

VALMENNUKSEN JA OHJAUKSEN LINJAUS

—
Äänekosken Urheilijat ry



Sisällysluettelo

1. Valmennuksen ja ohjauksen linjaus	1
Mikä on valmennuksen linjaus?	1
Tavoitteet ja arvot.....	1
2. Valmennuksen eettiset linjaukset	3
Seuran valmennuksen eettiset linjaukset	3
Hyvän valmennuksen palat	4
3. Valmennuksen tavoitteet	7
Kokonaistavoitteet:	7
Tavoitteet kilpa- ja harrasteryhmille	7
Ikäluokkakohtaiset tavoitteet, sisällöt ja määrät	9
4. Valmennuksen tuet	11
Valmennustukisopimus:	13
Valmennustukea saava urheilijan ehdot:	14
5. Harjoitusten sisältö	15
Yleistä	15
Kausisuunnitelma	16
Viikkosuunnitelma	16
Yksittäisen harjoituksen suunnitelma	16
6. Kehityksen ja innostuksen seuranta	17
Seurassa on käytössä seuraavat mittarit ja testit	17
7. Kilpailutoiminta	19
Valmentaja ja kilpailutoiminta	19
Vanhempi ja kilpailutoiminta	20
Urheilija ja kilpailutoiminta	20
Seura ja kilpailutoiminta (tukikäytännöt)	20
8. Osaamisen kehittäminen- valmentajat ja ohjaajat	21
Yleistä	21
Monilajiset ja moniteemaiset koulutukset	22
Yleisurheiluohjaajan/ -valmentajan koulutukset	22
Jatkuvan kehittymisen tukeminen ja muu koulutus	23
Linkkejä koulutusmateriaaleihin ja -infoihin:	23

Valmennuksen ja ohjauksen linjaus

1.

Mikä on valmennuksen linjaus?

Valmennuksen ja ohjauksen linjauksen (myöhemmin valmennuksen linjaus) on tarkoitus määritellä yhteiset tavat toimia seurassa.

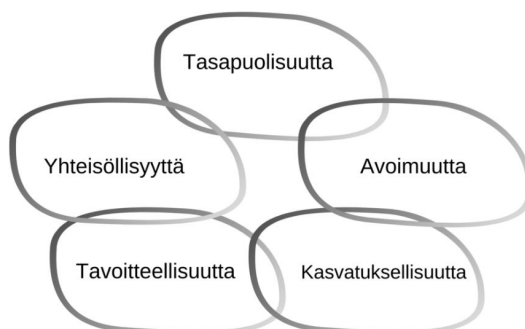
Se on pohja yhteiselle dialogille valmentajien, urheilijoiden ja vanhempien välillä.

Tavoitteet ja arvot

Valmennuksen linjaus pohjautuu seuran tavoitteisiin ja arvoihin.

Äänekosken Urheilijoiden toiminta-ajatuksena on edistää liikuntaa ja terveellisiä elämäntapoja Äänekoskella ja sen lähialueilla. Seuramme tarjoaa hyvällä hintalaatusuhteella mielekkäitä harraste- ja lajiryhmiä lapsille, nuorille ja aikuisille, sekä luo mahdollisuuden kilpa- ja huippu-urheiluun. Seuramme toimii urheilu- ja liikuntatapahtumien järjestäjänä, sekä luotettavana yhteistyökumppanina. Mahdollistamme seuratoimintaan osallistumisen jokaisen mielenkiinnon mukaan.

ARVOSTAMME:



Tasapuolisuus

- Seuratoiminta ja seurassa harrastaminen ja kilpaileminen on mahdollista kaikille
- Ryhmissä noudatetaan yhteisiä pelisääntöjä
- Harjoituksissa huomioidaan kaikki tasapuolisesti ja jokainen hyväksytään ryhmään omana itsenään

Avoimuus

- Seuran tiedottaminen ja viestintä on avointa
- Eri lajien kilpailutuloksista viestitään tasapuolisesti
- Ryhmissämme on avoin ja suvaitseva ilmapiiri
- Noudatamme puhtaan urheilun periaatteita: ”Puhtaana paras!”

Kasvatuksellisuus

- Valmentajamme, ohjaajamme ja seuratoimijamme käyttäytyvät esimerkillisesti tuoden esiin
 - toisten huomioimista, kunnioitusta ja rehellisyyttä
 - hyviä käytöstapoja ja kohteliaisuutta
 - liikunnan merkitystä ja terveellisiä elämäntapoja
- Tarvittaessa puutumme epäkohtiin
- Pidämme tärkeänä elinikäistä oppimista

Tavoitteellisuus

- Pyrimme suunnitelmalliseen ja tavoitteelliseen toimintaan kaikilla seuratoiminnan osa-alueilla
- Pidämme tärkeänä sitoutumista, yksilöllisyyttä sekä henkilökohtaista kehittymistä liikkujana ja urheilijana

Yhteisöllisyys

- Seuraamme edustetaan ylpeydellä ja positiivisuudella
- Seurassamme autetaan ja tuetaan toisia ja jaetaan omaa osaamista muille
- Tehdään ja tavoitellaan yhdessä kohti hyvää!

Valmennuksen eettiset linjaukset

2.

Seuran valmennuksen eettiset linjaukset

Urheiluyhteisön vastuullisuusohjelma ohjaa vastuullisuustyötämme. Vastuullisuusohjelma pohjautuu Reilun Pelin -periaatteisiin.

[REILUN PELIN SÄÄNTÖIHIN](#)

Kehitämme jatkuvasti toimintaamme Urheiluyhteisön vastuullisuusohjelman mukaisesti.



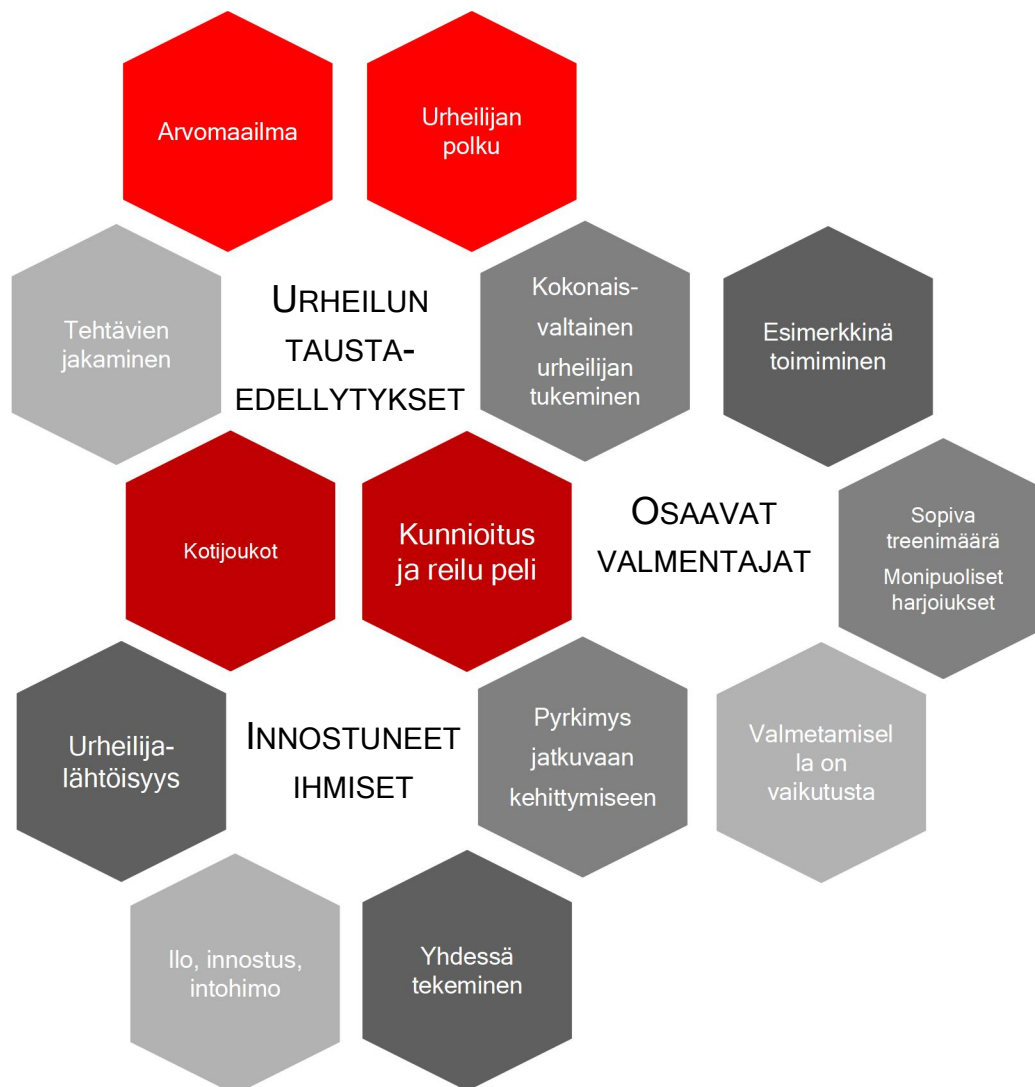
Klikkaa kuvasta toimintaohjeisiin, jos kohtaat tai havaitset häirintää

JOKAISELLA ON URHEILUN PARISSA OIKEUS:

- Kokea iloa urheilusta
- Tulla kohdelluksi yhdenvertaisena
- Toimia turvallisessa ympäristössä ja ilmapiirissä
- Osallistua reiluun peliin, jossa kilpaillaan ja toimitaan sääntöjen mukaan ja tehdään parhaansa oikeudenmukaisen loppu- tuloksen saavuttamiseksi
- Toimia omien tavoitteidensa ja lähtö- kohtiensa mukaisesti ja tulla arvostetuksi
- Osallistua terveeseen ja puhtaaseen urheiluun
- Tuoda epäkohtia esille

Koskee valmentajia, ohjaajia, urheilijoita ja vanhempia

Hyvän valmennuksen palat



Ohjaajien / valmentajien vastuut ja velvollisuudet

Innostavat ja motivoituneet ohjaajat ja valmentajat ovat seuratoiminnan sydän.

Ohjaaja/valmentaja:

- tarjoaa lapsille sopivan tasoista ja mielekästä harjoittelua ja liikuntaa
- suunnittelee ohjaustuokionsa etukäteen
- on ajoissa paikalla ja huolehtii mahdollisista etukäteisjärjestelyistä
- huolehtii ryhmäkohtaisesta tiedottamisesta
- tekee ryhmälle omat pelisäännöt kauden alussa yhdessä ryhmän kanssa
- Valmentajamme, ohjaajamme ja seuratoimijamme käyttäytyvät esimerkillisesti tuoden esiin arvojamme kasvatuksellisuutta, tasapuolisuutta, avoimuutta, yhteisöllisyyttä ja tavoitteellisuutta pyrkimällä ottamaan huomioon seuraavat asiat:
 - toisten huomioiminen, kunnioitus ja rehellisyys
 - hyvät käytöstavat ja kohteliaisuus
 - liikunnan merkitys ja terveelliset elämäntavat
 - yhteisten pelisääntöjen noudattaminen
 - kaikkien huomioiminen ja hyväksyminen tasapuolisesti
 - avoimen ja suvaitsevan ilmapiirin luominen ryhmään
 - toisten auttaminen ja tukeminen ja oman osaamisen jakaminen

Vanhempien tehtävät

Vanhemmat ovat lasten ja nuorten liikunnan ja urheilun tärkeimpiä tukijoita.

Vanhempi/huoltaja:

- tukee lapsen harrastusta
- kannustaa lasta
- kuljettaa lasta harjoituksiin ja kisoihin
- huolehtii, että pienemmillä lapsilla on tarvittavat varusteet mukana
- huolehtii riittävästä ruokailusta ennen ja jälkeen harjoitusten
- mikäli lapsi syystä tai toisesta lopettaa harrastuksen tai vaihtaa ryhmää, tulee tästä ilmoittaa ryhmän ohjaajalle sekä toiminnanjohtajalle sähköpostitse tai muuten kirjallisesti

Harrastajan/urheilijan tehtävät

Harrastaja ja urheilija on se, kenelle toimintaa järjestetään ja kenen harrastaminen mahdollistetaan. Hyvä ja laadukas toiminta vaatii myös harrastajalta oman osuuden toteuttamista.

- harrastaja/urheilija sitoutuu toimintaan käymällä harjoituksissa ja tekemällä harjoituksissa valmentajan ohjaamia harjoituksia
- harrastaja noudattaa yhteisesti sovittuja pelisääntöjä
- sitoutuu tarvittaessa valmentajan ohjeistuksen mukaisesti kehittämään osaamistaan myös harjoitusten ulkopuolisella ajalla
- harrastaja/urheilija kunnioittaa toiminnassa olevia toimihenkilöitä sekä muita harrastajia
- käyttäytyy hyvien käytöstapojen mukaisesti ja kannustaa toisia

Valmennuksen tavoitteet

3.

Kokonaistavoitteet:

- Mielekkäitä harrastusvaihtoehtoja
- Sopiva määrä ryhmiä eri ikäisille ja erilaisille tavoitteille
- Harjoittelu tukee kokonaisvaltaisesti urheilijaksi / liikkujaksi kasvamista
- Omia junioreita ja aikuisurheilijoita kilpatasolla
- Koulutetut ohjaajat ja valmentajat

Tavoitteet kilpa- ja harrasteryhmille

Seuran toimintaperiaatteen mukaisesti tarjotaan eri ikäisille harrastajille mahdollisuuksia sekä kilpaurheiluun ja harrasteliikuntaan. Valmennuksen ja ohjauksen tavoitteena on tukea lasten ja nuorten kokonaisvaltaista kehitystä huomioiden yksilölliset vaihtelut kehityksessä.

Harrasteliikkujien osalta on tavoitteena, että mahdollisimman moni voisi löytää mieleisen liikuntaharrastuksen mahdollisimman pitkäksi ajaksi. Seura tarjoaa harrasteliikunnan lisäksi kehittymismahdollisuuden huipulle tähtääville urheilijoille. Kilpaurheilun tavoitteeksi on asetettu yleisurheilun

Seuraliigassa Ykkösliigan paikka. Tarkemmat pistetavoitteet määritellään vuosittain toimintasuunnitelmassa.

Ikäluokkakohtaiset tavoitteet, sisällöt ja määrät

Kilpa- ja huippu-urheiluun tähtäävät tavoitteet on korostettu taulukossa Aikuisyleisurheilun ja yli 23-vuotiaiden tavoitteet on esitelty erikseen alla.

Teema / Ikävuodet	4-6	7-9	10-12	13-15	16-17	18 – 22
Tavoite	Laaja-alainen ja monipuolinen luontainen liikkuminen ja harrastaminen, sekä niiden tukeminen. Liikkuminen on hauskaa.	Laaja-alainen liikunnan harrastaminen, suuri liikuntamäärä. Liikkuminen on hauskaa.	Laaja-alainen liikunnan harrastaminen Suuri liikuntamäärä. Innostutaan ja kokeillaan kilpailemista, harjoitellaan urheilemista.	Harjoitellaan urheilua ja harjoittelemista. Opetellaan kilpailemaan suunnitelmallisesti. Tavoitteen terävöittäminen.	Sitoudutaan harjoitteluun ja urheilu ohjaa valintoja. Kilpaillaan suunnitelmallisesti.	Sitoudutaan tavoitteisiin ja tehdään valintoja urheilun ehdoilla.
Liikunnan ja harjoittelun painopisteet	Liikunta-leikkikoulu Lapsilähtöisyys, leikkisyys Useiden eri urheilumuotojen harrastaminen, suuri liikunnan määrä Monipuoliset oheislajit.	Urheilukoulu Perusliikkuminen ja perustaidot, jokapäiväinen omatoiminen liikkuminen. Kaikkien yleisurheilulajien sisällöt Useiden eri urheilumuotojen harrastaminen, suuri liikunnan määrä Monipuoliset oheislajit.	Yleisurheilukoulu Lajitaidot, jokapäiväinen omatoiminen liikkuminen. Kaikkien yleisurheilulajien opettaminen Useiden urheilumuotojen harrastaminen Suuri liikunnan kokonaisuusmäärä Monipuoliset oheislajit.	Valmennusryhmä Asteittainen suuntautuminen lajiryhmään, jokapäiväinen omatoiminen liikkuminen Moniottelupohjainen ja monilajipohjainen harjoittelu. Yleisurheiluharjoittelun lisääminen Kilpa- ja huippu-urheilun vaatimien arvojen ja asenteiden opettelu	Valmennusryhmä/ Henkilökohtainen valmennus Asteittain suuntautuminen omaan lajiin Kilpa- ja huippu-urheilun arvot ja asenne	Henkilökohtainen valmennus, huippu-urheiluun valmistava vaihe Kilpa- ja huippu-urheilun arvot ja asenne Liikkumisesta nauttiminen Liikunnallinen elämäntapa
Harjoitusmäärät	1 kerta viikossa Lisäksi monipuolista omaehtoista liikkumista ja/tai muita liikuntaharrastuksia	1 kerta viikossa Lisäksi monipuolista omaehtoista liikkumista ja/tai muita liikuntaharrastuksia	1-2 kertaa viikossa (60-90min) Lisäksi monipuolista omaehtoista liikkumista ja/tai muita liikuntaharrastuksia	Ohjattuja ja omatoimisia harjoituksia 3-5 kertaa viikossa (90min) Muu jokapäiväinen liikkuminen	Ohjattuja ja omatoimisia harjoituksia 6-9 kertaa viikossa (90min) Muu jokapäiväinen liikkuminen	Harjoituksia noin 8- / viikko yksilön ja lajin tarpeen mukaan Yksilöllinen

Teema / Ikävuodet	4-6	7-9	10-12	13-15	16-17	18-22
Kilpailut	Monipuolinen kilpailuihin tutustuminen eri lajeissa Seurakisat	Monipuolinen kilpaileminen eri lajeissa Seura- ja piiritaso	Monipuolinen kilpaileminen eri lajeissa Seura-, piiri- ja aluetaso	Monipuolinen kilpaileminen eri lajeissa Piiri- alue- ja kansallinen taso	Alue- kansallinen- ja kansainvälinen taso	Kansallinen ja kansainvälinen taso
Muu toiminta, harjoittelun kokonaisvaltaisuus	Toiminnalla on pelisäännöt Perhe ja sosiaaliset suhteet	Toiminnalla on pelisäännöt Varusteista huolehtiminen Perhe ja sosiaaliset suhteet	Toiminnalla on pelisäännöt Terveellisten elämäntapojen tunnistaminen Perhe ja sosiaaliset suhteet Tutustutaan lajin sääntöihin Lajikoulut (KeSY) Team Finland -ohjelma 15v+	Koulun ja urheilun yhdistäminen Kuormituksen ja palautumisen tiedostaminen Hallitaan lajin säännöt Kunnioitetaan pelisääntöjä Perhe ja sosiaaliset suhteet Team Finland -ohjelma	Opiskelun ja urheilun yhdistäminen Kuormituksen ja palautumisen ymmärtäminen Ravinto- valmennuksen tiedostaminen Hallitaan lajin säännöt Kunnioitetaan pelisääntöjä Team Finland -ohjelma	Elämän kokonaisvaltainen suunnittelu Opiskelun ja urheilun yhdistäminen Ravinto- ja psyykkiseen valmennukseen panostaminen Sopimuksellisuus Team Finland-ohjelma
Seuran tukipalvelut * koskee kaikkia ryhmiä	Seuran seurakisat ja harrasteryhmät Toiminta vakuutettua*	Seuran seurakisat ja harrasteryhmät Harrastetuki Lajikarnevaali leiritys tuki Lisenssi + Sporttiturva	Kilpailujen tukeminen Harrastetuki Lajikarnevaali leiritys tuki Lisenssi + Sporttiturva	Kilpailujen tukeminen Harrastetuki Lajikarnevaali leiritys tuki Lisenssi	Kilpailujen tukeminen / Sopimurheilijan tuet Harrastetuki Lajikarnevaali leiritys tuki Lisenssi	Sopimurheilijan tuet Avustaminen kohti urheilijuutta Lisenssi

Aikuisurheilu (23-)	Yleinen tavoite	Harjoittelun painopisteet	Liikunta- ja harjoitusmäärät	Kilpailut	Muu toiminta/ kokonaisvaltaisuus	Seuran tukipalvelut
Korostetut kilpa- ja huippu-urheilijat	Yksilölliset tavoitteet Elinikäinen liikkuminen Kilpa- ja huippu-urheilu (yleinen sarja/SAUL)	Henkilökohtaiset tavoitteet: työkyvyn ylläpito, kuntoliikunta, kilpailu jne. Kilpa- ja huippu-urheilu ja sen vaatimat arvot ja asenteet	Yksilöllinen Kunto- liikkujilla ohjenuorana liikunta- suositukset	Seurakisat SAUL Kansallinen ja kansainvälinen	Kokonais- valtainen elämän hallinta, kaksoisurat Myös muu seuran toiminta (yhteisöllisyys, merkityksellisyys)	Lisenssi (yleiset sarjat, SAUL SM urheilijat) Apuna ideoiden ja tavoitteiden toteuttamisessa Molemmin- puolista yhteistyötä

Valmennuksen tuet

4.

Valmennuksen tuen myöntöperusteet
Tulosperusteinen valmennustuki
Harkinnanvarainen valmennustuki
Valmennustukisopimus ja tuen ehdot

Valmennuksen tuen myöntöperusteet

Vähintään 2p luokittelutuloksen tehneet ja/tai SM-kilpailuissa menestyneet 15-, 17-, 19-, 22- tai yleisessä sarjassa kilpailevat urheilijat voivat saada seuralta valmennustukea. Valmennustuen kokonaisuus räätälöidään valmennustukikeskustelussa määritetyllä tavalla yksilöllisesti.

- Valmennustukea voidaan myöntää urheilijalle, joka kilpailee 15-, 17-, 19-, 22- tai yleisessä sarjassa ja se on henkilökohtainen
- Valmennustuki on käytettävissä seuran kanssa yhteisesti sovittuihin valmentautumisesta aiheutuviin kuluihin
- Valmennustuki on käytettävä tuloksetekoa seuraavan kalenterivuoden aikana (tammikuu – joulukuu)
- Valmennustuen myöntämisen edellytyksenä on, että urheilija on kilpaurheilussaan tavoitteellinen ja motivoitunut sekä hänellä on omaan harjoitteluunsa olemassa uskottava valmentautumissuunnitelma

Valmennustuen määräytyminen

Valmennustuki määräytyy tulostason (tulosperusteinen valmennustuki) ja/tai henkilökohtaisesti sovitun harkinnanvaraisen tuen mukaan (harkinnanvarainen tuki).

Tuen on tarkoitus kehittyä tulostason ja ikävuosien mukaan. Näin ollen yleisen sarjan vs. nuorten sarjojen tulosperusteisen valmennustuen osalta voidaan käyttää harkintaa tukisummien osalta.

Tulosperusteinen valmennustuki:

- Määräytyy urheilijaluokittelussa 2023 alkaen käytettävästä pisteytyksestä (1 p – 25 p), **ks. taulukko**
- Summa määräytyy edellisen kauden aikana tehdyn tuloksen perusteella
- Taulukon summat on asetettu yleisen sarjan tulosrajojen pohjalta. Nuorten sarjojen osalta tukisummassa käytetään harkintaa.

Tulospisteet	Tukisumma
2	300€
3	400€
5	500€
7	800€
9	1400€
12	1950€
16	2550€
20	3350€
25	4250€

Harkinnanvarainen valmennustuki:

- Harkinnanvaraista valmennustukea on mahdollista myöntää 3 pisteen saavuttaneista eteenpäin. Tuki määritellään urheilijakohtaisesti ja se pohjautuu urheilijan kanssa käytyihin keskusteluihin. Tuen suuruus on 50-550€/urheilija.
- Seura määrittelee vuosittain harkinnanvaraiseen valmennustukeen käytettävän rahamäärän budjetin
- Harkinnanvaraisen tuen maksusta päätöksen tekee yleisurheilujaosto vuosittain lokakuussa. Tasatilanteessa jaoston puheenjohtajan ääni on ratkaiseva.
- Lähtökohtana on, että harkinnanvarainen valmennustuki maksetaan, mikäli urheilijan kausi ja harjoittelu ovat toteutuneet suunnitellun kaltaisena. Päätöksessä huomioidaan sopimuskauden aikainen urheilullinen tulostasoa ja menestys. Tulostasoa peilataan jokaisen omaan henkilökohtaiseen tulostasoon ja tulosodotukseen.
- Jos urheilija ei kilpaile lainkaan, ei täytä sopimusvelvoitteita lainkaan määriteltujen kilpailujen osalta tai ei osoita valmennussuunnitelmansa toteutumista, ei harkinnanvaraisen tuen osuutta makseta. Yksittäisen kilpailun väliin jääminen ei vielä vaikuta harkinnanvaraisen tuen maksuun.
- Päätökset tehdään urheilijan edun mukaisesti rajalla olevissa tilanteissa
- Tulospohjainen valmennustuki (tuen perusosa) maksetaan joka tapauksessa, vaikka urheilija olisikin estynyt kilpailemaan pakottavien syiden, kuten loukkaantumisen vuoksi.

Valmennustukisopimus:

- Tulospohjaisesta valmennustukea saaneiden valmennustuen käytöstä laaditaan kirjallinen urheilijan ja seuran välinen sopimus, missä määritellään valmennustuen ehdot ja annetaan ohjeet tuen käytöstä
- seura sitoutuu säilyttämään tulospohjaisen valmennustuen samansuuruisena koko sopimuskauden ajan. Harkinnanvaraisen valmennustuen osalta maksupäätös tehdään lokakuussa kauden päättymisen jälkeen.
- Valmennustukiurheilijoille on sopimuksissa määritetty vaatimukset seuran toimitsemis- ja kumppanitilaisuuksiin

Valmennustukea saava urheilijan ehdot:

Urheilija lupautuu osallistumaan Kalevan Kisoihin ja muihin ikäsarjan ja lajiryhmän kannalta soveltuviin SM-kilpailuihin sekä Äänekoski Games kisoihin. Lisäksi urheilija on tarvittaessa käytettävissä SM-viestijoukkueissa.

1. Urheilija sitoutuu käyttämään seuran kilpailu- ja verryttelyasua SM-kilpailuissa ja kaikissa ÄU:n järjestämässä kisoissa. Lisäksi Urheilija varaa henkilökohtaisesta kilpailu- ja/tai verryttelyasusta (ei seuran) paikan seuran osoittamien sponsorien mainoksille. Mainosten sijoittelusta sovitaan yhteisesti ennen painatusta. Seura-asussa urheilijalla voi olla myös henkilökohtaisia sponsoreita näin erikseen sovittaessa.
2. Urheilija edustaa Seuraa ja sen yhteistyökumppaneita parhaansa mukaan erikseen sovittavissa urheilu- ja edustustilaisuuksissa, sekä pyrkii rakentamaan seurasta ja sen yhteistyökumppaneista positiivista mielikuvaa esimerkiksi omissa sosiaalisen median kanavissaan.

Henkilökohtaisen valmennustukisopimuksessa mahdollisesti tarkennetaan edellä mainittuja ehtoja ja määritellään mahdolliset muut valmennustukeen liittyvät ehdot ja velvoitteet.

Erityisohjeita valmennustuen käyttöön liittyen:

- Tuki tulee käyttää ja laskuttaa/nostaa myönnetyn toimintakauden aikana (joulukuun loppuun mennessä)
- Valmennustuki maksetaan kulu- tai kilometrikorvauksina ja sen liitteenä olevia kulutositteita vastaan tai suoralaskutuksena seuran erikseen sopimilta palveluntuottajilta (tämä sovittava aina erikseen). Yli 7. pisteen urheilijat saavat käyttöönsä Talenom sovelluksen matkalaskujen ja tositteiden toimittamiseen. Muuten materiaali toimitetaan sähköpostitse toiminnanjohtajalle: henna.salonvaara.au@gmail.com

Harjoitusten sisältö

5.

Kausisuunnitelma
Viikkosuunnitelma
Yksittäisen harjoituksen suunnitelma

Yleistä

Ryhmien ohjattujen harjoitusten käytännön toteutuksessa otetaan huomioon ryhmän osallistujat ryhmänä ja yksilönä. Harjoituksille tehdään kausi-, viikko- ja yksittäisen harjoittelun suunnitelmat, jotka mukautuvat käytännön harjoituksissa ryhmän näköiseksi. Harjoituksissa tunnistetaan myös spontaanisti syntyvien tilanteiden ja liikkujien/urheilijoiden omat ideat, jotka ovat usein hedelmällisiä oppimisen kannalta.

Kausisuunnitelma

Valmennus etenee kausittain, joissa painoalueet vaihtelevat: peruskuntokaudet (PK1 ja PK2, syksy ja kevät), kilpailuun valmistava kausi (talvella ennen hallikautta ja kesällä ennen kilpailukautta) ja kilpailukausi. Kilpailukauden jälkeen ylimenokausi, kesto vaihtelee.

Harrasteryhmissä kausisuunnitelma painottuu monipuoliseen eri osa-alueet huomioivaan suunnitteluun (mm. hyppääminen, juokseminen...)

Viikkosuunnitelma

Viikkosuunnitelman suunnittelee valmentaja/ ohjaaja ottaen huomioon ohjelmoinnin periaatteet (esimerkki: nopeus - voima - kestävyys). Harrasteryhmissä ja nuoremmilla korostuvat motoristen taitojen lisäksi myös kognitiivisten ja sosio-emotionaalisten taitojen harjoittelu.

Yksittäisen harjoituksen suunnitelma

Apuna yksittäisen harjoituksen suunnittelussa toimivat erilaiset apumateriaalit ohjaajille, kuten SUL:in koulutusmateriaalit ja Liikuntaleikkikoulun tuntisuunnitelmat

Esimerkki urheilukoulujen harjoituksen rakenteesta:

- alkuverryttely ja (aktiivinen)liikkuvuusosio
- lajitaito-osio
- lihaskunto-osio
- loppuverryttely

Esimerkki liikuntaleikkikoulun harjoituksen rakenteesta:

- Alkutoimet
- Energian purku
- Kehotuntemus
- Perusliikkeet
- Suhde pariin/ryhmään
- Rentoutuminen
- Lopputoimet
- Tiedotukset seuraavasta kerrasta

Kehityksen ja innostuksen seuranta

7.

Seuratasolla:
kerätään kokemuksia, mitataan kehitystyölle pohjaksi

Yksilötasolla:
kerätään tuloksia suorituksista ja kokemuksista, mitataan valmennuksen ja kehityksen tueksi

Seurassa on käytössä seuraavat mittarit ja testit

- Olympiakomitean kyselyt harrastajille ja toimijoille vuosittain
- Nopeustestaus: kennotestit ja lentävät nopeustestit
- Erilaiset loikkatestit
- Erilaiset kuulanheittotestit
- Erilaiset kestävyystestit
- Motoristen taitojen testit (mm. KTK testit)

Testipatteriston tavoitteena on seuratasolla olla toiminnan suunnittelun tukena ja yksilötasolla tukea urheilijan valmennusta. Olympiakomitean kyselyt lähetetään harrastajille ja toimijoille. Muut henkilökohtaista

kehitystä mittaavat testit ovat käytössä kilparyhmillä ja/tai yli 12-vuotiailla ja ovat tavoitteisiin sidonnaisia.

Team Finland ryhmiin valituilla urheilijoilla testipatteristoon kuuluvat kaksi kertaa vuodessa:

Kaikilla yhteiset suorituskykytestit vähintään 2 kertaa vuodessa: joulutammikuussa ja huhti-toukokuussa

- Lentävä 20 m
- 5-loikka 2 av
- Kuulanheitto alhaalta eteen
- Liikkuvuus: valakyykky, lapakääntö ja haaraistunnassa eteentaivutus
- Lihaskunto: puolapuuvatsat ja sisupunnerrus (kerran vuodessa leirin yhteydessä)
- Cooper (kerran vuodessa leirin yhteydessä, kestävyyslajeissa ei tehdä)
 - Testaus yleisurheilukeskusten yhteisissä testipäivissä (maksuttomat) tai seuraharjoitusten yhteydessä tai omatoimisena kotiharjoittelutesteinä
 - Osassa lajeja lajikohtaiset kontrolliharjoituksia leirien yhteydessä, esim. askelanalyysi tai kestävyysjuoksun tasotestaus (tarkentuu lajeittain)
 - Lajiliitto maksaa TF-urheilijoiden kontrolliharjoitusten kulut

Kilpailutoiminta

6.

Roolit kilpailutilanteissa ja kilpailutoiminnassa

- Valmentaja
- Vanhempi
- Urheilija
- Seura

Valmentaja ja kilpailutoiminta

Valmentajat ovat mahdollisuuksien mukaan mukana kilpailuissa. Urheilijan on kuitenkin hyvä oppia itse toimimaan kilpailutilanteessa jo nuorena: osanoton varmistaminen, alkuverryttelyt, suorituspaikalle kokoontuminen ja omaan lajiin liittyvät valmistelut (askelmerkit, lähtötelineet yms.).

Valmentaja antaa palautteen suorituksesta ja käy läpi suorituksia urheilijan kanssa antaen rakentavaa palautetta ottaen huomioon ikätason ja urheilijan tavoitteet.

Vanhempi ja kilpailutoiminta

Vanhemmat toimivat kilpailuissa kannustajina, mikäli valmentajan kanssa ei ole sovittu muuta.

Urheilija ja kilpailutoiminta

Urheilijat harjoittelevat jo varhaisessa vaiheessa toimimaan kilpailuissa itsenäisesti. Urheilija ottaa palautteen vastaan valmentajalta ja yhdessä keskustellen käy valmentajansa kanssa suorituksia läpi.

Seura ja kilpailutoiminta (tukikäytännöt)

Seura pyrkii mahdollisuuksien ja toimintaperiaatteidensa mukaisesti tukemaan urheilijoita. Eri ikäkausien tukimuodot ovat listattuna valmennuksen tavoitteissa. Seura voi päivittää alla olevia tukikäytäntöjä mm. taloustilanteen mukaan (korottaa, laskea). Mahdollisista muutoksista tiedotetaan avoimesti ja selkeästi (esimerkiksi infokirje kauden alussa, sopimusurheilijoiden neuvottelut vuosittain).

Seura tukee kilpailu- leiri ja harjoituskustannuksia seuraavasti (ei koske sopimusurheilijoita*):

- **Piirimestaruuskilpailut:** Osallistumismaksut maksaa seura suoraan järjestävälle taholle. Kisoihin tulee ilmoittautua itse.
- **Nuorten SM-kisat.** Maksu ja ilmoittautuminen tulee hoitaa itse. Kuitit maksuista lähetetään yhdessä tilinumeron kanssa toiminnanjohtajalle.
- **Karnevaalien LEIRI:** 50% leirin hinnasta. Maksu ja ilmoittautuminen tulee hoitaa itse. Kuitti maksusta lähetetään yhdessä tilinumeron kanssa toiminnanjohtajalle.
- **Nuorten SM-kisoista** maksetaan kulukorvaus. Tästä ohjeistus kisoihin lähteville erikseen.
- **Harrastetuki:** Tuki viikottaiseen harrastamiseen. Haetaan nettisivuilta löytyvällä lomakkeella (10-100% tuki).

*Sopimusurheilijoiden tukisummissa on otettu huomioon kilpaurheilun tukeminen kokonaisvaltaisesti ja yksilöllisesti.

Osaamisen kehittäminen – valmentajat ja ohjaajat

8.

Ohjaajakoulutukset
Yleisurheiluohjaajan koulutukset
Jatkuvan kehittymisen tukeminen + muu koulutus

Yleistä

Seura kustantaa ohjaajilleen ja valmentajilleen kohtuuhintaisen koulutuksen. Mahdolliset matka- ja majoituskustannukset ovat lähtökohtaisesti omakustanteisia, mutta myös niitä pyritään mahdollisuuksien mukaan tukemaan. Kannustamme jatkuvaan osaamisen kehittämiseen jokaisen mielenkiinnon mukaisesti. Suuri osa ohjaajista ja valmentajista on mukana toiminnassa vapaaehtoisesti ja tätä arvokasta työtä seura pyrkii tukemaan eri keinoin, joista yksi on kouluttautumisen mahdollistaminen.

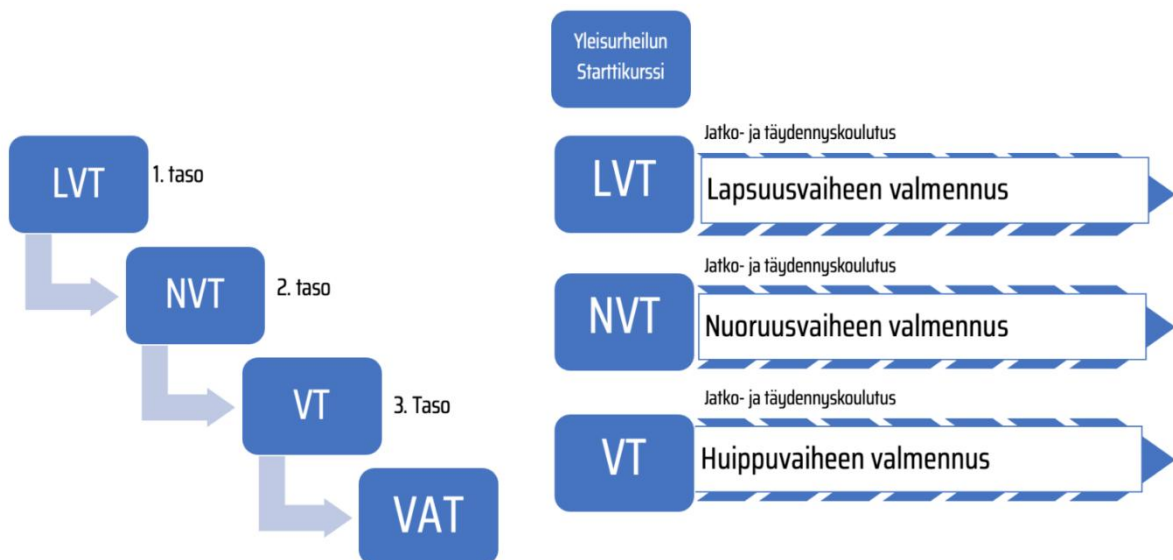
Monilajiset ja moniteemaiset koulutukset

Monilajisia/moniteemaisia koulutuksia järjestävät mm. Keski-Suomen Liikunta, Suomen Olympiakomitea ja Suomen Valmentajat. Koulutukset toimivat täydentävänä ja syventävänä koulutuksena, ensimmäisenä tutustumisena ohjaamiseen tai syventyvät tietyn konseptin mukaiseen ohjaamiseen (mm. Olympiakomitean Liikuntaleikkikoulu). Tuovat laaja-alaista osaamista.

Yleisurheiluohjaajan/ -valmentajan koulutukset

Yleisurheiluohjaajien koulutuksista vastaa Suomen Urheiluliitto (SUL) ja koulutuksen järjestävä taho on SUL tai paikallinen taho (Keski-Suomen Yleisurheilu ry). Seura hankkii valmentajille hankitaan koulutustason mukaiset valmentajan lisenssit.

SUL valmentajakoulutus



KUVA: Suomen Urheiluliitto, Valmentajakoulutus

LVT= Lasten valmentajatutkinto

NVT= Nuorisovalmentajatutkinto

VT= Valmentajatutkinto

Jatkuvan kehittymisen tukeminen ja muu koulutus

Seura pyrkii järjestämään tarvittaessa sisäisiä koulutuksia. Kesäurheilukoulujen ohjaajille seura järjestää perehdytyksen ja tarvittaessa lisäkoulutusta esimerkiksi lajitaitojen ja niiden ohjaamisen osalta. Koulutuksia voidaan myös tilata ulkopuolisilta toimijoilta tai hyödyntää seuran sisältä löytyvää osaamista.

Erilaisia mahdollisuuksia ja lisäkoulutuksia:

- **Vastuullinen valmentaja verkkokurssi** (suositellaan kaikille ohjaajille ja valmentajille)
- **Mentorointi / Tutorointi** (sopii niin ohjaamiseen tutustuville, kuin pitkään valmentaneille)
- **SUL kouluttajakoulutus**
- **Tilatut koulutukset**

Linkkejä koulutusmateriaaleihin ja -infoihin:

[SUL koulutukset](#)

[KesLi koulutukset](#) (koulutuksia ja infoa myös urheilijoille ja vanhemmille)

[Suomen Valmentajien koulutukset](#)

[Olympiakomitean ilmaiset verkkokurssit](#)

(vastuullinen valmentaja / tervetuloa ohjaajaksi)