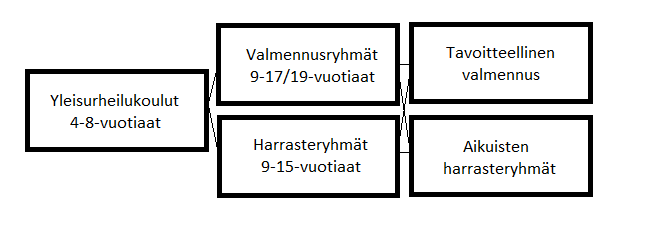
***VALMENNUSLINJAUS***



Seura tarjoaa lapsille, nuorille ja aikuisille yleisurheilukouluja sekä valmennusryhmätoimintaa. Tavoitteena on taata liikuntamahdollisuudet kaiken ikäisille sekä mahdollistaa jokaisen lapsen ja nuoren kasvaminen huippu-urheilijaksi tai liikunnan harrastajaksi.

Yleisurheilukoulut ja harrasteryhmät järjestetään matalan kynnyksen toimintana ilman kilpailullisia tavoitteita vaikkakin niihin annetaan mahdollisuus. Ryhmien toimintaan ovat kaikki tervetulleita ja ryhmiä löytyy kaiken ikäisille.

Valmennusryhmät tarjoaa harrastajille mahdollisuuden suunnitelmalliseen ja kilpailuihin tähtäävään harjoitteluun. Ryhmiin voi siirtyä liikunnallisella kokemuksella tai esimerkiksi yleisurheilukouluista.

Aikuisten yleisurheilutoiminta järjestetään harjoitusryhminä jossa voi olla mukana kilpailuihin tähtäävässä ryhmässä tai pelkästään harrastusryhmässä.

Tavoitteellinen SM-tasolle tähtäävä valmennus järjestetään pääsääntöisesti yksilö- tai pienryhmävalmennuksena. Valmennuksissa on mukana seuran huippu-urheilijoita sekä muita tavoitteellisesti harjoittelevia urheilijoita.

*Määrälliset tavoitteet:*

* Tulostason kasvattaminen, testauksellisesti ja kilpailullisesti
* Harrastajamäärät kasvavat, drop out vähenee

*Laadulliset tavoitteet:*

* Yhtenäinen valmennus
* Toiminnan suunnitelmallisuus ja kehittyminen
* Yksilöllinen kehitys

***Yleisurheilukoulujen ja harrasteryhmien harjoittelun kulmakiviä***

Kognitiivinen, sosioemotionaalinen kehitys ja motorinen kehitys korostuu etenkin alle kouluikäisillä yleisurheilukoululaisilla. Liikunnan monipuolisuus ja mielekkyys on tärkeää seuran tarjoamissa matalan kynnyksen ryhmissä. Harjoiteltavia asioita ja niiden herkkyyskausia voi katsoa kohdasta “ominaisuudet ja herkkyyskaudet”.

4-5-vuotiaiden harjoittelu aloitetaan perusliikkeistä joita täydennetään harjoittelun edetessä erilaisilla liikesarjoilla ja -yhdistelmillä. Harjoitteluun voidaan yhdistää erilaisia voiman ja ajankäytön harjoituksia sekä ratoja. Tässä vaiheessa lisätään harjoituksiin myös pari kanssa työskentelyä joka lisää lasten sosioemotionaalista kehitystä.

6-7-vuotiaiden harjoitukset ovat tyypillisesti vähän vauhdikkaampia, jolloin myös voidaan lisätä harjoitteluun hieman syvyyttä eriyttämällä esimerkiksi erilaisia syvyyksiä harjoitteluun vaikeammilla harjoitteilla ja radoilla sekä yksityiskohtaisemmilla harjoitteilla. Tässä vaiheessa myös yleensä sosioemotionaalinen kyky toimia ryhmässä kehittyy ja lapset oppivat kuuntelemaan esimerkiksi toisten pyyntöjä.

8-15-vuotiaat osallistuvat joko seuran yleisurheilukoulutoimintaan tai matalan kynnyksen harrastetoimintaan. Matalan kynnyksen ryhmissä tärkeintä on liikunnan ilo ja erilaisten taitojen oppiminen.

16-17-vuotiaat harjoittavat ominaisuuksien kehittämistä harrastajalle sopivalla tavalla. Opetellaan ja ylläpidetään monipuolisia lajitaitoja. Liikunnallisten elämäntapojen opettamista ja kannustamista sitoutuneeseen harjoitteluun omalla tasolla.

Yli 18-vuotiaat harjoittelevat omiin fyysisiin ominaisuuksiin sopivalla tavalla ryhmissä. Aikuisille urheilijoille tärkeää on myös ryhmäytyminen ja harjoitusten merkityksellisyys. Aikuisillekin on tärkeää että kokevat harjoittelun ja ryhmässä toimimisen mielekkääksi joten valmentajan rooli on keskeistä ryhmän harjoittelussa.

***Harjoittelun aloittaminen:***

Seuran toimintaan on kaikki tervetulleita, matalan kynnyksen ryhmiin pääsee mukaan kaikki halukkaat. Halukkaat voivat siirtyä matalan kynnyksen toiminnasta valmennusryhmiin mikäli niin haluavat.

***Harjoituksen sisältö:***

Jokaisen harjoituksen tulisi sisältää: Alkuverryttely + venyttelyt, koordinaatioharjoitus, pääharjoitus, monipuolistavaharjoitus, loppuverryttely. Yleisurheilukoulujen harjoituksissa tulee myös olla erilliset sisällöt kognitiivisten, sosioemotionaalisten ja motoristen taitojen kehittymiselle.

Hyvällä harjoittelun sisällön suunnittelulla varmistetaan riittävä lämmittely ja jäähdyttely, jotta urheilijat välttyvät vammoilta.

Harjoitusten suunnittelussa ohjaajat saavat käyttää apunaan seuran tarjoamaa materiaalipankkia seuran Drivessä.

***Valmentajan rooli:***

Kaikki seuramme valmentajat ja ohjaajat ovat koulutettuja ja ammattitaitoisia. Valmentajilta ja muilta lasten kanssa toimivilta henkilöiltä tarkastetaan rikosrekisteriotteet säännöllisin väliajoin.

Seuran ohjaajien työ on taata urheilijoille laadukas ja turvallinen kehityspolku sekä olla urheilijoiden tukena harjoituksissa.

***Drop out:***

Seura ehkäisee omalta osaltaan Drop out -ilmiötä tarjoamalle harrastustoiminnasta pois jääville urheilijoille ja aikuisille erilaisia vaihtoehtoja olla mukana seuran toiminnassa esimerkiksi erilaisissa vapaaehtois- ja ohjaustehtävissä.

***Valmennusryhmien harjoittelun kulmakiviä:***

Jokaisen lapset ja nuoren tulee saada viikoittain 20h liikuntaa. Lapsen kasvaessa vanhemmaksi ohjattu harjoittelu ja sen määrä kasvaa systemaattisesti. Urheilijan kehitysaste ja biologinen ikä vaikuttaa harjoiteltavaan vaiheeseen sekä harjoiteltaviin asioihin.

8-15-vuotiaat kuuluvat juniorivalmennus vaiheeseen jossa suunnitelmallinen harjoittelu ominaisuuksia kehittävällä tavalla on tärkeää. Valmentajan rooli korostuu ryhmissä tärkeällä, osallistavalla tavalla harjoituksiin sekä kilpailuihin.

16-17-vuotiaat kuuluvat nuorisovalmennus vaiheeseen, jossa opetellaan ja ylläpidetään monipuolisia ominaisuuksia ja syvennytään tiettyihin lajtekniikoihin. Liikunnallisten elämäntapojen opettamista ja kannustamista sitoutuneeseen harjoitteluun omalla tasolla.

Yli 18-vuotiaat harjoittelevat omiin fyysisiin ominaisuuksiin sopivalla tavalla ryhmässä tai yksilövalmennuksessa. Valmennuksen sisällöstä vastaa urheilijan henkilökohtainen valmentaja yhdessä muiden mahdollisten asiantuntijoiden kanssa.

***Harjoittelun aloittaminen:***

Seuran toimintaan on kaikki tervetulleita, valmennusryhmiin pääsee mukaan mikäli on tarvittavat edellytykset ja taidot ryhmässä toimimiseen. Tarvittaessa lapset ja nuoret voivat aloittaa yleisurheilukouluista, josta on mahdollisuus siirtyä mukaan valmennustoimintaan.

***Harjoituksen sisältö:***

Jokaisen harjoituksen tulisi sisältää: Alkuverryttely + venyttelyt, koordinaatioharjoitus, pääharjoitus, monipuolistavaharjoitus, loppuverryttely.

Hyvällä harjoittelun sisällön suunnittelulla varmistetaan riittävä lämmittely ja jäähdyttely, jotta urheilijat välttyvät vammoilta.

***Lajivalinta:***

Yleisurheilu on myöhäisen erikoistumisen laji, joten nuorisovalmennusryhmissä korostetaan monipuolista harjoittelua. Seura tarjoaa useille lajeille lajiklinikkaharjoittelua, jonka ansiosta urheilijat voivat omien ryhmäharjoitusten ohella käydä myös lajiharjoituksissa.

Lajivalinta tehdään yleensä noin 15-vuotiaana, jonka jälkeen harjoittelu ja sen suunnittelu kohdentuu kyseiseen lajiin kuitenkin pysyen monipuolisena.

***Kilpaileminen:***

7-15-vuotiaat kilpailevat vuosittain yhteensä noin 20-30 kilpailua. Kilpailuissa kilpaillaan seuratasolla, -otteluissa ja piirin järjestämissä kilpailuissa. Sarjoissa on tärkeää kilpailla monipuolisesti eri lajeissa.

15-17-vuotiaat kilpailevat vuosittain noin 20-25/30 kilpailuissa. Kilpailuissa kilpaillaan piiri-, alue- ja kansallisella tasolla. Sarjoissa kilpaillaan lajivalinnan- tai ottelupohjan mukaisesti.

18-vuotiaat ja sitä vanhemmat kilpailevat valmentajan erikseen laatiman ohjelman mukaisesti tai itse valitsemissaan kilpailuissa päälajin mukaisesti tai monipuolisesti.

30-vuotiaat ja sitä vanhemmat saavat osallistua Suomen Aikuisurheiluliiton järjestämiin kilpailuihin ikäkausittain.

***Testaaminen:***

Seura järjestää valmennusryhmille kaksi kertaa vuodessa testipäivän jossa testataan: vauhditon pituus, vauhditon viisiloikka, lentävä 20m sekä juoksutesti. Yli 15-vuotiailla testataan myös kuulan/kuntopallon heitto eteen.

***Drop out:***

Seura ehkäisee omalta osaltaan Drop out -ilmiötä tarjoamalle harrastustoiminnasta pois jääville urheilijoille ja aikuisille erilaisia vaihtoehtoja olla mukana seuran toiminnassa esimerkiksi erilaisissa vapaaehtois- ja ohjaustehtävissä.

***Valmentajan rooli:***

Kaikki seuramme valmentajat ja ohjaajat ovat koulutettuja ja ammattitaitoisia. Valmentajilta ja muilta lasten kanssa toimivilta henkilöiltä tarkastetaan rikosrekisteriotteet säännöllisin väliajoin.

Seuran valmentajien työ on taata urheilijoille laadukas ja turvallinen urheilijan polku. Valmentajat ovat tukena harjoittelussa sekä kilpailuissa.

***Ominaisuus ja herkkyyskaudet***

|  | JUNIORI- JA NUORISOVAIHEET | | | | | |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Teema/ikävuodet | 4-5 | 6-7 | 8-9 | 10-12 | 13-15 | 16-17 | 18-22 |
| Harjoittelun painopisteet | Monipuolinen liikunta, motoriset taidot, kehonhallinta | Monipuolinen liikunta, hermotus, kehonhallinta, motoriset taidot | Monipuolinen liikunta, nopeus, hermotus ja iskutus, kehonhallinta | Paljon monipuolista liikuntaa, opettelu ja innostuminen kilpailusta | Harjoittelun suunnitelmallisuus, tavoitteen terävöittäminen | Sitoudutaan harjoitteluun, suunnitelmallinen kilpailu | Sitoutuminen urheiluun |
| Ominaisuusharjoittelun painopisteet | Leikit, pelit radat, loikat, hypyt, reaktio, heitto | Leikit, pelit radat, loikat, hypyt, reaktio, heitto, kehonhallinta | radat, loikat, hypyt, reaktio, heitto, kehonhallinta | Nopeus,reaktiot,liiketiheys, aerobinen liikunta, pelit, radat, kuntopallo, loikat, hypyt, liikkuvuus,  kehonpaino | Liikenopeus, lihaskunto, loikat, hypyt, aerobinen liikunta, liikkuvuus, painotanko,  kehonpaino | Nopeus, loikat, hypyt, kuntopallo, levytanko, lihaskunto, aerobinen/anaerobinen, liikkuvuus, kehonhuolto | Nopeus, maksimi- ja lajivoima, kestävyys, liikkuvuus |
| **Ohjattu** harjoitusmäärä | 1-2h/vko | 1-2h/vko | 2-4h/vko | 4-8h/vko | 8-14h/vko | 14-18h/vko |  |

***SFI-koulutuspolku***   ***SUL-koulutuspolku***