

HYVÄ
MEININKI

MALLINA
MUILLE

HERKÄT
TUNTO-
SARVET

TÄSSÄ JA
NYT

TUNTEET
PELISSÄ

RYHMÄ
HALLUSSA

ME-
HENKI

ASIAN
YTIMESSÄ



TAITOA JA TUNNETTA OHJAAMISEEN

Yleisurheilukoulun ohjaajan työkirjan liitteet

SUL

LIITTEET

Liitteet sisältävät työkaluja yleisurheilukoulun arkeen

Liite 1. Ilmoittautumislomake

Liite 2. Pelisäännöt

Liite 3. Ohjaajan rooli ja vastuut

Liite 4. Nuorisopäällikön tehtäväkuvaus

Liite 5. Ohjaustoiminnan vuosikello

Liite 6. Harjoitusten seurantalomake

Liite 7. Tunnekortit

Liite 8. Diplomit

Liitteet voi tulostaa omina pdf-tiedostoina yleisurheilukoulun verkkosivulta osoitteesta: www.yleisurheilukoulu.fi

ILMOITTAUTUMINEN YLEISURHEILUKOULUUN		
URHEILUKOULULAISEN PERUSTIEDOT	Sukunimi	Etunimi
	Syntymäaika	Puhelin
	Lähiosoite	Postinumero- ja toimipaikka
	Muuta huomioitavaa	
HUOLTAJAN YHTEYSTIEDOT	Sukunimi	Etunimi
	Puhelin	Sähköposti
	Medialupa <input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei	
	<input type="checkbox"/> Olen kiinnostunut tulemaan mukaan seuran toimintaan.	



Leikkaa irti ja anna alla olevat tiedot yleisurheilukoululaisen kotiin.

TERVETULOA YLEISURHEILUKOULUUN!		
YLEISURHEILUKOULU	Seura	Kotisivu
	Harjoitusaika ja -paikka	
OHJAAJA	Sukunimi	Etunimi
	Puhelin	Sähköposti
VIESTINTÄKANAVAT		
VAKUUTUS	<input type="checkbox"/> Huoltajana olen tutustunut vakuutuksen sisältöön. Suomen Urheiluliitto (SUL) suosittelee lapselle sairaskulu- ja tapaturmavakuutuksen ottamista lisäturvan saamiseksi.	
SEURAN PELISÄÄNNÖT	<input type="checkbox"/> Huoltajana olen tietoinen lapseni ryhmän pelisäännöistä.	

YLEISURHEILUKOULUN MALLIPELISÄÄNNÖT

OHJAAJAT

Ennen harjoituksia

- Suunnittelen, tiedotan ja valmistaudun huolella.

Harjoituksissa

- Tulen ajoissa ennen osallistujia paikalle.
 Tervehdin lapsia ja vanhempia.
 Huomaan ja kuuntelen osallistujia.
 Innostan ja kannustan.
 Keskustelemme harjoituksista, annan ja pyydän palautetta.

Harjoitusten jälkeen

- Huolehdimme yhdessä välineet paikoilleen.
 Lähdän itse viimeisenä ja huolehdin, että jokainen pääsee lähtemään turvallisesti kotiin.

YLEISURHEILUKOULULAISET

- Tulen ajoissa paikalle.
 Kuuntelen ohjaajaa ja toimin ohjeiden mukaan.
 Otan muut osallistujat huomioon ja kannustan muita.
 Annan toisille osallistumisrauhan.
 Huolehdin kotona yhdessä huoltajien kanssa mukaan oikeat varusteet.
 Innostun ja osallistun.

HUOLTAJAT

- Välitän lapseni hyvinvoinnista.
 Olen aidosti kiinnostunut lapseni harrastuksesta.
 Huolehdin yhdessä lapseni kanssa oikeat varusteet harjoituksiin mukaan.
 Kiitän ja kannustan lastani.
 Kysyn lapseltani / ohjaajalta, miten harjoituksissa sujui.
 Osallistun ja sitoudun itse toimintaan mukaan.
 Seuraan harjoituksia sovitusta paikasta.
 Annan ohjaajalle kiitosta ja rakentavaa palautetta sekä työrauhan toimia.

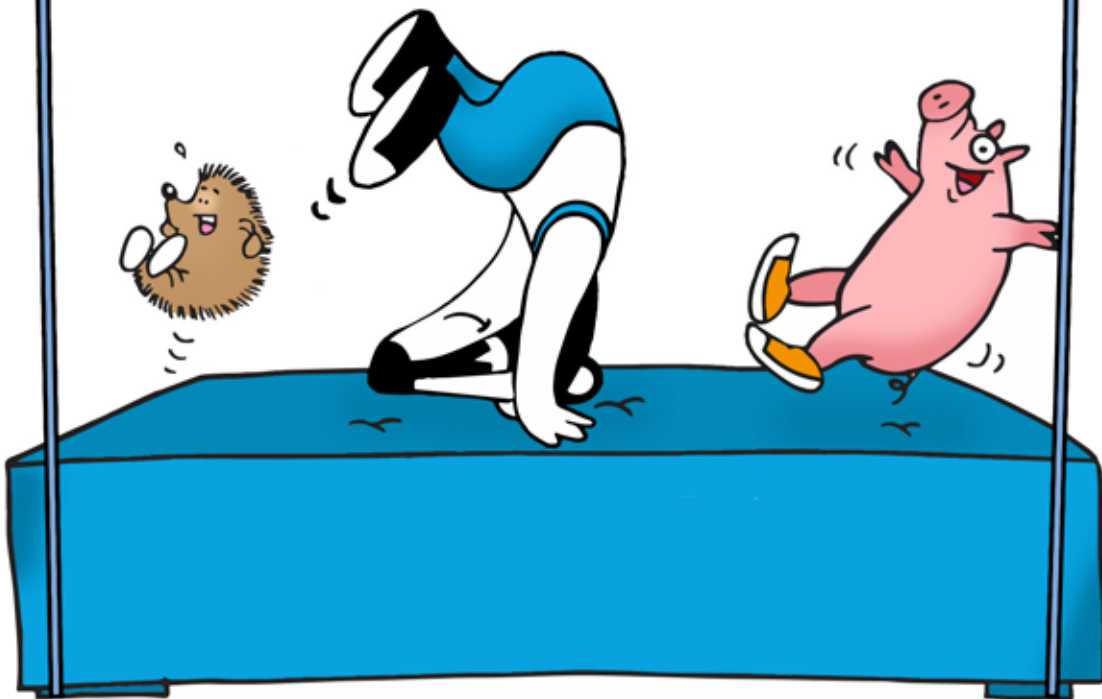
SEURA

- Mahdollistaa yleisurheilukoulutoiminnan
 Vastaa asianmukaisista tiloista ja välineistä
 Tarjoaa laadukkaat ohjaajat
 Huolehtii vakuutukset

Urheilun Pelisäännöt-materiaali: www.olympiakomitea.fi > Seuratoiminta > Lasten urheilu > Urheilun pelisäännöt

PELISÄÄNNÖT

YLEISURHEILUKOVLU



OHJAAJAN ROOLI JA VASTUUT

MINÄ OHJAAJANA

- Sitoudun ja innostun ohjaajan roolista.
- Annan itselleni ja toisille tilaa sekä työrauhan toimia.
- Kysyn rohkeasti apua, tuen, neuvon, pyydän vinkkiä ohjaamiseen ja yksittäisten harjoitusten suunnitteluun tai mihin tahansa pulmaan, josta en itse selviä.
- Olen aidosti ylpeä siitä mitä teen ja arvostan itseäni.
- Kerron ideoistani ja onnistumisistani myös muille.
- Suunnittelen etukäteen yksittäiset harjoitukset. Tilanteen vaatiessa muutan suunnitelmaa.
- Valmistaudun ja varmistan, että harjoituksissa on käytössä tila ja välineet, joita tarvitsen.
- Teen näkyväksi tapahtuvan toiminnan. Muistan myös tiedotteet, sosiaalisen median ja lehtijutut.

OHJAAJANA SEURASSA

- Osallistun ohjaajapalaveriin.
- Sitoudun yhdessä muiden ohjaajien ja nuorisopäällikön kanssa suunnittelemaan vuosi- ja kausisuunnitelmat.
- Tiedän ja ymmärrän seuran toiminnan tavoitteet ja tehtävät.
- Tiedän toiminnan vuosikellon.
- Osallistun aktiivisesti toiminnan kehittämiseen ja olen valmis yhteistyöhön.
- Dokumentoin toimintaa ja harjoituksia valokuvin, videoin tai lehtijutuina.
- Teetan ja tallennan tyytyväisyyskyselyt vuosittain.

OHJAAJANA HARJOITUSTILANTEESSA

- Olen aidosti läsnä.
- Tulen ajoissa ennen osallistujia paikalle. Aloitan ja lopetan harjoitukset ajallaan.
- Tervehdin lapsia ja vanhempia.
- Huomaan ja kuuntelen osallistujia.
- Innostan ja kannustan.
- Rohkaisen ja annan palautetta.
- Pysäytän toiminnan ja tilanteen. Kerron, miksi näin toimitaan?
- Otan yhdessä yleisurheilukoululaisten kanssa puheeksi, millaiset harjoitukset meillä oli.
- Otan mukaan yleisurheilukoululaiset ja huolehdin yhdessä välineet paikoilleen.
- Lähdän itse viimeisenä ja huolehdin, että jokainen pääsee lähtemään turvallisesti kotiin.

OHJAAJANA VUOROVAIKUTUSTILANTEISSA HUOLTAJIEN KANSSA

- Kuuntelen, kyselen ja sitoutan vanhempia.
- Pyydän vanhempia toimintaan mukaan.
- Jaan vanhemmille harjoitussuunnitelmat.
- Tiedotan vanhempia toimintaan liittyvistä asioista.

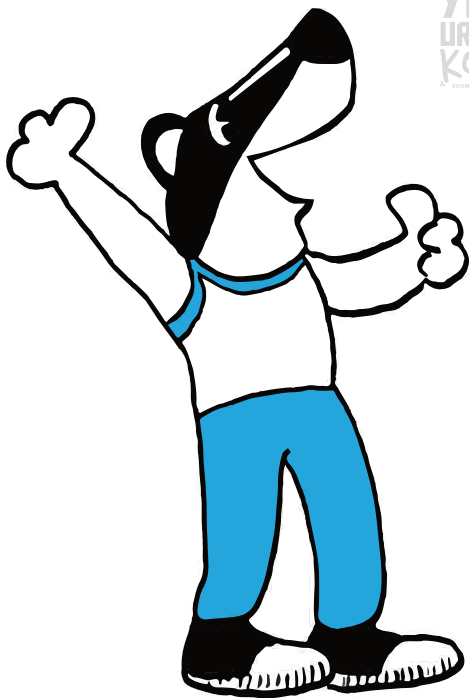
Taulukko 3. Nuorisopäällikön tehtäväkuvaus (Immonen & Leskinen 2015)

NUORISOPÄÄLLIKÖN TEHTÄVÄT
<p>URHEILIJAT ALLE 13-VUOTIAAT</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Harjoitusrunгон luominen <input type="checkbox"/> Ilmoittautumisten vastaanotto <input type="checkbox"/> Ryhmäjaot <input type="checkbox"/> Tilat ja välineet
<p>OHJAAJAT JA VALMENTAJAT</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rekrytointi <input type="checkbox"/> Ohjaajien työsopimukset <input type="checkbox"/> Perehdytys <input type="checkbox"/> Koulutus (Sisältää seuran sisäisen koulutuksen mm. harjoitusten seuranta) <input type="checkbox"/> Työhyvinvointi (Ohjaatapaamiset, tsemppikeskustelut ja yhteiset tapahtumat)
<p>KILPAILU- JA LEIRITOIMINTA</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Yhteisten kisareissujen järjestäminen (YAG, TJIG, seuracup, pm-kisat) <input type="checkbox"/> Joukkueiden valinnat (seuracup, viestit, seuraottelut) <input type="checkbox"/> Matalankynnysten seurakisojen organisointi <input type="checkbox"/> Seuraleirit (kotimaa)
<p>VIESTINTÄ</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tiedottaminen (lasten vanhemmat ja valmentajat) <input type="checkbox"/> Sähköpostiliikenne <input type="checkbox"/> Nettisivujen päivitys <input type="checkbox"/> Sosiaalinen media <input type="checkbox"/> Lehdistö <input type="checkbox"/> Markkinointi (koulukiertue, esite toiminnasta, liikuntapahtumiin osallistuminen, yhteistyö muiden seurojen ja kaupungin kanssa)
<p>VALMENTAMINEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Valmentaminen mahdollisuuksien mukaan

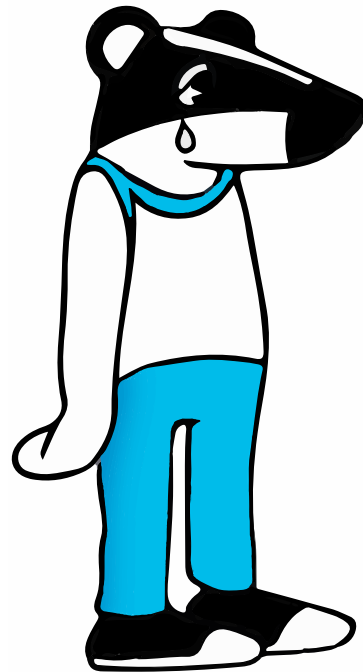


Kuvio 1. Ohjaustoiminnan vuosikello (mukailtu Immonen & Leskinen 2015)

HYVÄÄ OHJAAMINEN ON TAITO		
HARJOITUSTEN SEURANTALOMAKE		
OHJAAJA / RYHMÄ		PVM
TAVOITTEET		HUOMIOITA
ASIATAVOITTEET	Harjoituksilla on tavoite ja sen mukainen suunnitelma.	
	Tavoitteiden mukaisia asioita harjoitellaan, vaikka suunnitelma muuttuisi.	
	Harjoituksissa on paljon monipuolista liikettä, vähän seisoskelua ja odottelua.	
	Osallistujilla on myös mahdollisuus vaikuttaa harjoitusten sisältöön ja toteutukseen.	
	Harjoituksissa on sopivasti haasteita.	
	Harjoituksissa tapahtuu oppimista.	
	Toiminta on turvallista.	
TUNNETAVOITTEET	Ohjaaja huomioi jokaisen lapsen ja vanhemman.	
	Ohjaaja huolehtii, että jokainen pääsee osallistumaan, eikä jää ryhmän ulkopuolelle.	
	Ohjaaja on aidosti läsnä ja osallistuu itsekin toimintaan.	
	Harjoitusten ilmapiiri on positiivinen ja kannustava.	
	Ohjaaja antaa palautetta ja ottaa sitä myös vastaan.	
	Harjoituksissa on tilaa vuoropuhelulle, lasten oivalluksille ja epäonnistumisille.	
	Ohjaajalla on tilanneherkkyyttä ja kykyä toimia haasteellisissa hetkissä.	
VASTUUHENKILÖ		SEURAAVA TAPAAMINEN



ILO



SURU



VIHA



PELKO

YLEIS
URHEILU
KOVLU
SUOMEN URHEILULIITTO



VOITONRIEMU

YLEIS
URHEILU
KOVLU
SUOMEN URHEILULIITTO



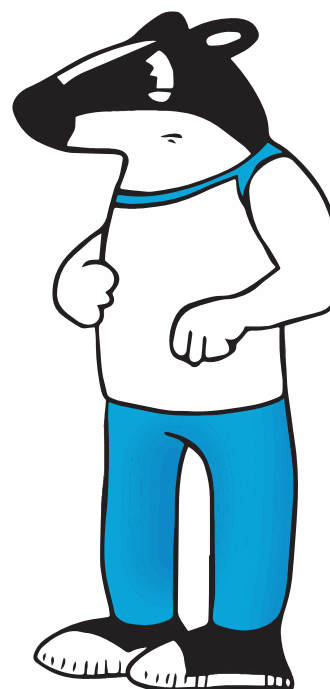
PETTYMYS

YLEIS
URHEILU
KOVLU
SUOMEN URHEILULIITTO



HÄMMÄSTYS

YLEIS
URHEILU
KOVLU
SUOMEN URHEILULIITTO



JÄNNITYS

DIPLOMI

OLET KAIKKIEN KAVERI.

Olet luonteeltasi iloinen,
autat toisia ja otat muut huomioon.
Pyydät leikkiin mukaan,
hymyilet ja moikkaat!

Hienoa!
Jatka samaan malliin!



DIPLOMI

OLET KUUKAUDEN TSEMPPAAJA.

Kannustat ja peukutat treenikavereille,
luot iloa ja hyvää meininkiä koko porukkaan.
Innostut ja saat toisetkin innostumaan!

Mahtavaa!
Jatka samaan malliin!



DIPLOMI

OLET VAUHDIKAS YLEISURHEILUKOULULAINEN.

Olet energinen ja eloisa.
Osallistut aktiivisesti kaikkeen
yhteiseen tekemiseen.

Huikeeta!
Jatka samaan malliin!



DIPLOMI

OLET TUNNOLLINEN TREENAAJA.

Olet motivoitunut ja ahkera.
Sinuun voi luottaa.

Upeaa!
Jatka samaan malliin!

