

Valmennuksen/Ohjauksen Linja ja Urheilijan polku



Arvot

Tarjoamme jokaiselle tasa-arvoisen mahdollisuuden tulla mukaan liikkumaan ja urheilemaan. Tarkoituksenamme on edistää urheilun ja erilaisten liikuntamuotojen harrastamista, terveitä elämäntapoja ja tarjota kansalaistoimintaa jokaisen omien edellytysten ja tarpeiden mukaan.

Visio

Haluamme saada lisää valmentajia ja ohjaajia sekä kasvattaa kilpaurheilijoiden ja harrastajien määrää. Urheilijoillemme toivomme kansallista ja kansainvälistä menestystä. Tavoitteenamme on pysyä laadukkaana ja edullisena, matalan kynnyksen seurana. Haluamme monilajiseuran sisällä tarjota jo pienestä pitäen urheilijoillemme eri lajien kokeilua seuran sisällä.

Valmennuksen ja ohjauksen linjaus

Valmennuksen/ohjauksen keskeisiä linjauksia ovat:

- Koulutetut valmentajat ja jatkokoulutusmahdollisuus
- Tasa-arvoinen kohtelu kaikkia urheilijoita kohtaan
- Kannustava, ystävällinen ja kuunteleva valmentaja. Valmentajat luovat turvallisen ympäristön, jossa lapset ja nuoret voivat rohkeasti kokeilla eri urheilusuorituksia monipuolisesti
- Harjoituksissa keskitytään aktiiviseen liikkumiseen (ei jonossa odottelemiseen) Suunnitellaan harjoitusohjelma lapsille ja nuorille siten, että liikettä tulee paljon
- Luottamuksen rakentaminen valmennettaviin, mikä mahdollistaa avoimen ja rehellisen vuorovaikutuksen
- Tavoitteiden asettaminen valmennettavien kanssa, mikä tukee valmennettavaa tavoitteidensa saavuttamisessa
- Huomioidaan lapsen/nuoren urheilijan kasvun herkkyyksikaudet eri taitojen opettamisessa
- Harjoitellaan aina juniori-ikään asti kaikkia yleisurheilulajeja monipuolisesti. Kannustetaan heti lapsesta lähtien eri lajien harrastamiseen ja vapaa-ajan liikuntaan. 20 h viikossa harjoittelua, leikkiä, kisailua ja hyötyliikuntaa mahdollistaa aikuisiällä menestyvän urheilijan

- Yhteistyö yleisurheiluvalmentajien kesken sekä seuran muiden lajien valmentajien kanssa. Valmennuksessa hyödynnetään koko seuran valmentajien valmennustietoutta ja osaamista
- Seurassa aktiivista kilpailujen järjestämistä matalalla kynnyksellä ja monipuolisella lajiohjelmalla. Pyritään aktivoimaan harrastajat mukaan kilpailutoimintaan (lisenssiurheilijoiksi)

Urheilijan ja liikkujan polku

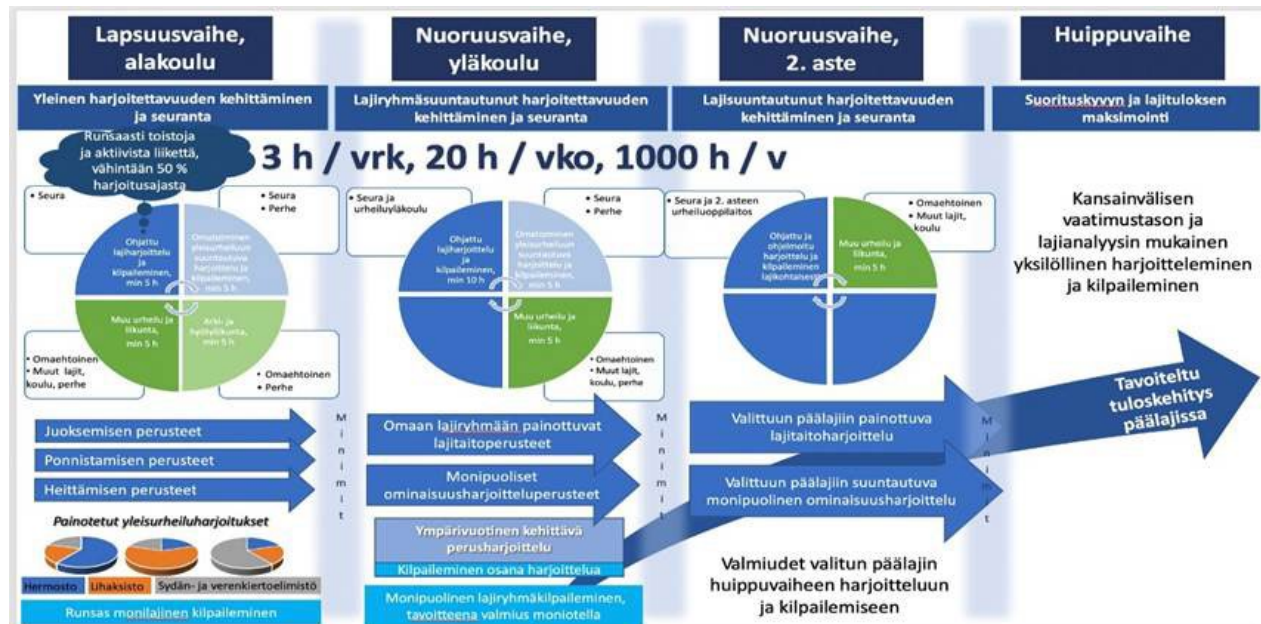
Toimintaamme ohjaa Suomen Urheiluliiton 2022 julkaisema urheilijan polku.



Lapsuusvaiheessa perustekijöitä ovat innostuksen sytyttäminen, monipuoliset liikuntataidot, hyvä fyysinen harjoitettavuus sekä liikunnallinen elämäntapa.

Nuoruvaiheessa laatutekijöinä innostuksesta intohimoon, monipuolisista liikuntataidoista vahvoihin lajitaitoihin, hyvästä harjoitettavuudesta systemaattiseen harjoitteluun ja urheilullisesta elämäntavasta terveeksi urheilijaksi.

Suomen urheiluliiton luoma urapolku lapsuusvaiheesta huippu-urheilijaksi kehittymiseksi on yhtenä osana ohjaamassa seuramme valmennusperiaatteita.



SUL- yleisurheilijan urapolku

Seuramme urheilijan ja liikkujan polku:

Talvikausi:

1. Perheliikkari; liikutaan ja leikitään matalalla kynnyksellä yhdessä oman aikuisen/ huoltajan kanssa. Perheliikkarin ikäkausi 2-3 v ja 4-5 v. Harjoituksissa opetellaan leikin avulla perusliikuntataitoja: juokseminen, hyppääminen, heittäminen ja erilaiset liikekoordinaatiot. Ohjauksetoja 2-3 v talvikaudella yksi krt/vko 60 min ja 4-5 v koko vuoden yksi krt/vko 60 min
2. Liikkari; 6-7v. Opetellaan toimimaan ryhmässä itsenäisesti ilman oman huoltajan läsnäoloa. Leikkien ja pelien kautta motoristen perustaitojen harjoittelua. Onnistumiset, positiivisuus ja ryhmässä toimiminen keskeistä. Yleistaitavuuden, perusnopeuden ja ketteryyden kehittäminen pelien ja leikkien avulla. Lajitaitoihin tutustumista. Harjoitusmäärät talvella yksi krt/vko ja kesällä 2-3 krt/vko n. 60 min/harjoituskerta. Lisäksi muu omatoimiseen liikuntaa kannustaminen.

3. Urheilukoulut 8-11 v. Urheilukouluissa perusliikuntataitojen lisäksi kiinnitetään huomiota yleisurheilun eri lajien opetteluun monipuolisesti. Lajitaitojen lisäksi harjoituksissa paljon juoksemista, hyppäämistä ja heittämistä. Kannustetaan lapsia kokeilemaan mahdollisimman monipuolisesti eri yleisurheilulajeja ja osallistumaan seurakisoihin. Harjoituksia koko vuoden ajan 1-2 kertaa/vko, 60-90 min/harjoitus. Urheilukouluryhmässä ryhmäkoon ja ohjaajien mukaan tarvittaessa kaksi eri ryhmää; 8-9 v ja 10-11 v.
4. Kilparyhmä 8-11v. Harjoitellaan ja opetellaan eri yleisurheilulajien tekniikoita. Aktiivista liikettä, jossa tulee paljon juoksemista, hyppäämistä ja heittämistä. Kehitetään aktiivisesti liikekoordinaatiota, nopeutta ja liikkuvuutta (ikäkauden painopiste). Onnistumisia, positiivisuutta ja lajirakkauden synnyttämistä. Ystävien löytäminen ryhmästä. Itseluottamuksen tukemista. Opetellaan kilpailemaan monipuolisesti eri yleisurheilulajeissa. Kilpailutilanteisiin valmistautuminen ja rutiinien löytäminen sekä keskittyminen kilpailutilanteessa. Osallistutaan aktiivisesti lähialueen kisoihin ja kaikkiin seuran järjestämiin kilpailuihin. Harjoitusmäärät talvella 2-3 krt/vko ja kesällä 3-4 krt/vko n. 90 min/harjoitus. Lisäksi muu liikunta; koulussa, pelit, leikit ja ulkoilu. Kilparyhmän harjoituksissa pyritään mahdollisuuksien mukaan olemaan kahdessa ryhmässä 8-9 v ja 10-11 v, jos kilpaurheilijoita iso määrä ja valmentajia riittävästi.
5. Kilparyhmät 12-15 v. harjoittelevat moniottelupohjalta kaikkia yleisurheilulajeja. Tavoitteellisesta harjoittelusta innostuminen, sisäisen motivaation tukeminen, onnistumisen kokemuksia (myös epäonnistumisen sietämistä) ja itseluottamuksen vahvistaminen. Lajitekniikat haltuun, suuri määrä toistoja. Liikkuvuuden säilyttäminen, hyvä lihastasapaino, säännölliset nopeusharjoitukset. Voimaharjoittelu pääsääntöisesti oman kehon painolla. Kilpailutilanteisiin valmistautuminen - henkilökohtaisten valmistautumisrutiinien tarkentuminen. Kilpailusuoritusta häiritsevien psyykkisten tekijöiden hallitseminen ja kilpailutilanteeseen liittyvien tuntemuksien hallitseminen. Osallistutaan aktiivisesti lähialueen kisoihin ja kaikkiin seuran järjestämiin kilpailuihin. Liikuntamäärä: 1,5 h kerrallaan 3-5krt / vko läpi vuoden. Lisäksi: koululiikunta, muu ohjattu tai vapaa liikunta, pelit ja ulkoilu sekä halukkaille urheilijoille ohjelmoitu itsenäinen fysiikkaharjoittelu.
6. Vanhemmat kilparyhmät 16-19 v. erikoistuvat omiin lajeihin ja harjoittelevat valmentajansa laatiman harjoitusohjelman mukaan tavoitteellisesti 5-8 krt/vko 1,5-2 h/harjoituskerta ympäri vuoden. Urheilijoilla on mahdollisuus aamuharjoituksiin alueen oppilaitoksissa, mikä mahdollistaa riittävän harjoittelumäärän.
7. Harrasteryhmät 13-18v. harjoittelevat saman ikäluokan kilparyhmien mukana rajoitetusti 1-2 krt/vko. Harrastaja voi tavoitteidensa mahdollisesti muuttuessa halutessaan siirtyä ryhmästä toiseen.

8. Aikuiset urheilijat harjoittelevat ja kilpailevat oman valmentajansa laatiman harjoitusohjelman mukaisesti. Kilpaileminen urheilijan omien tavoitteiden mukaisesti aina kansainväliselle tasolle asti.
9. Veteraaniurheilijat (aikuisurheilijat) ja paraurheilijat harjoittelevat ja kilpailevat omien valmentajiensa laatiman harjoitusohjelman mukaisesti tavoitteena sekä kansallinen että kansainvälinen menestyminen. Aikuisurheilussa voi olla mukana myös ei kilpailumielessä lajia harrastavat. Harjoituksissa vallitsee yhteisöllinen ja kannustava ilmapiiri

Kesäkausi:

Kesäkaudella lasten urheilukouluryhmiä järjestetään ilmoittautumisten mukaisesti:

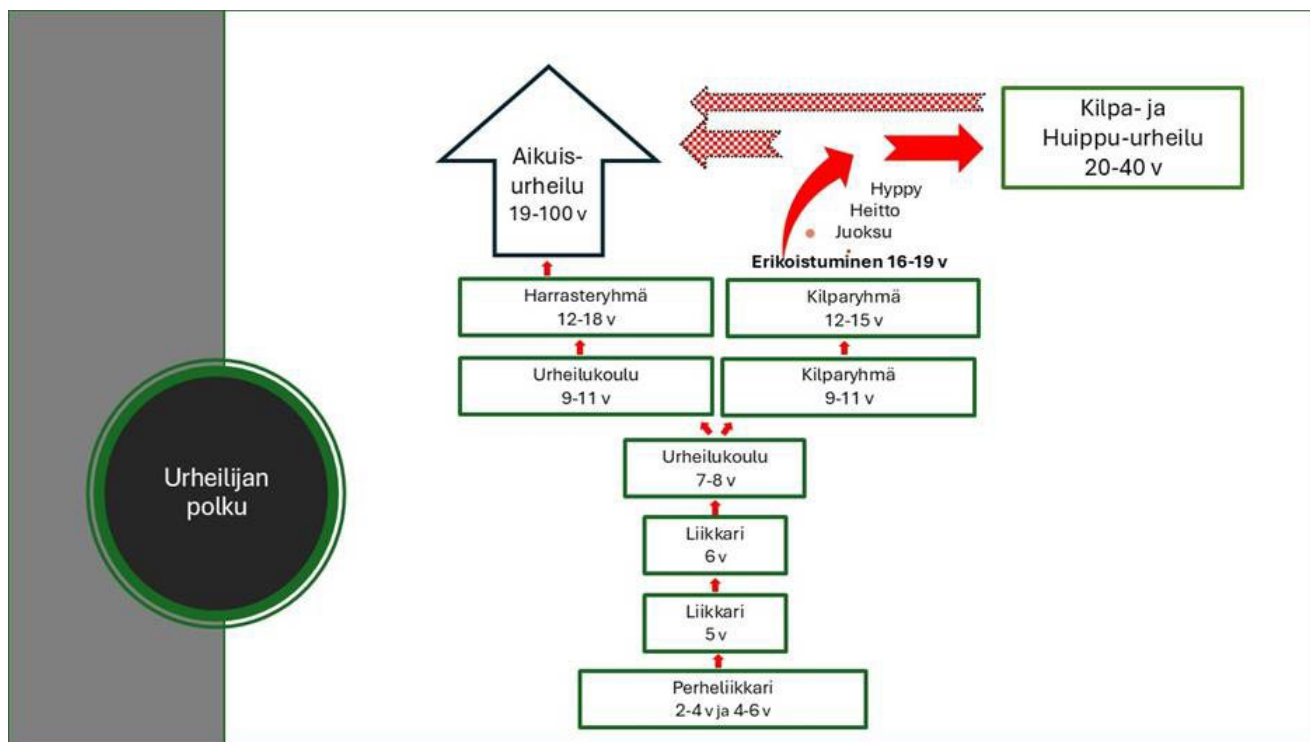
1. 4-6 -vuotiaiden ryhmä
2. 7-9 -vuotiaiden ryhmä
3. 10-14 -vuotiaiden ryhmä/ryhmät

Kesäurheilukoulussa ryhmiä harrastajamäärien mukaan. Pyritään pitämään ryhmäkoko alle 20 lapsessa. Tarvittaessa pienemmällä ikäjakaumalla perustetaan uusia ryhmiä.

Seuran nuoria urheilijoita palkataan kesätyöntekijöiksi ohjaamaan lasten ja nuorten kesäurheilukouluja. Taustalla vastuuta on jakamassa tarvittaessa vanhempi ohjaaja/valmentaja.

Kesäurheilukoululaisille pidetään kesäaikana harjoitusten lisäksi seurakisoja (Metsä group). Leikin, harjoittelun ja matalan kynnyksen kisojen kautta luodaan seuraan turvallinen ja innostava ilmapiiri, josta voi sitten helposti tulla mukaan "lissenssiurheilijaksi".

Kilparyhmät jatkavat omien valmentajien ohjauksessa harjoittelua omissa ryhmissään. Kesäurheilukoulun vetäjät vastaavat pienempien kilparyhmäläisten valmennuksen (8-11 v). Jos lasten kilparyhmässä paljon urheilijoita, niin voidaan tehdä kaksi kilparyhmää iän perusteella.



Kilpaileminen:

Kannustamme kaiken ikäisiä harrastajiamme kilpailemaan monipuolisesti.

Seurassa otamme käyttöön SUL:n kehittämän **Tulevat tähdet monipuolisuuskilpailun**. Tämä on tarkoitettu 8-13 v. Jokaisesta osallistumastaan lajista kauden aikana (1.1.-31.12.) saa 1-4 pistettä tuloksen perusteella. Kaikkien lajien pisteet yhteenlaskettuna saadaan kisailijat paremmuusjärjestykseen. Tilastopajassa tulokset ja pisteet päivittyvät, ja sieltä voi katsoa sekä seurakohtaiset että valtakunnalliset tilanteet. Urheilijakohtaiset pisteet päivittyvät ja ovat kaikkien nähtävissä.

Monipuolisuuskilpailua korostamme lasten kohdalla ja kauden päättäjaisissä palkitsemistilaisuudessa eniten pisteitä kerryttävät urheilijat palkitaan. Tapahtumaa korostaen suunnittelemme, että seuran nettisivuilla näkyisi koko ajan seurakohtaisten lasten/urheilijoiden pistetilanne, jolloin lapset voisivat innostua entistä enemmän kilpailemaan. Kesän ja syksyn aikana seura aktivoituu entistä enemmän järjestämään myös **Tulevat tähdet monipuolisuuskilpailuja 8-13 v**, joissa voi kerätä pisteitä itselleen.

Kilparyhmiltä toivomme osallistumista kaikkiin piirin sisulisäkisoihin ja piirinmestaruuskilpailuihin.

Kausimaksuun sisältyy osanottomaksu sisulisäkisoihin, piirinmestaruuskilpailuihin, SM-kisoihin ja kansainvälisiin arvokilpailuihin.

Jokainen kilpailija ostaa itse lisenssin Suomisportin kautta ja päättää ottaako lisenssiin mukaan myös vakuutuksen.

Kun seura maksaa osallistumisen, niin ilmoittautuminen kisoihin hoidetaan yhteisesti seuran yhteyshenkilön kautta. Muussa tapauksessa urheilija ilmoittautuu kisoihin itsenäisesti kilpailukalenterin kautta.

Kilpailujen järjestäminen

Talvikaudella järjestämme matalalla kynnyksellä kaiken ikäisille seuran omat jouluhallikisat sekä keväällä hallimestaruuskisat kaikille mukana oleville ryhmille (perheliikkari, liikkari, urheilukoulut, kilparyhmät ja aikuisurheilijat).

Jouluhallikisat ja kevään seuran mestaruuskisat järjestetään jaoston, lasten vanhempien ja urheilukoulujen vetäjien toimesta.

Kesällä järjestetään seurakisoja matalalla kynnyksellä kaikille lapsille. Kisoissa voi mitalien/pokaalien sijaan olla palkintona esim. jäätelö tai pillimehu. Seurakisat järjestetään noin kahden viikon välein jaoston keväällä määrittelemän aikataulun mukaisesti. Vastuuhenkilö suunnittelee etukäteen kisojen lajiohjelman siten, että kaikkia yleisurheilulajeja kisaillaan tasapuolisesti. Kisoissa otetaan aikoja ja mitataan tulokset. Kilpailutulokset julkaistaan seuran sivuilla ilman paremmuusjärjestystä.

Seuran mestaruuskisat järjestetään elokuun lopussa ja kaikki osallistuneet palkitaan yleisurheilukauden päättäjäisissä.

Lisäksi kesän aikana omien urheilijoiden tarpeen mukaan voidaan järjestää piirikunnallisia sekä sisulisäkilpailuja.

Kesän aikana järjestetään mahdollisesti myös sidosryhmille kilpailuja (Hippokisat, ammattiosaston kesäkisat). Kaikissa kesän kisoissa toimitsijoina toimivat jaoston henkilöt, lasten vanhemmat ja seura-aktiivit.

Mikäli järjestetään kilpailuja muille kuin seuran omille urheilijoille, niin jaosto suunnittelee kisojen järjestämisen vastualueet eri henkilöille.

Kisoista tiedotetaan seuran sivuilla, tiedotteissa lasten huoltajille, urheilupaikkojen ilmoitustauluilla sekä kilpailukalenterissa, jos kilpailut on tarkoitettu myös muille kuin seuran omille urheilijoille. Piirikunnallisista, sisulisäkilpailuista tai vastaavista kesäkisoista jaosto tekee päätöksen kevään aikana.

Kaudelle 2026 järjestetään seuraavat kisat:

Hallikaudella tammikuussa ja maaliskuussa piirikunnalliset kilpailut, huhtikuussa seuran hallimestaruuskisat, viidet Metsä group -seurakisat kahden viikon välein 2.6. alkaen. 18.7. piirikunnalliset kisat, marraskuussa seurakisa sekä piirikunnalliset kisat, joulukuussa seuran jouluhallikisa.

Jaosto suunnittelee Tulevat tähdet -monipuolisuuskilpailujen järjestämistä 8-13 v loppukesälle sekä marraskuulle.

Yleisurheilun vuosikello



Urheilijat osallistuvat kilpailuihin ympäri vuoden. Jatkuvassa harkinnassa ja käsittelyssä yu-jaostolla on mm. markkinointi, ohjaajakoulutus ja leiritystoiminta.

Seuran urheilijan kehitys

Ikäluokka	Taidolliset tavoitteet	Henkiset tavoitteet	Fyysiset tavoitteet
Perhe- liikkari 2-3v. & 4-5v. Liikkari 6-7v	Perusliikuntataidot: juoksu, hyppääminen, heittäminen ja erilaiset liikekoordinaatiot Yleistaitavuuden kehittäminen. Yleisurheilulajeihin tutustumista. Paljon toistoja. Rakennetaan erilaisia ratoja, joka auttaa lajin suorittamista.	Ryhmätoimintaan osallistuminen, liikunnan ja yhdessäolon avulla iloitseminen Ryhmässä toimimista ilman vanhempien mukanaoloa. Iloista, hauskaa yhdessäoloa kavereiden kanssa. Onnistumisen elämyksiä.	Pohjan luominen monipuoliselle liikuntataustalle Opetellaan kehonhallintaa eri suuntiin liikkumalla. Leikkien ja pelien avulla aktiivista juoksemista, heittämistä ja hyppäämistä.
Urheilu- koulu 8-11 v	Syvennetään perusliikuntataitoja, kuten juoksemista, hyppäämistä ja heittämistä tuoden harjoituksiin lisää lajinomaisuutta.	Rakennetaan lapsen itseluottamusta tukemalla ja kannustamalla. Opetellaan ryhmässä toimimista, toisten kannustamista ja reilun pelin henkeä Kykyä käsitellä onnistumisia ja pettymyksiä Kannustetaan osallistumaan kilpailuihin, korostetaan oppimista ja omaa kehitystä tulosten sijaan	Nopeuden ja ketteryyden kehittäminen leikkien ja pelien avulla. Paljon aktiivista liikkumista Lihaskeskeistä parantaminen kehonpainoharjoittelulla ja erilaisilla välineillä Aerobisen kestävyys harjoittaminen juoksuilla tai peleillä
Kilpa- ryhmä 8-11 v	Harjoitellaan juoksutekniikkaa Opetellaan lajien suoritustekniikkaa Harjoitellaan monipuolisuutta Kannustetaan harjoittamaan liikkuvuutta	Kannustetaan osallistumaan kilpailuihin, korostetaan oppimista ja omaa kehitystä tulosten sijaan Rakennetaan urheilullista asennetta ja kykyä käsitellä onnistumisia ja pettymyksiä	Harjoitetaan monipuolisesti eri lajeja. Painopisteenä nopeuden ja ketteryyden kehittäminen runsailla toistomäärillä. Lihaskeskeisyyttä omalla kehonpainolla, kestävyys pelien ja leikkien avulla.

Kilpa-ryhmä 12-15 v	Tavoitteena urheilijakohtaisesti löytää mahdollinen oma vahvuusalue harjoitellen useampia lajeja ja kehittyen kokonaisvaltaisesti	Ymmärtää, että nuorena tärkeintä on rakentaa vahva perusta tulevia vuosia varten Harjoitellaan keskittymistä, kisajännityksen hallintaa ja kisavalmistautumista	Kehittää kokonaisvaltaisesti fyysisiä ominaisuuksia; nopeus, liikkuvuus, voima sekä lajitekniikoiden parantaminen Aerobista harjoittelua mukaan treeneihin
Harraste-ryhmä 12-15 v	Parantaa omien yleisurheilulajien lajitaitoja	Saada positiivisia kokemuksia lajin parissa	Kokonaisvaltainen kehon fyysinen kehittäminen
Kilpa-ryhmä 16-19v.	Erikoistutaan oman lajin tekniikkaan. Lajikohtaista harjoittelua	Motivoitunut harjoittelemaan tavoitteellisesti päivittäin.	Lajikohtaisten ominaisuuksien nousujohteinen kehittäminen kohti aikuisurheilua. Painopisteenä tekniikka, kimmoisuus, nopeus.
Aikuis-urheilu 19-100v.	Saavuttaa lajitekniikoissa paras mahdollinen tulos	Motivoitua aktiiviseksi kilpaurheilijaksi ja saada siitä elämäntapa	Kehittää nopeutta, voimaa ja lajitekniikkaa mahdollisimman hyväksi ja saavuttaa tavoitteiden mukaiset urheilutulokset

Valmentajan polku

Seuraan tulevalle ohjaajalle annetaan seuran puolesta ensin ohjausta ja neuvontaa sekä kirjallista materiaalia ohjaamisesta, lajitekniikoista sekä harjoitteista. Urheilukoulujen ohjaajille järjestämme tarvittaessa seuran omana toimintana yleisurheilun lajitekniikkakoulutusta.

Aloitteleva ohjaaja aloittaa apuohjaajana kokeneemman ohjaajan kanssa.

Jokaiselle uudelle tulevalle ohjaajalle/valmentajalle tarjotaan piirin järjestämää yleisurheilun starttikurssia. Kannustamme ohjaajia/valmentajia käymään Vastuullinen valmentaja -kurssin Olympiakomitean kautta.

Seura kustantaa yleisurheilun valmentaja- ja ohjaajakoulutukset, mikäli ohjaaja/valmentaja sitoutuu valmentamaan seurassa ja on halukas käymään koulutuksissa. Vastavuoroisesti seura edellyttää, että seuran kustantamana koulutettu ohjaaja tai valmentaja sitoutuu toimimaan sovitussa tehtävässä vähintään kahden vuoden ajan.

PoPLi: Perheliikuntaleikkikoulun ohjaajille liikuntaleikkiohjaajakurssi

SUL: Yleisurheilun starttikurssi (YS) alle 10-vuotiaiden ohjaajille

SUL: Lasten valmentajatutkinto (LVT) 9-13-vuotiaiden ohjaajille

SUL: Nuorisovalmentajatutkinto (NVT) yli 14-vuotiaiden valmentajille

SUL: Valmentajatutkinto (VT)

SUL: Valmentajan ammattitutkinto, valmennuksen osaamisala

SUL: Jatko- ja täydennyskoulutuksia

Vastuuvallmentajien perustehtävät:

- harjoittelu- ja kilpailusuunnittelu sekä seuranta
- harjoitusten/ kilpailujen valmennus/ohjaus
- apuvalmentajien työnohjaus
- pätevän sijaisvalmentajan hankkiminen
- urheilijoille ja urheilijoiden vanhemmille tiedottaminen ryhmän harjoittelusta ja kilpailuista

Apuvalmentajien perustehtävät:

- harjoitusten ohjaus vastuuvallmentajan määrittelemällä tavalla
- valmennustehtävät erikseen määritellyissä kilpailuissa, mm. sisuhuipentumat, TJIG, YAG sekä omat järjestämät kilpailut
- mahdolliset muut tehtävät sovitaan erikseen

Valmennuksen/ohjauksen korvaukset:

Kesätyöntekijöille maksetaan palkkaa kesäurheilukoulujen ohjauksesta. Kesätyöntekijöiksi valitaan seuran urheilijapolun käyneitä urheilijoita. Jaosto päättää vuosittain palkan suuruuden.

Talviurheilukoulujen ohjaajien, jotka urheilevat seuran valmennusryhmissä, ei tarvitse maksaa kausimaksua omasta urheilemisestaan.

Ohjaajat/valmentajat, jotka ovat vielä opiskelijoita, voivat saada pienen korvauksen myös talviharjoitusten pitämisestä. Yleisurheilujaosto päättää korvauksista vuosittain.

Muut valmentajat ja ohjaajat toimivat ilman korvausta.

Valmennukseen pyritään koko ajan rekrytoimaan uusia valmentajia mukaan. Erityisesti lasten vanhempia aktivoidaan mukaan toimintaan.

Seuran henkilöstö

Seura työnantajana

Salaman toiminta perustuu voimakkaasti talkootyöhön, joten seuralla ei ole vakituisia työntekijöitä. Yhteiskuntavastuullisena seurana Salama kuitenkin tarjoaa nuorille kesätöitä yleisurheilussa. Palkkaamme pääosin seuramme urheilijapolkua käyneitä 15 vuotta täyttäneitä nuoria lasten kesäurheilukoulujen ohjaajiksi.

Toimimme hyvän työnantajan tavoin huolehtien kaikista lakisääteisistä velvollisuuksista. Uudet työntekijät perehdytämme tehtäviinsä ja annamme heille aktiivista taustatukea koko kesäisen työrupeaman ajan. Perehdytyksestä vastaa yleisurheilujaoston taloudenhoitaja seuran kokeneiden valmentajien avustamana. Urheilukoulutapahtumissa on aina mukana täysi-ikäinen seuran edustaja.

Ennen kesätyötehtävien alkua maksamme aloittaville työntekijöille SUL:n yleisurheilun starttikurssin tai lasten valmentaja -tutkinnon, joista vähintään toisen suorittaminen on edellytyksenä ohjaajaksi pääsemiseksi.

Talviharjoittelukaudella maksamme ohjaajakurssin suorittaneille opiskeleville nuorille harjoituskertakohtaista palkkiota heidän toimiessaan urheilukoulu- tai liikkariohjaajina. Yleisurheilujaosto määrittää palkkion suuruuden vuosittain ennen harjoituskauden alkua.

Toimenkuva ja rekrytointi

Kesäurheilukouluohjaajan tehtäviin kuuluu lasten urheilukoulujen ohjaajana toimiminen sekä omien seurakisojen järjestelyt. Lisäksi tehtäviin kuuluu toimia muissa mahdollisissa tapahtumissa seuran edustajana. Näitä tapahtumia ovat esimerkiksi Hippokisat, lasten kesätapahtumat ja muut tapahtumat, joissa seura on yhdistyksenä mukana.

Kesätyöntekijöiden rekrytointi tapahtuu maaliskuu- ja toukokuun välisenä aikana.

Työpaikkailmoitus järjestyy mm. yhteistyökumppani Osuuspankin kesäduuni OP:n tuella -kampanjan toimesta sekä seuran omien ilmoituskanavien kautta. Yleisurheilujaosto valitsee palkattavat työntekijät hakemusten ja haastattelujen perusteella. Työntekijöiden esihenkilönä toimii seuran puheenjohtaja tai yu-jaoston taloudenhoitaja. Myös aluejärjestö PoPLi sekä Raahen kaupunki ovat tukeneet nuoria kesätyön saamisessa yhteistyössä urheiluseurojen kanssa.

Työsopimus

Työsopimuksen solmiminen ei edellytä erityisten muotoseikkojen noudattamista. Kuitenkin sopimuksen oikeudellinen merkitys työsuhteasioissa on niin suuri, että sopimus kannattaa aina tehdä kirjallisesti, vaikkakin suullinen sopimus on kirjallisen sopimuksen lailla niin ikään lainvoimainen. Suullisen sopimuksen todentaminen on kuitenkin haastavaa, minkä takia suosittelemme vahvasti kirjallista sopimista ([linkki TUL:n esimerkki työsopimus pohjaan](#)).

Rikostaustan selvittäminen

Laki velvoittaa rikosrekisteritaustan tarkistamisen lasten kanssa työskenteleviltä, jos he toimivat työsuhteessa, kun taas vapaaehtoisten toimijoiden osalta rikostaustan selvittäminen on vapaaehtoista vapaaehtoistyön yhteydessä. Suosittelemme, että rikosrekisteritausta tarkistetaan kaikilta uusilta toimijoilta, jotka työskentelevät lasten ja nuorten kanssa, toimivat he sitten vapaaehtois pohjalta tai työsuhteessa.

Oikeusrekisterikeskuksen ohjeistuksen rikosrekisteriotteen tilaamiseen löydät osoitteesta oikeusrekisterikeskus.fi ([linkki Oikeusrekisterikeskuksen ohjeistukseen](#)).

Yhteisöllisyys yleisurheilussa

Yhteisöllisyyttä seurassamme rakennetaan monin tavoin. Ensimmäinen askel on toiminta perheliikkareissa, jossa lapset ja aikuiset liikkuvat yhdessä. Lasten vanhemmat osallistuvat seurakisoissa toimitsijatehtäviin.

Nuoria urheilijoita osallistetaan seuratoimintaan antamalla heille mahdollisuus kouluttautua ohjaajiksi. Heidän myös toivotaan ryhtyvän nuorempien lasten apuohjaajiksi ja ohjaajiksi. Heiltä kysellään toiveita seuratoimintaan ja kannustetaan mukaan pieniin vastuutehtäviin.

Seura järjestää kilpailujen lisäksi muuta yhteistä toimintaa, kuten seuraleirejä ja illanviettoja. Tärkeitä yhteisöllisiä tapahtumia ovat kausien päättäjäistilaisuudet, johon osallistuvat kaikenikäiset seuratoimijat, urheilijat, huoltajat, ohjaajat ja taustahenkilöt. Tilaisuudessa muistetaan ja palkitaan eri toimijoita.

Merkittävä yhteisöllisyyden kasvattaja on myös talkootoiminta. Jaoston jäsenet, eri ikäiset urheilijat, valmentajat ja lasten vanhemmat tekevät yhdessä talkootöitä vapaaehtoisesti vailla velvoitteita. Näitä talkootehtäviä ovat esim. pihasiivoukset, tanssien järjestämiset, rakennus- ja purkutyöt, kauppojen inventaariot sekä monissa tapahtumissa toimintapisteiden järjestelyt ja toimintamme esittelyt

Seuratoimijoiden huomioiminen yleisurheilujaostossa

- Yleisurheilun kausimaksu veloituksetta ohjaajille/valmentajille
- Ohjaajan lapsen/lapsien yleisurheilun kausimaksu veloituksetta
- Seurahuppari veloituksetta
- Muut seura-asut edullisesti, jaosto maksaa erotuksen ohjaajan/valmentajan /työntekijän puolesta
- Veloituksetta koulutuksiin; perheliikuntaohjaaja -koulutus, yleisurheilun starttikurssi, lasten tai nuorten yu-ohjaajakurssi, yu-valmentajatutkinto
- Ohjaajan/valmentajan toiveiden mukaiset ohjattavien ryhmäjakot
- Ohjaajan/valmentajan aikataulutoiveita valmennusryhmistä kuunnellaan ja huomioidaan mahdollisuuksien mukaisesti
- Tarjotaan jaostossa vaikuttamismahdollisuutta halutessa
- Kesätyömahdollisuus
- Työtodistus
- Ohjaus/valmennuskokemusta myös talvikaudella 1-2x/vko
- Yhteinen jouluaateria-tilaisuus sekä yhteisiä illanviettoja vuoden aikana
-

Arviointijärjestelmät ja Mittarit

Seuran valmennus- ja ohjaustoiminnan tilaa arvioidaan seuraavilla mittareilla:

- Perhe- ja liikuntaleikkikoululaisten määrä
- Urheilukoululaisten määrä
- Seurakisoihin osallistujien määrä
- Tulevat tähdet-monipuolisuus pisteet
- Nuorisotoimintakilpailun pisteet
- Yleisurheilulisenssien määrä
- Kilpailujen ja tapahtumien määrä
- Kilpailujen ja tapahtumien osallistujamäärä

Taloudellisen tilan mittari on tilinpäätös. Seuran tilaa ja jäsenistön mielipiteitä seurataan myös säännöllisen väliajoin tehtävillä kyselyillä ja muulla saadulla palautteella. Näkyminen mediassa on myös useimmiten onnistuneen tekemisen merkki.

Saloisten Salaman valmennus yhteenvetona;

- ❖ kannusta
- ❖ luo turvallinen ympäristö (liikuntatila, toiset käyttäjät, rasitusvammojen huomioiminen, turvalliset välineet, kehu, kannusta, ole ystävällinen)
- ❖ huomioi kaikki (myös uusien mukaan tuleminen erityishuomioon)
- ❖ laadi harjoitukset monipuoliseksi, kokeile kaikkia lajeja, kiinnitä huomiota mahdollisimman suureen liikemäärään/toistoihin harjoituksissa (ei jonoteta)
- ❖ yhteistyö kaikkien valmentajien kanssa (seuran jaostojen valmentajien yhteistyö)
- ❖ kouluttaudu säännöllisesti (seura maksaa kustannukset)
- ❖ urheilijalle nousujohteinen harjoitus- ja liikuntatuntien määrän kasvattaminen (kannusta lasta/nuorta monien eri urheilulajien kokeilemiseen ja huomioi seuran oma lajitarjonta: hiihto, paini ja lentopallo). Kokonaisliikuntamäärän huomioiminen
- ❖ kannusta nuoria urheilijoita mukaan seuran toimintaan (lasten ohjaukseen, seuratyöhön, yhteisiin tapahtumiin)
- ❖ lasten ja nuorten vanhempia mukaan harjoitusten ”avustajiksi”, kilpailureissuihin huoltajiksi, seuratyöhön
- ❖ toiminnan mahdollistaminen kaikille lapsille ja nuorille (vuosimaksut matalat)
- ❖ seura hankkii kaikki tarvittavat harjoitusvuorot ja urheiluvälineet mahdollisuuksien mukaisesti
- ❖ kannusta urheilijoita kilpailemaan aktiivisesti (urheilija ostaa lisenssin, seura maksaa osanottomaksut). Kilparyhmässä tavoitteiden asettaminen kilpailuihin ja säännöllinen harjoittelu tavoitteiden mukaisesti. Nuorille kilpaurheilijoille syksyllä vuosisuunnitelma seuraavan vuoden tavoitteista (ottelut mahdollisimman pitkään mukana)
- ❖ käytä seuran asua harjoituksissa ja kilpailuissa
- ❖ käyttäydy aina kunnioittavasti kanssakilpailijoita ja muita henkilöitä kohtaan harjoituksissa ja kilpailuissa
- ❖ seura järjestää seuran mestaruuskisat: keväällä, kesällä ja joulukuussa. Lisäksi kesällä viikko-/metsä groupin kisat viisi-seitsemän kertaa
- ❖ piirikunnalliset kisat hallissa keväällä ja marraskuussa sekä kesällä heinäkuussa