



## VOK-superviikonloput

*Tule oppimaan ja kehittämään itseäsi valmentajana ja ohjaajana liikunnan aluejärjestöjen VOK-superviikonloppuihin!*

Ensimmäisen tason valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen (VOK-1) tavoitteena on luoda valmentajille ja ohjaajille perusta yksittäisen harjoituskerran laadukkaaseen toteuttamiseen. Tämä 50 tunnin koulutuskokonaisuus koostuu 10–12 teemakoulutuksesta sekä niihin liittyvistä oppimistehtävistä. Koulutuskokonaisuus on rakennettu yhteistyössä VALO ry:n ja Olympiakomitean kanssa.

ESLU järjestää syys- ja kevätkauden aikana yhteensä kolme VOK-superviikonloppua, joista ensimmäinen järjestetään Helsingissä **16.–17.9.2016**. Kaikki 1-tason valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen yleisopinnot saa suoritettua osallistumalla kolmeen superviikonloppuun. Lisäksi koulutukseen osallistujan tulee suorittaa mahdolliset lajiliiton edellyttämät lajiopinnot, joista sovitaan lajikohtaisesti.

Koulutukset voi käydä haluamassaan järjestyksessä, jonka lisäksi niitä voi suorittaa yksittäisinä teemakoulutuksina. Yksittäisten koulutusten aikataulut löydät [ESLUn koulutuskalenterista](#). Syksystä 2016 alkaen osallistujat voivat erikoistua joko lasten ja nuorten liikunnan ohjaamiseen tai aikuisliikunnan ohjaamiseen.

\* \* \* \* \*

### **Viikonloppu 16.–17.9.2016**

Kannustava valmentaja ja ohjaaja (3 h)  
Liikunnallinen elämäntapa (3 h)  
Harjoittelun suunnittelu ja arviointi (3 h)  
Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa (3 h)

### **Viikonloppu 20.–21.1.2017**

Ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu (3 h)  
Fyysinen harjoittelu: voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus (7 h)

### **Viikonloppu 31.3.–1.4.2017**

Herkkyyskausien huomiointi (3 h), *lasten ja nuorten ohjaajat*  
Taitoharjoittelu (3 h), *lasten ja nuorten ohjaajat*  
Tunne- ja vuorovaikutustaidot (2 h), *lasten ja nuorten ohjaajat*  
Eettinen harjoittelu (2 h), *lasten ja nuorten ohjaajat*  
Liikunta aikuisen arjessa (5 h), *aikuisten harrasteliikunnan ohjaajat*  
Vinkkejä ohjaustuokioihin (3 h), *aikuisten harrasteliikunnan ohjaajat*

#### **Lisätietoja:**

**Isa Laakso**  
koulutusassistentti  
[isa.laakso@eslu.fi](mailto:isa.laakso@eslu.fi)  
puh. 040 450 1950





## Hinta ja ilmoittautuminen

Mikäli osallistut vain osittain viikonlopun koulutuksiin, hinta määräytyy koulutusten lukumäärän ja keston mukaan.

- Teemakoulutukset: 2 h = 35 €, 3 h = 45 €, 5 h = 65 € ja 7 h = 90 €
- Yksi VOK-superviikonloppu = 120 €
- Kaikki kolme VOK-Superviikonloppua yhteensä = 330 €

*Hintoihin lisätään 3 euron toimistomaksu.*

Ilmoittautuminen VOK-superviikonloppuun 16.-17.9.2016 on käynnissä!

>> [Lisätietoja ja ilmoittautuminen](#)

\* \* \* \* \*

## VOK-1-koulutuksia syyskaudella 2016

1-tason valmentaja- ja ohjaajakoulutuksia löytyy syksyn koulutuskalenterista myös yksittäisinä, tule mukaan!

28.9. VOK-1: Taitoharjoittelu (3 h), *lasten ja nuorten ohjaajille*

>> [Lisätietoja ja ilmoittautuminen](#)

8.10. VOK-1: Fyysinen harjoittelu (7 h)

>> [Lisätietoja ja ilmoittautuminen](#)

12.11. VOK-1: Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet (2 h)  
+ Tunne- ja vuorovaikutustaidot (2 h), *lasten ja nuorten ohjaajille*

>> [Lisätietoja ja ilmoittautuminen](#)

Lisätietoja koulutuksista antaa koulutusassistentti Isa Laakso,  
*isa.laakso(at)esu.fi, puh. 040 450 1950.*

### Lisätietoja:

**Isa Laakso**  
koulutusassistentti  
[isa.laakso@esu.fi](mailto:isa.laakso@esu.fi)  
puh. 040 450 1950

