

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)

Kestävyyuskunto 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.



VALMENTAJILLE

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

Ryhmä 1

Turkulaisissa urheiluseuroissa valmentavat valmentajat

Ryhmä 2

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

Ryhmä 3

Kaarinan, Liedon, Paimion ja Sauvon urheiluseuroissa valmentavat valmentajat

Kuvaus yhden valmentajaryhmän toiminnasta



Koulutus

Tutustuminen, minä valmentajana



Vastuuvalmentaja:
Olli Jalamo, strategian ja esimies-
työn asiantuntija, valmentaja.

Ryhmä 1

Tiistai 11.10.2016
klo 17–20 Turku
Viimeinen
ilmoittautumispäivä
27.9.2016

Ryhmä 2

Tiistai 25.10.2016
klo 17–20 Raisio
Viimeinen
ilmoittautumispäivä
11.10.2016

Ryhmä 3

Tiistai 18.10.2016
klo 17–20 Paimio
Viim. ilmoittautumis-
päivä 4.10.2016

Koulutus

Oman, valmennusryhmän ja yksilöiden osaamisen tunnistaminen ja tukeminen



Vastuuvalmentaja:
Jarkko Mäkinen, KT, kasvatustietei-
den tohtori, VEAT, Valmentajan erikois-
ammattitutkinto, valmennuskokemusta
25 vuotta, Taekwondon valtakunnallisen
valmennuskeskuksen vastuuvalmentaja
(NOV), 15 vuotta valmentajakoulutus-
kokemusta.

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



Vastuuvalmentaja:
Päivi Vilen, liikunnanohjaaja,
valmentajakoulutuksen erikoistumisopin-
not, Terve urheilija -kouluttaja, toiminut
lasten ja nuorten valmentajien ja ohjaa-
jien kouluttajana 25 vuotta.

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)

Tiistai 14.3.2017 klo 17.30–20.30 Lieto
Viimeinen ilmoittautumispäivä 28.2.2017

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)

Tiistai 4.4.2017 klo 17.30–20.30 Turku
Viimeinen ilmoittautumispäivä 21.3.2017



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

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

