


PORIN YLEISURHEILU – VALMENNUSJÄRJESTELMÄ



5-7 VUOTIAAT – YLEISURHEILULEIKKIKOULU

- ▶ Harjoitukset 1 kerta viikossa
- ▶ Paljon liikettä
- ▶ Leikinomaista tekemistä – kehonhallintaa, tasapainoa, ketteryyttä
- ▶ Tutustumista eri yleisurheilulajeihin – heittämistä, hyppimistä, juoksua
- ▶ Kannustusta monipuoliseen liikuntaan ja leikkiin
- ▶ Seurakisat → Vanhemmat auttamassa lapsia kisoissa valmentajan apuna -> aktiivisimpien vanhempien rekrytointi seuraan?
- ▶ Vastuvalmentajan lisäksi apuvalmentaja/apuvalmentajat

8-9 VUOTIAAT – MONIPUOLISTA YLEISURHEILUA

- ▶ Harjoitukset 2 kertaa viikossa
- ▶ Tutustumista yleisurheilulajeihin
- ▶ Kannustusta monipuoliseen liikuntaan
- ▶ Peruskuntoa, koordinaatiokykyä, tasapainon hallintaa, juoksemista, hyppäämistä, heittämistä
- ▶ Opettelua kilpailutoimintaan: seurakisat, pm-kisat, piirikisat
- ▶ vanhemmat auttamassa lapsia kisoissa valmentajan apuna
- ▶ Vanhempien osallistaminen seuran kisoissa toimitsijan tehtäviin
- ▶ Ryhmällä vastuvalmentajan ja apuvalmentajan lisäksi ryhmävastaava valmentajan työn helpottamiseksi talkooväen hankinnassa

10-11 VUOTIAAT – KILPAILEMAAN OPETTELEMINEN

- ▶ Harjoitukset 2-3krt viikossa
- ▶ Yleisurheilulajien perustaitojen kehittäminen
- ▶ Monipuolisuuden painottaminen: hyppääminen, heittäminen, juokseminen
- ▶ Peruskuntoharjoittelu (esim. määräintervallit), koordinaatioiden opettelu, lajitekniikoiden opettelu (osaharjoitteet),
- ▶ seurakisat, pm-kisat, viestit, Seuracup, piirikisat
- ▶ Vanhemmat osallistuvat seuran kisoissa toimitsijan tehtäviin
- ▶ Ryhmällä valmentajan ja apuvalmentajan lisäksi ryhmävastaava valmentajan työn helpottamiseksi talkooväen hankinnassa

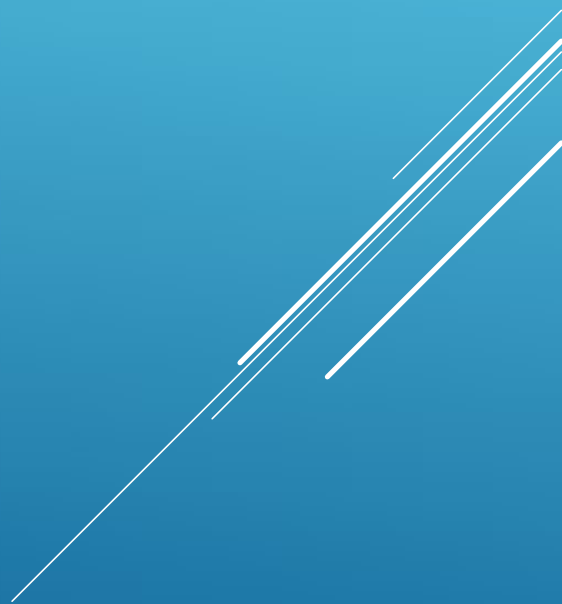
12-13 VUOTIAAT – SÄÄNNÖLLINEN HARJOITTELU

- ▶ Harjoitukset 3-4 kertaa viikossa -> oppiminen säännölliseen harjoitteluun
- ▶ Kannustusta monipuoliseen liikuntaan harjoitusten ulkopuolella
- ▶ Juoksukunnon kehittäminen, koordinaatiot, lajitaidot -> osaharjoitteet, monipuolinen lajiharjoittelu, "oman lajin" harjoitusta tarpeen mukaan
- ▶ seurakisat, piirikisat, pm-kisat, viestit, aluekisat, Seuracup, mahdollisuus SM-viesteihin
- ▶ Monipuolisesti harjoittelemalla – omaa lajiryhmää etsimässä
- ▶ Vanhemmat osallistuvat seuran kisoissa toimitsijan tehtäviin
- ▶ Vastuuvälmentajalla riittävä koulutus ja lajitymmärrys yleisurheilulajeista + apuvälmentajat


14-15 VUOTIAAT – KOHTI KILPAURHEILUA

- ▶ Harjoitukset 4-6 kertaa viikossa
- ▶ Kannustusta monipuoliseen liikuntaan harjoitusten lisäksi
- ▶ Oman lajiryhmän löytäminen
- ▶ Monipuolinen harjoittelu -> kohti lajikohtaista harjoittelua
- ▶ piirikisat, aluekisat, pm-kisat, viestit, Seuracup, SM-Kilpailut, SM-viestit
- ▶ Vastuvalmentajalla riittävä valmentajapätevyys -> monipuolinen lajiosaaminen, yhteys vanhempiin
- ▶ Lahjakkaampien ohjaaminen lajivalmennusryhmiin/lajivalmennuksen hankkimista urheilijoille

15-VUOTIAAT JA VANHEMMAT

- ▶ Harrastusryhmä → Harjoitukset 2-3 kertaa viikossa → jatkuva rekrytointi
 - ▶ SM-tasolle tähtäävä harjoittelu → lajivalmennuksen hankinta → valmentajien rekrytointi → harjoittelu 5-7 kertaa viikossa
 - ▶ Mittareina: motivaatio, asenne, kehityspotentiali
 - ▶ Oman lajin/lajiryhmän löytäminen → harjoittelu lajin vaatimalla tavalla → mahdollistaminen nousta lajin huipulle
- 

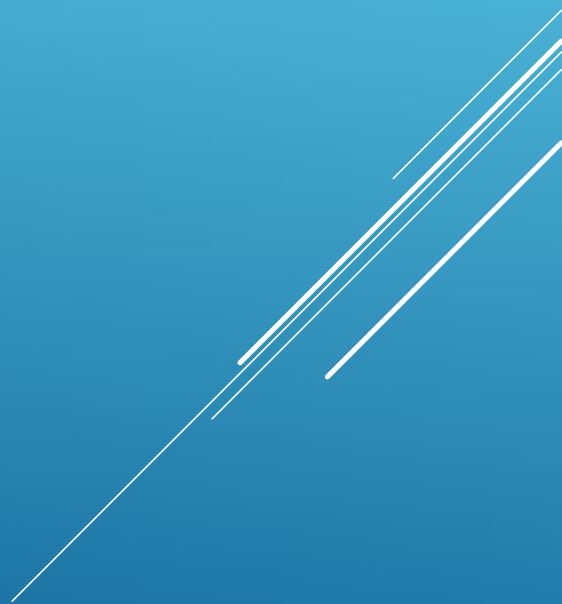
YLI 15-VUOTIAIDEN HARRASTERYHMÄ

- ▶ Harjoitukset 2-3 kertaa viikossa
 - ▶ Tehdään asioita liikunnan ilosta
 - ▶ Monipuolista yleisurheiluharjoittelua
 - ▶ Mahdollisuus nousta lajiharjoitteluryhmiin, jos motivaatiota ja asennetta riittää
 - ▶ Kannustusta monipuoliseen liikuntaan harjoitusten ulkopuolella
 - ▶ Innostunut ja energinen vastuvalmentaja, esimerkiksi hyvä alusta kehittyä ja kehittää itseään valmentajana kohti lajivalmentajuutta
- 

SM-KILPARYHMÄT

- ▶ SM-tasolle tähtäävä harjoittelu 5-7 kertaa viikossa
- ▶ Motivaatio ja asenne tekemiseen
- ▶ Monipuolinen ottelupohjainen harjoittelu vs lajiharjoittelu
- ▶ SM-kilpailut, Kalevan kisat, kansalliset kilpailut, SM-viestit, piirikilpailut, arvokilpailut
- ▶ Harjoituspäiväkirjan täyttäminen -> kiinnostus omasta urheilusta
- ▶ Valmentajan koulutustaso: valmentajatutkinto/VAT/muu kokemus yleisurheiluvalmentamisesta -> vastuu valmennuksen suunnittelusta, organisoinnista, seurannasta, kilpailuista
- ▶ Vahvaa lajiosaamista
- ▶ "Valmentajakerhon" perustaminen

AIKUISTEN HARRASTERYHMÄ

- ▶ Pyritään aloittamaan vuonna 2022
 - ▶ Harjoitukset 1-2krt viikossa
 - ▶ TOIVOTAAN, että osallistuvat seuran kisoissa toimitsijan tehtäviin
 - ▶ Vastuuvälmentaja(?)
- 

LAJIVALMENNUSRYHMÄT

- Pika-/aitajuoksuryhmä (Jussi)
 - Pikalajit/ottelut (Esa)
 - Heittoryhmä (Samu)
 - Toiveissa saada valmennusta (erityisesti)
 - Hyppyvalmennus (seiväs, 3-loikka, korkeus)
 - Heittovalmennus (kuula, keihäs, kiekko, moukari)
 - Pikajuoksut (100-200m, 400m/400m aidat, pika-aidat)
 - Kestävyysjuoksut (800-1500m, 3000m->, esteet)
 - Kävelyt
 - Ottelut
- 