



Terve Urheilija –koulutus

17.12. 2011 klo 13.00-16.00

Porvoon Shirokawa järjestää Terve Urheilija –koulutuksen Suistohallin dojolla. Koulutus on tarkoitettu urheilijoille, urheilevien nuorten vanhemmille ja ohjaajille. Yleisessä ryhmässä käyvät juniorit voivat osallistua koulutukseen, muista ryhmistä lasten vanhemmat.

Koulutuksen pitää Suomen Judoliiton kouluttaja Teija Meling.

HUOM Ilmoittaudu joko Nimenhuudon kautta tai salilla olevaan listaan, viimeistään maanantaina 12.12.

Tietoa ja käytännön taitoja nuoren valmennuksen ja ohjauksen tueksi

Koulutuksessa keskitytään erityisesti nuoren kasvun ja kehityksen tukemiseen, kehon hallintaan, kehon huoltoon ja palautumiseen, tyttöjen ja naisten harjoittelun erityispiirteisiin, ravitsemukseen ja urheilijan terveydenhuoltoon. Painopisteeksi on valittu nuoren 12 – 18-vuotiaan urheilijan harjoittelun tukeminen. Kaikissa kamppailulajeissa tarvitaan tarkempaa ja yksilöidympää tietoa nuoren urheilijan harjoittelusta. Nuori ei voi harjoitella kaavamaisesti samoin kuin aikuinen. Murrosiässä samanikäisetkin nuoret voivat olla kehityksessä ja kypsymisessä aivan eri tasolla. Harjoittelua täytyy osata ohjata oikein. Harjoittelulla tulee tukea lapsen ja nuoren kehityksen herkkyyksia. Harjoitusohjelmat pitää rakentaa monipuolisiksi, jotta nuoren motivaatio säilyy.