



ESLUn tapahtumia ja koulutuksia keväällä 2018

Helmikuu

[8.2. Urheiluteippauksen perusteet](#)

[10.2. Seuraseminaari: uusi tietosuoja-asetus ja seuran rooli tulevaisuuden liikuntapolitiikassa](#)

Maaliskuu

[6.3. Kuntotestaus – alkukartoitus, seuranta ja motivointi, osa I](#)

[9.–10.3. VOK-superviikonloppu \(III\): Herkkyyskausien huomiointi harjoittelussa, Oppiminen ja opettaminen harjoittelutilanteessa sekä Taitoharjoittelu](#)

[15.3. VOK-1: Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet sekä tunne- ja vuorovaikutustaidot valmennuksessa](#)

[15.3. Kuntotestaus – alkukartoitus, seuranta ja motivointi, osa II](#)

[17.–18.3. Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus](#)

[19.3. Kuntouttava nyrkkeily - UUSI KOULUTUS](#)

[22.3. Kinesioteippauksen perusteet](#)

Huhtikuu

[11.4. Nuoren kasvu ja kehitys](#)

[14.4. VOK-1: Fyysinen harjoittelu](#)

[18.4. Nassikkapaini](#)

[18.4. VOK-1: Liikunnallinen ja urheilullinen elämäntapa sekä eettinen harjoittelu](#)

[25.4. Porrastreeni - UUSI KOULUTUS](#)

Toukokuu

[3.5 Kuntonyrkkeily - UUSI KOULUTUS](#)

[16.5. Tervetuloa ohjaajaksi! \(lasten ohjaajille\)](#)

ESLU pidättää oikeuden muutoksiin.

Tilauuskoulutukset seuroille, järjestöille ja kunnille

Kaikkia ESLUn koulutuksia saa myös tilauksesta tarpeiden mukaan räätälöityinä. Ota rohkeasti yhteyttä niin suunnitellaan juuri sinun tarpeisiisi sopiva koulutus! Pohdi myös mahdollisuutta järjestää tilauuskoulutus yhteistyössä muiden seurojen kanssa.

Kiinnostuitko? Kysy lisää tilauuskoulutuksista!

Seuratoiminnan koulutukset

seuratoiminnan kehittäjä [Kari Ekman](#), puh. 050 407 7119

Lasten ja nuorten liikunnan koulutukset

nuorisopäällikkö [Tarja Nieminen](#), puh. 0400 894 559

Aikuisliikunnan koulutukset

kunto- ja terveysliikunnan kehittäjä [Merja Palkama](#), puh. 040 595 4195





Tule oppimaan ja kehittämään itseäsi valmentaja- ja ohjaajakoulutukseen (VOK-1)

Ensimmäisen tason valtakunnallinen valmentaja- ja ohjaajakoulutus (VOK-1) tarjoaa valmentajille ja ohjaajille, seuroille sekä lajiliitoille mahdollisuuden kehittää valmennusosaamistaan alueellisesti lähellä omaa toimintaympäristöään. Tavoitteena on luoda valmentajille ja ohjaajille perusta harjoitusten laadukkaaseen toteuttamiseen.

Koulutuskokonaisuus (50 h) koostuu 10–12 teemakoulutuksesta sekä niihin liittyvistä oppimistehtävistä. Kokonaisuus on rakennettu yhteistyössä Olympiakomitean kanssa. Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksessa osallistujat voivat erikoistua joko lasten ja nuorten liikunnan tai aikuisliikunnan ohjaamiseen. Lisätietoja VOK-1-koulutuskokonaisuudesta löydät [täältä](#).

Kevään VOK-superviikonloppu (III)

Superviikonloppu järjestetään **9.–10.3.** Viikonloppu sisältää seuraavat VOK-1-koulutukset:

Herkkyyskausien huomiointi harjoittelussa

Koulutuksen tavoitteena on, että valmentaja tuntee lasten ja nuorten eri kehitysvaiheet ja herkkyyskaudet sekä ymmärtää niiden vaikutukset harjoittelun suunnitteluun. Koulutuksen pääteemoja ovat lasten ja nuorten riittävä liikunnan määrä, elinjärjestelmien luonnollinen kypsyminen, liikunnallisten perustaitojen kehittyminen, fyysisten ominaisuuksien herkkyyskaudet sekä psyykinen kehitys eri ikäkausina.

Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa

Koulutuksen tavoitteena on, että valmentaja tuntee oppimisen ja opettamisen perustaidot ja ymmärtää ryhmän koostumuksen sekä erilaisten valmennus- ja ohjaustyylien vaikutuksen valmentamiseen ja ohjaamiseen.

Taitoharjoittelu

Koulutuksen tavoitteena on, että valmentaja ymmärtää monipuolisen taitoharjoittelun merkityksen ja tietää, mitä ovat liikunnalliset perustaidot ja miten niitä harjoitetaan.

[Lisätietoa koulutuksesta tästä](#)

Koulutuskalenteristamme löytyvät seuraavat VOK-1-koulutukset:

- 15.3. [Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet sekä Tunne- ja vuorovaikutustaidot valmennuksessa](#)
- 14.4. [Fyysinen harjoittelu](#)
- 18.4. [Liikunnallinen ja urheilullinen elämäntapa sekä Eettinen harjoittelu](#)

”Monipuolinen koulutus, joka tarjosi uusia ideoita harjoitusten ohjaamiseen – teoriaa ja käytäntöä sopivassa suhteessa.”

- VOK-1-koulutuksen käynyt valmentaja