

Nuorten seuravalmennus suunnistusseurassa

SSL valmentajakoulutus Taso 1

Ennakkotehtävät

Tehtävät tukevat oppimista

Ennakkotehtävät ja myöhemmin kurssin aikana annettavat oppimistehtävät ovat osa koulutusta. Mitä paremmin panostat tehtäviin ja valmistaudut aihepiireihin, sitä enemmän saat irti koulutuksesta. Tee vastauksistasi muistiinpanot tai toimi kuten tehtävässä on erikseen ohjeistettu.

Ennakkotehtävien ja oppimistehtävien osuus on 24h, eli lähes kokonaisuudesta.

- **Ennakkotehtävät ennen koulutuksen alkua**
 - Ennakkotehtävä 1 Mentorin etsiminen
 - Ennakkotehtävä 2 Huippusuunnistuksen lajiansalyysiin tutustuminen
 - Ennakkotehtävä 3 Vauhtia! taitoa! Kanttia! Suunnistajan polkuun tutustuminen

Seuraavilta sivuilta löydät tarkemmat kuvaukset ennakkotehtävistä.





Ennakkotehtävä 1

Etsi seurastasi tai seuran ulkopuolelta itsellesi mentori, joka voi tukea sinua valmentajana kehittämisessä.

Toivottavaa on, että saat mentorista keskustelukumppanin ja palautteenantajan. Mieti, missä asioissa sinulla on eniten opittavaa valmentajana ja pyri löytämään mentori, joka voi opastaa sinua eniten juuri näissä asioissa.

Mentoroinnin määrittelyä:

- Mentorointi on luottamuksellinen vuorovaikutussuhde, josta molemmat osapuolet hyötyvät.
- Mentorointisuhteessa mentori ja mentoroitava voivat hyvin itsenäisesti päättää mentoroinnin tavoitteista ja sisällöistä.
- Mentorointi voi olla kuin vertaistuutorointia tai sparrausta.
- Mentorin tehtävää pidetään vapaaehtoisena kunniatehtävänä.

Ohjeet mentorille:

- Mentorointisuhteessa lähtökohtana on ensisijaisesti mentoroitavan tukeminen ja hänen tarpeensa.
 - Prosessissa on tärkeää luottamuksen synnyttäminen ja ylläpito, arviointi, oppimisen reflektointi (= pohdinta, mitä on oppinut ja miten), ahaa-elämykset ja voimaantuminen.
 - **Koulutuksen oppimistehtäviin myöhemmin kuuluu yksi keskustelu mentorin kanssa sekä yksi yhteinen harjoituksessa valmentaminen, missä molemmat pääsevät seuraamaan toistensa valmentamista.**
-

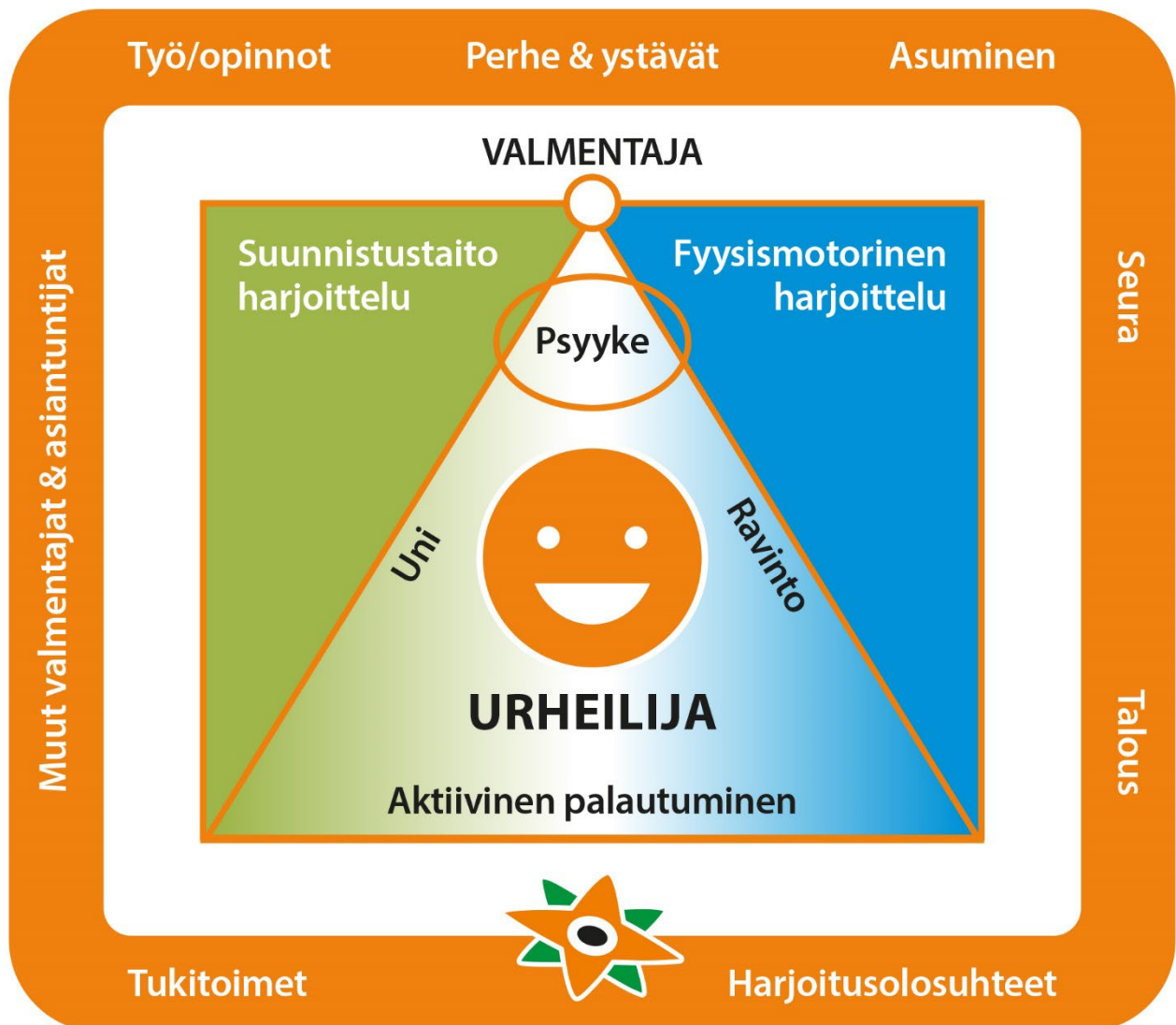
Ennakkotehtävä 2

Tutustu huippusuunnistuksen lajianalyyysiin ja hae vastauksia alla esitettyihin kysymyksiin. Koulutuksessa oletetaan sinun tietävän lajianalyysin pääpiirteet.

Selvitä huippusuunnistuksen lajianalyysin perusteella:

- Miksi lajianalyysin tunteminen valmennuksessa on tärkeää?
- Mitä tarkoittaa kokonaisvaltainen urheilijakeskeinen suunnistusvalmennus?
- Mieti, mitä kokonaisvaltainen urheilijakeskeinen suunnistusvalmennus tarkoittaa seurasi nuorten valmennuksessa.

[Huippusuunnistuksen lajianalyysi](#)



Ennakkotehtävä 3

Suunnistajan polku

a) Tutustu suomalaisen suunnistuksen valmennuslinjaukseen, joka kantaa nimeä Vauhtia! Taitoa! Kanttia! – suunnistajan polku nuoruudesta huipputasolle. Saat oman Vauhtia! Taitoa! Kanttia! – oppaan koulutuksessa. Kertaa tai käy läpi myös ohjaajan oppaasta suunnistuspolun lapsuusvaiheen sisällöt. Pohdi alla olevia kysymyksiä ja kirjaa muistiinpanot.

[Vauhtia! Taitoa! Kanttia!](#)
[Ohjaajan opas -sivusto](#)

1. Mitkä asiat ovat tärkeitä suunnistajan polulla lapsesta aikuiseksi?
2. Miten nämä suunnistajan polun tärkeät asiat näkyvät tai toteutuvat sinun seurassasi?
3. Mitä asioita aiot itse tehdä edistääksesi suunnistajan polun toteutumista perheessäsi, seurassasi tai valmennettavasi kohdalla?

b) Tutustu tarkemmin 13-15v. ikävaiheen "suunnistajaksi kasvaminen" aihealueisiin:

- Suunnistustaitoharjoittelu
- Fyysis-motorinen harjoittelu
- Lajiharjoittelu vs. liikunnan kokonaismäärä
- Tukihenkilöt ja tahot

1. Mitkä asiat toteutuvat sinun mielestäsi tällä hetkellä hyvin seurassasi, perheessäsi, lapsilla ja nuorilla, joita ohjaat tai valmennat?
2. Mitä asioita olisi sinun mielestäsi tarpeen kehittää?

**) Huomioi, että polut ovat yksilöllisiä. Jokainen nuori määrittelee omat tavoitteensa.*

Valintavaiheessa (noin 15-vuotiaana tai sen jälkeen) polku kuvaa huipulle tähtäävän suunnistajan polkua. Kaikki nuoret eivät 15–16-vuotiaana kulje urheilijan polkua. Innostus urheilijan polulle voi tapahtua eri ikävaiheessa ja kaikki eivät tavoittele polkua huipulle.

