



Suomen Työväen Urheiluliitto

Suur-Helsingin ja Uudenmaan piirit

Seuratiedote

tammikuu 2021



Hyvää alkanutta vuotta!

Piiri on päivittänyt visuaalista ilmettään ja viestintäänsä. Meidät löytää nykyään Facebook:in lisäksi myös Instagramista. Ota meidät seurantaan! Lisäksi nettisivujen päivitys on tapahtunut ja piirillä on nykyään uudet hienot nettisivut.

Yleisesti viestintää on päivitetty ja uudesta toiminnasta pyritään viestimään entistä aktiivisemmin nettisivujen ja sosiaalisen median kautta. Tavoitteenamme on tavoittaa huomattavasti enemmän ihmisiä viestinnällämme kuin ennen.

[Tutustu nettisivuihin täältä](#)

KOULUTUSKALENTERI KEVÄÄLLE 2021 JULKAISTU

Suur-Helsingin ja Uudenmaan piirissä järjestetään vuonna 2021 useita mielenkiintoisia ja laadukkaita koulutuksia. Tutustu koulutuksiin ja ilmoittaudu mukaan!

[Lisätiedot koulutuksista ja ilmoittautuminen:](#)

Päivämäärä	Koulutus	Paikka
12.1.	Verkkokoulutus: Mamanet-tuomarikoulutus	Teams
13.2.	Koulutus: Ohjaamisen perusteet	Rajamäki, Nurmijärvi
17.3.	Koulutus: Valmennuksen perusteet	Sporttitalo, Helsinki
7.4.	Koulutus: Psykkinen valmennus osa 1: Turvallinen, hyvä ja kehittävä valmennusympäristö	Sporttitalo, Helsinki
28.4.	Koulutus: Psykkinen valmennus osa 2: Nuoren urheilijan kohtaaminen	Sporttitalo, Helsinki
8.5.	Koulutus: Valmennuksen suunnittelu	Puistokulma, Vantaa
19.5.	Koulutus: Psykkinen valmennus osa 3: Tunnetaidot ja kilpailusooritus	Sporttitalo, Helsinki,

TILAUSKOULUTUKSET ILMAISEKSI JÄSENETUNA

Tilaa koulutus seuraasi!

Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu

Koulutuksessa käydään laajasti lasten ja nuorten valmennusta läpi.

KOULUTUKSEN SISÄLLÖT:

Teoria:

- Minkälaista tulisi lasten ja nuorten liikunnan olla
- Motivaatioteoriat
- Taitoharjoittelun perusteet
- Epälineaarinen pedagogiikka
- Lasten ja nuorten fyysisen harjoittelun peruseriaatteet
- Motivaatio, ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen
- Opettamisen periaatteita

Käytäntö:

- Monipuolisen harjoittelun peruseriaatteet
- Liikkuminen ja nopeus
- Voimaharjoittelu

Koulutus koostuu 1,5 tunnin mittaisesta teoriaosasta ja 1 tunnin mittaisesta käytännön osuudesta. Käytännön osuuksissa valmentaja saa harjoitusmalleja ja konkreettisia esimerkkejä teoriaosuudessa käytyihin asioihin. Koulutus on suunnattu erityisesti aloitteleville valmentajille, vanhemmille ja muille, jotka haluavat toimia tai toimivat lasten ja nuorten valmennuksen parissa.

Tavoitteena on, että koulutuksen käytyään valmentaja ymmärtää lasten ja nuorten valmennuksen kokonaiskuvan sekä kykenee soveltamaan käytyä teoriaa omaan lajiinsa ja valmennettaviinsa.

Tilaa koulutus

Koulutus voidaan toteuttaa tilaajan toiveen mukaan kahtena eri päivänä (esim. arki-iltana) tai samana päivänä (esim. lauantaina tai sunnuntaina).

Voimaharjoittelun periodisointi

75 minuutin mittainen luentokerta, jossa käydään tarkasti läpi voimaharjoittelun ja erityisesti maksimivoima- ja lihassaharjoittelun adaptaatiomekanismit, käytännön työkalut ja harjoittelun ohjelmoinnin. Lisäksi käydään läpi eri periodisaatiomalleja lajin kannalta.

Luennon aihealueet ja tavoitteet:

1. Valmentaja ymmärtää kehittävän voimaharjoittelun periaatteet.
2. Käydään läpi progressiivisten pitkäntähtäimen harjoitus suunnitelmien rakentaminen.
3. Erialaisten periodisaatiomallien läpikäynti.

Tilaa koulutus

Koulutus voidaan toteuttaa tilaajan toiveen mukaan (esim. arki-iltana) tai viikonloppuna (esim. lauantaina tai sunnuntaina).

Retki-Konttainen

Lähde lomalle Rukan läheisyyteen Retki-Konttaiselle. TUL jäsenetuna saa Retki-Konttaisesta 20 prosentin alennuksen kulloisestakin laskusta.

Ajanvaraus hoituu netin välityksellä ja alennuksen saa, kun ilmoittaa varausta tehdessä kohtaan "Viitteenne" olevansa osakas ja jättää järjestelmän kautta saamastaan laskusta maksamatta 20 prosenttia. Lisäkysymyksiä voi esittää toiminnanjohtajalle.

Ajanvaraus ja lisätietoa:

Osoitelähde: Asiakasrekisteri, uutiskirjeen tilaajat.
Jos et halua meiltä enempää postia, [poistu](#) postituslistalta.