

## KUTSU ELMO-KOULUTUSKIERTUEELLE

Kiertueen tavoite:

Urheilemisen valmiuksien kehittäminen pohjana lajitaitojen oppimiselle.

ELMO-nuorisovalmennusohjelman tavoitteena on synnyttää nuorille urheilun harrastajille ”Enemmän Liikettä ja Monipuolista Osaamista” eli päästä liikunnan kokonaismäärässä minimisuositukseen 20 h/vko koko lapsuus- ja nuoruusvaiheen ajan.

ELMO-nuorisovalmennusohjelman harjoituksellisena tavoitteena on, että jokaiselle urheilijalle syntyy taito-, kunto-, kudoskestävyys- ja motivaatioperusta, mikä auttaa häntä saavuttamaan oman uransa maksimituloksen 25 ikävuoden jälkeen.

- Lapsen ja nuoren kasvu- ja kehitysvaiheiden huomiointi
- Kokonaisvaltainen valmennusfilosofia
- Ryhmäharjoittelun suosiminen
- Suuri liikunnan kokonaismäärä koko lapsuus- ja nuoruusvaiheen ajan
- Yleisurheiluharjoittelun tasaisesti kasvava osuus kokonaisliikuntamäärästä
- Monipuolisen harjoittelun ja kilpailun korostunut asema lapsuus- ja nuorisovaiheessa

Koulutuskiertueen tavoitteena on selvittää ohjelman sisältöä ja toteutusta seuroissa. Kohderyhmä on **12 -17-vuotiaat urheilijat, heidän ohjaajat, valmentajat ja vanhemmat**. Aluevalmennuspäälliköt toimivat alla mainituissa tilaisuuksissa pääkouluttajina.

Ohjelman kesto on noin kolme tuntia ja sinä aikana pidetään

- ELMO-luento ja urheilija haastattelu
- Monipuolinen ELMO-harjoitus

Osallistumismaksu on 10 euroa/hlö, joka sisältää monipuolisuus DVD:n. Ilmoittautuminen tapahtuu yleisurheilurekisterin kautta (palvelutunnus 2012ELMO).

Koulutuskiertue toteutetaan seuraavina ajankohtina ja paikkakunnilla;

01.11. klo 18.00	Kalajoki	Lohtajan monitoimihalli
01.11. klo 18.00	Vantaa	Vantaankosken koulu
04.11. klo 10.00	Pyhtää	Huutjärven koulu
05.11. klo 18.00	Kuopio	Kuopiohalli
06.11. klo 18.00	Bennäs,	Sportishalli
06.11. klo 18.00	Haukipudas	Virpiniemen liikuntaopisto
06.11. klo 18.00	Mikkeli	Karkialammen kuntotalo
06.11. klo 18.30	Raisio	Friisilän koulu
07.11. klo 18.00	Joensuu	Areena
07.11. klo 18.00	Kausala	Ravilinna
08.11. klo 18.00	Parikkala	Parikkalahalli
13.11. klo 18.00	Kauhajoki	Liikuntahalli



13.11. klo 18.00	Kankaanpää	Liikuntahalli
13.11. klo 18.00	Karkkila	Kaupungintalo (valtatie 26)
14.11. klo 17.30	Raasepori	Tammisaaren palloiluhalli
17.11. klo 13.00	Hämeenlinna	Kaurialan yläkoulu
23.11. klo 18.00	Rovaniemi	Urheiluopisto
29.11. klo 18.00	Äänekoski	Maapohjahalli

**Tervetuloa mukaan!**

**SUOMEN URHEILULIITTO ry**

Koulutuspäällikkö Tapio Rajala 0400 442 493

**Aluevalmennuspäälliköt** etunimi.sukunimi(at)sul.fi

Eteläinen alue	Jaakko Kivelä	044 7878788
Lounainen alue	Mika Tyrkkö	044 257 6169
Läntinen alue	Tapio Rajamäki	040 740 8300
Itäinen alue	Ilpo Koponen	050 414 5085
Pohjoinen alue	Esa Valaja	0400 693 237

*esa.valaja@santasport.fi*

**[www.elmo-ohjelma.fi](http://www.elmo-ohjelma.fi)**

