



Jukka Paakkanen <jukka.paakkanen@gmail.com>

Re: VL: TEKIJÄKSI TYÖELÄMÄÄN VALMENTAVALLA TYÖOTTEELLA?

1 viesti

rekrytointi@eduskunta.fi <rekrytointi@eduskunta.fi>
Vast. ott.: jukka.paakkanen@gmail.com

25. marraskuuta 2024 klo 13.30

Hyvä Jukka Paakkanen

Olemme saaneet eduskunnan kanslian kirjaamosta lähettämänne viestin tänne rekrytoinnin puolelle.

Vastaan teille siihen viitaten, että eduskunnan kanslian avoinna olevat työpaikat on haettavissa Valtiolle.fi -sivustolla. Sieltä löytyy myös valtionhallinnon muut avoimet työpaikat.

Ystävällisin terveisin
Kirsi Haimakainen

Rekrytointi
Sähköposti: rekrytointi@eduskunta.fi
Puhelin: 09 432 2550
Palveluaika: arkisin klo 9.00 - 16.00

Vastaathan tähän viestiin niin, että työnohjausjärjestelmämme yksilöllinen tunnistenumero [#ID:PRE-00011599#] säilyy mukana.

----- Original Message -----

From: Kirjaamo <kirjaamo@eduskunta.fi>
To: Rekrytointi <rekrytointi@eduskunta.fi>
Subject: VL: TEKIJÄKSI TYÖELÄMÄÄN VALMENTAVALLA TYÖOTTEELLA?
Date: Mon, 18 Nov 2024 13:16:20 +0200

Lähtettäjä: Jukka Paakkanen <jukka.paakkanen@gmail.com>

Lähetetty: maanantai 18. marraskuuta 2024 8.05

Vastaanottaja: kirjaamo.vnk@gov.fi; Kirjaamo <kirjaamo@eduskunta.fi>; kirjaamo@thl.fi;
kirjaamo@fimea.fi; kirjaamo.poliisihallitus@poliisi.fi; info@pelastetaansuomenlapset.fi; info@mkrsuomi.fi;
oikea.toimitus@gmail.com; rapsodiasuomi@gmail.com; repentfinland@gmail.com;
injeksiopiikki@gmail.com; strommer@protonmail.com

Kopio: Aino Arvo <arvo.aino@gmail.com>; Martti Ojares <martti.ojares@tv7.fi>

Aihe: TEKIJÄKSI TYÖELÄMÄÄN VALMENTAVALLA TYÖOTTEELLA?

TEKIJÄKSI TYÖELÄMÄÄN VALMENTAVALLA TYÖOTTEELLA?

Työelämässä toimiessani pyrin aina kehittämään työyhteisöäni kokonaisuutena vastaamaan entistä paremmin erilaisiin havaittuihin toimintaympäristön muutoksiin ja niiden asettamiin uusiin haasteisiin toimintaympäristössä, jossa osallistuin erilaisen suorituskyvyn rakentamiseen käytössä olevien resurssien aika, henkilöstö, tilat, kalusto, materiaali ja toimintabudjetti puitteissa.

Koululaisena toimin koulumaailmassa hyvää yhteistoimintaa rakentavana kehittäjänä tukioppilana. Vapaa-ajalla vedin auto- ja junaratakerhoja koululaisille paikallisseurakunnan kerhoissa. Toimin kahdesti isosena rippileireillä Suomessa ja Virossa paikallisseurakunnan nuorisotyöhön aktiivisesti osallistuen. Työelämässä sain varusmiespalveluksessa hankitulla kouluttajakokemuksella kiinteistöväliytysalalla toimiessani järjestää työyhteisön koulutuksia paremman suorituskyvyn tarjoavan tiedon ja osaamisen jalkauttamiseksi koko myyntiorganisaation henkilöstölle. Upseerin työtehtävissä merivoimissa sain kehittää johdossani olleen alusyksikön henkilöstön suorituskykyä ja valmiuksia monipuolisessa harjoitustoiminnassa ja operatiivisessa rauhan ajan päivittäisessä työssä. Myöhemmin palvellessani esikuntatehtävissä sain suunnittelutyössäni operaatioupseerina kehittää laivueen yksiköiden suorituskykyä sekä suunnitella osaltani vastuulleni osoitettuja kansallisia ja kansainvälisiä merivoimaharjoituskokonaisuuksia tai niiden osaharjoituskokonaisuuksia.

Jaan teille nyt viimeisimpänä nk. työnäytteenä tyttärieni koripalloharrastuksen piirissä ja laajemminkin lähimmäisilleni viime viikonloppuna itseohjautuvasti laatimani ja jakamani kuntopiirin harjoitussuunnitelman osoituksena valmiuksistani nähdä asioita uusilla tavoilla ja löytää uusia keinoja asioiden tehokkaamman ja kokonaisvaltaisen tavoitteellisen tekemisen kulttuurin rakentamiseksi toimintaympäristössä tässä tapauksessa lasteni harrastustoiminnan piirissä. Olen innovatiivinen ja aikaansaava ihminen. Minulla on vielä paljon tarjottavaa työelämässäkin lähimmäisilleni siellä, missä tekijälle riittää tekemätöntä työtä. Saan asiat järjestykseen ja järjestymään. Olen hyvä suunnittelija ja organisoija. Missä hyvää tekijää tarvitaan, tässä olisi yksi sellainen. Tarjoa töitä tekijälle.

Saat jakaa tämän avoimen työhakemussähköpostini tutuille ja tuntemattomille lähimmäisillesi lähellä ja kaukana. Otan ilolla vastaan kaikki työtarjoukset kirjallisena sähköpostiini jukka.paakkanen@gmail.com tai tekstiviestillä yhteydenottoopyyntöineen numeroon +358 50 340 7353, kiitos.

—
16.11.2024

KUNTOPIIRI KORIPALLON KANSSA 60 MINUUTTIA

Jukka Paakkanen 2024

Pelaajien varusteet: koripallo, hyppynaru ja juomapullo

Valmentajan varuste: ajanottokello/kännykkä

1.Lattiapallo-LayUp-Levypallokävely alkulämmittely (10 min)

Kaikilla osallistujilla on omat pallot harjoituksessa. Osallistujat etenevät jonomuodossa kävellen (tai kevyesti juosten valmentajan komentaessa erikseen) 'seuraa johtajaa'-periaatteella pelikenttää kiertäen esimerkilliseksi joukkueen kapteeniksi harjoitukseen asetetun pelaajan johdolla. Harjoitukseen valitun kapteenin näyttämän mallin mukaisesti kaikki pelaajat pyörittävät eteenpäin kävellessään palloa vartalonsa ympäri vaihtelevasti pään, vyötärön ja nilkkojen ympärillä sekä pallon pyörimissuuntaa useasti vaihtaen.

Valmentajan komennolla 'Lattiapallo' ottavat kaikki pelaajat puolustusasennon, panevat pallon eteensä maahan, aloittavat kapteenin johdolla etenemään kenttää ympäri reunoja myöden 'sik-sak'-periaatteella palloa käsillään etupuolellaan eteenpäin vierittäen etenemissuuntaan nähden taaemmalla kädellä. Aina 'pivot'-käännöksissä pallokäsi vaihtuu. Puolustusasennossa edetään 'sik-sakkia' noin puolen kentän matka palloa vierittäen, jonka jälkeen kapteenin johdolla pelaajat jatkavat kentän kiertämistä palloa vartalonsa ympäri eri korkeuksilla pyörittäen.

Valmentajan valmistavalla komennolla 'LayUp' pelaajat pomputtavat palloa ja komennon suoritusosalla 'Oikea' tai 'Vasen' pallo siirretään komennon määrittämään käteen pomputtaen ja pallon 'taskuun panemisen' jälkeen pelaajat

ottavat LayUp-askeleet syöttäen 'heiton koriin' kädestään toiseen käteensä. Suoritettuaan komennon edellyttämän osaharjoituksen jatkavat pelaajat kapteenin johdolla kentän kiertämistä palloa vartalonsa ympäri eri korkeuksilla pyörittäen.

Valmentajan komennolla 'Levypallo' ponnistavat kaikki pelaajat ylöspäin mahdollisimman korkealle pallonsa kaksinkäsin mahdollisimman korkealle korottaen ja maahan tultuaan pyörähtävät itse valitsemansa tukijalan varassa ympäri koko näköpiirinsä palloa suojaten ja katseellaan hakien pelaajaa, jolle pelitilanteessa voisi syöttää. Tämän jälkeen pelaajat jatkavat kapteenin johdolla varvistaen 'jättiläiskävelyä' pallo käsien varassa pään yläpuolella ylös ojennettuna noin puolen kentän matkan verran, jonka jälkeen kapteenin johdolla pelaajat jatkavat kävellen normaalisti kentän kiertämistä palloa vartalonsa ympäri eri korkeuksilla pyörittäen.

Osaharjoituksia toistetaan valmentajan kommentojen mukaan vaihtelevassa järjestyksessä, kunnes alkulämmittelyyn varattu aika päättyy.

2.Vatsalihas-Kiistapallo (5 min)

Pelaajat pareittain lattialla jalat koukussa vuorovälein ristikkäin toisiinsa 'lukittuneena' vastatusten istuen. Toisella pelaajalla on pallo. Lähtöasennossa pareittain vastatusten selinmakuulla kädet ojennettuina pään ohi. Toisella pareista pallo ojennettuna pään yläpuolella käsissään. Pareittain tehdään yhdenaikaisia istumaannousuja edestakaisin rauhallisesti selinmakuulta istumaan vatsalihasten voimalla nousten ja laskeutuen takaisin lattialle selinmakuulle. Pallo ojennetaan pelaajalta toiselle aina istumaannousun aikana yläasennossa. Pallo viedään palautusvaiheessa niskan taakse ennen käsien ojentamista suoriksi selinmakuuvaiheessa ja noustessa istuma-asentoon ojennetaan pallo pään etupuolitse parille ojentamista varten.

Valmentajan komennolla 'Kiistapallo' nousee istuma-asentoon tuoden parien välissä pallo keskelle niin, että molemmat pelaajat saavat pallosta hyvän otteen molemmilla käsillään. Kun pareittain on valmista nyökkäävät molemmat pelaajat toisilleen merkiksi siitä, että ovat valmiit ottamaan pallon haltuunsa. Yhtäaikaisen nyökkäyksen jälkeen parit yrittävät taaksepäin lihastensa varassa hallitusti nojaten ja ylävartalooaan staattisessa jännitystilassa kääntäen saamaan pallon haltuunsa. Pallon repiminen itselle käsiä ravistamalla ei ole tässä harjoituksessa istuma-asennossa tarkoituksellista, koska pyrkimyksenä on kehittää lihasvoimaa. Kun toinen parista saa pallon yksin haltuunsa, jatketaan istumaannousuja rauhallisesti palloa parille vuorollaan ojentaan.

Osaharjoituksia toistetaan valmentajan kommentojen mukaan, kunnes tähän lihaskuntoharjoitukseen varattu aika päättyy.

3.Selkälihas-Syöttöpallo (5 min)

Pelaajat pareittain lattialla päinmakuulla vastatusten maaten metrin etäisyydellä toisistaan. Toisella pelaajalla on pallo. Lähtöasennossa pareittain vastatusten päinmakuulla kädet ojennettuina eteenpäin. Toisella pareista pallo ojennettuna edessään käsissään. Pareittain tehdään yhdenaikaisia ylävartalonnousuja selkälihaksilla ylävartaloa pallonkorkeutta ylemmäs staattisesti hallitusti edestakaisin rauhallisesti korottaen niin, että parien ollessa yläasennossa vieritetään pallo hallitusti vastaparin rintakehälle ilman että pallo osuu parin kasvoihin tai leukaan siirtovaiheessa. Palautusvaiheessa laskeudutaan pareittain yhdenaikaisesti päinmakuulle lattialle kasvot lattiaan päin asettaen ja kädet eteen suoristaen. Palloa hallussa pitävä pelaaja tuo pallon ojennettujen käsien varassa parin etupuolelle.

Osaharjoituksia toistetaan pareittain, kunnes tähän lihaskuntoharjoitukseen varattu aika päättyy.

4.Intervalliponnistus (12 min)

Pelaajat avorivissä kentällä kahden metrin välein hyppynarut käsissään. Valmentajan kellotuksella hypitään intervalliharjoituksena vuorotellen hyppynarulla paikallaan ponnistaen ja jännehypyjä paikallaan hyppien valmentajan kommentojen mukaan:

1 min hyppynarulla hyppyjä

Tauko 30 sek

1 min 30 sek jännehypyjä

Tauko 30 sek

2 min hyppynarulla hyppyjä

Tauko 30 sek

2 min 30 sek jännehypyjä

Tauko 30 sek

3 min hyppynarulla hyppyjä

Osaharjoituksia toistetaan valmentajan johdolla, kunnes tähän lihaskuntoharjoitukseen varattu aika päättyy.

5. Etunojapunnerrus pallonhallinta (5 min)

Pelaajat avorivissä kentällä kahden metrin välein lattialla päinmakuulla pallo vierellään vasemmalla puolellaan. Valmentajan komennolla pelaajat ottavat etunojapunnerrusasennon nousten maasta ylös kengänkärkien ja käsivarsien varaan keskivartalon lihaksiston staattisessa jännitystilassa pitäen. Etunojassa oltaessa siirretään hallitusti vasemmalla kädellä vierittämällä pallo rinnan alapuolelta oikean käden alitse vartalon oikealle puolelle.

Palautusvaiheessa laskeudutaan päinmakuulle lattialle kasvot lattiaan päin hetkellisesti asettuen. Toistetaan rauhallisesti keskeytyksettä suoritus oikealta vasemmalle palloa siirtäen ja edelleen toisinpäin. Harjoitusta voidaan keventää siirtymällä tekemään etunojapunnerrukset polvien varassa.

Osaharjoituksia toistetaan, kunnes tähän lihaskuntoharjoitukseen varattu aika päättyy.

JUOMATAUKO (3 min)

6. Pallonkiertokyyky (7 min)

Valmentaja jakaa pelaajat 3-5 hengen ryhmiin. Pelaajat asettuvat kentällä pienryhmissä selin ryhmänsä jäseniin nähdessä ympyrä-muodostelmassa. Tehdään valmentajan komennolla jalkakyykyjä kädet eteen ojennettuina pienryhmässä kukin pelaaja omaan tahtiinsa yhden pallon kiertäessä ringissä kädestä toiseen viereiselle pelaajalle ojentamalla.

Valmentajan komennolla 'Pallo' vaihtuu pallon kiertosuunta jalkakyykyjen tekemisen jatkuessa keskeytyksettä koko intervalliharjoituksen osasuorituksen keston ajan:

1 min

Tauko 30 sek

2 min

Tauko 30 sek

3 min

Harjoitus voidaan toteuttaa ilman palloa myös ryhmähenkeä nostattaen pienryhmissä kasvokkain ringissä niin, että 3-5 pelaajaa pitävät oikealla kädellä kiinni vasemmalla puolellaan olevan viereisen pelaajan oikeasta ranteesta muodon keskellä kaikkien kädet yhteen ryhmäyttävällä puristusoteliitoksella pelaajat yhteen liittäen. Tällöin koko ryhmä tekee yhdenaikaisia jalkakyykyjä keskeytyksettä koko intervalliharjoituksen osasuorituksen keston ajan toinen toisiaan kannustaen.

Osaharjoituksia toistetaan, kunnes tähän lihaskuntoharjoitukseen varattu aika päättyy.

7. Pallomattoviesti (5 min)

Pelaajat rivissä vierivieressä selinmakuulla kentän päädyssä lattialla. Pallo on etenemissuunnassa ensimmäisellä, joka vierittää valmentajan aloituskomennolla pään yläpuolitse seuraavalle kohti selinmakuulla olevan rivimuodon takapäätä. Seuraava pelaaja jatkaa pallon vieritystä hallitusti edelleen muodon seuraavalle pelaajalle. Näin edetään aina rivistön viimeiselle pelaajalle asti. Jos pallo vieritettäessä hukataan, on syöttäjän noustava ylös, noudettava pallo, asetuttava uudelleen selinmakuulle lattialle paikalleen ja uudestaan vieritettävä hallitusti pallo seuraavalle pelaajalle pään yläpuolitse aina viimeisenä muodossa olevalle pelaajalle asti kukin pelaaja vuorollaan vierittäen palloa syöttäen edeten. Saatuaan pallon viimeisenä oleva pelaaja nousee reippaasti ylös ja kuljettaa pomputtaen palloa muodon jalkapuolitse alas istumaan lattialle ja takaisin ylös nousten jatkuvasti palloa pomputtaen lopulta muodon etupäähän ensimmäiseksi selinmakuulle asettuen. Päästyään selinmakuulle pelaaja vierittää pallon edelleen seuraavalle pelaajalle kohti muodon takapäätä. Näin edetään ryhmänä kentän päädyssä päätyyn. Harjoitus voidaan toteuttaa myös kilpailuna jakaen pelaajat kahteen tai kolmeen etenevään ryhmään. Harjoitusmatkaa voidaan lyhentää vaikkapa vapaahiekkaväliä väliseksi matkaksi. Harjoitus päättyy, kun pelaajat ovat edenneet ryhmän pallomattoviestissä ennalta määritetyn matkan.

8.Loppuvenyttely (8 min)

Loppuvenyttely suoritetaan lihaskuntoharjoitukseen kulloinkin valitun kapteenin johdolla. Kaikille pelaajille tekee hyvää ottaa tarvittaessa johtoroolia vuorollaan tuttujen pelikaverien keskuudessa. Tämä rakentaa pelaajien rohkeutta ja valmiutta kannatella vuorollaan joukkueen pelaamista ja suoriutumista kentällä joukkuepelissä, jossa kaikkien pelaajien yhteistyö ja vastuunkanto erilaisissa pelitilanteissa aikaansaa voittoisan pelitavan joukkueena.

Tein tämän mukaellen tyttärieni kanssa viikoittain tehtäväksi suunnittelemani kotikuntopiiriä koripallon kanssa. Tätä harjoitussuunnitelmaa saa jakaa edelleen liikunnan iloksi ja lähimmäisten kunnon ja terveyden ylläpidoksi sekä terveyden edistämiseksi yhteiskunnassa. Valoa ja iloa.

Jukka □□□□

—

P.s. Viime viikolla nuorin tyttäreni tiedusteli minulta voisimmeko hankkia meille marsun. Totesin hänelle, ettei isä saata hankkia meille yhtään elävää olentoa hoidettavaksi ja ruokittavaksi, kun isällä ei nyt ole töitä, josta maksettaisiin palkkaa, jolla marsullekin voisi ostaa ruokaa. Tämän jälkeen tyttäreni pohti hetken ja katsoi minua suoraan silmiini ihmetellen kysyen: "Isä, miksi sinulla ei ole töitä?"

Tyttäreni oikeutettu kysymys kosketti sydänalaa ja vastasin: "Koska yhteiskunta eli ympärillä olevat ihmiset eivät tahdo tarjota isälle töitä." Tosiasiat on sanottava ääneen - aina. Lapseni ovat kasvaneet realisteiksi jo pienestä pitäen. Todellisuus on kohdattava ja tekojen on muututtava jokaisen omassa elämässä, jos tahdomme rakentaa yhdessä jotakin nykyistä parempaa yhteiskuntaa tuleville sukupolville.

P.p.s. Viikonloppuna meillä oli toiseksi nuorimman tyttäreni koripallojoukkueen matkassa onnistunut reissu Tykkimäki-turnauksessa Kouvolassa - pelaajat saivat kultamitalit kaulaansa ja hymyjä kasvoilleensa.

Lähetetty iPhonesta