



# 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](mailto:info@svnl.fi) 31.12.2021 mennessä. Ilmoittautumiseen laskutusosoite ja puhelinnumero sekä vapaa kuvailu aiemmasta valmentaja/ohjaajakoulutuksestasi voimanostoliitossa/muissa lajiliitoissa.

Kaj Mattila  
Päävalmentaja

Jarkko Saapunki  
Toiminnanjohtaja

