

KETTERÄ KÄSIKIRJA

urheiluopistojen vapaan sivistystyön suunnitteluun



EERIKKILÄ
SPORT & OUTDOOR RESORT

 folkhälsan



KISIS
urheiluopisto kisakeskus idrottssinstitut



Kuortane
Finland
OLYMPIC TRAINING CENTER



Pajulahti

SANTA
SPORT
Lapin Urheiluopisto

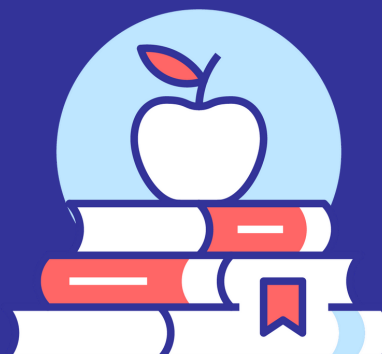
Tanhuvaara
URHEILUOPISTO & SPORT RESORT

VARALA

VIERUMÄKI
SUOMEN
URHEILUOPISTO

 VUOKATTI SPORT

SISÄLLYS



1. Johdanto
2. Arvot
3. Eettisen toiminnan periaatteet
4. Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo
5. Urheiluopistopedagogiikka
6. Vapaaehtoisten koulutuksen tavoitteet
 - 6.1. Liikuntaharrastusta edistävä koulutus
 - Lasten ja nuorten liikunta
 - Perheliikunta
 - Työikäisten liikunta
 - Ikääntyvien liikunta
 - 6.2. Kilpa- ja huippu-urheilutoiminta
 - Kilpailutapahtumat
7. Osaamisperusteisen koulutuksen tavoitteet
 - 7.1. Johdatus osaamisperusteisuuteen
 - 7.2. Valmentaja- ja ohjaajakoulutus
 - 7.3. Muu kansalaisjärjestötoiminta

Liitteet ja linkit

Päivittävät materiaalit: [Ketterä käsikirja \(www.urheiluopistot.fi\)](http://www.urheiluopistot.fi).

**Ketterä käsikirja on toteutettu urheiluopistojen verkostoyhteistyönä.
Työryhmään kutsuttiin seuraavat asiantuntijat:**

Fölkhälsan Utbildning Solvallen Urheiluopisto, Karoliina Laaksoharju
Eerikkilän Urheiluopisto, Antti Jokinen
Kisakallion Urheiluopisto, Lauri Ikävalko
Liikuntakeskus Pajulahti, Virpi Remahl
Santasport, Lapin Urheiluopisto, Jussi Sirviö
Suomen Urheiluopisto, Anna Tiikkaja
Tanhuvaaran Urheiluopisto, Mirka Kupiainen
Varalan Urheiluopisto, Sari Karjalainen
Urheiluopistot ry, Nina Luukkainen

2023

Taitto: Urheiluopistot ry, Krista Kyyrönen | Kannen kuva: Niki Soukkio

1. JOHDANTO

Urheiluopistot muodostavat osaamisyhteisön, jonka peruspilarit ovat liikunta-alan ammatillinen ja vapaan sivistystyön koulutus, valmennuskeskustoiminta sekä muu palvelutoiminta. Pedagoginen osaaminen, olosuhteet ja resurssit tekevät urheiluopistoverkostosta liikunta-alan osaamiskeskittymän. Urheiluopistojen tehtävänä on tuottaa liikunta-alan koulutusosaamista ja luoda edellytyksiä koko kansan liikunnan, urheilun, hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Toteutamme tätä tehtävää kehittämällä liikunnan ja urheilun osaamista sekä järjestämällä koulutusta, tapahtumia ja leirejä.

Urheiluopistojen vapaan sivistystyön lain mukainen (laki vapaasta sivistystyöstä 632/1998) koulutustehtävä on edistää eri muodoissa koko väestön liikuntakasvatusta; liikuntaharrastusta, hyvinvointia ja terveyttä edistävää koulutusta sekä liikunnan järjestö- ja seuratoimintaa palvelevaa koulutusta ja valmennustoimintaa.

Vapaan sivistystyön koulutuksen ketterä käsikirja on tehty tukemaan koulutuksen kestävää ja vastuullista kurssisuunnittelua ja laadun varmistusta urheiluopistojen arjessa. Käsikirjaan on määritelty verkoston yhteiset koulutuksen toteuttamisen periaatteet: arvot, eettisen toiminnan periaatteet, yhdenvertaisuus ja tasa-arvo sekä urheiluopistopedagogiikka. Koulutuksen järjestäjät arvioivat osaamisen kehittymistä omilla palautteenkeruun menetelmillä.

Urheiluopistoverkostossa uskomme, että liikunnan ilon löytäminen on perusta sekä menestyvälle huippu-urheilulle että lasten ja nuorten liikunnalliselle elämäntavalle.



2. ARVOT

Sitoutunut kumppanuus.

Urheiluopistot muodostavat valtakunnallisesti ainutlaatuisen liikunnan, urheilun ja hyvinvoinnin osaajien ja osaamisen verkoston. Verkosto on sisäisesti ja ulkoisesti vaikuttavin, kun sen jäsenet ovat sitoutuneet toimimaan toistensa kumppaneina ja edistämään yhteisiä päämääriä. Yhteistyöhön sitoutunut verkosto on aloitteellinen, haluttu ja arvostettu kumppani myös sidosryhmilleen.

Kunnianhimoinen kehittyminen.

Osaaminen ja uuden tiedon tuottaminen muodostavat verkoston vaikuttavuuden kivijalan. Verkosto ei pysähdy paikoilleen tai tyydy siihen, mitä kussakin tilanteessa on saavutettu, vaan toimii jatkuvan oppimisen hengessä kehittäen asiantuntijuuttaan.

Tuloshakuinen vaikuttavuus.

Verkoston toiminta on onnistunutta silloin, kun se saavuttaa päämääränsä, tuottaa tulosta ja vaikuttaa siten yhteiskuntaan ja toimintansa kohteisiin. Verkosto tekee visionsa ja missionsa todeksi teoin, ei sanoin, ja viestii tuloksistaan aktiivisesti.

Pitkäjänteinen vastuullisuus.

Verkoston ytimessä on pitkäjänteinen vaikuttavan hyvinvoinnin ja terveellisen arjen edistäminen ja rakentaminen. Fyysisen hyvinvoinnin ohella verkosto edistää vastuullista yhteiskuntaa ja elämäntapaa kestävän kehityksen mukaisesti.



3. EETTISEN TOIMINNAN PERIAATTEET

Liikuntalain (390/2015) lähtökohtina ovat tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat sekä ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys.

Lain 2§ tavoitteena on edistää mm. liikunnan ja huippu-urheilun rehellisyyttä ja eettisiä periaatteita; sekä eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa.

Urheiluopistoverkoston eettisen toiminnan periaatteet koskevat jokaista urheiluopiston toiminnassa mukana olevaa henkilöä:

1. Yhdenvertaisuus- ja tasa-arvo

Velvoittaa jokaista toimimaan yhdenvertaisen ja tasa-arvoisen kohtelun sekä syrjimättömyyden periaatteiden mukaan.

- Yhdenvertaisuudella tarkoitetaan ihmisten yhdenvertaista kohtelua riippumatta heidän sukupuolesta tai suuntautumisestaan, iästä, uskonnollisesta tai kulttuurisesta taustasta sekä sosioekonomisesta asemasta huomioiden soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun erityispiirteet osana toiminnan järjestämistä.
- Tasa-arvolla tarkoitetaan sukupuolten välisen tasa-arvon edistämistä.

2. Antidopingtoiminta

Velvoittaa jäseniä edistämään antidopingohjelmien ja -sopimusten mukaista toimintaa.

3. Asiallinen käytös

Velvoittaa jokaista edistämään hyvän käytöksen yleisiä tapoja. Verkostossa ei hyväksytä minkäänlaista epäasiallista käytöstä, häirintää, syrjintää tai kiusaamista.

4. Päihteettömyys ja terveelliset elämäntavat

Velvoittaa jokaista edistämään päihteettömän ja terveellisten elintapojen mukaista koulutus- ja valmennustoimintaa.



4. YHDENVERTAISUUS JA TASA-ARVO

Urheiluopistojen vapaan sivistystyön koulutuksissa edistetään yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon toteutumista sekä ehkäistään syrjintää liikunnassa ja urheilussa iän, sukupuolen, vammaisuuden, terveydentilan, etnisen taustan, seksuaalisen suuntautumisen tai muun syyn perusteella.

Tällä tarkoitetaan käytännössä liikkujien (lapset, nuoret, työikäiset, ikääntyvät) ohjaamista yksilöllisesti ja osallistavasti huomioiden mm. liikkujien erityisen tuen tarpeet, monikulttuurisuus ja erilaiset vähemmistöryhmät liikunnassa ja urheilussa. Yhdenvertaisen ja tasa-arvoisen liikunnan toteuttaminen on tärkeä arvo ja lähtökohta urheiluopistojen toimintaympäristöissä toimiessa.

Urheiluopistojen yhteinen vastuullisuusohjelma ohjaa koulutuksen järjestäjää vastuullisessa koulutustoiminnan suunnittelussa ja järjestämisessä.



5. URHEILUOPISTOPEDAGOGIIKKA

Urheiluopistopedagogiikka on kuvaus verkoston koulutustoiminnan luonteesta, kasvatustoiminnan keskeisistä periaatteista sekä kasvu- ja oppimisprosessiin liittyvistä tekijöistä. Urheiluopistojen koulutustoiminnalle on ominaista, että pedagogiikka saa vaikutteita niin ammatillisen koulutuksen kuin vapaan sivistystyön koulutustoiminnasta, eikä niitä ole mielekästä erottaa täysin toisistaan.

Urheiluopistoympäristössä käytännönläheisen koulutuksen pedagoginen luonne ymmärretään liikunnan ja urheilun opetuksen ja oppimisen kokonaisuudessa koko elämänkaarella. Urheiluopistojen oppimisympäristölle ominaisia piirteitä ovat internaattimuotoinen koulutuksen järjestämistapa, jossa korostuvat sosiaalinen vuorovaikutus ja yhteisöllisyys, liikunta-alalle luonteenomainen tekemällä oppiminen sekä elämyksellisyys.

Pedagogisen toiminnan lähtökohtana oppiminen nähdään laaja-alaisena prosessina, jossa korostuvat opiskelijoiden kokonaisvaltainen kasvu ja hyvinvointi. Digitaalinen oppimisympäristö nähdään mahdollisuutena laajentaa opiskelijoiden osaamista ja oppimista.



6. VAPAATAVOITTEISEN KOULUTUKSEN TAVOITTEET

6.1 Liikuntaharrastusta edistävä koulutus – lasten ja nuorten liikunta

Määrittely

Lasten ja nuorten liikunta (0-18v)

Urheiluopistot tarjoavat liikunnallista elämäntapaa edistävää toimintaa päiväkotikäisille, koululaisille sekä nuorille, muun muassa aktiviteettipäivien, liikuntaleirien sekä leirikoulujen muodossa. Toiminnassa tärkeää on taata jokaiselle lapselle ja nuorelle tasapuolinen mahdollisuus liikuntaan sekä tarjota monipuolisia liikunnallisia aktiviteetteja. Toiminnan suunnittelussa huomioidaan myös liikunnan opetussuunnitelma.

Vaikuttavuus

Lasten ja nuorten liikunnassa keskeistä on tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehittymistä kohti liikunnallista elämäntapaa. Urheiluopistoina tuomme oman osaamisemme ja luomme olosuhteet liikuntaan kaikille lapsille ja nuorille.

Toiminnan suunnittelu

- Tavoitteiden kohdentaminen toimintasuunnitelmaa, leirejä ja kursseja suunniteltaessa
- Tavoitteiden valinta kohderyhmämme ikä ja toiminta huomioiden



Lasten ja nuorten liikunta

Lasten ja nuorten liikunta (0-18 v) Yleiset tavoitteet

- Rohkaista ja kannustaa kaikkia liikkumaan
- Kokonaisvaltainen kasvattaminen liikunnalliseen elämäntapaan
- Tukea lapsen ja nuoren kasvua perustaitojen oppimisen ja kasvun näkökulmasta eri herkkyyksikaudet huomioiden
- Tarjota monipuolista liikuntaa ja tavoitteellista toimintaa
- Opastaa terveellisten elämäntapojen merkityksestä
- Huomioida yksilöllinen liikunnallinen kehitys, joka koostuu kuntotekijöiden, taitotekijöiden ja perusliikkeistä muodostuvien yleisten liikevalmiuksien välisestä vuorovaikutuksesta
- Huomioida että ohjauksessa opitaan niitä perustaitoja ja valmiuksia, joiden avulla kehitytään liikunnallisesti taitavaksi, joka edesauttaa lasta ja nuorta harrastamaan pitkäkestoista ja usein toistuvaa liikuntaa
- Huomioida että monipuolisella ja hyvin suunnitellulla opetuksella luodaan edellytykset taitojen ja lajikohtaisten ominaisuuksien oppimiseen, joka mahdollistaa myös huippu-urheilun pariin siirtymisen

Keskeiset sisällöt ja toimintatavat

Fyysiset tavoitteet	Psyykkiset tavoitteet	Sosiaalis-eettiset tavoitteet	Kognitiiviset tavoitteet
• Harjoittaa motorisia perustaitoja • Huomioida kestävyys-, nopeus-, liikkuvuus- ja lihaskunto-ominaisuudet ikäkohtaisesti • Eriyttää toimintaa taitojen ja fyysisten ominaisuuksien mukaan	• Kannustaa ja rohkaista jokaista • Vahvistaa myönteistä minäkuvaa ja itsetuntoa • Mahdollistaa myönteiset liikuntakokemukset • Hyväksyä tunteet ja kehittää tunteiden hallintaa ja ilmaisua	• Edistää vuorovaikutustaitoja, sosiaalisia taitoja sekä toisten huomioon ottamista • Kehittää ryhmässä toimimisen ja sääntöjen noudattamisen taitoja • Hyväksyä kaikki yksilöinä, yksilöllisine tarpeineen • Rohkaista ja kannustaa kaikkia liikkumaan • Antaa positiivista ja rakentavaa palautetta	• Kannustaa ja painottaa terveellisten elämäntapojen merkitystä hyvinvoinnille • Painottaa liikunnallisen elämäntavan ja omaehtoisen liikunnan merkitystä • Kehittää ongelmanratkaisukykyä • Luoda myönteinen, innostava ja oppimista edistävä ilmapiiri • Luoda turvallinen ja motivoiva toimintaympäristö



6.1. Liikuntaharrastusta edistävä koulutus – perheliikunta

Määrittely

Perheliikunta

Urheiluopistot tarjoavat perheiden hyvinvointia tukevaa toimintaa, jotka tukevat sekä liikunnallista elämäntapaa ja yhdessä tekemistä. Toiminnassa tärkeää on taata jokaiselle perheelle tasapuolinen mahdollisuus liikuntaan sekä mahdollisuus monipuolisiin liikunnallisiin aktiviteetteihin. Toiminnan suunnittelussa huomioidaan liikunnan opetussuunnitelma ja tämän tietoisuuden lisääminen vanhempien parissa. Ohjelmasisältö painottuu perheen yhteiseen aikaan, mutta huomioi myös aikuisten ja lasten tarpeet ja tavoitteet omissa ikäryhmissä.

Vaikuttavuus

Perheliikunnassa keskeistä on tukea perheiden kasvua ja kehittymistä kohti liikunnallista elämäntapaa. Urheiluopistoina tuomme oman osaamisemme ja luomme olosuhteet liikuntaan kaikille perheille.

Toiminnan suunnittelu

- Tavoitteiden kohdentaminen toimintasuunnitelmaa, leirejä ja kursseja suunniteltaessa
- Tavoitteiden valinta kohderyhmämme ikä ja toiminta huomioiden



Perheliikunta

Perheliikunta Yleiset tavoitteet

- Tukea ja kannustaa perheliikunnan pariin
- Tukea kokonaisvaltaisesti lasten ja aikuisten fyysistä ja psyykkistä kehittymistä
- Tukea perheen yhdessä oloa, vuorovaikutusta ja kasvatustyötä
- Opastaa terveellisten elämäntapojen merkityksestä
- Harjoittaa perusliikunta- ja yhteistoimintataitoja ja luoda myönteistä minäkuvaa

Keskeiset sisällöt ja toimintatavat

Fyysiset tavoitteet	Psyykkiset tavoitteet	Sosiaalis-eettiset tavoitteet	Kognitiiviset tavoitteet
• Harjoittaa motorisia perustaitoja • Huomioida kestävyys-, nopeus-, liikkuvuus- ja lihaskunto-ominaisuudet ikäkohtaisesti • Tutustuminen terveys- ja kuntoliikuntaan erilaisten liikuntavälineiden ja leikkien ja lajien avulla, lasten ja aikuisten omissa liikuntaryhmissä • Tutustuminen koko perheelle soveltuviin liikuntalajeihin	• Kannustaa ja rohkaista jokaista • Vahvistaa myönteistä minäkuvaa ja itsetuntoa • Mahdollistaa myönteiset liikuntakokemukset • Hyväksyä tunteet ja kehittää tunteiden hallintaa ja ilmaisua • Kannustaminen, innostaminen sekä ilon ja virkistyksen tuottaminen • Motivointi	• Edistää vuorovaikutustaitoja, sosiaalisia taitoja sekä toisten huomioon ottamista • Kehittää ryhmässä toimimisen ja sääntöjen noudattamisen taitoja • Vertaistuen saaminen samassa elämäntilanteessa olevilta • Hyväksyä kaikki yksilöinä, yksilöllisine tarpeineen • Rohkaista ja kannustaa kaikkia liikkumaan • Antaa positiivista ja rakentavaa palautetta	• Kannustaa ja painottaa terveellisten elämäntapojen merkitystä hyvinvoinnille • Painottaa liikunnallisen elämäntavan ja omaehtoisen liikunnan merkitystä • Tutustuminen terveyskunnan eri osa-alueisiin • Keskustelutilaisuudet arkiaktiivisuuden tukitoimista • Luoda myönteinen, innostava ja oppimista edistävä ilmapiiri • Luoda turvallinen ja motivoiva toimintaympäristö



6.1. Liikuntaharrastusta edistävä koulutus – työikäisten liikunta

Määrittely

Urheiluopistoilla tapahtuvan koulutuksen tarkoituksena on edistää työikäisten henkilöiden liikunnallista elämäntapaa yksilön terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä edistäen ja kehittäen. Tavoitteita asetettaessa tulee huomioida yksilön tai ryhmän lähtötilanne. Koulutuksen aikana annetaan yksilöllistä neuvontaa ja ohjausta, mikä tukee yksilön oman toiminnan reflektointia ja liikunnallisen elämäntavan siirtämistä osaksi arkea.

Vaikuttavuus

Aikuisten terveysliikunnan tavoitteiden painotus muuttuu elämänkaaren eri vaiheissa, mutta yhteistä kaikille on arkiaktiivisuuden lisääminen 18 vuodesta eteenpäin. Pyrkimyksenä on ennaltaehkäistä inaktiivisuuden mukanaan tuomia negatiivisia terveysvaikutuksia.

Toiminnan suunnittelu

Toiminnan suunnittelua ohjaa valtakunnalliset aikuisten liikkumissuosituksat ja Liikkuva Aikuinen -ohjelma.



Työikäisten liikunta

Työikäisten liikunta Yleiset tavoitteet

- Tavoitteena elämäntapaohjaus, jonka sisältönä liikunta, lepo, ravinto ja minätietoisuus
- Elinikäinen oppiminen
- Yhteisöllisyys
- Irtiotto arjesta, elämyksiä liikunnasta
- Työssä jaksaminen
- Yhdenvertaisen ja tasa-arvoisen liikunnan toteuttaminen

Keskeiset sisällöt ja toimintatavat

Fyysiset tavoitteet	Psyykkiset tavoitteet	Sosiaalis-eettiset tavoitteet	Kognitiiviset tavoitteet
• Huomioidaan kestävyys-, nopeus-, liikkuvuus- ja lihaskunto-ominaisuudet ikään sopivalla tavalla, unohtamatta arkiliikunnan merkitystä • Kestävyysharjoitteisiin tutustuminen • Lihasvoimaharjoitteluun ja -harjoitusmenetelmiin tutustuminen yksilö ja ryhmäliikunnassa • Eri keuhonhallintamenetelmiin tutustuminen, tasapainoa sekä kehon motorisia taitoja kehittävien harjoitteiden avulla • Kehonhuolto menetelmiin tutustuminen liikkuvuus-, venytys- ja rentousharjoitteiden avulla • Oman kehon viestien kuunteleminen ja niiden tulkinta arjessa	• Myönteinen minäkuva ja itsetunnon parantaminen • Liikuntamotivaation löytäminen myönteisten kokemusten kautta • Omien voimavarojen tunnistaminen • Stressin hallinta	• Sosiaalisuuden ja yhteisöllisyyden edistäminen • Vertaistuen saaminen samassa elämäntilanteessa olevilta • Onnistumisista iloitseminen	• Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät • Terveellinen ravinto sekä omien ravintotottumusten tarkastelu • Fyysisen toimintakyvyn ja omien voimavarojen tunnistaminen • Unen ja palautuminen merkityksen ymmärtäminen omien voimavarojen lisäämisessä • Uusien lajien kokeileminen ja taitojen oppiminen



6.1. Liikuntaharrastusta edistävä koulutus – ikääntyvien liikunta

Määrittely

Ikääntyvien liikunnallisen elämäntavan edistämiseen tarkoitettua vapaatavoitteista kurssitoimintaa ja koulutusta.

Vaikutavuus

Liikunnalla ja muulla fyysisellä aktiivisuudella voidaan edistää ikääntyvien toimintakykyä, ehkäistä sairauksia ja toimintakyvyn rajoitteita sekä parantaa itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua. Tavoitteena on opastaa ikääntyneitä liikkumaan terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittävästi ja näin ollen välttämään ikääntymisen ja inaktiivisuuden mukanaan tuomia negatiivisia terveysvaikutuksia.

Toiminnan suunnittelu

Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan lisäämiseksi on annettu kansallisia suosituksia ikääntyville. Suositusten avulla viestitään suositeltavasta liikkumisen määrästä, laadusta ja tehosta. Urheiluopistojen ikääntyvien liikunnan koulutustoiminnassa liikuntaneuvonta ja liikunnallinen sisältö suunnitellaan pohjautuen näihin suosituksiin. Myös monipuolinen virkistystoiminta ja yhteisöllisyys ovat keskeinen osa kurssien sisältöä.

Toimintaa suunnitellaan yhdessä eri sidosryhmien esim. eläkeläisjärjestöjen kanssa.



Ikääntyvien liikunta

Ikääntyvien liikunta Yleiset tavoitteet

- Omaksua fyysisesti aktiivinen ja liikunnallinen elämäntapa
- Saada työkaluja ylläpitää ja parantaa toimintakykyä ja terveyttä
- Kokea yhteisöllisyyttä ja vertaistukea
- Ottaa irti otto arjesta, kokea elämyksiä ja iloa liikunnasta

Keskeiset sisällöt ja toimintatavat

Fyysiset tavoitteet	Psyykkiset tavoitteet	Sosiaalis-eettiset tavoitteet	Kognitiiviset tavoitteet
Kurssitoiminnassa tapahtuvan liikuntaharjoittelun avulla pyritään opettamaan ikääntyvä liikkumaan monipuolisesti itselleen sopivalla rasitustasolla. Toiminnassa asiakas tutustuu harjoitteisiin, jotka ylläpitävät ja parantavat • lihasvoimaa ja -kestävyyttä • luuston massaa ja vahvuutta • liikkuvuutta, notkeutta ja nivelten hyvinvointia • tasapainotaitoa, asennonhallintaa ja havaintomotoriikkaa ja näin ehkäistä kaatumisia • hapenottokykyä eli edistää hengitys- ja verenkiertoelimistön aerobista kuntoa	• Saavuttaa myönteinen minäkuva itsestä terveytensä edistäjänä • Löytää liikuntamotiivaatio myönteisten liikuntakokemusten kautta • Tunnistaa omat voimavarat ja vaikutuskeinot liikunnallisen elämäntavan edistämisessä • Stressin hallinta	• Vertaistuen saaminen samassa elämäntilanteessa olevilta • Sosiaalisuuden ja yhteisöllisyyden edistäminen • Onnistumisista iloitseminen	• Tunnistaa terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä omassa elämässä mm. uni, ravitsemus, liikunta, mielen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet • Tiedostaa liikunnan merkitys toimintakyvyn ja terveyden edistäjänä. Fyysisen toimintakyvyn ja omien voimavarojen tunnistaminen. • Ymmärtää terveellisen ravinnon vaikutukset terveyteen sekä omien ravintotottumusten tarkastelu. • Ymmärtää unen ja palautumisen merkityksen omien voimavarojen lisäämisessä sekä omien uni ja palautumistottumusten tarkastelu. • Ymmärtää liikunnan ja terveellisten elämäntapojen vaikutukset muistin ylläpitoon



6.2. Kilpa- ja huippu-urheilu

Määrittely

Kilpa- ja huippu-urheilu

- tarkoittaa kaikkea tavoitteellista urheilua iästä ja lajista riippumatta, joka tähtää kilpailutoimintaan

Kilpa- ja huippu-urheilukoulutus

- luonteenomaista tavoitteellisuus ja valmennuksellisuus
- seurojen tai lajiliittojen yhteistoimintaleirejä

Vaikuttavuus

Urheiluopistoilla on yhdessä Olympiakomitean, SUEK:n, KIHU:n ja lajiliittojen kanssa määritelty rooli suomalaisen kilpaurheilun tukemisessa ja kehittämisessä

- Urheiluopistoina tuomme oman osaamisemme ja olosuhteet suomalaiselle urheilulle
- Tuotamme urheilussa menestymistä tukevaa sisältöä ja osaamista sidosryhmillemme
- Tuemme urheilijoiden kasvua ja kehittymistä kohti menestystä

Toiminnan suunnittelu

- Toiminta suunnitellaan yhteistyössä kumppanien kanssa tavoitteiden mukaisesti.
- Koulutuksen tavoitteet valitaan tarkoituksenmukaisesti kunkin urheiluopiston erityisosaaminen ja kumppaneiden tarpeet huomioiden



6.2. Kilpa- ja huippu-urheilu

Kilpa- ja huippu-urheilu			
Yleiset tavoitteet/ Teemat “Urheilussa menestymisen tukeminen”		Vastuullisuus ja eettisyys	
- Ajatteleva urheilija - Urheilijan oman urheilijuuden tukeminen - Valmennusyhteistyö eri lajien välillä - Lajivaatimusten erityispiirteiden huomioiminen - Harjoittelukauden huomioiminen - Kansainvälisyys - Tyttö- ja naisurheilun erityiskysymykset - Urheilijan ja valmentajan tukiverkoston vahvistaminen ja yhteisöllisyys - Urheilussa menestyminen		- Vastuullisuus urheilussa - Urheilun moniarvoisuus ja eettiset tavoitteet - Epäasiallisen käyttäytymisen tunnistaminen ja puuttuminen	
Keskeiset sisällöt ja toimintatavat			
Fyysiset tavoitteet	Psyykkiset tavoitteet	Sosiaalis-eettiset tavoitteet	Kognitiiviset tavoitteet
- Motoristen taitojen kehittäminen - Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen - Oikeiden suoritustekniikoiden harjoittaminen - Harjoitusten kuormittavuuden ja palautumisen kokonaisuuden huomioiminen - Alku ja loppuverryttelyt - Liikkuvuusharjoittelu - Huoltava oheisharjoittelu - Lepo, uni ja ravinto - Liikuntavammojen ehkäisy - Suorituskykyisyys - Lajispesifisyys - Vahvuuksien optimointi ikä huomioiden	- Itsetuntemuksen vahvistaminen - Sisäisen motivaation tukeminen - Pätevyyden tukeminen - itsetunto ja itseluottamus - itseohjautuvuus - vastuullisuuteen kasvattaminen - Yhteenkuuluvuus - Tunnetaidot - tunteiden tunnistaminen, säätely ja ilmaiseminen - Itsesäätelytaitojen oppiminen	- Yhteisöllisyys – ryhmään kiinnittyminen ja tukiverkoston luominen - Reilun urheilun edistäminen – Sääntöjen ja normien oppiminen ja noudattaminen - Vuorovaikutus-taitojen kehittäminen	- Urheilijan polku: lapsuusvaihe, nuoruus- ja valintavaihe, huippuvaihe - Ymmärtää monipuolisen harjoittelun merkityksen kokonaiskehityksessä - Ymmärtää oppimisen merkityksen urheilijaksi kasvamisessa - Ymmärtää mitä vaaditaan voittamiseen ja menestymiseen - Kognitiivinen kuormittuminen ja palautuminen - Nuorten kognitiivinen kasvu ja kehittyminen sekä herkkyykskaudet - Liikuntavammoja ehkäisevä valmennustoiminta - Lajikohtaisten taktisten taitojen kehittäminen



6.2. Kilpa- ja huippu-urheilu – kilpailutapahtumat

Kilpailutapahtuma ei sellaisenaan ole vapaan sivistystyön koulutustoimintaa.

Urheiluopistot voivat hyödyntää kilpailutapahtumia tarjoamalla koulutusta kilpailutapahtumien yhteyteen kilpa- ja huippu-urheilun tavoitteiden ja sisältöjen suunnassa. Kilpailuja edeltävien ja jälkeen pidettävien koulutusten sekä leirien tavoitteena voi olla esimerkiksi:

- kilpailuun valmistautuminen
- psyykkisten taitojen vahvistaminen kilpailutilanteissa
- kilpailusta palautuminen
- harjoituskaudelle siirtyminen kilpailutapahtuman jälkeen
- palauttava harjoittelu

Kilpailutapahtumat kannattaa nähdä mahdollisuutena tarjota osaamista kilpailemiseen, kilpailussa menestymiseen, kilpailusta palautumiseen ja suoritusten arviointiin.



7. OSAAMISPERUSTEISEN KOULUTUKSEN TAVOITTEET

7.1. Johdatus osaamisperusteisuuteen

Mitä osaamisperusteisuus tarkoittaa?

Osaamisperusteisuuden taustalla on ajatus osaamisen kerryttämisestä ja osoittamisesta - ei niinkään määrämuotoisesta ennalta suunnitellusta opiskelusta. Koulutustoiminnassa tämä tarkoittaa sitä, että kuvataan osaamistavoitteet, joiden mukaista osaamista voidaan hankkia eri tavoin. Aiemmin hankittua osaamista voidaan myös tunnistaa ja tunnustaa, jolloin opiskelija opiskelee vain sitä, mitä hän ei vielä osaa. Osaamista voidaan näin myös entistä helpommin ajatella jatkumona - aiemmin hankittua osaamista voidaan tunnustaa osaksi myöhempiä opintoja.

Osaamisperusteisessa koulutuksessa osaaminen voidaan osoittaa eri tavoin. Osoitetusta osaamisesta voidaan antaa esimerkiksi todistus tai osaamismerkki. Syksystä 2021 lähtien osaamisperusteisesti kuvattuja ja osoitettuja vapaan sivistystyön opintosuorituksia on voitu viedä myös kansalliseen Koski-tietovarantoon, johon aiemmin on siirretty vain tutkintokoulutusten tietoja.

Miten vapaan sivistystyön koulutusta suunnitellaan osaamisperusteisesti?

1. Määrittele toiminnan tarkoitus ja kohderyhmä (osaamisen tunnistaminen)
2. Laadi osaamistavoitteet ja arviointikriteerit
3. Suunnittele sisältö
4. Pohdi kuormittavuutta ja määrittele laajuus opintopisteinä (osallistujan työmäärä)
5. Valitse opetus- ja arviointimenetelmät sekä oppimistehtävät (osaamisen osoittaminen)
6. Valitse soveltuva arviointiasteikko
7. Valitse koulutukselle nimi ja laadi osaamisperusteinen kuvaus
8. Laadi todistus/osaamismerkki (osaamisen tunnustaminen)
9. Kerää palautetta ja kehitä toimintaa sen mukaisesti

Jos osaamisperusteinen vst-koulutus halutaan viedä Koski-tietovarantoon

10. Tallenna koulutuksen osaamisperusteinen kuvaus ePerusteisiin
11. Rakenna opiskelijahallintojärjestelmään Koski-tiedonsiirtoon tarvittavat pohjatiedot
12. Laadi organisaatiolle menetelmä, jolla kerätään opiskelijan suostumus tietojen tallentamisesta Koskeen ja huolehdi suostumuksen arkistoinnista määräysten mukaisesti.

Lähde: [Startti osaamisperusteisuuteen - osaamisperusteinen koulutussuunnittelu VST-oppilaitoksissa](#)



7. OSAAMISPERUSTEISEN KOULUTUKSEN TAVOITTEET

7.2. Valmentaja- ja ohjaajakoulutus

Määrittely

Urheiluseurojen sekä valtakunnallisten ja alueellisten liikuntajärjestöjen ohjaajille ja valmentajille tarkoitettu tutkintoon johtamaton koulutus.

Vaikuttavuus

Urheiluopistojen tavoitteena on tuottaa laadukasta ja osaavaa valmentaja- ja ohjaajakoulutusta sekä luoda näin edellytyksiä suomalaisen liikunnan ja urheilun edistämiseksi. Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen tarpeiden tunnistaminen, tavoitteiden laatiminen sekä toivotun muutoksen määritteleminen tehdään yhteistyössä lajiliittojen ja Olympiakomitean kanssa.

Toiminnan suunnittelu

Toimintaa suunnitellaan yhteistyössä kumppanien ja lajiliittojen kanssa tavoitteiden mukaisesti. Urheiluopistoverkostoyhteistyö toiminnan laadun varmistamiseksi.



7.2. Valmentaja- ja ohjaajakoulutus

	Perustaso (VOK 1)		Kehittynyt taso (VOK 2)		Edistynyt taso (VOK 3)	
Yleiset tavoitteet	Valmentaja osaa - toteuttaa lajinsa harjoitustapahtumia urheilijoiden tarpeesta - pohtia ja arvioida toteuttamia harjoitustapahtumia		Valmentaja osaa - suunnitella ja toteuttaa lajinsa harjoittelun prosesseja urheilijoiden tarpeesta - analysoida ja arvioida prosessien toteutumista		Valmentaja osaa luoda, soveltaa, kehittää ja arvioida lajinsa laajoja valmennusprosesseja	
Koulutuksen kesto	Viikoista muutamaan kuukauteen		Kuukausia		Kuukausista vuoteen	
Käytännön valmennustoiminta	Valmentajan toimintaa kuvaavia verbejä:	Valmentajan toiminnan seurauksena syntyy esimerkiksi:	Valmentajan toimintaa kuvaavia verbejä:	Valmentajan toiminnan seurauksena syntyy esimerkiksi:	Valmentajan toimintaa kuvaavia verbejä:	Valmentajan toiminnan seurauksena syntyy esimerkiksi:
	- valitsee - laatii - kuvailee - toteuttaa - vertaa - keskustelee	- päätös - valmiisiin malleihin pohjautuva suunnitelma - määritelmä - toimet käytännön valmennuksessa - erottelu - yhteenveto	- laatii ja suunnittelee - toteuttaa - analysoi	- lajin valmennus-prosessi - käytännön prosessin toteutus - päätelmä ja ratkaisu	- suunnittelee ja organisoii - soveltaa - arvioi	- valmennus-prosessin johtaminen - uusien toimintamallien luominen - toiminnan kehittäminen



7.2. Valmentaja- ja ohjaajakoulutus

	Perustaso (VOK 1)	Kehittynyt taso (VOK 2)	Edistynyt taso (VOK 3)
Osaamista-voitteet ja arvioinnin kohteet (esimerkki)	Valmentaja • valitsee yksittäisen harjoituksen perustuen toimintaympäristön tarpeeseen • laatii valinnan pohjalta yksittäisen harjoituksen suunnitelman • kuvailee suunnitelmassa, millaisista kokonaisuuksista opeteltavat asiat koostuvat • toteuttaa suunnittelemansa yksittäisen harjoituksen • vertailee harjoituksessa urheilijan suorituksia ja tarkkailee omaa toimintaansa valmentajana • laatii yhteenvedon harjoituksesta perustuen tekemäänsä vertailuun/ tarkkailuun • pohtii ja reflektoi oppimistaan teemaan liittyvissä asioissa • laatii valmennustoiminnan kehittämiseen suunnitelman teemaan liittyvissä asioissa.	Valmentaja • laatii ja suunnittelee harjoittelun prosesseja • toteuttaa suunnittelemaansa prosesseja • analysoi prosessien toteutumista • tekee prosessiin tarvittaessa muutoksia ja ratkoo prosessiin liittyviä haasteita analysoinnin pohjalta • pohtii ja reflektoi oppimistaan teemaan liittyvissä asioissa • laatii valmennustoiminnan kehittämiseen suunnitelman teemaan liittyvissä asioissa.	Valmentaja • luo lajinsa laajoja valmennusprosesseja soveltaen osaamistaan käytäntöön • kehittää lajinsa valmennusta • arvioi luomiaan ja kehittämiään lajinsa laajoja valmennusprosesseja • pohtii ja reflektoi oppimistaan teemaan liittyvissä asioissa • laatii valmennustoiminnan kehittämiseen suunnitelman teemaan liittyvissä asioissa.
Vastuullisuus ja eettisyys	Valmentaja • toimii urheilun vastuullisuusperiaatteiden mukaisesti • noudattaa moniarvioisuuden periaatteita ja eettisiä tavoitteita • tunnistaa epäasiallisen käyttäytymisen ja puuttuu siihen tarkoituksenmukaisesti.		
Osaamisen arviointi	• Osaaminen arvioidaan suhteessa osaamistavoitteisiin ja opiskelijan yksilölliseen suunnitelmaan. • Osaamisen osoittamisen tavat valitaan ja suunnitellaan yhdessä opiskelijan kanssa. • Keskeisiä osaamisen arvioinnin menetelmiä ovat käytännön valmennusprosessin ja kehittämistoiminnan näyttö ja sen jatkuva arviointi, arviointikeskustelut, itsearviointi, vertaisarviointi sekä kirjalliset dokumentit.		



7. OSAAMISPERUSTEISEN KOULUTUKSEN TAVOITTEET

7.3. Muu kansalaisjärjestötoiminta

Määrittely

Koulutustoimintaa, jota tarjotaan esim. yhdistysten hallituksen ja muiden vastaavien elinten luottamushenkilöille ja muille vapaaehtoistoimijoille. Lisäksi kansalaisjärjestötoimintaa tukeva koulutus voi olla esimerkiksi seuratoiminnan kehittämis- ja johtamiskoulutusta, tuomari- ja toimitsijakoulutusta tai muuta yhdistystoiminnan täydennyskoulutusta.

Vaikuttavuus

Urheiluopistojen tavoitteena on tuottaa kansalaisjärjestötoimintaa tukevaa koulutusta ja luoda näin edellytyksiä laadukkaalle urheiluseura- ja järjestötoiminnalle. Kansalaisjärjestötoimintaa tukevan koulutuksen tarpeiden tunnistaminen, tavoitteiden laatiminen sekä toivotun muutoksen määrittelevä tekeminen tehdään yhteistyössä Olympiakomitean, lajiliittojen, seurojen ja muiden järjestöjen kanssa.

Toiminnan suunnittelu

Toimintaa suunnitellaan yhteistyössä lajiliittojen, urheiluseurojen ja muiden kumppanien kanssa tavoitteiden mukaisesti. Urheiluopistoverkosto tekee yhteistyötä toiminnan laadun varmistamiseksi.



7.3. Muu kansalaisjärjestötoiminta

	Perustaso		Kehittynyt taso		Edistynyt taso	
Yleiset tavoitteet	Seura- tai järjestötoimija osaa - pohtia seuran tai järjestön kehittämistarpeita - toteuttaa seuran tai järjestön toiminnan kehittämistoimenpiteen.		Seura- tai järjestötoimija osaa - suunnitella ja toteuttaa organisaation tavoitteiden mukaisen kehittämisprosessin - analysoida prosessin toteutumista.		Seura- tai järjestötoimija osaa - luoda ja soveltaa uudenlaisia kehittämismalleja organisaation toiminnan johtamiseen ja kehittämiseen tavoitteiden mukaisesti - arvioida niiden toteutumista ja tarkoituksenmukaisuutta - kehittää niitä edelleen analyysin pohjalta.	
Koulutuksen kesto	Viikoista muutamaan kuukauteen		Kuukausia		Kuukausista vuoteen	
Käytännön seura- ja järjestötoiminta	Seura- tai järjestötoimijan toimintaa kuvaavia verbejä:	Seura- tai järjestötoimijan toiminnan seurauksena syntyy esimerkiksi:	Seura- tai järjestötoimijan toimintaa kuvaavia verbejä:	Seura- tai järjestötoimijan toiminnan seurauksena syntyy esimerkiksi:	Seura- tai järjestötoimijan toimintaa kuvaavia verbejä:	Seura- tai järjestötoimijan toiminnan seurauksena syntyy esimerkiksi:
	- valitsee - laatii - kuvailee - toteuttaa - vertaa - keskustelee	- päätös - valmiisiin malleihin pohjautuva suunnitelma - määritelmä - toimet käytännön toiminnassa - yhteenveto	- laatii ja suunnittelee - toteuttaa - analysoi	- prosessi - käytännön prosessin toteutus - päätelmä ja ratkaisu	- suunnittelee ja organisoii - soveltaa - arvioi	- prosessin johtaminen - uusien toimintamallien luominen - toiminnan kehittäminen



7.3. Muu kansalaisjärjestötoiminta

	Perustaso	Kehittynyt taso	Edistynyt taso
Osaamista- voitteet ja arvioinnin kohteet (esimerkki)	Seura- tai järjestötoimija • valitsee soveltuvan kehittämistavoitteen • laatii valinnan pohjalta toteutussuunnitelman • kuvailee suunnitelmassa nykytilaa ja toiminnan tavoitetta. • toteuttaa suunnitelman mukaisen kehittämistoimen • pohtii ja reflektoi oppimistaan teemaan liittyvissä asioissa.	Seura- tai järjestötoimija • laatii ja suunnittelee organisaation tavoitteiden mukaisen kehittämisprosessin • toteuttaa suunnittelemansa prosessin • analysoi prosessien toteutumista • tekee prosessiin muutoksia • ratkoo prosessiin liittyviä haasteita analysoinnin pohjalta • pohtii ja reflektoi oppimistaan.	Seura- tai järjestötoimija • kehittää laajoja prosesseja organisaation tavoitteiden mukaisesti • soveltaa osaamistaan laajasti käytäntöön • kehittää ja arvioi luomiaan kehittämis- ja johtamisprosesseja • pohtii ja reflektoi oppimistaan • laatii kehittämiseen suunnitelman teemaan liittyvissä asioissa.
Vastuullisuus ja eettisyys	Seura- tai järjestötoimija • toimii urheilun vastuullisuusperiaatteiden mukaisesti • noudattaa moniarvoisuuden periaatteita ja eettisiä tavoitteita • tunnistaa epäasiallisen käyttäytymisen ja puuttuu siihen tarkoituksenmukaisesti.		
Osaamisen arviointi	• Osaaminen arvioidaan suhteessa osaamistavoitteisiin ja opiskelijan yksilölliseen suunnitelmaan. • Osaamisen osoittamisen tavat valitaan ja suunnitellaan yhdessä opiskelijan kanssa. • Keskeisiä osaamisen arvioinnin menetelmiä ovat käytännön prosessin ja kehittämistoiminnan näyttö ja sen jatkuva arviointi, arviointikeskustelut, itsearviointi, vertaisarviointi sekä kirjalliset dokumentit.		



LIITTEET JA LINKIT



KETTERÄ KÄSIKIRJA

urheiluopistojen vapaan sivistystyön suunnitteluun

Vapaan sivistystyön koulutuksen ketterä käsikirja on tehty tukemaan koulutuksen kestävää ja vastuullista kurssisuunnittelua ja laadun varmistusta urheiluopistojen arjessa. Käsikirjaan on määritelty verkoston yhteiset koulutuksen toteuttamisen periaatteet: arvot, eettisen toiminnan periaatteet, yhdenvertaisuus ja tasa-arvo sekä urheiluopistopedagogiikka. Koulutuksen järjestäjät arvioivat osaamisen kehittymistä omilla palautteenkeruun menetelmillä.

Urheiluopistoverkostossa uskomme, että liikunnan ilon löytäminen on perusta sekä menestyvälle huippu-urheilulle että lasten ja nuorten liikunnalliselle elämäntavalle.



Urheiluopistot