

Muistio



	Rastivarsat ry	Rastivarsat
Aihe	Valmennustoiminnan kehittämispalaveri	Orimattila Finland www.rastivarsat.fi
Päivämäärä ja paikka	2.7.2009 Kerho, Orimattila	
Aika	klo 18-20	
Läsnä	Markku Hämäläinen Jussi-Petri Hirvonen Heikki Lario Antti Lepola (sihteeri) Mikko Niskanen Esa Orava Mika Tervala	Pvm 2.7.2009 Viite

1 Tausta

Esa avasi palaverin ja kertoi taustasta.

Seuran nuorisotoiminta on hyvässä vireessä ja sitä ruokkii erittäin aktiivinen Hippo-koulu.

Nuorten toiminnan jatkuvuuteen ja kehittämiseen tulee nyt kiinnittää huomiota.

Edustusjoukkueen toiminnasta on vielä joitain muistikuvia. 1990-luvulla oli kansallisesti laadukas miesten suunnistustoiminta. Se on hiipunut, käytännössä loppunut kokonaan.

Seurassa tällä hetkellä "piilevä" osaaminen luo kuitenkin pohjan, miten kilpatasolla voidaan valmennustoimintaa pyörittää.

2 Tarve valmennustoiminnalle

- Valmennuksen kehittäminen
- Jatkuvuuden turvaaminen
- Seuran kilpailutoiminnan tason nosto

"Seura on urheiluseura silloin kun sen toimintamuodoissa on mukana urheilu".

On kehitetty seurassa monia asioita (Hippon-koulu, Kerhotila jne.).

Nyt on aika ottaa askel kilpailu- ja valmennustoiminnan kehittämiseen!

3 Jatkuvuus

Hippokoulu -> Mentorointi -> Nuorten ryhmä ->

Pääsarjat -> Edustusjoukkueet -> Huipputaso

Lisäksi tarvitaan vaihtoehtoinen polku harrastus- ja kuntoliikku-
jille sekä seuratoimijoille, jotka eivät koe kilpaurheilua omalla
kohdallaan mielekkääksi.

4 Valmentajakoulutus ja -linja

- Vahva organisaatio perustuu kokeneisiin, osaaviin ja kou-
lutettuihin henkilöihin
- Valmentajarinki ja valmentajien yhteiset toimintatavat
- Toiminta ei henkilöidy vaan on yhteisesti hyväksyttyä ja
sisällä organisaatiossa
- Seuran valmennuslinja = valmentajien käytännön toimin-
taa

Seurassa on osaamista, materiaalia. Rinki (verkosto) voidaan ka-
sata.

Valmennuksen suorituskyky = Ihmiset, osaaminen, pääomakin.
Seuran on tarjottava puitteet ja mm. valmentajakoulutusta.
Mentoreiden koulutus valmentajiksi, nuorten vanhempien vetä-
minen mentoreiksi jne. Esim. Kooveessa päätoimisen vetäjän yk-
si tehtävä valmentajien mentorointi.

5 Valmennussuhde

- Tarve omalle valmentajalle suunnistuksessa 15-16-
vuotiaana.
- Oma valmennuksen teoriaosaamista kannattaa hankkia
16-20-vuotiaana, helpottaa yhteisen kielen löytämistä
valmentajan kanssa
- Ensimmäisen valmentajan tulisi olla osaava valmentaja
- Valmentajan läsnäolo harjoituksessa tärkeää

Valmentajan rooli usein muuttuu pääsarjavaiheessa.

Läsnäolo = asioita tehdään yhdessä.

Ensimmäiseksi valmentajaksi käy myös kokenut (entinenkin) ur-
heilija.

6 Monipuolisuus

- Lähes kaikki huiput ovat harrastaneet nuoruusvuosina
kilpailumielessä useita lajeja
- Aikuisiällä kestävyyslajeissa tarvitaan taitoa harjoitella
monipuolisesti
 - Riittävästi määräharjoittelua voi tehdä vain moni-
puolisesti harjoittelemalla = eri lajeja
 - Valmius tehdä korvaavaa harjoittelua vammo-
jen/loukkaantumisten aikana luodaan nuorena
- Yhteistyötä muiden lajien ja seurojen kanssa!

RaVa:ssa erittäin hyvä: jumppa ja pallopelit kerran viikossa.

Yhteistyötä muiden paikkakunnan seurojen kanssa voisi vielä li-
sätä ja monipuolistaa.

- Nuorille pyrittävä pitämään lajivalinnan pelikenttä avoina aina 14-sarjaan asti
- Eri lajien kilpailutoiminnassa kannattaa olla mukana 20-sarjaan asti
- Suunnistusseuran huipputreenit laaja-alaisesti käyttöön seuran toiminnassa

Maastajuoksua (esim. piirikisat) tulee markkinoida nuorille / laittaa kalenteriin. Maastajuoksunäytöt ovat tällä hetkellä käytössä myös suunnistuksen edustuspaikkavalinnoissa.

Yhteistreenit aloitettava aina alkuverryttelyllä.

Nuorten yhteishenki (tyyliin "Jykä-klubi") tuo mukaan harjoitukseen.

7 Perheiden sitouttaminen

- Lasten ja nuorten harrastusta tukee kaikkein parhaiten perheiden sitoutuminen samaan lajiin
- Eliminoi hyvin poisjääntejä (sää, mielenkiinto,..) ja parantaa harrastuksen jatkuvuutta
- Perheen ajankäytön suunnittelu, joka nykyisin on ohjelmoitua ja jatkuvaa valintaa
- Jos vanhemmat saadaan vakuutettua siitä, että seuran toiminta on laadukasta ja hyväksi lapselle, niin vanhemmat tinkivät mielellään omasta mukavuudestaan
- Tutkitusti lama-aikana aikuiset tinkivät viimeiseksi lasten harrastuksista

Meidän on laajalla alueella todistettava, että toiminta on laadukasta. Sinetti-tunnuksella on huomattu olevan suuri markkina-arvo.

Suunnistus on harrastuksena etulyöntiasemassa perheliikuntamuotona kaikkiin muihin lajeihin nähden: samassa kilpailutapah- tumassa on sarjoja kaiken ikäisille ja taitotasoisille. Vastaavasti Iltarastien tason sarjat tarjoavat liikuntamahdollisuuksia koko perheelle.

8 Valmennustoiminnan tavoitteita

- Rastivarsojen profiloiminen kasvattajaseuraksi
- Valmentajien ja vetäjien rekrytointi
- Vain pitkäjänteinen työ voi tuottaa tulosta: tavoitteet asetettava riittävän kauas
- Jatkuva kehittäminen pitää kilpailukykyisenä (ja toiminnan mielekkäänä)
- Pyritään tekemään työtä niin että nuoret myös pääsarjaikäisenä edustaisivat Rastivarsoja
- Mahdollisimman moni jatkaa kilpailu-uraa

9 Leiritys

- Yksi tärkeimmistä seuran tarjoamista toimintamuodoista
- Vahvistaa me-henkeä, sitoutumista
- Leirit ovat nuorten näkökulmasta toiminnan kiinnostavin muoto

10 Liiton valmentajakoulutus

- Valmentajakoulutus, taso 1
- Tulossa marras-joulukuussa 2009 Vierumäellä
- n. 400 eur/henkilö. 2 viikonloppua
- Täsmäkoulutus tietyille henkilöille. Jos saadaan esim. 4 henkilöä koulutettua, mitä sen jälkeen? Seurassa on tarjottava tehtäviä koulutuksen saaneille uusille valmentajille, jossa heillä vastuu suunnittelusta ja tekemisestä
- Markkinointi myös seuran omille jäsenille (seuralehdessä, nettisivuilla): löydetään potentiaaliset toimijat
- Valmentajien esille tuominen julkisuudessa tärkeätä
- Nuori Suunta -koulutuspakettia tulisi käyttää vähintään joka toinen vuosi

11 Nuorten Ryhmä

Postituslistalla parikymmentä henkilöä.

12-18 -vuotiaita

Heterogeeninen ryhmä, mutta osoitus Hippo-koulun jälkeisestä elämästä. Mahdollisimman moni saatava pysymään mukana

Harjoituspäiväkirjan pitäminen, kaikki eivät vielä tee.

Osa tarvitsee mentorointia, osa selvästi valmentajaa.

Pohdittiin muutamia potentiaalisia valmentajia, mm. koulutettavaksi.

Vanhemmat mukaan: ensi arvoisen tärkeätä, roolit.

12 Palaverin päättäminen

Esa päätti kokouksen klo 20.