

TOIMINTAKÄSIKIRJA

Ylöjärven Urheilijat ry
Yleisurheilu

SISÄLTÖ

1 SEURAN PERIAATTEET.....	3
1.1 Toiminta-ajatus.....	3
1.2 Visio.....	3
2 SEURAN JOHTAMINEN.....	3
2.1 Puheenjohtaja.....	3
2.2 Jaosto.....	3
2.3 Toimenkuvat.....	4
3 SUNNITTELU JA TALOUS	5
3.1 Toimintakertomus ja tilinpäätös.....	5
3.2 Toimintasuunnitelma.....	5
3.3 Varainhankinta.....	5
3.4 Urheiluvälineet.....	5
4 NUORISOURHEILU.....	6
4.1 5-6-vuotiaat.....	6
4.2 Urheilukoulu.....	6
4.3 Kilparyhmä.....	6
4.4 Seurakisat ja Hippo-kisat.....	7
5 VALMENNUS.....	8
5.1 Valmennusryhmä.....	8
5.2 Harrasteryhmä.....	8
6 AIKUISURHEILU.....	9
7 KILPAILUTOIMINTA.....	9
7.1 Kilpailut.....	9
7.2 Kilpailujen läpivienti.....	9
8 VIESTINTÄ JA PALKITSEMISET.....	11
8.1 Viestintä.....	11
8.2 Palkitseminen.....	11
9 ARVIOIMINEN.....	11

LIITTEET

1 SEURAN PERIAATTEET

1.1 Toiminta-ajatus

Ylöjärven Urheilijat tarjoavat monipuolista ohjattua toimintaa sekä kilpailuun tähtäävää että harrastusliikuntaa kaikille paikkakunnan lapsille ja nuorille ympäri vuoden.

1.2. Visio

Ylöjärven Urheilijat tulee nousemaan vuoteen 2015 mennessä piirin viiden parhaan seuran joukkoon sisulisäpisteissä. Tähän päästäkseen tulee uusia ohjaajia kouluttaa vuosittain sekä ohjata jo kouluttautuneita lisäkoulutuksiin, jotta voidaan taata osaava valmennus myös nuorisoryhmille. Talven harjoitteluvuoroja tulee hakea kaupungilta lisää, jotta talven toimintaa voidaan laajentaa.

SEURAN JOHTAMINEN

1.2 Johtokunta

Seuran toimintaa johtaa ja sen taloudesta ja omaisuudesta huolehtii seuran syyskokouksen valitsema johtokunta, joka koostuu seuran jäsenistä. Johtokuntaan kuuluu yhdeksi toimintavuodeksi valittu puheenjohtaja ja kahdeksi toimintavuodeksi valitut kahdeksan jäsentä. Johtokunnan tehtävänä on esimerkiksi toimia seuran ylimpänä toimeenpanemana ja valvomana elimenä niin, että seuran tarkoituksen ja tavoitteiden mukaiset toiminnot toteutetaan suunnitelmien mukaisesti.

1.3 Jaosto

Seurassa toimivat itsenäisesti eri jaostot, joita ovat uinti, hiihto, suunnistus, tanssi ja yleisurheilu. Kuntoliikuntaa koordinoi johtokunta yhteistyössä eri jaostojen kanssa. Tässä toimintakäsikirjassa käsitellään tarkemmin yleisurheilujaoston toimintaa. Jaostoon voi hakeutua seuran jäsen, joka on aktiivinen ja kiinnostunut yleisurheiluseuran toiminnasta. Voit vaikuttaa esimerkiksi kilpailujen anomisiin (lajit, aikataulut tms.), anottaviin harjoitusvuoroihin, seurakilpailuihin, lajeihin jne. Jaosto valitsee keskuudestaan puheenjohtajan vuosittain.

Jaosto kokoontuu tarpeen mukaan vähintään neljä kertaa vuodessa. Kokoukset pidetään seuran toimistolla. Puheenjohtaja kutsuu kokouksen koolle sähköpostitse pari viikkoa ennen kokousta tai kokouspäivät sovitaan vuoden ensimmäisessä kokouksessa.

2.3 Toimenkuvat

Puheenjohtaja: Laatii kokouksen esityslistan ja johtaa jaoston kokouksia. Kuuluu seuran johtokuntaan ja edustaa jaostoa.

Sihteeri: Kirjoittaa jaoston kokouksen pöytäkirjan.

Valmennusvastaava: Toimii yhteyshenkilönä valmennusasioissa piirijärjestöjen kanssa ja oman seuran välillä.

Nuorisovastaava: Toimii yhteyshenkilönä urheilukouluasioissa piirijärjestöjen ja oman seuran kanssa.

Kilpailuvastaava: Laati kilpailuiden aikataulun, toimii kilpailuiden yhteyshenkilönä, varaa urheilukentän, maalikameran ja kuuluttajan. Nimeää kilpailujen lajijohtajat ja toimii yhteyshenkilönä. Toimittaa seuran järjestämien kilpailujen tulokset tiedottajalle.

Rahastonhoitaja: Laskuttaa harjoitusmaksut ja seuraan niiden suoritukset, maksaa yleisurheilulisenssit seuran kilpailijoille ja suorittaa kilpailujen osanottomaksut. Huolehtii jaoston rahaliikenteen.

Tiedottaja: Hoitaa tiedottamisen harjoituksista, tuloksista ja seuran tapahtumista nettisivuilla (www.ylojarvenurheilijat.fi) ja Ylöjärven Uutisissa ([urheilu\[at\]ylojarvenuutiset.fi](mailto:urheilu@ylojarvenuutiset.fi)) sekä muissa lehdissä tarpeen mukaan. Lisäksi hän lähettää seuran järjestämien kilpailujen tulokset tilastopajaan ([mikko\[at\]tilastopaja.fi](mailto:mikko@tilastopaja.fi)) ja yleisurheilulehteen ([panusiltanen\[at\]hotmail.com](mailto:panusiltanen@hotmail.com)).

Vattenfall-vastaava: Hoitaa kilpailuilmoittautumisen, kilpailujen osanottajien hankinnan ja kuljetusasiat sekä aikataulusta tiedottamisen vanhemmille.

Viestijoukkuevastaavat: Valitsevat joukkueiden kokoonpanot, ilmoittavat valinnasta urheilijoille, heidän vanhemmilleen ja ilmoittavat joukkueet kilpailujärjestäjille sekä ilmoittavat seuran rahastonhoitajalle kilpailuihin osallistuvien joukkueiden lukumäärän osaottomaksun suoritusta varten.

3 SUUNNITTELU JA TALOUS

3.1 Toimintakertomus ja tilinpäätös

Toimintakertomus löytyy liitteet kohdasta. Toimintakertomus kootaan edellisen vuoden toiminnan perusteella keväällä. Tiedottaja laatii yhteenvedon tuloksista. Se käsitellään vuoden ensimmäisessä jaoston kokouksessa, jossa se hyväksytään. Toimintakertomus esitetään seuran johtokunnalle ja edelleen kevätkokoukselle. Tämän jälkeen se julkaistaan seuran nettisivuilla.

Kirjanpitäjä tekee tilinpäätöksen edellisen vuoden tiliotteiden ja kuittien mukaan keväällä. Tilinpäätös hyväksytään jaoston kokouksessa ja esitetään johtokunnalle sekä seuran kevätkokoukselle.

3.2 Toimintasuunnitelma

Puheenjohtaja laatii toimintasuunnitelman, joka hyväksytään syksyllä jaoston kokouksessa. Se esitetään johtokunnalle ja edelleen seuran syyskokoukselle hyväksyttäväksi.

3.3 Varainhankinta

Jaoston tulolähteitä ovat mm. harjoitusmaksut, seuran järjestämien kilpailujen osallistumismaksut, kilpailujen ja muiden tapahtumien kioskimyyntitulot. Lisäksi kaupungin toiminta-avustus (haku keväällä) ja kohdeavustus (haku syksyllä). Suurimpia kulumenoja ovat mm. välinehankinnat, kilpailujen ja leirien maksut sekä tilavuokrat.

3.4. Harjoitteluvälineet

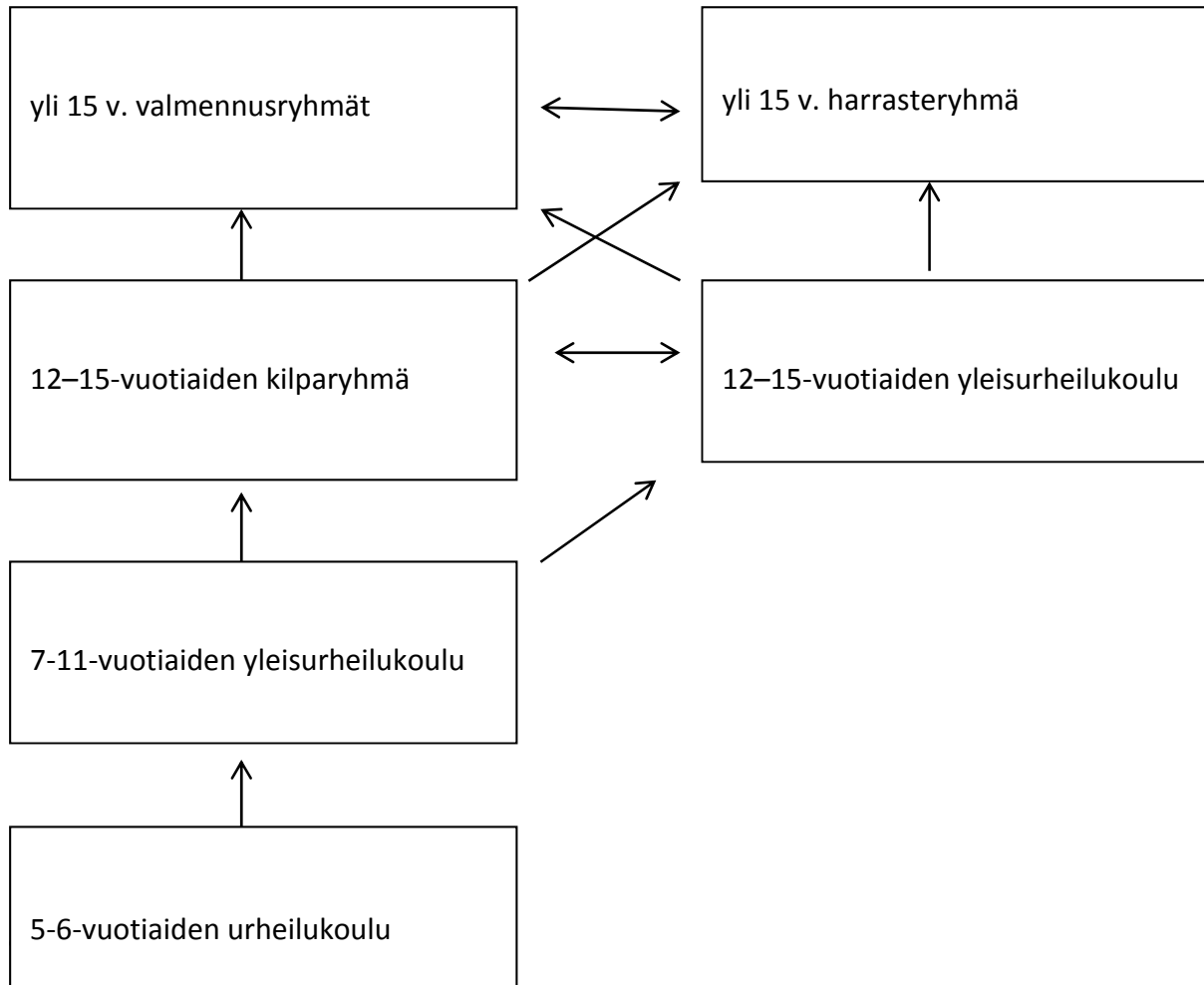
Jaosto on hankkinut harjoituksissa käytettäviä urheiluvälineitä.

Mikäli YlöjU:n urheilija pyytää käyttöönsä seuralta urheiluvälinettä esim. keihäs.

Jaosto päättää hankitaanko seuralle ko. väline ja annetaanko se urheilijan käyttöön tietyksi ajaksi. Urheilijan on palautettava urheiluväline takaisin välittömästi sen käytön loputtua. Urheilija veloitetaan säilyttämään ja käyttämään urheiluvälinettä huolellisesti. Ja hänet veloitetaan palauttamaan YlöjU:lle urheiluväline sen käytön loputtua.

Mikäli urheilija vaihtaa urheiluseuraa hänen on palautettava YlöjU:n hankkima urheiluväline takaisin. Mikäli näin ei tapahdu YlöjU laskuttaa välineen hankintahinnan urheilijalta.

4 NUORISOURHEILU



Ylöjärven Urheilijoiden yleisurheilujaosto järjestää kesä-heinäkuussa 5-6-vuotiaille kerran viikossa yleisurheiluharjoittelua Räikän kentällä. Harjoitellaan yleisurheilulajeja leikinomaisesti ikäryhmälle sovellettuna. Harjoitukset kestävät tunnin ja se on lapsille ilmaista. 5-6-vuotiaiden ryhmään on ennakkoilmoittautuminen seuran nettisivuilta.

4.2 Urheilukoulu

Urheilukoulu on tarkoitettu 7-15-vuotiaille. Ryhmät harjoittelevat kesällä pääasiassa tiistaisin ja torstaisin Räikän urheilukentällä. Maanantaisin ja keskiviikkoisin voi olla lisäharjoituksia esimerkiksi viestitreenejä. Talvella 9-11-vuotiaat harjoittelevat maanantaisin ja sunnuntaisin. 12-15-vuotiaiden harjoitukset ovat keskiviikkoisin ja sunnuntaisin. Keväällä ja syksyllä yli 11-

vuotiaille järjestetään maastajuoksuharjoituksia Lamminpäässä. Ohjaajina toimivat koulutetut ohjaajat, seura kustantaa halukkaille ohjaajakoulutuksen. Ryhmät laativat pelisäännöt yhdessä ohjaajien kanssa harjoituskauden alussa.

Urheilukouluissa harjoittelu on monipuolista perustaitoja kehittävää: harjoitellaan juoksemista, hyppäämistä ja heittämistä eri yleisurheilulajien avulla. Herkkyyskaudet on huomioitu perusominaisuuksien (nopeus, lihaskunto, peruskestävyys, kimmoisuus, liikkuvuus) kehittämisen lisäksi. 7-11-vuotiaiden harjoittelussa painotetaan motorista taitavuutta, nopeutta sekä yleistä liikkuvuutta. 12–15-vuotiaiden harjoittelussa painotetaan nopeutta, räjähtävyyttä, tekniikkaa, peruskestävyyttä sekä lihaskuntoa. Monipuolista harjoittelua tuetaan kannustamalla urheilijoita osallistumaan otteluihin ja kesäkauden lopuksi kaikki ottelutuloksen omaavat palkitaan.

7-11-vuotiaiden tulisi osata urheilukoulun jälkeen kaikkien yleisurheilulajien alkeet. 12–15-vuotiaiden tulisi osata urheilukoulun jälkeen kaikkien lajien ja lihaskuntoliikkeiden tekniikat, sekä suorittaa omatoimisia huoltavia harjoitteita. Lisäksi he ovat tietoisia terveellisistä elämäntavoista, kuten ravitsemuksesta.

Urheilukouluvastaavana toimii nuorisovastaava.

4.3. Nuorisovalmennusryhmä

Nuorisovalmennusryhmä on tarkoitettu harjoitteluun ja kilpailuun motivoituneille 12–15-vuotiaille, jotka ovat kilpailleet edellisellä kaudella. Ryhmään voi nousta urheilukoulusta, kun aktiivisuus harjoituksissa ja kilpailuissa on riittävää. Nuorisovalmennusryhmäläisiltä edellytetään monipuolista kilpailuihin osallistumista. Tiistai-torstai treenien lisäksi on harjoituksia muulloin ohjaajien kanssa sovittuina aikoina. Harjoitusajat tiedotetaan seuran nettisivuilla ja edellisissä harjoituksissa.

4.4. Seurakisat ja Hippo-kisat

Kesällä järjestetään Seurakisoja nettisivuilla ilmoitettuina päivinä, myös lajit löytyvät seuran nettisivuilta. Seurakisat on tarkoitettu 8-vuotiaista ylöspäin, sarjat ovat kahden vuoden välein. Seurakisojen palkitseminen tapahtuu syksyllä kauden päättäjaisissä. Seurakisat eivät ole viralliset kilpailut, vaan niissä on mainio tilaisuus harjoitella kilpailemista. Vanhempien toivotaan osallistuvan aktiivisesti Seurakisojen toimitsijatehtäviin.

Hippo-kisat järjestetään loppukesästä yhteistyössä Tampereen Seudun Osuuspankin kanssa. Ne on tarkoitettu 3-10-vuotiaille lapsille. Hippo-kisat eivät ole viralliset kilpailut.

5 VALMENNUS

5.1. Valmennusryhmät

Yli 15-vuotiaille järjestetään valmennusta pienryhmissä lajiryhmittäin. Urheilijoille tehdään henkilökohtainen harjoitussuunnitelma. Valmennusryhmissä harjoittelevilla on kilpailullisia tavoitteita pitkällä tähtäimellä ja oma lajiryhmä on jo selvillä. Valmennusryhmissä harjoittelu tähtää omassa lajissa/lajiryhmässä vaativien ominaisuuksien parantamiseen, perusominaisuuksien lisäksi. Pelisäännöt luodaan yhdessä valmentajan kanssa. Valmennusvastaava vastaa yli 15-vuotiaiden valmennukseen liittyvistä asioista.

5.1. Harrasteryhmät

Yli 15-vuotiaiden harrasteryhmä harjoittelee kesäisin kaksi kertaa viikossa, tiistaisin ja torstaisin. Talvella harjoitukset ovat kerran viikossa, keskiviikkoisin. Harrasteryhmässä voi käydä liikkumassa yleisurheilun parissa ilman kilpailullisia tavoitteita.

6 AIKUISURHEILU

Ylöjärven Urheilijat ovat Suomen aikuisurheiluliiton jäsen, jolloin seuran jäsen voi kilpailla veteraanikilpailuissa. Kilpailuasioissa ota yhteyttä jaoston kilpailuvastaavaan.

7 KILPAILUTOIMINTA

7.1 Kilpailut

Ylöjärven Urheilijoiden yleisurheilujaosto järjestää kesällä kahdet viralliset kilpailut, Kesäkisat ja Kaupunginmestaruuskilpailut.

7.2 Kilpailujen läpivienti

Kilpailut haetaan ohjeiden mukaisesti määräaikaan mennessä (katso tarkemmin kohta kilpailujen hakeminen).

Kilpailuihin nimetään vastuuhenkilöt: **Kilpailujohtaja ja lajijohtajat.**

Kilpailujohtajan tehtävät:

Huolehtii 2-3 viikkoa ennen kilpailuja kenttähenkilöstön kanssa, että sääntöjen mukaiset kilpailuvälineet ovat saatavilla (oikean painoiset kuulat, keihäät jne., riittävä määrä pitkiä mittanauhoja, sekä välineiden punnitus ja mittausvälineet).

- Ajanottolaitteet on asennettu ja toimintakunnossa, tuulimittareita on tarpeellinen määrä ja kaikki suorituspaikat ovat kunnossa.
- Viikkoa ennen kilpailuja tekee kilpailujen aikataulun ja julkaisee sen.
- Varmistaa lajijohtajilta, että lajeissa on toimitsijat ja kilpailupaikka on kunnossa.
- Kilpailua edeltävänä päivänä tekee lähtölistat.
- Kilpailupäivänä ja kilpailujen aikana vastaa kilpailujen läpiviennistä, ratkaisee kilpailun aikana ilmenneet epäselvyydet.
- Kilpailujen jälkeen huolehtii, että kenttä on siivottu ja kilpailuvälineet laitettu oikeille paikoille.
- Kilpailun tuloksien kirjaaminen ja lähettäminen eteenpäin.

Lajijohtajien tehtävät:

Kaikille:

- Viikkoa ennen kilpailua huolehdittava, että on riittävästi toimitsijoita lajin läpi viemiselle.
- Tarkistettava, että lajiin liittyvät välineet ovat sääntöjen mukaiset.
- Tarkistaa, että suorituspaikka on turvallinen kilpailun läpiviennille. Otettava huomioon sään aiheuttamat vaatimukset lajin läpiviemiselle (helle, sade, tuuli).
- Kilpailun aikana vastaa lajin sääntöjen mukaisesta läpiviennistä ja turvallisuudesta.
- Kilpailun lopuksi tarkistaa ja hyväksyy tulokset.
- Huolehtii, että kilpailuvälineet palautetaan niille kuuluville paikoille.

Heitot:

Vastaa, että sektoriviivat on merkitty ja heittoalusta on puhdas ja kuiva. Kilpailuvälineet on hyväksytty ja merkitty.

Varaa magnesiumjauhoa, rättejä ja teippiä.

Hypyt:

Vastaa, että pituudessa ja 3-loikassa hiekkakasa on pehmitetty ja tasoitettu, hyppyalueet on merkitty. Tuulimittari on oikealla paikalla. Korkeudessa alastulopatja ja telineet on aseteltu paikoilleen sekä telineiden paikka merkitty. Seiväshypyssä kuoppa on puhdistettu ja kuivattu.

Varaa teippiä.

Juoksut:

Vastaa, että ajanottolaitteisto on oikein asennettu ja kunnossa. Aitajuoksussa aidat ovat oikeilla paikoilla ja oikealla korkeudella, huomioi myös aitapainot.

Varaa starttipistoolin panoksia, varoituskortit, varaparisto ja teippiä.

8 VIESTINTÄ JA PALKITSEMISET

8.1 Viestintä

Jaoston sisäinen viestintä tapahtuu pääasiassa harjoituksissa sekä seuran nettisivujen ja sähköpostilistojen kautta. Myös seuran facebook-sivuilta löytyy ajankohtaista infoa.

Ohjaajien keskeinen viestintä tapahtuu harjoitusten lisäksi seuran nettisivujen ohjaajien osiossa.

8.2 Palkitsemiset

Yleisurheilun osalta palkitsemiset A- ja B-luokan tuloksista tapahtuvat kauden päättäjaisissä syys-lokakuun vaihteessa esim. kaupungintalolla. Seurakilpailujen osanottajat palkitaan kesän kilpailujen yhteistulosten perusteella. Kaikki osanottajat saavat palkinnon.

Seuran pikkujoulussa yleisurheilun osalta palkitaan SM-kisojen 1.-3. sijoista rahapalkinnolla (urheiluliikkeen kyseisen vuoden kuitteja vastaan). Rahapalkinto maksetaan aikaisintaan 1.1. seuraavana vuonna ja se on lunastettava kokonaan 31.12. mennessä. Mikäli rahapalkinnon saava urheilija vaihtaa urheiluseuraa, Ylöjärven Urheilijat ei maksa rahapalkintoa urheilijalle.

Koko seuran ”vuoden parhaat – palkitsemistilaisuus” on seuran pikkujouluissa joulukuun alussa. Yleisurheilujaosto päättää palkitsemisista syksyn kokouksessa.

Yleisurheilukauden päättäjaisissä palkitaan:

- paras sisulisäikäinen tyttö
- paras sisulisäikäinen poika
- vuoden tulokas
- venyjä
- reilu urheilija

9 ARVIOIMINEN

Seuran toimintaa arvioidaan jaostossa:

- Lisenssien määrällä
- Nuorisotoimintapisteillä
- SM-pisteillä
- Seuraluokittelupisteillä
- Koulutettujen ohjaajien määrällä

Arvioinnin perusteella pyritään kehittämään yleisurheilujaoston toimintaa.