



Suomen Voimanostoliitto ry

Finlands Styrkelyftförbund rf

Voimanostoliiton valmentaja- ja ohjaajakoulutus (VOK1) alkaa

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

Lähijaksojen ohjelma keskittyy enemmän voimanoston lajispesifisiin asioihin ja tekniikoihin. Etäopetus käsittelee yleisimpiä asioita (aluejärjestöjen VOK1 yleisopinnot hyväksi luetaan yksilökohtaisesti).

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, voimanostajan ura ja kehitys; herkkyykskaudet, psyykinen- ja fyysinen kehitys, voimanoston harjoittelun perusteet; tekniikka ja säännöt, monipuolisuus harjoittelussa, voimanostokoulun perustaminen ja vetäminen, kannustava valmentaminen, ihmisen kohtaaminen yleensä, voimanoston säännöt. Koulutuksen suorittaminen edellyttää voimanostokoulun vetämistä tai muuten valmennus/ohjaustoimintaa.

Ensimmäinen VOK1-lähikoulutusjakso pidetään Pajulahden urheiluopistolla 22.-24.4.2022. Kouluttajina Kaj Mattila ja Jarkko Saapunki (lisähenkilö vielä auki).

Toisen lähiopetusviikonlopun ajankohta ratkeaa, kun ilmoittautuminen sulkeutuu, joka tapauksessa se pidetään tämän vuoden aikana.

Lisäksi Vastuullisen valmentajan verkkokurssi suoritetaan Olympiakomitean verkkokurssina. Kurssi on maksuton vuoden loppuun ja vuoden 2022 alusta 10 euroa. Lisätietoa ja ilmoittautumislinkki: [Vastuullisen valmentamisen kurssi](#).

Koulutuksen hinta on 500,00 euroa

- sis. 40 h lähiopetusta (luennot, harjoitusedmot), lähiopetus keskittyy enemmän voimanoston spesifeihin osioihin
- Etäopetusta 10-20 h (+etätehtävien purku + etätuki). Etäopintojen määrä riippuu osallistujien aiemmasta koulutustaustasta (VOK1 yleiset osiot tai aiempi lajiliiton tai liikunta-alan koulutus)
- majoitus 2 hengen huoneissa, täysihoito perjantain illallisesta sunnuntain lounaaseen
- koulutukseen kuuluvien harjoituspaikkojen käyttö
- Verkkoympäristöön perustetaan suljettu koulutusryhmä, jossa voi käydä keskustelua eri aihealueista ja hakea ”vertaistukea kollegoilta.”

Ilmoittautuminen info@svnl.fi 15.12.2021 mennessä, josta lisäohjeita.

Kaj Mattila
Päävalmentaja

Jarkko Saapunki
Toiminnanjohtaja