

Ohjaaja-/valmentajakoulutukset 2026

Lasten ja nuorten ohjaajan- ja valmentajan polku

Tervetuloa ohjaajaksi - ohjaajapolun alussa oleville

Ryhmän ohjaamisen perusteet 2h

Koulutuksen kautta saat perustiedot ryhmän toiminnasta ja oman ohjaamisen merkityksestä ryhmän toimintaan. Koulutuksessa käydään läpi yksi malli ryhmässä syntyneiden ongelmien ratkaisemiseen ja pohditaan sitä, mistä tekijöistä hyvä ryhmädynamiikka syntyy.

Koulutus sopii kaikkien urheilulajien valmentajille ja ohjaajille. Koulutusta suositellaan erityisesti valmentajauransa alussa oleville, mutta koulutus soveltuu myös kokeneemmille valmentajille.

Tila: Luento- tai luokkatila

Opetustyyli ja ohjaaminen 3h (VOK1-alueet)

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

Koulutus kuuluu alueiden 1-tason Valmentaja- ja ohjaajakoulutuskokonaisuuteen (VOK-1 alueet). Koulutus sisältää ennakkotehtävän sekä oppimistehtävän koulutuksen jälkeen. Koulutustodistuksen saaminen edellyttää tehtävien suorittamista.

Tila: Luento- tai luokkatila + liikuntatila

Lasten Liike (aloittelevat) 6h (1h ennakkotehtävä, 4h livekoulutus, 1h jälkitapaaminen Teams)

Koulutus antaa ohjaajalle perustiedot kaikille avoimen liikunnallisen harrastusryhmän ohjaamiseen. Koulutus on suunnattu aloitteleville tai nuorille ohjaajille, joilla on vain vähän tai ei ollenkaan ohjauskokemusta. Koulutus on erinomainen startti ohjaajan polulle.

Ohjaaja saa koulutuksesta erinomaiset perustiedot ja runsaasti käytännön työkaluja kaikille avoimen ja innostavan liikunnallisen harrastustoiminnan suunnitteluun.

Tunti- ja kausisuunnitelmissa painottuvat motoriset taidot sekä yleisen liikunnallisuuden ja pelaamisen taitojen kehittäminen. Koulutuksessa annetaan myös vinkkejä lasten sosiaalisten-, tunne- ja kaveritaitojen kehittymisen tukemiseen.

Tila: Luento- tai luokkatila + liikuntatila

Ohjaajalle ja valmentajalle - kohti laadukasta toimintaa

Suunnitellen laatua harjoitteluun 3h (VOK1-alueet)

Koulutuksessa käydään läpi harjoittelun suunnittelun periaatteita. Tutustutaan lyhyesti myös tavoitteiden asettamiseen harjoituskauden osalta eli kausisuunnitelman tavoitteenasetteluun. Pääosin keskitytään kuitenkin yksittäisen harjoituksen rakenteeseen ja laatutekijöihin.

Koulutus kuuluu alueiden 1-tason Valmentaja- ja ohjaajakoulutuskokonaisuuteen (VOK-1 alueet). Koulutus sisältää ennakotehtävän sekä oppimistehtävän koulutuksen jälkeen. Koulutustodistuksen saaminen edellyttää tehtävien suorittamista.

Tila: luokka- tai luentotila

Minä valmentajana 3h (VOK1-alueet)

Koulutuksessa tutustutaan urheilijalähtöiseen valmennukseen. Koulutuksessa innostetaan ja tuetaan valmentamisen motiivien, osaamisen ja tavoitteiden tunnistamista. Valmentamista tarkastellaan osana valmennuksen toimintaympäristöä ja siellä tarvittavaa osaamista. Koulutuksen runkona toimii valmentajan polku, jonka sisältöjä pohditaan pienryhmissä muiden osallistujien kanssa.

Koulutus kuuluu alueiden 1-tason Valmentaja- ja ohjaajakoulutuskokonaisuuteen (VOK-1 alueet). Koulutus sisältää ennakotehtävän sekä oppimistehtävän koulutuksen jälkeen. Koulutustodistuksen saaminen edellyttää tehtävien suorittamista.

Tila: Teams tai livenä luento- tai luokkatila

Motivoiva valmennus lapsilähtöisessä harjoitusympäristössä 3h (VOK1-alueet)

Koulutuksessa tutustutaan lasten liikunnan periaatteisiin ja niihin tekijöihin, joiden vuoksi lapset ovat mukana urheilussa. Tutustutaan myös elementteihin, joilla voidaan lisätä laatua ohjatussa harjoituksessa. Itsemääräämisteorian kautta saat vinkkejä siihen, miten lasten sitoutumista ja hyviä kokemuksia liikkumiseen voi tukea. Yhdessä muiden kanssa ideoidaan käytännön valmennustyötä lapsilähtöisessä

ympäristössä. Käytännön harjoituksessa saat vinkkejä ja ideoita monipuolisiin harjoitteisiin toteutettavaksi lasten kanssa.

Koulutus kuuluu alueiden 1-tason Valmentaja- ja ohjaajakoulutuskokonaisuuteen (VOK-1 alueet). Koulutus sisältää ennakotehtävän sekä oppimistehtävän koulutuksen jälkeen. Koulutustodistuksen saaminen edellyttää tehtävien suorittamista.

Tila: Luento- tai luokkatila + liikuntatila

Kannustava valmentaja ja ohjaaja 2h

Harjoitusten ilmapiiri on keskeisin tekijä harjoituksessa viihtymisen ja uuden oppimisen kannalta. Kannustava ohjaaja ja valmentaja voi omalla toiminnallaan luoda innostavan ja positiivisen ilmapiirin harjoituksiin. Koulutuksen tavoitteena on perehdyttää ohjaajat ja valmentajat hyvän ilmapiirin syntymiseen vaikuttaviin tekijöihin sekä ryhmän erilaisten yksilöiden huomioimiseen harjoitustilanteessa. Koulutuksessa pohditaan myös valmentajan ja ohjaajan omaa koulutuspolkua.

Koulutus on suunnattu ohjaaja- ja valmentajakokemusta omaaville.

Tila: Luento- tai luokkatila

Lasten ja nuorten harjoittelun perusteet 3h (VOK1-alueet)

Koulutus koostuu kahdesta osasta. Ensimmäisessä osassa keskitytään perusliikuntataitojen merkitykseen lasten ja nuorten harjoittelussa. Niitä peilataan lasten ja nuorten kokonaisliikunnan suosituksiin ja ohjattujen harjoitusten toteuttamiseen. Toisessa osiossa tutustutaan lapsilähtöiseen kokonaisvaltaiseen valmennukseen ja yhdessä muiden kanssa pohditaan niiden toteuttamista käytännön harjoituksessa. Koulutuksen jälkeen tavoitteena on saada kokonaiskuva lasten ja nuorten liikkumisen ja liikunnan edellytyksistä sekä malli, jonka avulla kokonaisvaltaista valmennusta voi tarkastella lapsilähtöisessä valmennuskulttuurissa.

Koulutus kuuluu alueiden 1-tason Valmentaja- ja ohjaajakoulutuskokonaisuuteen (VOK-1 alueet). Koulutus sisältää ennakotehtävän sekä oppimistehtävän koulutuksen jälkeen. Koulutustodistuksen saaminen edellyttää tehtävien suorittamista.

Tila: Teams tai livenä luento- tai luokkatila

Kun lapsi haastaa liikuntaharrastuksessa -työpaja 2h

Mitä tehdä, kun lapsi ei suostu osallistumaan? Entä jos lapsi menettää malttinsa harrastustoiminnassa? Miten silloin toimitaan?

Työpajassa jaetaan tietoa sekä vaihdetaan kokemuksia haastavien tilanteiden ohjaamisesta. Työpajan tavoitteena on vahvistaa ohjaajien osaamista kohdata haastavia vuorovaikutustilanteita harrastustoiminnassa.

Tila: luento- tai luokkatila

Ryhmänhallintataitojen vahvistaminen 3h

Koulutuksen kautta saat vahvistusta omiin ryhmänhallintataitoihisi. Koulutuksessa reflektoidaan ohjaajan/valmentajan omia ryhmiä ja pohditaan minkälaisia tilanteita ja liikkujia yhden harjoituskerran aikana kohdataan sekä miten ennakoida mahdollisia erilaisia haastavia tilanteita. Koulutuksessa tarkastellaan myös turvallista toimintaympäristöä ja sitä, miten ohjaajana/valmentajana voi siihen vaikuttaa. Koulutus sisältää luentoa, ryhmäkeskusteluja sekä käytännön harjoituksia.

Koulutus sopii kaikkien urheilulajien valmentajille ja ohjaajille. Koulutusta suositellaan erityisesti valmentajauransa alussa oleville, mutta koulutus soveltuu myös kokeneemmille valmentajille.

Tila: Luento- tai luokkatila + liikuntatila

Ohjaajalle ja valmentajalle - syvennän osaamistani

Ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu 3h

Hyvällä valmentajalla on kokonais käsitys elimistöstä, joka koostuu useista keskenään toimivista elinjärjestelmistä. Osaava valmentaja ymmärtää psykofyysisen kokonaisuuden ja sen vaikutuksen terveyttä edistävässä harjoittelussa. Koulutuksen tavoitteena on, että valmentaja tietää ihmisen elinjärjestelmien rakenteen ja toimintamekanismin pääkohdat sekä ymmärtää niiden merkityksen harjoittelussa.

Koulutus on suunnattu ohjaaja- ja valmentajakokemusta omaaville.

Tila: Luento- tai luokkatila

Taitojen oppiminen 3h (VOK1-alueet)

Koulutuksessa saat tietoa taitojen oppimisen vaiheista. Taitojen oppiminen nähdään laajana kokonaisuutena, jossa vaihtelu ja monipuolisuus korvaa yksipuolista toistojen tekemistä. Koulutuksessa tutustutaan taidon opettamisen nykyaikaiseen malliin, joka ottaa huomioon ympäristön ja harjoitteet vaikutukset oppijaan. Lisäksi käydään läpi palautteen antamista ja siinäkin painotusta valmentajan roolista informaation antajana.

Koulutus kuuluu alueiden 1-tason Valmentaja- ja ohjaajakoulutuskokonaisuuteen (VOK-1 alueet). Koulutus sisältää ennakkotehtävän sekä oppimistehtävän koulutuksen jälkeen. Koulutustodistuksen saaminen edellyttää tehtävien suorittamista.

Tila: Luento- tai luokkatila + liikuntatila

Lasten ja nuorten fyysinen harjoittelu 7h (VOK1-alueet)

Koulutuksessa tutustutaan lasten ja nuorten fyysisen harjoittelun pääperiaatteisiin niin teoriassa kuin käytännön harjoitteiden kautta. Koulutuksessa tuodaan esille, miten fyysisiä ominaisuuksia voi kehittää osana harjoittelua monipuolisesti ja lapsilähtöisesti. Käytännön harjoituksissa saat vinkkejä erilaisiin harjoitteisiin.

Koulutus kuuluu alueiden 1-tason Valmentaja- ja ohjaajakoulutuskokonaisuuteen (VOK-1 alueet). Koulutus sisältää ennakkotehtävän sekä oppimistehtävän koulutuksen jälkeen. Koulutustodistuksen saaminen edellyttää tehtävien suorittamista.

Tila: Luento- tai luokkatila + liikuntatila

Tytöt ja naiset urheilijoina 3h

Murrosiästä lähtien fyysisten, psyykkisten ja hormonaalisten tekijöiden huomioiminen harjoittelussa edesauttaa tyttöjen/naisten kokonaisvaltaista kehitystä urheilijana. Koulutus on kohdennettu eri lajien naisurheilijoille ja heidän valmentajilleen. Myös vanhemmat ovat tervetulleita kuulemaan, kuinka tukea urheilevan tytön harjoittelua.

Koulutuksen keskeiset teemat:

- Tytöstä naiseksi, fyysiset ja psyykkiset muutokset haasteina urheilussa
- Pitäisikö harjoittelussa huomioida sukupuoliset erot?
- Ravitsemuksen haasteet tyttö- ja naisurheilussa.
- Naisurheilijan tyypilliset urheiluvammat

Tila: Luento- tai luokkatila

Lasten Liike (kokeneet) 4h

Koulutus kohdentuu kokeneille ohjaajille, valmentajille ja opettajille. Se syventää ohjaajan tietämystä lasten liikunnasta, haastavien tilanteiden ohjaamisesta sekä lasten sisäisen motivaation ja liikunnallisen taitavuuden tukemisesta. Ohjaajien aiempia kokemuksia hyödynnetään osana koulutustehtäviä.

Ohjaaja saa koulutuksesta erinomaiset perustiedot ja runsaasti käytännön työkaluja kaikille avoimen ja innostavan liikunnallisen harrastustoiminnan suunnitteluun.

Tunti- ja kausisuunnitelmissa painottuvat motoriset taidot sekä yleisen liikunnallisuuden ja pelaamisen taitojen kehittäminen. Koulutuksessa annetaan myös vinkkejä lasten sosiaalisten-, tunne- ja kaveritaitojen kehittymisen tukemiseen.

Koulutus on suunnattu ohjaaja- ja valmentajakokemusta omaaville.

Tila: Luento- tai luokkatila + liikuntatila

Tyypilliset urheiluvammat ja niiden ennaltaehkäisy 2,5h

Lasten ja nuorten vammoja voidaan ennaltaehkäistä optimaalisella ikään sidotulla harjoittelulla. Koulutus antaa vinkkejä ja työkaluja erilaisia urheiluvammoja ennaltaehkäisevään harjoitteluun, jossa otetaan huomioon mm. tekniikka, liikehallinta, liikkuvuus sekä keskivartalon lihakset.

Koulutus sisältää sekä teoriaa, että käytännön harjoituksia ja soveltuu kaikkien lajien valmentajille.

Tila: Luento- tai luokkatila + sali

Eettinen harjoittelu 2h

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

Koulutus on suunnattu ohjaaja- ja valmentajakokemusta omaaville.

Tila: Luento- tai luokkatila



Aikuisten ohjaajien ja valmentajien koulutukset

Aktiivinen arki - Aikuisten riittävä ja monipuolinen liikunta 3h

Aikuisliikkujaalle säännöllisellä, päivittäisellä arkiaktiivisuudella ja elimistön huollolla on suuri merkitys elimistön toiminnalle ja hyvinvoinnille. Koulutuksessa keskitytään liikuntaan terveyden näkökulmasta aikuisväestön ja aikuisliikkujien näkökulmasta. Samalla tunnistetaan ja ymmärretään terveyttä ja suorituskkyä edistävän liikunnan taustatekijöitä. Koulutuksessa tutustutaan aikuisten terveysliikunnan suosituksiin ja liikunnan terveyshyötyihin. Sen yhteydessä arvioidaan myös omaa liikkumista ja arjen aktiivisuutta. Lopuksi käsitellään tuoreen selvityksen pohjalta saatuja tietoja väestörakenteen muutosten vaikutuksista seuratoimintaan ja aikuisten harrastusmahdollisuuksien tarjoamiseen.

Koulutus kuuluu alueiden 1-tason Valmentaja- ja ohjaajakoulutuskokonaisuuteen (VOK-1 alueet). Koulutus sisältää ennakotehtävän sekä oppimistehtävän koulutuksen jälkeen. Koulutustodistuksen saaminen edellyttää tehtävien suorittamista.

Tila: Luento- tai luokkatila

Aikuisliikunnan laatutekijät ja liikkujan motiivit 3h

Koulutuksessa tutustutaan aikuisliikunnan laatutekijöihin: liikkuja keskiössä, monipuolisuus ja yhteisöllisyys. Kouluttajan ja yhteisten keskustelujen avulla käydään läpi laatutekijöiden vaikutuksia aikuisten liikuntaryhmien toteuttamiseen ja valmentajan osaamiseen aikuisten ryhmän ohjaajana. Lisäksi tarkastellaan liikunnan perustarpeita, jotka vaikuttavat liikunnan osallistumisen taustalla. Oman liikuntamotivaation tunnistamisen kautta pohditaan ohjaamisen tapoja ja erilaisten kohderyhmien mahdollisuuksia hakeutua mukaan toimintaan. Koulutuksessa pohditaan erilaisia toimintamalleja, joilla voidaan ottaa huomioon erilaisia liikkumisen motiiveja. Teoriaosuuden lisäksi koulutus sisältää käytännön harjoituksen, jossa saat vinkkejä monipuolisista harjoitteista käytettäväksi aikuisten liikuntaryhmissä.

Koulutus kuuluu alueiden 1-tason Valmentaja- ja ohjaajakoulutuskokonaisuuteen (VOK-1 alueet). Koulutus sisältää ennakotehtävän sekä oppimistehtävän koulutuksen jälkeen. Koulutustodistuksen saaminen edellyttää tehtävien suorittamista.

Tila: Luento- tai luokkatila

Fyysiset ominaisuudet ja harjoittelu aikuisliikunnassa 7h

Koulutuksessa käydään läpi aikuisten fyysisen harjoittelun pääperiaatteet niin teoriassa kuin käytännön harjoitteiden kautta. Hyvä valmentaja tietää monipuolisen, laadukkaan ja määrällisesti sopivan sekä eri ikäkausille sopivan ominaisuusharjoittelun merkityksen kehittymiselle.

Koulutuksen tavoitteena on, että valmentaja hallitsee voiman, nopeuden, kestävyyyden ja liikkuvuuden kehittämisen pääperiaatteet ja niiden vaikutukset eri elinjärjestelmiin. Valmentajaa tuetaan turvallisen harjoitustilanteen suunnittelemiseen ja fyysisen harjoittelun monipuoliseen toteuttamiseen osana harjoittelun kokonaisuutta yksilölliset erot huomioiden. Koulutus sopii myös nuorten valmentajille, jotka toteuttavat jo suunnitelmallisempaa valmennusta.

Koulutus kuuluu alueiden 1-tason Valmentaja- ja ohjaajakoulutuskokonaisuuteen (VOK-1 alueet).

Koulutus sisältää ennakkotehtävän sekä oppimistehtävän koulutuksen jälkeen.

Koulutustodistuksen saaminen edellyttää tehtävien suorittamista.

Tila: Luento- tai luokkatila + liikuntatila