> <li>○ Etenevätkö lajin valmentajat urallaan? (miten) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Kuinka kauan valmentajat ovat mukana lajissa</i></li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Millaisia mahdollisuuksia laji tarjoaa valmentajille ja ohjaajille tulevaisuudessa?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mahdollisuudet OTO-toimintaan eri toimialoilla</li> <li>○ Kuinka suuri merkitys ammattilaisuudella on lajin valmentamisessa ja ohjaamisessa? <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>OTO- valmentajien ja ohjaajien siirtyminen ammattilaisiksi</i></li> <li>▪ <i>Mahdollisuudet ammattilaisena lajin parissa</i></li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Millaisia tukitoimia laji tarjoaa valmentajille ja ohjaajille?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Toimiva koulutusjärjestelmä</li> <li>○ Seurayhteisö, jossa toimia</li> <li>○ Jatko- ja täydennyskoulutusmahdollisuudet</li> <li>○ Tukea työn, opiskelun ja ohjauksen / valmennuksen yhdistämiseen</li> <li>○ Tukea tiimivalmennukseen tai valmentajien vuorovaikutuksen lisäämiseen paikallisella tasolla</li> <li>○ Mentoreita (erilaisiin tarpeisiin)</li> </ul>	<p><b>Millaisia kehityksiä lajin valmennus- ja ohjauskulttuurissa voidaan ennustaa?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ OTO-valmennus kehittyy</li> <li>○ Ammattilaisuus lisääntyy</li> <li>○ Tiimivalmennus lisääntyy</li> <li>○ Lajirajat ylittävä valmennusyhteistyö lisääntyy</li> <li>○ Osaamisen merkitys korostuu</li> <li>○ Valmentaminen ja ohjaaminen sirpaloituu yhä pienemmiksi osa-alueiksi.</li> </ul>

Osaaminen lajissa	
<p><b>Millaisesta osaamisesta lajin ohjaamisessa ja valmentamisessa on hyötyä?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lajin fyysiset, psyykkiset &amp; sosiaaliset vaatimukset</li> <li>▪ Lajin soveltuminen eri ikäryhmille</li> <li>▪ Lajin toimintaympäristö</li> <li>▪ Valmentajien osaamis pohja (mitä, milloin, miten)</li> <li>▪ Kokemus (ns. hiljainen tieto)</li> </ul> <p><b>Mitä asiantuntemusta laji voi tuottaa itse ja missä asioissa lajin tulisi etsiä kumppaneita?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Millaista lisäarvoa kumppanuus tuo lajille</li> </ul> <p><b>Miten lajin kansainvälinen kehitys vaikuttaa ohjaajien ja valmentajien koulutukseen?</b></p> <p><b>Miten toimialojen erityispiirteet huomioidaan lajin valmentaja- ja ohjaajakoulutuksessa?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Millainen painoarvo eri toimialojen koulutuksella lajissa on?</li> </ul>	<p><b>Miten lajin osaamista ylläpidetään ja siirretään seuraaville valmentaja- ja ohjaajasukupolville?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Valmentajien ja ohjaajien toiminnan kautta</li> <li>▪ Koulutusjärjestelmän kautta</li> </ul> <p><b>Miten hyvin laji kykenee/haluaa vastata tulevaisuudessa?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Yhteiskunnan taholta asetettuihin uusiin tehtäviin, mm. terveyden edistäminen, kaikille avoin liikunta ja urheilu</li> <li>▪ Ammattilaistumisen asettamiin haasteisiin</li> <li>▪ Urheilun kentän nouseviin haasteisiin, esim. naisten urheilun merkityksen kasvu</li> </ul>
<p><b>Millaisia resursseja lajilla on käytössä valmentaja- ja ohjaajakoulutuksessa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Henkilöstöresurssit</li> <li>▪ Taloudelliset resurssit</li> <li>▪ Kouluttajaverkosto</li> <li>▪ Yhteistyöverkostot ja asiantuntijat</li> <li>▪ Koulutusmateriaalit ja –sisällöt</li> <li>▪ Yhtenäinen oppimiskäsitys</li> </ul>	<p><b>Millaisia lisäresursseja laji on valmis omaksuma / kehittämään ohjaaja- ja valmentajakoulutukseen?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Yhteistyö muiden lajien kanssa</li> <li>▪ Valtakunnalliseen verkotoon liittyminen ja siinä toimiminen (VOK, opistot, asiantuntijat)</li> <li>▪ Uuden teknologian hyödyntäminen koulutuksessa</li> <li>▪ Uudet ratkaisut oppimisessa:</li> <li>▪ Koulutus osana valmentajan ja ohjaajan arkea (fyysisesti lähellä, uusi tapa oppia)</li> </ul>
<p><b>Kuinka paljon laji kouluttaa ohjaajia ja valmentajia?</b> Löytyykö lajin valmentaja- ja ohjaajakoulutuksesta seuraavat mahdollisuudet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lasten ja nuorten liikunnan ohjaaminen &amp; valmennus</li> <li>▪ Kilpa- ja huippu-urheilun valmentaminen</li> <li>▪ Aikuisten harrasteliikunnan ohjaaminen</li> </ul> <p>Kuinka paljon valmentajia ja ohjaajia koulutetaan em. Luokissa vuoden aikana?</p>	<p><b>Miten valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen volyymit tulevat kehittymään?</b></p>

Lajikulttuuri	<p><b>Miten laji suhtautuu oman toiminnan kehittämiseen sekä ympäristöön?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ohjautuuko laji perinteistä, vai pyrkiikö se olemaan kehityksen kärjessä</li> <li>○ Mihin laji itseään vertaa? Hakeeko laji ”esikuvia”?</li> </ul>	<p><b>Millaiset strategiat &amp; suunnitelmat lajilla on?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mikä on lajin näkemys omasta tulevaisuudesta?</li> <li>○ Millainen rooli valmentaja- ja ohjaajakoulutuksella em. näkemyksessä on?</li> <li>○ Kuinka yhtenäinen näkemys lajin tulevaisuudesta eri toimijoilla on?</li> </ul>
	<p><b>Millainen käyttäytymiskulttuuri lajissa on?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Suhtautuminen päihteisiin, nuuska, tupakointi</li> <li>○ Suhtautuminen vierasmaalaisiin</li> <li>○ Erityisryhmien inklusio?</li> </ul>	
	<p><b>Millainen harjoittelukulttuuri lajissa on?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Harjoittelun määrä, laatu, asenne</li> <li>○ Vammat, terveys</li> </ul>	
	<p><b>Millainen arvostus koulutuksella on lajissa?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Miten seurat arvostavat lajin koulutusta</li> <li>○ Miten valmentajat ja ohjaajat arvostavat lajin koulutusta</li> </ul>	
	<p><b>Kuinka hyvin lajin valmentaja- ja ohjaajakoulutus vastaa?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lajin kentän tarpeita (seurat)</li> <li>○ Eri toimialojen esittämiä haasteita</li> <li>○ Nyky-yhteiskunnan asettamia haasteita</li> </ul>	

---

## **LIITE 2:**

---

### **Sisältöalue 3: Eettinen ja terveyttä edistävä valmennus ja ohjaus**

#### **Teema 1: Terveyden edistäminen ja hyvinvointi valmennuksessa ja ohjauksessa**

##### **Käsitteiden määrittelyä:**

##### **• Terveyttä Edistävä Seura**

o Terveyttä Edistävä Seura (TES) on sellainen, joka huomioi terveysnäkökulman kaikessa toiminnassaan, kuten toimintaperiaatteissaan. Toisin sanoen toteuttaa useita TES-kriteerien määrittämiä toimia. Terveyttä Edistävä Valmennus/ohjaus on tärkeä osa seuran käytännön terveyden edistämistoimintaa.

##### **• Terveyttä edistävä valmennus/ohjaus ja hyvinvointi**

o Terveyttä edistävällä valmennuksella/ohjauksella tarkoitetaan tässä valmentajan /ohjaajan tietoista ja aktiivista toimintaa, jolla hän pyrkii parantamaan valmennettavien/ohjattavien kokonaisvaltaista hyvinvointia liikuntatilanteissa.

##### **• Liikunnallinen/urheilullinen elämäntapa**

o Liikunnallinen/urheilullinen elämäntapa tarkoittaa tässä valmennettavan/ohjattavan käyttäytymiseen liittyviä tottumuksia eri terveyden aihealueiden, kuten ravinnon, unen, päihteiden jne. suhteen.

##### **• Kymppiympyrä**

o Kymppiympyrään on koottu tietoa ja käytännön taitoja terveyttä edistävän ja vammoja ehkäisevän valmennuksen ja ohjauksen tueksi. Kymmenen osa-aluetta jakaantuvat kolmen aihealueen alle: kehon rakenne ja toiminta, harjoittelun tukitoimet sekä olosuhteet ja etiikka. Kymppiympyrään voi tutustua [www.terveliikkuja.fi](http://www.terveliikkuja.fi)  
→ *terve urheilija*.

---

## LIITE 3: Esimerkki valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen arvioinnista

---

### 1. Arvioi seuraavien valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen oppisisältöjen merkitystä oman ohjaamisen tai valmentamisen arjen näkökulmasta.

Rengasta kukin aiheen tärkeyttä vastaava numero:

1 = ei lainkaan merkitystä	2 = merkitys vähäinen
3 = merkitys melko vähäinen	4 = melko tärkeä
5 = tärkeä	6 = erittäin tärkeä

### Esimerkiksi (tähän koulutuksen suunnittelija valitsee arvioitavat oppisisällöt)

tyttöjen ja poikien väliset kasvun ja kehittymisen erot	1	2	3	4	5	6
harjoittelun ohjelmointi	1	2	3	4	5	6
erilaiset valmennus-/ohjaustyylit	1	2	3	4	5	6
avoimen ja kannustavan ilmapiirin luominen	1	2	3	4	5	6
etiikka valmennus- ja ohjaustoiminnassa	1	2	3	4	5	6
terveyden edistämisen tukitoimet	1	2	3	4	5	6
jne.						

### 2. Mitä aiheita koulutuksessa tulisi huomioida erityisesti sinun valmentamisesi tai ohjaamisesi arjen näkökulmasta?

---

### 3. Miten arvioit koulutuksessa käytettyjä toimintatapoja ja menetelmiä?

---

### 4. Millaisia koulutustarpeita sinulla on lähitulevaisuudessa?

- Ylemmän tason valmentaja- ja ohjaajakoulutus
- Täydentävä jatkokoulutus
- Luennot, lyhyet kurssit tai seminaarit valmentamisesta/ohjaamisesta yleensä
- Käytännön kokemuksia valmennuksen tai ohjauksen alalta
- Haluaisin täydentää tietovarantojani (ohjaus- ja valmennuskirjallisuus)
- Muu, mikä? \_\_\_\_\_