

## **Ohjauksesta valmennukseen kasvatuksen näkökulmasta**

### **Haasteita, elämyksiä, luonto kokemuksia ja kavereita jokaisessa ikäryhmässä!**

- laadukkaat ja monipuoliset harjoitukset
- monipuolinen toiminta – ohjaus, säännöllisyys, yhteenkuuluvuus
- elämyksiä antava harrastus luontoa kunnioittaen
- saa tehdä yhdessä kavereiden kanssa kivaa

### **Lapsesta suunnistavaksi nuoreksi**

- Seuran tavoitteena tarjota mahdollisuudet kehittyä pitkälle:
  - o nuorten tunteminen, aito kiinnostus ja kuunteleminen - luottamuksen saavuttaminen
  - o laadukas valmennus – valmentajien koulutus ja yhteistyö
  - o vastuullisuus, vuorovaikutteisuus ja sitoutuminen
  - o omaehtoiseen harjoitteluun / liikkumiseen kannustus – tarjotaan yksilöllistä valmennusta
  - o toiminnan terävöittäminen 10-14 v. parissa

### **Kohti valmennusta ( n.14-v)**

- toiminnassa imua”; kavereita, elämyksiä, haasteita
- tavoitteellisen valmentautumisen aloittaminen ja mahdollisuus henkilökohtaiseen valmennukseen
- tärkeää terveen itsetunnon rakentaminen
  - henkinen vaatimustaso kasvaa siirryttäessä sm- kisa ikään
  - tavoitteena ehjän suorituksen tekeminen = itsetunto
  - itsetunto pohja harjoitteluun, taitojen oppimiseen ja kilpailusuoritukseen
- Ihmissuhteet ja turvallisuuden tunne menestyksen perustekijöinä:
  - aikuisia ja ikätovereita
  - säännöt, joiden puitteissa toimitaan
  - arvostusta ja luottamusta

### **Nuorten toiminnassa huomio:**

- monipuolisuuden säilyttäminen – saa tehdä kaikenlaista mukavaa
- pitkäjänteisyys, tavoitteellisuus
- leikkimielisyyden säilyttäminen
- suorituksista nauttiminen
- motivaation synnyttäminen ja säilyttäminen

*KAIKKI VOI OLLA VOITTAJIA, MUTTA YKSI VAIN PARAS!*

**KILPAILUT LUONNOLLINEN OSA URHEILUA, MUTTA HARJOITTELU SEN KULMAKIVI**

**MENESTYSTÄ TYÖTÄ TEKEMÄLLÄ – EI HAMPAAT IRVESSÄ !**

Liiton luotsi, Suunta Jyväskylän nuorisovastaava Ulla Klemettinen