

OSAAMISTA JA TYÖKALUJA URHEILUSEUROILLE



Suomessa on noin 10.000 urheiluseuraa, 500.000 vapaaehtoista ja 5000 päätoimista toimijaa. Esitteeseen on kerätty liikunnan aluejärjestöjen ja valtakunnallisen liikunta- ja urheiluorganisaatio Valo ry:n järjestämiä mahdollisuuksia kaikille seuroille lajista riippumatta. Lajiliittojen koulutukset löytyvät lajiliittojen nettisivuilta.

Seuratoiminnan HelpDesk – ota yhteyttä!

Neuvoja ja apua urheiluseura-toiminnan kiperiin kysymyksiin. Onko sinulla kysyttävää seura-toimintaan liittyvistä asioista?

Älä arkaile ottaa yhteyttä meihin. Lähetä viesti tai soittopyyntö osoitteeseen www.sport.fi/seura-toiminnanhelpdesk, niin vastaam-

me sinulle joko sähköpostilla tai soittamme!

Oman seuran analyysi

Oman seuran analyysi -työkalu on ilmainen tapa käynnistää seurassa keskustelu seuran nykytilanteesta!

Oman seuran analyysi on kaikkien urheiluseurojen käytössä oleva helpokäyttöinen kysely, jonka avul-

la kartoitetaan seuran toimivuutta. Seura voi tilata sähköisen kyselyn Sport.fi sivujen kautta. Tilaaja saa sähköpostiinsa seurakohtaisen linkin, jonka seura voi lähettää jäsenil- leen ja haluamilleen sidosryhmille. Kyselyn vastaaja arvioi seuraansa

eri seuratoiminnan osa-alueilta. Kyselyn tulokset ovat automaattisesti seuran käytössä.

Halutessasi voit kysyä apua oman seuran analyysin tulosten analysointiin liikunnan aluejärjestöstä!

Seurajohdon ja seuratoimijoiden koulutukset

Seuroissa toimii eri rooleissa vuosittain noin 500.000 vapaaehtoista toimijaa. Näistä noin 50.000 toimijalla on seurassa vastuullisempi tehtävä esim. puheenjohtaja, hallituksen tai jaostojohtokunnan jäsen, päätoimisen- tai osa-aikaisen työntekijän ja seuran eri osa-alueiden vastuuhenkilöt. Tälle joukolle on tarjolla erilaista koulutusta oman osaamisen kehittämiseksi.

Tällä hetkellä tarjolla olevia koulutussisältöjä:

- o Hyvän seuran hallinto
- o Hyvän seuran verotus
- o Hyvän seuran viestintä
- o Ihmisten johtaminen hyvässä seurassa
- o Urheilun johtaminen hyvässä seurassa

Seurakohtaisia konsultointeja ja koulutuksia järjestävät aluejärjestöjen seurakehittäjät. Tutustu myös netissä olevaan Päätä oikein aineistoon.

Innosta urheilemaan!

– vuorovaikutusta lasten vanhempien ja seuran välille



Urheilun Pelisääntöjen tavoitteena on synnyttää keskustelua lasten urheilun arvoista, toimintaperiaatteista ja käytännöistä.

Pelisääntökeskusteluissa voidaan pohtia esim.

- miten aikuiset voivat innostaa lapsia urheilemaan?
- liikkuvatko lapset riittävästi?
- miten edistetään urheilullisia elämäntapoja?
- mitä toiminta saa maksaa, mihin kaikkeen osallistutaan?

Pelisääntökeskusteluihin on olemassa erilaista materiaalia, jonka tavoitteen on herättää keskustelua

sekä saada aikuiset pohtimaan lasten urheilun eri näkökulmia. Voit tilata maksutonta materiaalia: pelisääntötaulut lapsille ja 'Innosta urheilemaan' -vinkkivihot aikuisille. Sport.fi sivuistoilta löytyy myös Huippuaikuisen valmennusvideo (5 min) sekä Huutaja -video (1 min) ja ennakkokysely lasten vanhemmille, jotka virittävät hyvin keskustelua aikuisten kesken.

Tutustu aineistoon <http://www.sport.fi/lasten-ja-nuorten-urheilu/>

Ohjaaja- ja valmentajakoulutuksia lasten ja nuorten valmentajille

Tervetuloa ohjaajaksi

Koulutus on suunnattu urheilu-seurojen uusille ja aloittaville pääasiassa 6–11 -vuotiaiden lasten ohjaajille ja valmentajille. Koulutuksen kesto on 3 tuntia. Kyseessä on yleiskoulutus, joka soveltuu kaikille lajeille. Se voidaan yhdistää myös lajikoulutukseen.

Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen (VOK) I taso

Suomalainen ohjaaja- ja valmentajakoulutus (VOK) muodostuu viisiportaisesta järjestelmästä. 1-3 tason koulutuksesta vastaavat lajiliitot yhteistyössä liikunnan aluejärjestöjen ja urheiluopistojen kanssa. Liikunnan aluejärjestöt tarjoavat VOK 1 tasolle koulutusta. Koulutus koostuu 12 teemakoulutuksesta. Koulutukseen osallistuja voi halutessaan osallistua myös yksittäisiin teemakoulutuksiin oman kiinnostuksen mukaan. Koko VOK I tason suorittaakseen koulutukseen osallistuja suorittaa 50 tunnin yleisopin-tojen lisäksi lajiliiton edellyttämät lajiopinnot.

VOK I-tason teemakoulutukset:

- o Kannustava valmentaja ja ohjaaja
- o Ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu
- o Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa
- o Herkkyyskausien huomiointi harjoittelussa
- o Liikunnallinen elämäntapa
- o Taitoharjoittelu
- o Psykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet harjoittelussa
- o Fyysinen harjoittelu: voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus
- o Kasvua ja kehittymistä tukeva harjoittelu
- o Valmentajana ja ohjaajana kehittyminen
- o Tunne- ja vuorovaikutustaidot valmennuksessa
- o Harjoittelun suunnittelu ja arviointi

Liikuntaleikkikoulu

Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus antaa valmiudet alle kouluikäisten ohjaamiseen sekä oikeuden toimia ohjaajana Liikuntaleikkikoulussa. Liikuntaleikkikoulun vastuu-

ohjaajana voi toimia 18-vuotiaana ja apuohjaajana voi toimia 16-vuotias.

Liikuntakerhon ohjaajakoulutukset

Liikuntakerhon ohjaajakoulutus on monipuolisen liikunnan koulutus, joka antaa ohjaajalle tietoa erilaisista liikuntakerhojen toimintamuodoista, suunnittelusta, ohjaamisesta ja toteutuksesta käytännön läheisesti ja innostavasti. Koulutus sopii kaikille ohjaajille, jotka toimivat 6-12 -vuotiaiden liikuntakerhon ohjaajana.



Miten Sinettiseuraksi?

Lasten ja nuorten urheilussa tärkeää on ilo, innostus, oppiminen ja kehittyminen sekä kaveruus ja yhdenvertaiset mahdollisuudet osallistua. Sinettiseuratoiminnan tavoitteena on löytää seurassa yhteinen toimintatapa ja periaatteet, joilla laadukasta lasten ja nuorten toimintaa voidaan toteuttaa.

Sinettiseurat ovat lasten ja nuorten urheilun kärkiseuroja. Ne ovat aktiivisia ja kehityshaluisia seuroja - lajiensa ja paikkakuntiansa parhaita! Sinetin saaminen on seuralle kunnia-asia, mutta se tuo seuralle myös vastuuta. Sinetti on lupaus laadusta. Miten sinun seurastasi, voisit tulla Sinetti-seura?

Kasva urheilijaksi

–verkkopalvelu urheilijoille ja valmentajille

Kaikkien lajien urheilijoille tarkoitettu kasvaurheilijaksi.fi -palvelun avulla urheilijat voivat valmentajan johdolla ja osin itsenäisesti testata omia ominaisuuksiaan. Testien tuloksista tulee urheilijalle henkilökohtainen palaute. Palvelu on tarkoitettu nuorille urheilijoille sekä

heidän valmentajilleen ja vanhemmilleen apuvälineeksi urheilijan kehitymisessä. Kasva urheilijaksi -kokonaisuus pitää sisällään ominaisuus-, elämänrytmi-, motivaatio- ja taitotestit.

kasvaurheilijaksi.fi



Liikuttajakoulutukset aikuisryhmien ohjaajille

Aikuisten kunto- ja terveysliikunnan I-tason ohjaajakoulutuksesta käytetään nimeä Liikuttajakoulutus. Liikuttajakoulutus soveltuu kenelle tahansa aikuisryhmiä ohjaavalle. Liikuttajakoulutuksen tavoitteena on nostaa aikuisliikunnan ohjauksen tasoa ja osaamista

urheiluseuroissa ja innostaa yhä useampi liikkumaan.

Liikuttajan perusosat (= pakolliset osiot)

- o Liikunta osana arkea
- o Lihaskunto ja liikehallinta
- o Kestävyyskunto ja lihashuolto

Vapaavalintaiset koulutukset

- o Kuntosalin startti
- o Ravitsemuksen startti
- o Ohjaamisen startti

Teemakoulutukset:

mm. Toiminnallinen harjoittelu
Dynaaminen liikkuvuus

Muuta hyödyllistä seuralle!

Tuplaturva korvaa ja vakuuttaa

Valo ja Pohjolan Vakuutus Oy ovat sopineet Tuplaturvavakuutuksesta, joka koostuu seurojen toiminnan vastuuvakuutuksesta ja vapaaehtoistyöntekijöiden tapaturmavakuutuksesta. Tutustu asiaan tarkemmin nettisivuilla. Netistä voit tarkistaa, että seurasi lajiliitto on maksanut vakuutuksen puolestanne.

Musiikin tekijänoikeus-korvauksista sovittu

Valo, Teosto ja Gramex ovat sopineet liikuntatoiminnassa julkisesti esitettävän musiikin tekijänoikeuskorvauksista. Sopimus koskee seurojen urheilutilaisuuksia ja tapahtumia, joiden osallistujia ja katsojamäärä on alle 15.000. Sopimusnumerot ja muut yksityiskohdat löytyvät nettisivuilta.

Sporttisaitti nettisivujen ylläpitoon!

Seurojen viestinnän ja tiedottamisen tarve kasvaa jatkuvasti. Jos tarvitsette seuralle helppokäyttöiset nettisivut, Sporttisaitti on varmasti hyvä vaihtoehto. Sporttisaitilla tehtyjen sivujen päivittäminen ei ole kiinni tietokoneen ohjelmista vaan päivitysmahdollisuus voidaan jakaa useammalle henkilölle. Tiedostojen siirto vanhoilta sivuilta on helppoa.

Sporttisaitin tarjoavat yhteistyössä Valo ja Avoine Oy. Tällä hetkellä Sporttisaittia käyttää jo yli tuhat suomalaista urheiluseuraa!

Lisäinfoa tämän esitteen koulutuksista ja palveluista sekä tarkempaa tietoa aikatauluista ja yhteystiedoista löytyy osoitteessa www.sporti.fi/urheiluseura sekä liikunnan aluejärjestöjen nettisivuilta. Huomioi, että esim. useimmat koulutukset on mahdollista tilata myös seurakohtaisina koulutuksina.