



Aika: Torstai 1.2.2018 klo 18.30  
 Paikka: Vanha Paloasema  
 Aihe: Juoksukoulun kehittäminen  
 Puhuja: Mikko Kuivinen  
 Läsnä: Heikki Hietaharju, Janni Niemelä, Kirsi Lounela, Jonna Rasi, Juha Ketola, Jenny Ekman

#### Lakeuden juoksutalli/Kestävyysjuoksun kehittämisryhmä

- Etelä-Pohjalainen kestävyysjuoksu on jäänyt alamäkeen muun suomen jättäessä jo vaikeammat ajat taakseen ja lähtiessä nousuun. Juoksukouluissa ja esim. maastofinaalissa on nykyään hälyttävän vähän osallistujia. Tähän kaivattaisiin pikaisesti kohennusta. Sekä innokkaita vetäjiä, että osallistujia tarvittaisiin lisää.
- Ryhmäharjoittelu innostaa liikkumaan, tämän vuoksi olisi hyvä saada sopivan kokoinen porukka kasaan.
- Nopeutta olisi tärkeää harjoitella lapsuudessa, siitä on iso hyöty myöhemmin myös muissa lajeissa.
- Harjoittelun tulisi olla monipuolista sisältäen mm. liikkumista erilaisilla alustoilla, eri nopeuksilla ja eri liikuntalajeja. Menestys ei tule treenaamalla vain esim. kestävyyttä.
- Liikuntaharrastus usein katkeaa noin 15 v. iässä. Tässä vaiheessa tulisi panostaa valmennussuhteen jatkumiseen ja mielekkääseen tekemiseen.
- Olisi hyvä saada uusia vetäjiä ohjaajatutkintokoulutuksiin. Lasten ja nuorten ohjaaja tutkintoja onkin monella, mutta I-tason yu-tutkinto toisi lisää ideoita ja valmiuksia ohjaukseen ja valmennukseen.
- Valmentajan tulisi opettaa urheilija valmentamaan myös itse itseään, sillä hän tuntee parhaiten itsensä ja tuntemuksensa. Toisaalta valmentajan tulee osata myös toppuutella urheilijaa, ettei urheilija innostuisi treenaamisesta liikaa ja osaisi pitää myös lepopäivä.

#### Juoksukoulun käynnistäminen

- Yleisurheilujaoston olisi hyvä ottaa harjoituksiin mukaan myös pitkä lenkki. Tämä pitäisi kuitenkin aloittaa hiljalleen varovasti, rauhallisesti ja hausalla tavalla totutellen.
- Osallistujamäärät pitäisi saada noin kymmenen kokoiseksi, jolloin ryhmä vetäisi uusiakin harrastajia puoleensa.
- Viikoittainen nopeustreeni, kuntopiiri ja pitkä lenkki olisivat optimaalinen ja riittävä määrä monelle nuorelle.
- Riittävästi vetäjiä(4?), vanhemmille oma juoksuryhmä?
- Aloitetaan juoksukoulu Ilmajoen maatalousoppilaitoksen liikunta- ja kuntosalin tiloissa pidettävällä peli-illalla/kehonpainoharjoittelulla perjantaisin klo: 17-18.30. Omalla porukalla aloitetaan 9.2.2018. Mainoskampanjalle annetaan aikaa ja kutsutaan uudet harrastajat mukaan 16.2.2018 alkaen.
- Juoksukoulu tulee sisältymään kausimaksuun, jolloin uudet harrastajat maksavat tämän saman vuosi maksun.
- Vetävä mainos Ilmajoki-lehteen – Aloitetaan juoksukoulu Ilmajoen maatalousoppilaitoksen liikunta- ja kuntosalissa pidettävällä peli-illalla/kehonpainoharjoittelulla - siirrytään kelien lämmitessä pururadalle. Tässä vaiheessa voisi olla uusi toinen mainos, jossa houkuteltaisiin myös vanhempia mukaan juoksun pariin.