Nuorten seuravalmennus suunnistusseurassa
Valmentajakoulutuksen taso 1

Suunnistusvalmennusseminaari

25.1.2014

Katri Lilja

oppia & innostusta

TOIMINTAYMPÄRISTÖ	KOULUTUKSEN TASO
Kansallisten huippujen valmentaja, nuoret ja aikuiset	Valmentajakoulutus taso 3 Suunnistusvalmentajatutkinto
Henkilökohtainen valmentaja	Valmentajakoulutus taso 2 Suunta huipulle -kurssi
Seuran nuorten ryhmän ohjaaja tai valmentaja	Valmentajakoulutus taso 1 Nuorten seuravalmennus suunnistusseurassa
Lasten ohjaaja	Ohjaajakoulutus, seuran nuorisotoiminnan tehostaminen tai käynnistäminen
Aloitteleva ohjaaja	Tervetuloa ohjaajaksi - koulutus

Ohjaajan ja valmentajan ”polku” suunnistuksessa

- Suunnistusliitto tarjoaa ohjaajakoulutuksia ja valmentajakoulutuksia, jotka sopivat kouluttautumiseen ohjaajaksi tai valmentajaksi.

- Koulutuksissa pääsee lisäämään osaamistaan, tekemään kehittämissuunnitelmia, verkostoitumaan ja jäsentelemään asioita. Tavoitteena on kehittää seuran toimintaa ja myöhemmässä vaiheessa nuoren urheilijan yksilöllistä valmennusta.

- Ohjaajakoulutukseen ja valmentajakoulutuksiin voi osallistua siinä vaiheessa kun aihe tuntuu sopivan itselleen. Alemman tason koulutusten suorittaminen ei ole välttämätöntä, mutta tasolle sopiva osaaminen on hyvä hankkia tavalla tai toisella.

Ohjaajan ja valmentajan ”polku” suunnistuksessa; Lähtötaso ohjaajakoulutuksissa

Tervetuloa ohjaajaksi

- 3 tunnin koulutus aloitteleville ohjaajille.
- Sinettiseurat voivat järjestää seuran omia TOK-koulutuksia.

Ohjaajakoulutus

- Seuran lasten toiminnan vetäjille, harjoitusten ohjaajille tai ohjaajaksi aikoville. Koulutuksen sisältöjä ovat ohjaaminen, harjoituksen järjestäminen ja seuran nuorisotoiminnan kehittämiseen.

Ohjaajakoulutuksia toteutetaan tilauksesta ja ne ovat avoimia muille seuroille.

Ohjaajan ja valmentajan ”polku” suunnistuksessa; Valmentajakoulutuksen taso 1

- *Nuorten seuravalmennus suunnistusseurassa* antaa valmiuksia 11-17-vuotiaiden seuratoiminnan suunnitteluun, organisointiin ja toteutukseen.
- Seurat tilaavat koulutuksia. Koulutukset ovat avoimia muidenkin seurojen osallistujille.

Ohjaajan ja valmentajan ”polku” suunnistuksessa; Valmentajakoulutuksen taso 1

- Koulutuksella tavoitetaan laaja joukko toimijoita, saadaan paljon valmentajia seuroihin ja saadaan seuratoiminta aktiiviseksi.
- Ryhmien valmentajista nousee henkilöitä, jotka ovat kiinnostuneita kehittymään henkilökohtaisiksi valmentajiksi. Osaamista henkilökohtaisena valmentajana toimimiseen saadaan tason 2 valmentajakoulutuksessa.
- Seurojen ryhmissä oleville innokkaille nuorille etsitään henkilökohtaisia valmentajia.

Valmentajan polku suunnistuksessa

Suunta huipulle –kurssi, valmentajakoulutuksen taso 2

- Henkilökohtainen valmentaja
- Sisältöjä mm.
  - suunnistajan fyysisten ja taidollisten ominaisuuksien kehittäminen ja seuranta,
  - toiminnan suunnittelu, toteutus ja arviointi.
- Toteutuu yleensä yksi kurssi vuodessa. Seuraava kurssi käynnistyy syksyllä 2014.

Suunnistusvalmentajatutkinto, valmentajakoulutuksen taso 3

- Kansallisten huippujen (nuoret ja aikuiset) valmentaja.
- Seuraava kurssi käynnistyy vuoden 2015 alussa.

Nuorten seuravalmennus suunnistusseurassa, valmentajakoulutuksen taso 1

Koulutuksen kulku

Jakso 1

Ajoittuminen syksyyn
Talven harjoitusohjelma

- Malliharjoitteet
- Talven toiminnan suunnittelu

Jakso 2

Ajoittuminen kevääseen
Kesän harjoitusohjelma

- Malliharjoitteet
- Kesän toiminnan suunnittelu

Jakso 3?

Vapaaehtoinen?
Kokoava viikonloppu, useamman kurssin yhteinen?

Mahdollisuus verkostoitua, oppia muilta ja kehittää seuratoimintaa edelleen.

Koulutuksen pituus on 2 x la-su +
Optiona kolmas viikonloppu.
Osat 1 ja 2 voivat myös vaihtaa paikkaa keskenään.

Nuorten seuravalmennus suunnistusseurassa

Tavoite: Hyvin toimiva harjoitustoiminta seurassa n. 11-17-vuotiaille

Seurassa
- Aktiivista ja laadukasta harjoitustoimintaa, halu kehittyä seurana
- Innokkaita ja osaavia vetäjiä
- Innostunut ja innostava ilmapiiri, jossa jokainen harrastaja on hyväksytty ja nuoret kohdataan yksilöllisesti

Viestintä perheille liikkumisen määrän ja monipuolisuuden merkityksestä

Perheet
- Urheilullinen elämäntapa
- Nuorten tukena: kuljetukset, kustannukset, innostaminen
- Vanhemmat mukaan hyvän ilmapiirin seuratoimintaan

Valmentajan ja seuran verkostot
- Valmentajat oman seuran sisällä
- Lähiseurat ja lähiseurojen valmentajat – suunnistus ja muut lajit
- Seminaarit, täydennyskoulutukset
- Suunnistusliiton ohjaajille ja valmentajille suunnattu viestinnällinen verkosto

Innokkaita nuoria
- Liikkuvat paljon ja monipuolisesti
- Myös muiden lajien harrastamista
- Innostus osallistua järjestettyihin harjoituksiin

Nuorten seuravalmennus suunnistusseurassa

Koulutus pohjautuu viime vuosina tehtyihin määrittelyihin ja selvityksiin

- Suomalaisen valmennusosaamisen malli 2013
- Valmennus- ja ohjaajakoulutuksen kehityshanke VOK

- Hyvä harjoittelu –selvitys 2008
- Suunnistusseuran huipputreenit
- Urheilijan polku 2011
  - Asiantuntijatyö lapsuusvaiheen polun määrittelemiseksi
  - Suunnistajan polku

- Kokonaisvaltainen suunnistusvalmennus
- Suunnistusliitossa toteutetun 11-15-vuotiaiden seuratoiminnan kehityshanke

Suomalaisen valmennusosaamisen malli, OK:n osaamisohjelman työstö 2012-2013

Valmentajan osaaminen

- Urheiluosaaminen
- Ihmissuhdetaidot
- Itsensä kehittämisen taidot

Asioita, joihin valmentaja voi urheilijassa vaikuttaa

- Ihmisenä kasvu
- Urheilijana kehittyminen ja lajiosaaminen
- Kuulumisen tunne
- Itsensä kehittämisen taidot

Huippu-urheilun muutostyöryhmä: Asiantuntijatyö lapsuusvaiheen polun määrittelemiseksi

Reppu täyteen

Hyvä fyysinen harjoitettavuus rakentuu, kun

- toiminta on lapsilähtöistä
- suoritusten määrä on korkea
- tekeminen on monipuolista
- toiminta on mielekästä ja konk

Innostus urheiluun syttyy, kun

- tuetaan koettua pätevyyttä
- vahvistetaan tunnetta sosiaalisesta yhteenkuuluvuutta
- mahdollistetaan autonomia
- motivaatioilmasto on tehtäväsuuntautunut

Monipuoliset liikuntataidot karttuvat, kun

- toiminta on lapsilähtöistä
- suoritusten määrä on korkea
- tekeminen on monipuolista
- toiminta on mielekästä ja konkreettista

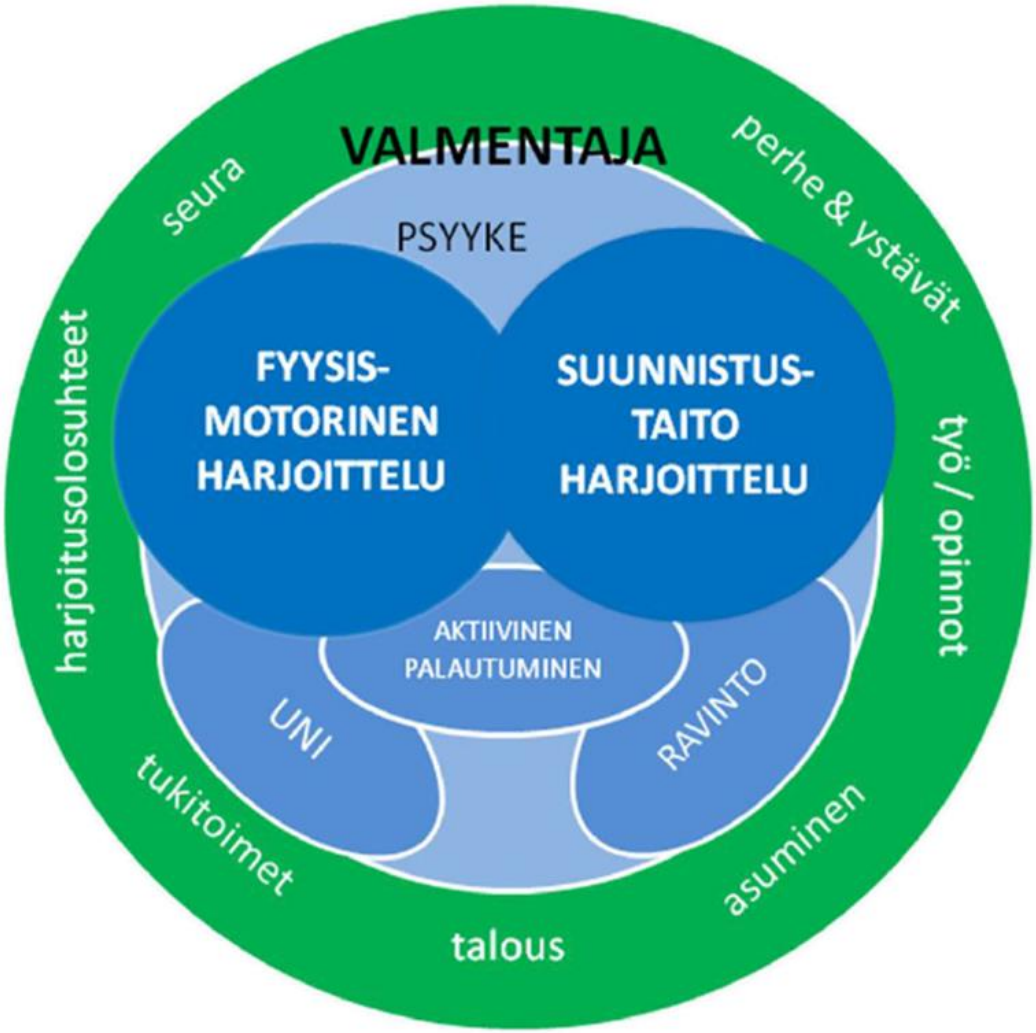
Urheilullinen elämäntapa tarttuu, kun

- terveysasiat kytketään urheilussa kehittymiseen
- niihin kasvattaminen aloitetaan ja lapsuusvaiheessa
- niihin kasvattaminen on tiedostettua ja aktiivista
- sekä kodit / vanhemmat että seurat / valmentajat ohjaavat lapsia

Miten nämä asiat toteutuvat seurassa?

Kokonaisvaltainen suunnistusvalmennus

Kuvio 2: Kokonaisvaltaisen, urheilijakeskeisen suunnistusvalmennuksen malli.



oppia & innostusta

Suunnistajan polku

10 – 12	13 – 14	15 – 16
"SEIKKAILIJA"	**"VALLOITTAJA"**	**"URHEILIJA"**
Avainasiat: - perusliikuntataitojen opettelu ja hallinta - lajitaitojen opettelu *Suunnistusseuran huipputreenit* -harjoituskorttipaketin sisältö ja Nuoren Suomen *Hyvä lasten ja nuorten urheilu* linjaavat toimintaa. Harjoituskorttipaketti Hyvä lasten ja nuorten urheilu Lapsen ja nuoren kehitys (MLL)	**Avainasiat:** - keskeisten laji-ja perusliikuntataitojen hallinta - harjoittelemaan ja kilpailemaan opettelu *Suunnistusseuran huipputreenit* -harjoituskorttipaketin sisältö ja Nuoren Suomen *Hyvä lasten ja nuorten urheilu* linjaavat toimintaa. Harjoituskorttipaketti Hyvä lasten ja nuorten urheilu Lapsen ja nuoren kehitys (MLL)	**Avainasiat:** - kilpaileminen osana harjoittelua - yksilöllisen lajiharjoittelun opettelu Huippusuunnistuksen lajianalyysi linjaa huippusuunnistustavoitteisten suunnistajien ja heidän valmentajiensa toimintaa. Harjoitteluun ja sen seurantaan liittyvät konkreettiset mallit ovat oleellinen osa liiton valmennusryhmien toimintaa ja valmentajakoulutusta. Konkreettisia malleja löytyy myös Suunnistusseuran huipputreenit -korteista. Lajianalyysi Lapsen ja nuoren kehitys (MLL)

Nuorten seuravalmennus suunnistusseurassa

Koulutuksen ydin - Harjoitustoiminta seurassa

- Iloista, laadukasta, aktiivista
- Nuorten lähtökohdista toteutettua
- Kehityshaluista (arviointi ja seuranta)

Tavoiteltava seuratoiminta

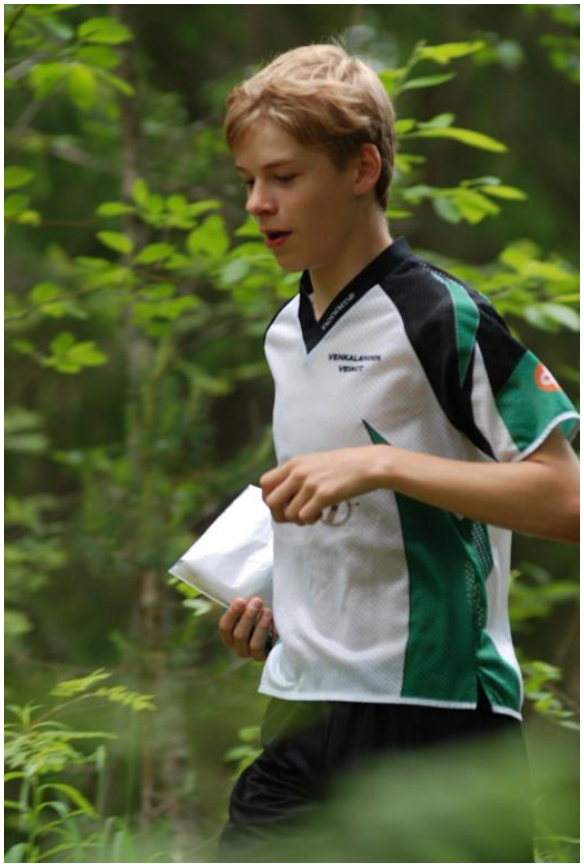
Nuorten seuravalmennus suunnistusseurassa -koulutuksen myötä valmentajalla on osaamista toteuttaa seuratoimintaa, joka on

- monen vetäjän yhdessä toteuttamaa– valmentaja ei ole yksin.
- aktiivista – vähintään yksi harjoitus viikossa tai kahdessa, mielellään useampia harjoituksia viikossa.
- monipuolista – sekä yhden harjoituksen sisällä (mm. monipuolisuutta lisäävät verryttelyt) viikon ajanjaksolla ja vuositasolla.
- ympärivuotista – harjoituksia on ympäri vuoden, pienemmissä seuroissa talvitoiminta voi painottua esim. hiihtojaoston toimintaan tai viikottaiseen salivuoroon.
- innostusta lisäävää, sosiaalista.
- kokonaisvaltaista toimintaa, jossa perheet ovat kumppaneita: Urheilullinen elämäntapa, paljon liikkumista arjessa.

Nuorten seuravalmennus suunnistusseurassa

Koulutuksen pääteemat

- Seuran lähtökohdat ja nuorten maailma
- Laji + yleinen valmennustietous
- Opettamis- ja ohjaamistaidot
- Valmentajana kehittymisen taidot



11-15-vuotiaiden kehittämishankkeen kokemusten hyödyntäminen koulutuksen sisällöissä

- Nuorten toiminnan tavoite seurassa.
- Nuorten maailman tuntemus.
- Seuran nuorten kehitystason ja motivaatiotason tunnistaminen.
- Seuran organisoituminen, toimijoiden määrä, toimijoiden osaaminen.
- Toiminnan suunnittelu, toiminnan toteutus.
- Verkostoituminen.
- Toiminnan määrä, nuorten liikkumisen määrä.
- Harjoituksen laatua lisäävät tekijät.
- Seuran ryhmien muodostuminen, ryhmäyttäminen.

Nuorten seuratoiminnan tunnuspiirteitä

- Ilo
- Yhdessäolo
- Tasapainoinen kehittyminen
- Kilpailu

Nuorten seuravalmennus suunnistusseurassa, valmentajakoulutuksen taso 1

- Koulutukset käynnistyvät syksyllä 2014.
- Tilaukset: Katri Lilja
- Tilaus useampia kuukausia ennen aiottua koulutusta.
- Tilaaja järjestelee koulutukselle tilat, kartan yms. Sovittavat olosuhteet.
- Ennen tilausta on hyvä varmistaa, että koulutukseen olisi tulossa vähintään noin 10 osallistujaa.

Ilmoittautuminen ja hinta

- Tilatut koulutukset päivittyvät koulutuskalenteriin, josta on linkki ilmoittautumislomakkeelle.
- 70 euroa / viikonloppu / osallistuja tai 210 euroa / viikonloppu /seura, 3 tai useampia osallistujaa samasta seurasta.
- Hinta sisältää opetuksen ja materiaalit. Tilavuokrat, ruokailut ym. olosuhteet eivät sisälly tähän hintaan.
- Osallistujalla Suunnistusseuran huipputreenit –harjoituskorttipaketti, tai lunastus koulutuksen yhteydessä (hinta 50 euroa koulutuksen yhteydessä lunastettuna).

Työstöprosessista

- Työryhmän kokoaminen kesällä 2013.
  - Työryhmässä Jari Laitamäki, Mikko Ojanaho ja Jarkko Finni (Valo ry)
- Työstö käynnistyi elokuussa 2013.
- Koulutuksen raamit hyväksyttiin huippusuunnistusryhmässä ja nuorisoryhmässä syksyllä 2013.
- Kommentointi- ja keskustelupäivä päätoimisten valmentajien kanssa pidettiin marraskuussa 2013.
- Kouluttajarekrytointi joulu-tammikuussa, jatkuu edelleen.
- Kouluttajien ensimmäinen tapaaminen 9.3.2014.
- Kouluttajakoulutus heinäkuun lopussa 2014.

- Kouluttajia on tällä hetkellä 10. Tiimiin kaivataan vielä lisää kouluttajia. Ota yhteyttä, jos olet kiinnostunut.

Oman seurasi kouluttautumisen tilanne?

- Ohjaajakoulutusten käyneitä?
- Valmentajakoulutusten käyneitä?
- Koulutussuunnitelma?

Oman seurasi tilanne 11-17-vuotiaiden toiminnassa?

- Toiminnan tavoitteet? Lähiajan suunnitelmat?
- Toimijoiden määrä? Toimijoiden rekrytointitapa? Seuran sisäiset koulutukset uusille toimijoille?
- Harjoitusten määrä? Harjoitusten laatu?
- Miten varmistetaan kuulumisen tunne?
- Toiminnan kehittämissuunnitelmat tänä vuonna?