



Suomen Suunnistusliitto
Solvalla heinäkuu 2014
Kouluttajakoulutus, valmentajakoulutus taso 1

Kouluttajien ryhmätyöt

Harjoitukset, testit
Mikä oleellisinta ja tärkeintä
Kuukausitason suunnitelma, viikkotason suunnitelma

Ryhmäytyminen

Fyysisyys

Mikä on realismia seuralle?

Nuoret:

- mikä on kehittäväää?
- Mikä on mukavaa?

Yhden ryhmän muistiinpanoja:

1-osalla karkeampi, osalla 2 viikko-ohjelmaa ym.

Harjoituskaudet (laji, kilpailukausi)

Kilpailut, leirit, seuran harj, yhteistyö muiden seurojen kanssa

Monipuolisuus, eri ominaisuuksien harjoittaminen

Vanhempainillat

Seurojen omista lähtökohdista

Mitä teen itse seurassani?

Omatoimiharjoite seuran kalenteriin!

Toinen ryhmä:

Miättikää yhdessä

Mitkä ovat tärkeimpiä tekijöitä, joiden kuntoon saaminen vie seurasi/valmennettavasi toimintaa parhaiten eteenpäin?

- o yhteisten harjoitusten lisääminen
- o henkilökohtaisen valmentajan löytäminen
- o harjoittelun rytmittäminen
- o valmennustietouden lisääminen
- o leirien järjestäminen
- o valmentajien ja ohjaajien motivointi
- o taitoharjoitusten järjestäminen
- o kestävyden testaaminen
- o yhteistyö eri seurojen tai lajien kanssa
- o jne.

Tehkää valmennussuunnitelma yllä olevien asioiden pohjalta seurallanne/valmennettavallenne

Esitellä ryhmänne tuotos muille. Aikaa esitykseen noin 10min.

MITEN AKTIVOIDAAN KAUSISUUNNITELMAN TEKEMINEN VALMENTAJAKOULUTUKSESSA ?

Jaetaan palikat lappuina ja otetaan värit mukaan eli väritetään eri ominaisuudet, ja näiden avulla porukka saa asettaa ne kausikalenteriin.

väripalikat; kestävyys, nopeus, koordinaatio, voima, liikkuvuus, motorinen taitavuus, kehonhallinta

suunnitustaidon elementit eriytettyinä – milloin mitäkin ? väripalikkana voi olla kilpailu, päiväleiri/yön yli leiri

Kehoitetaan ensin tehdä karkea vuoden kausisuunnitelma, jossa esimerkkejä. Tehtävä ymmärtää mitä kausisuunnitelman tulee sisältää. Tämä esitetään sitten esillä ja mihin on valmis itse sitoutumaan ja ketä muita on sitouttamassa mukaan. Tästä sitten ko. ryhmällä tekee konkreettisen suunnitelman kuukausittain.

Kaikki hommat jaetaan pois esim. paitavastaava, harjoituksen suunnittelu, ratojen suunnittelu, rastien vienti ja haku, karttojen painatus + haku.

Mitä materiaalia annetaan vielä suunnittelijoille; annetaan taulukko, jota on helppo täydentää.

Taulukon sisällä voi olla valmiina esimerkkejä.

Esim. sisällytetään kerran viikossa iltarastit kesäkaudelle ja sitten kilpailu tai kaksi.

Talvikaudelle esim. lihaskuntotreeni ja peli-ilta verroineen. Esimerkkinä voi olla kirjattuna myös leirit.

ALKU: SEURAN TAVOITE ; KOKO HARJOITUSKAUDEN TAVOITE, välitavoitteet muutaman viikon sykleissä. Näiden jälkeen

Realismi; kuinka monta kertaa viikossa voi olla harjoitukset ja selvitetään konkreettisesti vetäjät=kysytään sitoutuminen. Sitten selvitetään maastot yms. olosuhteet ja jaetaan vetäjittäin tehtävät

Resurssit määräävät harjoitusten laadun ja useuden. Kehoitetaan valmentajia/ohjaajia kartoittamaan vetäjien erityisosaamiset ja mahdollisuudet osallistua ja jaetaan vastuuvuorot.

Kauden aikana tarkistetaan onko nuorilla jokin erityistavoite esim. halutaan osallistua tiomilaan joukolla.

Kysymyksiä ? Mitä painopisteitä tulee olemaan kauden aikana jaksotettuna?

Mitä nuoret tarvitsevat ? Mitä nuoret haluavat? Mihin heidän uskotaan osallistuvan ? Mitkä ajanjaksot niistä siis sopivat ohjaajille/valmentajille?

Kirjataan päivämäärät ja sisällöt. Mitä näillä saavutetaan ? Täyttyykö tavoitteet ? Lähteekö ominaisuudet muuttumaan – Miten mitataan ? Lisääntykö harjoitteluihin osallistumisinnostus ja useus ? Tuleeko nuoria lisää harjoitukseen ?

Vuosisuunnitelmaan laitetaan leirit ja kilpailut; pienimmille riittää päiväleirit ja isommille vähintään yhden yön leirejä.

Harjoituksen sisällössä huomioidaan siis ryhmäytyminen. Näitä ovat erityisesti leirin sisällä.