



Koulutuskierroksen tavoitteena on selvittää ELMO – Nuorisovalmennusohjelman sisältöä ja toteutusta seuroissa. Kohderyhmä on **12 -17-vuotiaat urheilijat, heidän ohjaajat, valmentajat ja vanhemmat**. Aluepäälliköt toimivat alla mainituissa tilaisuuksissa pääkouluttajina.

Kurssin kesto on n. 2 ½-3 h tuntia ja sinä aikana pidetään

- ELMO-luento
- Monipuolinen ELMO-harjoitus

Osallistumismaksu on 10 euroa/hlö. Hintaan sisältyy monipuolisuus- DVD.

Ilmoittautuminen tapahtuu yleisurheilurekisterin kautta osoitteessa:

www.yleisurheilurekisteri.fi ja palvelutunnus on: **2013ELMOLOU**

Ajankohdat ja paikat (Lounainen alue)

- ma 11.11. klo 17.30 **SALO**, Salon lukio
- ke 20.11. klo 17.00 **SATAMALA**, Sylvään koulu
- la 23.11. klo 10.00 **LEMPÄÄLÄ**, Hakkarin Liikuntahalli

Lisätietoja: aluepäällikkö Mika Tyrkkö (mika.tyrkko@sul.fi tai 044 257 6169)

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 harjoituksellisenä 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

