



Suomen Voimanoistoliitto ry

Finlands Styrkelyftförbund rf

Voimanoiston 1.tason ohjaajakoulutuksen (ent. VOK1) ilmoittautuminen alkaa vuodelle 2023

Koulutukseen pääseminen edellyttää voimanoistokoulun vetämistä tai muuten valmennus/ohjaustoimintaa sekä voimanoistoliiton seuran jäsenyyttä.

Tämä EI ole valmennuskurssi nostajille, vaan ohjaajakoulutus ohjaajana tai valmentajana toimiville tai sellaiseksi pyrkiville.

Koulutus pidetään kahtena lähijaksona (2*20h) sekä etäopetuksena virtuaaliopetusympäristössä (10h+etätehtävät).

Etäsessiot pidetään Teamsissa.

Koulutus antaa ohjaajalle/valmentajalle perustiedot ja -taidot lapsuuden ja nuoruusvaiheen kehityksestä ja valmentamisesta. Koulutus sisältää sekä teoriaa että käytännön harjoituksia valmentamisen keskeisistä sisältöalueista; valmentajan rooli ja ura, voimanoistajan ura ja kehitys; herkkyykskaudet, psyykinen- ja fyysinen kehitys, voimanoiston harjoittelun perusteet; tekniikka ja säännöt, monipuolisuus harjoittelussa, voimanoistokoulun perustaminen ja vetäminen, kannustava valmentaminen, ihmisen kohtaaminen yleensä, voimanoiston säännöt.

Ohjaajakoulutuksen ensimmäinen lähikoulutusjakso pidetään Pajulahden urheiluopistolla huhtitoukokuussa 2023 ja toinen syyskaudella 2023. Ajankohdat selviävät ilmoittautumisajan jälkeen, kun nähdään halukkaiden määrä. Pyrkimys on, että kaikki halukkaat pääsevät mukaan 2023.

Koulutuksen hinta on 600 euroa.

- sis. 40 h lähiopetusta (luennot, harjoitusdemot), lähiopetus keskittyy enemmän voimanoiston spesifeihin osioihin
- Etäopetusta 10-20 h.
- majoitus 2 hengen huoneissa, täysihoito perjantain illallisesta sunnuntain lounaaseen
- koulutukseen kuuluvien harjoituspaikkojen käyttö

Ilmoittautuminen 31.10.2022 mennessä. Ilmoittautumislinkki <https://forms.gle/sLrzm8TheRmmvkE98>.

Juho Kuusisaari, Jarkko Saapunki, Kaj Mattila, Mats Finne
Valmennusvaliokunta