

Kävelykarnevaalit 2023 - Aikuisryhmän karnevaaliohjelma

Aikuisryhmän ohjelma on alla mainittuja ryhmätapaamisia lukuun ottamatta sama kuin urheilijoilla. Tapaamiset on ajoitettu niin, että osallistujat pääsevät seuraamaan kaikkia urheilijoiden harjoituksia.

Perjantai 30.6.

Aikuisryhmän aloitus heti karnevaaliavauksen jälkeen

- Esittelyt, karnevaaliohjelman esittely, tehtävien esittely

Tehtävän purku, keskustellaan harjoituksen havainnoista

Kilpakävelytekniikka sääntöjen näkökulmasta

Lauantai 1.7.

Tehtävän purku, keskustellaan kilpailujen havainnoista

Tehtävän purku, keskustellaan harjoituksen havainnoista, valmistautuminen soveltavan harjoitteen ohjaamiseen

Sunnuntai 2.7. (TEHOKOULUTUSPÄIVÄ)

Tekniikkavideoiden analysointi

Soveltavan harjoitteen järjestäminen ja ohjaaminen

Aikuisryhmä ohjaa tekniikkaklinikan soveltavan harjoituksen.

Keskustellaan tekniikkaklinikan kokemuksista ja havainnoista

Nuoren kilpakävelijän harjoittelu, asiantuntijavieras

- Keskustelu yllätysvieraan kanssa nuoren kilpakävelijän harjoittelusta.

Maanantai 3.7.

Aikuisryhmän loppuesitykset ja aikuisryhmän karnevaalipäätös

Loppuesitys

Jokainen ryhmäläinen pitää päätöspäivänä lyhyen esityksen:

- Tavoite: ketä valmennan, mihin?
- Mitkä ovat urheilijani painopistealueet harjoittelussa nyt?
- Urheilijan painopistealueita tukevia harjoitteita
- Esimerkki urheilijan tyypillisestä harjoituksesta
- Mitkä ovat ehkä seuraavat painopistealueet tulevaisuudessa ja niitä tukevat harjoitteet?

Tarkkailutehtävät harjoituksiin

1. Havainnoi omaa valmennettavaasi harjoituksissa. Mitä harjoitellaan, miten ja miksi? Millaista palautetta hän sai? Muita havaintoja?
2. Havainnoi myös jotakuta muuta (ketä?), joka on kävelijänä valmennettavaasi pidemmällä. Mitä eroja näit?

Tarkkailutehtävä kilpailuihin

Paitsi että seuraat oman valmennettavasi kilpailua, tarkkaile myös muiden kilpailijoiden tekniikkaa ja tuomarien toimintaa. Mitä tuomarit tekivät? Olitko samaan mieltä heidän kanssaan? Miksi?

Ryhmätehtävä: Tekniikkaklinikan soveltava harjoitus perjantain tekniikkaklinikalla

Vanhempainryhmä suunnittelee ja ohjaa tekniikkaklinikan soveltavan harjoitteen.

Tekniikkaklinikka toteutetaan kiertoharjoituksena, jossa ryhmät siirtyvät rastilta toiselle ohjatusti aikataulun mukaan. Soveltava harjoitus on yksi näistä rasteista.

Huomioon otettavaa:

- Mitkä ovat harjoitteet? Millaiset välineet niille tarvitaan (esim. merkit, aidat)?
- Miten harjoituksia ohjataan? Kuinka monta ohjaajaa tarvitaan ja miten he toimivat?
- Kukin voi mennä seuraamaan oman urheilijansa klinikkaosioita, mutta on sovittava, ketkä sillä aikaa ohjaavat soveltavaa harjoitetta.