



Ohjaaja- ja valmentaja- koulutusta keväällä 2011

Valtakunnallisen koulutuskokonaisuuden 1-tason koulutuksista Etelä-Suomen alueella vastaa ESLU. Koulutuksista saat rautaisen tietopaketin ohjauksen ja valmennuksen perusasioista. Koulutukset toimivat startti-, tuki- ja täydennyskoulutuksina lasten ja nuorten ohjaajille ja valmentajille.

Lasten urheilun perusteet la 5.2.2011 klo 9.00 – 18.00, Liikuntamyly, Helsinki

Koulutuksessa keskitytään lasten urheilun lähtökohtiin, ohjaajan rooliin sekä harjoituksen suunnitteluun ja toteutukseen. Lasten urheilun lähtökohdissa painotetaan lapsen liikunnallista kehitystä. Ohjaajan roolia käsiteltäessä puolestaan otetaan huomioon lasten odotukset, yksilön huomioonottaminen ja ryhmätoiminta. Harjoituksen suunnittelussa ja toteutuksessa painopisteitä ovat harjoituksen rakenne, motivointi, näyttö ja palautteenanto. Koulutuksen kohderyhmänä ovat 7 - 13-vuotiaiden lasten ohjaajat. Koulutuksen hinta on 87 euroa.

Opettaminen ja taidon oppimisen perusteet la 5.3.2011 klo 9.00 – 18.00, Olympiastadion, Helsinki

Koulutus luo kokonaiskuvan oppimis- ja opettamistapahtumasta. Se antaa perusvalmiuksia opetustapahtuman järjestämiseen ja virittää kiinnostuksen opettamiseen. Koulutuksen kohderyhmänä ovat ohjaajat ja valmentajat, joilla on jo jonkin verran käytännön valmennuskokemusta. Koulutuksen hinta on 87 euroa.

Urheiluvammat, ensiapu ja teippauksen perusteet to 17.3.2011 klo 17.00 – 20.00, Olympiastadion, Helsinki

Koulutuksessa käydään läpi tyypillisiä urheiluvammoja ja niiden hoitoa. Lisäksi koulutuksessa käydään läpi käytännön esimerkkejä perusteippauksista, jotka valmentajan, huoltajan, vanhemman ja urheilijan tulisi hallita (nilkka, polvi, ranne, sormet ja selkä). Koulutuksen hinta on 45 euroa.

Keväällä on tulossa perheille suunnattu iso viikonlopputapahtuma Tallinnassa. Merkkää viikonloppu 14. – 15.5. kalenteriisi jo nyt!

Yhteistyöterveisin

**Nuorisopäällikkö
Tarja Nieminen
tarja.nieminen@eslu.fi
puh. 0400 894 559**

**Koulutus- ja viestintäassistentti
Heidi Ahtiainen
heidi.ahtiainen@eslu.fi
puh. 045 7731 1002**

www.eslu.fi

KÄÄNNÄ

Lihashuolto ke 23.3.2011 klo 17.00 – 20.00, Olympiastadion, Helsinki

Lihashuolto on tärkeä osa kokonaisvaltaista harjoittelua. Sen avulla muun muassa ennaltaehkäistään vammoja ja nopeutetaan palautumista. Koulutuksessa käydään läpi eri venyttelymuodot (aktiivinen/passiivinen), palauttavat harjoitteet ja lihastasapainon merkitys. Koulutuksen hinta on 38 euroa.

Psyykkisen valmennuksen perusteet la 26.3.2011 klo 9.00 – 18.00, Olympiastadion, Helsinki

Koulutus antaa perustietoa psyykkisestä valmennuksesta sekä malleja ja esimerkkejä urheilijan henkisten voimavarojen kehittämiseksi. Positiivinen ajattelu, itseluottamus, keskittymisen taito ja mentaalisen harjoittelun menetelmät tulevat tutuksi. Koulutuksen hinta on 87 euroa.

Löydä Liikunta -kerhon ohjaajakoulutus la 2.4.2011 klo 9.30 – 16.30, Olympiastadion, Helsinki

Löydä liikunta -kerhon ohjaajan kuuden tunnin koulutus on startti liikuntakerhon ohjaamiseen ja monipuolisen liikunnan suunnitteluun. Koulutuksen kohderyhmänä ovat 6 - 12-vuotiaiden lasten liikuntakerhojen ohjaajat sekä muut liikuttajat. Löydä liikunta -toimintamalli ja tukimuodot tarjoavat mahdollisuuden uuden monipuolisen liikuntakerhon perustamiseen tai jo toimivan kerhon kehittämiseen. Koulutuksen hinta on 60 euroa. Opetus- ja kulttuuriministeriö tukee koulutusta.

Fyysisen harjoittelun perusteet ja menetelmät la 9. – su 10.4.2011 klo 9.00 -17.00, Hyria Hyvinkää

Koulutus antaa perustiedot liikuntafysiologiasta ja selvittää elimistön kuormittamisen vaikutuksia. Koulutus painottuu käytännön tekemiseen ja antaa malleja kestävyuden, voiman, nopeuden ja liikkuvuuden harjoittamiseen. Koulutuksen kohderyhmänä ovat ohjaajat ja valmentajat, joilla on jo jonkin verran valmennuskokemusta. Koulutuksen hinta on 125 euroa.

Tervetuloa ohjaajaksi! ti 10.5.2011 klo 17.00 – 20.00, Olympiastadion, Helsinki

Liikunnan harrastaminen urheiluseuroissa on lasten ja nuorten suosituin harrastus – lähes puolet lapsista ja nuorista on mukana urheiluseurojen toiminnassa. Uudet koulutetut ohjaajat ovat tärkeitä, sillä heidän avullaan seurat voivat ottaa uusia lapsia ja nuoria mukaan toimintaansa ja samalla myös seuran toiminnan laatu paranee.

Koulutus antaa perustietoa lasten urheilusta ja lasten kanssa toimimisesta sekä vinkkejä ryhmän hallintaan ja harjoituskerran suunnitteluun. Koulutus on tarkoitettu pääasiassa 6 - 11-vuotiaiden lasten ohjaajille ja valmentajille. Koulutus ei sisällä liikuntaosuutta. Koulutuksen hinta on 25 euroa. Opetus- ja kulttuuriministeriö tukee koulutusta.

Kaikkiin koulutuksiimme voi tutustua ja ilmoittautua osoitteessa www.eslu.fi.

Koulutuksia saa myös tilauksesta, ota yhteyttä!

Yhteistyöterveisin

**Nuorisopäällikkö
Tarja Nieminen
tarja.nieminen@eslu.fi
puh. 0400 894 559**

**Koulutus- ja
viestintäassistentti
Heidi Ahtiainen
heidi.ahtiainen@eslu.fi
puh. 045 7731 1002**

www.eslu.fi