



HISSIN NOUSUN TAUSTAA

Tavoiteasetantaa ja sitoutumista





Tavoiteasetantaa ja sitoutumista

- ”Lähtölaukaus 2007” vuosikokouksesta
=> pidemmän tähtäimen suunnittelua ja tavoiteasetantaa
- Aloitetaan junioritoiminnasta ja asetetaan junioritoiminnalle selkeät tavoitteet (= miksi ja mitä tavoittelemme)
- Luodaan visio, johon harjoittelu tähtää
- Tavoitteena NUJU voitto v 2017 mennessä, välitavoitteena 10. sija v 2012 mennessä sekä Sinettitunnus v 2011 mennessä.
- Edellyttää nuorten vanhempien ja seuralaisten sitoutumista toimintaan



HYVÄ SEURA PÄIVÄ

- Toteutettiin HYVÄ SEURA kysely
- Sitoutettiin seuralaiset pohtimaan seuran toiminnan kehittämistä
 - => Nuorten valmennuksen järjestäminen
 - => Sinettikelpoisuuden saavuttaminen
 - => Tiedotuksen järjestäminen
 - => Yhteistoiminnan lisääminen



VALMENNUS- JA OHJAAJAKOULUTUS

- Valmennuksen taso 1 koulutus
 - => 15 osallistujaa (junnuja + vanhempia)
- Ohjaajakoulutus
 - => Taso 1 kahtena viikonloppuna
 - => uusia ohjaajia, myös junnuja



MISTÄ LÄHDETTIIN

- Ennen projektia kilpailuissa kävi kymmenkunta junnaa (lähes kaikki <14v)
- Junnuharjoituksissa kävi n 50 nuorta (n 50% jäsenenä)
- Suunnistuskaudella 1 suunnharj/vko ja talvella sähly/(kp)
- Osallistuttiin Leimaukselle ja oma leiri



ASKELEET PAREMPAAN

- 2007-08 talvella otettiin ohjelmaan harjoituskaudella ohjattu yhteislenkki => **ympärivuotisuus**
- Keväällä 2008 jaettiin ”suunnistuskoulussa” juniorit kolmeen valmennusryhmään ja panostettiin enemmän myös juoksutekniikkaan ja taitoharjoituksiin
- 2008 syksyllä aloitettiin to-lenkkien lisäksi kp:t ja suvaellukset, sekä henkilökohtaista ohjausta
- Liitettiin enemmän taito-osuuksia harjoituksiin
- 2008-2009 panostaminen entistä enemmän vuosisuunnitteluun, seuran ja juniorin osalta
- Taitoharjoittelu => yksilöllinen ohjaus => seuranta (ml taitokansio) => yksilöllinen palaute (taito, fysiikka)
- Periaatteena: Taito edellä, fysiikka heti perässä



ASKELEET PAREMPAAN jatkoa

- 2009 alettiin panostamaan vielä enemmän juoksutekniikkaan, juoksuvoimaan ja vauhtikestävyyteen
- 2009 junnut osallistuivat myös maastoratatesteihin, testijuoksuihin ja juoksuratatesteihin
=> ms testi, ratatesti, Pirkkahalli, mäkipedot, testijuoksu



ASKELEET PAREMPAAN jatkoa

- 2010 syvennetty em. teemoja
- 2011 siirryttiin ohjauksessa 4 tasoryhmään
- Lavennettiin harjoitusyhteistyötä Hyvinkään suuntaan (aiemmin harjoituskisat naapuriseurojen kanssa)
- 2012 suunnitteilla yhteistyötä myös LHR:n kanssa



MITÄ ON SAAVUTETTU

- Erinomaisen hyvähenkinen junnuporukka
- V 2011 alle 19v jäseniä 71kpl, joista kisoissa kävi yli 50, yli kolmannes koko seuran jäsenmäärästä!
- Yksilöllinen kohtaaminen ja palaute, luottamus
- Sinettitunnus
- 2 SM-viestiplakettia, SM-kulta, NUJU 10., monia junnuja alue-edustuksiin, kultaiseen kompassiin, leireille (alue, VOL), 4 KLL-mitalia



KEHITYSPROJEKTIN KEHITYSKOHTEET

- Yksilöllisten ja eriyttävien toimintatapojen löytäminen ryhmätoiminnassa (henkilökohtainen ohjaus / valmennus, harjoitusten eriyttäminen, yksilölliset "kotiläksyt", taitokansion hyödyntäminen, nettiharjoituspäiväkirja, palaute)
- Yhdessä nuorten kanssa konkreettisten keinojen löytäminen omaehtoisen liikkumisen ja harjoittelun lisäämiseksi - oivaltamista
- Kasva urheilijaksi testien hyödyntäminen paremmaksi suunnistajaksi
- Toiminnan edelleen kehittäminen