

Kangasala SK



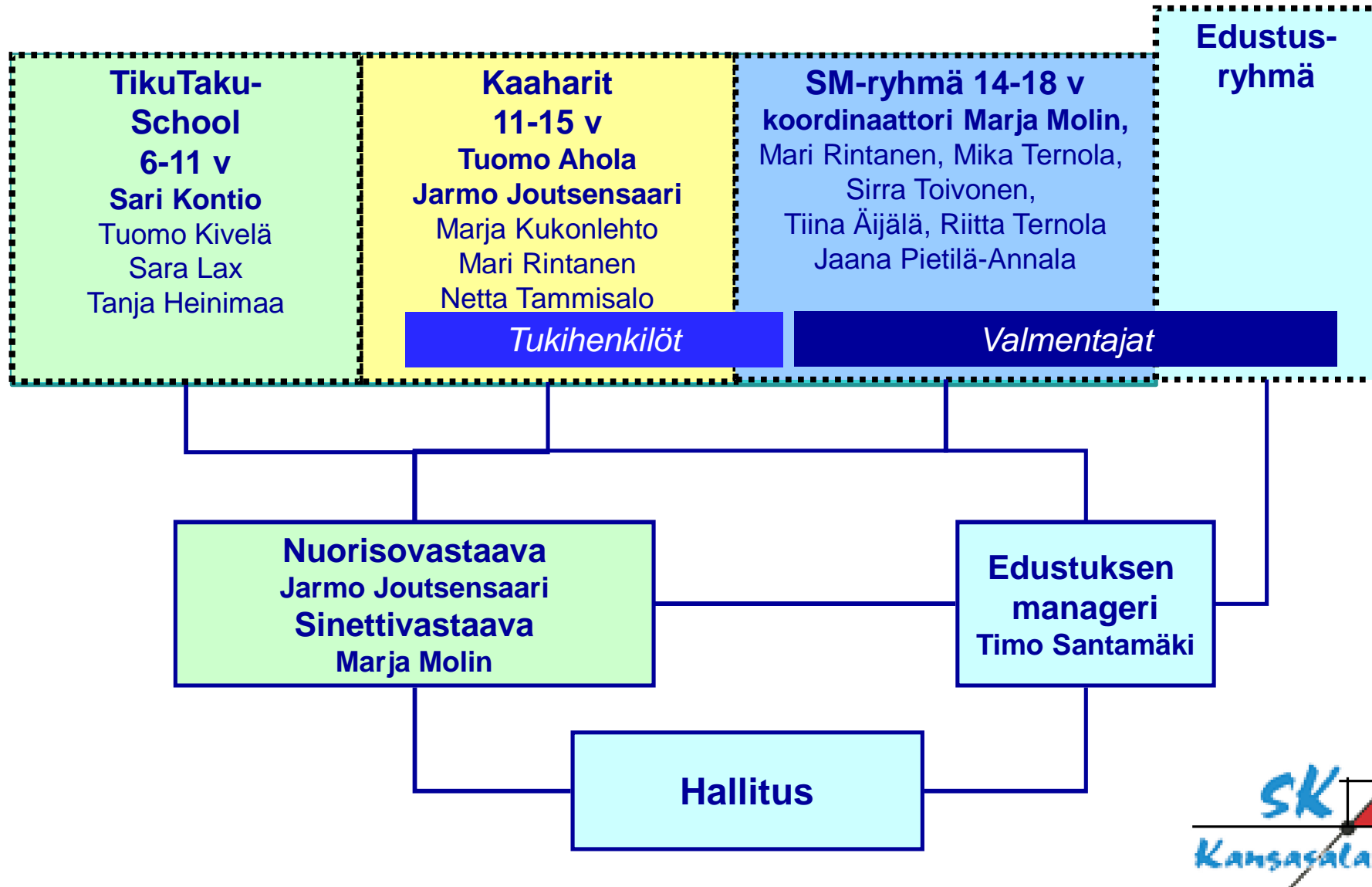
*11–15-vuotiaiden harjoittelun
edistäminen seurassa -hanke*

11.2.2012



Kangasala SK

Nuorisotoiminnan organisointi v. 2012



Nuorisotoiminnan tavoitteet

- Nuorisoryhmät antavat lapsille ja nuorille valmiudet kehittyä suunnistajana tarjoamalla monipuolista toimintaa (taito, fyysinen ja psyykinen kehitys).
- Jokaiselle tarjotaan mahdollisuus osallistua toimintaan oman kiinnostuksen mukaan.
- Nuorisotoiminnassa luodaan edellytyksiä kasvaa vastuulliseksi ja aktiiviseksi seuran toimijaksi omia vahvuuksia hyödyntäen.



TikuTakuSchoolin tavoitteet ja toiminta

Tavoitteet

- Tarjota lapsille toimintaa, jolla saadaan heidät pitämään liikunnasta luontoa kunnioittaen, onnistuneiden elämysten ja mukavan yhdessäolon kautta.
- Antaa perusvalmiudet suunnistukseen sekä kehittää lasten suunnistustaitoja.
- Kehittää lasten liikunnallisia valmiuksia.
- Luoda edellytykset löytää suunnistus myös kilpailumuotona.

Toiminta

- Viikkoharjoitukset to (yhteistyötä TP ja KooVee)
- 10-ryhmäharjoitukset ke (avoradat, yhteistyössä TP ja KooVee)
- leiri (Leimaus / oma)
- SK-cup, junnukisat, viestit
- jumppa talvikaudella



Kaaharien tavoitteet

1. Tarjotaan suunnistustaitoa monipuolisesti kehittäviä taitoharjoituksia. Annetaan valmiuksia avoradoilla tarvittavien taitojen oppimiseen. Opetetaan harjoituksen ja kilpailun analysoimiseen. Kannustetaan "karttapäiväkirjan" pitämiseen. (Henkilökohtaiset tukiohjaajat)
2. Kehitetään kunkin fyysistä suoritustasoa omista lähtökohdistaan. Pyritään löytämään jokaiselle sopivia harjoitusmuotoja ja -määriä ja ohjataan omatoimiseen harjoitteluun ja liikuntaan. Kannustetaan harjoituspäiväkirjan pitämiseen. (Henkilökohtaiset tukiohjaajat)
3. Edistetään tuntemusta ryhmään kuulumisesta tukien kaikenlaisia suunnistajia pitkälle edenneistä aloitteleviin avoratojen kiertäjiin. Kehitetään me-henkeä ja ehkäistään syrjäytymistä. Jokaisesta nuoresta huolehditaan. Autetaan jokaista nuorta löytämään paikkansa seurassa.
4. Sovitaan pelisäännöt ja toimitaan niiden mukaan.
5. Huolehditaan siitä ympäristöstä, jossa liikutaan. Annetaan suunnistuksen ohella esimerkki luonnosta nauttimisesta ja huolehtimisesta.



Kaaharien toiminta

Talvikaudella:

- Jumpat (to, la)
- korttelit (AVCC + YH)
- testijuoksut (Pyynikki, Asematie)
- HiSu-kisoja
- Hiihtoleiri helmikuu
- juoksuharjoitukset

Kesäkaudella:

- Kevätleiri
- YH-treenit (KSK+TP + KooVee)
- Leimausleiri
- Kilpailut: Häme Cupin kilpailut (SK Cup), Oravatonni
- Viestejä: FinnSpring, HOV, Ungi, NuJu, am, Turun Nuorisoviesti, ...



SM-ryhmän tavoitteet

- Osa nuorten ryhmästä tähtää menestykseen huippusuunnistuksessa ja osa nauttii muuten hienosta harrastuksestamme.
- Kaikki nuoret tekevät seuran kanssa sopimuksen jossa sovitaan nuoren vastuut ja seuran taloudellinen tuki.
- SM-ryhmä tekee tiivistä yhteistyötä niin edustuksen kuin Kaahari-ryhmänkin kanssa.
 - Talviajan yhteistreenit ja leirit 13-18 v.
- Yhteistyötä kehitetään TP:n ja KooVeen kanssa (taitoharjoitukset torstaisin?)



SM-ryhmän toiminta

Talvikauden suunnitelma

- Ma
- Ti Vetoharjoitus/
mäkiharjoitus
- Ke Yhteislenkki, klo 18
Vesaniemen sauna
- To Ramppi
- Pe Tyttöjen
yhteislenkki
- La AVCC 1krt/kk
Pyynikki testijuoksut
Kortteliharjoitukset
- Su Vaellukset, hiihtoa

Leirit

- Tammikuun leiri
- Hiihtoleiri
- Espanjan leiri
- Kevätleiri
- Leimaus leiri -18-vuotiaaksi asti
- heinäkuun leiri, ungin lähellä

Kesäkauden harjoitukset

- Omat suunnistusharjoitukset
- Taitoiltarastit
- SM-valmistavat harjoitukset



Toiminnan suunnittelun "vuosikello"

Marras-joulukuu

- Palaute kuluneesta kaudesta
- Tulevan kauden vastuuhenkilöt
 - ryhmät, leirit ja muut tärkeät tapahtumat (NuJu, Ungi, ...)
- Talvikauden kalenteri

Tammi-maaliskuu

- Katsaus talven toimintaan
- Kesäkauden harjoituskalenteri
 - Harjoitusten ajankohdat, paikat ja teemat
 - Harjoitusten rakenne
 - Yhteistyö TP-KooVee-KSK
- Leirien ohjelmat

Kesä-heinäkuu

- Katsaus kesäkauden toimintaan
- Syksyn tapahtumien tarkempi suunnittelu (Ungi, NuJu, SM, ...)



11–15-vuotiaiden harjoittelun edistäminen seurassa -hanke

Tavoite

- yksilöllisen liikkumisen ja harjoittelun kehittäminen ja lisääminen

Kohderyhmä

- Kaaharit -ryhmä ja SM-ryhmä

Hankkeen aikataulu

- marraskuu 2011 – syyskuu 2012

Vastuuhenkilöt

- Jarmo Joutsensaari, Tuomo Ahola ja Marja Molin



11–15-vuotiaiden harjoittelun edistäminen seurassa -hanke

Toimenpiteet:

1. Tukihenkilömallin käyttöönotto (11/2011)
2. Kasva Urheilijaksi ja elämän rytmi –testit
 - ominaisuustesti 1. krt joulukuu, seurantatesti maaliskuu
 - Elämänrytmitestit joulukuussa
3. Yksilöllinen ohjelma talvikaudelle (11/2011-1/2012)
4. Ryhmäharjoitusten eriyttäminen (11/2011-9/2012)
 - talvikauden yhteistreenit sopivissa tasoryhmissä
 - kevätleirillä sopivia harjoituksia / harjoitusten osia
 - eriyttävien osioiden lisääminen kesän perusharjoitukseen
5. Säännöllinen yhteydenpito ja seuranta (11/2011-9/2012)
 - säännölliset keskustelut tukihenkilön kanssa
 - weppi-harjoituspäiväkirja (HPK) suunnittelun ja seurannan työkaluna



Henkilökohtainen tukihenkilö/-ohjaaja (1/2)

Ohjaajien nimeäminen

- loka-marraskuussa kartoitettiin mukaan tulevat ohjaajat
- marraskuun puolessa välissä 11-15 v –junnuja pyydettiin ehdottamaan itselleen henkilökohtaista ohjaajaa
- ohjaajat nimettiin 24.11

Kehityskeskustelut

- marras-joulukuussa ohjaajat ja ohjattavat kävivät kahdenkeskiset kehityskeskustelut, joissa selvitettiin:
 - kilpailemista, harjoittelua ja muuta liikkumista kuluneen aikana
 - halua kehittää omaa liikkumista ja harjoittelua
 - muita harrastuksia esim. säännölliset harjoitukset ym.
 - mahdollisuuksia lisätä liikkumista esim. koulumatkoilla ja harrastuksiin kulkiessa



Henkilökohtainen tukihenkilö/-ohjaaja (2/2)

Harjoittelun suunnittelu, ohjaaminen ja seuranta

- Kasva Urheilijaksi testit tehtiin marras-joulukuussa
- Keskustelujen ja testitulosten pohjalta ohjaajat suunnittelevat talvikauden lajiharjoittelua ja muuta liikkumista. Suunnitelmien tarkkuustaso vaihtelee.
- Ohjaajat mukana harjoituksissa
- Harjoitusten suunnittelun ja seurannan työkaluna käytetään nettiharjoituspäiväkirjaa



Tukihenkilöt ja heidän ohjattavat

- **Mari Rintanen:**
 - Annika Pajula (synt. -98), Eveliina Piippo (-98), Miina Rautakorpi (-98), Heini Rintanen (-98)
- **Mikko Saarinen:**
 - Panu Ternola (-97), Erik Ahola (-98), Jeremias Joutsensaari (-99), Kimmo Kontio (-00)
- **Tuomo Ahola:**
 - Antti Leonsaari (-97), Vilma Annala (-98), Matti Hakola (-98), Ronja Kontkanen (-98), Veera Paasikivi (-98)
- **Jarmo Joutsensaari:**
 - Mikko Ahola (-99), Emil Piippo (-01), Vilhelm Toivonen (-01), Akseli Epäily (-01)
- **Jari Hämäläinen:**
 - Moona Lehtola (-97), Siiri Hämäläinen -97), Mikko Kemppi (-98)
- **Netta Tammissalo:**
 - Juho Leonsaari (-00), Linda Sainio (-01), tarpeen tullen muut v. 2000 ja v. 2001 syntyneet
- **Marja Molin:** tarpeen tullen sm-ryhmäläiset



Esimerkki viikkosuunnitelmasta (Mikko Saarinen → Jeremias J)

| Vko 02 | | | |
|-------------|----|--------------|---|
| 9.1. | ma | 1:30 kevyt | Koululiikunta |
| 10.1. | ti | | lepo |
| 11.1. | ke | | lepo |
| 12.1. | to | 1:30 reipas | Konkari&kaahari jumppa, lihaskuntoa ja pelit |
| 13.1. | pe | 1:30 kevyt | Koululiikunta |
| | | 1:30 kevyt | Oman ryhmän reenit klo 17.00 pirkkahalli (muista varautua hallimaksuun) |
| 14.1. | la | 1:30 kova | Ampumahiihto tai Yh-suunnistusharjoitus |
| | | 1:30 kevyt | Pitkiksen jumppa&pelit (jos paukkuja ampumahiihdon tai yh:n jälkeen) |
| 15.1. | su | | lepo |
| Yht: | | 9:00 | |
| Vko 03 | | | |
| 16.1. | ma | 1:30 kevyt | koululiikunta |
| | | 1:30 reipas | Voimapainotteinen reeni harjulla startti klo 17.00 vesaniemi |
| 17.1. | ti | 1:30 kevyt | Hiihtokoulu |
| 18.1. | ke | | lepo |
| 19.1. | to | 1:30 reipas | Konkari&kaahari jumppa, lihaskuntoa ja pelit |
| 20.1. | pe | 1:30 kevyt | koululiikunta |
| 21.1. | la | 1 kova | AVCC 1 + vr:t |
| | | 1:30 kevyt | Pitkiksen jumppa&pelit (jos paukkuja) |
| 22.1. | su | | lepo |
| Yht: | | 10:00 | |



Esimerkki toteutuksesta

katselussa

Jeremias Joutsensaari

[etusivu](#) [suunnitelma](#) [toteutus](#) [yhteenvedo](#) [suunnistus](#) [asetukset](#)

<< vko 03 >>

valitse päivä (p.k.vvvv):

1.2.2012

| | PK | VK | MK | LK | MUU | MET | YHT | Laji | KM | KLO ! | Kommentit | p | v | LH | L | S |
|---|-------|------|------|------|------|------|-------|------------|------|-------|---|---|---|----|---|---|
| ma 16.1. | 2:00 | 0:50 | | :20 | | | 3:10 | | | | liikkatunti. Harjotus kirkkoharjussa. Suunnistusvedot 3x8-10min/4rastia + 1x20min/7 rastia + hyppelyitä portaissa 2x10min vetojen välissä + vr:t | | | | | |
| ti 17.1. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ke 18.1. | 1:15 | | | | | | 1:15 | Hiihto | 12 | | hihtolenkki | | | | | |
| to 19.1. | 1:10 | | | :20 | | | 1:30 | | | | konkari/kaahari jumppa | | | | | |
| pe 20.1. | 3:30 | | | | | | 3:30 | | | | liikkatunti. kavereitten kanssa luistelemassa. | | | | | |
| la 21.1. | 1:30 | 0:50 | | | | | 2:20 | Suunnistus | 5,3 | | suunnistusreeni. Megazone. | | | | | |
| su 22.1. | 1:00 | 0:20 | | | | | 1:20 | | 4 | | testijuoksu. ampumahiihtoreenit | | | | | |
| YHT | 10:25 | 2:00 | 0:00 | 0:40 | 0:00 | 0:00 | 13:05 | | 21,3 | | 6 kpl | | 0 | 0 | 0 | 0 |

[ylläpidä](#)





Kiitos!