

Ohjeita joukkueenjohtajalle (jojolle) viestiin

Ennen kilpailua:

Selvitä etukäteen :

- kilpailupaikka
- maastosta etukäteistietoa, vanha kartta
- kilpailuohjeet
- osuuspituudet



Varmista, että

- kaikki joukkueen jäsenet ovat tietoisia kilpailun kulusta, aikataulusta, osuudesta, ja muista kilpailun perustiedoista.
- kaikilla on kyyti kisapaikalle.
- kaikilla on jojon puhelinnumero.
- jos kilpailija sairastuu, jojo rekrytoi tarpeen mukaan varajuoksijan paikalle.

Kisapaikalla:

- Hae joukkueen kilpailumateriaali, numerot, emit-lipukkeet.
- Kokoa joukkue kasaan esim. Seurateltalla.
- Jaa kisamateriaali.
- Käykää läpi kisan kulku (lähtöaika, vaihtoajat, olennaiset asiat viestistä).
- Käykää yhdessä katsomassa lähtöalue, vaihtoalue, kartan paikka vaihtopuomilla, maali, viimeinen rasti, mahdollinen väliaikarasti.
- Sopikaa mihin kilpailija jättää vaihtoalueella verryttelyasunsa, jotka jojo huolehtii joko maaliin kilpailijalle tai teltalle sovittuun paikkaan.
- Missä jojo on lähtö/vaihtohetkellä.
- Jojo luo joukkueelle hyvää henkeä ja uskoa suorituksiin.
- Jojo ei aseta joukkueelle paineita! Odotetaan hyvää suoritusta, ei odoteta liikaa!

Kisan aikana jojo:

- on joukkueen käytössä sovitussa paikassa.
- huolehtii, että joukkueen jäsenet ovat ajoissa vaihtopaikalla.
- Jojolla on mukana varakompassi ja varaemit.
- Huolehtii ensin aina lähtevästä juoksija, vaihdon jälkeen huolehditaan maaliin saapuneesta urheilijasta.
- kannustaa!
- on positiivinen.
- ei lietso tappiomielialaa vaikeissakaan paikoissa.
- on joukkueen tukipilari, johon voi luottaa. Jojo luottaa myös juoksijoihinsa.
- ei ota kilpailua liian vakavasti.
- muistaa onnitella hyvistä suorituksista.

- On tukena, jos urheilija epäonnistuu suorituksessaan.

Kisan jälkeen:

Jojo käy kisaa läpi joukkueensa kanssa:

- Miten viesti sujui?
- Miten juoksijan osuus meni?
- Missä onnistuttiin?
- Missä olisi parannettavaa?
- Mitä opittiin?
- Miten ollaan seuraavaksi vielä parempia?

Jojo kannustaa joukkueen jäseniä eteenpäin!