

TMÅF valmennus- / ohjauslinjaus

Mikä on ohjauksen / valmennuksen punainen lanka?

Valmennuksessa / ohjauksessa pyritään kaikissa ikäluokissa kokonaisvaltaiseen ja monipuoliseen urheilukasvatukseen. Harrastajille opetetaan oikeanlaista miekkailutekniikkaa ja miekkailuun liittyviä taitoja niin, että yksilö voi saavuttaa taidot, joilla hän voi edetä miekkailijan polulla haluamallaan tavalla, joko menestyvänä kilpamiekkailijana tai tavoitteellisena kuntomiekkailijana. Erityisenä tavoitteena on pitää yllä hyvää ja kannustavaa seurahenkeä jäsenistössä sekä kasvattaa yhteenkuuluvuuden tunnetta levittämällä urheilun iloa.

Miten valmennus ja ohjaustoiminta etenee eri ikäluokissa?

9-14 vuotiaissa keskitytään yleisten liikuntataitojen ja miekkailutekniikan kehittämiseen. Tarkoituksena on, että miekkailija viihtyy harjoituksissa ja oppii uusia asioita. Harjoituksissa kannustetaan ja tsemptaan, ei kritisoida.

15-20 vuotiaissa tavoitteena on saada kaikki potentiaaliset kilpamiekkailijat mukaan kilpailutoimintaan ja kilparyhmän harjoituksiin. Miekkailutaitoja syvennetään entisestään ja erityisesti murrosiän aikaan varmistetaan monipuolinen ja yleiskuntoa kehittävä harjoittelu. Murrosiän jälkeen harjoittelussa aletaan keskittyä yksilöidympiin harjoitusohjelmiin ja lajitaitoihin. Tässä vaiheessa tavoitteena on oppia kilpailemaan. Niille, jotka eivät halua kilpailla, tarjotaan mahdollisuus kehittyä miekkailijana siinä missä muillekin. Miekkailijoille koitetaan opettaa tavoitteellisen harjoittelun ja harjoittelun seurannan periaatteita niin, että intohimo urheiluun kuitenkin syntyy ja säilyy vahvana. Harjoituksissa on edelleen tarkoitus olla hauskaa.

Yli 20 vuotiaissa ja aikuisissa tavoitteena on saada kaikki potentiaali irti miekkailijasta ja tukea häntä kohti menestystä. Mahdollistetaan tavoitteellinen harjoittelu yksilön omien tavoitteiden mukaan ja kannustetaan omien rajojen koettelemiseen.

Aikuisharrastajille pyritään tarjoamaan monipuolista harjoittelua, joka vastaa yksilön taito- ja kuntotasoa. Pyritään parantamaan harrastajien yleiskuntoa ja terveyttä. Pidetään yllä hyvää harjoitusilmapiiriä ja koitetaan rohkaista seuran vanhempia harrastajia mukaan vapaaehtoistoimintaan. Keskitytään yleisten liikuntataitojen ja miekkailutekniikan kehittämiseen niin, että harrastajat viihtyvät harjoituksissa ja oppivat uusia asioita. Harjoituksissa kannustetaan ja tsemptaan, ei kritisoida.

Minkälaisia valmennuskulttuuria seurassa halutaan edistää?

Seurassa halutaan edistää positiivista ja kannustavaa valmennuskulttuuria, mikä kannustaa kaikkia mukaan toimintaan ilman syrjimistä ja kiusaamista. Kaikille halutaan mahdollistaa tasapuoliset mahdollisuudet harrastaa iästä ja taitotasosta riippumatta. Yksilön henkilökohtaista mahdollisuutta kehittyä haluamaansa suuntaan tuetaan niin seuran toiminnassa, kuin tarvittaessa seuran ulkopuoliseen toimintaan ohjaamalla.

Aikuisryhmillä on määritelty vuosikohtaiset tavoitteet

Aikuisten ryhmille määritetään joka kauden alussa ryhmän tasolle sopivat tavoitteet, jotka voivat olla niin kuntoon, kilpailemiseen kuin miekkailutekniikkaankin liittyviä. Aikuisille halutaan tarjota mahdollisuuksia kehittää niin kuntoaan kuin miekkailutaitojaan mielekkäässä ja kannustavassa ilmapiirissä.