

# Lappeenrannan Naisvoimistelijoiden ohjauksen ja valmennuksen linjaus ohjaajille ja valmentajille

## Seuran valmennuslinja

Lappeenrannan Naisvoimistelijoiden ohjauksen ja valmennuksen linjaus tehtiin keväällä 2023. Linjausta päivitetään vuosittain ennen uuden kauden alkua. Ohjauksen ja valmennuksen linjaus esitellään ohjaajille ja valmentajille palaverissa ennen kauden alkua. Ohjaajat ja valmentajat veloitetaan noudattamaan seuran ohjauksen ja valmennuksen linjaa.

Ohjaajat ja valmentajat ovat toimintamme runko, ja mahdollistavat voimisteluharrastuksen seurassamme tekemällä tärkeää ja laadukasta työtä lasten ja nuorten hyväksi. Ohjaajat, valmentajat ja apuohjaajat ovat avainasemassa laadukkaan liikuntatoiminnan järjestämisessä. Koulutus, kiittäminen ja ohjaustoiminnan tukeminen ovat seuratoimintamme keskeisiä asioita.

## Seuran arvot ja seurakulttuuri

### Visio

Lappeenrannan Naisvoimistelijoiden tavoitteena on olla nyt ja tulevaisuudessa paikkakunnalla tunnettu liikuntaseura, joka tarjoaa monipuolista ja laadukasta harraste- ja kilpavoimistelua.

### Seuran toimintaa ohjaavat arvot

• **Yksilöllisyys:** Seuramme lapsi ja nuori kokee olevansa tärkeä omana itsenään ja tulee kuulluksi. Yksilölliset taidot ja vahvuudet huomioidaan harjoittelussa.

• **Yhteisöllisyys:** Toimitaan turvallisesti, kannustaen ja innostaen. Luodaan ryhmähenkeä vahvistaen, lapselle ja nuorelle yhteenkuuluvuuden tunne – halu kuulua johonkin. Mahdollistetaan osallisuus – tehdään ja ideoidaan yhdessä.

• **Kiitos ja kannustus:** Ohjataan ja tuetaan lasta ja nuorta myönteisesti kannustaen. Annetaan positiivista ja rakentavaa palautetta, kiitetään ja palkitaan.

• **Kasvatuksellisuus:** Lähtökohtana on toimiminen lapsen ja nuoren parhaaksi. Harjoitellaan turvallisessa ympäristössä, liikunnan ilosta nauttien. Kannustetaan terveelliseen elämäntapaan. Toimitaan yhteistyössä vanhempien kanssa ja esimerkkeinä lapsille ja nuorille. Laaditaan yhteiset pelisäännöt toiminnan tukemiseksi.

• **Avoimuus:** Keskustellaan ja kuullaan lapsia, nuoria, vanhempia ja seuratoimijoita. Viestitään ja tiedotetaan seuran toiminnasta jäseniä ja vanhempia. Jaetaan työtehtävät mielekkäästi. Pyydetään palautetta. Arvioidaan ja kehitetään toimintaa yhdessä.

## Toiminnan tavoitteet

### **Urheilulliset tavoitteet**

- harjoittelu ja kilpaileminen on monipuolista, määrällisesti riittävää ja kehitystason huomioivaa
- fyysisen hyvinvoinnin huomioiminen ja lisääminen
- terveelliseen, päihteettömään elämäntapaan ohjaaminen ja kannustaminen
- toiminta on elämyksiä ja haasteita tarjoavaa

### **Kasvatukselliset tavoitteet**

- kasvun tukeminen yhteistyössä kodin kanssa
- toisten huomioiminen, yhdessä toimiminen ja hyvät tavat

### **Yhteisöllisyys**

- kannustava ja innostava ilmapiiri
- jokaisen yksilön huomioiva ja hyväksyvä yhteishenki
- me-henki ja yhdessä tekemisen meininki, osallisuus
- yhtenäinen ilme ja ulkoasu

### **Seuratoiminnan tavoitteet**

- innokkaat ja aktiiviset seuratoimijat, mielekäs työnjako
- seuratoimijoiden jatkuva kouluttaminen ja tukeminen
- uusien toimijoiden aktiivinen hankinta/rekrytointi
- seuratoiminnan jatkuva arviointi ja kehittäminen

## Valmennuksen eettiset linjaukset

Tähtiseurassa laaditaan Urheilun Pelisäännöt, joiden tavoitteena on synnyttää urheiluseuroissa keskustelua lasten urheilun arvoista, toimintaperiaatteista ja käytännöistä. Pelisääntökeskusteluissa ryhmän tai joukkueen lapset, vanhemmat ja valmentajat keskustelevat ja sopivat kauden alussa heille tärkeistä asioista. Pelisääntöjen tarkoituksena on selkeyttää toimintaa ja toimintatapoja. Tavoitteena on, että kaikki mukana olevat sitoutuvat yhteiseen arvopohjaan. Pelisääntökeskustelussa ryhmät ja joukkueet pohtivat ohjaajan kanssa yhteiset, ikätason mukaiset toimintatavat eli pelisäännöt. Pelisäännöt kirjataan. Vanhemmille ja ohjaajille on omat pelisäännöt, jotka käydään läpi kauden alussa.

### Ohjaajan pelisäännöt

- Huolehdi turvallisuudesta.
- Ohjaa jokaista voimistelijaani tasapuolisesti.
- Olen avoin, positiivinen ja kannustava, sekä toimin esimerkkinä.
- Saavun ajoissa paikalle ja asianmukaisesti varustautuneena.
- Annan palautetta rohkeasti ja kannustaen.
- Minulla on vaitiolovelvollisuus lapsen henkilökohtaisissa asioissa.

Alla ovat linkit Vastuullisuuden ja Reilun pelin materiaaleihin.

<https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/11/a49b971c-reilu-peli-2021.pdf>

## Lasten ja nuorten voimistelun periaatteet

Voimisteluliiton strategiassa **laadukas lasten voimistelu** keskittyy alle 12-vuotiaiden toimintaan, mutta ei sulje pois nuorten laadukasta harrastamista. Lapsen oikeuksista puhuttaessa käytetään aina termiä *lapset* (alle 18-vuotiaat), minkä vuoksi lasten voimistelun linjaus koskee myös nuorten ryhmissä harrastavia ja lajissa kilpailevia. Laadukkaan lasten voimistelun edellytyksenä on **lapsilähtöinen ohjaus ja valmennus**, jossa huomioidaan lapsen yksilöllinen kehitys, hyvinvointi ja ilo liikkumisesta.

Seura sitoutuu **viemään Voimisteluliiton lasten voimistelun linjaukset käytäntöön** ja kehittämään toimintaansa niiden mukaisesti. Linjaukset ohjaavat seuran arjen käytäntöjä, valmennusfilosofiaa ja päätöksentekoa. Tavoitteena on varmistaa, että jokainen lapsi ja nuori saa harrastaa turvallisessa, kannustavassa ja kehitystä tukevassa ympäristössä.

- Luomme turvallisen harjoitusilmapiirin ja toimintaympäristön.
- Tarjoamme osallisuuden ja vaikuttamisen mahdollisuuksia lapsille.
- Edistämme lasten liikunnan iloa ja mielekkyyttä sekä vahvistamme autonomiaa ja pitkän aikavälin kehittymistä (liikunnalliseen elämäntapaan kasvaminen).
- Mahdollistamme monipuolisen ja leikkisän lasten urheilukulttuurin.
- Huomioimme lasten kasvun, kehityksen, terveyden ja hyvinvoinnin lajikulttuurissamme -tavoitteena hyvinvoivat ja itseensä uskovat harrastajat.
- Lapsen hyvinvoinnin ja terveyden tulee aina olla kilpailumenestystä tärkeämpää



Seura edistää linjausten toteutumista kouluttamalla ohjaajia ja valmentajia, kehittämällä toimintakulttuuria sekä arvioimalla säännöllisesti toiminnan laatua ja lapsilähtöisyyttä. Linjaukset näkyvät seuran toiminnassa seuraavien periaatteiden kautta:

### Lapsen kasvu ja kehitys

Seura kunnioittaa lasten yksilöllistä kehitystä ja varmistaa **keho- ja kasvurauhan**. Valmennus suunnitellaan lapsen ikä- ja kehitystason mukaisesti, ja lapsen hyvinvointi, lepo ja monipuolinen liikunta ovat etusijalla. Lapsen kehoa ei kommentoida, ja ravintokasvatuksessa toimitaan sensitiivisesti asiantuntijoiden ohjeita hyödyntäen.

### Osallisuus

Lapsilla on oikeus osallistua ja vaikuttaa omaan harrastamiseensa. Seura tukee lasten osallisuutta luomalla turvallisen ilmapiirin, jossa jokainen voi ilmaista mielipiteensä ja kokea kuuluvansa ryhmään. Lapsen kuuleminen ja osallistuminen toiminnan suunnitteluun vahvistavat yhteisöllisyyttä ja motivaatiota.

### Turvallinen toimintaympäristö

Seura huolehtii, että harjoitusolosuhteet, välineet ja ohjaus ovat turvallisia. Turvallisuus tarkoittaa sekä fyysistä että psyykkistä turvaa — ympäristöä, jossa lapsi voi liikkua ja oppia luottavaisesti. Kiusaamiseen ja epäasialliseen käytökseen on nollatoleranssi, ja aikuiset puuttuvat niihin välittömästi ja rakentavasti.

### **Sukupuolineutraali toiminta**

Seura edistää yhdenvertaisuutta ja sukupuolineutraalia toimintaa. Lapsia puhutellaan heidän omilla nimillään tai neutraaleilla ilmaisuilla, kuten *lapset*, *voimistelijat* tai *joukkueen jäsenet*. Jokaisella on oikeus osallistua identiteettinsä mukaisesti ja tulla kohdatuksi yksilönä.

### **Kehorauha**

Seura vaalii kehorauhaa kaikessa toiminnassaan. Ulkonäön kommentointi ei kuulu valmennukseen, ja palaute kohdistetaan taitoihin, liikkeiden hallintaan ja pystyvyyteen. Valmentajat toimivat esimerkkeinä kunnioittavassa ja sensitiivisessä vuorovaikutuksessa. Koskettaminen harjoitustilanteissa on aina asiallista ja perustuu luottamukseen — lupa pyydetään, ellei kyse ole turvallisuustilanteesta

### Valmentajan polku

Seura kouluttaa ohjaajia ja valmentajia suunnitelmallisesti ja tasavertaisesti pääasiassa liiton koulutusjärjestelmän mukaisesti. Johtokunnan vahvistuksen jälkeen, koulutuksiin ilmoittaudutaan liiton sivujen kautta. Koulutusrekisteri seuraa koulutusosallistumisia, suorittamista ja osaamista.

Koulutuspolku:

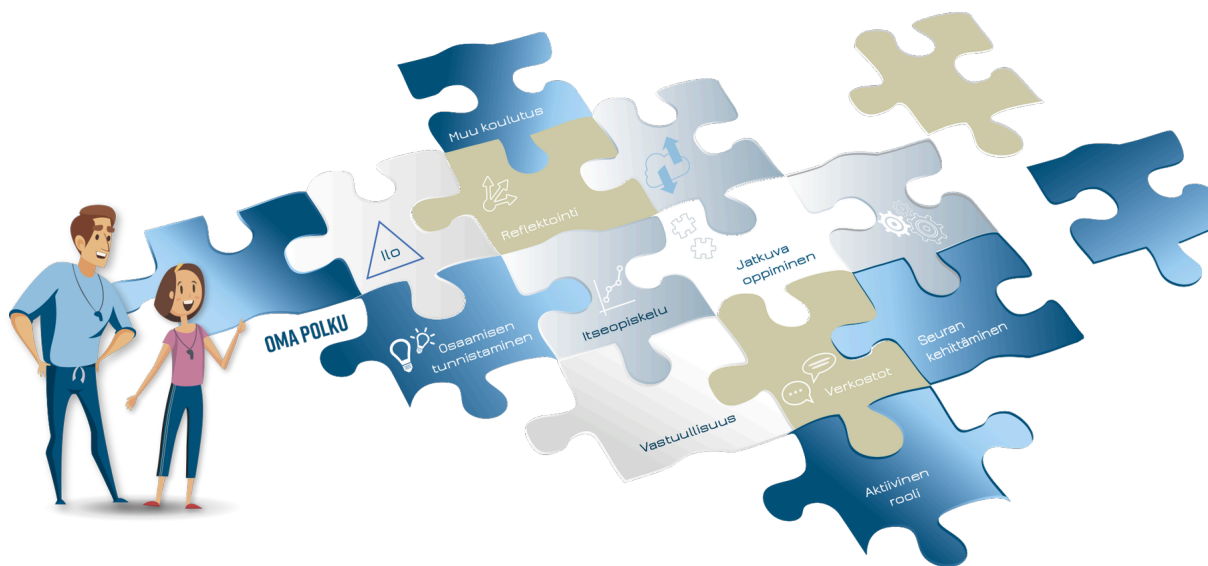
- Nuoren polku seuran ohjaajaksi tai valmentajaksi alkaa lasten ja nuorten ryhmässä apuohjaajana tai -valmentajana.
- Mukaan voi ilmoittautua kuka tahansa toiminnasta kiinnostunut nuori.
- Seura suosittelee Voimisteluliiton I-tason peruskoulutuksiin osallistumiseen vähintään noin 17 vuoden ikää ja 1 vuoden kokemusta apuohjaajana toimimisesta.
- Seura maksaa ohjaajien ja valmentajien koulutukset.
- Ohjaajia ja valmentajia koulutetaan pääasiassa Voimisteluliiton I-tason mukaisesti. Koulutukset vaihtelevat ohjattavasta ryhmästä ja omasta kiinnostuksesta riippuen.
- Tavoitteena on, että jokainen ohjaaja ja valmentaja suorittaa seuran valitsemat perustason koulutukset ja täydentää sen jälkeen osaamistaan muilla koulutuksilla.
- Korvaavuudet muista koulutuksista selvitetään tapauskohtaisesti.

Suomen Voimisteluliitto, Koulutuspolku on oppimisen perusta



<https://www.voimistelu.fi/ohjaajille-ja-valmentajille/koulutuspolku/yksilolliset-polut/>

Suomen Voimisteluliitto, Muut oppimisen väylät



<https://www.voimistelu.fi/ohjaajille-ja-valmentajille/koulutuspolku/yksilolliset-polut/>

## Valmennuksen tavoitteet

### **Harrasteryhmät**

Harrasteryhmien toiminnan ajatuksena ja tavoitteena on tarjota lapsille ja nuorille monipuolinen ja myönteinen liikuntaharrastus voimistelun parissa. Alle kouluikäisillä toiminnan lähtökohtana on liikunnan ilo ja riemu. Toiminnan tavoitteena on leikinomainen harjoittelu, paino perusliikuntataitojen oppimisessa ja niiden vahvistamisessa. Yli 6-vuotiaiden ryhmissä perusliikuntataitojen lisäksi opetellaan voimistelun tai tanssin perustaitoja, sekä lajitekniikkaa. Kaikilla harrastajilla on mahdollisuus päästä esiintymään

seuran tapahtumissa ja kilpailemaan esim. Voimisteluliiton Stara- tapahtumiin. Harrasteryhmien tuntitarjontaa ja harjoituskertojen määrää arvioidaan vuosittain. Lapsia ja nuoria kuunnellaan ja heidän toiveitaan pyritään toteuttamaan, jotta harrastaminen jatkuisi mahdollisimman pitkään.

### **Liikuntaleikkikoulu**

Liikuntaleikkikoulun (3-6 v) tavoitteena on perusliikuntataitojen harjoittelu ryhmässä itsenäisesti ja leikinomaisesti. Liikuntaleikkikoulu tarjoaa myös yhteistunteja vanhemman tai tutun ihmisen kanssa vuorovaikutuksessa. Tavoitteena on innostaa lapset liikkumaan monipuolisesti ja omatoimisesti myös kotona ja lähiympäristössä, yhdessä vanhemman kanssa.

### **Voimistelukoulu**

Voimistelukouluryhmissä lapset opettelevat liikkumisen ja lajitekniikan perustaitoja leikkien. Voimistelukoulussa liikkuminen on iloinen asia! Tavoitteena on, että jokainen lapsi saa harjoitella omien taitojensa ja toiveidensa mukaisesti. Voimistelukoulun ryhmissä käytetään toiminnan tukena Voimistelupassia, mikä on lapselle konkreettinen osoitus taitojen karttumisesta. Passin liikkeet ja liikesarjat ovat ikäryhmälle sopivia voimistelun perusliikkeitä. Voimistelupassin liikkeet ohjaavat laadukkaaseen ja turvalliseen perusvoimisteluun.

### **Tanssillinen voimistelu**

Tanssillisen voimistelun tavoitteena on mahdollistaa harrastus joustavin tavoittein. Ryhmissä on mahdollisuus harrastaa kevyesti tai tavoitteellisemmin, ja harrastamisen lisäksi tarjolla on erilaisia mahdollisuuksia esiintymiseen ja kilpailemiseen. Tärkeintä on yhdessä tekemisen ilo, musiikki ja ilmaisu. Tanssillisen voimistelun tunnilla harjoitellaan perusvoimistelua ja keskustaliikuntaa, sekä liikkuvuutta ja voimaa. Tanssillinen Voimistelu tarjoaa kevyen harrastamisen lisäksi mahdollisuuden harjoitella myös tavoitteellisemmin. Tanssillisen voimistelun joukkueet voivat osallistua näyttösten lisäksi myös erilaisiin kilpailuihin. Aikuisten tanssillisen voimistelun ryhmässä on tavoitteena kehittää perusvoimistelutaitoja, liikkeiden sulavaa suorittamista, peruskuntoa sekä liikkuvuutta. Sisältöä kehitetään osallistujien toiveiden mukaisesti. Voimistelijat ovat ikäluokaltaan 20-60 -vuotiaita, joten mukaan pääsee omasta iästä ja taustasta riippumatta.

### **Joukkuevoimistelu**

Joukkuevoimistelun päätavoitteena ovat voimistelijana ja joukkueena kehittyminen sekä onnistumisen kokeminen monin eri tavoin. Joukkuevoimistelun valmennusryhmien toiminta on tavoitteellista ja joukkueet tähtäävät pääsääntöisesti kilpailemaan joukkuevoimistelun kilpa- ja harrastesarjoihin.

### **Esivalmennus, 5-6-vuotiaat**

Esivalmennuksessa opitaan monipuolisesti perusliikuntataitoja, voimistelun alkeita ja harjoitellaan kannustavassa ja iloisessa ilmapiirissä. Ryhmä valmistaa lapsia joukkuevoimistelun valmennusryhmässä voimistelemista varten sekä ohjaa sitoutuneisuuteen ajatellen tulevaa suuntautumista joukkuevoimistelun kilparyhmään. Ryhmät esiintyvät seuran tapahtumissa ja näyttöksissä sekä Stara-tapahtumissa. Esivalmennusryhmät ovat avoimia kaikille ja ryhmiin voi ilmoittautua vapaasti. Esivalmennuksesta siirrytään joukkuevoimistelun joukkueeseen ikä- ja taitotaso huomioiden.

## **Joukkuevoimistelun valmennusryhmät, yli 6-vuotiaat**

Joukkuevoimistelun valmennusryhmissä kehitetään monipuolisesti lasten ja nuorten liikuntataitoja ja syvennyttään voimistelun lajitaitoihin voimistelijoiden ikä ja valittu sarjataso huomioiden. Kilpasarjoissa on harrastesarjoja vaativammat säännöt ja harjoitusmäärät ovat yleensä isommat. Kaikissa valmennusryhmissä harjoittelu on tavoitteellista ja tarjoaa voimisteliijoille haasteita ja mahdollisuuksia kehittää itseään. Joukkueissa harjoitellaan kannustavassa ja positiivisessa ilmapiirissä ja joukkueessa toimiminen opettaa lapsille ja nuorille sitoutuneisuutta, ryhmätyökykyä ja omatoimisuutta. Joukkueet osallistuvat erilaisiin kilpailuihin sekä esiintyvät seuran tapahtumissa.

Valmentajat suosittelevat lapsille sopivaa joukkuetta, mutta myös lapsi ja vanhemmat voivat vaikuttaa joukkueen valinnassa. Tavoitteena on löytää jokaiselle voimistelijalle motivaatio- ja taitotasoa vastaava joukkue ja mielekkäät ja sopivan haastavat harjoitukset.

Joukkuevoimistelun valmennusryhmissä harjoittelua on mahdollista päästä kokeilemaan kokeilujaksolla. Kauden alussa elokuussa on kokeilujakso, jolloin joukkueessa voi käydä kokeilemassa ja kokeilun jälkeen valmentajien kanssa voi keskustella lapselle sopivasta joukkueesta. Kokeilujaksolle ilmoittaudutaan valmentajien kautta. Kokeilujakson jälkeen joukkueet aloittavat kauden normaalisti. Kesken kauden aloittamista ei suositella, mutta valmentajilta voi tiedustella muista kokeilumahdollisuuksista ja vapaista paikoista joukkueissa. Tarvittaessa valmentajat voivat tehdä vaihtoja joukkueiden välillä kesken kauden, mutta pääsääntöisesti joukkuejaot tarkistetaan aina kauden vaihtuessa, jouluna ja kesällä.

## **Kilpaileminen**

Kilpailemisen linjauksissa noudatamme lajiliiton suosituksia ja lasten voimistelun linjausta

Voimisteluun kuuluu lapset huomioiva kilpailutoiminta, se motivoi monia lapsia oppimaan taitoja, harjoittelemaan, liikkumaan sekä kehittämään sosiaalisia taitoja.

Kilpailun on tapahduttava lasten ehdoilla ja kilpailemisessa tulee olla keskiössä toiminnan riemu, urheilullisuus ja siinä kehittyminen, sekä kilpailemiseen oppiminen, tunteiden hallinta, eikä niinkään kilpailuissa menestymisen merkitys ja ulkonäköön liittyvät seikat(meikit, puvut.)

Kilpailutoiminnassa noudatetaan Voimisteluliiton antamia ohjeita ja kilpailusääntöjä. Jokainen joukkueeseen kuuluva voimistelija saa osallistua kilpailuihin, jollei siihen ole estettä (esim. vamma, ikärajat).

Tärkeä osa voimistelua on itsensä haastaminen, esiintymiset ja kilpailut. Kilpailut ovat parhaimmillaan oppimistapahtumia ja myös tunteet kuuluvat urheiluun. Kilpailuissa tavoitteeksi asetetaan onnistumiset omalle taitotasolle sopivien liikkeiden suorittamisessa ja omassa kehittämisessä.

Kilpailuissa kunnioitetaan järjestäjiä, tuomareita, muita osallistujia ja kaikkia paikalla olevia, sekä opetellaan kannustamaan muita. Kilpailumatkan on tarkoitus olla hyvä kokemus

tuloksesta riippumatta ja tiivistää joukkueen yhteishenkeä, sekä kasvattaa intoa lajia kohtaan.

Lapset saavat osallistua Stara-tapahtumiin ilman aikuista samana vuonna, kun he täyttävät 6 vuotta. Kilpailemisen voi aloittaa sinä vuonna, kun lapsi täyttää 7 vuotta. Nuoret voimistelijat osallistuvat pääsääntöisesti lähialueen kilpailuihin, jotta vältetään turhaa matkustamista. Kilpailumatkat kuljetaan tilauskuljetuksella. Lähialueen kilpailuihin osallistuttaessa voidaan sopia erikseen omia kyytejä.

### **Valmentajan rooli kilpailutilanteissa**

- Ohjata ja kannustaa joukkueen voimistelijoita ikätaso ja kilpailukokemus huomioiden.
- Olla voimistelijoiden tukena ja tsemppata jännittävässä tilanteessa.
- Näyttää itse hyvää esimerkkiä ja ohjeistaa voimistelijoita kilpailuissa toimimiseen.
- Keskustella voimistelijoiden kanssa suorituksesta (mikä onnistui, missä on vielä kehitettävää)
- antaa palautetta rakentavasti ja voimistelijoiden ikätaso huomioiden.

## Harjoituksen suunnittelu

### **Harrasteryhmät**

Ohjaajat vastaavat lasten ja aikuisten harrasteryhmien harjoitussuunnitelmista. Harrasteryhmien tunneilla käydään seuraamassa satunnaisesti. Tunneista on mahdollista saada palautetta. Harrasteryhmien toiminta on tavoitteellista. Harrasteryhmissä pyritään voimistelijoiden taitojen lisäämiseen. Aikuisten ryhmissä tavoitteena on kunnon kohotus.

### **Joukkuevoimistelu, tanssillinen voimistelu**

#### **Kausisuunnitelma**

Joukkueen valmentaja tekee joukkueelle kausisuunnitelman ennen kauden alkua. Siinä suunnitellaan kauden yhteiset linjat, painopisteet ja harjoituskaudet. Suunnittelu aloitetaan tavoitteiden kirjaamisesta. Vastuupalmentaja tai -ohjaaja auttaa seuran valmentajia ja ohjaajia suunnittelemaan joukkueensa toimintaa. Joukkueet noudattavat seuran yhteistä linjaa kilpailujen ja harjoitusten määrästä. Valmentajat ja ohjaajat noudattavat seuran yhteistä etukäteen sovittua linjaa realistisen budjetin laadinnassa.

#### **Viikkosuunnitelma**

Valmentajat ja ohjaajat tekevät omalle joukkueelleen viikkokohtaisen suunnitelman, joka luo pohjan viikoittaiselle harjoittelulle. Kausisuunnitelma ja painopisteet ovat pohjana viikkosuunnitelmalle.

## **Yksittäisen harjoituksen suunnitelma**

Yksittäisellä harjoituksella on aina viikkosuunnitelmaan pohjautuva tavoite. Valmentajan ja ohjaajan vastuulla on suunnitella harjoitusten sisällöt.

## Kehityksen ja innostuksen seuranta

Seurassa joukkueilla on käytössä videoanalyysit voimistelijan kehittymisen seuraamiseksi. Seuran käytössä on ikätason mukaisia innostuksen seurannan mittareita (hymynaamat, tarrat, peukutukset, keskustelut, erilaiset testit).

## Valmentajien työn ja osaamisen lisäämisen tukeminen

Vastuvalmentajat ja ohjaajat käyvät ohjaajien ja valmentajien kanssa toimintavuositain kehityskeskustelun. Kehityskeskustelun pohjana toimii Valmentajana onnistuminen/tarkistuslista.

Alla on linkki, Valmentajana onnistuminen/tarkistuslista.

<https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/valmentaja-onnistuminen-tarkistuslista.pdf>

Koulutuksissa käydään läpi Et ole yksin -palvelua. Valmentajat ja ohjaajat suorittavat Et ole yksin -verkkokoulutuksen.

Alla on linkki verkkokoulutukseen.

<https://www.etoleyksin.fi/verkkokoulutus/>

Valmentajia ja ohjaajia suositellaan suorittavan Puhtaasti paras - verkkokoulutuksen.

<https://suek.fi/koulutus/koulutusmateriaalit/puhtaasti-paras-verkkokoulutus/>.