



Suomen Melonta- ja Soutuliiton webinaari 20.5.2020

Tampereen Vihuri – junioritoiminnan kasvu

Minna Kantsila



Yleistä

- Tampereen Vihuri on vuonna 1947 perustettu melontaseura. Seurassa on retki-, kilpa- ja koskimelonnin harrastajia, sekä kanoottipoolon pelaajia. Vihurin vaja sijaitsee Rauhaniemessä, Näsijärven rannalla.
- Tampereen Vihurissa oli vuoden 2019 lopussa yhteensä 614 jäsentä ja jäsenmäärä on kasvanut kymmenen viime vuoden aikana lähes 200 uudella jäsenellä ja tällä hetkellä 58 alle 23-vuotiasta.



Junioritoiminta

- Vihuri järjestää junioreille toimintaa ympäri vuoden. Kesäisin toiminta koostuu [melontakoulusta](#) ja [melontaharjoituksista](#), ja [talvikaudella](#) yleisharjoittelusta, joka valmistaa junnuja seuraavaan melontakauteen. Toimintaan pääsee mukaan osallistumalla melontakouluun.
- Kesän 2019 aikana järjestettiin 3 melontakoulua (30 lasta). Myös vuodelle 2020 on suunnitelmassa 3 melontakoulua (30 lasta).
- Kesälle 2020 on myös uutena toimintana alkamassa Tampereen Harjun Seurakunnan kanssa toteutettava melontaripari ja sitä kautta tarjota myös 15+ vuotiaille mahdollisuus aloittaa melontaharrastus.





Kesän junioritoiminta



- Junioreille järjestetään ohjattuja melontaharjoituksia Kauajärven melontastadionin rannassa koko kesän ajan, viisi kertaa viikossa.
 - 6h alle 16-vuotiaille ja 4h 16-
 - 16-vuotiaille on tärkeää tarjota oma vuoronsa, koska ovat siinä iässä, että joko jatkavat aktiivisesti kilpamelonnan parissa tai voivat innostua seuratoiminnasta enemmänkin, vaikka hakeutumalla koulutuksiin
 - 16+ vuotiaiden kanssa jo keskustelu ja ajanvietto voi avata paljon ajatuksia melonnan suhteen ja yhteistreenit ovat erittäin tärkeitä.



Kesän junioritoiminta

- Harjoituksissa syvennetään melontakoulussa opittuja taitoja ja harjoitellaan mm. miehistökanoottimelontaa. Harjoituksiin pääsevät mukaan melontakoulun käyneet, seuran jäseneksi liittyneet lapset ja nuoret.
- Valmentajana toimii Netta Malinen ja myös apuohjaajina kolme Vihurin omaa juniorimelojaa.

Kesän junioritoiminta

- Lapsia kannustetaan alusta alkaen osallistumaan myös Suomen Cupin kisoihin.
- Osallistumisen kynnys on laitettu niin matalalle, että kaikki halukkaat voivat lähteä kisaamaan.



Talvikauden toiminta

- Talvikaudella (syyskuusta toukokuuhun) Vihuri järjestää junnuille kaksi ohjattua harjoitusta viikossa. Talvikauden harjoittelun tarkoituksena on tukea kesän melontaharrastusta eli parantaa motorisia taitoja, yleiskestävyyttä ja lihasvoimaa. Tarkoituksena on myös innostaa junnuja harjoittelemaan säännöllisesti ja tutustuttaa melojan tyypilliseen talviharjoitteluun.
- Esimerkkejä treeneistä:
 - nopeustreenit juosten
 - Cooperin testi syksyisin ja keväisin
 - kävely- ja hölkkälenkit metsässä (myös umpimetsässä ilman teitä tai polkuja)
 - Kuntopiirit
 - tasapaino- ja koordinaatioleikit (virikkeenä esim. köysitikkaat maassa, tasapainolaudat ym.)
 - leuanveto, vastuskuminauhoja käyttäen tai ilman (leukatesti kahdesti vuodessa)
 - jalkapallo, sähly
 - hiihto





Esimerkki 1. treenimuoto

-Kävely- ja hölkkälenkit metsässä (myös umpimetsässä ilman teitä tai polkuja)

- Metsä on täynnä eri mahdollisuuksia treenien järjestämiseen.
- Metsätreeni-kirja, Netta Malisen kirjoittama ja Karttakeskuksen kustantama antaa hyviä vinkkejä lapsille suunnattuun metsätreeneihin.

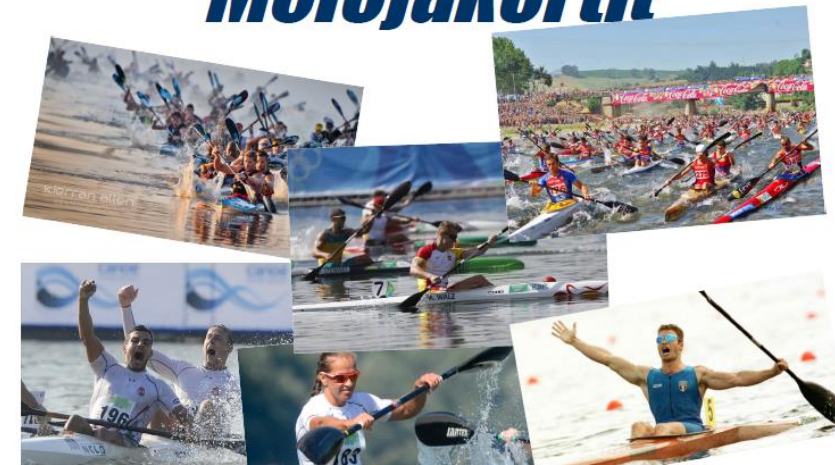


Esimerkki 2. -Keräilykortit

- Melojakortit – keräilykortit
 - Kortteja on 50 kappaletta ja niitä saa aina tiettyä hiihdettyä kilometrimäärää kohden
 - Kilometritavoitteet iän mukaan niin, että pienemmille riittää esim. 30 hiihdettyä kilometriä yhteen korttiin, kun taas isommilta vaaditaan 50km
 - Kun kortti tulee täyteen, saa uuden kortin.



Melojakortit



Talvikauden toiminta

Näkökulmia:

- paljon sellaisia harjoituksia, leikkejä ja pelejä joissa ikäerot eivät haittaa, koska ryhmässä ikähaitari 8-15v.
- Seurojen välistä yhteistyötä lisätty viime vuosien aikana, jolloin saadaan liikutettua suurempia ryhmiä

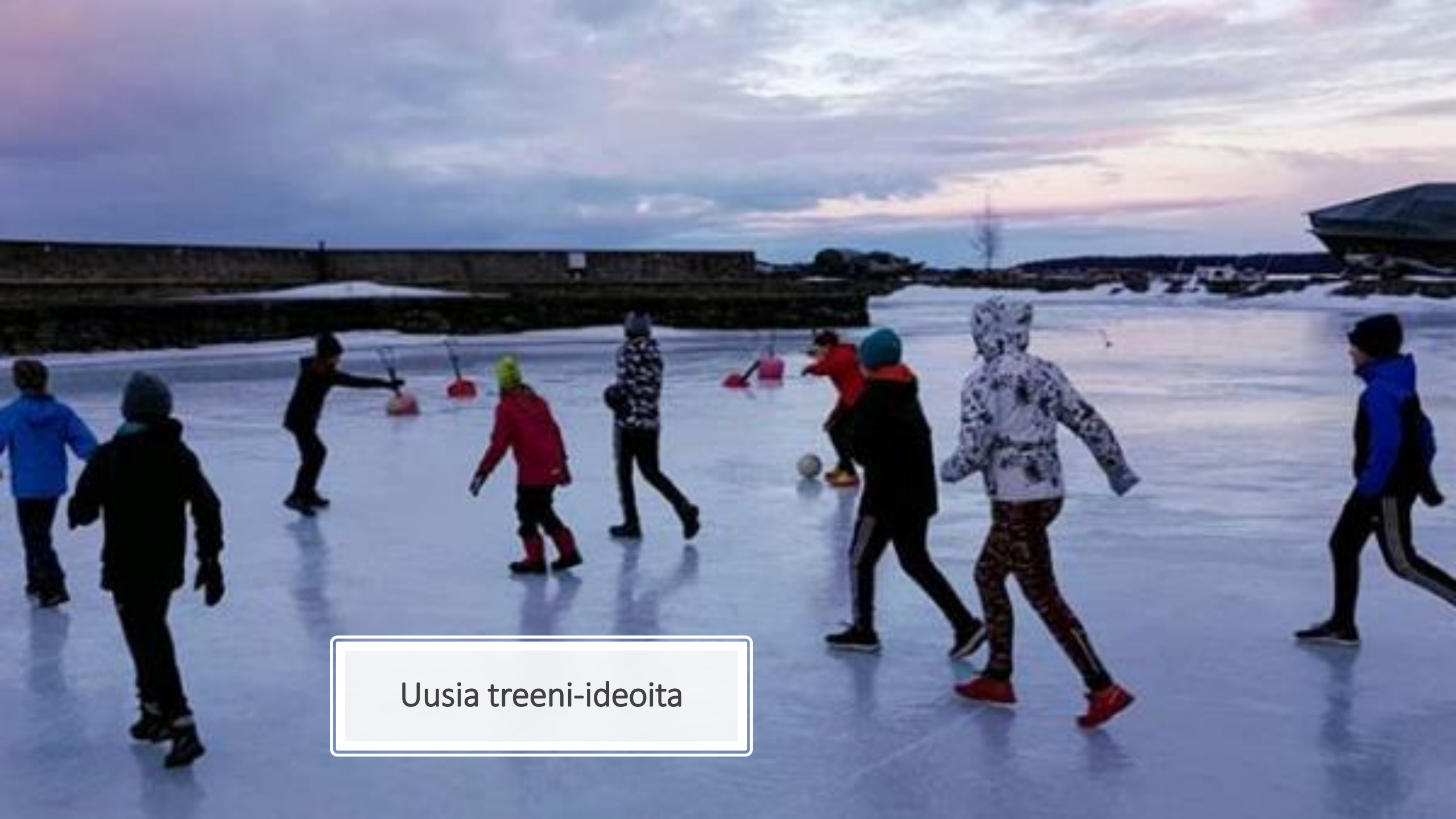


Talvikauden toiminta

Näkökulmia:

- fyysiset painopisteet yleiskunnon, yleismotoriikan ja toisaalta myös lajitaitojen parantamisessa
- "henkiset / asenteelliset" painopisteet: melojaidentiteetin vahvistaminen (eli että lapset kokisivat olevansa melojia, vaikka talvikausi on pitkä ja melontaa tulee vuoden aikana suhteellisen vähän) sekä joukkueena toimiminen (helpottaa huomattavasti kesällä esim. joukkuekanooteilla melontaa)





Uusia treeni-ideoita

Kasvuun vaikuttavia

- Hankittiin junioreille soveltuvaa kalustoa niin paljon, että saatiin melontakoulut mielekkäiksi.
- Vuodesta 2013 alkaen on palkattu juniorivalmentaja myös talvikaudelle.
- Melontakouluista maksulliset, jolloin niiden arvostus nousi





Kasvuun vaikuttavia

- Koulutettiin uusia NOK ohjaajia
- Hankittiin myös uusi nuorille suunniteltu nelikkö
- Perustettiin Vihurin instagram tili, jossa 385 seuraajaa
- Vuonna 2018 asetettiin tavoitteeksi olla paras seura Suomen Cupissa vuonna 2019
- Sitouduttiin seurana viemään junioritoimintaa eteenpäin!

Kahdella trailerilla
kisoihin 2019 ☺



<https://www.instagram.com/tampereenvihuri/>