



**LAPPEENRANNAN URHEILU-MIESTEN
TOIMINTAKÄSIKIRJA**

Sisällys

Sisällys	2
1 JOHDANTO	1
2 SEURAN PERIAATTEET	2
2.1 Seuran arvot ja päämäärä	2
3 SEURAN JOHTAMINEN	2
3.1 Johtokunnan tehtävät	2
3.2 Puheenjohtajan toimenkuva	3
3.3 Toimisto, henkilökunta ja toimenkuvat	3
3.4 Jaostot ja toimenkuvat	3
4 SEURANTA, SUUNNITTELU JA TALOUS	4
4.1 Seuran säännöt	4
4.2 Toimintasuunnitelma ja talousarvio	4
4.3 Toimintakertomus ja tilinpäätös	4
4.4 Seuran korvaamisperusteet	5
4.5 Seuran yhteistyökumppanit	5
4.6 Muu varainhankinta	5
5 JUNIORIJAOSTO	5
5.1 Toiminta-ajatus	5
5.2 Työnjako	6
5.3 Harjoitustoiminta, kisat ja muut tapahtumat	7
5.4 Lasten ja nuorten ryhmät	8
6 VALMENNUSJAOSTO	9
6.1 Toiminta-ajatus	9
6.2 Työnjako	9
6.3 Valmennusryhmätoiminta (14-17 v)	10
6.4 Valmennustoiminta (18 v ->)	11
6.5 Urheilijan jäsenmaksut ja valmennusmaksut	12
6.6 Valmennusjaoston korvausperusteet urheilijoille ja valmentajille	12
6.7 Valmentajien tehtävät, koulutus ja korvausperusteet	17
6.8 Kilpailutoiminta	18
7 AIKUISURHEILUJAOSTO	19
7.1 Toiminta-ajatus	19
9 TALOUSJAOSTO	19
9.1 Toiminta-ajatus	19
9.2 Talousjaoston puheenjohtajan tehtävät	20
10 NAISJAOSTO	20

10.1 Toiminta-ajatus	20
10.2 Toimenkuva ja tehtävät.....	20
11 KILPAILUJAOSTO	21
11.1 Toiminta-ajatus	21
12.2 Kilpailujaoston puheenjohtajan tehtävät	21
13 TAPAHTUMAT	22
14 MARKKINOINTI, VIESTINTÄ JA YHTEISKUNTASUHTEET	22
15 SEURATOIMINNAN ARVIOINTI, KEHITTÄMINEN JA PALKITSEMINEN.....	23
8 URHEILIJAN POLKU JUNIORISTA AIKUISURHEILIJAKSI	25
16 TOIMINNAN VUOSIKELLO	31



1 JOHDANTO

Toimintakäsikirjan päätarkoituksena on esitellä Lappeenrannan Urheilu-Miesten toimintaa ja toiminnan periaatteita. Tarkoituksena on selkeyttää ja yhtenäistää seuramme vallitsevia toimintatapoja sekä määrittää keskeiset vastualueet; niin johtokunnalle, jaostoille, henkilöstölle sekä jäsenistölle.

Tällä toimintakäsikirjalla haluamme helpottaa kaikkien seuramme jäsenten ja sidosryhmien työtä sekä perehdyttää uudet jäsenemme seuran toimintaan ja sen toimintatapoihin. Haluamme kehittää tämän käsikirjan avulla entistä laadukkaammin toimivan seuran sekä osoittaa kaikille selkeä kuva omasta toiminnastamme.

Lappeenrannan Urheilu-Miehet ry on nykyään perinteikäs yleisurheilun erikoisseura. Seuratoiminta alkoi vuonna 1906 yleisseurana Lappeenrannan luistinseuran –nimellä (LLS), joka vaihtui nykymuotoonsa vuonna 1927. Vuonna 1976 pesäpallojaosto perusti uuden seuran (Pesä Ysit) ja näin LUM:sta tuli yleisurheileva erikoisseura. LUM tunnetaan perinteikkäänä kasvattajaseurana ja vahvana kisajärjestäjänä. Jo vuosikymmenien ajan seura on järjestänyt suuria tapahtumia sekä kilpailuja ja esimerkiksi kasvattanut kansallisesti ja kansainvälisestikin menestyviä huippu-urheilijoita.

2 SEURAN PERIAATTEET

2.1 Seuran arvot ja päämäärä

LUM:n missio: Mukavaa tekemistä hyvässä seurassa.

LUM:n visio on olla yksi johtavista yleisurheiluseuroista. Tavoitteena on kuulua TOP 3 seurojen joukkoon urheilumenestyksessä, tapahtumissa näkyvyydessä ja taloudessa.

Seuran perimmäisiä arvoja kuvastaa neljä (4) teemaa; kasvatus, tasapuolisuus, avoimuus ja huippusuoritukset.



Lappeenrannan Urheilu-Miehet strategia 2022-2026

MISSIO: MUKAVAA TEKEMISTÄ HYVÄSSÄ SEURASSA

ARVOT: KASVATUS – TASAPUOLISUUS – AVOIMUUS – HUIPPUSUORITUKSET

VALMENNUSTOIMINTA ON LAAJEMPAA JA LAADUKKAAMPAA	UUSIA VAPAAEHTOISIA JA VOIMAKAS SITOUTUMINEN	KILPAILUT	IITIÄN LAVA
<ul style="list-style-type: none">Enemmän valmentajia ja ohjaajiaLisää koulutustaParemmat palkkiotValmentajien yhteistyö ja uusia ideoitaIltapäiväkerhotoimintaEdellytykset kehittyä kansaväliselle huipulle	<ul style="list-style-type: none">Sovitut mallit toimiaKoulutetut tiimin vetäjätVanhemmat mukaanIhmiset ja persoonat esiinMatalan kynnyksen toimijakoulutus	<ul style="list-style-type: none">Kimpisen olosuhteiden parantaminenYhteinen suunnitelma kaupungin kanssaGP-kisat vuosittainSM-kisoja 2-4YAG kilpailuUusi liikunta- tai urheilutapahtuma	<ul style="list-style-type: none">Ohjelmiston uudistaminenUudet talkoolaisetMarkkinointi uudistuuHinnat muuttuuLavan ehostaminen suunnitellustiUusia ideoita ja tapoja hyödyntää lavaa

VISIO: SUOMEN YLEISURHEILUSEUROJEN TOP-3 URHEILUMENESTYKSESSÄ, TAPAHTUMISSA, NÄKYVYYDESSÄ JA TALOUDESSA.

3 SEURAN JOHTAMINEN

3.1 Johtokunnan tehtävät

Seuran johtokunta koostuu sääntöjen mukaan puheenjohtajasta ja kahdeksasta (8) johtokunnan jäsenestä, jotka valitaan seuran syyskokouksessa. Kahdeksi vuodeksi kerrallaan valittavista jäsenistä erovuorossa on puolet aina vuosittain. Pyrkimyksenä on, että jokaisesta seitsemästä jaostosta olisi jäsen, jonka lisäksi johtokuntaan kuuluisi ns. urheilijaedustaja.

Johtokunnan tärkein tehtävä on päättää seuran asioista (Katso SÄÄNNÖT). Johtokunnan tehtävä on valmistella vuosikokoukselle vuosittainen toimintasuunnitelma ja toimintakertomus sekä budjetti. Lisäksi johtokunta seuraa ja ohjaa seuran vuosittaista toimintaa vuosikokouksessa hyväksytyyn toimintasuunnitelman mukaisesti sekä vastaa seuran toiminnan kehittämisestä ja taloudesta.

Johtokunta on päätösvaltainen, kun puheenjohtaja tai varapuheenjohtaja ja puolet johtokunnan jäsenistä on paikalla.

Johtokunta arvioi omaa toimintaansa säännöllisesti kokousten yhteydessä sekä vuosittain käymällä keskustelua kuluneesta toimintavuodesta sekä tehdyistä toimenpiteistä ja niiden vaikutuksista.

3.2 Puheenjohtajan toimenkuva

- johtokunnan kokousten valmistelu ja johtaminen sekä päätösten toimeenpanosta huolehtiminen
- vuosikokousten valmistelu
- johtaa seuratoiminnan kokonaisuutta
- linjaa toimintoja ja ohjeistaa tehtäväkenttää
- yhteyksien ylläpito yrityksiin ja sidosryhmiin
- valvoo seuran etuja
- toimii palkatun henkilökunnan esimiehenä
- hyväksyy yhdessä johtokunnan kanssa palkatun henkilökunnan työsopimukset

3.3 Toimisto, henkilökunta ja toimenkuvat

Seuran toimisto sijaitsee Lappeenrannan keskustassa osoitteessa Raatimiehenkatu 12. Henkilökuntaan kuuluvat toimistos sihteeri, valmennuspäällikkö, nuorisopäällikkö. Toimistosihteerin toimenkuvaa on avattu alla:

Toimistos sihteeri:

- seuran asiakaspalvelu ja toimistotehtävät
- alustava kirjanpito
- palkkojen maksu
- myynti- ja ostoreskontran hoito
- toimii johtokunnan sihteerinä
- toimii seuran tukisäätiön sihteerinä
- lakisääteiset ilmoitukset
- vastaa määräaikaisten lupien ylläpidosta
- toimintasuunnitelman ja toimintakertomuksen sekä tilinpäätöksen kokoaminen
- esittelee puheenjohtajan kanssa johtokunnalle kirjanpitoon perustuvan talousseurannan

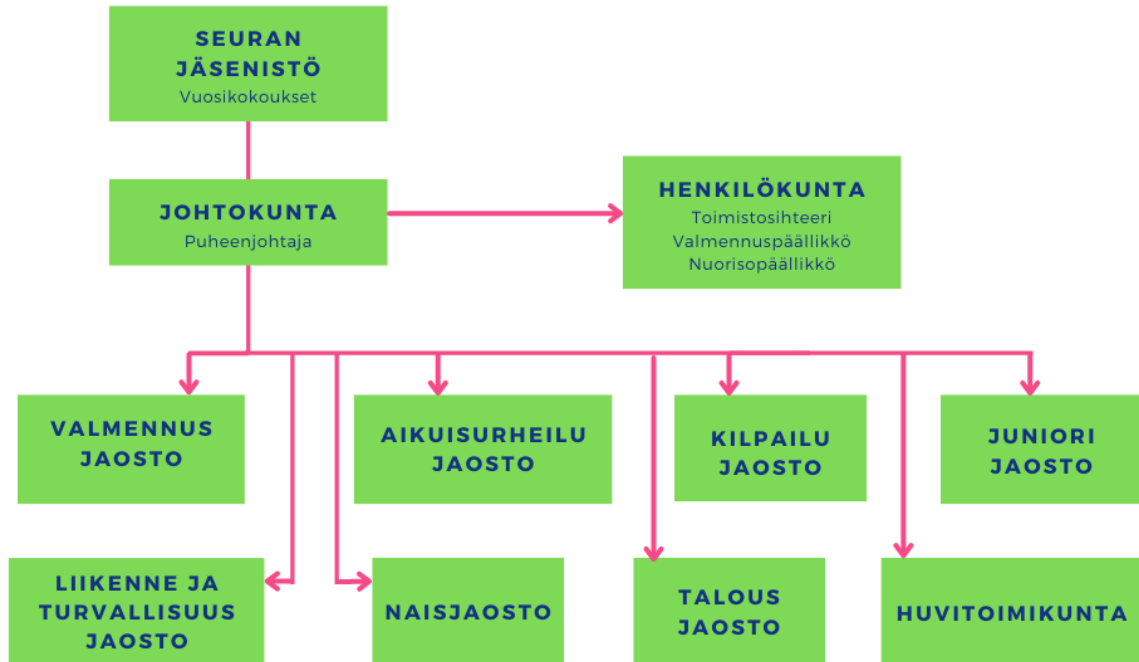
Valmennuspäällikön ja nuorisopäällikön toimenkuvat löytyvät kappaleesta 5 juniorijaoston ja valmennusjaoston toimenkuvien yhteydestä.

3.4 Jaostot ja toimenkuvat

Seuratoimintaa ohjaa johtokunnan alaisuudessa kahdeksan (8) jaostoa; juniorijaosto, valmennusjaosto, aikuisurheilujaosto, kilpailujaosto, talousjaosto, naisjaosto ja turvallisuus- ja liikennejaosto sekä huvitoimikunta. Näiden lisäksi johtokunta voi perustaa erilaisia toimikuntia tai

työryhmiä esimerkiksi jonkun suuremman tapahtuman ympärille. Jaostojen tehtävistä ja toimenkuvista kerrotaan tarkemmin myöhemmin.

Seuraorganisaatio



4 SEURANTA, SUUNNITTELU JA TALOUS

4.1 Seuran säännöt

Seuran säännöt löydät seuran nettisivuilta (www.lum.fi) kohdasta seurainfo -> materiaalipankki.

4.2 Toimintasuunnitelma ja talousarvio

Johtokunta ja henkilökunta laativat toimintasuunnitelman jaostojen antamien suunnitelmien pohjalta. Toimintasuunnitelman ja tapahtumakohtaisen talousarvion esittelee puheenjohtaja. Johtokunta hyväksyy ensin molemmat, jonka jälkeen ne käsitellään ja hyväksytään seuran syyskokouksessa.

4.3 Toimintakertomus ja tilinpäätös

Johtokunta kokoaa vuosittain toimintakertomuksen jaostojen esitysten pohjalta, joka käsitellään seuran kevätkokouksessa. Tilinpäätöksen laatimisesta vastaa toimistosihteeri. Aineisto tiliöidään itse (toimistosihteeri vastaa), mutta käsitellään tilitoimistossa. Tilinpäätöksen hyväksyy ensin johtokunta, jonka jälkeen seuran tilintarkastaja ja toiminnantarkastaja antavat lausunnon ja toiminnantarkastuskertomuksen eteenpäin seuran kevätkokoukselle hyväksyttäväksi.

4.4 Seuran korvaamisperusteet

Seuran korvaamisperusteet on esitetty kunkin jaoston toiminnan yhteydessä.

4.5 Seuran yhteistyökumppanit

LUM:lla on monia pitkäaikaisia yhteistyökumppaneita. Eri sidosryhmät, yhteistyö ja verkottuminen on seuratoiminnan kannalta välttämätöntä. Toiminnan tulee olla sellaista, että siitä saadaan molemminpuolista hyötyä. Yhteistyökumppaniverkosto vaatii entistä enemmän jatkuvaa laajentamista ja yhteydenpitoa. Haluamme kehittää yhteistyötä pitkäjänteisesti. Verkoston avulla toiminnan ulottuvuuksia on mahdollista syventää. Mitä laajempi yritys yhteistyöverkosto on, sitä paremmin se tulee parantamaan seuran toiminnan laatua.

4.6 Muu varainhankinta

Yhteistyökumppanien lisäksi seuralla voi olla projektiluontoisia talkoita, myyntikampanjoita tai muita urheilutoiminnan ulkopuolisia varainhankinta keinoja. Tärkeimpiä vuosittaisia varainhankintamuotoja ovat Iitiän lavalla kesäkauden aikana järjestettävät tanssi-illat, juoksutapahtuma, Kalamarkkinat, Satamatorin jäätelökioski, kiinteistöjen vuokratulot ja mahdolliset uudet tapahtumat ja aktiviteetit ihmisten vapaa-aikaan kohdistuen.

5 JUNIORIJAOSTO

5.1 Toiminta-ajatus

Juniorijaosto järjestää, kehittää sekä organisoii yleisurheilukoulu ja muuta harjoitustoimintaa 3-13-vuotiaille LUM:n toiminta-alueella. Jaoston tavoitteena on saada uusia harrastajia, urheilijoita ja toimijoita mukaan seuran harjoitus-, kilpailu- ja seuratoimintaan. LUM:n junioritoiminnassa on mukana satoja lapsia vuosittain. Jaosto pyrkii lisäksi toimimaan kouluyhteistyössä esimerkiksi koululaiskisojen, erilaisten teemapäivien ja liikuntailtapäiväkerhotoiminnan kautta.

Juniorijaoston järjestää Liiku Leikkien ryhmätoimintaa 3–6-vuotialle sekä yleisurheilun urheilukoulu- ja nuorisovalmennustoimintaa 7–13-vuotiaille. Kaiken toiminnan tavoitteena on innostaa lapsia ja nuoria liikkumaan enemmän, harrastamaan urheilulajeja sekä tietenkin kehittymään yleisurheilussa.

Toiminnassa mukana olevien lasten vanhemmille on mahdollisuus vaikuttaa suoraan jaoston toimintaan tulemalla juniorijaoston ja seuran jäseneksi. Vanhempia kannustetaan myös osallistumaan muuhun seuran toimintaan, kuten tulemalla kisojen toimitsijoiksi tai muihin tapahtumatehtäviin.

Juniorijaoston toiminta myös työllistää vuosittain nuoria erilaisiin ohjaaja- ja valmennustehtäviin. Uudet ohjaajat ja valmentajat saavat aina perehdytyksen, jotta harjoitusten laatu ja turvallisuus voidaan varmistaa. Ohjaajia kannustetaan aktiivisesti osallistumaan seuran järjestämiin ja kustantamiin ohjaaja- ja valmentajakoulutuksiin.

Jaosto tekee syksyisin toimintasuunnitelman, joka käsitellään ja hyväksytään johtokunnassa. Toimintasuunnitelma sisältää seuraavan vuoden tapahtumat, niiden vastuuhenkilöt sekä arvion

menoista ja tuloista. Edellisen vuoden toimintaa arvioidaan keväisin toimintakertomuksessa ja sitä arvioidaan mm. 3–13-vuotiaiden lisenssimäärillä, kokonaisharrastajamäärillä, seuracup-kisan sijoituksella, valtakunnallisen nuorisotoimintakilpailun pisteillä ja sijoituksella. Eri tason ohjaaja- ja valmentajankurssien käyneiden ohjaajien määriä tarkastellaan vuosittain.

Seuran valmennusjärjestelmä on jaettu kahteen osaan siten, että juniorijaosto vastaa 3-13-vuotiaiden urheilutoiminnasta ja 14-vuotiaista ja sitä vanhemmista vastaa valmennusjaosto. Valmennusjaoston ja juniorijaoston rajapinnassa toimii vuoden 2022 kesästä eteenpäin myös 14 v. ja vanhemmille suunnattu harrasteryhmä, jota nuorisopäällikkö koordinoi yhteistyössä valmennuspäällikön kanssa.

5.2 Työnjako

Juniorijaosto valmistelee ja koordinoi seuran junioritoimintaa. Jaoston vastuulla on laatia junioritoiminnan toimintasuunnitelma ja toteuttaa se. Nuorisopäällikkö vastaa junioritoiminnan ohjaajien ja valmentajien rekrytoinnista ja kouluttamisesta yhdessä valmennuspäällikön kanssa. Juniorijaostoa vetää juniorijaoston pj. ja jaostoon kuuluu myös nuorisopäällikkö. Juniorijaoston työnjakoa tarkennetaan vuosittain toimintasuunnitelman yhteydessä. Toimintasuunnitelmaan kirjataan mm. erityisvastuut jaoston jäsenille.

Juniorijaoston puheenjohtajan tehtävät

- Kutsuu koolle juniorijaoston ja toimii kokousten puheenjohtajana
- Tekee kokoukselle asialistan yhdessä nuorisopäällikön kanssa
- Huolehtii yhdessä nuorisopäällikön kanssa, että juniorijaostoon kuuluu riittävä määrä osaavia jäseniä
- Jakaa vastuuta juniorijaoston jäsenille niin, että toimintasuunnitelman eri osa-alueilla on vastuuhenkilöt
- Vastaa yhdessä nuorisopäällikön kanssa seuran lasten ja nuorten asioista seuran organisaatiossa sekä toiminnan toteutumisen seurannasta
- Toimii yhteyshenkilönä ja jaoston asioiden esittelijänä johtokunnassa
- Raportointi juniorijaoston asioista johtokunnalle

Nuorisopäällikön tehtävät

- Vastaa urheilukoulujen kokonaisuudesta ja toimii päävastuullisena yhteyshenkilönä.
- Seuran ohjaajien rekrytointi ja osaamisen kehittäminen.
- Vastaa ohjaajien koulutuksesta yhdessä valmennuspäällikön kanssa.
- Toimii urheilukoulun aktiivisena koordinaattorina, yhteydenpito ja aktiivinen tiedottaminen urheilijoille ja vanhemmille seuran asioista.
- Vastaa seuran lasten ja nuorten kilpailutoiminnan kehittämisestä.
- Tekee vuosittaisen toimintasuunnitelman juniorijaostolle.
- Vastaa ko. tehtävään liittyvästä sisäisestä ja ulkoisesta tiedottamisesta yhdessä juniorijaoston kanssa.
- Tekee yhteistyötä valmennuspäällikön kanssa juniorijaoston ja valmennusjaoston rajapinnassa.

- Hoitaa kesällä viikkokisatoimintoja yhdessä valmennuspäällikön kanssa.
- Säännöllinen raportointi yllä mainituista asioista juniorijaostolle ja johtokunnalle.
- On mahdollisuuksien mukaan mukana kilpailutapahtumien toteutuksessa.
- Rekrytoi omalta osaltaan vapaaehtoistoimijoita seuran junioritoimintaan.

5.3 Harjoitustoiminta, kisat ja muut tapahtumat

Juniorijaosto järjestää Liiku Leikkien ryhmätoimintaa 3-6-vuotialle sekä yleisurheilun urheilukoulu- ja nuorisovalmennustoimintaa 7-13-vuotiaille. Tarvittaessa tehdään yhteistyötä valmennuspäällikön ja valmennusjaoston kanssa.

Urheilukouluissa ja nuorisovalmennusryhmissä noudatetaan ns. ottelupohjaista ”ELMO”-harjoittelua, mikä tarkoittaa, että mitään tiettyä lajia ei ole vielä valittu, vaan lapsi ja nuori harjoittelee säännöllisesti kaikkia lajeja ja liikkumistaitoja: juoksua, hyppyjä sekä heittoja. Harjoittelu on ryhmäharjoittelua, varsinkin nuoremmilla leikinomaista ja sisältää runsaasti matalatehoista tekemistä.

Seura kannustaa myös harrastamaan muitakin lajeja kuten pallopelejä, hiihtoa, suunnistusta, uintia ja pyrkii mahdollistamaan monilajisuuden tarjoamalla joustavia ratkaisuja tulla mukaan harrastamaan. Liikunnan lisäämiseen myös koulun ja harrastusten ulkopuolella kannustetaan.

Jokaisella ryhmällä on kolme harjoituskautta: kesä-, syksy- ja kevätkausi. Näistä kesä- ja talvikausille ilmoitaudutaan aina erikseen. Toimintaa järjestetään kesäisin Kimpisen ja Lauritsalan urheilukentillä, talvisin urheilutalon juoksusuoralla sekä muissa kaupungin tiloissa (pääosin koulujen saleissa). Lappeenrannan Urheilu-Miehet hankkii kaikille junioritoimintaan kuuluville lisenssin (pois lukien Äiti-vauvaryhmä) ja kaikilla alle 13-vuotiaille lisenssiin kuuluu OP: sporttiturvavakuutus. Harjoitusmaksuista ja lisenssivakuutuksista voi lukea lisää seuran nettisivuilta www.lum.fi/harjoitusmaksut-ja-lisenssi tai Suomen Urheiluliiton sivuilta www.sul.fi.

Tavanomaisen harjoittelutoiminnan lisäksi juniorijaosto järjestää matalan kynnyksen kisatapahtumia talvella ja kesällä, joihin seuran jäsenenä osallistuminen on ilmaista. Seura kannustaa lapsia ja nuoria osallistumaan piirileireille ja kykyleireille ja piirin lajipäiville ja lajikouluihin, sekä valtakunnallisille lajikarnevaaleille ja karnevaalikilpailuihin. Kesäisin lapsia ja nuoria kannustetaan lisäksi osallistumaan toiminnan kannalta tärkeisiin piirimestaruus- ja seuracupkisoihin, joissa menestymistä palkitaan vuosittain.

Urheilukoululaiset osallistuvat vuosittain LUM:n Kunniakierros –tapahtumaan keräten listalle mahdollisuuksiensa mukaan tukijoita. Keräys ”porkkanoista” sovitaan vuosittain erikseen yhdessä johtokunnan kanssa.

Kesäkauden loppupuolella, elokuun puolessa välissä jaosto järjestää ison, lasten ilmaistapahtuman nimeltä Lasten Olympialaiset. Tapahtuma on Liiku Leikkien ryhmien kauden päätöstapahtuma ja samalla talven ryhmien ja seuratoiminnan markkinointitempaus. Tapahtumassa kierretään erilaisia liikunnallisia pisteitä ja kerätään leimoja. Tapahtuma on suunnattu 0-10 vuotiaille ja se on kaikille avoin. Tapahtuman palkintoja varten juniorijaosto ja nuorisopäällikkö ovat etsineet sponsorin näkyvyyttä ja markkinointia vastaan.

Toimintakaudella järjestettävät tapahtumat löytyvät juniorijaoston toimintasuunnitelmasta seuran sivuilta www.lum.fi

5.4 Lasten ja nuorten ryhmät

Seura järjestää toimintaa ikäryhmittäin vuoden ympäri 4-13- vuotiaille. Kesäisin järjestetään lisäksi Lapsi-vanhempi ryhmiä 1-3 vuotiaille ja ajoittain myös niin sanottuja Äiti-Vauva ryhmiä jonka ikäsuositus on 3kk-12kk.

Lapsi-Vanhempi ryhmät ovat liikunnallista toimintaa 1-3 -vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen. Ryhmässä lapsi on turvallisesti oman vanhempansa kanssa ja oppii liikkumisen perustaitoja sekä pääsee harjoittelemaan toimimista toisten lasten kanssa

Liiku Leikkien ryhmät eli niin sanottujen ”liikkareiden” tavoitteena on että lapsi oppii liikunnan perustaitoja, kehon hallintaa, toimimaan parin/ryhmän kanssa sekä saa ilon ja elämyksen kokemuksia.

Urheilukouluissa ja nuorisovalmennusryhmissä tavoitteena on harjoittaa monipuolisesti liikunnan perustaitoja ja yleisurheilun lajitaitoja. Kaikkien yleisurheilulajien ohella urheilukouluissa pyritään keskittymään myös lapsen kokonaisvaltaisen liikunnallisuuden kehittymiseen. Ryhmissä edetään pääasiallisesti ikäluokkien mukaan. Nuorisovalmennusryhmätoiminta tähtää tavoitteellisemmin kilpailutoimintaan, mikä heijastuu ryhmien viikkoharjoittelumäärässä.

Sekä urheilukoulu- että nuorisovalmennusryhmäläisillä on mahdollisuus osallistua halutessaan kilpailuihin. Kilpailutoimintaan rohkaistaan mm. matalan kynnyksen viikko- ja kuukausikisoilla, jossa jokaisen on mahdollista tutustua kilpailemisen maailmaan yhdessä tutun ja turvallisen valmentajan, sekä oman ryhmän kanssa. Ohjaajia ja valmentajia on paikalla myös muissa kesän tärkeimmissä kisoissa (pm kilpailut, seuracup).

Urheilukoulun ja nuorisovalmennusryhmien välillä liikkuminen mahdollistetaan jokaiselle. Näin jokaisen on mahdollista joustavasti päättää millä tasolla haluaa olla mukana toiminnassa. 14 sarjaan siirtyvillä on mahdollisuus jatkaa tavoitteellisempaa harjoittelua valmennusjaoston puolella. Kesästä 2022 eteenpäin valmennusryhmien rinnalla toimii harrastetason nuorisoryhmä, mutta harrastajille tarjotaan mahdollisuutta jatkaa 13 vuotiaiden ryhmässä, jos heille ei muodostukaan omaa harrasteryhmää.

Lappeenrannan Urheilu-Miehet tarjoaa erityistukea tarvitseville lapsille mahdollisuuden liikkua ohjatusti Sisujengi ryhmässä. Ryhmässä lapsi tai nuori pystyy nauttimaan liikunnan riemusta vammasta tai sairaudesta riippumatta. Ryhmä on suunnattu noin 8-15- vuotiaille lapsille ja nuorille mutta myös tätä hieman vanhemmat ovat voineet osallistua toimintaan. Tarvittaessa lapsella tai nuorella voi olla ryhmässä mukana oma avustaja. Ryhmässä on 1-2 ohjaajaa osallistujien tasosta riippuen, ja tunnit suunnitellaan huomioiden jokaisen lapsen erityistarve ja turvataan näin jokaisen lapsen ja nuoren kehittyminen sekä viihtyminen.

6 VALMENNUSJAOSTO

6.1 Toiminta-ajatus

Valmennusjaosto organisoii ja kehittää valmennustoimintaa 14-vuotiaille ja sitä vanhemmille LUM:n toiminta-alueella. Valmennusjaoston toiminnan tavoitteena on taata seuramme aktiiviurheilijoille ja –valmentajille mahdollisimman hyvät toimintaedellytykset niin taloudellisesti kuin olosuhteiden osaltakin. Jaoston painopiste on aktiivisen kilpa- ja huippu-urheilun korostaminen seuran toiminnassa.

Jaosto vastaa myös osaltaan urheilijavalinnoista edustusjoukkueisiin sekä niihin liittyvistä pelisäännöistä. Jaoston tavoitteena on luoda nuoriso- ja aikuisurheilijoita parhaalla mahdollisella tavalla palveleva laadukas valmennusorganisaatio sekä riittävät resurssit valmennukselle. Jaosto pyrkii myös edistämään valmennustiedon jakamista seuran sisällä koordinoimalla seuran sisäistä valmentajakoulutusta. Tavoitteena on saada nuoremista sarjoista nousevat urheilijat pysymään mukana yleisurheilun harrastamisessa ja kilpailemisessa sekä luoda yleisurheilusta vartenotettava vaihtoehto päälajiksi aina aikuisurheilijaksi saakka. Lisäksi tavoitteena on saada mukaan myös uusia urheilijoita.

Tavoitteena on urheilijamäärän kasvattaminen yhteistyössä juniorijaoston kanssa. Huipulle tähtäävien urheilijoiden ja heidän valmentajiensa toimintaedellytyksiä pyritään parantamaan käytettävissä olevien resurssien mukaan.

Valmennustoiminta pohjautuu nuoremmista ikäluokissa pääosin valmennusryhmätoimintaan ja vanhemmissa ikäryhmissä pääosin yksilölliseen valmentamiseen ja sen tukemiseen. Nuoremmista ikäluokissa järjestetään lajiryhmä- ja lajikohtaisia koulutuksia, joihin myös urheilukoulujen vanhimmat ikäluokat voivat osallistua. Valmennustoiminnan laatua pyritään parantamaan osaavilla ja koulutetuilla valmentajilla sekä riittävillä muilla resursseilla. Valmentajille järjestetään mahdollisuuksia kouluttaa itseään ja valmennustoiminta pyritään järjestämään valmentajille mielekkääksi.

Seurassa ei rajoiteta osallistumista muihin lajeihin vaan pyritään tukemaan mahdollisimman laajaa ja monipuolista urheiluharrastusta. Tavoitteena että kaikki liikkuisivat ainakin 20h/vk. Nuorten kokonaisliikuntamäärää seurataan palautekyselyillä.

Jaosto tekee vuosittain toimintasuunnitelman, jonka johtokunta hyväksyy. Toimintasuunnitelma sisältää seuraavan vuoden tavoitteet ja jaostoon liittyvät tapahtumat, niiden vastuuhenkilöt sekä arviot menoista ja tuloista. Ajantasainen valmennusjaoston toimintasuunnitelma löytyy seuran kotisivuilta www.lum.fi kohdasta Kilpaurheilu.

6.2 Työnjako

Valmennusjaoston puheenjohtajan tehtävät

- toimii valmennusjaoston kokousten puheenjohtajana
- valmistelee valmennusjaoston kokouksien asialistat yhdessä valmennuspäällikön kanssa
- toimii yhteyshenkilönä ja jaoston asioiden esittelijänä johtokunnassa
- vastaa valmennusjaoston talouteen liittyvien asioiden valmistelusta yhdessä valmennuspäällikön kanssa
- tekee johtokunnalle esitykset valmennusjaoston talouteen liittyvistä asioista
- vastaa koko toiminta-alueen valmennusjärjestelmän organisoinnista yhdessä valmennuspäällikön kanssa
- valmennusjaoston talouden seuranta

Valmennuspäällikön tehtävät

- vastaa seuran valmennus- ja nuorisotoimintojen kokonaisuudesta ja kehittämisestä
- vastaa koko toiminta-alueen valmennusjärjestelmän organisoinnista yhdessä valmennusjaoston puheenjohtajan kanssa
- seuran valmentajien rekrytointi ja osaamisen kehittäminen
- valmennusryhmän valmentaminen omalta osaltaan
- kehittää/ideoida valmennuksen laatua ja tehokkuutta
- vastata valmennus- ja kilpailutoiminnan aktiivisesta tiedottamisesta sisäisesti ja ulkoisesti yhdessä valmennusjaoston kanssa
- tiedottaa SUL:n uusista tuotteista, säännöistä jne. seura-aktiiveja.
- vastaa seuran urheilijoiden pm-, alue- ja SM-kilpailuihin ilmoittamisesta ja eri joukkueiden kokoamisesta ja huoltamisesta
- vastaa SM-viestien joukkueiden valinnasta
- pitää yhteyttä urheilijoihin ja valmentajiin ja kontaktoi heitä säännöllisesti
- säännöllinen raportointi yllä mainituista asioista valmennusjaostolle
- toimii yhteyshenkilönä koulujen liikuntatoimeen ja Etelä-Karjalan urheiluakatemian suuntaan
- vastaa seuraleirien, seuran harjoitusvuorojen- ja tilojen varauksista
- vastaa urheilijasopimuksista
- toimii valmennusjaoston kokousten sihteerinä
- raportoi omasta toiminta-alueestaan johtokunnalle tarpeen mukaan

6.3 Valmennusryhmätoiminta (14–17 v)

Harjoittelu perustuu ryhmäharjoitteluun ja lajiryhmäpohjaiseen toimintaan. Lajiryhmät ovat: pikajuoksu/aitajuoksu/hypyt, kestävyysjuoksu/kilpakävely, heitot ja moniottelut. Urheilijan siirtyessä valmennusjaoston vastualueelle, niin samalla hän siirtyy ryhmävalmennuksen piiriin (14-15v). Eli samalla kun ryhmän viikoittaisten ohjattujen harjoitusten määrä nousee (3-5), ohjaamisessa toteutetaan valmennuksellisia periaatteita. Tässä vaiheessa kaikille pyritään osoittamaan henkilökohtainen valmentaja ja harjoitusohjelma.

Tässä ikäluokassa urheilijalla on mahdollisuus hakeutua leirityksiin ja seura tukee urheilijoiden leirityksiä vuosittain hyväksytyjen korvauseriaatteiden mukaisesti. Menestyneimmillä urheilijoilla on mahdollisuus päästä tässä vaiheessa myös nuorten maajoukkuevalmennukseen ja sen mukanaan tuomiin leirityksiin.

Harjoitellaan mahdollisimman paljon ryhmänä, mutta huomioidaan henkilökohtaiset tarpeet entistä tarkemmin. Urheilijat suuntautuvat tässä vaiheessa asteittain omaan lajiin/lajiryhmään, jolloin heidän harjoittelunsa muuttuu enemmän lajivaatimusten mukaiseksi, mutta heidänkin harjoitteluunsa sisällytetään monipuolisuutta harjoituksia välillä ottelutyypillisesti vetäen. Tärkeää myös seuravalmennuksen kannalta on löytää kullekin se laji, jossa hänen kykynsä tulevat parhaiten esille.

Seuran järjestämä harjoitustoiminta rytmitetään normaalin kausiharjoittelun periaatteiden mukaan.

Valmentajat seuraavat urheilijoiden kehittymistä harjoituskauden aikana erilaisilla lajinomaisilla ominaisuustesteillä. Apua testaamiseen saa tarvittaessa valmennuspäälliköltä.

Seura toteuttaa valmennuspäällikön toimesta urheilijoille 14-17v sekä näiden vanhemmille palautekyselyn ennen kauden alkua.

Ryhmien valmentajat käyvät ennen kauden alkua seuran valmennuspäällikön kanssa keskustelun ryhmän valmennuslinjasta, pelisäännöistä ja mahdollisesta avun tarpeesta eri lajien harjoittelussa.

Valmennusryhmät pitävät vanhempainillan ennen kauden alkua, jossa käydään läpi ryhmän pelisäännöt ja valmennuslinja. Tämä koskee lähinnä nuorimpien 14-16v valmennusryhmien toimintaa. Valmennuspäällikkö osallistuu vanhempainiltoihin.

6.4 Valmennustoiminta (18 v ->)

Urheilijan siirtyessä 19-sarjaan harjoittelussa korostuu oman lajin lajivaatimukset. Urheilijan kehitystasosta riippuen painotetaan lajiominaisuuksien kehittämiseen, sen mukaan miten hyvä urheilijan fyysinen perusta on. Harjoittelussa seurataan fyysisten perusominaisuuksien kehittymisen ohella lajikohtaisen suorituskyvyn kehittymistä myös harjoituskauden aikana. Urheilija-analyysia verrattaessa lajianalyysiin löytyvät suurimmat urheilijan kehittämisen painopisteet. Valmennuksessa kokonaisvaltaisuus tulee huomioida urheilijan tukitoimia (lihashuolto, ravinto, opiskelu jne.) edelleen kehittämällä.

Seuran tuki kohdistuu lähinnä yksilölliseen valmentamiseen ja sen tukemiseen. Urheilijalla on tulosten ja saavutusten kehittymisen myötä mahdollisuus ansaita lisää valmennustukea bonusjärjestelmän avulla kuten kappaleessa 6.6 on esitetty.

6.5 Urheilijan jäsenmaksut ja valmennusmaksut

Kaikilla urheilijoilla on seuran jäsenmaksu 20€/vuosi.

Lisäksi urheilijoille on toimintamaksu 160e mikä sisältää:

- jäsenedut
- edustusosoikeuden
- SM-kilpailumatkat (matkat, majoitus, ks.SM-kilpailujen korvausperusteet)
- mahdollisuuden harjoitella LUM:n vuoroilla urheilutalolla ja Kimpisellä
- osallistumismaksut SM-kilpailuihin
- osallistumismaksut oman seuran kilpailuihin ja aluemestaruuskilpailuihin
- oikeutuksen LUM:n valmennustukeen (17v täyttänyt)
- omakustannehinnat seuraleireihin
- bussimatkat seuracupiin (alle 17v)
- toimisto- ja valmennuspäällikköpalvelut

Valmennusmaksut (valmentajille tilitettävät summat):

14-15v	45 e/kk (4-5 harj/vko)	495 e/vuosi (11 kk)
16-17 v	50 e/kk	550 e/vuosi
18 v - >	60 e/kk	660 e/vuosi
12 pisteen urheilija	80 e/kk	880 e/vuosi

Valmennusmaksut sisältävät säännöllisen valmennuksen, harjoitusohjelman, seurannan ja muut seuratuki toimenpiteet. Valmennusmaksut tilitetään seuran kautta valmentajille. Valmentajat voivat nostaa ko. harjoitusmaksut matkakuluina, osana puhelinkuluja, verottomina päivärahoina, verotettavana tulona (palkan sivukulut sisältyvät maksettavaan summaan) tai oman yrityksensä nimissä. Valmennusmaksut on laskutettava vähintään kaksi kertaa vuodessa (yleensä huhti- ja lokakuu).

6.6 Valmennusjaoston korvausperusteet urheilijoille ja valmentajille

6.6.1 SM-kilpailut

- SM-tason kilpailuissa seura maksaa kisoihin valituille nuorten 14-22 v sarjojen ja yleisen sarjan urheilijoille osallistumismaksut, majoituksen (seuran varaama), kilometrikorvauksen 0,25 e/km, jos kyydissä vähintään 2 hlöä, eikä yhteiskuljetusta ole järjestetty. Kilpailumatkoissa pyritään ensisijaisesti kimppakyyteihin.
- Kalevan Kisoissa seura maksaa samaan tapaan henkilökohtaisen valmentajan. Muissa SM-kisoissa seura maksaa samaan tapaan etukäteen sovitun joukkueenjohtajan kustannukset.
- SM-viesteissä ei makseta päivärahoja.
- Kilpailuihin matkustamisessa suositetaan seuran yhteiskyytiä eli mahdollisimman pieniä kustannuksia.

6.6.2 Leiritys:

Seura järjestää talvikauden aikana harjoitusleirejä Urheiluopistoilla, jotka ovat osittain omakustanteisia. Paikat bussiin täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Muissa leirityksissä seuran vastuut ovat seuraavat:

1. Kyky- ja piirileirit:

- omakustanteisia muille paitsi leireille nimetyille vastuuhenkilöille

2. Alueleirit- ja ANMV (Alueellinen nuorten maajoukkue)-leirit:

- Valituille urheilijoille korvataan leirikuluista 50 % ja heidän henkilökohtaisille valmentajilleen seura maksaa leirikuluista 100 %
- leirimatkat ovat omakustanteisia

3. Maajoukkueleirit

- seura kustantaa kutsutuille urheilijoille ja heidän valmentajilleen leirin ylöspidon siinä tapauksessa, että SUL ei kokonaan korvaa leirikuluja
- seura maksaa urheilijalle/valmentajalle matkakorvauksen 0,25 e/km, jos kyydissä on vähintään kaksi
- suositaan yhteiskuljetuksia

4. Arvokisajoukkueeseen pääsyn omakustannusosuudesta seura korvaa seuraavasti:

- 16 v Olympiapäivät 40 %
- 17 v EM-kisat 60 %
- 19 v EM- tai MM-kisat 80 %
- 22 v EM-kisat 100 %
- Universiaadit 100 %

6.6.3 Valmennustuki ja sen perusteet

- Valmennustukea urheilija voi ansaita aikaisintaan sinä vuonna, kun hän täyttää 17 v. (Esimerkki: urheilija on 16-sarjassa viimeistä vuotta kilpaileva ja saavuttanut vähintään 7 pisteen (kts. taulukko) tuloksen. Seuraavana vuonna hän voi saada valmennustukea, jonka on edellisvuoden tuloksellaan ansainnut).
- Valmennustuen edellytyksenä on, että urheilija on kilpaurheilussaan tavoitteellinen ja motivoitunut ja hänellä on esittää omaan harjoitteluunsa uskottava valmentautumissuunnitelma.
- Valmennustukisopimus tehdään kirjallisena, jonka urheilija ja valmennuspäällikkö allekirjoittavat.
- Valmennustukea myönnetään seuraavan vuoden harjoittelu- ja kilpailukustannuksiin tehdyn suunnitelman ja sopimuksen mukaisesti seuraavin perustein:

Valmennustuki muodostuu kolmesta osasta: 1) SM-pisteet 2) tulos, 3) saavutus

1.SM-pisteisiin perustuvan valmennustuen kriteerit

Yleisen sarjan henkilökohtaiset SM-kilpailut, a´ 80 €/piste

9 pist. 720 €

7 pist. 560 €

6 pist. 480 €

5 pist.	400 €
4 pist.	320 €
3 pist.	240 €
2 pist.	160 €
1 pist.	80 €

Nuorten SM-kilpailut (16-22 v.)

(Tämä sijoitukseen perustuva valmennustuki ei edellytä edellä mainitun tulosrajan saavuttamista)

1.sija	400 €
2.sija	250 €
3.sija	150 €

HUOM! Halli SM-kilpailut eivät kuulu Kalevan maljaan eikä seuraluokitteluun, joten hallimienestyksestä emme maksa bonuksia.

SM-viestit:

Aikuiset:	1.sija 1000 €/joukkue, 2.sija 600 €/joukkue, 3.sija 400 €/joukkue
Nuoret (17-19v)	1.sija 800 €/joukkue, 2.sija 400 €/joukkue, 3.sija 200 €/joukkue

Joukkuekilpailut, 17 v->(esim. SM-maastot, 3 hlöä)

1.sija	300 €/joukkue, 2.sija 200 €/joukkue, 3.sija 150 €/joukkue
--------	---

(Huom. joukkuekisan bonuksissa ei ole alaikärajaa)

2.Tulosperusteisen valmennustuen kriteerit

(Yleisurheilun seuraliigan pistetaulukon, kts. alla, mukaan)

Aikuiset:

25 p	4000 €
20 p	3000 €
16 p	2500 €
12 p	2000 €
	1750 € (19v ja nuoremmille)
9 p	1500 €
	1250 € (19 v ja nuoremmilla)
7 p	1000 €
	750 € (19v ja nuoremmille)

Miehet	25 pist.	20 pist.	16 pist.	12 pist.	9 pist.	7 pist.
		SM-lk		M-lk		A-lk
100 m	10,05	10,25	10,38	10,50	10,70	10,90
200 m	20,10	20,55	20,85	21,25	21,60	22,00

400 m	45,00	45,80	46,50	47,25	48,00	49,00
800 m	1.44,50	1.46,00	1.47,25	1.49,75	1.51,25	1.53,00
1500 m	3.33,00	3.37,00	3.40,00	3.44,00	3.48,00	3.52,50
3000 m	7.42,00	7.50,00	8.00,00	8.10,00	8.15,00	8.27,50
5000 m	13.10,00	13.25,00	13.50,00	14.00,00	14.15,00	14.40,00
10000 m	27.30,00	28.25,00	29.00,00	29.30,00	30.00,00	30.45,00
3000 m ej	8.12,50	8.35,00	8.45,00	8.55,00	9.10,00	9.25,00
110 m aj.	13,20	13,55	13,90	14,25	14,75	15,10
400 m aj.	48,50	49,80	50,50	52,00	53,50	55,00
Korkeus	234	226	220	213	208	202
Seiväs	585	560	545	520	500	475
Pituus	830	805	785	760	740	710
Kolmiloikka	17,30	16,75	16,30	15,70	15,30	14,75
Kuula	21,25	19,70	19,20	18,50	17,50	16,00
Kiekko	67,00	62,75	60,00	57,50	55,00	51,00
Moukari	80,00	75,00	73,00	70,00	65,00	60,00
Keihäs	86,50	82,00	80,00	77,00	74,00	70,00
10-ottelu	8400	8000	7750	7400	7000	6350
1/2 marataan	59,45	1.01,45	1.03,00	1.04,30	1,06,15	1,09,30
Maraton	2.07,00	2.12,00	2.15,00	2.18,00	2.23,00	2,30,00
20km käv/M19,22	1.20,30	1.23,00	1.25,30	1.28,00	1.30,30	1.33,00
30km käv	2.09,30	2.12,00	2.14,30	2.17,30	2.20,00	2.25,00
50km käv	3.43,00	3.49,00	3.55,00	4.00,00	4.05,00	4.12,00

Naiset	25 pist.	20 pist.	16 pist.	12 pist.	9 pist.	7 pist.
		SM-lk		M-lk		A-lk
100 m	11,05	11,35	11,55	11,75	12,00	12,30
200 m	22,25	23,00	23,40	23,90	24,50	25,20
400 m	50,50	52,00	53,00	54,25	55,50	57,25
800 m	1.59,00	2.01,00	2.02,50	2.06,00	2.10,00	2.14,00
1500 m	4.02,00	4.08,00	4.12,50	4.17,50	4.22,50	4.37,50
3000 m	8.42,50	9.00,00	9.15,00	9.35,00	9.50,00	10.05,00

5000 m	14.45,00	15.20,00	15.45,00	16.15,00	16.50,00	17.30,00
10000 m	31.00,00	33.00,00	33.45,00	34.50,00	36.00,00	37.15,00
3000 m ej	9.25,00	9.40,00	9.55,00	10.15,00	10.45,00	11.15,00
100 m aj.	12,70	13,00	13,45	13,75	14,25	14,75
400 m aj	54,50	56,00	57,00	58,75	61,00	64,00
Korkeus	199	190	186	180	176	170
Seiväs	475	450	430	410	380	360
Pituus	690	660	635	615	600	575
Kolmiloikka	14,50	14,00	13,60	13,00	12,70	12,20
Kuula	19,25	17,25	16,25	15,25	14,25	13,00
Kiekko	66,00	59,00	56,00	53,00	50,00	43,50
Moukari	75,00	69,00	66,50	63,00	59,00	54,00
Keihäs	65,00	60,00	56,50	53,00	49,00	45,00
7-ottelu	6400	6000	5750	5400	5000	4600
1/2 maraton	1.08,00	1.09,45	1.12,30	1.17,30	1.20,45	1.23,00
Maraton	2.25,00	2.28,00	2.35,00	2.47,30	2.55,00	3.00,00
10km käv/N17,19	43,00	44,00	45,00	46,00	47.45,00	49.45,00
20km käv/N22	1.29,00	1.32,00	1.34,00	1.36,00	1.40,00	1.44,30

3.Saavutusperusteisen valmennustuen kriteerit (edustuksessa vain kategorisesti korkein ja vain yhdestä lajista)

Aikuiset:

Olympia, MM tai EM-edustus	1000 €/kausi
Olympia, tai MM pisteet	500 €/piste
EM-pisteet	300 €/piste
Maajoukkue-edustustehtävä	300 €/kausi

Nuoret (17-22 v sarjat):

MM-edustus	800 €/kausi
EM-edustus	400 €/kausi
MM tai EM-pisteet	150 €/piste
Maajoukkue-edustustehtävä	150 €/kausi

Valmentajan bonusjärjestelmä:

Valmennettava aikuisten EM- tai MM-kisoihin tai Olympilaisiin	1000e
Valmennettava saavuttaa aikuisten Suomenmestaruuden	600e
Valmennettava nuorten EM tai MM-kisoihin	600e

6.6.4 Valmennustukikausi

Valmennustukikausi on lokakuusta syyskuuhun (1.10. -30.9). Valmennustuista seuraavalle harjoituskaudelle päätetään lokakuussa ja valmennustukisopimukset pyritään tekemään lokamarraskuun aikana.

Valmennustuen saaminen saavutusta ja tulosta seuraavalle harjoituskaudelle edellyttää:

- urheilija edustaa seuraa tulevalla kaudella ja harjoittelee tavoitteellisesti
- urheilija (alikäisen kohdalla huoltaja) allekirjoittaa valmennustukisopimuksen ja urheilija sitoutuu kilpailemaan yhteisesti sovituissa kilpailuissa (SM-kisat, oman seuran järjestämät TV-kisat), sekä osallistumaan Kunniakierrokseen ja hankkimaan keräyslistalle vähintään viisi tukijaa.
- urheilija (huoltaja) ja henkilökohtainen valmentaja tekevät yhdessä valmennuspäällikön kanssa suunnitelman valmennustuen käytöstä valmennustuen liitteeksi

Valmennustukea käytetään ensisijaisesti seuraavassa tärkeysjärjestyksessä:

1. seuran tai henkilökohtaisen valmentajan valmennusmaksut
2. seuraleirimaksu
3. muu leiritys
4. lihashuolto
5. omassa lajissa tarvittavat välineet ja tarvikkeet
6. kilpailuista aiheutuneet kulut ja muut urheilusta aiheutuneet kulut

6.6.5 Harkinnanvarainen tuki

Valmennusjaosto voi myöntää mm. loukkaantumisen vuoksi ilman saavutus- ja tulostukea jääneelle urheilijalle lisätukea.

6.7 Valmentajien tehtävät, koulutus ja korvauserusteet

Valmentajat laativat harjoitusryhmänsä/valmentamansa urheilijan kausisuunnitelman sekä suunnittelevat itsenäisesti viikoittain vetämänsä harjoitukset. Harjoitusryhmien valmentajat pitävät tarpeen mukaan infotilaisuuksia urheilijoille ja heidän huoltajilleen tulevasta harjoitus- ja kilpailutoiminnasta. Tavoitteena on, että valmentaja on keskimäärin kolme kertaa viikossa mukana harjoituksissa ja vastaa säännöllisesti harjoitusohjelman päivityksestä ja harjoittelun seurannasta. Jos urheilija asuu esimerkiksi opiskelunsa takia toisella paikkakunnalla, ei valmentaja voi tavata häntä esitetyllä tiheydellä, mutta säännöllinen yhteydenpito ja seuranta on silloinkin vaatimuksena. Urheilijoille on sovittu ikäryhmittäin valmennusmaksut. Seura laskuttaa ne urheilijoilta kaksi kertaa vuodessa (huhtikuu ja syyskuu) ja ne siirretään ko. valmentajille laskua vastaan. (Valmennusmaksut on esitetty kappaleessa 6.5)

Seuran tavoitteena on, että valmentajat kehittävät itseään ja valmennusosaamistaan osallistumalla aktiivisesti seuran, piirin ja liiton järjestämiin koulutustilaisuuksiin. Seuran sisäisen koulutuksen tarkoituksena on jakaa kokemusta ja tieto-taitoa valmentajien yhteisillä tilaisuuksilla, joissa aiheena voi olla jokin valmennuksellinen teema-aihe. Myös seuran ulkopuoliset asiantuntijat voivat olla valmentajien illassa vierailevina esiintyjinä.

Seura korvaa valmentajille SUL:n Nuorisovalmentaja (2-taso)- ja Valmentajatutkinnon (3-taso) koulutusmaksut, jos valmentaja sitoutuu koulutuksen käytyään valmentamaan seurassa yhtäjaksoisesti vähintään kaksi vuotta. SM-kilpailuista ja maajoukkueleireistä valmentajille tulevat korvaukset on esitetty kappaleessa 6.6. Lisäksi valmentajille voidaan maksaa matkakuluja 25c/km, jotka aiheutuvat urheilijan/urheilijaryhmän valmennusmatkoista toiselle paikkakunnalle lajiharjoitteluolosuhteiden vuoksi. Tällaiset kustannukset sovitaan erikseen valmennusjaoston vuosittaisen budjetin raameissa pysyen.

6.8 Kilpailutoiminta

Valmennusjaosto valmistaa urheilijoita kilpailutoimintaan järjestämällä laadukasta valmennustoimintaa. Kilpailut ovat mittareita, joilla urheilijat näkevät kuinka omat tulokset ovat kehittyneet valmennuskauden aikana. Valmentautuminen tapahtuu nuoremmilla moniotteluperiaatteiden mukaisesti, jolloin urheilijalla on mahdollisuus saada kilpailemiseen tarvittavat lajitaidot kaikissa yleisurheilulajeissa. Lajivalinnan myötä kilpailulliset tavoitteet suuntautuvat enemmän omaan lajiin ja siinä käytäviin arvokilpailuihin.

Seura kannustaa urheilijoita mukaan kilpailutoimintaan. Kilpailutoiminnasta tiedotetaan seuran tiedottamiskanavissa, joista löytyy myös ohjeita kilpailijoille ja taustajoukoille. Seuran järjestämiin omiin tärkeimpiin kilpailuihin kaikki urheilijat veloitetaan osallistumaan. 14-17-vuotiaiden tärkeimpiä kilpailuja ovat seuracup, aluemestaruuskilpailut ja henkilökohtaiset sekä viestinjuoksun SM-kilpailut. Viestinjuoksun SM-kilpailuissa voidaan 15-vuotias valita 16-17-vuotiaiden joukkueeseen, jos hänen juoksullaan on ratkaiseva merkitys seuran menestymisen kannalta. Valmennusjaosto yhdessä valmennuspäällikön kanssa tekee valinnat kaikkien ikäsarjojen SM-kisoihin ja tiedottaa urheilijoille valintaperusteet hyvissä ajoin, niin että kaikilla urheilijoilla tasapuoliset mahdollisuudet kilpailla edustuspaikoista. Valinnoissaan valmennusjaosto on avoin ja tasapuolinen. Valmennusjaosto valitsee myös joukkueenjohtajan ja huoltajat kilpailuihin, joihin seurasta osallistuu isompi ryhmä urheilijoita.

Kilpailutoiminnan onnistumista seurataan valtakunnallisen seuraluokittelu- ja Kalevan malja pisteiden avulla. Seura asettaa itselleen kilpailullisia tavoitteita ja tekee työtä tavoitteiden saavuttamiseksi.

7 AIKUISURHEILUJAOSTO

7.1 Toiminta-ajatus

LUM:n aikuisurheilujaoston toiminnan tarkoituksena on innostaa aikuisia urheiluharrastukseen ja edistää näin aikuisiän ruumiillista ja henkistä hyvinvointia. Jaosto luo edellytykset yleisurheiluharrastukseen järjestämällä harjoitusmahdollisuuksia ja kilpailutapahtumia.

Seuralla on käytössä yhteneväinen jäsenmaksu, joka on kaikilla jäsenillä samansuuruinen. Seuran jäsenenä aikuisurheilijoilla on oikeus osallistua seuran järjestämään toimintaan, esimerkiksi aikuisten urheilukouluryhmiin, ja edustaa seuraa Suomen Aikuisurheiluliiton kisoissa. Jäsenmaksuun sisältyy lisäksi toimistopalvelut, jäsentiedotteet ja jäsenedut yhteistyökumppaneiden palveluista ja tuotteista.

Aikuisurheilijoiden maksut määräytyvät toiminnan mukaan. Seuraa voi edustaa pelkästään jäsenenä, mutta aikuisurheilijoilla on myös muita palveluja. Aikuisurheilumaksu, jolla katetaan aikuisurheilijoihin kohdistuvia maksuja, sisältää: pääsy LUM aikuisurheiluvuoroilla urheilutiloihin, harjoitteluvälineet ja ilmoittautumismaksut LUM järjestämiin kisoihin ja SM-viesteihin sekä mahdollisuus osallistua kestävyysjuoksuryhmän harjoituksiin.

Kilpailumatkat ja majoitukset ovat omakustanteisia. Aikuisurheilujaoston puheenjohtaja kutsuu tarvittaessa jaoston koolle. Hänen tehtäviinsä kuuluu myös koordinoida kilpailu- ja harjoitustoimintaa.

Aikuisten urheilukoulutoiminta painottuu kesälle mutta toimintaa pyritään järjestämään myös talvella.

9 TALOUSJAOSTO

9.1 Toiminta-ajatus

Talousjaoston päätehtäviä ovat seuran varainhankinnan kehittäminen, seuran liiketoimintojen ylläpitäminen, talousarvion ja kirjanpitoraporttien seuranta. Tärkeimpiä vuosittaisia tehtäviä on myös alustavan talousarvion laatiminen yhdessä seuran puheenjohtajan kanssa johtokunnalle.

Liiketoimintojen ylläpitämiseen kuuluu aktiivinen talouden seuranta, seuran omistamien kiinteistöjen vuokraus, ylläpito, remontointi ja muut päivittäin tarvittavat toimenpiteet. Talousjaosto pyrkii huolehtimaan tuottavuudesta ja kehittämään uusia ideoita, joilla seuran taloutta pystyttäisiin parantamaan. Tavoitteena on saada hyvää taloudellista tulosta yhteistyöllä seuran toimijoiden kanssa.

Talousjaoston tehtävänä on vastata seuran talouden seurannasta ja kehittämisestä niin, että seuran tärkeimmät toiminnot saadaan toteutettua.

Jaoston tärkeimpiä tehtäviä on osallistuminen seuraaviin toimintoihin

- syyskuussa satamatorilla pidettävien Muikku- ja Pottu kalamarkkinoiden ennakkojärjestelyt ja toripaikkojen myynti
- seuran kiinteistöjen kunnossapito ja vuokraaminen
- kaluston (mm. teltat) vuokraustoiminta

- osallistuminen vanhojen ja uusien varainhankintatapahtumien järjestämiseen ja kehittämiseen
- osallistuminen seuran yhteiseen varainhankintatapahtumaan Kunniakierrokseen
- seurahengen ja talkootyön arvostuksen nostaminen
- uusien ja vastuuta ottavien ihmisten rekrytointi talousjaoston toimintaan
- avustaminen isompien kilpailutapahtumien kenttätoiminnan ennakkojärjestelyissä

9.2 Talousjaoston puheenjohtajan tehtävät

- talousjaoston kokousten valmistelu ja johtaminen sekä päätösten toimeenpanosta huolehtiminen
- vanhojen ja uusien tapahtumien ja projektien kehittäminen yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa
- talousarvion esittäminen johtokunnalle
- talkooryhmän rekrytointi ja toiminnan kehittäminen yhdessä muiden jaostojen kanssa
- yhteistyö eri toimikuntien kanssa esim. markkinoinnissa ja tiedottamisessa
- satamatorin jäätelökioskin toiminnan ylläpitäminen ja vastuuhenkilöiden valinta

10 NAISJAOSTO

10.1 Toiminta-ajatus

LUM:n naisjaosto tukee toiminnallaan seuran taloutta, erityisesti seuran tekemää nuorisotyötä. Jaosto vastaa eri tapahtumien ja kilpailuiden buffet -ja myyntitoiminnasta.

10.2 Toimenkuva ja tehtävät

Naisjaostoa johtaa puheenjohtaja, joka koordinoi ja johtaa jaoston toimintaa seuraavien tehtäväkokonaisuuksien osalta:

- hoitaa LUM:n järjestämissä kisoissa ravintola- ja muuta myyntitoimintaa
- hoitaa kisojen toimitsijoiden kahvituksen
- litiän lavan ravintolamyyntitoimintaan osallistuminen tanssi-iltoina
- osallistuminen syksyn kalamarkkinoiden järjestämistehtäviin
- avustaminen seuran junioreille järjestettävien palkitsemis- ja pikkujoulujen järjestämisessä
- osallistuu uusien talkootyöstä kiinnostuneiden vapaaehtoisten seuratyöntekijöiden rekrytointiin
- osallistuu kykyjensä mukaan tarvittaessa muuhunkin seuran toimintaan
- huolehtii naisjaoston jäsenten talkootyömotivaation säilymisestä

11 KILPAILUJAOSTO

11.1 Toiminta-ajatus

Kilpailujaoston tavoitteena on huolehtia seuran kilpailuiden- hakemisesta, organisaatiosta ja toimitsijoiden toiminnasta. Kilpailutoiminnan kokonaisuus ja kilpailuun liittyvät käytännön toimet ovat jaoston päätehtäviä.

Kilpailujaoston tehtäviä on huolehtia kilpailuiden hakemisesta, kilpailutapahtumien valmisteluista ja kenttävarauksista. Myös lajijohtajien, tuomareiden ja toimitsijoiden rekrytointi ja koulutus ovat avainasemassa, kun jaosto linjaa omia tehtäviään. Säännöllinen koulutus ja rekrytointi ovat elinehto oman laadukkaan kisaorganisaation ylläpitämiselle.

Kisaorganisaatioon mukaan tulemisen kynnys on pidettävä matalalla. Jokainen voi osallistua lasten talven kuukausikisoihin ja kesän viikkokisoihin, jossa opetellaan eri lajien toimitsijatehtäviä. Perusteiden ollessa hallussa, tarjotaan koulutusta, jonka avulla voi työskennellä myös kansallisissa ja kansainvälisissä kisoissa. Jokainen kisa vaatii myös paljon muita vapaaehtoisia; kisakansliaan, buffettoimintaan yms., joten jokaiselle löytyy varmasti sopiva ja mieleinen rooli kisapäivänä.

Tavoite on kouluttaa vuosittain uusia toimitsijoita ja samalla kerrata vanhojen kanssa aina uudistuvat sääntömuutokset.

12.2 Kilpailujaoston puheenjohtajan tehtävät

- Vastaa seuran kilpailutoiminnan järjestelyjen kokonaisuudesta
- Huolehtii ajallaan kilpailujen hakemisesta piiri / liitto
- Tilojen varausten hoitaminen kilpailuja varten
- Kilpailukutsujen laatiminen ja lähettäminen
- Palkintojen järjestäminen
- Vastaa kilpailuihin liittyvistä käytännön toiminnoista
- Vastaa tuomarien, toimitsijoiden ja lajijohtajien hankinnasta ja koulutuksesta
- Vastaa koulutettujen toimitsijoiden ja tuomareiden rekisterin ajantasaisesta ylläpidosta
- Toimii kilpailujen johtajana tai hankkii kilpailujen johtajan
- Suuremmissa kilpailuissa toimii järjestelyorganisaatiossa
- Toimintasuunnitelman laatiminen ja esittäminen johtokunnalle

13 TAPAHTUMAT

Seuralla on vuosittain säännöllisiä tapahtumia, joilla kerätään varoja ja pidetään toimintaa vireänä.

Eri tapahtumia varten on koottu seuraavat toimikunnat:

- Iitiän lavan huvitoimikunta
- Kalamarkkinatoimikunta
- Mahdollisesti järjestettävän TV-kisan kilpailutoimikunta
- Seuran kulloinkin järjestämän SM-kisan toimikunta

Tavoitteena on järjestää vuosittain keväällä matalan kynnyksen kävely- tai juoksutapahtuma. Tapahtuma on kaikkien yhteinen kuntotapahtuma, jossa voi haastaa itsensä ja kaverit juoksemaan. Tavoitteena on järjestää laadukas ja hyvä kuntotapahtuma, joka liikuttaa mahdollisimman paljon ihmisiä.

Iitiän lavan toimintaa LUM on ylläpitänyt vuodesta 1996 alkaen. Tanssilavaa valtatie 13:n varrella on pyritetty aina kesäkaudella ja kerätty varoja vapaaehtoistoiminnalla seuran toimintaan. Tanssikausi alkaa keväällä toukokuussa ja jatkuu aina syyskuulle saakka.

Kalamarkkinat on syksyn perinteinen vilkas markkinaviikonloppu Lappeenrannan satamatorilla. Kalamarkkinoista on kehittynyt perinne, joka tunnetaan maakunnassa ja se kerää suosiota vuodesta toiseen.

14 MARKKINOINTI, VIESTINTÄ JA YHTEISKUNTASUHTEET

Seuran markkinoinnin tulee perustua seuran tapahtumien ja kilpailujen ympärille, jotta pystymme järjestämään laadukkaita ja vetäviä tapahtumia sekä kilpailuja. Seuran markkinointi voidaan jakaa neljään osa-alueeseen: 1) yritys – ja yhteisömarkkinointi, 2) harrastajamarkkinointi, 3) tapahtumamarkkinointi, 4) kouluyhteistyö sekä seurayhteistyö. Näiden avulla seura markkinoi ja osoittaa aktiivisuuttaan.

Seuran yleisistä asioista tiedottamisen järjestämisestä vastaa puheenjohtaja ja johtokunta. Jokaisella jaostolla on nimetty oma osaltaan tiedottaja keskuudestaan. Tiedottajat toimivat aktiivisesti seuran sisäisesti sekä ulkoisesti. Pääkanavia tiedottamisessa seuran kotisivujen ja sosiaalisen median lisäksi ovat sähköposti ja sanomalehdet. Tavoitteena on tuoda aktiivisesti esille seuran urheilijoita, tapahtumia, urheilumenestymistä ja muuta seuran toimintaa eri medioissa. Tavoitteena on voimakkaasti tuoda esille myös muuta seuratoimintaa, ylläpitää jäsenrekisteriä ja suhteita eri tiedotuskanaviin.

Ulkoisen viestinnän tavoitteena on vahvistaa ja ylläpitää LUM:n ja yleisurheilun asemaa paikallisella ja valtakunnallisella tasolla urheiluväen ja yleisön silmissä aktiivisena, kehittyvänä ja vetovoimaisena urheiluseurana siten, että seuran tarjoamaan laadukkaaseen ohjaukseen ja valmennukseen hakeutuu uusia urheilijoita ja seura saa järjestettäväkseen tasokkaita kilpailuja.. Seuran kanavat tiedottamiseen ovat kotisivut: www.lum.fi, paikalliset mediat, sosiaalinen media, tiedotteet ja ennakojutut.

Sisäisen viestinnän tavoitteena on pitää myös oma jäsenistö ajan tasalla seuran asioista Seuran kotisivujen www.lum.fi lisäksi pyritään tiedottamista hoitamaan aktiivisesti muun muassa: sähköposti, instagram, facebook, whatsapp, jäsenrekisteri, tiedotustaulut, lehti-ilmoitukset, seurajulkaisut, kilpailujen ja muun toiminnan yhteydessä jne.

Yhteiskuntasuhteet kuuluvat aktiivisen seuran yhteistyöverkoston, jolla pyritään toimimaan tiiviissä yhteistyössä eri tahojen kanssa. Tärkeimpiä suhteita ovat seuraavat tahot:

- Lappeenrannan kaupunki
- Suomen Urheiluliitto
- Suomen Aikuisurheiluliitto
- Etelä-Karjalan yleisurheilu
- Etelä-Karjalan liikunta ja urheilu
- Etelä-Karjalan urheiluakatemia

15 SEURATOIMINNAN ARVIOINTI, KEHITTÄMINEN JA PALKITSEMINEN

Seuratoiminnan onnistuneisuutta mitataan vuosittain erilaisin mittareiden ja seurakyselyjen avulla. Kyselyt voidaan osoittaa sekä urheilijoille, ohjaajille, valmentajille, lasten vanhemmille, että seuran muille toimijoille.

Seuran valmennus- ja ohjaustoimintaa arvioidaan seuraavasti:

- Liikuntaleikkikoulaisten määrä
- Urheilukoululaisten määrä
- Valmennusryhmäläisten määrä
- Aktiivivalmentajien määrä
- Seuracup menestys
- Nuorisotoimintakilpailun pisteet ja sijoitus
- Yleisurheilupassien määrä
- Seuraluokittelupisteet (Yleisurheilun seuraliiga)
- Kalevan malja -pisteet
- Arvokisaurheilijat

Seuran kilpailullista toimintaa arvioidaan seuraavasti:

- Kilpailujen ja tapahtumien määrä
- Kilpailujen ja tapahtumien osallistujamäärät
- Tuomarikortillisten toimitsijoiden määrä

Seuran taloudellista toimintaa arvioi tietenkin tilinpäätös.

Seuran kehittämistyö on koko seuraväen juttu. Motivoituneet ihmiset ovat seuran kulmakivi ja jäsenistön mielipiteitä kuullaan vuosikokouksessa asetettujen tavoitteiden mukaisesti. Johtokunta, henkilökunta ja muut luottamushenkilöt ovat avainasemassa, kun pyritään olemaan aktiivisia seurakehityksessä. Eri tilaisuuksien yhteydessä pitää pyrkiä kuuntelemaan kenttää ja antamaan aktiivista palautetta ja käymään kehityskeskusteluja avoimesti kaikkia mielipiteitä kuunnellen.

LUM:n palkitsemiset keskitetään LUM-palkintogaalaan, jossa palkitaan kauden menestyjät. Tavoitteena on yhdessä tilaisuudessa palkita koko seuraväkeä (urheilijat, valmentajat, talkoolaiset, aikuisurheilijat, puurtajat, toimitsijat jne) ja nostaa sitä kautta seuraa yhtenäisemmäksi ja kasvattaa LUM-henkeä.

Esityksiä palkittaviksi voi tehdä seuran johtokunnalle vuoden mittaan ja palkintogaala järjestään aina vuoden loppupuolella.



8 URHEILIJAN POLKU JUNIORISTA AIKUISURHEILIJAKSI

Teema / Ikävuodet	Tavoite
7 – 9	Laaja-alainen liikunnan harrastaminen, suuri liikuntamäärä Ilon ja leikin kautta Ryhmässä toimiminen
10 – 12	+ opetellaan monipuolisesti lajitaitoja ja kilpailemaan
13 – 15 yläkoulu	+ harjoitellaan tavoitteiden asettamista
16 – 19 lukio	Sitoudutaan harjoitteluun ja tehdään valintoja, jotka tukevat urheilua. Kilpaillaan suunnitelmallisesti
20 – 22	Asetetaan tavoitteita ja sitoudutaan niihin
23 –	+ yksilölliset tavoitteet ja ammattimainen asenne

Teema / Ikävuodet	Liikunnan ja harjoittelun painopisteet
7 – 9	Seuran yleisurheilukoulu Motoriset perustaidot Jokapäiväiseen omatoimiseen liikkumiseen kannustaminen Tutustutaan kaikkiin yleisurheilulajeihin Tuetaan useiden eri urheilumuotojen harrastamista
10 – 12	Seuran yleisurheilukoulu ELMO -nuorisovalmennusohjelman mukainen. Perustaitojen vahvistaminen sekä jokapäiväiseen omatoimiseen liikkumiseen kannustaminen. Kaikkien yleisurheilulajitaitojen oppiminen. Tuetaan useiden eri urheilumuotojen harrastamista.
13 – 15 Yläkoulu	Seuran nuorisovalmennusryhmä ELMO-nuorisovalmennusohjelman mukainen Lajiryhmä oman ryhmän lisäksi. Jokapäiväiseen omatoimiseen liikkumiseen kannustaminen Moniottelupohjainen ja monilajipohjainen harjoittelu Yleisurheiluharjoittelun harjoituskertojen lisääminen vuosittain Huippu-urheilun vaatimien asenteiden opettelu
16 – 19 Lukio	Seuran nuorisovalmennusryhmä ELMO-nuorisovalmennusohjelman mukainen

	Asteittain suuntautuminen omaan lajiryhmään Lajivalinta Kilpa- ja huippu-urheilun arvot ja asenne
20 – 22	Henkilökohtainen valmennus, huippu-urheiluun valmistava vaihe Lajianalyysin ja urheilija-analyysin yhdistelmä Perusfysiikan että lajivalmiuksien harjoittaminen korkealle tasolle Kilpa- ja huippu-urheilun arvot ja asenne
23 –	Urheilija-analyysistä ja lajikohtaisesta analyysistä kaikki irti Kilpa- ja huippu-urheilun arvot ja asenne

Teema / Ikävuodet	Laadukas ohjaus ja valmennus
7 – 9	Tason 1 ohjaaja ryhmän ohjaajana Ryhmän hallinta, yleistaidot ja lajitaidot, runsas teettäminen Turvallinen, rohkaiseva ja innostava toimintaympäristö Perheet: lasten vanhempien kannustava ja kiinnostunut ote lapsen harrastuksesta, monipuoliseen liikkumiseen kannustaminen. Seuralla selkeä ohjausjärjestelmä
10 – 12	Sama kuin edellinen
13 – 15 Yläkoulu	Tason 2 valmentaja ryhmän valmentajana Ryhmän hallinta sekä lajien opettaminen ja teettäminen Valmennuksen perusasioiden hallinta Innostava ilmapiiri Perheet: nuorten vanhempien kannustava rooli, harrastuksen tukeminen, monipuoliseen liikkumiseen kannustaminen, säännölliseen elämänrytmiin opettaminen. Seuralla on selkeä ohjaus- ja valmennusjärjestelmä.
16 – 19 Lukio	Tason 2 tai 3 valmentaja Valmennuksen suunnittelu ja ohjelmointi Perheet, nuorten vanhempien kannustava rooli, säännöllisen elämänrytmin varmistaminen, ravinto ja lepo. Seuralla on valmennusjärjestelmä tukipalveluineen
20 – 22	Tason 3 valmentaja Valmennuksen pitkänaikavälin suunnittelu ja toteutus
23 –	Tason 4 valmentaja (VAT), ammattivalmentaja Valmennuksen kokonaisvaltainen toteutus

Teema / Ikävuodet	Ominaisuusharjoittelun painopisteet
7 – 9	<p>Kehon hallinta ja motoriset perustaidot; juokseminen, ponnistaminen, heittäminen, kieriminen, kiinniotto, potkaiseminen</p> <p style="text-align: center;">Telinevoimistelun perusteet</p> <p>Nopeus ja ketteruus; Nopeus- ja reaktiolähdöt Voima; oman kehon paino, radat, loikat ja hyppyt</p> <p style="text-align: center;">Kestävyys; kokonaisliikuntamäärä</p> <p>Liikkuvuus; liikkuvuusharjoitteiden opettelu »kaikki tehdään leikin kautta!</p>
10 – 12	<p>Kehon hallinta, motoristen perustaitojen vahvistaminen ja lajitaitojen opettelu.</p> <p style="text-align: center;">Telinevoimistelu</p> <p>Nopeus; nopeus- ja reaktiolähdöt, liiketiheys</p> <p>Voima; oman kehon paino, pieni lisäkuorma: kuntopallo, keppijumppa, painotanko, radat, loikat ja hyppelyt</p> <p>Kestävyys; liikunnan kokonaismäärä, aerobinen määrä liikuntaa</p> <p style="text-align: center;">Liikkuvuus; liikkuvuusharjoitteet</p>
13 – 15 Yläkoulu	<p>Kehon hallinta ja lajitaidot; lajiryhmät oman ryhmän lisäksi, harjoitetaidot</p> <p style="text-align: center;">Telinevoimistelu</p> <p>Nopeus; liiketiheys, liikenopeus</p> <p>Voima; perusvoima, lihaskunto, loikat ja hyppelyt, kuntopallo, painotanko, levytanko</p> <p>Kestävyys; liikunnan kokonaismäärä, aerobinen määräliikunta</p> <p>Liikkuvuus; aktiivinen ja passiivinen liikkuvuusharjoittelu</p> <p style="text-align: center;">Testaus</p> <p>http://www.kihu.fi/urapolku/media/Yleisurheilu_yleisurheilijan_peruspolku_364_piirileirityksenkoulutusohje2011.pdf</p>
16 – 19 Lukio	<p>Kehon hallinta ja lajitaidot; lajivalinta, monipuolisuuden säilyttäminen</p> <p style="text-align: center;">Nopeus; etenemis- ja lajinopeus</p> <p>Voima; maksimivoima tulee mukaan, loikat, hyppelyt, kuntopallo, levytankoharjoittelu</p> <p>Kestävyys; lajikohtainen aerobis-anaerobinen kuormittaminen</p> <p>Liikkuvuus; aktiivinen ja passiivinen liikkuvuus, lihahuolto</p> <p style="text-align: center;">Testaus; kenttälajien testinormisto</p>

	http://www.kihu.fi/urapolku/media/Yleisureilu,_yleisureilijan_peruspolku_899_sul_koulutusohjeet_2011_rajala.pdf
20 – 22	<p>Kehon hallinta ja lajitaidot; laji- ja harjoitetaidoista kaikki irti, harjoittelun yksilöllinen ohjelmointi Nopeus; urheilija- ja lajiansalyysi Voima; maksimi- ja lajivoiman kehittäminen</p> <p>Kestävyys; lajiomainen kestävyys harjoittelu, kestävyyslajit: aineenvaihdunnallisen kuormittamisen eri tasot</p> <p>Liikkuvuus; aktiivinen ja passiivinen liikkuvuus, lihahuolto Testaus</p> <p>http://www.kihu.fi/urapolku/media/Yleisureilu,_yleisureilijan_peruspolku_896_sul_koulutusohjeet_2011_rajala.pdf</p>
23 –	<p>Kehon hallinta ja lajitaidot; korkeatasoisten lajitaitojen hallinta kaikissa olosuhteissa</p> <p>Nopeus; urheilija-analyysin ja kuormituksen optimointi Voima; lajivoiman kehittäminen ja optimointi</p> <p>Kestävyys; kuormituksen optimointi lajin ja urheilijan mukaan, aerobinen perusliikunta ja lihahuolto Yksilöllisyys Urheilufysioterapia</p>

Teema / Ikävuodet	Liikunta- harjoitusmäärät
7 – 9	<p>Viikoittainen kokonaisliikuntamäärä on 20h. Määrä täyttyy ohjatuilla ja omatoimisilla harjoituksilla sekä oheislajien ja muulla jokapäiväisellä tekemisellä.</p> <p>Ohjattuja ja omatoimisia harjoituksia on 1-3 x /vko (60–90 min) eli 1-4 h / vko</p>
10 – 12	<p>Liikunnan kokonaismäärä 20h/vko</p> <p>Ohjattuja ja omatoimisia harjoituksia on 3-4 x / vko (60–120 min) eli 4-8 h / vko</p>
13 – 15 Yläkoulu	<p>Liikunnan kokonaismäärä 20h/vko</p> <p>Ohjattuja ja omatoimisia harjoituksia on 4-7 x / vko (90–120 min) eli 8-14 h / vko</p>

16 – 19 Lukio	Liikunnan kokonaismäärä 20h/vko Ohjattuja ja omatoimisia harjoituksia on 7-9 x /vko (120 min) eli 14–18 h /vko
20 – 22	Liikunnan kokonaismäärä 20h/vko Harjoituskertoja 8-10 x /vko yksilön ja lajin tarpeen mukaan
23 –	Yksilöllinen.

Teema / Ikävuodet	Muu toiminta, harjoittelun kokonaisvaltaisuus
7 – 9	Toiminnalla on pelisäännöt Varusteista ja hygieniasta huolehtiminen
10 – 12	Toiminnalla on pelisäännöt Terveelliset elämäntavat
13 – 15 Yläkoulu	Koulun ja urheilun yhdistäminen Lihastasapainosta huolehtiminen Kuormituksen ja palautumisen tiedostaminen Hallitaan lajin säännöt ja kunnioitetaan niitä
16 – 19 Lukio	Opiskelun ja urheilu yhdistäminen Lihastasapainosta huolehtiminen Kuormituksen ja palautumisen ymmärtäminen Ravintovalmennuksen tiedostaminen
20 – 22	Elämän kokonaisvaltainen suunnittelu → urheilu ja opiskelu Ravintovalmennukseen panostaminen Psyykkisen valmennuksen perusteiden hallinta Sopimuksellisuus
23 –	Kokonaisvaltainen elämän hallinta Psyykkisen valmennuksen sovellukset

Teema / Ikävuodet	Seuran ja liiton tukipalvelut
7 – 9	Seuran seurakisat ja yleisurheilukoulu Kykyleiri
10 – 12	Seuran yleisurheilukoulu, seurakisat Piirileiri Lajikarnevaalit
13 – 15 Yläkoulu	Seuran / seurojen nuorisovalmennusryhmä Piiri- ja alueleiri Lajikarnevaalit

16 – 19 Lukio	Seuran / seurojen nuorisovalmennusryhmä Nuorten maajoukkue Lajikarnevaalit Maaottelut ja arvokilpailut (kv. kilpailut)
20 – 22	Henkilökohtainen valmennus Nuorten maajoukkue Lajikarnevaalit Maaottelut ja arvokilpailut (kv. kilpailut)
23 –	Henkilökohtainen valmennus TF Henkilökohtaiset valmennussopimukset Maaottelut ja arvokilpailut

Teema / Ikävuodet	Urheilun ja opiskelun yhdistäminen
7 – 9	Seuran ja koulun välinen yhteistyö
10 – 12	Seuran ja koulun välinen yhteistyö, alakoulujen liikuntaluokat ja urheilukerhot
13 – 15 Yläkoulu	Seuran ja koulun välinen yhteistyö, yläkoulujen liikuntaluokat Huippu-urheilijalahjakkuuksien kartoitus, urheilijan urapolku
16 – 19 Lukio	Urheiluakatemia, urheilulukio tai ammattioppilaitos valmennuksen kokonaisvaltaisuus
20 – 22	Urheiluakatemit, tuki- palveluorganisaatio
23 –	Yksilölliset vaihtoehdot

16 TOIMINNAN VUOSIKELLO

