

Seuratoimijoille maksutonta

# LIIKUNTA- KOULUTUSTA

2016-2017

Yhteistyössä  
kuntien liikuntapalvelut ja LiikU

Liikunta elämäntavaksi!

**liikU**

 Kaarina

 LIETO

 MASKUN KUNTA

 Mynämäki

 Naantali

 NOUSIAINEN  
VIREÄ VEHREÄ

 PAIMIO  
Paimion kaupunki

 Raision  
KAUPUNKI

 RUSKO

 SAUVO

 TURKU

# Harrasteliikunnan edistäminen seuratoiminnassa -koulutuskokonaisuus

## Tervetuloa ohjaajaksi (3 t)

- ALOITTELEVILLE LASTEN LIKUNNAN OHJAAJILLE

## Liikunta osana arkea (3 t)

- ALOITTELEVILLE NUORTEN JA AIKUISTEN LIKUNNAN OHJAAJILLE



## Harrasteliikunnan ohjaaminen seurassa (6 t)

- Lasten harrasteliikunnan ohjaaminen ja kerhotoiminta
- Nuorten ja aikuisten ohjaaminen: Lihaskunto ja liikehallinta
- Soveltava liikunta



**Pelit ja leikit, motoriset perustaidot 6-8 -vuotiailla (3 t)**

**Kestävyyskunto ja lihashuolto (3 t)**

## Liikunta osana arkea (3 t)

**Maanantai 19.9.2016 klo 17.30–20.30 Kaarina.**  
**Viimeinen ilmoittautumispäivä 5.9.2016**

### **Koulutuksen tavoitteena on:**

Saat ideoita ja työkaluja yksilön innostamiseen ja liikunta-aktiivisuuden nostamiseen, ryhmän ohjaamiseen, aikuisten motivointiin ja liikuntaneuvontaan. Oppeja voi hyödyntää omassa arjessa, yhdistystoiminnassa ja työssä.

### **Koulutuksen keskeiset teemat ovat:**

- Liikunnan välttämättömyys elimistön hyvinvoinnille
- Arkiaktiivisuuden ja elimistön huollon yhteys elimistön toimintaan ja hyvinvointiin
- Liikunnan kannalta tärkeimpien elinjärjestelmien rakenne, toiminta ja yhteistyö
- Elämäntavan muutosprosessin eri vaiheet

Koulutus on osa aikuisliikunnan I-tason ohjaaja- ja valmentajakoulutusta eli Liikuttajakoulutusta. Ei edellytä aiempaa ohjauskokemusta tai liikunta-alan koulutusta.

**Kouluttaja:** Marika Hillgren, LiikUn kouluttaja.

## ALOITTELEVILLE LASTEN OHJAAJILLE

## Tervetuloa ohjaajaksi -koulutus (3 t)

**Tiistai 20.9.2016 klo 17.30–20.30 Lieto**  
**Viimeinen ilmoittautumispäivä 6.9.2016**



**Koulutus on tarkoitettu:** uusille ja aloitteleville 6–11-vuotiaiden lasten ohjaajille ja valmentajille.

### **Koulutuksen tavoitteena on:**

Antaa perustietoa ja taitoja lasten ohjaamisesta, innostaa etenemään koulutuspolulla ja oppimaan lisää liikunnan ohjaamisesta.

### **Koulutus pitää sisällään:**

- lasten urheilun lähtökohdat
- ohjaajana ja valmentajana toimiminen
- ohjaamisen perusteet
- mistä uusi ohjaaja saa tukea ja apua toimintaan?

**Koulutukseen voi osallistua** paikan päällä, live-streamauksen välityksellä tai katsoa jälkikäteen itselle sopivana ajankohtana videotallenteelta.

**Kouluttaja:** Päivi Vilen, LiikUn kouluttaja, liikunnanohjaaja, valmentajakoulutuksen erikoistumisopinnot, Terve urheilija -kouluttaja.

## Harrasteliikunnan ohjaaminen seurassa (6 t)

Lauantai 1.10.2016 klo 9–15 Kaarina.  
Viimeinen ilmoittautumispäivä 17.9.2016

### Koulutuksen tavoitteena on:

Muodostaa käsitys koko harrasteliikunnan kentästä. Tämän jälkeen osallistuja voi kiinnostuksensa mukaan osallistua lasten harrasteliikunnan ohjaamisen osioon tai nuorten ja aikuisten lihaskunto- ja liikehallintaosioon. Koulutuksen loppuksi kaikille on yhteinen soveltavan liikunnan osio.

- Harrasteliikunnan kokonaisuus (kaikille yhteinen osio, ½ t.)
- Lasten harrasteliikunnan ohjaaminen ja kerhotoiminta (3,5 t) TAI
- Nuorten ja aikuisten ohjaaminen: Lihaskunto ja liikehallinta (3,5 t)
- Soveltava liikunta (2 t)

**Kouluttajat:** Karita Toivonen (LiikU), Marika Hillgren (LiikUn kouluttaja,) Virpi Pennanen (SoVeLi).

### LASTEN OHJAAJILLE

## Pelit ja leikit, motoriset perustaidot 6-8 -vuotiailla (3 t)

Tiistai 17.1.2017 klo 17.30–20.30 Raisio  
Viimeinen ilmoittautumispäivä 3.1.2017



**Koulutuksessa käydään läpi itse tehden** erilaisia pelien ja leikkien sovelluksia sekä kehittäviä, joilla varmistetaan jokaiselle lapselle aktiivisen osallistumisen ja onnistumisen kokemuksia. Pienillä variaatioilla tuttu peli tai leikki voi saada aivan uudenlaisen luonteen.

Lisäksi perehdytään 6-8 -vuotiaiden motoristen perustaitojen harjoittamiseen, yksilön havainnointiin, sopiviin välineisiin, opetusjärjestelyihin, havaintomotoriikkaan sekä pienryhmä- ja parityöskentelyyn.

**Kouluttaja:** Milja Moberg, LiikUn kouluttaja.

## Kestävyyshuolto ja lihahuolto (3 t)

Keskiviikko 18.1.2017 klo 17.30–20.30 Kaarina  
Viimeinen ilmoittautumispäivä 4.1.2017

**Koulutuksessa osallistuja oppii** terveyttä ja suorituskykyä parantavan ja ylläpitävän kestävyys- sekä liikkuvuusharjoittelun ja lihahuollon tärkeimpiä perusasioita.

- Kuntoilun perusrakenteet: kestävyysliikunnan säännöllisen harjoittelun yhteys hyvinvointiin.
- Yhden harjoituskerran rakentaminen ja ohjaaminen turvallisesti ja tehokkaasti.
- Päivittäinen lihahuolto ja lihasten ja nivelten liikkuvuus.

**Kouluttaja:**  
Marika Hillgren,  
LiikUn kouluttaja.



### VALMENTAJILLE

## Suunnanmuutoksen kehittäminen (3 t)

Keskiviikko 25.1.2017 klo 17.30-20.30 Turku  
Viimeinen ilmoittautumispäivä 11.1.2017

*Suunnanmuutos ilmenee urheilulajeissa eri tavoin. Vartalossa vaadittava toiminta ja taitovaatimukset vaihtelevat, riippuen suunnanmuutoksen tavoitteista.*

*Koulutuksessa käydään läpi erilaisia suunnanmuutokseen vaikuttavia tekijöitä ja harjoitellaan suunnanmuutoksen taitoa.*

**Koulutus koostuu** tunnin teorialuennosta ja kahden tunnin käytännön harjoituksesta.

Käytännön harjoituksessa lähestytään suunnanmuutosta liikkuvuuden, kehonhallinnan, voiman, nivelkulmien ja tekniikan kautta.

**Kouluttajat:** Erik Piispa, Mika Saari  
Suomen Valmentajat.

## Nuoren urheilijan ravitseminen (2,5 t)

Keskiviikko 14.9.2016 klo 18–20.30 Raisio  
Viimeinen ilmoittautumispäivä 31.8.2016

- Miten edistää liikkuvan lapsen ja nuorten terveellisiä elintapoja?
- Millainen on nuoren urheilijan ravitseminen: ruokavalion koostaminen, ateriarytmi, nestetasapaino ja palautuminen?

Monipuolinen ja riittävä ravinto on urheilijan terveyden ja kehittymisen kannalta yhtä tärkeää kuin oikein suoritettu harjoittelu ja riittävä lepo.

### Koulutuksessa perehdytään

- hyvän arkiruokailun periaatteet
- ateriarytmit
- nestetasapaino
- välipalat palautumisen tukena
- kilpailupäivän ruokailun suunnittelu

**Kouluttaja:** Katja Pahkala, dosentti,  
laillistettu ravitsemusterapeutti.



**Koulutusten tavoitteena** on valmentajien ja ohjaajien osaamisen lisääminen arjessa. Koulutuksessa opitaan vastuukouluttajalta sekä muilta valmentajilta. Voit osallistua 1–4 koulutustilaisuuteen, ilmoittautuminen koulutuskohtaisesti.

### Ryhmä 1

Turkulaisissa urheiluseuroissa valmentavat valmentajat

**Vastuukouluttaja:**

Olli Jalamo, strategian ja esimiestyön asiantuntija, valmentaja.

### Ryhmä 2

Raision, Ruskon, Maskun, Mynämäen, Nousiaisten ja Naantalin urheiluseuroissa valmentavat valmentajat

**Vastuukouluttaja:**

Jarkko Mäkinen, KT, kasvatustieteiden tohtori, VEAT, Valmentajan erikoisammattitutkinto, valmennuskokemusta 25 vuotta, Taekwondon valtakunnallisen valmennuskeskuksen vastuupalmentaja (NOV), 15 vuotta valmentajakoulutuskokemusta.

### Ryhmä 3

Kaarinan, Liedon, Paimion ja Sauvon urheiluseuroissa valmentavat valmentajat

**Vastuukouluttaja:**

Päivi Vilen, liikunnanohjaaja, valmentajakoulutuksen erikoistumisopinnot, Terve urheilija -kouluttaja, toiminut lasten ja nuorten valmentajien ja ohjaajien kouluttajana 25 vuotta.

## Kuvaus yhden valmentajaryhmän toiminnasta



### 1. Koulutus Syys-Lokakuu

Tutustuminen  
Minä valmentajana  
Harjoituksen seuraaminen ja arviointi

### 4. Koulutus Helmikuu

Palautteen antaminen ja vastaanottaminen

### 2. Koulutus Marraskuu

Oman, valmennusryhmän ja yksilöiden osaamisen tunnistaminen ja tukeminen

### 3. Koulutus Tammikuu

Suunnanmuutoksen kehittäminen (3 t)  
Suomen Valmentajat  
Kaikille avoin koulutus,  
erillinen ilmoittautuminen

## Koulutus

**Tutustuminen, minä valmentajana**  
harjoituksen seuraaminen ja arviointi

### Ryhmä 1

Tiistai 11.10.2016  
klo 17–20 Turku  
Viimeinen  
ilmoittautumispäivä  
27.9.2016

### Ryhmä 2

Torstai 13.10.2016  
klo 17–20 Raisio  
Viimeinen  
ilmoittautumispäivä  
29.9.2016

### Ryhmä 3

Keskiviikko  
21.9.2016 klo 17–20  
Paimio  
Viim. ilmoittautumis-  
päivä 7.9.2016

## Koulutus

**Oman, valmennusryhmän ja yksilöiden osaamisen**  
tunnistaminen ja tukeminen

### Ryhmä 1

Tiistai 8.11.2016  
klo 17.30–20.30  
Turku  
Viim. ilmoittautumis-  
päivä 25.10.2016

### Ryhmä 2

Torstai 10.11.2016  
klo 17.30–20.30  
Masku  
Viim. ilmoittautumis-  
päivä 27.10.2016

### Ryhmä 3

Tiistai 1.11.2016  
klo 17.30–20.30  
Lieto  
Viim. ilmoittautumis-  
päivä 18.10.2016

## Koulutus

**Palautteen antaminen ja vastaanottaminen**

### Ryhmä 1

Tiistai 14.2.2017  
klo 17.30–20.30  
Turku  
Viim. ilmoittautumis-  
päivä 31.1.2017

### Ryhmä 2

Torstai 16.2.2017 klo  
17.30–20.30 Naantali  
Viim. ilmoittautumis-  
päivä 2.2.2017

### Ryhmä 3

Keskiviikko 8.2.2017  
klo 17.30–20.30  
Kaarina  
Viim. ilmoittautumis-  
päivä 25.1.2017



## Johtaminen hyvässä seurassa (3 t)

**Maanantai 19.9.2016 klo 17.30–20.30 Turku**  
**Viimeinen ilmoittautumispäivä 5.9.2016**

Pj-klubi on seurojen puheenjohtajille ja varapuheenjohtajille tarkoitettu tapaamis- ja kouluttautumisfoorumi. Tapaamisissa puheenjohtajille tarjotaan aiheen ja ajankoh- taisen tiedon lisäksi mahdollisuus vaihtaa ajatuksia ja kokemuksia seuratoiminnan johtamisesta.

Pj-klubin tapaamisessa pohditaan seura- toiminnan ydinkysymyksiä johtamisen ja hyvän hallintotavan näkökulmasta.

### **Koulutus koostuu mm. seuraavista teemoista:**

- Millaista on hyvä seurajohtaminen?
- Seuratoiminnan ydin on urheilu vai onko?
- Toiminnan tarkoitus?
- Hallituksen ja valmentajien yhteistyö

**Kouluttaja:** Kari Ekman,  
seuratoiminnan kehittäjä, LiikU.

## SEUROJEN PUHEENJOHTAJILLE, VARAPUHEENJOHTAJILLE JA TIEDOTTAJILLE

## Seuran viestintä ja verkkosivuilla vaikuttaminen (3 t)

**Keskiviikko 2.11.2016 klo 17.30–20.30 Turku**  
**Viimeinen ilmoittautumispäivä 19.10.2016**



*”Kaikki on kiinni viestinnästä”* on usein kuultu lause. Parhaimmillaan seuran verkkosivut palvelevat jäseniä, kuin aina auki oleva toimisto. Miten li- säämmme seuran vaikuttavuutta verk- kosivujen avulla ja miten ylipäänsä suunnittelemme seuramme viestintää? Näitä ja muitakin viestintään liittyviä kysymyksiä pohdimme yhdessä Avoine Oyn toimitusjohtaja Tuomo Heikkilän johdolla.

**Kouluttaja:** Tuomo Heikkilä,  
Avoine Oy.

## Hallituksen vastuut ja velvollisuudet (3 t)

**Torstai 16.2.2017 klo 17.30–20.30 Naantali**  
**Viimeinen ilmoittautumispäivä 2.2.2017**

*”Tiedätkö mistä vastaat seuran hallituksen jäsenenä?”*

Tähän ja moniin muihin seuran hyvän hallinnon kysymyksiin paneudumme illan aikana. Tilaisuus on tarkoitettu ensisijaisesti seurojen hallitusten jäsenille sekä myös toimihenkilöille, joukkueenjohtajille, valmentajille ja kaikille aiheesta kiinnostuneille.

### **Koulutuksen sisältö:**

mm. seuraaviin asioihin:

- Miten seuran hallitus työskentelee?
- Kuka päättää ja miten päätöksiä tehdään?
- Mitkä ovat seuran luottamushenkilöiden vastuut ja velvollisuudet?

**Kouluttaja:** Kari Ekman,  
seuratoiminnan kehittäjä, LiikU

## SEUROJEN PUHEENJOHTAJILLE, VARAPUHEENJOHTAJILLE JA HARRASTELIIKUNNASTA VASTAAVILLE

## Harrasteliikunta seuratoiminnan voimavarana (3 t)

**Torstai 16.3.2017 klo 17.30–20.30 Lieto**  
**Viimeinen ilmoittautumispäivä 2.3.2017**

Pohdimme yhdessä millainen voimavara harrasteliikunta seuratoiminnassa voi olla. Kuulemme seuraesimerkkeinä harrasteliikunnan toteuttamisesta ja kokemuksista:

TPS:n juniorijääkiekko, Roope Paltta, toiminnanjohtaja sekä kilpatanssiseura TanssiDans Kirkkonummi, Harri Antikainen, puheenjohtaja, tanssiurheilun ammattivalmentaja.

**Kouluttajat:** Karita Toivonen, LiikU,  
Roope Paltta ja Harri Antikainen.



Roope Paltta



Harri Antikainen

*”1-2 kertaa viikossa tapahtuva ohjattu harrasteliikunta on edullista sekä hyvää mainosta seuran toiminnalle”.*

## Seuran sopimukset (3 t)

Torstai 13.4.2017 klo 17.30–20.30 Turku  
Viimeinen ilmoittautumispäivä 30.3.2017



Millaisia sopimuksia seurallanne on, miten ne on laadittu ja kuka niitä seurassanne tekee? Illan aikana kerrotaan mm. mitä sopimuksissa täytyy ottaa huomioon. Keskitymme mm. työ-, valmentaja-, urheilija- ja pelaajasopimuksiin, niin harrastajien kuin kilpailijoidenkin osalta sekä seuran varainhankintaan liittyviin sopimuksiin.



Illan kouluttajana toimii Legistumin asianajaja **Teppo Laine**.

Asianajaja Teppo Laine on toiminut juridiikan alalla yrittäjänä vuodesta 2003 alkaen ja toiminut jo lähes 10 vuotta urheilun paikallisjärjestöjen neuvontalaki miehenä. Teppo Laine on asianajotoimisto Legistum Oy:n vanhempi osakas.

Ilmoittautuminen kaikkiin koulutuksiin 15.6. lähtien, viimeistään 14 päivää ennen koulutusta:

[www.liiku.fi/rajattomatseurakoulutukset](http://www.liiku.fi/rajattomatseurakoulutukset)

Koulutuspaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

**Hinta:** Koulutukset ovat yhteistyökuntien rekisteröityjen urheilu- ja liikuntaseurojen jäsenille maksuttomia.

**Peruutusehdot:** Mahdollinen peruutus on tehtävä viimeistään viikkoa ennen koulutusta. Sen jälkeen peruuttamattomasta, käyttämättä jätetystä paikasta veloitetaan osallistujalta 50 €/hlö. Koulutuksen peruuttaminen lyhyemmällä aikavälillä on maksuton vain toimittamalla sairaustodistus LiikUun.

**Koulutuksia koskevat**

**yleiset kysymykset LiikUun:**

Sari Virtala, puh. (02) 5151 900, sari.virtala@liiku.fi

**Lisätiedot:** Karita Toivonen, puh. 040-9000 841, karita.toivonen@liiku.fi

Koulutuspaikkojen esteettömyyttä voi tiedustella kunkin koulutuspaikkakunnan viranhaltijalta.

## Yhteistyökuntien yhteystiedot:

|             |  |              |
|-------------|--|--------------|
| KAARINA:    | <a href="mailto:tapio.svard@kaarina.fi">tapio.svard@kaarina.fi</a>                   | 050 373 2434 |
| LIETO:      | <a href="mailto:helina.nuutinen@lieto.fi">helina.nuutinen@lieto.fi</a>               | 050 541 0406 |
| MASKU:      | <a href="mailto:jyrki.kangas@masku.fi">jyrki.kangas@masku.fi</a>                     | 0440 701 871 |
| MYNÄMÄKI:   | <a href="mailto:anna.salminen@mynamaki.fi">anna.salminen@mynamaki.fi</a>             | 050 300 2508 |
| NAANTALI:   | <a href="mailto:maiya.puolakanaho@naantali.fi">maiya.puolakanaho@naantali.fi</a>     | 0400 638 398 |
| NOUSIAINEN: | <a href="mailto:jouni.kangasniemi@nousiainen.fi">jouni.kangasniemi@nousiainen.fi</a> | 044 435 5303 |
| PAIMIO:     | <a href="mailto:juha.terasvasara@paimio.fi">juha.terasvasara@paimio.fi</a>           | 050 606 19   |
| RAISIO:     | <a href="mailto:marita.oksanen@raisio.fi">marita.oksanen@raisio.fi</a>               | 040 747 9002 |
| RUSKO:      | <a href="mailto:erkki.korpela@rusko.fi">erkki.korpela@rusko.fi</a>                   | 044 4333 669 |
| SAUVO:      | <a href="mailto:paivi.inkinen@sauvo.fi">paivi.inkinen@sauvo.fi</a>                   | 050 594 8914 |
| TURKU:      | <a href="mailto:terhi.anttila@turku.fi">terhi.anttila@turku.fi</a>                   | 050 554 6282 |

