Suunnistajan polku

Lynxissä

Suunnistajan polku LYNXISSÄ

Tavoitteellisuus

Fyysinen kunto

Elämykset

Yhteisöllisyys

Hauskanpito

Lajitaidot

Jukomiila

Valmennusryhmä

Aktiivisuunnistajat

Tunturi-Ilvekset

Vauhti-Ilvekset

Kuntosuunnistajat

Suunnistus-koulu

Suunnistuskoulu

Ikä 5 9 14 18 Aikuiset

Miten polulla edetään?

Mikä on tärkeää?

Suunnistuskoulu

- Ikä noin 5-9v
- Lajin pariin löytäminen
- Suunnistuksesta innostuminen
- Liikunnan ilo
- Perheiden innostaminen
- Perustaitojen opettelu
- Motoriset perustaidot
- Kilpailuihin tutustuminen

Lajirakkaus

Ystävät

Monipuolisuus

Ilo ja innostus

Suunnistusperhe

Vauhti-Ilvekset

- Ikä 9-13v
- Monipuolinen liikunta
- Kilpailuihin tottuminen
- Viestisuunnistus
- Yhteisöllisyys
- Juoksutekniikka
- Nopeus & ketteryys
- Suunnistustaidon kehittäminen

Hauskuus

Leirit

Taidot ja tekniikka

Rohkeus

Treenikaverit

Jukomiila

- Ikä 14-18v (SM-kisaikäiset)
- Kestävyyden parantaminen
- Voima- ja nopeusominaisuudet
- Testit, vertailu itseen/kärkeen
- Aktiivinen kilpaileminen
- Lajitaitojen kehittäminen
- Tavoitteellisuus, halu kehittyä
- Yhteistyö aikuisten valmennusryhmän kanssa

Kaverit

Tavoitteet

Kestävyys

Vahvuudet

Intohimo

Lajivalinta?

Tunturi-Ilvekset

- Ikä 14-18v (harrastemielessä)
- Elämykset
- Kuntoilu
- Seuratoiminta
- Ohjaaja- ja muut koulutukset
- Ystävät ja kaverit
- Yhteiset kokemukset
- Matkustelu

Hauskuus

Elämykset

Elämäntapa

Kaverit

Kokemukset

Aikuisten valmennusryhmä

- Yli 18v
- Yksilölliset tavoitteet
- Seuran tuki
- Viestiprojektit
- Juoksuprojektit
- Fysiikkavalmennus
- Henkinen valmennus
- Monipuoliset suunnistusharjoitukset
- Ryhmän ja valmentajien sparraus

Viestikisat
Tavoitteet
Porukkahenki
Menestys
Laatu

Aikuiset aktiivi- ja kuntosuunnistajat

- Yli 18v
- Suunnistusperhe, yhteisöllisyys
- Seuratoiminta
- Suunnistushaasteet
- Kokemukset ja elämykset
- Yhdessä tekeminen
- Kuntoilu

Mielekkyys

Hyvinvointi

Porukkahenki

Elämykset

Mitä ominaisuuksia kehitetään?

Voima

Nopeus

Kestä-
vyys

Liikku-
vuus

Taito

Suunnistuskoulu

Vauhti-llvekset

Jukomiila

Aikuiset

Psyykkinen valmennus

Voima

Nopeus

Kestä-
vyys

Liikku-
vuus

Taito

Suunnistuskoulu

Vauhti-llvekset

Jukomiila

Aikuiset

Psyykkinen valmennus

Voima

Nopeus

Kestä-
vyys

Liikku-
vuus

Taito

Suunnistuskoulu

Vauhti-llvekset

Jukomiila

Aikuiset

Psyykkinen valmennus

Voima

Nopeus

Kestä-
vyys

Liikku-
vuus

Taito

Suunnistuskoulu

Vauhti-llvekset

Jukomiila

Aikuiset

Psyykkinen valmennus

Miten Lynxin harjoitukset tukevat eri osa-alueiden kehitystä?

LYNXIN TALVIKAUDEN VIIKKORUNKO:

MA ketteryys & nopeus / loikat

TI VK-juoksu / testijuoksut Kirkkonummi & Pirkkola

KE PK-lamppu

TO yö-cup / juoksutreeni radalla/mäessä

PE etäohjattu lihaskunto

LA vauhdikas suunnistus, sisärataharjoitus, mäkitreeni tai muu kova yhteistreeni

SU porukkapitkis, etäohjattu lihashuolto

LYNXIN KESÄKAUDEN VIIKKORUNKO:

MA ketteryys & nopeus / loikat

TI -

KE keskiviikkorastit

TO ratajuoksutreeni (viikonloppuun valmistava)

PE -

LA kisat

SU kisat, etäohjattu kehonhuolto

Voima

Esimerkiksi suunnistus, mäki- ja porrastreenit, lihaskuntoharjoittelu

Lynxillä harjoituskauden mukaan, usein yhtenä osana harjoituksia. Seuran kuntosalivuoro 3 x /vko, joissa urheilijat käyvät omien ohjelmiensa mukaisesti. Lisäksi seuran jumppa / etäohjattu kuntopiiri viikoittain.

Nopeus

Esimerkiksi loikat, aukivedot ja lyhyet 6-8s vedot

Lynxillä mukana maanantai- ja torstaitreeneissä sekä alkulenkkien yhteydessä ennen harjoituksia ja kilpailuja.

Kestä-
vyys

Esimerkiksi pitkät lenkit, alku- ja loppulenkit, suunnistukset

Lynxin harjoituksista kestävyyttä on suunniteltu tukemaan keskiviikko- ja sunnuntaitreenit sekä kaikkiin harjoituksiin kuuluvat alku- ja loppulenkit.

Liikku-
vuus

Esimerkiksi juoksutekniikka, ketteryys, lihaskunto, kehonhuolto

Lynxillä osana maanantai- ja torstaitreenejä, tiistain juoksuharjoituksen juoksutekniikkaosiossa sekä (tällä hetkellä etäohjatuissa) lihaskunto- ja lihashuoltoharjoituksissa.

Taito

Motoriset taidot: esimerkiksi juoksutekniikka- ja ketteryysharjoitukset

Maastossa liikkumisen taidot: esimerkiksi suunnistusharjoitukset, metsäparkour, metsäpelit, ketteryysradat

Suunnistustaidot: esimerkiksi suunnistusharjoitukset ja -kilpailut, leirit, kuivaharjoitukset, analyysit, gps-seurannat, kisavalmistautumiset

Lynxillä osana useita viikkoharjoituksia kauden mukaan.

Miten eri ryhmät osallistuvat seuran harjoituksiin?

Suunnistuskoulu

Kesäkausi: maanantai, keskiviikko, sopivat kilpailut

Talvikausi: maanantai, keskiviikko, sunnuntai

Pysytään lajin parissa myös läpi talven!

Koko perhe voi liikkua mukana!

Kaikilla on kivaa!

Tehdään monipuolisesti erilaisia harjoitteita!

Vauhti-Ilvekset

Kesäkausi: maanantai, keskiviikko, viikonloput, sopivat kilpailut

Talvikausi: maanantai, keskiviikko, viikonloput, osin juoksutreenit ja testijuoksut

Yläkoululeirit ja muut leirit sitouttavat lajiin!

Suunnistustreeneistä valitaan sopivat muiden harrastuksien oheen!

Jukomiila

Kesäkausi: maanantai, keskiviikko, torstai, kilpailut

Talvikausi: kullekin itselle sopivat vaikka joka päivälle, erityisesti kovat juoksuharjoitukset ja suunnistukset

Lisäksi leirit, tasotestaukset ja muut testaukset, henkinen valmennus, erilaiset projektit

Seuran ohjelma seurailee Akatemian runkoa!

Yksilöllisesti suunniteltuihin harjoitusohjelmiin valitaan seuran tarjonnasta sopivat treenit!

Aikuisten valmennusryhmä

Kesäkausi: ohjelmasta kullekin itselle sopivat

Talvikausi: ohjelmasta kullekin itselle sopivat (yleensä erityisesti tiistai ja lauantai)

Lisäksi leirit, tasotestaukset ja muut testaukset, henkinen valmennus, erilaiset projektit

Asuinpaikka, opiskelu- ja työajat sekä perhe saattavat rajata mahdollisuuksia, mutta aina on lupa soveltaa ja usein löytyy muksulaankin hoitajia!

Viikonloppujen yhteistreeneihin ja leireille pyritään saamaan laaja osallistujakunta!

Tunturi-Ilvekset ja aikuisten aktiivi- ja kuntosuunnistajat

Kesäkausi: omien intressien mukaan

Talvikausi: omien intressien mukaan

Kukin haluamallaan tavalla ja tasolla!

Kavereiden kanssa sovitaan yhteisistä treenitapaamisista!

Millainen organisaatio pyörittää Lynxin valmennustoimintaa?

Valmennusjaosto

Valmennuspäällikkö

Päävalmentaja

Muut roolitukset mm. henkinen valmennus, leiritykset, joukkuevalinnat jne.

Nuorisojaosto

Nuorisopäällikkö

Nuorten päävalmentaja

Muut roolitukset mm. suunnistuskoulun ohjaus, Vauhti-Ilvesten ja Jukomiilan valmentajat, joukkuevalinnat jne.

Tiivis yhteistyö, myös muiden jaostojen kanssa!

Lynxin vahvuuksia:

- Kompaktin kokoinen seura
- Paljon innokkaita valmennuksessa toimijoita
- Erinomainen yhteishenki
- Nuorten ja aikuisten yhteistyö
- Perheystävällisyys

Kohti tulevaisuutta

- Viiden vuoden tavoitesuunnitelma 2021-2025, joka pilkottu pienempiin osiin
- Seuran tavoitteissa viestit keskeisessä osassa, mukana myös henkilökohtaiset kv-edustukset

noname
26
4