



Suunta Huipulle –viikonloppu 3.-5.11.2017

Suunta Huipulle –kurssin (Valmennuskoulutus taso2)

1. LÄHIJAKSON OHJELMA

Perjantai 3.11.			
klo 17 mennessä	Saapuminen ja majoittuminen		
klo 16.00–17.00	Päivällinen		
klo 17.00–17.30	Lähijakson avaus	Auditorio	Katri Lindeqvist
	<i>esittelyt ja tutustuminen, 1. lähijakson ohjelma</i>		
klo 17.30–19.00	Toiminnan suunnittelu, toteutus ja arviointi, osa 1	Auditorio	
	<i>Tietoisku: Suunnistajan polun fyysisten ominaisuuksien tavoitetasot, seuranta ja testaus</i>	+ SuHu-leiri	Jari Sipilä
	<i>Oppimistyö urheilijoiden kanssa</i>		Katri Lindeqvist
	<i>Oppimistöiden purku</i>	(ei SuHu-leiri)	
klo 19.00–20.00	Toiminnan suunnittelu, toteutus ja arviointi, osa 1		
	<i>Suunnistajan lajinomainen fyysis-motorinen harjoittelu käytännössä</i>	+ SuHu-leiri	Fredric Portin
klo 20.00–21.00	Valmentajana ja urheilijana kehittyminen, osa 1	Auditorio	Katri Lindeqvist
	<i>Suunta Huipulle -kurssin osaamistavoitteet ja oppimisprosessi</i>		
Lauantai 4.11.			
klo 7.00–8.00	Aamiainen		
klo 8.00–8.45	Ominaisuuksien kehittäminen ja seuranta, osa 1	Kunto	Katri Lindeqvist
	<i>Tietoisku: lajinomainen voima, nopeus ja liikkuvuus. Ominaisuustestien ohjeet.</i>	+ SuHu-leiri	
klo 9.15–11.30	Ominaisuuksien kehittäminen ja seuranta, osa 1	STC koripallo2	Katri, Jari, Fredric
	<i>Juoksutekniikka-, nopeus- ja kimmoisuusharjoitteita</i>	+ SuHu-leiri	
	<i>Ominaisuustestit</i>		
	<i>>Apuohjaus, valmentajien observointi, palautteenanto urheilijoille</i>		
klo 11.30–12.30	Lounas		
klo 12.30–14.30	Ihmisen elimistö, rakenne, toiminta, kasvu ja kehittyminen, osa 1	Siniviiva, Jäähalli	Jari Sipilä
	<i>Ihmiskehon keskeiset elimistöt ja järjestelmät suunnistajan kannalta</i>		
	<i>Teoria / keskustelut</i>		
klo 14.30–15.30	Ominaisuuksien kehittäminen ja seuranta, osa 1	ulkona	Fredric Portin
	<i>Lajinomaisen ketteryyss- ja voimaharjoitus käytännössä, saa osallistua, ulkona</i>	+SuHu-leiri	
klo 16.00–16.30	Toiminnan suunnittelu, toteutus ja arviointi, osa 1	Auditorio	Katri Lindeqvist
	<i>Lajinomaisen voimaharjoituksen purku</i>		
klo 16.30–17.15	Päivällinen		
klo 17.15–18.30	Toiminnan suunnittelu, toteutus ja arviointi, osa 2	Auditorio	Fredric Portin
	<i>Tietoisku: Taitoharjoittelun suunnittelu ja toteutus suunnistajan polulla</i>	+ SuHu-leiri	
	<i>Valmentautumisen onnistumisen arviointi harjoittelussa ja kilpailussa</i>	(ei SuHu)	
	<i>Keskustelu / ryhmätyöt</i>		
klo 19.00–20.30	Ominaisuuksien kehittäminen ja seuranta, osa 2	+SuHu-leiri	
	<i>Monipuolinen alkuverryttely ja liikkuvuusharjoitus</i>	Pallohalli	Katri Lindeqvist
	<i>Taitoharjoitus: Yösuunnistus-supersprinttiviesti</i>	ulkona	Fredric Portin
	<i>Apuohjaus, valmentajien ja urheilijoiden toiminnan observointi, palautteenanto</i>		



klo 20.30–23.00	Rinnesauna ja iltapala	Rinnesauna	
Sunnuntai 5.11.			
klo 7.45–8.30	Toiminnan suunnittelu, toteutus ja arviointi, osa 1	Pallohalli	
	<i>Palautumisen seuranta, ortostaasitesti ja aamujumppa</i>	+ SuHu-leiri	
klo 8.30–9.00	Aamiainen		
klo 9.00–11.00	Valmentajana ja urheilijana kehittyminen, osa 1	Järvisali	<i>Katri Lindeqvist</i>
	<i>Valmentajana kehittymisen suunnitelma</i>		
	<i>> oman osaamisen tunnistaminen, arviointi ja kehittäminen ("HOPS")</i>		
	<i>> suunnistuksen kehitys urheilulajina, miten pysymme kansainvälisesti kilpailukykyisenä? Ryhmätyöt</i>		
klo 11.00–12.00	Lounas		
klo 12.00–13.00	Toiminnan suunnittelu, toteutus ja arviointi, osa 1	Auditorio	<i>Fredric Portin</i>
	<i>SuHu-leiriläisten aamupäivän taitoharjoituksen analysointi</i>		
klo 13.15–14.00	Ominaisuuksien kehittäminen ja seuranta, osa 1	Järvisali	<i>Katri Lindeqvist</i>
	<i>Suunnistajan lajinomainen fyysis-motorinen harjoittelu</i>		
	<i>Lähijakson päätös</i>		

Suunta Huipulle-leiri

Teema: Harjoittelun suunnittelu ja ominaisuuksien kehittäminen LEIRIOHJELMA

Perjantai 3.11.			
klo 17 mennessä	Saapuminen ja majoittuminen		
klo 16.00–17.00	Päivällinen		
klo 17.00–17.30	Leirin avaus	Kunto	<i>Fredric Portin</i>
	<i>Esittelyt ja tutustuminen, leiriohjelma</i>		
klo 17.30–18.30	Tietoisku	Auditorio	
	<i>Tavoitteeksi huippusuunnistus: Suunnistajan polun ikävaiheen sisällöt</i>		<i>Katri Lindeqvist</i>
	<i>fyysisten ominaisuuksien tavoitetasot, seuranta ja testaus</i>		<i>Jari Sipilä</i>
	<i>Tavoitteidenasettelutehtävä valmentajakurssilaisten kanssa</i>		<i>Katri Lindeqvist</i>
klo 18.50–20.00	Lajinomainen fyysis-motorinen harjoitus	ulkona	
	<i>Ulkona, lajinomainen juoksuharjoitus vauhtileikkittelytyyppisenä, rasittavuus keskitasoa.</i>		<i>Fredric Portin</i>
klo 20.00–21.00	Liikkuvuus-, kehonhuolto- ja mielikuvaharjoitus	Pallohalli A	<i>Fredric Portin ja Jari Sipilä</i>
20.30–21.00	Iltaapala		
22.00	<i>Hiljaisuus</i>		
Lauantai 4.11.			
klo 7.00–8.00	Aamiainen		
klo 8.00–8.45	Tietoisku		



	<i>Lajinomainen voima, nopeus ja liikkuvuus. Ominaisuustestien ohjeet.</i>		
klo 9.15–11.00	Ominaisuusharjoitus	STC	
	<i>Lämmittely, juoksutekniikka-, nopeus- ja kimmoisuusharjoitteita</i>		<i>Fredric Portin</i>
	<i>Ominaisuustestit</i>		<i>Jari Sipilä</i>
klo 11.30–12.30	Lounas		
klo 12.30–14.15	<i>Lepo</i>		
klo 14.15–15.45	Lajinomainen ketteryys- ja voimaharjoitus	ulkona	<i>Fredric Portin ja Katri Lindeqvist</i>
	<i>Maastojuoksuvetoja ja ketteryysratoja erilaisissa maastonosissa kellotuksella</i>		
klo 16.30–17.15	Päivällinen		
klo 17.15–18.30	Tietoisku	Auditorio	<i>Fredric Portin</i>
	<i>Taitoharjoittelun osa-alueet, suunnittelu ja toteutus</i>		
klo 19.00–20.30	Suunnistusharjoitus		
	<i>Monipuolinen alkuverryttely ja liikkuvuusharjoitus</i>	Pallohalli	<i>Katri Lindeqvist</i>
	<i>Taitoharjoitus: Yösuunnistus-supersprinttiviesti sprinttikartalla</i>	ulkona	<i>Fredric Portin</i>
	<i>Valmentajakurssilaisten palaute</i>		
klo 21.00	Illtapala		
klo 22.00	Hiljaisuus		
Sunnuntai 5.11.			
klo 7.45–8.30	Palautumisen seuranta ja aamujumppa	Pallohalli	<i>Katri Lindeqvist</i>
klo 8.30–9.00	Aamiainen		
klo 9.45–11.15	Suunnistusharjoitus		<i>Fredric Portin</i>
	<i>Vaativa tekniikkaharjoitus, kesto 75-90min</i>		
klo 11.15–12.00	Lounas		
klo 12.00–13.00	Harjoituksen analysointi	Auditorio	<i>Fredric Portin</i>
klo 13.00–14.00	Yhteenveto leiristä ja oma kehityssuunnitelma	Auditorio	<i>Fredric Portin</i>