

Norppaposti

1/2013





Tervehdys kaikille,

Uusi vuosi tuo mahdollisuuden tehdä myös kaikkea uutta ja kivaa, mutta muistakaa että harvoin mitään tapahtuu, jos itse ei ole aktiivinen! Normaalin norppatoiminnan lisäksi seurat kaipaavat aktiivisia tekijöitä pyörittämään seuran toimintoja, kuten myös Liiton organisaatio. Mikäli siis tuntuu että energiaa riittää, niin lähde rohkeasti vain mukaan haluamaasi toimintaan!

Aktiivisuutta voi lisätä myös siinä omassa, nykyisessä ympäristössä; tavataan naapuriseurojen ohjaajia ja tehdään yhteistyötä heidän kanssaan, käydään valtakunnallisissa nuorten/norppatapahtumissa ja Liiton koulutuksissa tai lähdetään vaikkapa aluejärjestöjen tai SUH:n koulutuksiin mukaan. Ja jos ei muuta, niin ainakin keksitään norppien kanssa edes yksi uusi loppuleikki! :)

Muistakaa myös arvostaa, kehua ja palkita itseänne ja toisia ohjaajia hyvästä työstä, teidän ansiostanne lapset ja nuoret pääsevät harrastamaan!

Tehdään siis yhdessä tästä vuodesta aktiivisen toiminnan vuosi ja jokainen meistä lupaa myös itselleen kokeilla edes yhden uuden jutun. Astumalla oman mukavuusalueen ulkopuolelle voi kokea ja oppia monia uusia asioita.

Aktivoivin terveisin, kaikille rohkeutta antaen

Heli

valo

Uusi urheilujärjestö on nimeltään VALO. Tämän myötä myös Sukeltajaliiton postiosoite on muuttunut. Uusi osoite on Radiokatu 20, 00093 VALO. Eli toimisto on samassa paikassa kuin ennenkin vain talon nimi muuttunut ja sitä myötä tuo postitoimipaikka.

KALASTUSKISOIHIN VENEITÄ!



WANTED!

Nuorten ryhmään 1-2 uutta jäsentä!

Oletko sinä tai löytyykö seurastanne nuori 15-18v. joka haluaisi kokeilla osaamistaan ja ideoitaan Sukeltajaliiton nuorten ryhmässä?

Lisätietoja heli.halava@sukeltaja.fi

Sukelluskalastuksen Euro-Afrikan mestaruuskisat ovat tänä vuonna Suomessa. Sukeltajien apuja tarvitaan, jotta saadaan tarpeeksi veneitä tapahtumaan. Tarve on 60 veneelle. Onko sinulla/perheelläsi/sukulaisella vene joka voisi kisojen ajan olla kipparin kera Helsingissä? Myös skauttaus eli kisa-alueen etukäteistutkimista varten tarvitaan veneitä.

Tapahtuman esittelyvideon löydät täältä: <http://vimeo.com/55724933> ja kotisivut täältä: <http://www.nordicpearfishing.com/helsinki2013/>

Mikäli olet kiinnostunut tuomaan oman veneesi käyttöön kilpailuihin, niin alla olevalla kaavakkeella homma lähtee liikkeelle. Kilpailupäivät ovat 29.-30.6.2013.

Kaikki veneet kelpaa. (ainakin näin paperilla 😊)

Vene on sopiva, jos nämä kaksi asiaa täyttyvät: 20 hp - 120 hp moottori ja kyytiin mahtuu 2 - 4 henkilöä (minimissään siis kuski + kilpailija) Siinä periaatteessa vaatimukset. Käytännössä veneen pituus noin 4 - 7 m on täydellinen.

Ja jos olet kiinnostunut antamaan / tuomaan veneen skauttiveneeksi, niin laita myös tuo tieto sinne kaavakkeen alareunaan jossa kysellään "erikoista tietoa".

Tätä samaa kaavaketta käyttää kaikki, eli jakaa kaavaketta kaikille kenellä on sopiva vene. Mikäli jollakulla kysyttävää, niin alla on yhteystiedot.

Kulukorvaukset on 100 eur / vrk kisapäiviltä. Majoitus on Suomenlinnassa ja muonituskin on hoidettu.

Ja tuo skauttivene homma on hieman sopimuskohtainen, riippuu veneestä, oletko mukana kuljettamassa jne. Näitäkin tarvitaan useampia.

Korvaukset on 100 - 200 eur / vrk tai sitten jokin yhteishinta esim 1000 eur / viikko. Kuten sanottu riippuu myös veneestä. Toki kysynnän ja tarjonnan laki. Venettä ei kannata hinnoitella ulos skauttihommista.

Lomake eri tiedostomuodoissa:

PDF

http://www.touhula.net/EM2013_tiedostot/EM2013-Veneen-tiedot.pdf

Open Office

http://www.touhula.net/EM2013_tiedostot/EM2013-Veneen-tiedot2.ods

Word

http://www.touhula.net/EM2013_tiedostot/EM2013-Veneen-tiedot.doc

SEURATOIMINNAN KEHITTÄMISTUKI

Seuratuen päätavoite: " Laadukasta toimintaa mahdollisimman monelle kohtuukustannuksin."

Seuratuki on nyt haettavissa. Hakuaika päättyy 15.3, jolloin paperiset hakemukset tulee olla perillä. Tukea ei siis voi enää hakea sähköisesti. Vain okm-sivuilla olevat kaksi lomaketta tulee täyttää ja palauttaa.

Muistakaa täydentää seuranne ajantasaiset tiedot patentti ja rekisterihallitukseen!

Tukea voi hakea monenlaisiin hankkeisiin, sillä nyt ei ole erillisiä hankemuotoja johon tukea voisi hakea.

http://www.okm.fi/OPM/Liikunta/liikuntapolitiikka/avustukset/Avustukset_seuratoiminnan_kehittamiseen.html

Tuen hakemisen edellytyksiä on mm.

- rekisteröity yhdistys, liikuntaa järjestävä
- johto sitoutunut hankkeeseen
- hankkeella nimetty vastuhenkilö
- toimintasuunnitelma esitetty
- hankkeen tavoitteet on esitetty

HUOM! Kuntien yleisavustukset (seuratuki) eivät vaikuta tuen saantiin.



facebook

NUORTEN LAITESUKELLUSLEIRI

Kalenteri

- 9.3. Aluetapaaminen Turussa
- 10.3. Liittokouluttajien koulutuspäivä Turussa
- 22.-24.3 .Norppaohjaajakurssi, Santasport Rovaniemi
- 24.3. Aluetapaaminen Rovaniemellä Santasportissa. HUOM! vaihtunut lauantaista sunnuntaille.
- 12.-14.4. Norppaohjaajakurssi, Varalan urheiluopisto, Tampere
- 13.4. Sukeltajaliiton kevätkokous, Helsinki
- 20.-21.4. Super Norpparalli, Rauma
- 3.-5.5. (osa 1) ja 14.-16.6. (osa 2) snorkelikuselluskouluttajakurssi, Varalan urheiluopisto, Tampere
- 18.-19.5. Suomen uimaopetus- ja hengenvestausliiton järjestämät Aqua päivät Tampereella. Lisätiedot www.suh.fi ja norppapostin lopussa.
- 5-9.6. Nuorten laitesukellusleiri Tampereen seudulla Nokian urheilusukeltajien ja Liiton yhteistyönä.
- Norppien kesäleiristä ei ole tietoa, mutta voi laittaa mietintään, jos lähtisi norppien kanssa Tanskaan kesäleirille. Leiri on ollut perinteisesti juhannuksen jälkeisellä viikolla. Tämän kesän leiristä kuvia löydät täältä: <http://sportsdykning.dk/onlineupdate/filarkiv/Ungdomsudvalget/sommerlejr-2012/sommerlejr2012>

Aika: 5.6.2013 - 9.6.2013
Paikka: Nokia/Tampereen seutu
Järjestäjä: Nuorten ryhmä

Nuorten ryhmän järjestämä nuorten laitesukellusleiri järjestetään jo neljättä kertaa ja tänä vuonna olemme Tampereen seudulla. Leiri alkaa ke iltana klo 18, mutta mukaan pääsee myös pe iltana.

Leiri on tarkoitettu n.15-20 vuotiaille laitesukellus kortitetuille ja jonkin verran laitesukelluskemusta omaaville nuorille.

ALUSTAVA ohjelma, johon tulee vielä muutoksia, mutta antaa suuntaan millainen tapahtuma tulossa:

Keskiviikkona

Keskiviikko iltana tulo leirille noin klo 18. Käydään läpi säännöt ja yleiset jutustelut sekä jotain jännää ohjelmaa.

Torstaina

Aikainen lähtö Kaatialan louhokselle, jossa kaksi sukellusta ja lounas. Ilta on vielä auki, mutta jotain tekemistä porukalla.

Perjantaina

Tarkoitus sukeltaa Tampereen keskustassa olevia kohteita (Näsijärvi) ja lounas.

Illalla liittyy mukaan mahdolliset halukkaat, jotka eivät esimerkiksi töiden takia keskiviikkona päässeet mukaan. Illalla mahdollisesti pintapelas-tamisharjoitus paikallisen palokunnan kanssa yhteistyössä.

Lauantaina

Aikainen lähtö kohti lähdevesipohjaista lampea, Talviaista. Siellä lounas ja ainakin kaksi sukellusta (hyvin matala kohde, maksimi 10 m, mutta hieno). Illasta yhteistä mukavaa tekemistä.

Sunnuntaina

Pakkaus ja lähtö kohti Kaukajärveä. Siellä sukellus tai kaksi, jonka jälkeen suoraan sieltä kotiin.

Uudet peruutusehdot alkaen 1.1.2013:

- Jos kurssin alkuun on alle 1 vko: laskutetaan 100% kurssin hinnasta.
- 1-2 vko kurssin alkuun: laskutetaan 50% kurssin hinnasta.
- 1 kk kurssin alkuun: laskutetaan 30% kurssin hinnasta.
- Jos kurssille osallistujalla on peruutuksen syynä sairaus, niin lääkärintodistuksen toimittamalla Sukeltajaliiton toimistolle laskutetaan vain toimistokulut.

JOTAIN UUTTA?! MITEN OLISI RÄPYLÄUINTI?

Tapahtuman nimi: Räpyläuintileiri aloittelijoille
Järjestäjä: Räpyläuintivaliokunta
Paikkakunta: Kannonkoski
Ajankohta: 15.-17.3.2013

Leiri on tarkoitettu räpyläuinnista kiinnostuneille sukeltajille sekä uimareille.

Leiri pidetään Luonto- ja liikuntamatkailukeskus Piispalassa ja sen vetäjinä toimivat Kimmo Korja, Antero Hammar ja Terhi Ikonen. Viikonloppun aikana tutustutaan lajiin allasharjoitusten ja muun lajia tukevan liikunnan kautta.

Osallistumismaksu 170 €/henkilö, sisältäen majoituksen, ruuat ja harjoitukset.

Ilmoittautumiset 15.2. mennessä tapahtumakalenterin kautta.

Lisätiedot sekä tarkempi ohjelma: Kalevi Turka, p. 0400 959 002 tai kalevi.turkka@sukeltaja.fi

SEURA-AKATEMIA 19.3.2013 - SEURAN HALLINTO

Seuran toiminnan pyörittäminen vaatii monenlaista osaamista. Asiat ja ympäristö muuttuvat ja seura-toimijat vaihtuvat aika-ajoin. ESLU tarjoaa vuosittain seuran hallintoon liittyvän Seura-Akatemia-koulutuksen, joka on tarkoitettu hallituksen uusille ja vanhoille jäsenille sekä kaikille aiheesta kiinnostuneille.

Seuran hallintoa käsittelevä Seura-Akatemia pidetään tiistaina 19.3.2013 klo 18.00 – 21.00 Helsingissä. Illan aikana keskitymme yhdistysten sääntöihin ja yhdistysrekisteriin liittyviin asioihin sekä seuran vastuisiin ja velvollisuuksiin.



Tilaisuuden alustajana ja toisena asiantuntijana toimii liikunnan ja urheilun monitoimiosaaja Juha Viertola. Viertola on oikeustieteen lisensiaatti ja johtaa Patentti- ja rekisterihallituksen (PRH) yhdistys- ja säätiöasiat -tulosaluetta. Aikaisemmin hän on toiminut muun muassa toiminnanjohtajana Suomen

Hiihtoliitossa, yhteysjohtajana SLU:n sekä pääsihteerinä Suomen Antidopingtoimikunnassa. Lisäksi hän on ollut jäsenenä muun muassa opetusministeriön asettamassa Liikuntalakityöryhmässä sekä mukana SLU:n työryhmässä valmistelemaan ohjetta hyvästä hallinnosta urheilun lajiliitoille.



Illan toisena asiantuntijana kuulemme Kaj-Erik Fohlinia, jolla on pitkän linjan kokemus seuratyöstä. Tällä hetkellä hän toimii muun muassa painiseura SAMBO-2000 ry:n puheenjohtajana sekä Suomen monikulttuurinen liikuntaliitto ry:n varapuheenjohtajana.

Ilmoittaudu mukaan Seura-Akatemiaan 7.3.2013 mennessä. Illan aikana on mahdollista keskustella esille nousseista kysymyksistä. Aiheeseen liittyviä ennakkokysymyksiä kannattaa lähettää ilmoittautumisen yhteydessä.

Seura-Akatemian perustiedot

Ajankohta: tiistai 19.3.2013 klo 18.00-21.00
Paikka: Nordean toimitalo Vallilassa, Sata-
maradankatu 5, Helsinki
Kouluttajat: Juha Viertola ja Kaj-Erik Fohlin
Hinta: 50 euroa + 3 euron toimistomaksu.
ESLUn jäsenseuroille on sopimuksen
kannalta taloudellisinta lähettää
kaksi osallistujaa yhden hinnalla.

Alueiden koulutukset löytyy nyt yhden linkin alta: [http://urpo.sporttisaitti.com/liikunnan-
aluejarjestojen-koulut/](http://urpo.sporttisaitti.com/liikunnan-aluejarjestojen-koulut/)

KOULUTUSKALENTERI
Liikunnan Aluejärjestöt

TAITOMERKKIMATERIAALI

Ohjaajien koulutukseen on panostettu viime vuosina ja heille on tullut materiaaleja, nyt pitkästä aikaa myös norpille ja hylkeille ihan uutta materiaalia, Taitomerkkimateriaali.

Siinä kerätään 13 sukelluksen eri osa-alueelta merkkejä kolmelle eri tasolla (pronssi, hopea, kulta). Osa-alueet ovat: järjestötuntemus, vedenalainen kulttuuriperintö, räpyläuinti, uppopallo, vapaasukellus, snorkkelisukellus, sukelluskalastus, va-kuvaus, meribiologia, ympäristö, hengenpelastus-, kokkaus- ja merimiestaidot.

Ohjaajat voivat suunnitella treenejä sen mukaan, että norpat ja hylkeet saisivat suoritettua merkkejä. Valitsemalla useamman osa-alueen voi varmistua, että kauden treeneistä tulee monipuoliset.

Osa taidoista vaatii ohjaajiltakin uuden oppimista, mutta uusien taitojen ja tietojen hankkiminen ei ole kenellekään haitaksi.

Materiaali tulee myyntiin verkkokauppaan helmikuun lopussa/maaliskuun alussa.

Kuuttiohjaajan starttipakettien painos numero 2 on tullut painosta! Osta omasi ennen kuin loppuvat.



AQUA-PÄIVÄT 17.-18.5.2013 Holiday Club Tampere

Uudistuneet Aqua-päivät kokoavat vesiliikunnan ammattilaiset saman katon alle kuulemaan, keskustelemaan ja vaihtamaan kokemuksia uimahallien ja kylpylöiden nykytilasta ja tulevaisuudesta. Tänä vuonna keskitymme vesiliikunnan mahdollisuuksiin eri elämänkaaren vaiheissa.

Perjantaina kuulemme asiantuntijoiden luentoja, jonka jälkeen syömme yhdessä päivällistä. Ruuan jälkeen on hetki aikaa rentoutua ja valmistautua iltajuhlaan, jonne toivotamme kaikki lämpimästi tervetulleiksi. Iltajuhlassa pääset keskustelemaan ja verkostoitumaan alan ihmisten kanssa. Sulatellaan yhdessä ateriaa ja päivän oppeja lasillisen äärellä! Juhlan päätyttyä halukkaat voivat jatkaa ilonpitoa Tampereen keskustaan.

Ohjelma perjantai 17.5.

KLO	AUDITORIO
9:00	Ilmoittautuminen alkaa
10:00	Tervetuloa Aqua-päiville
10:30	Kokonaisvaltainen terveys elämänkaaressa
12:30	Lounas
13:30	Häiriökäyttäytyminen ja siihen puuttuminen
14:15	Tauko
14:30	Pidä ammattitaitosi aallonharjalla
16:00	Päiväkahvi ja majoitus
16:30	Pulahdus pinnan alle
18:00	Päivällinen
20:00	Iltajuhla

Hinta:

2 päivää majoituksella..... 300 €

2 päivää ilman majoitusta..... 240 €

Hinta sisältää ohjelman, kylpylän käytön, perjantaina lounaan, päiväkahvin ja illallisen sekä lauantaina lounaan.

1 päivä..... 200 €

(Yhden päivän paketteja myydään rajoitettu määrä)

Ilmoittautuminen päättyy 15.4.2013.

Peruutukset 29.4. mennessä, jonka jälkeen tehdyistä peruutuksista laskutetaan 50 % hinnasta. Peruuttamattomasta varauksesta veloitetaan täysi hinta.

Lisätietoja:

Suomen Uimaopetus ja Hengenpelastusliitto ry.
p. 09-343 6560, www.suh.fi/aqua-paivat
Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.

Ohjelma lauantai 18.5.

Lauantaina aamupäivä nautitaan eri sektoreiden tarjoamista luennoista ja allasdemoista. Lounaan jälkeen nivotaan päivien anti yhteen ja kuullaan Uimahallin kokonaisvaltaisesta kehittämisestä.

HOLIDAY CLUB ALLAS	
8:00	Vesitreenin aurinkoinen aamunavaus
9:00	Leikitellen pelastautumistaitoja
9:30	Sovellettu vesitreeni
10:00	Kekseliästä uinninopetusta koululaisille
10:30	Sovellettu vesitreeni
11:00	Kekseliästä uinninopetusta koululaisille
11:30	Leikitellen pelastautumistaitoja

Allasdemot kestävät 25 minuuttia.

KLO	AUDITORIO	SAMETTI	RANNASSA
9:00	Vauva- ja perhe-uinnin keskustelufoorumi		Meripelastus
9:15		Perustaidoista kohti uimataittoa	
10:00	Vauva- ja perhe-uinnin keskustelufoorumi		Meripelastus
10:15		Kohenna ensi-aputaitojasi	
11:00	Triathlon – tekniikkaa ja taktiikkaa uintiosuudelle		
11:15		Perustaidoista kohti uimataittoa	

Luennot kestävät 45 minuuttia.

AUDITORIO	
13:15	Allasturvallisuus nyt, havaintoja ja kysymyksiä, Vesa Kälviäinen, SUH
13:45	Ajankohtaiset asiat, SUH
14:15	Tauko
14:30	Uimahallin kokonaisvaltainen kehittäminen: case Urheiluhallit Oy
15:30	Seminaarin päätös

Liikunnan aluejärjestöjen 1-TASON VALMENTAJA- JA OHJAAJAKOULUTUS

Laadukkaan valmennuksen ja ohjauksen perustekijät :

- Monipuolinen harjoittelu
- Kannustava ilmapiiri
- Liikunnallinen elämäntapa
- Turvallinen harjoitustilanne

Valmentajan ja ohjaajan osaamistavoitteet:

- Innostaminen ja motivointi
- Itseluottamuksen tukeminen
- Perustaitojen opettaminen
- Lahjakkuuksien havaitseminen
- Lajin perusteiden opettaminen
- Lapsen liikunnallisuuteen

Osaavat ja kannustavat ohjaajat ja valmentajat ovat urheiluseuratoiminnan kulmakivi. Seuroissa toimivilla ohjaajilla on merkittävä rooli lasten ja nuorten liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisessa ja toisaalta myös lahjakkaiden lasten huippu-urheilu-uralle ohjaamisessa.

Liikunnan aluejärjestöjen 1-tason valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen (VOK-1) tavoitteena on luoda valmentajille ja ohjaajille perusta yksittäisen harjoituskerran laadukkaaseen toteuttamiseen. Koulutus tarjoaa myös mahdollisuuden eri lajeissa ja seuroissa toimivien valmentajien väliseen verkostoitumiseen ja osaamisen jakamiseen.

Kahdestatoista koulutuksesta muodostuva VOK-1 -perusrunko pohjautuu SLU:n luoman kansallisen VOK:in perusteisiin ja sen kokonaislaajuus on 50 h. VOK-1 -koulutus koostuu 12 teemakoulutuksesta sekä niihin liittyvistä oppimistehtävistä. Lisäksi koulutukseen osallistuja suorittaa mahdolliset lajiliiton edellyttämät lajiopinnot, joista jokaisen koulutukseen osallistuvan lajin kanssa sovitaan erikseen.

Katso tarkemmat tiedot koulutuksista oman aluejärjestösi nettisivuilta!

Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu, p. 040 563 5031, www.eklu.fi

Etelä-Savon Liikunta, p. 044 3410075, www.esliikunta.fi

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu, p. 0400 894 559, www.eslu.fi

Hämeen Liikunta ja Urheilu, p. 0207 482 604, www.hlu.fi

Kainuun Liikunta, p. 044 532 5919, www.kainuunliikunta.fi

Keski-Pohjanmaan Liikunta, p. 06 832 1300, www.kepli.fi

Keski-Suomen Liikunta, p. 050 552 4997, www.kesli.fi

Kymenlaakson Liikunta, p. 040 684 1029, www.kymli.fi

Lapin Liikunta, p. 040 487 7321, www.lapinliikunta.com

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu, Pori, p. 040 9000 844, www.liiku.fi

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu, Turku, p. 02 5151 900, www.liiku.fi

Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu, p. 040 740 3849, www.plu.fi

Pohjois-Karjalan Liikunta, p. 013 248 1450, www.pokali.fi

Pohjois-Pohjanmaan Liikunta, p. 050 5436 366, www.popli.fi

Pohjois-Savon Liikunta, p. 050 322 3971, www.pohjois-savonliikunta.fi

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu, p. 040 839 0446, www.phlu.fi

Hyvää valmennusta
ja ohjausta

Hyvää harjoittelua

Tervettä urheilua ja
liikuntaa

1. KANNUSTAVA VALMENTAJA JA OHJAAJA (3t)

Harjoitusten ilmapiiri on keskeisin tekijä lasten harjoituksessa viihtymisen ja uuden oppimisen kannalta. Kannustava ohjaaja ja valmentaja voi omalla toiminnallaan luoda innostavan ja positiivisen ilmapiirin harjoituksiin. **Koulutuksen tavoitteena** on perehdyttää ohjaajat ja valmentajat hyvän ilmapiirin syntymiseen vaikuttaviin tekijöihin sekä ryhmän erilaisten yksilöiden huomioimiseen harjoitustilanteessa. Koulutuksessa pohditaan myös valmentajan ja ohjaajan omaa koulutuspolkua.

2. IHMISEN ELINJÄRJESTELMÄT JA HARJOITTELU (3t)

Hyvällä valmentajalla on kokonaiskäsitys elimistöstä, joka koostuu useista keskenään toimivista elinjärjestelmistä. Osava valmentaja ymmärtää psykofyysisen kokonaisuuden ja sen vaikutuksen terveyttä edistävässä harjoittelussa. **Koulutuksen tavoitteena** on, että valmentaja tietää ihmisen elinjärjestelmien rakenteen ja toimintamekanismin pääkohdat sekä ymmärtää niiden merkityksen harjoittelussa.

3. OPPIMINEN JA OPETTAMINEN HARJOITUSTILANTEESSA (3t)

Valmennus ja ohjaaminen ovat opettamista valmennustilanteessa. Urheilijan oppiminen tapahtuu valmennustilanteessa valmentajan opettamisen seurauksena. Koulutuksessa käydään läpi opettamisen ja oppimisen taidot, palautteenannon eri tavat ja valmennuksen eri tyylit sekä valmennustilanteen organisointiin liittyviä tekijöitä. **Koulutuksen tavoitteena** on, että valmentaja tuntee oppimisen ja opettamisen perustaidot ja ymmärtää ryhmän koostumuksen sekä erilaisten valmennus-/ohjaustyylien vaikutuksen valmentamiseen ja ohjaamiseen.

4. HERKKYYSKAUSIEN HUOMIOINTI HARJOITTELUSSA (4t)

Lasten ja nuorten hyvässä harjoittelussa on huomioitava lasten ja nuorten eri kehitysvaiheet. Eri ominaisuuksien herkkyyksikaudet huomioimalla harjoittelun suunnittelussa saadaan aikaan paras oppimis- ja harjoittelutulos. **Koulutuksen tavoitteena** on, että valmentaja tuntee lasten ja nuorten eri kehitysvaiheet ja herkkyyksikaudet sekä ymmärtää niiden vaikutukset harjoittelun suunnitteluun. Koulutuksen pääteemoja ovat lasten ja nuorten riittävä liikunnan määrä, elinjärjestelmien luonnollinen kypsyminen, liikunnallisten perustaitojen kehittyminen, fyysisten ominaisuuksien herkkyyksikaudet sekä psyykinen kehitys eri ikäkausina. Koulutuksessa käydään läpi myös lasten ja nuorten psyykkistä kehitystä eri ikäkausina.

5. LIKUNNALLINEN ELÄMÄNTAPA (3t)

Lasten ja nuorten liikunnan ja harjoittelun keskeinen tavoite on kasvattaa heitä kohti liikunnallista elämäntapaa, joka kantaa läpi koko elinkaaren. Koulutuksessa käydään läpi liikunnalliseen elämäntapaan vaikuttavia tekijöitä elinkaaren eri vaiheissa. Koulutuksen muina teemoina ovat elimistön kehittyminen eri ikävaiheissa sekä drop-out -ilmiö ja sen ehkäiseminen. **Koulutuksen tavoitteena** on, että valmentaja tietää ihmisen kasvun ja kehittymisen vaiheet koko elämänsä ajalta sekä eri ominaisuuksien kehittymisen herkkyyksikaudet ja osaa huomioida niitä kohderyhmänsä harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa.

6. TAITOHARJOITTELU (3t)

Monipuolinen harjoittelu ja liikunta luovat hyvän pohjan eri tavoitteilla liikkuville ja urheilijoille. Hyvä valmentaja ymmärtää monipuolisen taitoharjoittelun merkityksen ja osaa rakentaa harjoituksista monipuolisia ja liikunnallisia perustaitoja kehittäviä. **Koulutuksen tavoitteena** on, että valmentaja ymmärtää monipuolisen taitoharjoittelun merkityksen ja tietää, mitä ovat liikunnalliset perustaidot ja miten niitä harjoitetaan.

7. PSYKKISET JA SOSIAALISET OMINAISUUDET HARJOITTELUSSA (3t)

Valmentajan ymmärrys psyykkisistä ja sosiaalisista ominaisuuksista ovat onnistuneen valmennustapahtuman edellytyksiä. Hyvä valmentaja tukee ja vahvistaa urheilijan innostusta, itsetuntoa, itseluottamusta sekä keskittymiskykyä. **Koulutuksen tavoitteena** on, että valmentaja ymmärtää oman roolinsa urheilijan innostuksen, itsetunnon, itseluottamuksen ja keskittymiskyvyn tukemisessa ja vahvistamisessa ja osaa huolehtia siitä, että valmennustapahtumassa vallitsee positiivinen tekemisen meininki ja liikkuamisen ilo.

8. FYYSINEN HARJOITTELU (7t)

Hyvä valmentaja tietää monipuolisen, laadukkaan ja määrällisesti sopivan sekä eri herkkyyksikaudille sopivan ominaisuusharjoittelun merkityksen urheilijan kehittymiselle. **Koulutuksen tavoitteena** on, että valmentaja hallitsee voiman, nopeuden, kestävyuden ja liikkuvuuden kehittämisen pääperiaatteet ja ymmärtää, mitä ovat turvalliseen harjoitustilanteeseen liittyvät tekijät.

9. KASVUA JA KEHITYSTÄ TUKEVA HARJOITTELU (2t)

Hyvä valmentaja tiedostaa oman roolinsa ja merkityksellisyytensä ohjattaviensa kokonaisvaltaiselle kasvulle ja hyvin-

voinnille. Hän osaa kohdella kaikkia tasapuolisesti ja reilusti ja ymmärtää ohjattaviensa arvon ihmisenä. **Koulutuksen tavoitteena** on, että valmentaja ymmärtää oman vastuunsa ja valmentajan esimerkin vaikutuksen valmennettaviin sekä osaa toteuttaa reilun pelin periaatteita käytännössä. Koulutuksessa pohditaan myös, mitä eettisyys ja kokonaisvaltaisuus liikunnassa ja urheilussa tarkoittavat.

10. VALMENTAJANA JA OHJAAJANA KEHITYMINEN (2t)

Kyky oman toiminnan ja osaamisen arviointiin sekä pyrkimys itsensä kehittämiseen ovat hyvän ja ammattitaitoisen valmentajan ja ohjaajan tunnusmerkkejä. Koulutuksessa käydään läpi omaa ajankäyttöä, toiminnan suunnittelua, arviointia ja tehtävien priorisointia. Koulutus antaa konkreettisia työkaluja oman ajankäytön suunnitteluun ja hallintaan. **Koulutuksen tavoitteena** on, että valmentaja oppii tiedostamaan oman toiminnan suunnittelun ja arvioinnin merkityksen valmentamiseen ja ohjaamiseen sekä sen vaikutuksen omaan jaksamiseen ja hyvinvointiin.

11. TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAITOJEN VALMENNUS (2t)

Valmennustilanne on aina vuorovaikutustilanne valmentajan ja urheilijan/urheilijoiden välillä. Hyvät vuorovaikutustaidot ovat edellytys tietojen ja taitojen välittymiselle valmentajan ja urheilijan välillä. Tunteiden tunnistaminen edesauttaa valmentajaa vuorovaikutustilanteessa onnistumisessa. Koulutuksessa käydään läpi tunteiden tunnistamista, itseilmaisun ja kuuntelemisen taitoja ja valmentajan merkitystä hyvän ilmapiirin luomiselle sekä pelisääntöjä valmennuksessa ja ohjauksessa. **Koulutuksen tavoitteena** on, että valmentaja tuntee tunne- ja vuorovaikutustaitojen perusteet sekä ymmärtää avoimen ja luottamusta synnyttävän ilmapiirin merkityksen valmennuksessa.

12. HARJOITTELUJEN SUUNNITTELU JA ARVIOINTI (3t)

Harjoittelun suunnittelu ja arviointi ovat laadukkaan valmennuksen ja ohjauksen kulmakiviä. Jokaisella harjoituksella tulee olla etukäteen mietityt tavoitteet ja suunnitelma, miten tavoitteisiin päästään. Valmentajan tulee myös arvioida tavoitteiden toteutumista. Koulutuksessa käydään läpi yksittäisen harjoituskerän suunnitteluun ja tavoitteiden asetteluun sekä arviointiin liittyviä tekijöitä ja rakennetaan yhdessä mallitunti tunti-suunnitelmalomaketta apuna käyttäen. **Koulutuksen tavoitteena** on, että valmentaja osaa suunnitella ja toteuttaa yksittäisen harjoitus- tai ohjaustapahtuman yleisellä tasolla ja ymmärtää arvi-