

YLEISURHEILUOHJAAJAN OPAS

Yleisurheiluohjaajan opas on tarkoitettu Oulun Pyrinnön uusille yleisurheiluohjaajille. Oppaaseen on koottu yleiset asiat liittyen ohjaamiseen. Oppaan tarkoitus on avustaa ja tukea ohjaajaa. Oppaassa esitellyt harjoitukset ovat esimerkkejä ja ne ovat muunneltavissa.

Oulun Pyrinnön yleisurheiluvastaava hoitaa yleisurheilukerho ja –kouluasioita.
Yleisurheiluvastaava Heikki Auran tavoitat seuraavasti:

toimistolta päivisin, Nummikatu 18-20, 90100 Oulu
soittamalla numeroon 044-7812809
sähköpostitse yleisurheilu@oulunpyrinto.fi

Oppaan sisältö:

- ohjaajasopimus
- harjoituspäiväkirja, valmentajien seurantalomake, palkanmaksu
- yleisurheilukerhot ja –koulut
- ohjaajakoulutus
- mitä ohjaajalta vaaditaan?
- vuosisuunnitelmamallit
- ryhmän kanssa toimiminen
- harjoitusmalleja
- leikkivinkkejä

OHJAAJASOPIMUS

Uuden ohjaajan tullessa seuran, tehdään hänen kanssaan ohjaajasopimus. **Ohjaajasopimuksen** allekirjoittavat seuran edustaja ja ohjaaja. Ohjaajasopimuksessa sovitaan seuraavista asioista:

- ohjattavasta ryhmästä (harjoituspäivät, -ajat ja –paikat)
- palkkiosta
- ohjaajan vastuista
- muut mahdolliset edut

Ohjaajasopimus tehdään harjoittelukausien mukaan (kesä, syksy-kevät). Ohjaaja sitoutuu ohjaamaan ryhmäänsä koko kauden ajan. Ohjaajan vastuulla on harjoitusten suunnittelu ja toteutus. Mikäli ohjaaja ei pääse ohjaamaan, on hänen hankittava itselleen tuuraaja. Tarvittaessa seuran yhteyshenkilö auttaa tuuraajan löytämisessä. Lisäksi ohjaaja täyttää harjoituspäiväkirjaa, johon merkitään lasten läsnäolot. Valmentajien seurantalomakkeeseen ohjaaja kirjaa omat ohjauspäivänsä.

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA JA VALMENTAJIEN SEURANTALOMAKE

Ohjaajan tulee pitää harjoituspäiväkirjaa lasten läsnäoloista. Tyhjiä harjoituspäiväkirjoja saa Pyrinnön toimistolla tai niitä voi itse tulostaa Pyrinnön nettisivuilta osoitteesta:

http://www.oulunpyrinto.fi/op/hpk_a18.pdf

Harjoituspäiväkirja tulee palauttaa toimistolle harjoituskauden päätyttyä. Esimerkiksi kesäkauden loputtua palautetaan kesän harjoituspäiväkirja. Harjoituspäiväkirjan yhteystietoihin merkitään seuraavat asiat: harjoitusryhmä, harjoituspäivät sekä ohjaajan tiedot (nimi ja puhelinnumero).

Harjoituspäiväkirjan yläriville merkitään päivämäärä, kuukausi ja harjoitusnumero. Harrastajien nimet kirjoitetaan vasempaan reunaan. Läsnäolot merkitään pystysuoralla viivalla, ei rastilla. Harjoituskauden päätyttyä jokaisen harrastajan läsnäolot lasketaan yhteen ja merkitään harjoituspäiväkirjan oikeaan reunaan.

Valmentajien seurantalomakkeeseen ohjaaja merkitsee omat läsnäolonsa. Seurantalomakkeeseen merkitään viikonpäivä, päivämäärä, tunnit, kellonaika, ryhmä ja osallistujamäärä. Valmentajien seurantalomakkeeseen voi kerätä yhteen enintään kahden kuukauden ohjaukset. Palkanmaksua varten seurantalomake tulee toimittaa toimistolle ennen kuin 15.päivää. Palkanmaksua varten lomakkeesta tulee löytyä tilinumero. Valmentajien seurantalomakkeita voi tulostaa Pyrinnön nettisivuilta osoitteesta: <http://www.oulunpyrinto.fi/op/seurantalomake.pdf>

Ohjaajakorvaus:

Ilman koulutusta 8e/kerta

Lasten ohjaaja 9e/kerta

Nuorten ohjaaja 10e/kerta

Nuorten valmentajakoulutus 11,50e/kerta

Palkanmaksu. Palkka maksetaan kuukauden viimeinen päivä. Palkanmaksua varten toimisto tarvitsee tilinumeron sekä verokortin.

YLEISURHEILUKERHOT JA –KOULUT

Oulun Pyrintö järjestää lapsille yleisurheilutoimintaa koko vuoden ajan.

Yleisurheilukerhot ovat 4-6-vuotiaille lapsille. Yu-kerhot harjoittelevat kerran viikossa yhden tunnin ajan. Kesällä yu-kerhot harjoittelevat Raatissa, muina vuodenaikoina koulujen liikuntasaleissa eri puolella kaupunkia. Yleisurheilukerhossa tutustutaan yleisurheilulajeihin leikin kautta. Pääpaino on perusmotorisissa taidoissa, eli hyppämisessä, heittämisessä ja juoksemisessä.

Yleisurheilukoulut ovat 7-12-vuotiaille lapsille. Yu-koulut harjoittelevat kaksi kertaa viikossa 1,5 tunnin ajan. Kesällä harjoituspaikkana on Raatin stadion. Syksyllä ja keväällä ollaan Raatissa tai Ouluhallin takana, talvella harjoituspaikkana toimii Ouluhalli. Ryhmät muodostetaan pääasiassa syntymävuosien mukaan. Yu-kouluissa tutustaan kaikkiin yleisurheilulajeihin monipuolisesti. Yleisurheilukouluihin ei vaadita aiempaa yleisurheilutaustaa. Syksyllä ja keväällä järjestettävien testien kautta yu-koululaisilla on mahdollisuus yrittää kilparyhmään.

KOULUTUS

Oulun Pyrintö käyttää Suomen Urheiluliiton koulutuksia. Ennen ohjaamisen aloittamista tulisi olla käytynä lasten yleisurheiluohjaaja-kurssi. Koulutuksiin osallistumisista sovitaan yleisurheiluvastaavan kanssa. Oulun Pyrintö vastaa koulutusten kustannuksista.

- Lasten yleisurheiluohjaaja-kurssi (7-11-vuotiaiden lasten ohjaajat)
- Nuorten yleisurheiluohjaaja-kurssi (11-14-vuotiaiden ohjaajat)
- Nuorisovalmentajatutkinto (14-18-vuotiaiden ohjaajat)
- Valmentajien jatkokoulutus (valmennusseminaarit, lajikarnevaalit, koulutuskiertueet)
- Valmentajatutkinto (yli 15-vuotiaiden valmentajat)

MITÄ OHJAAJALTA VAADITAAN?

OHJAAJAN ROOLI

- sitoudu ja innostu ohjaajan roolista
- valmistaudu huolellisesti harjoitusten pitoon (ei välttämättä tarvitse olla kirjoitettuna ylös, tärkeintä on, että tiedät, mitä olet tekemässä)
- ole läsnä harjoitusten aikana, välitä lapsista sekä huomioi vanhemmat
- muista aina näyttää mallisuoritus
- luo ryhmään positiivinen ja turvallinen ilmapiiri

OHJAAJANA:

- huomaa ja hymyile
- moikkaa ja kannusta
- hyväksy ja välitä
- lohduta ja piristä
- innostu ja innosta

HARJOITUSTEN SUUNNITTELU

Millainen on hyvä harjoitus?

1. Ryhmän kokoaminen, nimien kerääminen 5min
2. Alkulämmittely (motivointi), viritys 15min → vauhdikkaat hipat ja leikit
3. Pääharjoitus lajin/teeman mukaisesti 20-25min → suosikaa pienryhmäharjoittelua, niin lapsille tulee mahdollisimman paljon toistoja
4. Monipuolista harjoitusta 10-15 min (lihaskunto, liikkuvuus, kestävyys, leikki)
5. Loppuverryttely ja palaute 5-10min

RYHMÄN KANSSA TOIMIMINEN

Ohjaajana olet lasten esikuva. Lapset matkivat ja ottavat mallia sinusta. Yleisurheiluohjaajana sinun tulee osata ohjata lasta oikeisiin suorituksiin, tukea lapsen kasvua sekä liikunnallista elämäntapaa. Motivointi, ohjeiden antaminen, mallisuoritus, monipuolinen kokeileminen ja palaute liittyvät hyvään ohjaamiseen.

Ohjatessasi sinulla on oiva mahdollisuus opettaa lapsille huomaamatta taitoja, joita tarvitaan muutenkin elämässä. Näitä ovat esimerkiksi käytöstavat ja terveellinen elämäntapa. Ole myönteinen ja innostava. Tärkeää on, että osoitat jokaiselle lapselle hyväksyntäsi. Jokaisen lapsen tulee kokea itsensä tärkeäksi ja hyväksytyksi urheilumenestyksestä riippumatta. Muistaa kiittää ja kannustaa lapsia aina, kun he toimivat toivomallasi tavalla. Lasten vastuuntuntoa voit vahvistaa antamalla heille pieniä tehtäviä ja kysymällä heidän mielipiteitään. Käyttäydy esimerkillisesti (kiitä, tervehdi) ja odota myös lapsilta sitä.

Ryhmät ovat aina erilaisia. Ensimmäinen kerta uuden ryhmän kanssa on aina haastava tilanne. Et vielä tunne lapsia nimeltä, etkä tiedä millaisia he ovat luonteeltaan. Nimien muistamista varten voit laittaa lapsille nimilaput rintaan (esim. maalarinteippi).. Ohjaajana tulee olla jämäkkä, selkeä ja tasapuolinen. Muista, että lapset seuraavat ja matkivat sinua!

- Aloita aina ajallaan. Jos odottelet myöhästyneitä, lapsetkin oppivat myöhästelemään.
- Kokoa ryhmä lähellesi niin, että kaikki näkevät ja kuulevat sinut. Esim. puolikaari. Jos lapset ovat vilkkaita, istuta heidät lähellesi.
- Huomioi lasten ikä- ja osaamistaso.
- Harjoitukseen kannattaa suunnitella enemmän tekemistä kuin on tarkoitus tehdä tunnin aikana. Jokin juttu ei välttämättä toimi ollenkaan tai sitten lapset innostuvat jostain jutusta niin, että haluavat olla sitä koko ajan.
- Harjoituksissa tulee hikoilla, hengästyä ja oppia uutta. Myös kivaa tulee olla.

Ohjaaminen harjoitustilanteessa:

- Minimoi turha odottaminen. Harjoitteesta toiseen siirtyminen mahdollisimman ripeästi. Mieti ennalta opetusjärjestelyt ja organisointi.
- Opettaessa huomioi, että kaikki näkevät ja kuulevat sinut. Lasten on vaikea keskittyä, jos ympärillä tapahtuu samanaikaisesti.
- Näytä aina mallisuoritus. Huolehdi, että kaikki näkevät suorituksen parhaimmasta mahdollisesta paikasta.
- Anna ohjeet selkeästi ja lyhyesti.
- Näytä paljon, puhu vähän.
- Mahdollisimman paljon toistoja lapsille.
- Huolehdi aina turvallisuudesta!
- Anna palautetta aina kun se on mahdollista. Palautteessa lapsen tulee saada tietoa siitä, missä hän on onnistunut ja missä hän voi vielä parantaa. Palaute ei saa lannistaa, vaan sen tulee kannustaa lasta! Muista siis antaa palautetta oikeassa muodossa!

HARJOITUSOHJELMA

Yleisurheilukerhojen ja –koulujen yhteyshenkilö tekee harjoitusohjelman, jota ohjaajat toteuttavat. Harjoitusohjelma suunnitellaan niin, että kaikkia lajeja tulisi harjoiteltua mahdollisimman monipuolisesti. Harjoitusohjelma on tehty otsikkotasolla, eli ohjaajan vastuulla on harjoituksen sisällön suunnittelu. Aina ei kuitenkaan pysty toteuttamaan harjoitusohjelmaa. Varasuunnitelma on hyvä olla olemassa joka kerralle.

Ohessa muutama malli yu-kerhojen ja –koulujen harjoitusohjelmista.

Yleisurheilukoulut, kesä 2014

VIIKKO JA PAIKKA	HARRASTE, 2003- ja 2004- synt.	2005- syntyneet	2006- syntyneet	2007- syntyneet
22 Raatti, stadion	MA: aloitus TO: aitajuoksu	MA: aloitus TO: pituus	MA: aloitus TO: pituus	MA: aloitus TO: erilaiset radat
23 Ma:Raatti stadion To:Raatin harjoituskenttä	MA: pituus TO: kuula	MA: nopeus TO: kuula	MA: kuula TO: nopeus	MA: pituus TO: turbokeihäs
24 Heinäpää	MA: kiekko TO: kestävyys	MA: keihäs TO: kestävyys	MA: keihäs TO: kestävyys	MA: pikajuoksu TO: leikit
25 Ma: To: Raatti harjoituskenttä	MA: nopeus TO: 3-loikka	MA: aitajuoksu TO: korkeus	MA: korkeus TO: aitajuoksu	MA: nopeus TO: pallo
26 Ma: Raatti To: Raatti	MA: korkeus TO:keihäs	MA: nopeus TO: 3-loikka	MA: 3-loikka TO: nopeus	MA: korkeus TO: kuula
27 Ma:Raatti	MA: seiväs	MA: viestijuoksu	MA: viestijuoksu	MA: viestit ja leikit
28 Ma:Raatti	MA: aitajuoksu	MA: pituus	MA:kuula	MA: aitajuoksun alkeet
29 Ma:Raatti	MA: pituus	MA: kuula	MA: pituus	MA: pituus
30 Ma:Raatti	MA: kuula	MA: aitajuoksu	MA: aitajuoksu	MA: nopeus

Yleisurheilukerhot, kesä 2014

VIIKKO JA PAIKKA	MITÄ HARJOITELLAAN?	HUOMIOITAVAA JA KILPAILUT
22, 28.5 Raatti, stadion	ALOITUS JUOKSU (pystylähtö)	Ti 27.5. Tiistaikisat, Raatti
23, 4.6. Raatti, stadion	HYPPI pituus	Ti 3.6. Tiistaikisat, Raatti Pe 6.6. Silja Line-kisat, Raatti
24, 11.6. Heinäpää	HEITTO turbokeihäs	To 10.6. Tiistaikisat, Heinäpää
25, 18.6. Raatti, harjoituskenttä/nurmi	Erilaiset radat ja aitajuoksu	
26, 25.6. Raatti, harjoituskenttä/nurmi	JUOKSU reaktiolähdöt ja kehonhallinta	
27, 2.7. Raatti, stadion	17-18: kuula 17.30-18.30: korkeus 18-19: pituus	Ti 1.7. Tiistaikisat, Raatti

28, 9.7. Raatti, stadion	17-18: pituus 17.30-18.30: kuula 18-19: korkeus	
29, 16.7. Raatti, harjoituskenttä	17-18: korkeus 17.30-18.30: pituus 18-19: kuula	Jos ROPSilla ei ole peliä, harjoitukset stadionilla. Ma 14.7. Silja Line-kisat, Raatti
30, 23.7. Raatti, harjoituskenttä	HEITTO pallo	Jos ROPSilla ei ole peliä, harjoitukset stadionilla.
31, 30.7. Raatti	HYPPY 3-loikan alkeet	Ti 29.7. Tiistaikisat, Raatti
32, 6.8. Raatti	JUOKSU pikajuoksu	Pe 8.8. Silja Line-kisat, Raatti
33, 13.8. Raatti	VIIMEINEN KERTA lasten toiveet	Syksyn harrastustoiminta alkaa viikolla 36. Ti 26.8. Tiistaikisat, Raatti

LEIKKIVINKKEJÄ

- lapset tietävät itse huiman määrän erilaisia leikkejä
- hipat ja viestit ovat tehokkaita, sillä niissä kaikki pääsevät osallistumaan koko ajan

Seuraa johtajaa:

Yksi leikkijä valitaan johtajaksi ja kaikkien on seurattava ja matkittava, mitä hän tekee. Jokainen leikkijä pääsee vuorollaan johtajaksi.

Kuka pelkää jäämiestä:

Leikkialue rajataan leikkijöiden lukumäärän mukaan. Ohjaaja tai yksi lapsista menee keskelle ja huutaa ”kuka pelkää jäämiestä”. Lapset lähtevät heti liikkeelle ja heitä yritetään ottaa kiinni. Kun lapsi jää kiinni, hänestäkin tulee jäämies.

Pesänryöstö:

Lapset voidaan jakaa kolmeen tai neljään joukkueeseen. Pelialueen keskelle laitetaan välineitä, joita joukkueet omiin pesiin hakevat. Ensimmäisen kierroksen jälkeen leikkiä voidaan jatkaa varastamalla välineitä muiden pesistä.

Varo häntäsi!

Jokaiselle leikkijälle annetaan häntä. Häntä tulee laittaa niin, että muut näkevät sen ja se on helposti otettavissa pois. Leikin idea on suojella omaa häntää ja yrittää varastaa muiden häntiä.

Väri:

Ohjaaja tai joku lapsista on väri. Väri sanoo, mitä leikkijät saavat tehdä, jos heillä jotain tiettyä väriä on.

Viimeinen pari uunista ulos:

Astutaan parijonoon, mutta yksi jää eteen huutajaksi: VIIMEINEN PARI UUNISTA ULOS! Viimeisenä jonossa olevat lähtevät juoksemaan eri puolilta eteen ja yrittävät saada toisensa kiinni ennen huutajaa. Parittomaksi jääneestä tulee uusi huutaja, pari siirtyy jonossa ensimmäiseksi ja huudon kuultuaan viimeinen pari lähtee koettamaan onneaan

Rosvo ja poliisi:

Leikkijät jaetaan kahteen joukkueeseen, rosvoihin ja poliiseihin. Joukkueet voidaan erottaa toisistaan käyttämällä esim. värikkäitä nauhoja tai liivejä. Poliisit valitsevat sopivan paikan vankilaksi. Se voi olla vaikka maahan piirretty ympyrä. Rajoista pitää sopia ennen leikin alkua. Poliisit laskevat esim. kymmeneen tai sataan, rosvot juoksevat silloin karkuun tai piiloutuvat. Kun poliisit lähtevät ajamaan rosvoja takaa on jokainen kiinniotettu rosvo tuotava vankilaan. Peli loppuu, kun kaikki rosvot ovat vankilassa.

Peili:

Yksi lapsista menee kasvot seinää vasten ja muut useamman metrin päähän seisomaan. Kauempana olevat pyrkivät liikkumaan varovasti eteenpäin ja koskettamaan ensimmäisenä seinää vasten olevan selkää. Mikäli seinää vasten oleva kääntyy ja näkyy jonkun liikkuvan, pitää hänen palata takaisin aloituskohtaan. Ensimmäinen selkää koskettava lapsi on uusi peili.

Kirkonrotta:

Etsijä laskee esim. 50:een jonka aikana muut menevät piiloon. Joku piilossa olijoista voi ”pelastaa” etsijän jo löytämät leikkijät syöksymällä lähtöpaikalle etsijää nopeammin huutamalla ”Omat! Kaikki pelastettu!” Jos pelastajaa ei ilmaannu, ensiksi löydetty joutuu etsijäksi ja leikkikierros alkaa uudestaan.

Polttopallo:

Lapset menevät rajatun alueen sisäpuolelle (alueen kokoon vaikuttaa lasten lukumäärä). Yksi tai kaksi jäävät alueen ulkopuolelle heittämään. Leikin ideana on saada poltettua kaikki alueen sisäpuolella olevat henkilöt. Pallolla ei saa heittää rintakehän yläpuolelle. Jos pallo osuu leikkijään, hän palaa ja hänestä tulee yksi polttajista. Leikki loppuu, kun kaikki lapset on poltettu.

HARJOITUSESIMERKKEJÄ