

## Valmennusseminaari ja Ohjaajatapaaminen 26.–28.1.2018 Kisakallion urheiluopisto, Lohja

Teema: Vauhtia! Taitoa! Kanttia! käytännön valmennuksessa

### Ohjelma

#### Perjantai 26.1.

- 17.30–21.00 Suunta Huipulle huippuseuraprojektin työpaja (vain pilottiseuroille)  
16.00–19.30 Päivällinen tarjolla Ravintola Sport buffetissa  
16.00–20.00 Sprinttisuunnistusharjoitusmahdollisuus sisällä ja ulkona (kartat aulassa)  
20.00- Rantasauna

#### Lauantai 27.1.

- 7.00-9.00 Aamiainen  
9.00 Seminaarin avaus (*Peilisali*)  
9.15 Mitä? Miksi? Milloin? Suunnistusharjoittelu lapsuudesta huipulle ja poimintoja Ollin matkasta nuorten MM:ksi, Mikko Ojanaho (*Peilisali*)  
10.30 *Ohjaajat:* Rasti-Nokian nuorisotoiminnan kehitys lasten ja nuorten laatureuraksi, Pasi Isokallio ja Marika Pakarinen (*Kunto*)  
*Valmentajat:* Ammattimaisuuden edellytyksiä parantamaan, suunnistuksen markkinointi Aki Lindroos, Urheilijan markkinointi ja kumppaniyhteistyö Minna Kauppi (*Peilisali*)  
12.00 Lounas  
13.00 *Ohjaajat:* Vetovoimaisen nuorisotoiminnan rakennuspalikat, ryhmätyöskentelyä ja ideoiden jakamista (*Kunto*)  
*Valmentajat:* Juoksuharjoittelun ohjelmointi suunnistajan valmennuksessa, Ari Nummela, KiHu (*Peilisali*)  
14.00 Kahvitauko  
14.15 Venlan polku takaisin huipulle ja harjoittelun sisällöt, Venla ja Antti Harju (*Peilisali*)  
15.15 Psykkisen valmennuksen projekti maajoukkueessa, Petteri Kähäri (*Peilisali*)  
15.45 Demo1: Voimanpolku, juoksijan voimaharjoittelu ja liikehallinta, Anne Rikala ja Antti Örn + nuorten maajoukkue (*STC juoksusuora*)  
16.30 Demo2: Motoristen taitojen toimintarata, Jussi-Pekka Kinnunen ja Jari Sipilä + aikuisten maajoukkue (*STC koripallo 1 ja 2*)  
17.30 Päivällinen  
18.30 Huippuseurojen tulevaisuuden kuvat ja hyviä käytänteitä seuravalmennuksesta, alustukset ja ideoiden jakoa. EsSu/Henrik Palmen, HS/Henrik Tala, MS Parma/Olli Mattila, OK Trian/Petteri Muukkonen, PR/Ossi Vesalainen, TP/Riikka Eerola (*Peilisali*)  
20.00 Suunnistusvalmentajat ry ja Metsäpiiat palkitsemiset  
Uusi Viestiliiga ja valmentajien verkostoituminen, Suunnistusvalmentajat ry (*Peilisali*)  
20.30 Rantasauna, iltapala ja illanvietto Rantamakasiinilla

#### Sunnuntai 28.1.

- 8.00-9.00 Aamiainen  
9.00 *Ohjaajat:* Leimaus 2018 Kisakallion Urheiluopisto (*Kunto*)  
Sporttitet – uusia mahdollisuuksia nuorille & seuroille, pilottiseurojen TET-jaksojen esittelyt. EsAk / Teija Sahlström, HyRa / Teemu Kantelinen (*Kunto*)  
*Valmentajat:* Maailman parhaan nuorten maajoukkueen toiminnan sisällöt, Antti Örn (*Peilisali*)  
Suuntana Sigulda ja WOC2018, Frederic Tranchand (*Peilisali*)  
10.30–12.00 Demo3: Koordinaatioharjoitus, Janne Ukonmaanaho (STC) + suunnistusharjoitus, yksilöllistäminen koko seuran yhteisharjoituksessa ja valmentajan toiminta harjoitustilanteessa, Mikko Ojanaho (*metsä*)  
12.00- Lounas ja kotiinlähtö

