



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 noin kolme tuntia ja sinä aikana pidetään**

- ELMO-luento ja urheilijahaastattelu
- Monipuolinen ELMO-harjoitus

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

Ilmoittautuminen tapahtuu yleisurheilurekisterin kautta [www.yleisurheilurekisteri.fi](http://www.yleisurheilurekisteri.fi) (palvelutunnus 2013ELMOLAN ). **Ilmoittautuminen viimeistään viikko ennen kyseistä tilaisuutta.**

**Ajankohdat ja paikat ( Läntinen alue )**

- ti 05.11. klo 18-21 Urheilutalo, Kaustinen (ottelija Mauri Kaattari )
  - ke 20.11. klo 18-21, Ilmajoki-halli, Ilmajoki (pituushyppääjä Eero Haapala )
  - ti 26.11.klo 18-21, Urheiluhalli, Kaskinen (3-loikkaaja Sanna Nygård )
  - ke 27.11. klo 18-21, Monitoimitalo, Hankasalmi (aitajuoksija Petteri Monni )
- Lisätietoja: aluepäällikkö Tapio Rajamäki ([tapio.rajamaki@sul.fi](mailto:tapio.rajamaki@sul.fi) , 040 7408300 )

**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